



# Vielfältig. Engagiert. Erfahren. Seniorinnen und Senioren in Berlin.

Wochenprogramm der Berliner  
Seniorenwoche vom 14. – 21. August 2021



# PROGRAMMÜBERSICHT BERLINER SENIORENWOCHE 2021

Montag, 16.08.2021

## Bewegungsgruppe Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg

Balance & Kraft - Angeleitete  
Bewegungsgruppe  
Allgemeine Fitness im Alter  
und Sturzprävention  
Friedrichshain-Kreuzberg:  
Alte Feuerwache in der  
Marchlewskistraße 6, 10243 Berlin  
09:00-10:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 0151 180 888  
68 oder 030 / 70 71 68 69 oder  
per Mail: kpe@volkssolidaritaet.de  
[www.volkssolidaritaet-berlin.de/  
einrichtungen/kontaktstelle-pflege-  
engagement/](http://www.volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/kontaktstelle-pflege-engagement/)

## Seminar Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Seminar zum Thema „Online-  
Käufe und Widerrufsrecht“ Im  
Rahmen des Vortrages bekom-  
men Sie Informationen, wie Sie  
z. B. Fake-Shops erkennen,  
welche Bezahlmethoden beim  
Online-Kauf sicher sind und wie  
sicher Ihre Daten im Internet sind.  
Bezirksübergreifend/Online:  
10:00 Uhr - 11:00 Uhr  
Anmeldung unter  
[www.verbraucherzentrale-berlin.de/  
verbraucherzentrale/  
webseminar-onlinekaeufe-und-  
widerrufsrecht-61650](http://www.verbraucherzentrale-berlin.de/verbraucherzentrale/webseminar-onlinekaeufe-und-widerrufsrecht-61650)  
Das Angebot ist kostenfrei.  
[www.verbraucherzentrale-berlin.de/](http://www.verbraucherzentrale-berlin.de/)

## Web-Seminar Pflegerstützpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Pflegegrad - von der Antragsstel-

lung zur Einstufung Dieses Webi-  
nar gibt einen Ein- und Überblick  
in das Pflegeversicherungsrecht  
und das Feststellungsverfahren  
eines Pflegegrades.  
Online über Zoom 10:00 -11:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich.  
Vivien Schröder  
Tel.: 030 - 257 006 73  
E-Mail: [kreuzbergost@pspberlin.de](mailto:kreuzbergost@pspberlin.de)  
[www.pflegestuetzpunkteberlin.de/  
standort/prinzenstrasse/](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/standort/prinzenstrasse/)

## Fotokurs Seniorenfreizeitstätte Sorgenfrei

Fotomitmachkurs und Portrait-Fo-  
toshooting für Senior\*innen  
mit einem Foto direkt zum Mitneh-  
men. Dazu gibt es ein Angebot  
von Kuchen, Kalt- und Heißge-  
tränke.  
Tempelhof-Schöneberg: Senioren-  
freizeitstätte Sorgenfrei in der  
Markgrafenstr. 10, 12105 Berlin  
10:00 - 16:00 Uhr  
Sandy Becker-Klein  
Tel.: 90277-7432

## Gymnastik Bezirksamt Pankow von Berlin

Stuhlgymnastik und ein  
offenes Bewegungsangebot  
für Menschen ab 60 Jahre  
Pankow: Begegnungsstätte in der  
Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin  
10:30 -11:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich.  
Platzkapazität: 10 Personen  
Beide Angebote sind kostenfrei.  
Tel.: 030 - 447 199 55

## Lesebrunch Kiek in - Soziale Dienste gGmbH

Lesebrunch Infostand der Senio-  
renvertretung vor dem STZ  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzent-

rum Marzahn-NordWest - Nachbar-  
schaftshaus „Kiek in „in der Rosen-  
becker Str. 25/27, 12689 Berlin  
11:00 - 13:00 Uhr  
Frau Starke  
Tel.: 030 - 934 927 48 [www.kiekin.  
org/](http://www.kiekin.org/)

## Sport Humanistischer Verband

Sport mit Conny -  
Wiesengymnastik  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteil-  
zentrum PestalozziTreff in der  
Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin  
11:00 - 12:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: +49 (0)30 56 58 69 20  
Bitte bringen Sie eine Unterlage mit.  
Frau Fichtner Tel.: 030 565 869 20  
E-Mail: [pestalozzitreff@hvd-bb.de](mailto:pestalozzitreff@hvd-bb.de)  
[www.humanistisch.de/stz-pestalozzi](http://www.humanistisch.de/stz-pestalozzi)

## Lesung Guttempler in Deutschland Landesverband Berlin Brandenburg

Lesung: Berliner Spaziergänge  
Kennenlernen der Berliner Bezirke  
und ihrer Besonderheiten. Erin-  
nerungen werden hervorgerufen.  
Austausch über Erlebnisse aus dem  
Leben. Es besteht auch die Mög-  
lichkeit vor Ort Mittag zu essen.  
Neukölln: Guttemplerhaus in der  
Wildenbruchstr.80, 12045 Berlin  
11:00 bis 14:30 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 3236286  
(Luise Fahr)  
E-Mail:  
[silvia.ratzek@guttempler-berlin.com](mailto:silvia.ratzek@guttempler-berlin.com)  
[www.facebook.com/  
GuttemplerBB](http://www.facebook.com/GuttemplerBB) [www.facebook.com/  
groups/guttempler.berlin](http://www.facebook.com/groups/guttempler.berlin)  
[www.instagram.com/guttempler-  
berlin/](http://www.instagram.com/guttempler-berlin/) [www.youtube.com/channel/  
UCVNUO85g6Lz12IQX\\_ylb9Q](http://www.youtube.com/channel/UCVNUO85g6Lz12IQX_ylb9Q)

Sport und Bewegung

Nachbarschaft

Bildung und Digitalisierung

Soziales und Integration

Gesundheit

Natur (-Schutz)

**Gedächtnistraining****Bezirksamt Pankow von Berlin**

Gedächtnistraining  
Pankow: Begegnungsstätte in der Husemannstraße 12,  
10435 Berlin 11:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 4422514

**Qi-Gong****Rabenhaus e.V.**

Qigong  
Treprow-Köpenick: Rabenhaus in der Puchanstr. 9, 12555 Berlin  
11:00-12:00 Uhr 12:30-13:30 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 65 88 01 65 oder per  
E-Mail: info@rabehaus.de  
Tel.: 030 - 658 801 65  
E-Mail: info@rabehaus.de  
Internet: www.rabehaus.de

**Computerschule****Humanistischer Verband Berlin Brandenburg KdÖR**

Digital mobil 60+ praktisch - Ein Angebot, um Tablet oder Smartphone noch besser in den Alltag zu integrieren. Mit Karola Krause und Dittmar Andresen  
Bezirksübergreifend: Online über ZOOM 14:00- 15:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 61 39 04 15 (Seniorenbüro) oder per Mail: digitalmobil60@gmail.com  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Seniorenbüro „Am Puls“  
www.humanistisch.de/senioren-bb

**Bewegungsgruppe****Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.**

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 64 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer\*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet.  
Pankow: Am Weissen See  
14:00 - 15:30  
Anmeldung bei QVNIA e.V. erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.  
www.qvnia.de

**Line-Dance****Nachbarschaftstreffpunkt Berliner Bär**

Line-Dance. Dazu gibt es ein Angebot von Kuchen, Kalt- und Heißgetränke.  
Tempelhof-Schöneberg:  
Holzmannstr. 18, 12099 Berlin  
14:00 - 17:00 Uhr  
Michaela Fistler  
Tel.: 030 - 609 757 19

**Schnuppertraining****Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.**

Schnuppertraining Gesundheits-sport (an Geräten und Gymnastik).  
Steglitz-Zehlendorf: Sport Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf in der Clayallee 225 C, 14195 Berlin  
8:15-9:15 Uhr - Trainerin Sabine Halbritter - Kraftraum 2 (2. OG)  
9:15-10:15 Uhr - Trainerin Jessica Körner - Kraftraum 2 (2. OG)  
Anmeldung per Mail: halbritter@sport-gesundheitspark.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.  
Tel.: 030 - 847 195 50 E-Mail: zehlendorf@sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

**Schnuppertraining****Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.**

Schnuppertraining Rückentraining  
Steglitz-Zehlendorf: Sport Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf in der Clayallee 225 C, 14195 Berlin  
14:30-15:30 Uhr - Trainer Daniel Drews - Kraftraum 3 (1. OG)  
Anmeldung per Mail: halbritter@sport-gesundheitspark.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.  
Tel.: 030 - 847 195 50 E-Mail: zehlendorf@sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

**Computerschule****Evangelische Familienbildung Reinickendorf**

Umgang mit neuen Medien - Zunehmend wird unser Alltag digitaler. An diesem Tag soll es einen ersten Einblick in die Nutzung neuer Medien geben.

Reinickendorf: Evangelische Familienbildungsstätte am Spießweg 7-9, 13437 Berlin 15:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung per Onlineformular unter www.kirchenkreis-reinickendorf.de/anmeldung-kurs oder per Mail: familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de  
www.kirchenkreis-reinickendorf.de/alle-kursangebote-familienbildung

**Musikalische Modenschau Pflegewohnteam Kaulsdorf-Nord gGmbH**

„Der Itsy-Bitsy-Teenie-Weenie-Honolulu-Strandbikini“ - Eine musikalische Modenschau mit Helmut Gohlke und seinen Erinnerungen in Noten.  
Marzahn-Hellersdorf: Wohnpark am Rohrpfuhl / Rohrpfuhl-Treff in der Florastr. 1, 12623 Berlin 15:30 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: +49 (0)30 54 70 70 70  
Eintritt: 1,50 €  
Fr. Nick Tel.: 030 - 547 070 70  
www.pflegewohnzentrum.de/

**Gitarrenkurs****Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Lichtenrade**

Schnupperkurs Gitarrenspielen. Dazu gibt es ein Angebot von Kuchen, Kalt- und Heißgetränke.  
Tempelhof-Schöneberg:  
Gemeinschaftshaus Lichtenrade in der Barnetstr. 11, 12305 Berlin  
15:30 - 17:30 Uhr  
Ulrike Bertheau Tel.: 030 - 902 778 136 Fax 90277-8135

**Gymnastik****Rabenhaus e.V.**

Entspannung  
Treprow-Köpenick: Rabenhaus in der Puchanstr. 9, 12555 Berlin  
18:00-18:45 Uhr 19:00-20:15 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 65 88 01 65 oder per

Mail: info@rabehaus.de  
Tel.: 030 - 658 801 65  
E-Mail: info@rabehaus.de  
Internet: www.rabehaus.de

