



21.-28. JUNI 2025  
**51. BERLINER  
SENIORENWOCH**



Miteinander im Kiez.  
Wochenprogramm

[berlin.de/Seniorenwoche](https://berlin.de/Seniorenwoche)

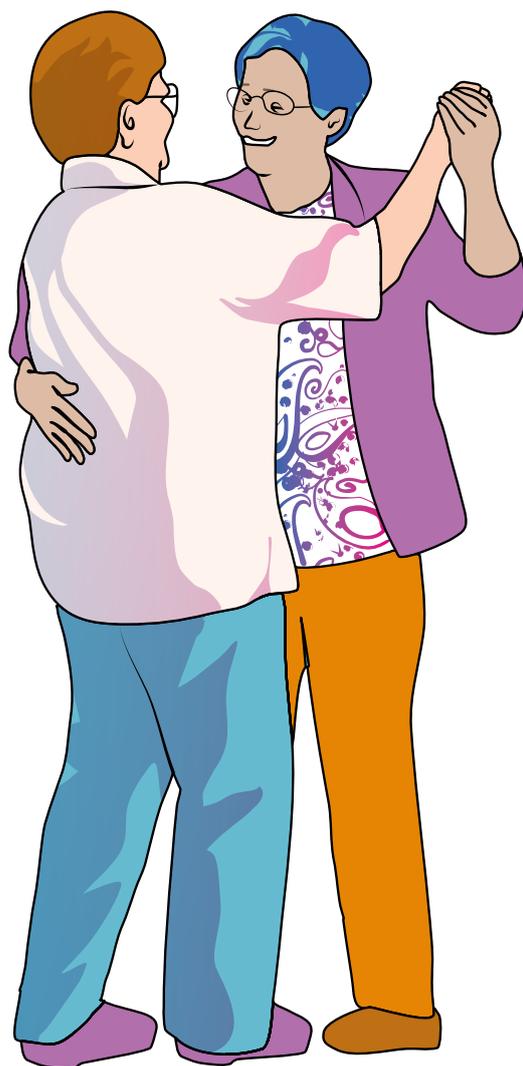


51. BERLINER SENIOREN WOCHE

51. BERLINER SENIORENWOCHE

# MITEINANDER IM KIEZ.

[berlin.de/Seniorenwoche](https://berlin.de/Seniorenwoche)



# GRUSSWORT ZUR 51. BERLINER SENIORENWOCHE



Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

ich lade Sie herzlich ein zur 51. Berliner Seniorenwoche unter dem Motto „Miteinander im Kiez“. Gemeinsam mit Ihnen rücken wir das vielfältige Leben im Kiez in den Mittelpunkt der Seniorenwoche.

Funktionierende Nachbarschaften sind wichtig für ein gutes Leben im Alter. Sie bieten Unterstützung im Alltag, ermöglichen neue Kontakte und schaffen Gemeinschaft.

© Anke Illing

Stadtteilzentren und Nachbarschaftshäuser leisten hier einen wertvollen Beitrag. Sie sind Orte der Begegnung, der Hilfe und der aktiven Teilhabe – unabhängig von Alter oder Herkunft.

Gleichzeitig dürfen wir nicht vergessen: Seniorinnen und Senioren sind nicht nur diejenigen, die Unterstützung erhalten – sie engagieren sich auch oft für andere Menschen. Ihr Engagement trägt in hohem Maße dazu bei, Berlin lebenswerter zu machen.

Wir möchten auf Ihre Lebenserfahrungen und Ihre Ideen nicht verzichten. Der Rat der Älteren nimmt in vielen Kulturen einen wichtigen Platz ein. So soll es auch bei uns sein!

Ich lade Sie ein, die vielen Veranstaltungen der Seniorenwoche zu nutzen und vielleicht auch selbst aktiv zu werden. Lassen Sie uns gemeinsam das Miteinander im Kiez stärken – für eine Stadt, in der alle Generationen gut leben können.

Mein besonderer Dank gilt der Landesseniorenvertretung und dem Landesseniorenbeirat für ihre wertvolle Unterstützung und ihr unermüdliches Engagement.

**Ich wünsche Ihnen eine spannende und inspirierende Seniorenwoche!**

**Mit herzlichen Grüßen**

**CANSEL KIZILTEPE**

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

# GEMEINSAMES GRUSSWORT VON LSBB UND LSV ZUR 51. BERLINER SENIORENWOCHE

## Seniorenwoche 2025 - miteinander im Kiez

Berlin - Zentrum für Kunst und Kultur, Wissenschaftsmetropole und Touristenmagnet - ist mehr als nur ein Ort auf der Landkarte.

Bewohner\*innen verschiedener Stadtteile sprechen liebevoll von ihren Kiezen. Denn ein Kiez ist ein Ort der Gemeinschaft, das pulsierende Herz einer Nachbarschaft, die Seele des Stadtteils. Er ist die kleine Heimat in der großen Stadt. Er ist zugleich ein Spiegelbild der kulturellen Vielfalt und Dynamik des städtischen Lebens, Form direkter politischer Teilhabe und Ausdruck lebendiger Demokratie. So ist auch das diesjährige Thema der Seniorenwoche weise gewählt.

Denn was wäre Berlin ohne die Anwohner- und Bürgerinitiativen, die Nachbarschaftshäuser, die Begegnungsstätten, die interkulturellen Gärten und Stadtteilzentren? Sie stiften Identität und geben den Bewohner\*innen ein Gefühl der Zugehörigkeit. Mit generationenübergreifenden und multikulturell geprägten Angeboten tragen sie dazu bei, das nachbarschaftliche Miteinander und die Hilfsbereitschaft zwischen Nachbar\*innen zu fördern.

Sehr schnell ist aber der Erhalt der Treffpunkte und die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements durch Einsparungen gefährdet.

Kürzungen oder die Einstellung von präventiven Angeboten und sozialen Diensten haben weitreichende Folgen. Sie führen zu steigenden Kosten, vor allem aber zur Verstärkung von Einsamkeit und zur Destabilisierung der Gesellschaft. Besonders ältere Menschen, die oft alleine leben und wenig mobil sind, brauchen die Angebote im Kiez.

Die bestehenden Einrichtungen sind daher dauerhaft zu fördern und neue zu etablieren. Das ist nur eine von vielen Forderungen, für die sich die Seniorenmitwirkungsgruppen auf Bezirks- und Landesebene seit vielen Jahren einsetzen.

Das kann gelingen, wenn die Berliner „Seniorenpolitischen Leitlinien“ hohe Verbindlichkeit erhalten und Gesetze die Seniorenmitwirkung aktiv fördern. Wir wollen, dass Berlin ein „Gutes Leben im Alter“ als gesetzliche Pflichtaufgabe ermöglicht.

**Die Senior\*innen Berlins bringen sich täglich mit großem ehrenamtlichen Engagement in ihren Kiezen ein. Sie haben unseren Dank und unsere Hochachtung!**



© Kim Keibel

## EVELINE LÄMMER

Vorsitzende Landesseniorenbeirat Berlin



© Kim Keibel

## ERWIN BENDER

Vorsitzender Landesseniorenvertretung Berlin



### DIE LANDESSENIORENVERTRETUNG 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 Jahr 2022 ist die neu gewählte LSV erstmals zusammengetreten. Zum neuen Vorsitzenden der LSV wurde Erwin Bender gewählt. Alle Mitglieder des LSV sind gleichzeitig auch Mitglieder im Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB).

Alle Informationen zur LSV finden Sie unter:

[www.ue60.berlin](http://www.ue60.berlin)



### DER LANDESSENIORENBEIRAT BERLIN

Der Landesseniorenbeirat 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 Landesseniorenvertretungen, zwölf Vertreterinnen und Vertretern von Senioren-Institutionen und aus einer Vertreterin oder einem Vertreter einer Senioren-Institution 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.ue60.berlin](http://www.ue60.berlin)

# WOCHEN PROGRAMM 21.06.- 28.06.2025



**Wo? In ganz Berlin**

**Was? Rund 300 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!**

ZENTRAL- UND LANDESBIBLIOTHEK BERLIN

# ERÖFFNUNG

MIT MARKT DER MÖGLICHKEITEN

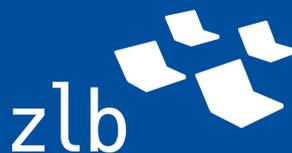


Die 51. Berliner Seniorenwoche wird am 21. Juni feierlich eröffnet. Die Eröffnungsveranstaltung beginnt um 11:30 Uhr und findet im PopUp der Amerika-Gedenkbibliothek statt. Im Anschluss an die Eröffnungsveranstaltung wird es wieder die bekannte Informationsbörse, den Markt der Möglichkeiten, auf dem Gelände der Bibliothek geben.

Mit freundlicher Unterstützung der Zentral- und Landesbibliothek Berlin.

**Datum** 21. Juni 2025 ab 11:30 Uhr  
**Ort** Amerika-Gedenkbibliothek  
Blücherplatz 1, 10961 Berlin

**Informationen**  
[berlin.de/Seniorenwoche](https://berlin.de/Seniorenwoche) oder  
[zlb.de/seniorenwoche](https://zlb.de/seniorenwoche)



## SAMSTAG 21. JUNI 2025

### CHARLOTTENBURG- WILMERSDORF

#### 10:00-13:00 | Kultur & Bildung

##### Schmuck-Workshop „Drahtstricken Wikinger-Technik“

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

**Ort** Seniorenclub  
Wallotstraße 4  
14193 Berlin

**Kosten** Teilnahme 6 €, plus Materialkosten 6 €

**Kontakt** Harald Warschke  
wallotstrasse@wilmstift.de  
030/824 11 21

#### 14:00-20:00 | Kultur & Bildung

##### Schnupper-Workshop „Schmuck aus Perlen“

Frau Zoya Rogge gibt Ihnen einen Einblick in die Methode „Peyote-Perlentechnik“. So können Sie an diesem Nachmittag Ihr eigenes Schmuckarmband herstellen.

**Ort** Seniorenclub  
Wallotstraße 4  
14193 Berlin

**Kosten** Teilnahme 5 €, plus Materialkosten 6 €

**Kontakt** Harald Warschke  
wallotstrasse@wilmstift.de  
030/824 11 21

#### 16:00-22:00 | Kultur & Bildung

##### Fête de la Musique 2025

Gemeinsam mit der NBS Netzwerk für Bildung und Soziales und deren Projekt Netzwerk Zukunftsmut 60+ veranstaltet die Pfarrei Märtyrer von Berlin im Gemeindezentrum Herz Jesu zum Start der Berliner Seniorenwoche einen bewegten Samstag! Im Garten des Gemeindezentrum Herz Jesu gibt es ein tolles musikalisches Programm! Kommen Sie vorbei, direkt an der U7 hinter dem Rathaus Charlottenburg!

**Ort** Gemeindezentrum Herz Jesu  
Alt-Lietzow 19  
10587 Berlin

**Kontakt** Miriam Wuttke  
miriam.wuttke@nbs-berlin.de  
030/12 02 10 97

### FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

#### 14:00-16:00 | Kultur & Bildung

##### Digital-Café

Ehrenamtliche der Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf geben in Kooperation mit der Heinrich-Schulz-Bibliothek individuelle Hilfestellung bei Problemen mit dem Mobiltelefon, Laptop oder PC.

**Ort** Heinrich-Schulz-Bibliothek  
Otto-Suhr-Allee 96  
10585 Berlin

**Kontakt** Martha Ganter  
cw441101@charlottenburg-wilmersdorf.de  
030/902 91 22 33

## MARZAHN-HELLERSDORF

### 11:00 | Kultur & Bildung

#### Fête de la Musique in der Musikschule

Anlässlich der Fête de la Musique plant die Hans-Werner-Henze-Musikschule ein großes Sommerfest rund um das Haus. Im Garten werden auf 2 Bühnen Ensembles, Chöre und Orchester der Musikschule die bunte musikalische Vielfalt des Hauses präsentieren. Der Seniorenchor, der im Rahmen der Berliner Seniorienwoche auch zu seiner Probe einlädt, wird ebenfalls drei seiner Lieblingstitel singen.

**Ort** Hof und Garten der  
Hans-Werner-Henze-Musikschule  
Maratstraße 182, 12683 Berlin

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

## PANKOW

### 15:00 | Kultur & Bildung

#### Fête de la Musique 2025

Feiern Sie mit uns die Fête de la Musique 2025 bei der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg! Am 21. Juni laden wir Sie in unseren Garten in der Gürtelstraße 32-32a ein. Genießen Sie Livemusik, leckere Speisen und Getränke in entspannter Atmosphäre. Lernen Sie uns kennen, tauschen Sie sich aus und feiern Sie den Sommer mit einem vielfältigen Musikprogramm für Groß und Klein!

#### Das Musikprogramm in unserem Garten:

15:00 Uhr: Ein besonderes Highlight für die Kleinen – Musik und Mitmachspaß für Kinder

16:00–20:00 Uhr: Ein buntes Musikprogramm mit verschiedenen Live-Acts, das die Vielfalt unserer Stadt widerspiegelt. (Details zum Programmablauf finden Sie zeitnah auf unserer Website.)

**Ort** Seniorenstiftung Prenzlauer Berg  
Gürtelstraße 32-32a, 10409 Berlin

**Kontakt** Leif Rothermund  
Leif.Rothermund@seniorenstiftung.org  
030/428447110

## SPANDAU

### 10:00 | Soziales

#### Frühstückstafel

Treffen im Bezirksverband Spandau zum gemeinsamen Frühstück und schönen Gesprächen.

**Ort** Seniorenwohnhaus Kulbeweg  
Kulbeweg 24a  
13587 Berlin

**Kontakt** Gerda Wendt  
daniela.neumann@unionhilfswerk.de  
030/35127839

### 10:00 | Bewegung

#### Kostenloses Probetraining im Gesundheitsstudio

Unser Gesundheitsstudio ist auf die angemessene und bedarfsgerechte Betreuung von Erwachsenen im hohen Alter ohne oder mit Bewegungseinschränkungen ausgerichtet. Bewegen Sie sich in zwei Räumen an Ergometer- und Trainingsgeräten oder mit handlichem Equipment. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kostenlosen Trainingstermin.

**Montag bis Freitag, 08:00–21:30 Uhr**  
**Samstag und Sonnta, 10:00–16:00 Uhr.**

**Ort** Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.  
Buolstraße 14  
13629 Berlin

**Kontakt** Victoria Morgenstern  
studio@scs-berlin.de  
030/3800243

## STEGLITZ-ZEHLENDORF

11:00 | Natur

### Großeltern und Enkel-Tag

Beim Großeltern und Enkel-Tag möchten wir gemeinsam feiern, basteln, ins Gespräch kommen und die Natur erleben: Malen auf kleinen Holz-scheiben, Gemütliche Vorlese Ecke, Stockbrot an der Feuertonne, Spinnennetz aus Wollresten weben, Essen und Getränke vor Ort & Familiengottesdienst & Kinderschminken. Bustransfer U Alt-Mariendorf (U6) - Albrechts Teerofen

**Ort** Freizeitgelände der Kirchengemeinde Mariendorf in Albrechts Teerofen  
Kremnitzufer 1  
14109 Berlin

**Kosten** 10 € pro Großelternanteil, Enkel gratis

**Kontakt** Petra Stoll  
senioren@mariendorf-evangelisch.de  
030/70 20 61 56

16:00 | Kultur & Bildung

### Lesezirkel

Jeweils eine Person stellt ein Buch vor und es gibt einen gemeinsamen Austausch dazu.

**Ort** Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße des Mittelhof e.V.  
Berlinickestr. 9  
12165 Berlin

**Kontakt** Nina Karbe  
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org  
030/27 97 97 27

## SONNTAG 22. JUNI 2025

### CHARLOTTENBURG- WILMERSDORF

15:00 | Bewegung

### Schwof am Sonntag

Ob allein oder zu zweit: Querbeet mit langsamen Walzer oder Rumba, flotter Samba oder Rock'n'Roll bis hin zum quirligen Schlager-Discofox holen wir Sie mit viel Spaß von der Couch und laden Sie ein zum Schwof am Sonntag im Stadtteilzentrum - mit DJane Helga.

**Ort** Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord  
Halemweg 18  
13627 Berlin

**Kontakt** Liam Parschau  
mail@stz-charlottenburg-nord.de  
030/92140034

## SPANDAU

11:00-13:00 | Soziales

### JAZZ Frühstück mit Livemusik

Beim Jazz Frühstück mit Livemusik ist der Eintritt frei, für das leibliche Wohl steht ein Potpourri an belegten Brötchen zur Auswahl.

**Ort** Seniorenclub Hakenfelde  
Helen-Keller-Weg 10  
13587 Berlin

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/335 50 20

## STEGLITZ-ZEHLENDORF

### 15:00 | Soziales

#### Offenes Nachbarschaftscafé

Treffen Sie/Treffte nette Nachbar:innen zum Unterhalten, Spielen und mehr. Es gibt Kaffee/Tee und Gebäck.