**Sonntagsangebot****Arbeiterwohlfahrt Berlin**

jeden 3. Sonntag im Monat Bücherbasar, Trödelboutiquen sowie Verkauf AWO-Modeboutique  
Kreisverband Südwest e. V.  
Tel. 030 -713 870 90/50  
www.awo-suedwest.berlin

**Computerschule****ERST AB SEPTEMBER: Stadtbibliothek Pankow**

Laptopkurs Generation 60+  
Die wöchentlich stattfindenden Seminare bieten die Möglichkeit, sich mit dem Computer als auch mit seinem Smartphone vertraut zu machen. An praktischen Beispielen werden sämtliche Anwendungsmöglichkeiten von Programmen und Apps geübt (Fotos, eMail, Whatsapp etc). Ein eigener Laptop (Windows 0) oder Smartphone (Android, iPhone) sind erforderlich. Anmeldung bei Kursleiter Olaf Kolbe immer mittwochs um 12.00 Uhr in der Wolfdietrich-Schnurre-Bibliothek.  
Pankow: Wolfdietrich-Schnurre-Bibliothek, Bizetstr. 41, 13088 Berlin ab 6.9.2021 immer montags und mittwochs  
Max. 15 Personen.  
Das Angebot ist kostenfrei.  
www.berlin.de/stadtbibliothek-pankow

**3D-Druck****Bezirksamt Mitte Bibliothek Tiergarten Süd\_MakerMobil**

3D-Druck für Senioren - Eine Einführung Die Veranstaltung bietet einen ersten Eindruck in die Arbeit mit 3-D-Druckern. Getreu dem Motto: „Da stelle me uns mal ganz dumm“ lernen wir die neue Technik kennen und am Ende kann jede(r) ein kleines Objekt sein Eigen nennen. Fortge-

schriftene Senioren können auch eigene, nicht kommerzielle Produkte kostenfrei über den Drucker ausdrucken. Projekt als STL-Datei auf einem USB-Stick mitbringen, E-Mail-Adresse hinterlegen und wir benachrichtigen Sie, wenn Sie Ihren Ausdruck in der Bibliothek abholen können. Es werden nur Drucke angenommen, die nicht länger als 2-3 Stunden Zeit brauchen.

Mitte: Vor der Bibliothek Tiergarten-Süd in der Lützowstr. 27, 10785 Berlin 11:00 bis 12:00 Uhr 12:00 bis 13:00 Uhr 13:00 bis 14:00 Uhr  
Anmeldung in der Bibliothek Tiergarten-Süd oder unter  
Tel.: (030) 2300-3088 oder per Mail: tiergarten-sued@stb-mitte.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 230 030 88  
www.berlin.de/stadtbibliothek-mitte/bibliotheken/bibliothek-tiergarten-sued/  
www.berlin.de/stadtbibliothek-mitte/angebote/makerspace/makermobil/das-makermobil-kommt-896755.php

**Dienstag, 17.08.2021****Gymnastik****Rabenhaus e.V.**

Kraft & Balance (ü50)  
Treprow-Köpenick: Köpenick, Puchanstr. 9, 12555 Berlin  
8:00-19:00 Uhr  
Anmeldung im Rabenhaus erforderlich.  
Tel.: 030 - 658 801 65  
E-Mail: info@rabehaus.de  
Internet: www.rabehaus.de

**Nordic Walking****Wuhletal Psychosoziales Zentrum gGmbH**

Nordic Walking  
Marzahn-Hellersdorf: Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum

MOSAİK am Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin 9:00 Uhr

Anmeldung unter  
Tel.: +49 (0)30 54 98 81 83 oder per Mail: mosaik@wuhletal.de  
Frau Vedder Tel.: 030 - 549 881 83  
E-Mail: mosaik@wuhletal.de  
www.volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/stadtteilzentrum-mosaik/

**Laufftreff****Humanistischer Verband / Stadtteilzentrum PestalozziTreff**

Laufftreff mit Gabi, Walking, mittleres Tempo  
Marzahn-Hellersdorf: Bushaltestelle Waldesruh/Humboldtstr. mit dem Bus 108 9:00 - 10:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: +49 (0)30 56 58 69 20 oder per Mail: pestalozzitreff@hvd-bb.de  
Frau Fichtner  
Tel.: 030 - 565 869 20  
E-Mail: pestalozzitreff@hvd-bb.de  
www.humanistisch.de/stz-pestalozzi

**Handwerk****Rabenhaus e.V.**

Handarbeiten  
Treprow-Köpenick: Köpenick, Puchanstr. 9, 12555 Berlin  
19:00-21:00 Uhr  
Anmeldung im Rabenhaus erforderlich.  
Tel.: 030 - 658 801 65  
E-Mail: info@rabehaus.de  
Internet: www.rabehaus.de

**Frühstück mit Engagierten Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg, Stadtteil- und Seniorenangebote**

Frühstück gemeinsam mit unseren Engagierten.  
Friedrichshain-Kreuzberg: Begegnungsstätte Mehring-Kiez in der Friedrichstr.1, 10969 Berlin  
10:00 - 12:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.:+49 30 22 50 50 140 Kostenbeitrag: 4,00 Euro  
www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/stadtteil-und-seniorenangebote/

### Informationsveranstaltung Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.

Infoveranstaltung zum Thema Digital im Alter mit dem Pflegestützpunkt  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum, Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin 10:00 Uhr  
Frau Polizzi  
E-Mail: [martina.polizzi@volkssolidaritaet.de](mailto:martina.polizzi@volkssolidaritaet.de)  
Tel.: 030 - 998 950 2 oder 0151 18088867

### Informationsstand Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.

Infostand der Seniorenvertretung vor dem Stadtteilzentrum, Infostand Inklusionsberatung  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum an der Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin 10:00-14:00 Uhr  
Frau Polizzi  
E-Mail: [martina.polizzi@volkssolidaritaet.de](mailto:martina.polizzi@volkssolidaritaet.de)  
Tel.: 030 - 998 950 2 oder 0151 18088867

### Kiezspaziergang Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.

Kiezerkundung mit Nordic Walking- Gruppe  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum an der Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin 10:00-12:00 Uhr  
Frau Polizzi  
E-Mail: [martina.polizzi@volkssolidaritaet.de](mailto:martina.polizzi@volkssolidaritaet.de)  
Tel.: 030 - 998 950 2 oder 0151 18088867

### Schreibwerkstatt Evangelische Familienbildung Reinickendorf

Schreibcafé - Im Schreib-Café erproben wir originelle Schreibmethoden, die den Ideenfluss anregen und oftmals zu erstaunlichen Einfällen führen. Kreative Schreibaufgaben helfen dabei,

unsere Gefühle, Erfahrungen, Wünsche und Vorstellungen in Worte zu fassen.

Reinickendorf: Evangelische Familienbildungsstätte am Spießweg 7-9, 13437 Berlin, Reinickendorf 10:00 - 11:30 Uhr  
Anmeldung per Onlineformular [www.kirchenkreis-reinickendorf.de/anmeldung-kurs](http://www.kirchenkreis-reinickendorf.de/anmeldung-kurs) oder per Mail: [familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de](mailto:familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de)  
[www.kirchenkreis-reinickendorf.de/alle-kursangebote-familienbildung](http://www.kirchenkreis-reinickendorf.de/alle-kursangebote-familienbildung)

### Gymnastik Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte

Aktiv im Alter - Gemeinsam fit bleiben durch schonende Gymnastik  
Mitte: Stadtschloß Moabit in der Rostocker Str. 32 10:30 - 12:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030-22194858  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 221 948 58  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

### Offene Schreibgruppe Begegnungszentrum AWO Berlin Spree-Wuhle e.V.

Ho\_geldiniz! Die offene Schreibgruppe „Einmal um den Block“ freut sich auf Besuch! Durch Anregungen entstehen in der Gruppe kleine Geschichten - wie das Leben so ist, wie es sein könnte oder wie es uns gerade einfällt. Keine Vorkenntnisse nötig! Deutsch als Zweitsprache? Herzlich willkommen!  
Friedrichshain-Kreuzberg: AWO Begegnungszentrum in der Adalbertstr.23a, 10997 Berlin Kreuzberg 11:00-13:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: +49 30 695 35 613 (Filiz Öncel) oder per Mail: [f.oencel@awo-spree-wuhle.de](mailto:f.oencel@awo-spree-wuhle.de) / [katharina.ludwig@gmx.net](mailto:katharina.ludwig@gmx.net)  
Das Angebot ist kostenfrei  
Katharina Ludwig und Filiz Öncel  
Email: [katharina.ludwig@gmx.net](mailto:katharina.ludwig@gmx.net)  
[f.oencel@awo-spree-wuhle.de](mailto:f.oencel@awo-spree-wuhle.de)  
Tel.: 030 - 69 53 56 13 (Filiz Öncel)

Email: [f.oencel@awo-spree-wuhle.de](mailto:f.oencel@awo-spree-wuhle.de)  
[www.begegnungszentrum.org](http://www.begegnungszentrum.org)

### Informeller Rundgang NIRGENDWO Umwelt & Kulturort

Informeller Rundgang im Nirgendwo und Wriezener Park. Der Schwerpunkt liegt in Betrachtung der Flora und Fauna, dem Transformationsprozess von Industriebrache zum Umweltbildungszentrum und dem Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten im Sinne des Wandels.  
Friedrichshain-Kreuzberg: NIRGENDWO Umwelt & Kulturort im Wriezener Park in der Rüdersdorfer Straße 67, 10243 Berlin 11:00-12:15 Uhr  
Anmeldung über SMS: 0163 919 2745 oder per Mail: [arbeitskreis@lkschuppen-berlin.net](mailto:arbeitskreis@lkschuppen-berlin.net)  
Das Angebot ist kostenfrei. Gewünscht sind max. 10 Teilnehmende.  
Martin Richter [www.nirgendwo-berlin.de/](http://www.nirgendwo-berlin.de/)

### Sichere Nachbarschaft Projekt Quartiersentwicklung seniorenfreundlicher Stadtteil / Stadtteilverein Tiergarten e.V.

„Sichere Nachbarschaft“ Gesprächsrunde über die eigenen Mobilitätsbedürfnisse, über Nutzerkonflikte auf Straßen und im öffentlichen Raum, über Regeln und Zuständigkeiten (Schwerpunkt Fahrradverkehr und E-scooter) und: Wie sollte sich ein Kiez im Sinne der Bedürfnisse von Älteren weiter entwickeln? Mit Herrn Stellmacher und Herrn Wolf, Präventionsteam der Polizei, Abschnitt 28  
Mitte: Kiezzentrum Villa Lützow in der Lützowstr. 28, 10785 Berlin 11:00-13:00 Uhr  
Anmeldung per Mail: [quartiersentwicklung@stadteilverein.eu](mailto:quartiersentwicklung@stadteilverein.eu)  
Max. 16 Personen  
Gabriele Hulitschke  
Tel.: 01525 2491614  
E-Mail: [quartiersentwicklung@stadteilverein.eu](mailto:quartiersentwicklung@stadteilverein.eu)