**Ort** Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße des Mittelhof e.V.  
Berlinickestr. 9  
12165 Berlin

**Kontakt** Nina Karbe  
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org  
030/27979727

## MONTAG 23. JUNI 2025

## CHARLOTTENBURG- WILMERSDORF

### 18:30 | Bewegung

#### Gesundheitstraining

Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Übergewicht und Rückenbeschwerden treten oft als Folge jahrelangen Bewegungsmangels auf. Mit unserem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm beugen Sie diesen Erscheinungen frühzeitig vor oder lindern bestehende Beschwerden durch eine Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit sowie Kräftigung der Muskulatur.

**Weitere Termine:** 24.06.2025, 12:00 und 14:00 Uhr,  
26.06.2025, 9:30 Uhr, 27.06.2025, 16:00 Uhr.

**Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin  
Forckenbeckstraße 21  
14199 Berlin

**Kontakt** Stefan Schröder  
schroeder@sport-gesundheitspark.de  
030/89791734

## FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

### 10:30 | Kultur & Bildung

#### Künstliche Intelligenz im Alltag für Seniorinnen

Was ist KI und wo steckt sie überall drin? Sie fühlen sich unsicher und möchten an aktuellen Diskussionen zum Thema KI teilhaben? Von Sprachassistent bis Smart Home: Wir klären auf, beantworten Fragen und teilen nützliches Wissen. Gemeinsam entdecken wir den „KI-Koffer“ des BAGSO-Projektes „KI für ein gutes Altern“. Wir diskutieren, wie und ob diese Technik Ihr Leben erleichtern kann.

**Ort** FrauenComputerZentrumBerlin  
Cuvrystr. 1  
10997 Berlin

**Kontakt** Stefanie Schaarschmidt  
schaarschmidt@fczb.de  
030/61797047

### 12:30 | Kultur & Bildung

#### DIGITAL-ZEBRA in der Mittelpunktbibliothek

Probleme mit dem Internet, Smartphone oder digitalen Formularen? Dann kommen Sie zum DIGITAL-ZEBRA in die Mittelpunktbibliothek Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal in Kreuzberg! Hier erhalten Sie ohne Voranmeldung und kostenfrei Unterstützung.

**Weitere Termine:** 24.06.2025, 15:00-19:00 Uhr,  
25.06.2025, 12:30-16:30 Uhr, 27.06.2025,  
12:30-16:30 Uhr.

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2  
10999 Berlin

**Kontakt** Giacalone Clara  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50585219

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Gartenkonzert

Gartenkonzert mit dem Duo The Mellow Tones mit Saxophone und Posaune - Schlager der 50-70er Jahre, Swing, Evergreens und etwas Klassik.

**Ort** Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“  
Koppenstraße 62  
10243 Berlin

**Kontakt** Karin Leber  
karin.leber@volkssolidaritaet.de  
030/403 66 21 00

## 14:30 | Soziales

### Super-Bingo für Senioren

Bingo ist eine fantastische Möglichkeit für Senioren, sozial aktiv zu bleiben. Wir laden Sie herzlich auf einen geselligen Nachmittag in Gemeinschaft in der Residenz Ambiente ein. Mit etwas Glück haben Sie die Chance auf einen schönen Preis. Kaffee, alkoholfreie Kaltgetränke und ein leckeres Stück Kuchen sind im Preis enthalten. Anmeldungen sind bis spätestens 02.06.2025 möglich.

**Ort** Residenz Ambiente  
Am Friedrichshain 18  
10407 Berlin

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Delia Heinen  
berlin@residenz-ambiente.de  
030/75 65 80

## 15:00-17:30 | Soziales

### offener Spiele-Treff

Ihr seid begeisterte Spieler:innen? Dann kommt doch montags zwischen 15:00 und 17:30 Uhr zu unserem offenen Spieletreff im Stadtteilzentrum Friedrichshain! Wir spielen Klassiker wie Rommé und Kniffel, aber auch anspruchsvollere Spiele wie Brass und Zug um Zug. Natürlich könnt ihr auch eure eigenen Spiele mitbringen. Wir freuen uns darauf, mit euch zu spielen! Euer Stadtteilzentrum-Team

**Ort** Stadtteilzentrum Friedrichshain  
Pauline-Staegemann-Straße 6  
10249 Berlin

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

## 15:00-17:30 | Kultur & Bildung

### Digitalsprechstunde mit Hanno

Wie schön, dass die Stadtbibliothek Friedrichshain-Kreuzberg so viele kostenlose digitale Angebote hat. Doch wie nutze ich die? Wie lade ich digitale Bücher auf meinen eBook-Reader? Wie kann ich kostenlos digital Zeitungen und Zeitschriften lesen? Am 23. Juni haben Sie die Möglichkeit sich rund um digitale Endgeräte bei der Digitalsprechstunde beraten zu lassen.

**Ort** Stadtteilzentrum Friedrichshain  
Pauline-Staegemann-Straße 6  
10249 Berlin

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

## 16:00 | Soziales

### Online-Beratung zum freiwilligen Engagement

Endlich in Rente - und was mache ich den ganzen Tag? Für die meisten Menschen nimmt die Erwerbsarbeit einen großen Teil ihres Lebens ein. Was möchten Sie tun, wenn diese wegfällt und Sie viel Freizeit haben? Wir laden Sie ein, gemeinsam herauszufinden, was Sie gerne weitermachen oder ausprobieren möchten. Auch für Interessierte, die schon länger im Ruhestand sind.

Vorinfos: [www.unionhilfswerk.de](http://www.unionhilfswerk.de).

**Ort** Online per Zoom  
Schwiebusser Straße 18  
10965 Berlin

**Kontakt** Daniel Büchel  
daniel.buechel@unionhilfswerk.de  
030/42 26 58 87

## 17:00 | Kultur & Bildung

### Smartphone-Beratung

Einzelberatung ca. 45 min, rund um die Nutzung und Anwendungen des Smartphones.

**Weitere Termine: 23.06.2025, 18:00 Uhr.**

**Ort** Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“  
Koppenstraße 62  
10243 Berlin

**Kosten** 2 €

**Kontakt** Karin Leber  
karin.leber@volkssolidaritaet.de  
030/403 66 2100

## 17:00 | Kultur & Bildung

### Sprechstunde zu Finanzbildung & Verbraucherschutz

Einmal im Monat bietet der LAG SIB Berlin e.V. eine offene Sprechstunde zu den Themen Finanzbildung und Verbraucherschutz an. Ziel der Sprechstunde ist es, Finanzkompetenzen zu stärken und eine erste Orientierung bei Fragen zu Budgetplanung und möglichen finanziellen Herausforderungen zu bieten.

**Ort** Stadtteilbibliothek Friedrich von Raumer  
Dudenstraße 18-20  
10965 Berlin

**Kontakt** Katharina Werner  
info-stadtbibliothek@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 76 13

## LICHTENBERG

### 11:00 | Bewegung

#### Medizin nach Noten

„Medizin nach Noten“ ist ein Bewegungsangebot, das Musik und Bewegung verbindet. Teilnehmer:innen können sich zur Musik bewegen, welches die körperliche Fitness fördert und auch das Wohlbefinden steigert. Die Kombination aus rhythmischen Bewegungen und musikalischer Begleitung schafft eine motivierende Atmosphäre, die zum Mitmachen einlädt. Ideal für alle die Spaß an Musik und Bewegung haben!

**Ort** RoBerO-Begegnungsstätte  
im Haus der Generationen  
Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin

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

## MARZAHN-HELLERSDORF

### 09:15 | Soziales

#### Kiezfrühstück

Ein Frühstück in Gesellschaft schmeckt besser.

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

**Kosten** 3,50 €

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

### 11:00 | Soziales

#### Basteln mit Sylvia

Wir gestalten gemeinsam Karten und Bilder mit Diamant Painting oder basteln Fensterschmuck.

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

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

### 14:00 | Soziales

#### Creativ-Team: Basteln und mehr

Falten, Fädeln, Stricken, Sticken, ... Bringen Sie mit, worin Sie gerade kreativ sind oder lassen Sie sich zeigen, wie wir es machen.

**Ort** AWO „Margaretentreff“  
Zachertstr. 52, 10315 Berlin

**Kontakt** Karoline Dietel  
margaretentreff@awo-suedost.de  
030/52 69 50 31

## 14:30 | Gesundheit

### Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Harmonisierung von Körper und Geist. Krankheiten entstehen nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin durch eine Störung des Energieflusses. Mit Hilfe von leichten, langsamen Übungen soll der Energiefluss in den Fluss gebracht werden.

**Ort** Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte  
Marzahner Promenade 38  
12679 Berlin

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Martina Polizzi  
martina.polizzi@volkssolidaritaet.de  
030/403 66 1170

## 17:00 | Bewegung

### Sicher und aktiv im Alter

Das Bewegungsprogramm umfasst Koordinierungsübungen, Gleichgewichtstraining in Verbindung mit der Steigerung der Kraft und Übungen zum „Sicheren Aufstehen“.

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

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

## MITTE

### 11:00 | Soziales

#### Tag der offenen Tür des Vorsorgenetzes

Das Vorsorgenetz des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg bietet altersunabhängige Unterstützung und individuelle Beratung zu Themen wie Patientenverfügung, Testament, Nachlass, Hospizdienst und Freizeitaktivitäten. Wir helfen Ihnen, selbstbestimmt und gut informiert Entscheidungen zu treffen – im Alter, bei Krankheit oder am Lebensende. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie mehr!

**Ort** Haus des HUMANISMUS  
Leipziger Straße 31-33, 10117 Berlin

**Kontakt** Büşra Waked  
seniorenbuero@hvd-bb.de  
0151/74 39 43 67

### 14:00 | Soziales

#### #BerTa und LeNa Offener Kaffeenachmittag

Wir wollen, bei Kaffee und Kuchen zwanglos plaudern über dies und das! Es werden Hinweise auf Einrichtungen und Veranstaltungen gegeben, um der Einsamkeit entgegenzutreten. Der Besuchsdienst LeNa stellt sich vor und die Begegnungsstätte kann kennengelernt werden. Komm gerne vorbei!

**Ort** Begegnungsstätte OtawiTreff  
Otawistraße 46, 13351 Berlin

**Kontakt** Melanie Zellner  
melanie.zellner@jsd.de  
030/92 25 21 42

## NEUKÖLLN

### 11:00 | Soziales

#### Infoveranstaltung der Polizei

Die Polizeiabschnitt 54 informiert gemeinsam mit der Kriminalpolizei über Kriminal- und Verkehrsunfallprävention.

**Ort** Guttemplerhaus  
Wildenbruchstr. 80, 12045 Berlin

**Kontakt** Almut Weidner  
almut.weidner@t-online.de  
0177/351 60 49

**14:00-16:30 | Soziales**

**Spielesachmittag**

Wir laden euch herzlich zum wöchentlichen Spielesachmittag im Nachbarschaftstreff Schillerkiez ein! Jeden 2. und 4. Montag im Monat könnt ihr gemeinsam mit anderen Nachbar:innen eine gemütliche Zeit voller Spaß und Spiel verbringen. Lasst uns gemeinsam lachen, knobeln und strategisch denken!

**Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14:00-16:30 Uhr.**

**Ort** Nachbarschaftstreff Schillerkiez  
Mahlower Straße 27  
12049 Berlin  
**Kontakt** Juliette Cellier  
j.cellier@nbh-neukoelln.de  
030/2234126

**18:00 | Soziales**

**Rentenberatung**

Unsere Rentenberatung findet jeden 4. Montag im Monat von 18:00-20:00 Uhr vor Ort statt. Wichtig: Bitte rufen Sie vorher unter dieser Telefonnummer (0175/1097894) an oder schreiben Sie eine Mail an: versichertenaeltester@ischaefer.de, um einen Termin zu vereinbaren.

**Jeden 4. Montag im Monat, 18:00-20:00 Uhr.**

**Ort** Nachbarschaftstreff Schillerkiez  
Mahlower Straße 27  
12049 Berlin  
**Kontakt** Juliette Cellier  
j.cellier@nbh-neukoelln.de  
030/2234126

**PANKOW**

**09:30 | Soziales**

**Vortrag: Lebensqualität im höheren Alter**

Die Veranstaltung des Vereins Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- und Insolvenzberatung Berlin e.V. stärkt die Finanzkompetenz und gibt neue Impulse. Es geht u.a. um Budgetplanung, Möglichkeiten zur Aufstockung der Rente, Betrugsmaschen, Umgang mit Verträgen und um die Aufgaben und Ziele der Sozialen Schuldnerberatung. Im Anschluss gibt es ein kleines, gemeinsames Frühstück.

**Ort** Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz  
Rosenthaler Weg 32  
13127 Berlin  
**Kontakt** Nadine Finsterle  
info@amtshaus-buchholz.de  
030/475 8472

**09:30 | Bewegung**

**Kraft-und Balancetraining**

Es werden Übungen zur Förderung von Kraft und Balance durchgeführt. Es können Interessierte aktiv daran teilnehmen.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin  
**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

## 10:00 | Bewegung

### Bewegungsgruppe am Weißen See

Das BIB-Bewegungsprogramm ist ein offenes Angebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch en QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet je eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr und 11:40-13:10 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr telefonsich an.

Weitere Informationen unter:

[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Am Weißen See  
Treffpunkt vor dem Eingang  
Strandbad Weißensee  
Berliner Allee 155  
13088 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

## 10:00 | Gesundheit

### Meine persönliche Vorsorge

Was kann ich oder mein Angehöriger vorsorgend tun um bei einer Erkrankung oder eines Unfalls gut vorbereitet zu sein. Jens Gehre vom Betreuungsverein Pankow der Volkssolidarität stellt die verschiedenen Möglichkeiten vor.

**Ort** Stadtteilzentrum Pankow  
Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow  
2 Etage, Seminarraum  
Schönholzer Straße 10  
13187 Berlin

**Kontakt** Julia Giese  
kpe-pankow@hvd-bb.de  
030/499 87 09 11

## 10:00 | Kultur & Bildung

### Singekreis „trallaaaala“

Wir, gutgelaunte Hobbysänger:innen, treffen uns jeden Montagmorgen zum Singen von Volksliedern, Schlagern und Popsongs. In englischer und in deutscher Sprache locken wir ungeahnte Töne, Melodien und Rhythmen aus uns heraus. Der Singekreis wird liebevoll und ganzheitlich geleitet. Wir lernen u. a. unsere Stimme richtig zu benutzen und bekommen individuelle Tipps zum Singen.

**Jeden Montag, 10:00-12:00 Uhr.**

**Ort** Stadtteilzentrum Weißensee  
Pistoriusstraße 23  
13086 Berlin

**Kosten** 20 € im Monat

**Kontakt** Lutz Roland  
roland.lutz@gmail.com  
0151/46 99 29 32

## 10:00 | Kultur & Bildung

### Kreatives Gestalten

Frau Milbradt lädt zum Basteln ein und zeigt die kreative Seite einer Senioreneinrichtung.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

## 10:30 | Kultur & Bildung

### Musikstunde im Foyer

Unser Musiktherapeut, Herr Ehmendörfer, führt durch eine musikalische Stunde im Foyer.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

## 11:15 | Gesundheit

### Qigong

Qigong arbeitet mit sanften und gezielten Atem- und Energieübungen um Verspannungen zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern. Es ist sowohl rückenfreundlich als auch gelenkschonend und kann somit für jedes Alter empfohlen werden.

**Weitere Termine: 23.06.2025, 12:15 Uhr.**

**Ort** Begegnungsstätte Am Kollwitzplatz  
Husemannstr. 12  
10435 Berlin

**Kosten** Spendenbasis

**Kontakt** Susan Lenk-Ilte  
Susan.Lenk-Ilte@ba-pankow.berlin.de  
030/442 2514

## 12:00 | Soziales

### Mittagstisch für alle

Kommen Sie vorbei und genießen Sie eine warme Suppe. Wir laden alle Nachbar\*innen zum Mittagstisch ein.

**Jeden Montag, 12:00-13:30 Uhr.**

**Ort** Stadtteilzentrum Weißensee  
Pistoriusstraße 23  
13086 Berlin

**Kosten** 1 €

**Kontakt** Silke Haack  
silke.haack@frei-zeit-haus.de  
030/9279 9463

## 14:00 | Bewegung

### Bewegungsgruppe auf dem Brennerberg

Das BIB-Bewegungsprogramm ist ein offenes Angebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2024 von 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:  
[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Auf dem Plateau des Brennerberges am Kletternetz des Spielplatzes  
Tiroler Straße 33  
13187 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

## 15:00 | Bewegung

### Sanftes Yoga auf dem Hocker und im Stehen

Bewegen – Atmen – Entspannen – Meditieren  
Für jede Altersgruppe und auch bei Einschränkungen in der Mobilität.