### Sprechstunde Seniorenvertretung Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Sprechstunde der Seniorenvertretung Für Fragen, Probleme und Wünsche der Seniorinnen und Senioren in Schöneberg Nord. Die Seniorenvertreterin Marianne Rosenthal kümmert sich um Ihr Anliegen.  
Tempelhof-Schöneberg: Kurmärkische Str. 13, Ecke Zietenstraße 11:00- 13:00 Uhr  
Tel.: 030 - 257 975 38  
E-Mail: [kurmark@pfh-berlin.de](mailto:kurmark@pfh-berlin.de)  
[www.pfh-berlin.de/de/kurmark](http://www.pfh-berlin.de/de/kurmark)

### Atmen Üben Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Mit Atem und Bewegung fit in den Alltag, Mit Übungen aus der Atemarbeit von Prof. Ilse Middendorf, Entspannungsübungen von Dr. Jacobson. Wege in die Ruhe und Ausgeglichenheit mit Carolin Gremm, Gymnastiklehrerin und Atemtherapeutin. Anschließend gibt es im Café Zeit für Fragen und Austausch!  
Tempelhof-Schöneberg: Kurmärkische Str. 13, Ecke Zietenstraße 11:00 bis 13:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich.  
Kosten: 4,00 € ermäßigt 2,50 Euro  
Tel.: 030 - 257 975 38  
E-Mail: [kurmark@pfh-berlin.de](mailto:kurmark@pfh-berlin.de)  
[www.pfh-berlin.de/de/kurmark](http://www.pfh-berlin.de/de/kurmark)

### Gymnastik Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte

Angeleitete Gymnastikgruppe für ältere Frauen mit Migrationshintergrund, vorwiegend türkischsprachig  
Mitte: Findet im Freien statt. Genauen Ort bitte erfragen.  
13:30 - 14:30 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030-22194858  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 221 948 58  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

### Fotoausstellung Bezirksamt Friedrichshain- Kreuzberg, Stadtteil- und Seniorenangebote

Durch die Linse gesehen: Berliner Ecken - farbig und schwarz-weiß  
Fotoausstellung zum vielfältigen Berlin mit anschließender Lesung „Berliner Geschichten von Christa & Stefan Block  
Friedrichshain-Kreuzberg: Begegnungsstätte Falckensteinstraße in der Falckensteinstr.6, 10997 Berlin 14:00 Uhr Vernissage 14:30 Uhr Lesung  
Anmeldung unter der Tel.: +49 30 69 53 40 51  
Das Angebot ist kostenfrei.  
[www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/stadtteil-und-seniorenangebote/](http://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/stadtteil-und-seniorenangebote/)

### Griechischer Nachmittag Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e. V.

Nachmittags im Klub - Griechischer Nachmittag mit dem Duo ATHENIA, das seinen Gästen seine Heimat auf der Bouzouki, Gitarre und mit Gesang näherbringen möchte.  
Marzahn-Hellersdorf: Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf Am Baltenring 74, 12619 Berlin 14:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: +49 (0)30 5630993.  
Eintritt: 2,50€ Kaffeedeck: 2,50€  
E-Mail: [info@klub74.de](mailto:info@klub74.de)  
[www.klub74.de/klub-74.html](http://www.klub74.de/klub-74.html)

### Bewegungsgruppe Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow(c) offenes kostenfreies Bewegungsangebot für Menschen ab 64 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer\*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet.  
Pankow: Brosepark 14:00 - 15:30  
Anmeldung bei QVNIA e.V. erforder-

lich. Das Angebot ist kostenfrei.  
[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

### Informationsveranstaltung Hospiz- und PalliativVerband Berlin e.V.

Einblicke und Überblick zum ambulanten hospizlichen Ehrenamt für Seniorinnen und Senioren Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen, Vorbereitung und Einsatzmöglichkeiten im ambulanten hospizlichen Ehrenamt.  
Spandau: Hospizdienst Christophorus e.V. in der Buchwaldzeile 45, 14089 Berlin 14:00 bis 16:00 Uhr  
Anmeldung per Mail: [mail@hospizdienst-christophorus.de](mailto:mail@hospizdienst-christophorus.de) max. 10 Personen nach aktuellen Corona-Hygienerichtlinien  
Brabanter Straße 21, 10713 Berlin  
Tel.: 030 - 412 028 75  
Fax: 030 41202876  
[www.hospiz-berlin.de](http://www.hospiz-berlin.de)

### Spielnachmittag Seniorenfreizeitstätte Am Mühlenberg

Offener Spielnachmittag (Gesellschaftsspiele). Dazu gibt es ein Angebot von Kuchen, Kalt- und Heißgetränke.  
Tempelhof-Schöneberg: Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin 14:00- 17:00 Uhr  
Seniorenclub Am Mühlenberg  
Grazyna Golebiewski  
Tel.: 030 - 850 711 77

### Jazz- Konzert Nachbarschaftstreffpunkt Huzur

Jazz- Konzert: Trio Japal mit Kontrabass und Perkussionsinstrumenten. Dazu gibt es ein Angebot von Snacks, Heiß- und Kaltgetränke. (Anmeldung erwünscht)  
Tempelhof-Schöneberg: Nachbarschaftstreffpunkt HUZUR in der Bülowstr. 94/Ecke Frobenstraße, 10783 Berlin 14:00 Uhr  
Anmeldung erwünscht.  
Gül\_en Akta\_ Tel.: 030 - 902 777 979 Fax: 23 00 38 34

**Gedächtnistraining  
Nachbarschafts- und  
Familienzentrum Kurmark**  
Gedächtnistraining Offene  
Gruppe, einfach vorbeikommen!  
Tempelhof-Schöneberg:  
Kurmärkische Str. 13, Ecke  
Zietenstraße 14:00- 15:30 Uhr  
Gegen Spende!  
Tel.: 030 - 257 975 38  
E-Mail: kurmark@pvh-berlin.de  
www.pvh-berlin.de/de/kurmark

**Gedächtnisparcours  
Bundesverband  
Gedächtnistraining (BVG) eV.**  
Frische Farbe für die grauen  
Zellen: Namen und PINS - kein  
Problem! Wir bieten Ihnen einen  
munteren Gedächtnisparcours  
an, den Sie mit Leichtigkeit und  
guter Laune absolvieren können  
und dabei den Kopf in Schwung  
halten. Ein fitter Kopf macht das  
Leben leichter!  
Online über Zoom 15:00 -16:00 Uhr  
Anmeldung bis zum 15.8.2021 per  
Mail: berlin@bvgt.de Schnupper-  
stunde als Geschenk für Sie.  
Jeweils max. 12 Teilnehmer.  
Eva Niggemann  
Tel.: 030 - 712 919  
E-Mail: berlin@bvgt.de  
www.bvgt.de

**Boulespielen  
Kiek in - Soziale Dienste gGmbH**  
Boulespiel mit Anleitung  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzent-  
rum Marzahn-NordWest - Kiez-Treff  
West in der Ahrenfelder Chaussee  
148, 12689 Berlin 15:00 - 17:00 Uhr  
Frau Kramer Tel.: 030 - 936 633 88  
www.kiekin.org/

**Kultur-Café im Garten  
Begegnungsstätte an der Panke,  
Stadtteilzentrum Pankow,  
Kontaktstelle PflegeEngagement**  
„Kultur-Café im Garten“ - In einem  
wunderschönen Garten bei einer  
Tasse Kaffee Gespräche, Kultur  
und Nachbarschaft genießen.

Pankow: Im Garten des Stadtteil-  
zentrums Pankow 15:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030-47411234  
(Daniela Liedtke) oder per Mail:  
daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.  
de Das Angebot ist kostenfrei.  
Max. 20 Personen  
Begegnungsstätte an der Panke  
Daniela Liedtke  
www.stz-pankow.de

**Kaffeetafel  
CDU Charlottenburg-  
Wilmersdorf**

Wir laden Sie ein zur Kaffeetafel  
mit unserem direkt gewählten Bun-  
destagsabgeordneten Klaus-Die-  
ter Gröhler und unserer stellv.  
Bezirksverordnetenvorsteherin  
Judith Stückler. Für Rückfragen ste-  
hen wir Ihnen gern unter 030 341  
35 34 oder via E-Mail unter info@  
city-cdu.de zur Verfügung.  
Charlottenburg-Wilmersdorf:  
Café Wahlkreis in der Zähringer  
Straße 33, 10707 Berlin 16:00 Uhr  
Das Angebot ist kostenfrei.  
CDU Charlottenburg-Wilmersdorf,  
Umlandstraße 64, 10719 Berlin  
www.city-cdu.de

**Schachturnier  
Volkssolidarität Landesverband  
Berlin e. V.**  
Schachturnier  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzent-  
rum an der Marzahner Promenade  
38, 12679 Berlin 16:00 Uhr  
Frau Polizzi E-Mail:  
martina.polizzi@volkssolidaritaet.de  
Tel.: 030 - 998 950 2 oder  
0151 18088867

**Beratungsangebot  
Rabenhaus e.V.**

Rentenberatung  
Treptow-Köpenick: Köpenick,  
Puchanstr. 9, 12555 Berlin  
16:00-18:00 Uhr  
Anmeldung im Rabenhaus  
erforderlich.  
Tel.: 030 - 658 801 65  
E-Mail: info@rabehaus.de  
Internet: www.rabehaus.de

**Schnuppertraining  
Sport-Gesundheitspark  
Berlin e.V. - Standort  
Hohenschönhausen**  
Schnuppertraining „Einführung in  
das Rückentraining an den Schlin-  
gen“ mit Trainer Michael Wass-  
mann Bitte bringen Sie ein Hand-  
tuch und eine Wasserflasche mit.  
Lichtenberg: Sport Gesundheits-  
park Berlin-Hohenschönhausen im  
Sportforum in der Fritz-Lesch-Str. 29,  
13053 Berlin 17:00-18:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 - 726  
267 20 oder per Mail:  
hohenschoenhausen@sport-  
gesundheitspark.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 726 267 20  
E-Mail: hohenschoenhausen@  
sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

**Qi-Gong  
Volkssolidarität  
Landesverband Berlin e. V.**

QiGong  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzent-  
rum an der Marzahner Promenade  
38, 12679 Berlin 17:00 Uhr  
Frau Polizzi E-Mail:  
martina.polizzi@volkssolidaritaet.de  
Tel.: 030 - 998 950 2 oder  
0151 18088867