**Jeden Montag, 15:00-16:00 Uhr und  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr.**

**Ort** Stadtteilzentrum Weißensee  
Pistoriusstraße 23  
13086 Berlin

**Kosten** 32 € pro Monat

**Kontakt** Almut Hufnagel  
al.hufnagel@web.de  
0157/52 77 02 41

## REINICKENDORF

### 14:00 | Soziales

#### Angehörigencafé Häusliche Pflege MV

Sie befinden sich in einer Pflegesituation? Sie fühlen sich dabei allein, haben Fragen oder möchten sich einfach mal etwas von der Seele reden? In dieser Gesprächsgruppe können Menschen, die zuhause pflegen und betreuen, über Erfahrungen sprechen und sich austauschen.

Jeden 2. und 4. Montag, 14:00-16:00 Uhr.

**Ort** Kontaktstelle PflegeEngagement  
Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin

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

## SPANDAU

### 10:00 | Bewegung

#### Walking Football

Walking Football - Ein Sport für all jene, bei denen es nicht nur im Rücken zwick. Wichtigste Regel: Die Fußballer müssen immer mit einem Fuß den Boden berühren - also fallen Sprints weg. Und der Ball darf nur bis Hüfthöhe gespielt werden. Ein Sport für Sportler mit künstlicher Herzklappe und Hüftgelenken, mit Bypässen und Stents, für Diabetes Typ2 oder sonstigem Handicap - ein Sport für ALLE!

**Ort** Sport Club Siemensstadt Berlin e. V.  
Buolstraße 14  
13629 Berlin

**Kontakt** Gularek Thomas  
th-gularek@outlook.de  
030/380 02 45

### 10:00 | Kultur & Bildung

#### Gut vernetzt im Alter!

Dieses Angebot richtet sich an alle Spandauer Seniorinnen ab 65 Jahren, die ihr Smartphone umfangreicher nutzen möchten, als nur zum Telefonieren. Einmal pro Woche sind alle Seniorinnen in unser Lerncafé vor Ort eingeladen. Hier wird man in kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre seine Fragen zum Umgang mit seinem Handy los und nimmt neuen Input mit.

**Ort** Kiezzstube  
Kraepelinweg 1  
13589 Berlin

**Kontakt** Luigi Lovisotto  
gutvernetzt@goldnetz-berlin.de  
0176/70 84 14 08

### 11:00 | Gesundheit

#### Gemeinsam lebenswert älter werden im Kiez

Für Menschen, die gerne lebenswert in ihrem Kiez älter werden wollen. Der Pflegestützpunkt Spandau und die (Mobile) Stadtteilarbeit- und Koordination Falkenhagener Feld laden ein zu einem Vortrag mit Austauschrunde. Wir behandeln folgende Fragen: Vom Antrag bis zum Pflegegrad - Wann ist ein Pflegeantrag sinnvoll? Wie bleibe ich lange selbstständig? Welche lokalen Hilfs-, Freizeitangebote gibt es?

**Ort** Charlotte Treff  
Freudenberger Weg 1  
13583 Berlin

**Kontakt** Ingo Gust  
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de  
0176/47 37 23 98

**14:00 | Soziales**

**Digital-Zebra Sprechstunde**

In die Sprechstunde des Digital-Zebra-Projektes können alle Menschen kommen, die Probleme mit ihren digitalen Endgeräten haben, Hilfestellung im Internet benötigen usw. Ohne Termin!

**Ort** Stadtteilbibliothek Heerstraße  
Obstallee 22F  
13593 Berlin  
**Kontakt** Daniel Agha  
digital-zebra@ba-spandau.berlin.de

**14:45-17:45 | Bewegung**

**Tanzen ist Träumen mit den Füßen**

Tanzen ist Träumen mit den Füßen, mit Live-Musik, egal ob zu zweit oder solo! Folge der Musik, spüre den Rhythmus und lass dich mitreißen. Einlass: 14:00 Uhr mit Gelegenheit zu Kaffee & Kuchen.

**Ort** Seniorenklub Lindenufer  
Mauerstraße 10 a  
13597 Berlin  
**Kosten** 3,10 €  
**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/33 60 76 14

**STEGLITZ-ZEHLENDORF**

**13:00 | Bewegung**

**Medizinisches Krafttraining - Probetraining**

Das Medizinische Krafttraining wird von Sportwissenschaftlern mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation geleitet. An modernen Krafttrainingsgeräten und mit speziellen gymnastischen Übungen kräftigen Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Programm durch Ausdauertraining in unserem Ergometrie-Raum.

**Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Clayallee 225 C  
14195 Berlin  
**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 71 95 50

**13:15 | Bewegung**

**Osteoporose-Aktivprogramm - Probetraining**

Osteoporose-Patienten neigen dazu, sich zu schonen und immer passiver zu werden. Der wenig geforderte Körper schaltet auf „Ruhezustand“ - eine Spirale aus fortschreitendem Knochenabbau und zunehmender Sturzgefahr entsteht. Durch unser individuelles und abwechslungsreiches Training unter qualifizierter sportwissenschaftlicher Anleitung wollen wir diesen Kreislauf durchbrechen.

**Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Clayallee 225 C  
14195 Berlin  
**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 71 95 50

## 14:30 | Soziales

### Seniorenplausch mit Kaffee und Keksen

Wir laden Sie herzlich zu unserem Seniorenplausch mit Kaffee und Keksen in die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek ein. Hier können Sie gemeinsam ins Gespräch kommen und sich über die kleinen und großen Dinge im Leben mit Gleichaltrigen austauschen. Der Seniorenplausch findet in Kooperation mit der Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf statt.

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

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

## 15:00 | Bewegung

### KopfLust statt KopfLast

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht spielerisch und ohne Stress oder Leistungsdruck alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Jeden Montag, 15:00-16:30 Uhr.

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

**Kosten** 6 € pro Termin

**Kontakt** Monika Knobloch  
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de  
030/39 50 14 18

## 17:00 | Bewegung

### Bewegung im Alter mit Stühlen

Mosaik-Bewegungswerkstatt mit Osman Sana.

**Ort** Nachbarschaftshaus Kieztreff  
vom Stadtteilzentrum Steglitz  
Celsiusstr. 60, 12207 Berlin

**Kontakt** Gülcan Steckeler  
steckeler@stadtteilzentrum-steglitz.org  
0173/583 72 73

## TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

## 09:00 | Bewegung

### Yoga

Der wöchentliche Yoga-Kurs für Senior\*innen bietet eine sanfte und entspannende Möglichkeit, Beweglichkeit und Balance zu verbessern. Durch speziell angepasste Übungen und Atemtechniken werden sowohl Körper als auch Geist gestärkt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, Umkleemöglichkeit vorhanden, keine Duschkmöglichkeit.

**Ort** Haus des HUMANISMUS  
Potsdamer Straße 159  
10783 Berlin

**Kontakt** Seniorenbüro Waked  
seniorenbuero@hvd-bb.de  
0151/74 39 43 67

## 10:00 | Bewegung

### QiGong am Mühlenberg

Entspannung für Körper, Geist und Seele! Wir laden ein, zu einer Schnupperstunde Qigong! Versuchen Sie dieses sportliche Angebot, dass durch Atemübungen, sanfte und fließende Bewegungen, sowie Konzentrationsübungen besticht. Wir laden herzlich zu einer gemeinsamen Kennenlernstunde ein!

**Ort** Seniorenclub Am Mühlenberg  
Am Mühlenberg 12  
10825 Berlin

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

**14:00 | Soziales**

**Probestunde in der Musikgruppe  
im Sorgenfrei**

In der Seniorenfreizeitstätte „Sorgenfrei“ ist der Name Programm. Sorgen und Nöte können bei einer Probestunde in der Musikgruppe Keyboard beinahe vergessen werden. Genießen Sie mit gleichgesinnten Menschen ein gemütliches Beisammensein, musizieren sie gemeinsam, genießen Sie diese Stunde. Die Musikgruppenleitung heißt Sie herzlich Willkommen und lädt zu einer kostenlosen Probestunde ein!

**Ort** Seniorenfreizeitstätte Sorgenfrei  
Markgrafenstr. 10  
12102 Berlin

**Kontakt** Sandy Becker-Klein  
becker-klein@ba-ts.berlin.de  
030/902777432

**14:00-18:00 | Kultur & Bildung**

**Offener Schnupper-Theaterworkshop Ü50**

Ein Theaterworkshop für interessierte, spiellustige Menschen Ü50. Unter theaterpädagogischer Anleitung können Sie sich ausprobieren, unverbindlich austoben und erhalten einen Einblick in schauspielerische Methoden. Wir improvisieren zu verschiedenen Themen, die gemeinsam und partizipativ in der Gruppe generiert werden. Bringen Sie bequeme Kleidung, Lust und gute Laune mit.

**Ort** Ev. Kirchengemeinde Mariendorf-Ost  
Rixdorfer Straße 77  
12109 Berlin

**Kontakt** Dominique Dukiewicz  
mobile-stadtteilarbeit@nusz.de  
0155/60 43 55 79

**TREPTOW-KÖPENICK**

**09:00 | Soziales**

**Sozialtag Treptow-Köpenick**

Wie bleibe ich im Alter möglichst lange fit und gesund, und wer berät mich zu den Möglichkeiten, wenn ich doch mal Unterstützung brauche? Der Gerontopsychiatrisch-Geriatriische Verbund (Netzwerk Leben im Kiez) lädt Sie herzlich ein, sich zu diesen und weiteren Themen auf dem Marktplatz an Ständen informieren zu lassen. Lernen Sie die Beratungsvielfalt kennen und kommen Sie mit uns ins Gespräch!

**Ort** Marktplatz Friedrichshagen  
Bölschestraße 110-113, 12587 Berlin

**Kontakt** Rahel Goedecke  
rahel.goedecke@offensiv91.de  
0163/18717 61

**09:00 | Soziales**

**Frühstück zum Wochenstart**

Für alle, die Lust haben, mit einem gemeinsamen Frühstück in die Woche zu starten. Zum Kennenlernen und Austauschen.

**Ort** AWO „Sirius-Treff“  
Siriusstraße 10, 12524 Berlin

**Kosten** Um einen kleinen Kostenbeitrag wird gebeten.

**Kontakt** Laura Trenn  
laura-trenn@awo-suedost.de  
0176/36 23 28 71

**18:00-21:00 | Soziales**

**Rommé - Spieletreff**

Jeden Montag treffen sich Rommé-Interessierte zum gemeinsamen Kartenspielen ab 18:00 Uhr.

**Ort** Stadtteilzentrum des Rabenhaus e.V.  
Puchanstr. 9, 12555 Berlin

**Kosten** 2 € pro Person/pro Termin

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

## DIENSTAG 24. JUNI 2025

### CHARLOTTENBURG- WILMERSDORF

#### 11:00 | Soziales

#### „Da für Dich“ – Was Sie schon immer fragen wollten

Haben Sie Fragen rund um Sicherheit, Prävention oder andere Anliegen? Bei der Polizei-Sprechstunde im Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord stehen Ihnen erfahrene Beamt\*innen des Abschnitts 22 Rede und Antwort. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen in entspannter Atmosphäre zu stellen und wertvolle Tipps zu erhalten. Kommen Sie vorbei – die Polizei ist für Sie da!

**Ort** Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord  
Halemweg 18  
13627 Berlin

**Kontakt** Liam Parschau  
mail@stz-charlottenburg-nord.de  
030/9214 00 34

#### 15:00 | Bewegung

#### Singen, schmettern und die Hüften schwingen

Haben Sie Lust zu singen und sich zu beliebten Klassikern wie „Griechischer Wein“ zu bewegen? Beim offenen Angebot im Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord können Sie gemeinsam mit anderen singen, schmettern und die Hüften schwingen. Es erwartet Sie eine fröhliche Atmosphäre, in der Sie sich musikalisch austoben und tanzen können. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreißen!

**Ort** Kiezstube  
Reichweindamm 6  
13627 Berlin

**Kontakt** Liam Parschau  
mail@stz-charlottenburg-nord.de  
030/9214 00 34

#### 15:00 | Bewegung

#### Spielmobil im Grünzug

Bei schönem Wetter lädt die Mobile Stadtteilarbeit zum gemeinsamen Spielen im Freien ein. Mit unserem Spielmobil haben wir viele Spiele für Erwachsene dabei, wie z.B. Volleyball, Kubb, Tischtennis und mehr. Haben Sie auch Spiele zu Hause? Kommen Sie raus und spielen Sie mit uns! Wir bringen Sie mit anderen Spielbegeisterten zusammen und sorgen für jede Menge Spaß!

**Ort** Grünzug Popitzweg-Halemweg  
(direkt beim Bürgergarten)  
Heilmannring 78  
13627 Berlin

**Kontakt** Liam Parschau  
mail@stz-charlottenburg-nord.de  
030/9214 00 34

#### 17:00 | Kultur & Bildung

#### Lieder aus aller Welt

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

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

**Ort** Seniorenclub  
Wallotstraße 4  
14193 Berlin

**Kosten** Spendenbasis  
**Kontakt** Harald Warschke  
wallotstrasse@wilmstiff.de  
030/824 11 21

**FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG****10:00 | Bewegung****Gesundheitsförderndes  
Bewegungsangebot**

Gemeinsamer Start von der Begegnungsstätte zum beliebten Ausflugsziel Treptower Park unter Ehrenamtlicher Leitung von Dr. U. Kaczinski.

**Ort** Treffpunkt Begegnungsstätte  
Kadiner Straße 1, 10243 Berlin

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

**12:00 | Soziales****Kaffeeklatsch**

Bei Kaffee sich mit Nachbar:innen austauschen. Hier sprechen wir über alles, was euch bewegt. Bei schönem Wetter auch im Garten.

**Ort** Mehrgenerationenhaus Wassertor  
Wassertorstraße 48, 10969 Berlin

**Kontakt** Afifeh El-Awad  
hoeltz@bona-peiser.de

**12:00 | Bewegung****Sitzgymnastik für Senior\*innen**

Nehmen Sie teil an einem abwechslungsreichen Training zur Förderung der Durchblutung des Kreislaufsystems und des Muskelaufbaus. Es verbessert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und lindert Beschwerden, so dass Sie den Alltag wieder leichter bewältigen können und weniger sturzgefährdet sind. Die Übungen fördern den Schlaf und heben die Stimmung – für mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alltag.

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2, 10999 Berlin

**Kontakt** Clara Giacalone  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50585219

**13:00 | Kultur & Bildung****Collagenwerkstatt des Farbcollegiums**

Das Farbcollegium trifft sich um gemeinsam zu zeichnen und/oder zu malen. Alle sind willkommen.

**Ort** Stadtteilzentrum Familiengarten Kotti e.V.  
Oranienstr. 34, 10999 Berlin

**Kontakt** Neriman Kurt  
stadtteilzentrum@kottiberlin.de

**13:00 | Gesundheit****Ganzheitliches Gedächtnistraining  
für Senior\*innen**

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrations-training aktiviert die grauen Zellen und steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Nehmen Sie teil an einem abwechslungsreichen, ganzheitlichen Gedächtnistraining mit Übungen für Körper und Geist. Mit Kreativität und Humor lernen wir Wortspiele und Entspannungsübungen kennen, welche die Merkfähigkeit, Kommunikation und das Kurzzeitgedächtnis fördern.

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2, 10999 Berlin

**Kontakt** Clara Giacalone  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50585219

**14:00 | Kultur & Bildung****Ausstellungseröffnung  
„Danziger Ansichten“**

„Danziger Ansichten – Danziger Familiengeschichten. Eine Reise nach Danzig und in die Masuren 2024“. Stefan Block präsentiert Fotografien von Helmut Block, Gerd Block und eigene Bilder einer Reise in die Vergangenheit.

**Ort** BGS Falcke  
Falckensteinstraße 6, 10997 Berlin

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

## 14:00-15:00 | Soziales

### Seniorensprechstunde

im Mehrgenerationenhaus.

**Ort** Mehrgenerationenhaus  
Gneisenau Straße 12, 10961 Berlin  
**Kontakt** Thorsten Altmann  
Thorsten.Altmann@Polizei.Berlin.de

## 15:00 | Gesundheit

### Vergesslichkeit, Demenz, Alzheimer - alles eins?

Vergesslichkeit, Demenz, Alzheimer - jede\*r hat Gedanken dazu, aber was ist das eigentlich? Welche Unterschiede gibt es und warum ist das wichtig? Der Pflegestützpunkt Prinzenstraße informiert und lädt ein zum Gespräch: Wir sprechen über Anzeichen, Symptome und über geeignete erste Schritte wie Diagnostik und Therapieformen sowie hilfreiche Strategien im Alltag.

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2, 10999 Berlin  
**Kontakt** Clara Giacalone  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 52 19

## 16:00-19:00 | Soziales

### Übergang in den (Un-)Ruhestand gestalten

Der Übergang in den (Un-)Ruhestand kann eine herausfordernde Zeit sein, aber auch eine Chance für neue Möglichkeiten und persönliche Entwicklungen. Der Workshop des Unionhilfswerk zeigt Wege, um diesen Lebensübergang erfolgreich und als bereichernde und erfüllende Lebensphase zu gestalten. Mit Sabine Weisshaar, Coach und Gestaltberaterin. Auch eine Online-Teilnahme ist möglich.