**Jubiläumsfest  
Freunde alter Menschen e. V.**  
Unser 30. Gründungsjahr feiern  
wir über mehrere Monate hin-  
weg mit Aktionen, die Menschen  
verbinden. Im Rahmen unserer  
Reihe „30 Jahre - 30 Aktionen“  
möchten wir Ihnen die Möglich-  
keit geben uns kennenzulernen.  
Wir erwarten Sie mit Kaffee und  
Kuchen zu einem Tag der offenen  
Tür als kleine „Geburtsstagsfeier“.  
Wir sind eine Freiwilligen-Or-  
ganisation. Bei uns engagieren  
sich Freiwillige unterschiedli-  
chen Alters aus vielen Nationen  
gegen die Vereinsamung alter  
Menschen. Der Fokus liegt dabei  
auf Besuchspartnerschaften. Oft

entstehen dabei Freundschaften,  
die ein Leben lang andauern und  
aus alten Menschen werden Alte  
Freunde. Unser Engagement ist  
kostenfrei. Mehr Informationen:  
www.famev.de  
Bezirk Mitte, Friedrichshain-Kreuz-  
berg, Charlottenburg-Wilmersdorf  
und Lichtenberg: Oxfordstraße 4,  
13349 Berlin Bezirke Pankow und  
Reinickendorf:  
Scharnweberstraße 53, 13405  
Bezirke Tempelhof, Schöneberg  
und Neukölln: Kurfürstenstraße 45,  
12105 11:00-16:00 Uhr  
Anmeldung bis zum 12.08.2021  
unter Tel.: 030 / 67 96 53 73  
Bezirke Mitte, Friedrichshain-Kreuz-  
berg, Charlottenburg-Wilmersdorf  
und Lichtenberg: Ayten Kaufmann  
und Linh Nguyen; Bezirke Pankow  
und Reinickendorf: Lena Greßmann;  
Bezirke Tempelhof, Schöneberg und  
Neukölln: Christl Schwarz.  
www.famev.de

**Qi-Gong  
Humanistischer Verband  
Berlin Brandenburg KdöR**  
Qi- Gong  
Online über ZOOM 11:00 -12:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel: 030 61 39 04  
15 (Seniorenbüro „Am Puls“) oder  
per Mail: info@micromovements.de  
(Marie) Das Angebot ist kostenfrei.  
Seniorenbüro „Am Puls“  
E-Mail: info@micromovements.de  
www.humanistisch.de/senioren-bb

**Vortrag und Diskussion  
Al-Dar e.V.**  
Vortrag und Diskussion „Gesund  
ins hohe Alter - Selbstfürsorge  
und individuelle Maßnahmen für  
ein selbstbestimmtes Alter“  
Dem Vortrag von 45 min schließt  
sich eine Diskussionsrunde  
von 45-60 min an. www.zoom.  
us/j/93940616961?pwd=amc2Rn-  
BZYkdLzhTTFBdVhTEZxQT09,  
Kenncode: 3WKeHV 11:00- 13:00 Uhr  
Susann El-Masri  
Tel.: 030 - 787 095 21  
E-Mail: info@al-dar.de  
www.al-dar.de

**Mittwoch, 18.08.2021**

**Open Air  
Evangelische Familienbildung  
Reinickendorf**

Feldenkrais Open Air Es geht auch  
anders! Bewegungsgewohnheiten  
erkennen, mühelose Alternativen  
finden, überrascht sein. Unab-  
hängig von Vorkenntnissen, Alter  
und Bewegungserfahrung. Es gibt  
immer Alternativen zu dem, was  
Sie spontan tun. Während der vor-  
geschlagenen Bewegungsabläufe  
in der Schnupperstunde wird eine  
verfeinerte Selbstwahrnehmung  
angeregt. Sie entdecken vielfäl-  
tigere Möglichkeiten und fühlen  
sich in Ihren eigenen Bewegungen  
mehr zu Hause.  
Reinickendorf: Wiese hinter dem  
Hermann-Ehlers-Haus, Alt-Wittenau  
71, 13437 Berlin, Reinickendorf  
9:45 - 11:00 Uhr  
Anmeldung per Onlineformular  
www.kirchenkreis-reinickendorf.de/  
anmeldung-kurs oder per  
Mail: familienbildung@kirchenkreis-  
reinickendorf.de  
www.kirchenkreis-reinickendorf.de/  
alle-kursangebote-familienbildung

**Yoga  
Humanistischer Verband Berlin  
Brandenburg KdöR**

Yoga mit Sabine Klein Vorkennt-  
nisse sind nicht erforderlich,  
körperliche Einschränkungen sind  
kein Hindernis  
Online per ZOOM, Mittwoch,  
18.08.2021, 10:30- 11:30 Uhr  
Anmeldung per Mail:  
info@openflowyoga.com oder  
unter Tel: 030 61 39 04 15  
(Seniorenbüro „Am Puls“)  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Seniorenbüro „Am Puls“  
www.humanistisch.de/senioren-bb

**Vortrag  
Pflegestützpunkt Lichtenberg  
Hilfsmittel Was ist ein Hilfsmittel?**

Welche Hilfsmittel gibt es? Wel-  
cher Kostenträger leistet was?  
Wer liefert Hilfsmittel? Vortrag mit  
anschließender Beratungsmög-  
lichkeit durch Pflegeberaterinnen  
und Hilfsmittelanbieter  
Lichtenberg: Pflegestützpunkt Lich-  
tenberg in der Reichenberger Straße  
3, 13055 Berlin 10:00-12:00 Uhr  
Anmeldung über den Pflegestütz-  
punkt Lichtenberg unter  
Tel.: (030) 338 53 64-70 oder per  
Mail: hohenschoenhausen@  
pspberlin.de Max. 5 Personen  
Das Angebot ist kostenfrei.  
hohenschoenhausen@pspberlin.de  
Ansprechpartner:  
Maja Müller und Andrea Kohn

**Konzert im Sonnengarten  
Wuhletal Psychosoziales  
Zentrum gGmbH**  
„Konzert im Sonnengarten“ mit  
Regina Thoss und Master Mix  
Jürgen Pölitz Info-Stand der  
Seniorenvertretung  
Marzahn-Hellersdorf: Vorplatz  
Marta Arendsee Str./ hinter dem  
Victor-Klemperer-Kolleg 10:00 Uhr  
Stadtteilzentrum MOSAIK, Altlands-  
berger Platz 2, 12685 Berlin Frau  
Vedder Tel.: 030 - 549 881 83  
E-Mail: mosaik@wuhletal.de  
www.volkssolidaritaet-berlin.de/ein-  
richtungen/stadtteilzentrum-mosaik/

**Spaziergang  
Bürgerzentrum Neukölln gGmbH**  
Neuköllner Spaziergangsgruppe -  
wir spazieren durch den Kiez rund  
um das Bürgerzentrum, gemein-  
sames Spazierengehen macht  
Spaß und fördert die Gesundheit.  
Wenn Sie gut zu Fuß sind, freuen  
wir uns auf Ihre Teilnahme.  
Neukölln: Bürgerzentrum Neukölln  
in der Werbellinstr. 42,  
12053 Berlin 10:00 - 12:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 681 80 62  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 681 806 2

**Gartenprojekt  
Bürgerzentrum Neukölln gGmbH**

Rollberger Mischung - KRAUT & BLÜTE, Gartenprojekt im Bürgerzentrum. Sie haben Spaß am gemeinsamen Gärtnern, pflanzen, pflegen, ernten etc.? Dann sind Sie bei uns richtig - wir haben eine große Dachterrasse mit Hochbeeten und 120 lfd. Meter Balkonkästen, die gemeinsam bearbeitet werden  
Neukölln: Bürgerzentrum Neukölln in der Werbellinstr. 42, 12053 Berlin 10:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 681 80 62  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 681 806 2  
[www.bzneukoelln.org](http://www.bzneukoelln.org)  
(ab 01.08.2021 online)

**Beratungsangebot**  
**Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.**  
Offenes Beratungs- /Informationsangebot zum Thema gesundes Altern in Pankow  
Pankow: Schönhauserallee 59b, 10437 Berlin 10:00 - 13:00  
Das Angebot ist kostenfrei.  
[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

**Sitzspaziergang**  
**Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow (HVD Berlin-Brandenburg KdÖR)**  
Sitzspaziergang „Pankower Haus- und Hofgeschichten“ mit Ortschronist Michael Hinze in einem Pankower Hinterhof  
Alt-Pankow (Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
10:00 - 12:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030/ 499 87 09 11 oder per Mail:  
[kpe-pankow@hvd-bb.de](mailto:kpe-pankow@hvd-bb.de)  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Max. 8 Personen  
[www.humanistisch.de/kpe-pankow](http://www.humanistisch.de/kpe-pankow)

**Dart-Turnier**  
**Nachbarschaftstreffpunkt Berliner Bär**  
Dart-Turnier Dazu gibt es ein Angebot von Kuchen, Kalt- und Heißgetränke.

Tempelhof-Schöneberg:  
Holzmannstr. 18, 12099 Berlin  
10:00 - 14:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich.  
Michaela Fistler  
Tel.: 030 - 609 757 19

**Seniorenwander**  
**Seniorenarbeit Tempelhof-Schöneberg**  
Seniorenwandern am Teltowkanal  
Gemütliches Seniorengerechtes Wandern um die Westseite des Teltowkanals bis zum Teltower Damm. Strecke: Ca. 7 km  
Am Ende der Tour, am Teltower Damm, gibt es viele Möglichkeiten um gemütlich einzukehren.  
Tempelhof-Schöneberg: Start/Treffpunkt: Birkbuschstraße (Bußhaltestelle Birkbuschstraße) ab 10:00 Uhr (2 Stunden Wanderung + gemütliche Pausen)  
Wanderleiter Herr Koschlig  
Tel: 030 - 239 020 92 /  
Mobil: 015204116499

**Schnuppertraining**  
**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Charlottenburg**  
Schnuppertraining  
Medizinisches Krafttraining:  
Charlottenburg-Wilmersdorf: Sport Gesundheitspark Berlin-Charlottenburg in der Hanns-Braun-Straße 1, 14053 Berlin im Olympiapark im Turnhaus 1. OG 10:30 -11:30 Uhr  
1:30 -12:30 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 - 81 81 20 oder per Mail:  
[charlottenburg@sport-gesundheitspark.de](mailto:charlottenburg@sport-gesundheitspark.de) Kostenfreies Probetraining!  
Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.  
Tel.: 030 - 818 120  
E-Mail: [charlottenburg@sport-gesundheitspark.de](mailto:charlottenburg@sport-gesundheitspark.de)  
[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

**Sprachkurs**  
**Bezirksamt Pankow von Berlin**  
Englischkurs für Anfänger- offenes Bildungsangebot für Menschen ab 60 Jahre