**Ort** Unionhilfswerk Dienstleistungs.Campus  
Schwiebusser Straße 18, 10965 Berlin  
**Kontakt** Daniel Büchel  
daniel.buechel@unionhilfswerk.de  
030/42 26 58 87

## LICHTENBERG

## 9:30-11:30 | Soziales

### Seniorenberatung

Informationsstand

**Ort** Medizinisches Versorgungszentrum  
Franz-Jacob-Straße 10, 10369 Berlin  
**Kontakt** Anne Gröger  
dir-3-a-34-praev@polizei.berlin.de

## 13:00 | Soziales

### Kartenspielen für Nachbarinnen und Nachbarn

In gemütlicher Runde Karten spielen, sich miteinander austauschen und einfach einen schönen geselligen Nachmittag verbringen. Jede/-r ist herzlich eingeladen. Bringen Sie auch gern Freunde oder Bekannte mit. Wir freuen uns auf Sie! Kaffee und Tee gibt es für wenig Geld vor Ort. Knabberereien, Kekse usw. dürfen mitgebracht werden.

**Ort** AWO „Margaretentreff“  
Zachertstr. 52, 10315 Berlin  
**Kontakt** AWO „Margaretentreff“  
margaretentreff@awo-suedost.de  
030/52 69 50 31

## 14:00 | Soziales

### Info-Veranstaltung mit den Freunden der Polizei

Anlässlich der Seniorenwoche findet bei Kaffee und Kuchen eine Informationsveranstaltung mit den Freunden der Polizei in der Begegnungsstätte zum Thema „Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!“ statt. Bei schönem Wetter sind wir im Garten des Nachbarschaftshauses; wo anschließend gegrillt wird.

**Ort** Kommunale Begegnungsstätte  
Ribnitzer Straße  
Ribnitzer Straße 1b, 13051 Berlin  
**Kosten** Je nach Verzehr  
**Kontakt** Silke Tews  
sbst.ribnitzer.str@gmx.net  
030/929 71 68

## 14:00-17:00 | Soziales

### Verkehrssicherheits- und Kriminalitätsbekämpfung

Beratung für alle Belange (Betrug, Trickbetrug, Diebstahl, Falsche Polizeibeamte, Verkehrssicherheitsarbeit zur Seniorensicherheit.

**Ort** Jugendverkehrsschule  
Malchower Weg 66  
13053 Berlin

**Kontakt** Thorsten Rütz  
dir-3-a-31-praev@polizei.berlin.de

## 14:30 | Bewegung

### Begleitete Spaziergangsgruppe

Die Spaziergänge finden in unmittelbarer Umgebung statt, dauern ca. eine Stunde und sind auch für in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen geeignet. Im Anschluss setzt sich die Gruppe bei einer Tasse Kaffee oder Tee im Libezem zusammen, wo begonnene Gespräche fortgesetzt werden können.

**Weitere Termine:** 08.07.2025, 14:30 Uhr,  
22.07.2025, 14:30 Uhr.

**Ort** LIBEZEM Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum  
Rhinstraße 9, 10315 Berlin

**Kontakt** Manfred Heinrich  
dr.manfred.heinrich@suedost-ev.de  
030/522 92 00

## MARZAHN-HELLERSDORF

## 09:45 | Kultur & Bildung

### Malzirkel

Gemeinsames Malen mit Tusche.

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

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

## 10:00 | Kultur & Bildung

### PC und Smartphone-Hilfe

10:00-12:00Uhr: PC- Kurs für Senior:innen mit und ohne Vorkenntnisse  
12:00-13:00 Uhr: Smartphone-Hilfe für Senior:innen mit und ohne Vorkenntnisse

**Ort** Stadtteilzentrum-Marzahn-Mitte  
Marzahner Promenade 38  
12679 Berlin

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Andreas Theis  
stz-marzahn-mitte@volkssolidaritaet.de  
030/403 66 1170

## MITTE

## 10:00 | Soziales

### Themencafé - Finanzielle Impulse für Senior\*innen

Wie behalte ich als Rentner\*in meine Finanzen im Griff? Wer hilft bei Schulden? Wie schütze ich mein Ersparnis vor Betrug? Bei unserem Themencafé sprechen wir bei einer Tasse Kaffee über wichtige Themen im Alter. Kommen Sie vorbei und holen Sie sich Infos für ein selbstbestimmtes Leben für Sie und ihre Angehörigen! Kooperationsveranstaltung mit der LAG Schuldner- & Insolvenzberatung Berlin e.V.

**Jeden 4. Dienstag im Monat.**

**Ort** Paul-Gerhard-Stift | Zukunftshaus Wedding  
Müllerstraße 56-58  
13349 Berlin

**Kontakt** Mehmet Şahin  
mehmet.sahin@pgssoziales.de  
0157/85 31 24 49

### 10:00 | Soziales

#### Öffentliche Sitzung der AG Öffentlichkeitsarbeit

Wir laden alle Seniorinnen, Senioren und Anwohner herzlich ein, Einblick in die Arbeit der Seniorenvertretung zu nehmen und sich zu vernetzen.

**Ort** Begegnungsstätte Mehr Mitte  
Volkssolidarität Berlin  
Torstraße 190  
10115 Berlin

### 10:00 | Soziales

#### KI - Künstliche Intelligenz in Altion

Wir zeigen vor Ort Geräte, welche uns bereits heute durch KI im Haushalt sowie bei täglichen Arbeiten unterstützen können.

**Ort** SeniorenComputerClub Berlin-Mitte  
Fischerinsel 10  
10179 Berlin

**Kosten** 1 €

**Kontakt** Paul Mölneck  
paul.moelneck@volkssolidaritaet.de  
0162/412 32 20

### 12:00-13:00 | Soziales

#### Seniorensprechstunde

Beratung zum Thema Verkehrssicherheit

**Ort** Polizei Berlin: Abschnitt 56  
Brunnen Straße 175  
10119 Berlin

**Kontakt** Nancy Smykalla  
dir5a56praev@polizei.berlin.de

### 14:45 | Soziales

#### Kaffeeklatsch und Themennachmittag mit Michael

Sie können Kuchen und Kaffee im Café kaufen. Wir unterhalten uns und haben Freude am gemeinsamen Beisammensein.

**Ort** SOS-Kinderdorf Berlin  
Waldstraße 23/24  
10551 Berlin

**Kosten** 5 € für Kaffee und Kuchen

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

### 15:00 | Kultur & Bildung

#### Malen mit Acryl- und Aquarellfarben

von Konkret bis Abstrakt: Malen mit Acryl- und Aquarellfarben mit Anleitung von den Künstlerinnen Ria Siegert und Daniela Pusinelli. Der „Treff am Ottopark“ ist eine Freizeiteinrichtung des Vereins „Moabiter Ratschlag e.V.“ Neben Malkursen gibt es weitere wohnortnahe Angebote. Kommen Sie vorbei, seien Sie neugierig und probieren Sie sich mit Farben und Pinsel aus.

**Weitere Termine: 27.06.2025, 15:00 Uhr.**

**Ort** Treff am Ottopark  
Ottostr. 5  
10555 Berlin

**Kontakt** Bärbel Kriegel  
baerbel.kriegel@t-online.de

**15:00 | Soziales****Senioren-Speed-Dating**

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

**Ort** Begegnungsstätte Mehr Mitte  
Torstraße 190  
10115 Berlin

**Kontakt** Cathrin Mamoudou  
bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de  
030/449 60 22

**15:30 | Gesundheit****Spaß an Bewegung im Sitzen**

wir wollen gemeinsam in Bewegung kommen. Gelenkschonende Gymnastik im Sitzen fördert dein Wohlbefinden und macht gute Laune. Ob Alt oder Jung - alle sind willkommen. Mit oder ohne körperliche Einschränkungen. Das Nachbarschaftszentrum verfügt auch über eine mobile Rampe.

**Ort** Nachbarschaftszentrum Brunnetreff  
Brunnenstraße 145  
10115 Berlin

**Kontakt** Astrid Scharf  
nbz-bfb@volkssolidaritaet.de  
030/449 60 22

**16:00 | Soziales****Tischspiele-Nachmittag**

Wir spielen gemeinsam Mensch ärgere dich nicht, Schach, Skat, Rommee ...

**Ort** SOS-Kinderdorf Berlin  
Waldstraße 23/24  
10551 Berlin

**Kosten** 5 € für Kaffee und Kuchen

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

**16:00 | Soziales****Altersdiskriminierung - nein danke!**

Altersdiskriminierung begegnet uns allen jeden Tag, oft unbemerkt aber durchaus wirksam. In diesem Workshop bietet Silbernetz-Initiatorin Elke Schilling den Teilnehmenden nach einer kurzen Einführung in das Thema Ageismus die Gelegenheit, eigene Erfahrungen und Perspektiven auf die Themen Alter, Altersbilder, Altersdiskriminierung auszutauschen und zu diskutieren. Für Interessierte jeden Alters.

**Ort** Remise im Hof von Silbernetz  
Wollankstraße 97  
13359 Berlin

**Kontakt** Elke Schilling  
A.Mahdi@silbernetz.de  
030/544 53 30 20

**16:30 | Bewegung****Line-Dance für Alle**

Das Angebot „Line-Dance für Alle“ richtet sich an diejenigen, die Spaß am Tanzen haben, egal ob mit oder ohne Vorerfahrung. Alle sind herzlich eingeladen.

**Ort** Nachbarschaftszentrum Brunnetreff  
Brunnenstraße 145, 10115 Berlin

**Kontakt** Astrid Scharf  
nbz-bfb@volkssolidaritaet.de  
030/449 60 22

**NEUKÖLLN****10:00 | Kultur & Bildung****Kreatives Basteln mit Susanne**

Alle basteln was sie möchten. Susanne leitet an. Es gibt Kaffee und Tee und Materialien. Alles kostenfrei, Spenden sind willkommen.

**Ort** AWO Begegnungsstätte Mühlentreff  
Goldammerstr. 34, 12351 Berlin

**Kosten** Spendenbasis

**Kontakt** Katrin Klüppel  
muehlentreff@awo-suedost.de  
030/32 52 86 37

## 11:00 | Natur

### Gemeinsames Picknick mit LeNa im Britzer Garten

Freude haben in Gemeinschaft – das ist LeNa, der Besuchsdienst für allein lebende ältere Menschen. Um uns bei einem schönen Ausflug kennenzulernen, laden wir Sie ein zu einem Picknick im Britzer Garten. Kommen Sie in Austausch mit Ehrenamtlichen und besuchten Menschen. Erfahren Sie von gemeinsamen wöchentlichen Erlebnissen. Bringen Sie gern etwas zum Picknicken mit. Wir freuen uns auf Sie!

**Ort** Britzer Garten  
Mohriner Allee 156  
12347 Berlin

**Kontakt** Christiane Ginkel  
christiane.ginkel@  
evangelisches-johannesstift.de  
030/33 60 94 75

## PANKOW

### 10:00 | Bewegung

#### Bewegungsgruppe am Ilsenburggraben

Das BIB-Bewegungsprogramm ist ein offenes Angebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 von 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:  
[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Ilsenburggraben am Eingangsschild  
„Geschützte Grünanlage“  
Bahnhofstraße 31  
13129 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

### 10:00-12:00 | Soziales

#### Sprechstunde für Senior\*innen mit Louis Krüger

Im Rahmen der Berliner Seniorenwochen lade ich herzlich zur Senior\*innen-Sprechstunde ein! Ob Fragen zur Politik, Anliegen aus dem Kiez oder einfach ein nettes Gespräch bei einer Tasse Kaffee – ich freue mich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Kommen Sie gerne in mein Grünes Kiezbüro am 24.06.2025.

**Ort** Grünes Kiezbüro  
Berliner Straße 89  
13189 Berlin

**Kontakt** Louis Krüger  
buero2.krueger@gruene-fraktion.berlin

### 10:00 | Bewegung

#### Lübecker Modell – Bewegungswelten

Frau Berg demonstriert das Bewegen nach dem Lübecker Modell mit unseren Bewohnern und lädt zum Mitmachen ein.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

### 10:00 | Bewegung

#### Handentspannungstherapie

Herr Lilienthal führt mit Interessierten Handentspannungsübungen durch.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

**10:00 | Gesundheit****Klangschalenthherapie**

Frau Schmitzdorf lädt zur Entspannungsstunde mit Klangschalen ein.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

**10:00 | Bewegung****Handarbeit**

Unsere Betreuungskräfte laden zur Handarbeitsstunde, zum Häkeln und Stricken ein.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

**11:00 | Bewegung****Stuhlgymnastik**

Bei der Stuhlgymnastik werden alle Bewegungen im Sitzen ausgeführt. Somit eignet sich diese Sportart für Personen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr allzu lange stehen oder gehen können. Durch die Stuhlgymnastik kann die Mobilität erhalten oder verbessert werden.

**Ort** Begegnungsstätte Am Kollwitzplatz  
Husemannstr. 12  
10435 Berlin

**Kontakt** Susan Lenk-Ilte  
Susan.Lenk-Ilte@ba-pankow.berlin.de  
030/442 2514

**14:00 | Bewegung****Bewegungsgruppe im Brosepark**

Das BIB-Bewegungsprogramm ist ein offenes Angebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet je eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr und 15:40-17:10 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 von 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:

[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Brosepark Pankow  
Dietzgenstraße/Beuthstraße 36  
13156 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

**14:00 | Bewegung****Tanzveranstaltung**

Seniorentanz mit Musiker, Kaffee & Kuchen

**Ort** Begegnungsstätte  
Tollerstr. 5, 13158 Berlin

**Kosten** 7 €

**Kontakt** Beate Schreier  
beate.schreier@ba-pankow.berlin.de  
030/916 60 50

**14:00 | Gesundheit****Gemeinsam Kochen**

Erdbeeren haben im Juni Hochsaison. Wir bereiten zusammen bekannte und unbekanntere Rezepte rund um die süße Frucht zu und genießen diese anschließend gemeinsam.

**Ort** Stadtteiltreff Kissingenviertel  
Lauterbachstraße 3b  
13189 Berlin

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Paul Mölneck  
pankow@volkssolidaritaet.de  
030/403 66 11 40

## 16:00 | Soziales

### Kiezcafé

Unser wöchentliches Café ist ein offener Treffpunkt für alle Menschen im Kiez. Hier lernen sich Nachbar\*innen kennen und Familien und Bekannte treffen einander. Neben Kaffee und Kuchen gibt es Spiele zum Ausleihen und ein kleines Bastelangebot für Groß und Klein.

Jeden Dienstag, 16:00-18:00 Uhr.

**Ort** Stadtteilzentrum Weißensee  
Pistoriusstraße 23  
13086 Berlin

**Kosten** 32 € pro Monat

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

## REINICKENDORF

## 16:30 | Soziales

### Finanzen im Senior:innenalter

Wir möchte Ihr Wissen über Geld und die eigenen Finanzen auffrischen, erweitern und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung: Wie behalte ich als Rentner:in meine Finanzen im Griff? Wie kann ich zusätzlich zur Rente Geld bekommen? Wer hilft mir bei Schulden? Eine Veranstaltung der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- & Insolvenzberatung Berlin e.V. im Mehrgenerationenhaus Berlin-Reinickendorf/ Stadtteilzentrum AVA.

**Ort** Mehrgenerationenhaus  
Berlin-Reinickendorf/Stadtteilzentrum AVA  
Auguste-Viktoria-Allee 17a  
13403 Berlin

**Kontakt** Chris Jetha  
jetha@schuldnerberatung-berlin.de  
0176/40473145

## 17:00 | Gesundheit

### Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Diese Gruppe bietet Ihnen eine kleine Oase zum Auftanken und Energie sammeln. In entspannter Runde und unter Leitung einer erfahrenen Trainerin lernen Sie einfache Bewegungsübungen kennen, die dann in eine Entspannungsphase mit Qi Gong und Autogenem Training übergehen.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 17:00-18:30 Uhr.

**Ort** Mehrgenerationenhaus Albatros gGmbH  
Auguste-Viktoria-Allee 17a  
13403 Berlin

**Kontakt** Christine Gregor  
pflegeengagement@unionhilfswerk.de  
030/41745752

## SPANDAU

## 08:00 | Bewegung

### Seniorenport TopFit 75+

Bleiben Sie aktiv! Sport macht Spaß, hält jung und sorgt für gute Laune! Unser TopFit-Programm im SCS richtet sich an ältere Erwachsene im hohen Alter und ermöglicht bedarfsgerechte, sanfte Bewegung.