Pankow: Begegnungsstätte in der Grellstr. 14, 10409 Berlin  
10:30 - 11:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich!  
Max. 12 Personen  
Das Angebot ist kostenfrei  
Tel.: 030 - 419 341 23

**Wassergymnastik**  
**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Wedding**  
Schnuppertraining Wassergymnastik mit Trainerin Lena Fürst  
Mitte: Sport Gesundheitspark Berlin-Wedding im EGZB (Evangelisches Geriatriezentrum Berlin) in der Reinickendorfer Straße 61, 13347 Berlin 10:45-11:30 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 - 450 835 50 oder per Mail: [wedding@sport-gesundheitspark.de](mailto:wedding@sport-gesundheitspark.de) Kostenfreies Probetraining! Bitte Badeanzug /-hose, Badelatschen und Handtuch mitbringen!  
Tel.: 030 - 450 835 50 E-Mail: [wedding@sport-gesundheitspark.de](mailto:wedding@sport-gesundheitspark.de) [www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

**Gymnastik**  
**Bezirksamt Pankow von Berlin**  
Stuhlgymnastik  
Pankow: Husemannstraße 12, 10435 Berlin 11:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 4422514  
Begegnungsstätte Husemannstraße

**GGV-Bezirkscafé**  
**Gerontopsychiatrisch-Geriatriischer Verbund Friedrichshain-Kreuzberg (GGV F-K) / Volkssolidarität LV Berlin e.V.**  
Alles in Butter? Das GGV-Bezirkscafé -Mit Kaffee und Gebäck auf der Suche nach guter Pflege und sicheren Gesundheitspfaden in Friedrichshain-Kreuzberg Viele Akteure der Altenhilfe zeichnen sich durch überdurchschnittliches Engagement aus. Trotzdem ist in der Versorgung und Begleitung älterer Menschen in unserem Bezirk noch nicht „alles in Butter“. Unter dem Motto „Kleine Schritte, große Wirkung“ suchen wir in

einem gemeinsamen Dialog nach neuen Wegen und Lösungen.  
Am Tisch sitzen Bürger\*innen, Verbundmitglieder und weitere Pflege-Expert\*innen sowie Vertreter\*innen aus Verwaltung und Politik. Eine Veranstaltung nach Art eines World-Cafés an vier Thementischen und in zwei Gesprächsdurchläufen. Mit kultureller und kulinarischer Rahmung.  
Friedrichshain-Kreuzberg: Nachbarschaftshaus Urbanstraße (NHU e.V.) in der Urbanstraße 21, 10961 Berlin 13:30 - 17:00 Uhr  
Die Einladung richtet sich an Bürger\*innen aus Friedrichshain-Kreuzberg. Anmeldung unter Tel.: 0151 180 88 871 oder online unter [www.ggv-fk.de](http://www.ggv-fk.de). max. 50 Personen  
Das Angebot ist kostenfrei. Die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger vor Ort sowie Begleitung oder Transport zum und vom Veranstaltungsort sind nach Anmeldung möglich. Barrierefreier Zugang und behindertengerechte Toiletten  
Kerstin Hauswald Tel.: 49 (0)15 11 80 88 871  
E-Mail: [kerstin.hauswald@volkssolidaritaet.de](mailto:kerstin.hauswald@volkssolidaritaet.de)  
Dieter Kloss  
E-Mail: [dieter-kloss@t-online.de](mailto:dieter-kloss@t-online.de)  
[ggv.fk.de](http://ggv.fk.de)

**Senior\*innensportfest**  
**Unionhilfswerk Senioren-Einrichtungen**  
Senior\*innensportfest Alle Besucher\*innen können sich an verschiedenen Stationen sportlich betätigen und ausprobieren. Spielerisch und mit Humor und Freude kommen die Gäste in die Bewegung. Alle Einschränkungen und Behinderungen werden berücksichtigt. Am Ende wird der Durst gelöscht und gegrillt. Die Teilnehmenden bekommen zum Schluss eine kleine Anerkennung in Form einer Urkunde.  
Friedrichshain-Kreuzberg: Seniorenzentrum Friedrichshain - Seniorenbegegnung und Beratungsstätte in der Singerstraße 83, 10243 Berlin

14:00-17:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich. Kosten nur für Speisen und Getränke.  
Tel.: 030 - 249 107 7  
Fax: 246386 85  
E-Mail: [anne.fritzsche@unionhilfswerk.de](mailto:anne.fritzsche@unionhilfswerk.de),

**Schnuppertraining**  
**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Hohenschönhausen**  
Schnuppertraining „Mobilisation der großen Gelenke“ mit Trainer Julius Gonzales  
Lichtenberg: Sport Gesundheitspark Berlin-Hohenschönhausen im Sportforum in der Fritz-Lesch-Str. 29, 13053 Berlin 14:00-15:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 - 726 267 20 oder per Mail: [hohenschoenhausen@sport-gesundheitspark.de](mailto:hohenschoenhausen@sport-gesundheitspark.de) Kostenfreies Probetraining!  
Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.  
Tel.:030 - 726 267 20  
E-Mail: [hohenschoenhausen@sport-gesundheitspark.de](mailto:hohenschoenhausen@sport-gesundheitspark.de)  
[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

**Informationspark**  
**Paritätisches Seniorenwohnen gGmbH - Heckelberger Ring 2, 13055 Berlin**  
Informationspark „Wohnen im Alter“ (Vorstellung verschiedener Wohnformen und welche Versorgungsmöglichkeiten sie bieten) „gestiegener Pflegebedarf“ welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es Vorstellung von Hilfsangeboten z.B. Fahrbarer Mittagstisch  
Lichtenberg: Paritätisches Seniorenwohnen gGmbH in der Heckelberger Ring 2, 13055 Berlin 14:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030/98195040 Max. 30 Personen. Sitzgelegenheiten und Rollstuhlgerichtetes Behinderten-WC vorhanden. Parkplatz vor dem Haus.  
E-Mail: Kontakt: [kuehn@pswohnen.de](mailto:kuehn@pswohnen.de)  
[www.pswohnen.de](http://www.pswohnen.de)

**Theateraufführung**  
**Projekt Quartiersentwicklung seniorenfreundlicher Stadtteil, Stadtteilverein Tiergarten**  
Theateraufführung „Eine Frau wird erst schön in der Küche“ mit anschließendem Kaffeetrinken. Die Theatergruppe „Die Spätzünder“ bietet mit ihrer musikalischen Revue mit 8 singenden Kochfeen und einem gitarrespielenden Kochtopf Unterhaltung auf bestem Niveau. Genießen Sie Kultur und kommen Sie bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch.  
Mitte: Saal und Außengelände im Kiezzentrum Villa Lützow in der Lützowstraße 28, 10785 Berlin 14:00 Uhr  
Anmeldung per Mail: [quartiersentwicklung@stadtteilverein.eu](mailto:quartiersentwicklung@stadtteilverein.eu) Wir freuen uns über eine Spende!  
Max. 40 Personen  
Gabriele Hulitschke  
E-Mail: [quartiersentwicklung@stadtteilverein.eu](mailto:quartiersentwicklung@stadtteilverein.eu)  
Tel.: 015252491614  
[www.stadtteilverein.eu](http://www.stadtteilverein.eu)

**Bewegungsgruppe**  
**Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.**  
BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow(c) offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 64 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer\*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet.  
Pankow: Schloßpark Buch 14:00-15:30  
Anmeldung zum BIB-Bewegungsprogramm bei QVNIA e.V. erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.  
[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

**Spaziergang**  
**Nachbarschaftszentrum (NBZ) Amtshaus Buchholz**  
Spaziergänge mit dem NBZ-Team  
Gemeinsam mit Ihnen wollen wir unsere Nachbarschaft bei kleinen

Spaziergängen erkunden.  
Pankow: Start: Nachbarschafts-  
zentrum Amtshaus Buchholz in der  
Berliner Str. 24, 13127 Berlin  
14:00-15:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich.  
Tel.: 030 - 475 847 2 E-Mail:  
info@amtshaus-buchholz.de  
www.amtshaus-buchholz.de

### Gedächtnisparcours Bundesverband Gedächtnis- training (BVG) e.V.

Frische Farbe für die grauen  
Zellen: Namen und PINS - kein  
Problem! Wir bieten Ihnen einen  
munteren Gedächtnisparcours  
an, den Sie mit Leichtigkeit und  
guter Laune absolvieren können  
und dabei den Kopf in Schwung  
halten. Ein fitter Kopf macht das  
Leben leichter!  
online über Zoom 15:00 -16:00 Uhr  
jeweils max. 12 Teilnehmer.  
Anmeldung bis zum 15.8. per Mail:  
berlin@bvgt.de Schnupperstun-  
de als Geschenk für Sie Max. 12  
Teilnehmer. Schnupperstunde als  
Geschenk für Sie  
Eva Niggeman  
Tel.: 030 - 712 919 E-Mail:  
berlin@bvgt.de www.bvgt.de

### Informationsveranstaltung und Gruppengespräch Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg

Informationsveranstaltung und  
Gruppengespräch - Café  
Kontakt Bewegung im Alltag -  
Bürde, Hürde, Lebenselixier?  
Friedrichshain-Kreuzberg: WIR IM  
KIEZ in der Koppenstraße 62,  
10243 Berlin 15:00- 17:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 0151/180 888  
68 oder 030 / 70 71 68 69 oder per  
Mail: kpe@volkssolidaritaet.de  
www.volkssolidaritaet-berlin.de/  
einrichtungen/kontaktstelle-pflege-  
engagement/

### Schnuppertraining Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Hohenschönhausen

Schnuppertraining „Einführung  
in das Rückentraining an den  
Schlingen“ mit Trainer Julius  
Gonzales  
Lichtenberg: Sport Gesundheits-  
park Berlin-Hohenschönhausen im  
Sportforum in der Fritz-Lesch-Str. 29,  
13053 Berlin 15:00-16:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 - 726 267 20 oder per  
Mail: hohenschoenhausen@  
sport-gesundheitspark.de  
Kostenfreies Probetraining! Bitte  
bringen Sie ein Handtuch und  
eine Wasserflasche mit.  
Tel.:030 - 726 267 20  
E-Mail: hohenschoenhausen@  
sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

### Kennenlernen Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ Berlin e.V.

Kennenlernen des SSB „Graue  
Panther“ Berlin bei einem Treffen  
der Aktiven Mitglieder in einem  
Lokal mit großer Außen-Gastro-  
nomie. Gemeinsam statt einsam,  
Aufklärung von Unwissen über die  
eigenen Rechte im Alter, Schutz  
vor Willkür, Befreiung von Be-  
vormundung, Jung und Alt lösen  
gemeinsam Probleme, neue  
Techniken und alte Menschen z.B.  
Digitalisierung - all diese Themen  
stehen im Mittelpunkt der Gesprä-  
che bei unseren Treffen.  
Mitte: Restaurant Moccachino in der  
Müllerstr. 44, 13349 Berlin-Wedding  
15:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030-26949911  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Geschäftsstelle Lüderitzstr. 26,  
13351 Berlin-Wedding Jutta Jaura  
Tel.: 030 - 269 499 11