**Weitere Termine: 24.06.2025, 9:00 Uhr,  
24.06.2025, 10:00 Uhr.**

**Ort** Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.  
Buolstraße 14  
13629 Berlin

**Kontakt** Tina Liese  
counter@scs-berlin.de  
030/3800240

**10:00 | Kultur & Bildung****Gut vernetzt im Alter!**

Dieses Angebot richtet sich an alle Spandauer Seniorinnen ab 65 Jahren, die ihr Smartphone umfangreicher nutzen möchten, als nur zum Telefonieren. Alle Seniorinnen in unser Lerncafé vor Ort eingeladen. Hier wird man in kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre seine Fragen zum Umgang mit seinem Handy los und nimmt neuen Input mit.

**Ort** Café Paule  
Schönwalder Straße 23, 13585 Berlin

**Kontakt** Luigi Lovisotto  
gutvernetzt@goldnetz-berlin.de  
0176/70 84 14 08

**14:00 | Kultur & Bildung****Gut vernetzt im Alter!**

Dieses Angebot richtet sich an alle Spandauer Seniorinnen ab 65 Jahren, die ihr Smartphone umfangreicher nutzen möchten, als nur zum Telefonieren. Alle Seniorinnen sind in unser Lerncafé vor Ort eingeladen. Hier wird man in kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre seine Fragen zum Umgang mit seinem Handy los und nimmt neuen Input mit.

**Ort** Experimentierort „Bei-Wilhelm“  
Weißburger Straße 9  
13595 Berlin

**Kontakt** Luigi Lovisotto  
gutvernetzt@goldnetz-berlin.de  
0176/70 84 14 08

**12:00 | Bewegung****Gymnastik für Senioren**

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

**Weitere Termine: 26.06.2025, 11:00 Uhr.**

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

**Kontakt** Sabine zum Bruch  
info@scs-berlin.de  
030/380 02 40

**13:30-17:45 | Soziales****Skat**

Skat für „alte Hasen und Häsinnen“, aber auch für Spielanfänger/innen. Mitmachen und Spaß haben.

**Ort** Seniorenklub Lindenufer  
Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/33 60 76 14

**14:00 | Soziales****Seniorinnengruppe****„Die Sonnenblumen“ für Frauen aller Länder im Frauenzentrum Eulalia**

Bei den „Sonnenblumen“ erwarten Sie thematische Gesprächskreise, kreative Angebote, Tanz und Gymnastik, Singen, Ausflüge, Übungen für Körper und Seele sowie gemeinsames Kochen und Feiern und vor allem eine offene, bunte Gemeinschaft an Frauen unterschiedlichster Herkünfte.

Die Seniorinnengruppe ist Teil des Projektes „Netzwerk für Geflüchtete Frauen mit Gewalterfahrung“. Das offene Gruppenangebot wird von unserer Deutsch, Farsi und Dari sprechenden Mitarbeiterin, Nasrin Paigal, geleitet.

**Jeden Dienstag.**

**Ort** Café des Frauentreffpunkts  
Lutherstraße 13  
13585 Berlin

**Kontakt** info@eulalia-eigensinn.de  
030/335 11 91

## 15:00 | Kultur & Bildung

### Kaffeetafel mit spannenden Gästen

Verbringen Sie einen genussvollen Nachmittag im Kiosk\_aller.Hand.Arbeit! Bei unserer gemütlichen Kaffeetafel erwarten Sie nicht nur köstlicher Kaffee und Kuchen, sondern auch besondere Gäste: Die Verbraucherzentrale Berlin e.V. versorgt Sie mit einem spannenden Vortrag voller wertvoller Verbraucherinformationen. Freuen Sie sich auf Genuss, interessante Einblicke und inspirierende Begegnungen!

**Ort** Kiosk\_aller.Hand.Arbeit  
Loschwitzer Weg 17  
13593 Berlin

**Kontakt** Stefanie Bath  
s.bath@foev-hn.de  
0159/04 09 13 71

## 18:00 | Gesundheit

### Impulsvortrag zum Thema Demenz

Bin ich nur vergesslich oder ist das schon eine Demenz? In ihrem Vortrag erklärt die Neurologin Dr. Gabriele Brasse, was eine Demenz ist, woran Sie sie erkennen und welche Risikofaktoren es gibt. Im Anschluss haben Sie Zeit für Fragen und die Möglichkeit mit Vertreter\*innen von Hilfs- und Unterstützungsangeboten ins Gespräch zu kommen. Veranstaltung des Gerontopsychiatrischen Verbund Spandau e.V.

**Ort** Bezirkszentralbibliothek Spandau  
Carl-Schurz-Straße 13  
13597 Berlin

**Kontakt** Christina Droste  
C.Droste@ba-spandau.berlin.de  
030/902795519

## STEGLITZ-ZEHLENDORF

## 08:30 | Bewegung

### Medizinisches Krafttraining - Probetraining

Das Medizinische Krafttraining für gering Belastbare (Hockergymnastik) wird von Sportwissenschaftlern mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation geleitet. An modernen Krafttrainingsgeräten und mit speziellen gymnastischen Übungen kräftigen Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Programm durch Ausdauertraining in unserem Ergometrie-Raum.

**Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Clayalle 225 C  
14195 Berlin

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

## 09:00 | Gesundheit

### Bleib fit - Tanz mit

Wir tanzen mit einfachen Schrittfolgen zu unterschiedlichen Musikstilen im Kreis oder in unterschiedlichen Aufstellungen und trainieren dabei Konzentration, Kondition und Koordination, ein Angebot für Körper, Geist und Seele.

**Ort** Katholische Kirchengemeinde St. Benedikt  
Kaulbachstr. 62-64  
12247 Berlin

**Kontakt** Silvia Schwarz-Martens  
ak-charlottenburg-bb@erlebnis-tanz.de  
030/3066566

## 10:00 | Bewegung

### Lungensport - Probetraining

Mit unserem speziellen Lungensport-Programm können Betroffene -Patienten mit COPD, Asthma oder anderen lungenspezifischen Erkrankungen - ihre Muskelkraft wieder steigern und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Gleichzeitig lernen sie unter Anleitung eine entspanntere und ökonomischere Atemtechnik.

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

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

### 13:15 | Gesundheit

#### Bewusstes Atmen

Durch das Üben einfacher Bewegungsabläufe und über die bewusste Wahrnehmung der Atembewegung kann eine immer tiefere Selbsterfahrung der eigenen körperlichen und seelischen Verfassung erreicht werden. Dadurch bekommt der Mensch oft einen persönlichen und selbstverantwortlichen Einblick in die eigene Symptomatik und Struktur. Dauer: 90 Min.

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

**Kosten** 6 € pro Termin

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

### 15:00 | Kultur & Bildung

#### Südamerikanische Klänge

Das musikalische Spektrum von Eduardo Villegas Ruiz erstreckt sich von afro-lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Samba, Guaracha, Chachacha und Son über Latin Jazz bis hin zu Balladen und venezolanischer Folklore. Mit Chucho Palma an der Cajon bringen sie heute die Klänge Südamerikas zu uns. Einlass: 14:00 Uhr

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

**Kosten** 4 € zzgl. 3 € für Kaffeegedeck

**Kontakt** Stefanie Müller  
kommunikationszentrum-am-od@ba-sz.berlin.de  
030/7726055

### 15:00 | Kultur & Bildung

#### Donato Plögert - „BERLIN ist, wenn man trotzdem lacht“

Donato Plögert erzählt in seinen Liedern gerne Geschichten, die die Zuschauer herzlich lachen lassen, weil sie ihnen humorvoll einen Spiegel vorhalten. Wiederum andere von ihm auf die Bühne gebrachte Typen berühren mit ihren einfühlsam besungenen Schicksalen auch überraschend Herz und Seele. Witzig, ein bisschen schnodderig, jazzig-beschwingt und mit ganz viel Herz.

**Ort** Maria-Rimkus-Haus  
Gallwitzallee 53  
12249 Berlin

**Kosten** 5 € zzgl. Kaffeegedeck

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

## TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

### 09:30 | Bewegung

#### Dartspiel im Berliner Bär

Darts erfreut sich größerer Beliebtheit. Wenn Sie schon immer einmal ausprobieren wollten, ob Sie in diesem Geschicklichkeitsspiel punkten können, dann kommen Sie zu uns in den Nachbarschaftstreffpunkt „Berliner Bär“. Hier können Sie einfach selbst einmal versuchen in einer kleinen Gruppe Darts zu spielen. Wir freuen uns auf Sie!

**Ort** Nachbarschaftstreffpunkt Berliner Bär  
Holzmannstr. 18  
12099 Berlin

**Kontakt** Michaela Fistler  
Fistler@ba-ts.berlin.de  
030/60975719

## 13:00 | Soziales

### Die eigenen Finanzen im Griff - Infoveranstaltung

Impulse zur finanziellen Situation von Senior\*innen: Wie behalte ich als Rentner\*in meine Finanzen im Griff? Wie kann ich zusätzlich zur Rente Geld bekommen? Wer hilft mir bei Schulden? Wie schütze ich mich vor Betrugsmaschen? In Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- & Insolvenzberatung Berlin. Dauer 1,5h. Referent: Chris Jetha (LAG SIB e.V.)

**Ort** Nachbarschaftszentrum Bornhagenweg  
Bornhagenweg 43  
12309 Berlin

**Kontakt** Alexandra Däxl  
nbzbornhagenweg@pfh-berlin.de  
030/68967796

## 18:00 | Bewegung

### Tischtennisgruppe der Kiezoase (Schöneberg)

Ein Angebot des Nachbarschafts- und Familienzentrums Kiezoase in Kooperation mit der Zwölf-Apostel-Gemeinde. Im Gemeindesaal der Zwölf-Apostel-Gemeinde, An der Apostelkirche 1, im 1. OG; bitte klingeln bei „Gemeindesaal“

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

**Kontakt** Jörn Brensell  
joern.brensell@pfh-berlin.de  
01511/5077478

## TREPTOW-KÖPENICK

## 10:00 | Bewegung

### Sturzprävention

Balance-, Kraft- und Koordinationstraining. Gezielte Balance-, Kraft- und Koordinationsübungen, um Stürze zu vermeiden und im Alltag stabiler unterwegs zu sein. Das Training ist sanft, macht Spaß und bringt mehr Sicherheit für jede Bewegung!

**Ort** AWO „Sirius-Treff“  
Siriusstraße 10, 12524 Berlin

**Kontakt** Laura Trenn  
laura-trenn@awo-suedost.de  
0176/36232871

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Kiezsprechstunde „ABC-Lese-Garten“

„ABC-Lese-Garten“: Sucht euch ein ruhiges Plätzchen zum Lesen im Grünen oder lasst Euch von uns was vorlesen. Der Bücher-Tausch-Schrank hat geöffnet! Auch Menschen, die Lesen lernen oder üben wollen sind willkommen!

**Jeden 4. Dienstag im Monat.**

**Ort** ABC-Garten  
Hirschgartenstraße 14, 12555 Berlin

**Kontakt** Ursula Salomon  
mobile-stadtteilarbeit@rabenhau.de  
030/65880165

## 14:00 | Soziales

### DigitalCafé im Kosmosviertel

Ihre Sprechstunde für alle Fragen rund um die digitale Welt: Sie wollen Tickets online buchen, wissen aber nicht so richtig wie das geht? Sie wollen die Sicherheit im Internet erhöhen oder Gesundheitstipps finden? Dann ist das DigitalCafé der richtige Ort für Ihre Fragen. Mit allen Themen und Fragen können Sie gerne vorbeikommen!

**Ort** Kiezladen WaMa  
Ortolfstraße 206b, 12524 Berlin

**Kontakt** Denny Schlüter  
kiezbund@offensiv91.de

**14:00 | Soziales**

**Plauderbank im Kosmosviertel**

Wenn Sie Spaß haben, mit Menschen aus der Nachbarschaft ins Gespräch zu kommen, nehmen Sie gern Platz und erzählen, was Ihnen gefällt oder was Sie sich gefreut haben. Natürlich können Sie auch einfach zuhören, was die andere Person zu erzählen hat.

**Ort** Quartiersplatz im Kosmosviertel  
Ortolfstraße 206b  
12524 Berlin

**Kontakt** Denny Schlüter  
kiezbund@offensiv91.de

**14:00 | Soziales**

**Plauderbank**

Plaudern bei einer Tasse Kaffee.

**Ort** Kiezladen WaMa  
Ortolfstraße 206b  
12524 Berlin

**Kontakt** Laura Trenn  
laura-trenn@awo-suedost.de  
0176/36 23 28 71

**14:30 | Kultur & Bildung**

**Liebe und Leid im Märchengewand**

Ilse Markgraf erzählt Märchen und Geschichten für Erwachsene. Achtung: diese könnten Spuren von Wahrheit beinhalten!

**Ort** KIEZKLUB Vital  
Myliusgarten 20  
12587 Berlin

**Kosten** 2,5 €

**Kontakt** Anke Westphal  
KIEZKLUB.Friedrichshagen@  
ba-tk.berlin.de  
030/902 97 36 10

**MITTWOCH 25. JUNI 2025**

**CHARLOTTENBURG-  
WILMERSDORF**

**11:30 | Bewegung**

**Tanz Fit Soft**

für alle, die fit und agil sein wollen und Musik lieben. Nach einer Gymnastikeinheit zu Tanzmusik mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit und Gleichgewicht (ohne Bodenübungen) studieren wir unterhaltsame Party- und Gesellschaftstänze ein. So trainieren wir Koordination, Kondition und Konzentration und lernen nebenher Grundschnitte der Standard- und Lateintänze.

**Ort** Seniorenclub Herthastraße  
Herthastraße 25 A  
14193 Berlin

**Kosten** 6 €

**Kontakt** Kristin Liedtke  
herthastrasse@wilmstift.de  
030/891 72 95

**12:00-16:00 | Soziales**

**Kiez+Treff mit Herz zur  
51. Berliner Seniorenwoche**

Gemeinsam mit der Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf veranstaltet die NBS Netzwerk für Bildung und Soziales in Kooperation mit der Pfarrei Märtyrer von Berlin im Gemeindezentrum Herz Jesu einen kleinen Markt der Möglichkeiten. Im Kiez+Treff mit Herz gibt es speziell zur Seniorenwoche Informationen aus dem Bezirk, Raum zum Austausch und kleine Snacks und Getränke.

**Ort** Gemeindezentrum Herz Jesu  
Alt-Lietzow 19  
10587 Berlin

**Kontakt** Miriam Wuttke  
miriam.wuttke@nbs-berlin.de  
030/12 02 10 97

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Abgeordnete bei Kaffee und Kuchen im Gespräch

Frau Sandra Khalatbari MdA als Mitglied des Berliner Abgeordnetenhauses von Berlin lädt Senioren zum Austausch in ihr Wahlkreisbüro ein.

**Ort** Cafe Wahlkreis  
Zähringerstraße 33  
10707 Berlin

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

## 14:00 | Soziales

### Teilhabe-Café

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

**Ort** Pangea-Haus  
(Bullauge im Erdgeschoss)  
Trautenaustraße 5  
10717 Berlin

**Kontakt** Chi Vu  
kimchi.vu@gemi-berlin.de  
030/28 69 87 95

## FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Sommerfest mit Danilo Rogoli

Wir feiern und tanzen mit Danilo.

**Ort** Begegnungsstätte Kadiner (Lebensfreude)  
Kadiner Straße 1  
10243 Berlin

**Kosten** 2 € Kulturbeitrag

**Kontakt** Josipa Skejic  
begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de  
030/212370 83

## 14:00 | Soziales

### Club 2. Frühling: Treffen älterer Migrantinnen

Das Gruppenangebot „Club 2. Frühling“ für türkische alleinstehende Migrantinnen, im Alter von Ende Sechzig bis Mitte Achtzig, findet bereits seit 1996 im Familiengarten statt. 25 bis 30 Frauen sprechen dort in ihrer Muttersprache über Migrationserlebnisse und bauen soziale Kontakte auf. Neuzugänge sind immer herzlich willkommen!

**Ort** Stadtteilzentrum Familiengarten Kotti e.V.  
Oranienstr. 34 (HH)  
10999 Berlin

**Kontakt** Neriman Kurt  
stadtteilzentrum@kottiberlin.de

## 14:00 | Soziales

### Interkulturelle Gartenführung

Führung durch den Interkulturellen Garten Rosenduft, Projektpräsentation, Kaffee und Kuchen

**Ort** Interkultureller Garten Rosendurf im Park  
am Gleisdreieck  
Eingang: gegenüber Möckernstr. 43-44  
10963 Berlin

**Kontakt** Begzada Alatovic  
begzada.alatovic@suedost-ev.de  
0176/38 48 57 47

## 14:00 | Soziales

### Kiez-Café

Jeden Mittwoch lädt das Kiez-Café zu Kaffee, Kuchen für Jung und Alt ein. Hier könnt ihr euch mit Nachbar:innen austauschen und eine entspannte Zeit verbringen. Am 4. Mittwoch im Monat gibt es im Rahmen des Cafés ein Kiez-Bingo mit Niclas – ein Highlight für alle Generationen! Der Treffpunkt ist am Kleinen Frieder, Parkplatz Koppenstraße/ Palisadenstraße. Spenden sind erwünscht.