### Schnuppertraining Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Zehlendorf

Schnuppertraining SenTis  
(Schlingentraining)  
Steglitz-Zehlendorf: Sport Gesund-  
heitspark Berlin-Zehlendorf, Clayal-  
lee 225 C, 14195 Berlin SenTis Raum

1. OG 15:30-16:30 Uhr -  
Trainerin Anke von Popowski  
Anmeldung per Mail:  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
Kostenfreies Probetraining! Bitte  
bringen Sie ein Handtuch und eine  
Wasserflasche mit.  
Tel.: 030 - 847 195 50  
E-Mail: zehlendorf@sport-  
gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

### Vortrag Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin

Vortrag von Experten für Augen-  
patienten Grauer Star (Katarakt)  
Referent: Priv.-Doz. Dr. med.  
Joachim Wachtlin, Chefarzt der  
Abteilung für Augenheilkunde am  
Sankt Gertrauden-Krankenhaus  
Online 16:00 Uhr  
www.absv.de

### Workshop Silbernetz e.V.

Informationen für ältere Menschen  
außerhalb des digitalen Raumes.  
Wie kann es gehen? Ein Workshop  
zur Identifikation von innovativen  
Ansätzen zur Information der nicht  
internetaffinen Senior\*innen in  
Berlin. Interessant für alle, die mit  
und für Senior\*innen arbeiten oder  
Senior\*innen sind.  
Online via Webex 18:00-19:00 Uhr  
max. 30 Teilnehmer\*innen Anmel-  
dung bis zum 11.08.2021 per  
Mail: kontakt@silbernetz.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Celeste Copes  
E-Mail: c.copes@silbernetz.de  
www.silbernetz.de

### Entspannungsübungen Kontaktstelle

„Ganzheitliche Entspannungs-  
übungen“ Die fließenden Bewe-  
gungen sind für alle Altersgrup-  
pen geeignet und können auch  
im Sitzen ausgeführt werden  
Mitte: Turmstraße in Moabit, genau-  
en Veranstaltungsort bitte erfragen

13:30 - 14:30  
Anmeldung unter  
Tel.: 030-22194858  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 221 948 58  
www.stadtrand-berlin.de

### Gesprächsrunde Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte

„Reden tut gut“ sich unterhalten,  
sich mitteilen, plaudern, Dinge klä-  
ren bei einer Tasse Tee oder Kaffee  
Mitte: Turmstraße in Moabit,  
genauen Veranstaltungsort bitte  
erfragen 13:30 - 14:30  
Anmeldung unter  
Tel.: 030-22194858  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 221 948 58  
www.stadtrand-berlin.de

### Donnerstag, 19.08.2021

**Schnuppertraining  
Sport-Gesundheitspark Berlin  
e.V. - Standort Wilmersdorf**  
Schnuppertraining Gesundheits-  
sport mit Trainer Daniel Drews  
Charlottenburg-Wilmersdorf: Sport  
Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf  
in der Forckenbeckstr. 21, 14199  
Berlin 09:00-10:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 - 897 917 0 oder per  
Mail: wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de  
Kostenfreies Probetraining! Bitte  
bringen Sie ein Handtuch und  
eine Wasserflasche mit.  
Tel.: 030 - 897 917 0  
E-Mail: wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

**Lauffreff  
Humanistischer Verband / Stadt-  
teilzentrum PestalozziTreff**  
Lauffreff mit Gabi, Walking,  
mittleres Tempo

Marzahn-Hellersdorf: Treffpunkt:  
Endhaltestelle Waldesruh/Mahls-  
dorfer Allee 09:00 - 10:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: +49 (0)30 56 58 69 20  
Frau Fichtner  
Tel.: 030 - 565 869 20  
E-Mail: pestalozzitreff@hvd-bb.de  
www.humanistisch.de/stz-pestalozzi

### Infoveranstaltung Wuhletal Psychosoziales Zentrum gGmbH

Digital und Alter - (k)ein  
Problem?! Infoveranstaltung zum  
Thema Digital im Alter mit dem  
Pflegestützpunkt  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzen-  
trum MOSAIK am Altlandsberger  
Platz 2, 12685 Berlin 10:00 Uhr  
und 15:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: +49 (0)30 54 98 81 83 oder  
per Mail: mosaik@wuhletal.de  
Frau Vedder Tel.: 030 - 549 881 83  
E-Mail: mosaik@wuhletal.de  
www.volkssolidaritaet-berlin.de/ein-  
richtungen/stadtteilzentrum-mosaik/

**Informationsveranstaltung  
Begegnungsstätte Spandauer  
Straße, Bezirksamt Mitte**  
Vielfältig engagiert und richtig  
informiert! Das Seniorennetz  
Berlin, das Ehrenamtsbüro des  
Bezirksamts Mitte und die Senio-  
renvertretung Mitte laden in die  
bezirkliche Begegnungsstätte in  
der Spandauer Straße ein. Wir  
bieten Ihnen informative Stun-  
den, interessante Gespräche  
und anregende Begegnungen.  
(Verschiedene Kennenlern-Prä-  
sentationen mit anschließenden  
persönlichen Gesprächen)  
Mitte: Begegnungsstätte in der  
Spandauer Str. 2, 10178 Berlin  
(3.Etage, über die Terrasse),  
10:00 Uhr (Einlass) - 16:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel. 030 2425566.  
Es stehen pro Zeifenster bis zu 15  
Plätze zur Verfügung. Spontane  
Besucher:innen können eingelassen  
werden, sofern noch Plätze frei sind.  
Frau Manuela Willer

Tel.:030 - 9018 42409 E-Mail:  
manuela.willer@ba-mitte.berlin.de

### Gymnastik Bezirksamt Pankow von Berlin

Stuhlgymnastik - offenes Bewe-  
gungsangebot für Menschen  
ab 60 Jahre  
Pankow: Begegnungsstätte Grellstr.  
14 - 10409 Berlin 10:00 - 11:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich!  
Max. 10 Personen  
Beide Angebote sind kostenfrei  
Telefon: 030 - 419 341 23

### Gymnastik Bezirksamt Pankow von Berlin

Stuhlgymnastik - offenes  
Bewegungsangebot für  
Menschen ab 60 Jahre  
Pankow: Begegnungsstätte Paul-Ro-  
beson-Str. 15, 10439 Berlin  
10:30 -11:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich! Max. 10  
Personen Das Angebot ist kostenfrei  
Telefon: 030 - 447 199 55

**Seniorentheater  
Humanistischer Verband  
Berlin Brandenburg KdÖR**  
Probe „Die Pfefferstreuer“,  
Seniorentheater 50+  
Online über ZOOM 11:00-13:00 Uhr  
Anmeldung per Mail:  
mail@anja-winkler.com  
oder unter Tel: 030 61 39 04 15  
(das Seniorenbüro „Am Puls“)  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Seniorenbüro „Am Puls“  
www.humanistisch.de/senioren-bb

### Vortrag und Diskussion Al-Dar e.V.

Vortrag und Diskussion „Der So-  
zialstaat als Fürsorger - der poli-  
tische und institutionelle Rahmen  
für ein selbstbestimmtes Alter“  
Dem Vortrag von 45 min schließt  
sich eine Diskussionsrunde von  
45-60 min an.  
Zoom-Link: www.zoom.us/  
j/97942669730?pwd=  
Q1h2WkRGU1k5NExXaXNGM2d-

sWVo5QT09 Kenncode: 4EzLQx  
11:00-13:00 Uhr  
Susann El-Masri  
Tel.: 030 - 787 095 21  
E-Mail: info@al-dar.de  
www.al-dar.de

**Informeller Rundgang**  
**NIRGENDWO Umwelt & Kulturort**  
Informeller Rundgang im Nirgendwo und Wriezener Park. Der Schwerpunkt liegt in Betrachtung der Flora und Fauna, dem Transformationsprozess von Industriebranche zum Umweltbildungszentrum und dem Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten im Sinne des Wandels. Die Dauer beträgt ca. 75 Minuten und gibt einen Einblick in die Stadtnatur von Friedrichshain-Kreuzberg.  
Friedrichshain-Kreuzberg: NIRGENDWO Umwelt & Kulturort im Wriezener Park in der Rüdersdorfer Straße 67, 10243 Berlin 11:00 Uhr  
Anmeldung per Mail: arbeitskreis@lokschuppen-berlin.net oder über SMS: 0163 919 2745  
Max. 10 Teilnehmende.  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Martin Richter  
www.nirgendwo-berlin.de/

**Sport**  
**Humanistischer Verband**  
Sport mit Conny:  
Wiesengymnastik  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum PestalozziTreff in der Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin  
11:00 - 12:00 Uhr  
Bitte bringen Sie eine Unterlage mit.  
Frau Fichtner Tel.: 030 565 869 20  
E-Mail: pestalozzitreff@hvd-bb.de  
www.humanistisch.de/stz-pestalozzi

**Fit im Alter**  
**Kontaktstelle**  
**Pflegeengagement Mitte**  
Fit im Alter - Sturzvermeidung durch Balanceübungen  
Mitte: Kieztreff Koepjohann'sche Stiftung in der Große Hamburger Str. 29, 10115 Berlin 11:00 - 12:00

Anmeldung unter  
Tel.: 030-22194858  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 221 948 58  
www.stadtrand-berlin.de

**Gymnastik**  
**Kontaktstelle**  
**Pflegeengagement Mitte**  
Muskelstärkung im Alter  
Gymnastikübungen für Seniorinnen und Senioren  
Mitte: Kieztreff Koepjohann'sche Stiftung in der Große Hamburger Str. 29, 10115 Berlin 12:30 - 13:30  
Anmeldung unter  
Tel.: 030-22194858  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Tel.: 030 - 221 948 58  
www.stadtrand-berlin.de

**Kunstgruppe**  
**Bezirksamt Pankow von Berlin**  
Mal- und Zeichengruppe  
Pankow: Begegnungsstätte  
Tollerstraße 5, 13158 Berlin  
13:00 Uhr-17:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 916 60 50  
Begegnungsstätte Tollerstraße 5

**Sport nach Noten**  
**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V.**  
Unter dem Motto Sport nach Noten wird im Garten Haus Kastanie Livemusik mit Sport verbunden und wenn möglich ein kleines Imbissangebot bereitgehalten.  
Marzahn-Hellersdorf:  
AWO-Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord in der Kastanienallee 53, 12627 Berlin 14:00 - 17:00 Uhr  
Frau Blum  
Tel.: 030 - 30 99 39 079  
www.awo-spree-wuhle.de/stadtteil-treff-hellersdorf-nord/