**Jeden 4. Mittwoch im Monat.**

**Ort** Stadtteilzentrum Friedrichshain  
Koppenstr. 38-40  
10249 Berlin

**Kosten** 3-4 €

**Kontakt** Stefanie Richter  
stefanie.richter@volkssolidaritaet.de  
030/403 661127

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Omas for Future: Klima-Quiz für Erwachsene

Die Omas for Future laden zu Kaffee, Keksen und einem Klima-Quiz ein.

**Ort** Stadtteilbibliothek Friedrich von Raumer  
Dudenstraße 18-20  
10965 Berlin

**Kontakt** Ronja Muhler  
ronja.muhler@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 76 11

## 14:00-17:00 | Soziales

### Verkehrssicherheits- und Kriminalitätsbekämpfung

Beratung für alle Belange (Betrug, Trickbetrug, Diebstahl, Falsche Polizeibeamte, Verkehrssicherheitsarbeit zur Seniorensicherheit.

**Ort** Begegnungsstätte  
Ribnitzer Straße 1b  
13051 Berlin

**Kontakt** Korinna Keil  
dir-3-a-31-praev@polizei.berlin.de

## 15:00 | Soziales

### Im Alter sicher leben - Vortrag der Polizei Berlin

Betrüger\*innen suchen sich gern Personen aus, die vermeintlich auf ihre Tricks leichter reinfallen – wie zum Beispiel ältere Menschen. Dabei spekulieren sie darauf, dass ihre Opfer nicht gut informiert und einfach zu verunsichern sind. In dem Vortrag stellen Mitarbeitende der Zentralstelle für Prävention (Landeskriminalamt Berlin) Tricks von verschiedenen Tätergruppierungen vor und klären auf.

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2  
10999 Berlin

**Kontakt** Clara Giacalone  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 52 19

## 15:00-17:00 | Soziales

### Nachmittagscafé für Frauen\* beim Ökumenisches Frauenzentrum Evas Arche e.V.

Ein Nachmittag mit netten Gesprächen, Kaffee und (selbstgebackenem) Kuchen in gemütlicher Frauenrunde. Jeden Monat gibt es außerdem ein wechselndes Angebot (z.B. am 18. Juni Infos zum Thema Datensicherheit). Wünsche und Impulse aus der Gruppe sind willkommen.

**Jeweils am 3. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr.**

**Ort** Ökumenisches Frauenzentrum  
Evas Arche e.V.  
Große Hamburger Str. 28  
10115 Berlin

**Kontakt** info@evas-arche.de  
030/282 74 35

## LICHTENBERG

### 14:00 | Natur

#### Kiez- und Naturspaziergang

Kiez- und Naturspaziergang zum Wartenberger Luch mit anschließender Kaffeerunde – evtl. i. d. Gartenlaube Wartenberg. Treffpunkt am Eingang der Begegnungsstätte Warnitzer Bogen.

**Ort** Begegnungsstätte Warnitzer Bogen  
Warnitzer Straße 8  
13057 Berlin

**Kosten** Kosten für Getränke werden selbst getragen.

**Kontakt** Birgit Gindemann  
sbst.warnitzer@gmx.de  
030/929 0284

### 16:30 | Soziales

#### Spaziergangsgruppe

Die inklusive Spaziergangsgruppe trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr vorm Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“ in der Schöneicher Straße 10 a, 13055 Berlin. Der Spaziergang richtet sich vor allem an Senior\*innen, aber auch andere Altersklassen sind herzlich willkommen. Bitte eine Begleithilfe bei Bedarf selbst mitbringen.

**Jeden letzten Mittwoch im Monat, 16:30 Uhr.**

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

**Kontakt** Sarah Bußmeyer  
bussmeyer@rbo-inmitten.berlin  
0173/267 0218

## MARZAHN-HELLERSDORF

### 09:30 | Soziales

#### Handarbeitszirkel

Gemeinsames Stricken oder Häkeln.

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

**Kontakt** Iljana Blum  
i.blum@awo-spree-wuhle.de  
030/993 9079

### 10:00 | Soziales

#### Skatturnier

Gemeinsam Skat spielen.

**Ort** Kieke mal  
Hultschiner Damm 84 A, 12623 Berlin

**Kontakt** Thomas Drobisch  
thomas.drobisch@unionhilfswerk.de  
0151/12 49 45 54

### 10:00 | Kultur & Bildung

#### Spanisch für Anfänger

Wir lernen spanisch.

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

**Kontakt** Iljana Blum  
i.blum@awo-spree-wuhle.de  
030/993 9079

### 10:00 | Soziales

#### Frühstück für Alt und Jung

Leckeres Frühstücksbüffet für alle Generationen.

**Ort** SOS-Kinderdorf Berlin, Familienzentrum  
Hellersdorf, Stadtteilzentrum  
Hellersdorf-Nord  
Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin

**Kosten** 5 € pro Person, Kinder 3-12 Jahre 2,50 €

**Kontakt** Sabrina Marzahn  
sabrina.marzahn@sos-kinderdorf.de  
030/568 9100

## 10:00 | Gesundheit

### Fit im Alter - Gesundheit aktiv gestalten

Bleiben Sie fit und gesund! Bei der Veranstaltung „Fit im Alter“ erhalten Sie wertvolle Tipps von Experten aus der Physiotherapie, lernen wichtige Aspekte der Gesundheit im Alter kennen und entdecken regionale Angebote für ein aktives Leben. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren, Fragen zu stellen und sich mit anderen auszutauschen. Wir freuen uns auf Sie!

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

**Kontakt** Karen Janda  
info@haus-der-zukunft-am-ukb.de  
030/6179 50 42

## 14:30 | Soziales

### Singekreis

Singen - gemeinsam statt einsam!

**Ort** Kieke mal  
Hultschiner Damm 84 A  
12623 Berlin

**Kontakt** Thomas Drobisch  
thomas.drobisch@unionhilfswerk.de  
030/42265713

## 17:00 | Bewegung

### Fit im Alter

Stuhlsport mit Hanne & Moni

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

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

## MITTE

## 10:00-13:00 | Soziales

### „Mobil aber sicher“

Rollator-Parcours, Stand Seh- und Hörtest, Trickbetrug, Beratung Keller- und Wohnungseinbruch, Erste Hilfe, sicheres Verhalten im Straßenverkehr

**Ort** Haus der Jugend  
Reinickendorfer Straße 55  
13347 Berlin

**Kontakt** Steffi Borth  
dir1a18praev@polizei.berlin.de

## 10:30 | Bewegung

### Sport und Bewegung

Leichte Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Das ist gut für das Herz und den Kreislauf. Wir bewegen uns auch zur Musik, das macht Spaß und wir lachen ganz viel.

**Jeden Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr.**

**Ort** SOS-Kinderdorf Berlin  
Waldstraße 23/24  
10551 Berlin

**Kosten** Beim ersten Mal kostenfrei,  
ansonsten 3 € pro Teilnahme

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

## 11:00 | Soziales

### Spaziergang auf dem grünen Hauptweg Nr. 5 entlang der Panke

Wir treffen uns direkt im U-Bahnhof Reinickendorfer Straße (Bänke/Schatten). Gemeinsam spazieren wir etwa eine Stunde bis zum S-Bahnhof Wollankstraße/Bürgerpark, wo gastronomische Einrichtungen sowie der Bauernhof zum Verweilen einladen. Die Veranstaltung wird organisiert von Frau Dr. Doris Schawaller, Mitglied im Vorstand der Seniorenvertretung Berlin-Mitte, in Zusammenarbeit mit Frau Nora Olbrisch vom Fuss e.V.

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Zukunft im Fluss - Ein Erzählcafé an der Spree

In Sichtweite der Spree laden die Künstlerin Alisa Tretau („arts design climate e.V.“) und Katharina Dietze („Omas for Future“) zu einem offenen Gespräch im Mehrgenerationenhaus Kreativhaus ein. Gemeinsam tauschen sie Erfahrungen aus: Wie können Kunst und Engagement die ökologischen Krisen unserer Zeit spürbar machen? Wie inspirieren sie uns zum gemeinsamen Handeln?

**Ort** Stadtteilzentrum Kreativhaus  
Fischerinsel 3  
10179 Berlin

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

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Liebe Wolle - Schnupperkurs

Von der Wolle bis zum Garn. Wir möchten alte Handarbeitstechniken bewahren, weitergeben und in die heutige Zeit übertragen. Wir laden Sie ein, sich in gemütlicher Runde mit fachlicher Anleitung zu treffen, kennenzulernen, auszutauschen und dabei neue Techniken zu lernen oder vergessene Fähigkeiten wiederzuentdecken. Dieses Angebot findet auch außerhalb der Seniorenwoche regelmäßig statt.

**Ort** Kieztreff Koepjohann  
Große Hamburger Straße 28-29  
10115 Berlin

**Kontakt** Inez Litterst  
litterst@koepjohann.de  
030/30 34 53 04

## 14:00-18:00 | Soziales

### Moabiter Sommerfest für Seniorinnen und Senioren

Beratung zum Thema Seniorensicherheit.

**Ort** Bürgeramt Rathaus Tiergarten  
Mathilde-Jacob-Platz 1  
10551 Berlin

**Kontakt** Melanie Roch  
dir2a27vksb-praevb@polizei.berlin.de

## 15:00-17:00 | Soziales

### Mobil bleiben - aber sicher

Seniorenveranstaltung zum Thema Mobilität gemeinsam mit dem örtlichen Träger Wendepunkt e.V. Es geht um Verkehrsunfallprävention und sicheres Rad fahren.

**Ort** Jugendverkehrsschule  
Bremer Straße 10  
10551 Berlin

**Kontakt** Kristina Wagner  
dir2a28vksb-praevb@polizei.berlin.de

## SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNGSSTELLEN IN BERLIN

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

<b>Charlottenburg-Wilmersdorf</b>	— 030/31 50 71 20
<b>Friedrichshain- Kreuzberg</b>	— 030/42 27 794 030/25 29 35 40 030/69 16 078
<b>Lichtenberg</b>	— 030/96 20 94 94 030/51 01 007
<b>Marzahn-Hellersdorf</b>	— 030/54 71 21 52 030/91 14 0747
<b>Mitte</b>	— 030/66 63 34 20 030/65 21 57 140 030/49 30 140 030/45 79 79 56
<b>Neukölln</b>	— 030/31 98 72 00
<b>Pankow</b>	— 030/66 63 38 33
<b>Reinickendorf</b>	— 030/43 77 61 40
<b>Spandau</b>	— 030/33 63 053 030/36 28 38 66
<b>Steglitz-Zehlendorf</b>	— 030/70 09 62 90
<b>Tempelhof-Schöneberg</b>	— 030/22 50 13 000
<b>Treptow-Köpenick</b>	— 030/63 15 066

**Beratungsstelle für Kleinstselbständige**  
(bezirksübergreifend)  
030/69 03 33 107

**Beratungsstelle für den Berliner Strafvollzug**  
(bezirksübergreifend)  
030/23 00 43 03

Sie haben Interesse an einer kostenfreien Gruppenveranstaltung, um die eigene Finanzkompetenz aufzufrischen? Das Präventionsteam der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- und Insolvenzberatung Berlin e.V. hilft Ihnen gerne weiter unter der Telefonnummer 030/68 90 04 00.



## EHRENAMTLICHE BESUCHSDIENSTE IM INTEGRIERTEN SOZIALPROGRAMM (ISP)

Das Angebot richtet sich vor allem an Senior\*innen ohne Pflegegrad, die von Einsamkeit und sozialer Isolation bedroht oder betroffen sind. Regelmäßige Besuche sollen den Besuchten die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Die Freiwilligen der ehrenamtlichen Besuchsdienste übernehmen Aufgaben wie spazieren gehen, Gespräche führen, vorlesen und erzählen.

### SIE MÖCHTEN SICH ENGAGIEREN?

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

**Arbeiterwohlfahrt** Kreisverband  
Berlin-Mitte e.V.  
Nachbarn helfen Nachbarn  
030/439 71 71 51

**Caritasverband** für das Erzbistum  
Berlin e.V.  
Projekt Türöffner  
0172/370 36 06

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**  
030/322 90 29 52

**DRK Kreisverband Berlin-Zentrum e.V.**  
Kinderkrankenhaus-Besuchsdienst  
030/60 03 00 51 32

**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  
030/6139 04 82

**Jüdische Gemeinde zu Berlin KdöR**  
030/88 02 81 45

**Lebenshilfe Berlin gGmbH**  
030/829 99 81 28

**Miteinander Wohnen e.V.**  
030/512 40 68

**RuT – Rad und Tat e.V.**  
Besuchsdienst „Zeit für Dich“  
030/621 47 53

**SoVD Sozialverband Deutschland**  
**Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**  
Ehrenamtsbüro „Hand in Hand“  
030/26 39 38 21

**Steglitzer ambulante soziale Dienste e.V.**  
030/71 38 70 50/90

**Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V.**  
Dienstleistungs.Campus  
030/42 26 57 10

**Weg der Mitte e.V.**  
Engel in Aktion  
030/814 10 67

## DER BERLINER HÄRTEFALLFONDS

### ENERGIESCHULDEN

Ihr Versorger droht, Ihnen Strom oder Heizung zu sperren?

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

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

Die Antragstellung erfolgt digital:  
[www.service.berlin.de/  
dienstleistung/331644/](http://www.service.berlin.de/dienstleistung/331644/)

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



## ALLGEMEINE UNABHÄNGIGE SOZIALBERATUNG

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

Charlottenburg-Wilmersdorf	—	030/66 63 39 60
Friedrichshain-Kreuzberg	—	030/261 199 3 030/690 497 20 030/612 666 6
Lichtenberg	—	030/666 34 05 00 030/550 09 118
Marzahn-Hellersdorf	—	0157 763 702 23
Mitte	—	030/467 760 04
Neukölln	—	030/239 893 044 0179/602 41 19
Pankow	—	030/417 224 57
Reinickendorf	—	030/447 262 245
Spandau	—	030/331 30 21
Steglitz-Zehlendorf	—	030/771 09 72 030/790 11 30
Tempelhof-Schöneberg	—	030/225 013 00
Treptow-Köpenick	—	030/656 616 670



# EHRENAMTLICHE GRATULATIONSTEAMS IN BERLIN

**Engagieren Sie sich in Ihrem Bezirk  
und darüber hinaus!**

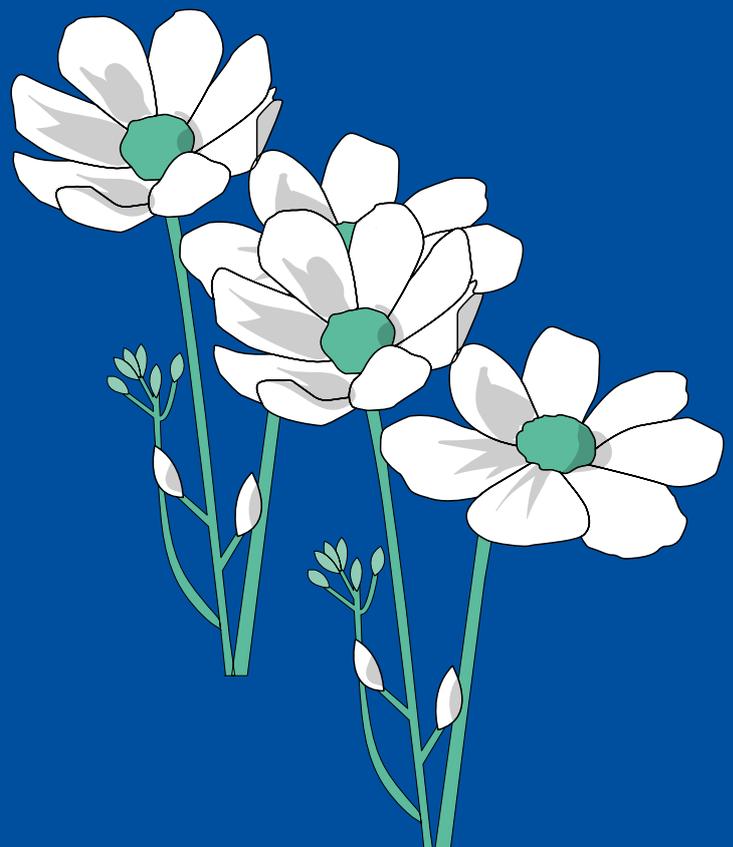
Älteren Menschen im Kiez gratulieren, Glückwünsche zu Geburtstagen und Ehejubiläen überbringen – das ist die Aufgabe der ehrenamtlichen Gratulationsteams in den Berliner Bezirken.

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!