**Feierlichkeiten des Tag der Älteren**  
**Kiek in - Soziale Dienste**  
**gGmbH Netzwerk Gemeinsam statt einsam**

Feierlichkeiten des Tag der Älteren Folgende Aktivitäten sind geplant: - Info-Stände der Initiativ-Partner einschließlich der Seniorenvertretung Marzahn - Kreativ-Stand - 1. Hilfe-Aktionsstand - Gemüse / Kräuter-Stand - Taststrecke zum Erraten - Aktion zum Erzeugen magischer Seifenblasen - Animation Bewegung mit Schwungtüchern und Stretch-Bändern - Großraum-Schach - Dart zusätzlich Versorgungsstände mit Kaffee, Kuchen, Tee, Bratwurst und alkoholfreien Getränken.  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum Marzahn-NordWest - Nachbarschaftshaus „Kiek in“, in der Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin 14:00 - 18:00 Uhr  
Frau Starke Tel.: 030 - 934 927 48 oder Tel.: 030 - 932 210 7  
info@gmbh-kiekin.de  
www.kiekin.org/

**Bewegungsgruppe**  
**Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V.**  
BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow(c) offenes kostenfreies Bewegungsangebot für Menschen ab 64 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer\*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet.  
Pankow: Volkspark Prenzlauer Berg 14:00 - 15:30,  
Volkspark Prenzlauer Berg  
Anmeldung bei QVNIA e.V. ist erforderlich  
das Angebot ist kostenfrei.  
www.qvnia.de

**Kaffeetafel**  
**Bezirksamt Pankow von Berlin**  
Angenehme Plauderei bei Kaffee und Kuchen Zwangloser, urgemüthlicher Treff für ältere Menschen bei Kaffee und Kuchen.  
Pankow: Begegnungsstätte  
Am Friedrichshain 15,  
10407 Berlin 14:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 4254821  
Tel.: 030 - 425 482 1

**Spaziergang**  
**Ev. Kirchengemeinde Berlin-Lichtenrade**  
wöchentliche geführte Spaziergänge mit Senioren, max. 1 Std. bis 3 km, mit anschließender gemeinsamer Einkehr  
Tempelhof-Schöneberg: Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben 14:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 0151 4168 7003 oder per Mail: seidlitz@kg-lira.de  
Dagmar Seidlitz  
Tel.: 0151 4168 7003  
E-Mail: seidlitz@kg-lira.de

**Gesprächskreis**  
**Humanistischer Verband Berlin Brandenburg KdöR**  
Philosophische Im-Pulse - Unser Gesprächskreis Wir möchten uns zu philosophischen Themen austauschen. Grundlage für den Austausch ist ein Onlinevideo, das vorab angesehen werden sollte. Darüber werden wir dann ins Gespräch kommen.  
Online über ZOOM 15:00-16:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 61 39 04 15 oder per Mail k.esser@hvd-bb.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Seniorenbüro „Am Puls“ Karin Esser  
Tel.: 030 - 613 904 15  
E-Mail: k.esser@hvd-bb.de  
www.humanistisch.de/senioren-bb

**Web-Seminar**  
**Pflegestützpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Prinzenstraße 23, 10969 Berlin**  
Pflegetrad - von der Antragsstellung zur Einstufung Dieses Webinar (online) gibt einen Ein- und Überblick in das Pflegeversicherungsverfahren eines Pflegegrades.  
Online über zoom 15:00 -16:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 030 - 25700673 oder per Mail: kreuzbergost@pspberlin.de  
Vivien Schröder  
Tel.: 030 - 257 006 73 E-Mail:

kreuzbergost@pspberlin.de  
Link: www.pflegestuetzpunkteberlin.de/standort/prinzenstrasse/

**Spaziergang**  
**Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.**  
Neuköllner Spaziergänge - Bewegung hält gesund! Möchten Sie Lieblingsorte in Ihrem Stadtteil kennenlernen und dabei Ihre Gesundheit fördern? Haben Sie Lust, mit anderen zusammen loszulaufen? Im Rahmen der Berliner Seniorenwoche laden wir Sie zu einem geführten Spaziergang in Neukölln-Nord ein. Weitere Informationen zu selbst organisierten 1 zu 1 Spaziergängen und zu Spaziergangsgruppen: www.stzneukoelln.de. Rufen Sie uns gern an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.  
Neukölln: Treffpunkt: Haus der Vielfalt in der Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin 15:00-17:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel. 030 681 60 64 oder per Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
Tel.: 030 - 681 606 4 E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de  
www.stzneukoelln.de

**Spaziergang**  
**Nachbarschaftszentrum (NBZ) Amtshaus Buchholz**  
Spaziergänge mit dem NBZ-Team  
Gemeinsam mit Ihnen wollen wir unsere Nachbarschaft bei kleinen Spaziergängen erkunden.  
Pankow: Start: Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz in der Berliner Str. 24, 13127 Berlin 15:00-16:00 Uhr  
Anmeldung ist erforderlich.  
Tel.: 030 - 475 847 2  
E-Mail: info@amthaus-buchholz.de  
www.amthaus-buchholz.de

**Computerschule**  
**Evangelische Familienbildung Reinickendorf**

Smartphone (Android) Schnupperstunde Mit den Enkeln in Kontakt treten, Bilder fotografieren und verschicken, E-Mails schreiben, den Weg finden... So viele Dinge sind mit einem Smartphone möglich! Lassen Sie sich von der neuen Technik begeistern!  
Reinickendorf: Evangelische Familienbildungsstätte am Spießweg 7-9, 13437 Berlin, Reinickendorf 15:00-16:00 Uhr  
Anmeldung per Onlineformular  
www.kirchenkreis-reinickendorf.de/anmeldung-kurs oder per Mail: familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de  
www.kirchenkreis-reinickendorf.de/alle-kursangebote-familienbildung

**Web-Seminar**  
**Verbraucherzentrale Berlin e.V.**  
Web-Seminar: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht  
Jeder Mensch kann schwer erkranken. Wenn Sie bestimmen möchten, welche Behandlungen Sie bei schweren Krankheiten wollen, sollten Sie dies möglichst genau in einer Patientenverfügung aufschreiben. Wenn Sie sich selbst nicht mehr um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern können, brauchen Sie jemanden, der für Sie Entscheidungen treffen und handeln kann. In diesem interaktiven Web-Seminar wird erläutert, wie Sie für diesen Fall rechtlich vorsorgen können.  
Online 17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-berlin.de/gesundheitspflege/webseminar-patientenverfuegung-und-vorsorgevollmacht-61655  
Das Angebot ist kostenfrei  
www.verbraucherzentrale-berlin.de/

**Computerschule**  
**AWO Begegnungsstätte „Mühlentreff“ / AWO Berlin Kreisverband Südost e.V.**  
„Offene Sprechstunde: Computer-, Internet-, Medienkompetenz für Senior\*innen“ Mögliche Inhalte der Sprechstunde

sind: - Aufbau eines Computers: Bildschirm, Tastatur, Maus und Anschlüsse - Wie schreibe ich auf dem Computer einen Text? - Wie recherchiere ich mit dem Computer oder mit dem Smartphone Inhalte im Internet? - Wie kann eine E-Mail verfassen/verschieben? - Wie funktionieren Apps auf dem Smartphone? - u.a.  
AWO Begegnungsstätte „Mühlentreff“ in der Goldammerstr. 34, 12351 Berlin (Buckow)  
17:00-19:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 32528637 oder per Mail: exchange@awo-suedost.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Max. 5 Personen  
Tel.: 030 - 325 286 37  
E-Mail: exchange@awo-suedost.de  
www.awo-suedost.de/ehrenamt-engagement/exchange

### Gesprächsrunde

**Initiative Jüdisches Leben und Widerstand/Stadtteilverein Tiergarten e.V., mitteNdran e.V., Stolpersteine Mitte**  
Gesprächsrunde mit Vortrag „Würdigung der Malerin Julie Wolfthorn“. In unseren monatlichen Treffen beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten des (vergangenen) jüdischen Lebens in Tiergarten. Frau Krusen, vom Freundeskreis Julie Wolfthorn, gibt einen Einblick in das Leben der Malerin.  
Tempelhof-Schöneberg:  
Zwölf-Apostel-Kirche, An der Apostelkirche 1, 10783 Berlin  
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Anmeldung per  
Mail: JueLe@mittendran.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Wir freuen uns über eine Spende.  
Gabriele Hulitschke, Mary Bianchi, Bergis Schmidt-Ehry  
Tel.: 01525 2491614  
E-Mail: JueLe@mittendran.de

### Gottesdienst

**Geistliches Zentrum für Menschen mit Demenz und deren**

### Angehörige

Wir laden Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen oder Pflegenden zu einem Gottesdienst mit Leierkastenmusik (bei schönem Wetter) im Freien ein. Wir freuen uns auf ein lebendiges Beisammensein.  
Tempelhof-Schöneberg: In Schöneberg - bitte den genauen Ort auf unserer Internetseite kurzfristig nachsehen oder erfragen (Telefon/Mail). 11:00 Uhr  
Anmeldung unter Tel.: 2506-149 oder per Mail:  
glaube-und-demenz@jds.de  
Tel.: 030 - 250 614 9 E-Mail: glaube-und-demenz@jds.de  
www.glaube-und-demenz.de

## Freitag, 20.08.2021

### Tag der Offenen Tür

**AWO Berlin Spree-Wuhle e.V.**  
Tag der Offenen Tür- Schuldnerberatung für Seniorinnen und Senioren Beratung zu allen Fragen rund um das Thema „Umgang mit Schulden“ durch freundliche und erfahrene Schuldnerberater (kostenlos und ohne vorherige Terminvereinbarung)  
Friedrichshain-Kreuzberg: AWO Schuldnerberatung in der Rudi-Dutschke-Str. 9, 10969  
9:00-15:00 Uhr  
Das Angebot ist kostenfrei.  
www.awo-spree-wuhle.de

### Kräuterwanderung

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V.**  
Kräuterwanderung Mahlsdorf  
Marzahn-Hellersdorf: AWO-Stadtteiltreff Mahlsdorf-Süd am Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin  
09:30 Uhr  
Herr S. Weise  
Tel.: 030 - 566 983 95  
www.awo-spree-wuhle.de/stadtteiltreff-mahlsdorf-sued/

### Schnuppertraining

**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Zehlendorf**  
Schnuppertraining Gesundheits-sport (an Geräten und Gymnastik)  
Steglitz-Zehlendorf: Sport Gesundheitspark Berlin-Zehlendorf, Clayallee 225 C, 14195 Berlin  
9:45-10:45 Uhr - Trainer Daniel Drews - Kraffraum 3 (1. OG)  
Anmeldung per Mail: halbritter@sport-gesundheitspark.de  
Kostenfreies Probetraining! Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.  
Tel.: 030 - 847 195 50 E-Mail: zehlendorf@sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

### Web-Seminar

**Verbraucherzentrale Berlin e.V.**  
Web-Seminar: Internetkriminalität  
Heutzutage lässt sich vieles online erledigen, egal ob Sie nach einem Geburtstagsgeschenk oder einem Job suchen. Doch die neuen Möglichkeiten bergen auch Gefahren. Kriminelle nutzen ebenfalls die digitalen Angebote, um unbedachte Verbraucher\*innen zu täuschen. Wer die Fallstricke kennt und weiß, auf welche Signale geachtet werden muss, kann sich viel Ärger und Geld sparen. In unserer Veranstaltung schauen wir uns die häufigsten Betrugsmaschen an und erläutern, wie Sie diese erkennen können.  
Online 11:00 - 12:00 Uhr  
Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-berlin.de/verbraucherzentrale/webseminar-internetkriminalitaet-61640  
Das Angebot ist kostenfrei  
www.verbraucherzentrale-berlin.de/

### Spaziergang

**Nachbarschaftszentrum (NBZ) Amtshaus Buchholz**  
Spaziergänge mit dem NBZ-Team  
Gemeinsam mit Ihnen wollen wir unsere Nachbarschaft bei kleinen Spaziergängen erkunden.