Charlottenburg-Wilmersdorf	—030/9029 14797
Friedrichshain-Kreuzberg	—030/90298 2781
Lichtenberg	—030/90296 8673
Marzahn-Hellersdorf	—030/90293 4266 030/90293 4371
Mitte	—030/9018 43707 030/9018 2426
Neukölln	—030/90239 2298
Pankow	—030/90295 6830 030/90295 6836
Reinickendorf	—030/90249 4055
Spandau	—030/90279 6021
Steglitz-Zehlendorf	—030/90299 2843 030/90299 6537
Tempelhof-Schöneberg	—030/90277 6506
Treptow-Köpenick	—030/90297 6152 030/90297 6084



# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR BETROFFENE VON GEWALT

## Erste Anlaufstellen für Seniorinnen bei Häuslicher Gewalt: BIG Hotline

Die BIG Hotline ist täglich rund um die Uhr erreichbar. Als telefonische Anlaufstelle für Berlin bietet die BIG-Hotline Beratung, Unterstützung, Vermittlung von freien Schutzunterkünften sowie eine mobile Intervention an. Neben betroffenen Frauen können sich auch Personen aus deren privatem und sozialem Umfeld melden. Die Beratung ist auf Wunsch anonym.

Tel. 030/61103 00

E-Mail: [beratung@big-hotline.de](mailto:beratung@big-hotline.de)

## Fachberatungs- und Interventionsstellen bei häuslicher Gewalt

### Berlin Mitte

Frauenraum in der  
Torstr. 112, 10119 Berlin  
Tel. 030/448 45 28  
E-Mail: [beratung@frauenraum.de](mailto:beratung@frauenraum.de)

### Berlin Neukölln

Frauentreffpunkt in der Selchowerstr. 11, 12049 Berlin  
Tel. 030/621 20 05  
E-Mail: [Frauentreffpunkt@skf-berlin.de](mailto:Frauentreffpunkt@skf-berlin.de)

### Berlin Schöneberg

Frauenberatung Tara in der  
Ebersstr. 58, 10827 Berlin  
Tel. 030/787 183 40  
E-Mail: [Frauenberatung.tara@gmx.de](mailto:Frauenberatung.tara@gmx.de)

### Berlin Pankow

Frauenberatung Bora in der  
Albertinenstr. 1, 13086 Berlin  
Tel. 030/927 47 07  
E-Mail: [beratungsstelle@frauenprojekte-bora.de](mailto:beratungsstelle@frauenprojekte-bora.de)

### Berlin Zehlendorf

Interkulturelle Beratungsstelle am Teltower Damm  
4-8, 14169 Berlin  
Tel. 030/801 959 80  
E-Mail: [beratung@interkulturelle-initiative.de](mailto:beratung@interkulturelle-initiative.de)

### Berlin Spandau

Eulalia Eigensinn in der Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
Tel. 030/41 70 94 20  
E-Mail: [fachberatung@eulalia-eigensinn.de](mailto:fachberatung@eulalia-eigensinn.de)

### Erste Anlaufstelle für Seniorinnen bei sexualisierte Gewalt

In Berlin bietet die "Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen - LARA" werktags von 9-18 Uhr telefonische Beratung und Krisenintervention für Frauen an, die von sexueller Gewalt betroffen sind.

### LARA Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen

Fuggerstr. 19, 10777 Berlin in Schöneberg  
Tel. 030/216 88 88  
E-Mail: [beratung@lara-berlin.de](mailto:beratung@lara-berlin.de)



# MOBILITÄTSHILFEDIENSTE IN BERLIN

## Draußen spielt das Leben.

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

## SIE BIETEN

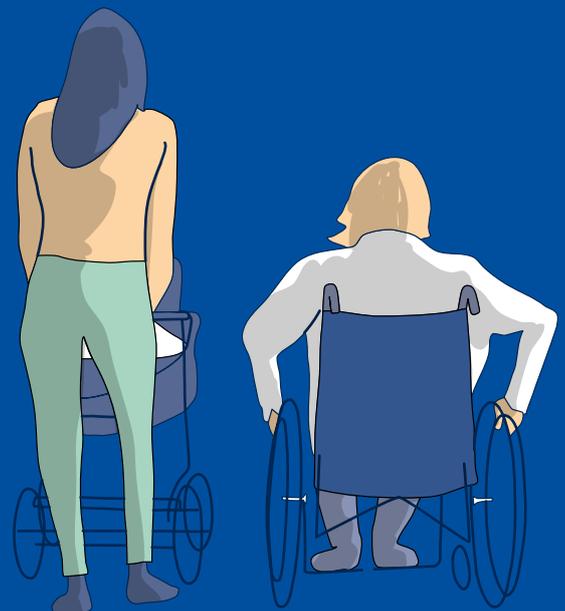
- Begleitung zu Fuß (auch Blindenbegleitung),
- Rollstuhlschiebedienste,
- Treppentransporte,
- Unterstützung bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, zum Beispiel
  - bei Arztterminen und Behördengängen,
  - bei Spaziergängen, Besuchen der Familie.

## EIGENBETEILIGUNG

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

## KONTAKT ZU DEN MOBILITÄTS- HILFEDIENSTEN IN IHREM BEZIRK

Charlottenburg-Wilmersdorf	—030/82 71 90 97
Friedrichshain-Kreuzberg	—030/69 80 71 20
Lichtenberg	—030/68 89 55 50
Marzahn-Hellersdorf	—030/992 88 88 66
Mitte	—030/61 39 04 96
Neukölln	—030/62 51 01 19
Pankow	—030/47 19 03 30
Reinickendorf	—030/664 97 60 70
Spandau	—030/23 93 75 83
Steglitz-Zehlendorf	—030/79 47 31 30
Tempelhof-Schöneberg	—030/41 95 30 11 11
Treptow-Köpenick	—030/65 16 8 0 9



# ENGAGIEREN SIE SICH IN IHREM BEZIRK UND DARÜBER HINAUS!

## Der Großelterndienst

Das Projekt „Großelterndienst“ des Berliner Frauenbundes 1945 e.V. vermittelt ehrenamtliche Wunschgroßeltern an Familien, insbesondere Alleinerziehende. Ziel ist es, langfristige, generationenübergreifende Beziehungen aufzubauen. Das Alleinstellungsmerkmal liegt in der individuellen Vermittlung basierend auf den Bedürfnissen von Kindern und Senioren sowie der Schaffung von Wahlverwandtschaften, die den Beteiligten soziale Stabilität und emotionale Unterstützung bieten.

[grosselterndienst.de](http://grosselterndienst.de)

## Ehrenamtliche Mediation in Berliner Schulen

Im Projekt „Ehrenamtliche Mediation in Schulen, Einzelgespräche und Einzelbegleitung“ des Seniorpartner in School e.V. Landesverband Berlin unterstützen Seniorpartner\*innen die Schüler\*innen an Berliner Schulen (im wesentlichen Grundschulen) durch Einzelgespräche bei der Entwicklung persönlicher Stärken und ermutigen sie, eigenverantwortlich zu handeln. Die Schüler\*innen erfahren Zuwendung, werden ernst genommen und erleben Menschen, die Zeit für sie haben und sie wertschätzen.

[seniorpartnerinschool.de](http://seniorpartnerinschool.de)

## Die ZeitZeugenBörse

Das Projekt ZeitZeugenBörse e.V. (ZZB) fördert den Austausch zwischen den Generationen und schafft eine Plattform für persönliche Erinnerungen. Diese Erinnerungen sind von unschätzbarem Wert für das kulturelle Gedächtnis unserer Gesellschaft. Durch die Vermittlungsarbeit und die Dokumentationen der ZZB erhalten Interessierte Einblicke in die erlebte Geschichte und können im Dialog mit Zeitzeuginnen und Zeitzeugen historische Ereignisse reflektieren. Ältere Menschen erfahren in der Zeitzeugenarbeit, wie aus ihren Geschichten Geschichte wird.

[zeitzeugenboerse.de](http://zeitzeugenboerse.de)



**15:00-18:00 | Soziales**

**Kiezfest Volkspark am Weinbergsweg**

Ein Fest für alle Nachbarinnen und Nachbarn  
(Beratung durch K- und VU-Prävention).

**Ort** Seniorenzentrum  
Weinbergsweg 14-20, 10119 Berlin  
**Kontakt** Nancy Smykalla  
dir5a56praev@polizei.berlin.de

**16:00 | Soziales**

**Kaffeeklatsch mit der Politik**

Im Gespräch mit Bezirksbürgermeisterin Stefanie Remlinger und Pflegeausschussvorsitzender Silke Gebel sowie Simon Blaschke und Michaela Wetzel von Pflege 4.0. Miteinander reden ist die Grundlage unserer Gesellschaft. Deshalb laden Silke Gebel und Stefanie Remlinger zum Kaffeeklatsch in der Wollinerstraße 16 ein. Zwischen 16:00 und 18:00 Uhr wollen wir gemütlich über Politik und Pflege sprechen.

**Ort** Wahlkreisbüro von Silke Gebel  
Wollinerstraße 1, 10435 Berlin  
**Kontakt** Silke Gebel  
silke.gebel@gruene-fraktion.berlin

**16:00 | Soziales**

**Lösungen für Unlösbares?  
Infotelefon Silbernetz**

Margret Hampel (2. Vorsitzende des Silbernetz e.V.) berichtet in dieser Gesprächsrunde über Ursachen und Folgen von Informationsarmut älterer Menschen und stellt die Lösung von Silbernetz vor: Am „Infotelefon – Digitale Teilhabe Älterer“ können alle ab 60 Jahren unter der Telefonnummer 030/54 45 33 05 33 mit unlösbar scheinenden Problemen anrufen. Kurzer Vortrag, dann Austausch und Diskussion.

**Ort** Remise im Hof von Silbernetz  
Wollankstraße 97, 13359 Berlin  
**Kontakt** Margret Hampel  
m.hampel@silbernetz.de  
030/54 45 33 05 33

**NEUKÖLLN**

**11:00 | Bewegung**

**Boulespielen**

Lust auf Boule oder Petanque? Ganz gelassen die Kugeln werfen, sich ein bisschen wie in Südfrankreich fühlen und nette Leute kennenlernen. Wir freuen uns über Mitspieler\*innen, mit oder ohne Erfahrung. Die Freude am gemeinsamen Spiel zählt, nicht so sehr die Punkte. Boulekugeln sind vorhanden.

**Ort** Nachbarschaftstreff Buckow  
Mollnerweg 35 C  
12353 Berlin  
**Kosten** 1 € pro Teilnahme  
**Kontakt** Cordula Krause  
krause@stz-buckow.de  
030/63 33 67 01

**12:30 | Gesundheit**

**Gedächtnistraining mit Marlies Jöris**

Halten Sie Ihre Grauen Zellen fit. Denksport – das etwas andere Gedächtnistraining. Wer Spaß hat, in freundlicher Atmosphäre dem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen, ist hier genau richtig. Wir lernen Denkstrategien kennen, Schulen die Wahrnehmung, verbessern die Konzentration und Merkfähigkeit, steigern unsere Gedächtnisleistung.

**Weitere Termine: 02.07.2025.**

**Ort** Bürgerzentrum Neukölln  
Werbellinstr. 42  
12053 Berlin  
**Kosten** 5 € pro Stunde  
**Kontakt** Marina Friedenberger  
info@bzneukoelln.org  
030/681 80 62

## 13:00 | Soziales

### Spielenachmittag bei Kaffee, Tee und Gebäck

„Mensch ärgere dich nicht“, lieber mal wieder in geselliger Runde gemeinsam spielen und Freude haben. Karten- und Brettspiele, Phase 10, Rummikup, Kniffel, uvm.

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

**Kosten** 1 € pro Teilnahme

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

## 13:00-14:30 | Soziales

### Bürgerzentrum Sprechstunde

Informationen und Tipps rund um das Thema Verkehrssicherheit.

**Ort** Bürgerzentrum  
Werbellin Straße 42, 12053 Berlin

**Kontakt** Matthias Rose  
dir5a55praev@polizei.berlin.de

## PANKOW

## 10:00 | Bewegung

### Linedance für Anfänger

Linedance ist eine choreografische Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Da es sich um einen Anfängerkurs handelt, ist dieser Tanz auch gut im höheren Alter zu erlernen und zu tanzen.

**Ort** Begegnungsstätte Am Kollwitzplatz  
Husemannstr. 12, 10435 Berlin

**Kosten** Spendenbasis

**Kontakt** Susan Lenk-Ilte  
Susan.Lenk-Ilte@ba-pankow.berlin.de  
030/442 25 14

## 10:00 | Gesundheit

### Atemkurs

In diesem Kurs werden bestimmte Atemtechniken durch spezielle Atemübungen erlernt. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen kommt man zur Ruhe und findet Entspannung und bekommt besser Luft.

**Ort** Begegnungsstätte Am Kollwitzplatz  
Husemannstr. 12, 10435 Berlin

**Kosten** Spendenbasis

**Kontakt** Susan Lenk-Ilte  
Susan.Lenk-Ilte@ba-pankow.berlin.de  
030/442 25 14

## 10:00 | Bewegung

### Bewegungsgruppe Schönholzer Heide

BIB ist ein offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 zwischen 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:  
[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Schönholzer Heide, Treffpunkt vor dem Schild des Paul-Zobel Sportplatzes  
Hermann-Hesse-Straße 80, 13154 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

## 10:00 | Gesundheit

### Gedächtnistraining

Unsere Therapeuten freuen sich darauf, Ihnen das Trainieren des Gedächtnisses zu zeigen.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18, 13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

### 10:30 | Soziales

#### Kaffeeklatsch mit Menschen aus der Politik

Pankows Oldies laden ein: Kaffeeklatsch mit Menschen aus der Politik! Mit dabei sind zum Beispiel Oda Hassepaß aus dem Abgeordnetenhaus und Cordelia Koch, unsere Pankower Bürgermeisterin – und natürlich einige von uns Oldies.

**Ort** Grünes Kiezbüro  
Berliner Straße 5  
13187 Berlin

**Kontakt** Sabine Hawlitzki  
sabine.hawlitzki@gruene-pankow.de  
0176/23 57 95 96

### 12:00-16:00 | Soziales

#### Kaffee-Kuchen-Klatsch!

Wir laden euch herzlich zu einem gemütlichen Kaffee-Kuchen-Klatsch in der Heinrich-Böll-Bibliothek ein! Kommt am Mittwoch, den 25. Juni 2025, vorbei, um bei einer Tasse Kaffee und leckerem Kuchen in entspannter Atmosphäre zu plaudern und neue Bekanntschaften zu schließen. Für alle, die möchten, gibt es außerdem die Möglichkeit, Brettspiele zu spielen und gemeinsam Spaß zu haben.

**Ort** Heinrich-Böll-Bibliothek  
Greifswalder Straße 87  
10409 Berlin

**Kontakt** Pil Gudmundsen  
pil.gudmundsen@ba-pankow.berlin.de  
030/902 95 39 81

### 13:00 | Soziales

#### Wie werde ich im Alter wohnen?

Die Seniorenvertretung Pankow lädt ein: Umfassende Informationen zu Wohnformen mit Zeit für Gespräche und Fragen.

**Ort** Begegnungsstätte  
Husemannstr. 12  
10435 Berlin

**Kontakt** Frau Didszun  
gaseidel.senvertret@t-online.de

### 14:00 | Bewegung

#### Bewegungsgruppe im Schlosspark Buch

BIB ist ein offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 zwischen 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:  
[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Schlosspark Buch  
Eingang an der Wiltbergstraße,  
gegenüber von der Hausnummer 21  
Wiltbergstraße 21  
13125 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

## REINICKENDORF

### 09:00 | Bewegung

#### Bewegter Spaziergang durch die Nachbarschaft

Mit unserem bewegten Spaziergang durch die Natur starten Sie sportlich in den Tag. Und vielleicht lernen Sie dabei bisher noch unbekannte neue Lieblingsplätze im Rollbergekiez kennen. Hinweis: Bitte tragen Sie zu diesem Angebot Kleidung, in welcher Sie sich gut bewegen können.

Jeden Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr.

**Ort** Stadtteilzentrum Rollberge  
Zabel-Krüger-Damm 52  
13469 Berlin

**Kontakt** Jennifer Leipold  
info@stadtteilzentrum-rollberge.de  
030/81827330

## 10:00 | Soziales

### Kiezfrühstück

Wir laden Sie herzlich zu unserem Kiezfrühstück in unser gemütliches Café ein. Freuen Sie sich auf ein vitalisierendes Frühstück und nette Gespräche mit der Nachbarschaft.

**Jeden Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr.**

**Ort** Stadtteilzentrum Rollberge  
Zabel-Krüger-Damm 52  
13469 Berlin

**Kosten** 3,50 € pro Person

**Kontakt** Jennifer Leipold  
info@stadtteilzentrum-rollberge.de  
030/81827330

## 10:00 | Soziales

### Beratung on Tour

Im Herzen des Märkischen Viertels laden die Berliner Hausbesuche, der Pflegestützpunkt Wilhelmsruher Damm und die Behindertenberatung zu einer Infoveranstaltung am Viertel Punkt im Shopping Center ein. Lassen Sie sich über die verschiedensten Möglichkeiten und Unterstützungsangebote im Bezirk informieren und beraten. Versuchen Sie Ihr Glück am Glücksrad. Wir freuen uns auf Sie.