Pankow: Start: Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz in der Berliner Str. 24, 13127 Berlin  
10:00-11:00 Uhr  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Tel.: 030 - 475 847 2  
E-Mail: info@amtshaus-buchholz.de  
www.amtshaus-buchholz.de

### Schnuppertraining

**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Wedding**  
Schnuppertraining Wassergymnastik mit Trainerin Lena Fürst  
Mitte: Sport Gesundheitspark Berlin-Wedding im EGZB (Evangelisches Geriatriezentrum Berlin) in der Reinickendorfer Straße 61, 13347 Berlin  
10:30-11:15 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 - 450 835 50 oder per Mail: wedding@sport-gesundheitspark.de  
Kostenfreies Probetraining! Bitte Badeanzug /-hose, Badelatschen und Handtuch mitbringen!  
Tel.: 030 - 450 835 50 E-Mail: wedding@sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

### Gesundheitstag

**Seniorenfreizeitstätte Stierstraße**  
„Dolce Vita trifft auf Friedenau! Ein deutsch-italienischer Gesundheitstag ganz unter dem Motto: Mit leichten Füßen durch den Tag. Bei Italienischer Musik der 60er Jahre und Eiskaffee. Dazu gibt es ein Angebot von Kuchen, Kalt- und Heißgetränke. (Anmeldung erwünscht)  
Tempelhof-Schöneberg: Stierstraße 20a, 12159 Berlin 11:00 - 15:00 Uhr  
Anmeldung erbeten.  
Özlem Topuz Tel.: 030 - 225 008 03 Fax: 22 50 08 05

### Seniorenkonzert

**Seniorenfreizeitstätte Rudolf-Wissel-Haus**  
Seniorenkonzert mit Gerys Entertainment. Dazu gibt es ein Angebot von Kuchen, Kalt- und Heißgetränke. (Anmeldung

erforderlich)  
Tempelhof-Schöneberg: Seniorenfreizeitstätte Rudolf-Wissel-Haus, Alt-Mariendorf 24-26, 12107 Berlin  
14:00 Uhr  
Anmeldung erwünscht.  
Lidia Pankiewicz Tel.: 030 - 700 723 39 Fax: 66 93 24 72

### Schmalfilmvorführung Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu

Schmalfilmvorführung mit Kaffee und Kuchen  
Filmtitel: „Die Berliner Schmalfilm-Freunde mit der Kamera unterwegs in der Weltgeschichte - Abwechslungsreiche Reisefilme unserer Mitglieder“.  
Tempelhof-Schöneberg: Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu, Boelckestr. 102, 12101 Berlin  
14:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldung erwünscht.  
Simone Keuthe  
Tel.: 030 - 747 497 00  
Fax: 93 93 53 17

### Ukrainische Welt

**Wuhletal Psychosoziales Zentrum gGmbH & Volkssolidarität**  
Ukrainische Welt, Ukrainische Lieder und Tänze  
Marzahn-Hellersdorf: Stadtteilzentrum MOSAIK + MSD, am Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin  
15:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 54 988 183 oder per Mail: mosaik@wuhletal.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
Frau Vedder  
Tel.: 030 - 549 881 83  
E-Mail: mosaik@wuhletal.de  
www.volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/stadtteilzentrum-mosaik/

### Sommerfest

**Kieztreff Koepjohann der Koepjohann'schen Stiftung**  
Sommerfest Der Kieztreff Koepjohann und die Gemeinde am Weinberg laden ein. Es erwarten die Nachbarn\*innen, Besucher\*innen und Interessierten ein buntes

Programm: \* Turmbesteigung - Mitte von Oben \* Musik \* Sitztanz \* Kaffee und Kuchen  
Mitte: Kieztreff Koepjohann in der Große Hamburger Str. 29, 10115 Berlin, 15:00-18:00 Uhr  
Ansprechperson: Rosalie Solas, Tel.: 030 30345304  
Wir freuen uns über eine Spende!  
E-Mail: kieztreff@koepjohann.de  
www.koepjohann.de/kieztreff

### Spaziergang Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

Neuköllner Spaziergänge - Bewegung hält gesund! Möchten Sie Lieblingsorte in Ihrem Stadtteil kennenlernen und dabei Ihre Gesundheit fördern? Haben Sie Lust, mit anderen zusammen loszulaufen? Im Rahmen der Berliner Seniorenwoche laden wir Sie zu einem geführten Spaziergang in Neukölln-Süd (Gropiusstadt/Rudow) ein.  
Neukölln: 15:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Kontaktstelle Pflege Engagement Neukölln, Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd am Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 603 20 22 oder per Mail: bernard@sh-stzneukoelln.de  
Das Angebot ist kostenfrei.  
www.stzneukoelln.de

### Schnuppertraining

**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. - Standort Wilmersdorf**  
Schnuppertraining Gesundheits-sport mit Trainer Johannes Boldt  
Bei schönem Wetter wird auf der Rasenfläche draußen trainiert. Bei Schlechtwetter findet das Training drinnen im EG im Kraft-raum-/Ergometerbereich und der Halle statt.  
Charlottenburg-Wilmersdorf: Sport Gesundheitspark Berlin-Wilmersdorf in der Forckenbeckstr. 21, 14199 Berlin  
16:00-17:00 Uhr  
Anmeldung unter  
Tel.: 030 - 897 917 0 oder per Mail:

wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de  
Kostenfreies Probetraining! Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.

Tel.: 030 - 897 917 0 E-Mail:  
wilmersdorf@sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de

### Volkslieder

#### Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e. V.

\*Viel Freuden mit sich bringet - Volkslieder und andere Stücke mit Flöte, Gitarre und Gesang mit Julia Hebecker und Marianna Schürmann.

Marzahn-Hellersdorf: KOMPASS - Haus im Stadtteil am Kummerower Ring 42, 12619 Berlin 17:00 Uhr

Anmeldung unter

Tel.: +49 (0)30 56 49 74 01

Eintritt 2,50 €, Kaffeegedeck 2,50 €

Frau Montag

Tel.: 030 - 564 974 01

E-Mail:leitung-stz@klub74.de

### 3D-Druck

#### Bezirksamt Mitte - Bibliothek Tiergarten Süd\_MakerMobil

3D-Druck für Senioren - Eine Einführung Die Veranstaltung bietet einen ersten Eindruck in die Arbeit mit 3-D-Druckern. Wie funktioniert der Druck? Wo finde ich Objekte im Internet? Wie erstelle ich ein eigenes Projekt? Getreu dem Motto: „Da stelle me uns mal ganz dumm“ lernen wir die neue Technik kennen und am Ende kann jede(r) ein kleines Objekt sein Eigen nennen.

Mitte: Vor der Bibliothek Tiergarten-Süd, Lützowstr. 27, 10785 Berlin 11:00 -12:00 Uhr 12:00- 13:00 Uhr 13:00- 14:00 Uhr

Anmeldung in der Bibliothek

Tiergarten-Süd oder unter:

Tel.: (030) 2300-3088 oder per

Mail: tiergarten-sued@stb-mitte.de

Das Angebot ist kostenfrei.

Tel.: 030 - 230 0308 8

www.berlin.de/stadtbibliothek-mitte/bibliotheken/bibliothek-tiergarten-sued/

www.berlin.de/stadtbibliothek-mit-

te/angebote/makerspace/makermobil/das-makermobil-kommt-896755.php

## Samstag, 21.08.2021

### Radtour

#### Verbund der Stadtteilzentren Marzahn-Hellersdorf

Jeder kriegt sein Fett weg: (D)ie Stadte(i)lzentren r(a)deln am Sonna(b)end für m(e)hr Gesundhei(t) und Fitn(es)s Diabetes

Marzahn-Hellersdorf: über die STZ Kaulsdorf, STZ KOMPASS, STZ Biesdorf und STZ Mosaik zum Biesdorfer See an der Badestelle 09:00 Uhr

Anmeldung im STZ Biesdorf unter

Tel.: +49 (0)30 52 67 84 593

(Herr Zweigert) oder per Mail:

stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de

Herr Zweigert

Tel.: 030 - 526 784 593

E-Mail: stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de

### Infostand

#### Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf

Infostand der Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf: KOMPASS - Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42, 12619 Berlin 10:00 Uhr

Frau Ritter E-Mail:

seniorenvertretung-mh@gmx.de

## Sonntag, 22.08.2021

### Schreibwerkstatt

#### Evangelische Familienbildung Reinickendorf

Biografiecafé - Im Biografie-Café erinnern wir uns an wichtige Personen, Orte und Situationen, die unser Leben geprägt haben. Praktische Schreibaufgaben

helfen dabei, deren Einfluss und den Auswirkungen auf die Spur zu kommen.

Reinickendorf: Spießweg 7-9, 13437 Berlin 15:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung per Onlineformular unter dem Link:

www.kirchenkreis-reinickendorf.de/anmeldung-kurs

oder per Mail:

familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de

www.kirchenkreis-reinickendorf.de/alle-kursangebote-familienbildung



Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und  
Soziales Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. (030) 90 28-0  
pressestelle@senias.berlin.de  
©SenIAS Stand 07/2021

Gestaltung: [www.grafikladen.net](http://www.grafikladen.net)  
Fotos: [www.alex-dietrich.com](http://www.alex-dietrich.com)