**Ort** Shopping Center im Märkischen Viertel  
Senftenberger Ring 17  
13439 Berlin

**Kontakt** Gordon Fink  
gordon.fink@malteser.org  
0175/8787836

## 14:00 | Soziales

### Kiezcafé: Ü50 Treff

„Ein Ort der Vernetzung und Gemeinschaft“ Sie fühlen sich einsam oder suchen allgemein nach sozialen Kontakten? Dann besuchen Sie unser Ü50 Treff. Hier bekommen Sie die Möglichkeit, zu verweilen, neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und nebenbei noch einen Kaffee oder Tee zu genießen.

**Jeden Mittwoch, 14:00-16:00 Uhr.**

**Ort** Stadtteilzentrum Rollberge  
Zabel-Krüger-Damm 52  
13469 Berlin

**Kosten** Kuchen 1 €, Kaffee 0,50 €, Tee 0,30 €

**Kontakt** Jennifer Leipold  
info@stadtteilzentrum-rollberge.de  
030/81827330

## 17:30 | Gesundheit

### Qigong für pflegende Angehörige

Diese Gruppe möchte pflegenden und betreuenden Angehörigen eine kleine Auszeit vom (Pflege-)Alltag ermöglichen und das Wohlbefinden verbessern.

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17:30-19:00 Uhr.**

**Ort** Jovo Treff  
Ziekowstr. 112  
13509 Berlin

**Kontakt** Christine Gregor  
pflegeengagement@unionhilfswerk.de  
030/41745752

## SCHÖNEBERG

### 14:00-18:00 | Soziales

#### Sicher und mobil im Alter

Verkehrssicherheitsberatung, kleine Radfahrübungen mit unterschiedlichen Fahrräder, Umgang mit Rollatoren, Wichtigkeit Fahrradhelm, Sichtbarkeit im StrV, Reaktionstest.

**Ort** Jugendverkehrsschule  
Sachsendamm  
(Eingang Vorarlberger Damm) 25  
10829 Berlin

**Kontakt** Michael Dombrowe  
michael.dombrowe@polizei.berlin.de

## SPANDAU

### 10:00 | Bewegung

#### Fitness 60 Plus

Wir bringen Kreislauf und Stoffwechsel wieder in Schwung. Dehnen Muskeln und Sehnen und lösen Verspannungen auf! Sport mit Spaß und Musik.

**Ort** Seniorenklub Südpark  
Weverstraße 38  
13595 Berlin

**Kosten** Geringer Teilnahmebeitrag

**Kontakt** Christine Arlt  
sk\_suedpark@ba-spandau.berlin.de  
030/36 28 67 99

### 11:00 | Kultur & Bildung

#### Senior\*innen zocken

Sie wollten schon immer mal Super Mario Kart (Nintendo Switch) ausprobieren? Oder mit einer VR Brille (Virtual Reality) Achterbahn fahren, nach Honolulu reisen oder mit Delfinen spielen? Dann kommen Sie zu uns! Von 11:00-13:00 Uhr zeigen wir Ihnen gerne unsere Konsolen und laden Sie herzlich zum Spielen und Staunen ein.

#### Jeden ersten Dienstag im Monat.

**Ort** Bezirkszentralbibliothek Spandau  
Carl-Schurz-Straße 13  
13597 Berlin

**Kontakt** Christina Droste  
C.Droste@ba-spandau.berlin.de  
030/902 79 55 19

### 14:00 | Kultur & Bildung

#### Bibliotheksführung

Bei dieser ca. 60 minütigen Führung zeigen wir Ihnen sowohl das Haus (auch Bereiche die normalerweise nicht für den Publikumsverkehr geöffnet sind) als auch das vielfältige Angebot der Bezirkszentralbibliothek Spandau. Wir zeigen Ihnen wie Sie in unserem Katalog recherchieren können und auf Ihr Bibliothekskonto und das Onlineangebot (Hörbücher/ E-Books) zugreifen können.

**Ort** Bezirkszentralbibliothek  
Spandau  
Carl-Schurz-Straße 13  
13597 Berlin

**Kontakt** Christina Droste  
C.Droste@ba-spandau.berlin.de  
030/902 79 55 19

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Handy-Einführung für Zweifler

Ein buntes Programm, um Zweiflern des Handys eine Starthilfe zu geben. Eine Kooperation von „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ mit „Gut vernetzt im Alter“ (Goldnetz).

**Ort** Jeremia-Kirchengemeinde  
Burbacher Weg 2  
13583 Berlin

**Kontakt** Tatjana Kosin-Hermann  
tatjana.kosin-hermann@  
paulgerhardtgemeinde.de  
0163/664 84 53

## 15:15 | Soziales

### Denksport

Mitmachen und Spaß haben, Schnupperstunde, in freundlicher und entspannter Atmosphäre dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

**Ort** Seniorenklub Lindenufer  
Mauerstraße 10a  
13597 Berlin

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/33 60 76 14

## STEGLITZ-ZEHLENDORF

## 11:00 | Soziales

### Sicher zuhause und unterwegs

Das Präventionsteam vom Polizeabschnitt 45 informiert „alte Häsinnen und Hasen“ zu Themen, wie Trickbetrügereien an der Wohnungstür, am Telefon und im Internet sowie Taschendiebstählen und Einbruchschutz sowie die Sicherheit im Straßenverkehr. Bei allen angebotenen Themen stehen Verhaltens-tipps im Vordergrund, wie man sich am besten vor unerwartet Schäden und Gefahren schützt.

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

**Kontakt** Lena Sophie Stein  
event-bibliothek@ba-sz.berlin.de

## 11:00 | Gesundheit

### Gemeinsames Kochen und Essen mit Nachbar\*Innen

Das Neuste aus dem Kiez erfahren, Rezepte austauschen, Spaß haben, lachen ... dabei ein leckeres vegetarisches Mittagessen kochen und gemütlich beisammen sitzen – das möchten wir, das ‚Kieztreff‘-Team gemeinsam mit euch machen. Ihr könnt Ideen und Rezepte mitbringen oder beim Einkauf helfen. Wir freuen uns auf euch! Eine Anmeldung erleichtert uns den Einkauf.

#### Jede Woche.

**Ort** Nachbarschaftshaus Kieztreff  
vom Stadtteilzentrum Steglitz  
Celsiusstr. 60  
12207 Berlin

**Kosten** 2-4 €

**Kontakt** Gülcan Steckeler  
steckeler@stadtteilzentrum-steglitz.org  
0173/583 72 73

## 12:00 | Kultur & Bildung

### Theater – Spielzeit (Spieltechnik)

Haben Sie schon mal daran gedacht, Theater zu spielen, in eine fremde Rolle zu schlüpfen und mit anderen gemeinsam kreativ zu werden? Mit Übungen für die Stimme und für den Ausbau der Präsenz auf der Bühne. Am Wichtigsten ist Freude am Ausprobieren, Humor und Lachen. Alle sind willkommen – mit und ohne Vorkenntnisse. Spaß und Applaus garantiert! Unter der Anleitung von Herrn Mauk.

#### Jeden Mittwoch, 12:00-15:00 Uhr.

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

**Kosten** 8 € für 120 Minuten

**Kontakt** Stefanie Müller  
kommunikationszentrum-am-od@  
ba-sz.berlin.de  
030/772 60 55

## 12:00-14:00 | Soziales

### Sicher und mobil im Alter

Verhaltenstipps zu Trickbetrügereien und Sicherheit im Straßenverkehr.

**Ort** Bibliothek  
Grunewald Straße 3  
12165 Berlin

**Kontakt** Christoph Holk  
christoph.holk@polizei.berlin.de

## 13:00 | Bewegung

### Vamos á bailar!

Tanzen Sie mit unter Anleitung von Eduardo Villegas Ruiz zu lateinamerikanischer Musik und den Schritten des Salsa, Merengue, Bachata ...

Jeden Mittwoch, 13:00-15:00 Uhr.

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

**Kosten** 4 € für 60 Minuten

**Kontakt** Stefanie Müller  
kommunikationszentrum-am-od@ba-sz.berlin.de  
030/772 60 55

## 15:00 | Bewegung

### Gesundheitstraining - Probetraining

Ob Bauch, Rücken, Po oder Herz und Lunge - bei unserem Gesundheitstraining rückt jeder Problem-bereich in den Fokus. Sie werden individuell gefordert, aber nicht überfordert. Gymnastikbälle, Gummibänder oder leichte Gewichte - mit verschiedenen Kleingeräten werden die Koordinations- und Gymnastikübungen zusammen in der Gruppe oder auf der Matte abwechslungsreich gestaltet.

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

**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 71 95 50

## 15:00 | Kultur & Bildung

### Nähwerkstatt mit Ilona & Carmen

Dir ist ein Knopf abhanden gekommen? Du möchtest häkeln, stricken lernen oder mal eine Nähmaschine ausprobieren? Dann komm vorbei! Ilona und Carmen unterstützen dich gern bei Fragen und bringen Näh-Ideen mit. Deine Ideen sind ebenfalls willkommen! :)

#### Jede Woche

**Ort** Nachbarschaftshaus Kieztreff  
vom Stadtteilzentrum Steglitz  
Celsiusstr. 60  
12207 Berlin

**Kontakt** Gülcan Steckeler  
steckeler@stadtteilzentrum-steglitz.org  
0173/5837273

## 15:00 | Kultur & Bildung

### Ein Nachmittag Filmmusik

Die Sopranistin Jeanette Rasenberger lässt uns an diesem Nachmittag in die Welt der Filmmusik eintauchen. Das überwiegend englischsprachige Repertoire umfasst bekannte Titel wie zum Beispiel „Moon River“, „Smile“. Begleitet wird Frau Rasenberger durch den Pianisten Andreas Wolter.

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

**Kosten** 5 € zzgl. 3 € Kaffeegedeck

**Kontakt** Monika Knobloch  
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de  
030/39 50 14 18

**15:00 | Soziales**

**Spaziergang: Humanistischer Bestattungshain**

Ein besonderer Ort zum Verweilen und Erinnern: Wir laden Sie dazu ein, gemeinsam den Humanistischen Bestattungshain auf dem Waldfriedhof Zehlendorf zu entdecken, über das Thema Bestattungsvorsorge zu sprechen und dabei vielleicht ein paar Eichhörnchen zu beobachten.

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

**Kontakt** Ulrike Ehlert  
bestattungshain@hvd-bb.de  
0151/10 5114 27

**18:00 | Bewegung**

**Medizinisches Krafttraining - Probetraining**

Das Medizinische Krafttraining wird von Sportwissenschaftlern mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation geleitet. An modernen Krafttrainingsgeräten und mit speziellen gymnastischen Übungen kräftigen Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Programm durch Ausdauertraining in unserem Ergometrie-Raum.

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

**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 71 95 50

**16:00 | Bewegung**

**STEP - Probetraining**

Das STEP-Konzept zielt darauf ab, Menschen mit psychischen Erkrankungen Struktur und Rahmenbedingungen zu bieten, die ihnen helfen, sich selbst zu motivieren und nachhaltige, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen. Durch die Sporttherapie soll eine Verbesserung der depressiven Symptomatik, der Lebensqualität und der Arbeitsfähigkeit erzielt werden.

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

**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 71 95 50

**18:30 | Kultur & Bildung**

**Konzert mit dem Seniorenchor**

„Fein sein, beinander bleiben“: Im Konzert erklingen Lieder aus fünf Jahrhunderten, in denen die Freuden in der Natur, Liebesfreud und -leid und sogar ein Floh besungen werden. Der Bogen wird geschlagen vom überlieferten Volkslied über Mendelssohn und Tschaikowsky bis zu ABBA und Sie sind herzlich eingeladen, das ein oder andere Lied mitzusingen.

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

**Kontakt** Christina Wolf  
event-bibliothek@ba-sz.berlin.de

## TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

### 10:00 | Soziales

#### Zweites Frühstück im Berliner Bär

Lust auf ein gemeinsames Frühstück in Gemeinschaft? Es gibt viele Leckereien und tolle Gespräche bei Kaffee oder Tee. Liebevoll zubereitete Speisen durch das Team des Nachbarschaftstreffpunkts und eine gute Stimmung sind hier Programm. Wir freuen uns auf Sie!

**Ort** Nachbarschaftstreffpunkt Berliner Bär  
Holzmannstr. 18  
12099 Berlin

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Michaela Fistler  
Fistler@ba-ts.berlin.de  
030/60975719

### 10:00 | Kultur & Bildung

#### Vortrag zum Thema

#### „Diagnose Demenz - wie weiter?“

Die Diagnose wirkt wie ein Schock - Demenz. Ronald Österreich aus dem Geistlichen Zentrum für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, will Menschen in dem Moment, wenn alles ins Wanken gerät, Halt geben und Hilfestellungen anbieten. Wir laden Sie hiermit herzlich zu einem besonders wichtigen Vortrag zu dem Thema ein. Informationen, Workshops, Frühe Hilfen werden hierbei erörtert.

**Ort** Nachbarschaftstreffpunkt „Huzur“  
Bülowstr. 94  
10783 Berlin

**Kontakt** Bert Hansen  
bert.hansen@ba-ts.berlin.de  
030/902777979

### 11:00 | Kultur & Bildung

#### Quo Vadis - Stadterkundungen mit Maxi Juhnke

Rundgang ‚Vom neuen Schöneberg zum alten Schöneberg‘ Vom Kleistpark gehen wir über die Maisenbach-Höfe an vielen historischen Orten und Ecken vorbei bis zum Schöneberg Museum in die Ausstellung ‚Maison de Santé‘, danach von der Dorfkirche über den alten Friedhof in eine Restauration in der Belziger Straße.

**Treffpunkt** U-Bahnhof Kleistpark, Bushaltestelle  
Richtung Steglitz, Potsdamer Straße/  
Grunewaldstraße  
10781 Berlin

**Kosten** 5 € pro Teilnehmer/in  
zzgl. Cafébesuch (optional)

**Kontakt** Karin Zelm  
kiezoase@pfh-berlin.de  
030/2173 02 02

### 13:00 | Soziales

#### Sommerfest mit Live Musik - Mireille Mathieu

Das große Sommerfest in der Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu besticht durch ein tolles Live Musik Programm, den großen Garten und viele Köstlichkeiten vom Grill. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns gemeinsam! Eine Anmeldung ist erbeten.

**Ort** Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu  
Boelckestr. 102  
12101 Berlin

**Kosten** 15 €

**Kontakt** Simone Keuthe  
keuthe@ba-ts.berlin.de  
030/74749700

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Smartphone, PC & Tablet Beratung mit Pavao Hudik

Interessierte können hier Hilfe und Unterstützung im Umgang mit dem eigenen PC, Tablet oder dem Handy erhalten. In diesem Kurs wird mit viel Spaß und Einfühlungsvermögen durch Herrn Hudik, der Umgang mit den Geräten erklärt, PC-Hilfe geleistet oder Tipps und Tricks gezeigt.

**Ort** Seniorenfreizeitstätte Stierstr.  
Stierstraße 20 a  
12159 Berlin

**Kontakt** Özlem Topuz  
topuz@ba-ts.berlin.de  
030/902771852

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Handy- und PC-Sprechstunde

In der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr helfen Ehrenamtliche in 1:1-Gesprächen bei Fragen und Problemen rund um Handy, Laptop und Tablet. Wir bitten um Anmeldung! Es werden stundenweise Termine vergeben.

**Ort** Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase  
Barbarossastraße 65  
10781 Berlin

**Kosten** Spenden sind willkommen!

**Kontakt** Karin Zelm  
karin.zelm@pfh-berlin.de  
0151/14 36 03 59

## 16:00 | Soziales

### Mitmach-Mittwoch Lichtenrade-Zeit für Ehrenamt

Etwas Neues ausprobieren, ihr Talent einbringen oder engagierte Nachbar\*innen kennenlernen? Jeden letzten Mittwoch im Monat steht bei uns das Thema Ehrenamt im Fokus- diesmal besonders von und für Senior\*innen. Es gibt eine Beratung zu ehrenamtlichem Engagement und 1 Aktion direkt zum Anpacken. Auch mit allgemeinen Fragen, Ideen oder einfach Neugier - Sie sind willkommen!

**Ort** Nachbarschaftszentrum  
Bornhagenweg Lichtenrade  
Bornhagenweg 43  
12309 Berlin

**Kontakt** Alexandra Däxl  
nbzbornhagenweg@pfh-berlin.de  
030/68 96 77 96

## TREPTOW-KÖPENICK

### 16:00 | Bewegung

#### Sportliches Miteinander für Alt und Jung – mit den Grünen Alten und Klara Schedlich

Klara Schedlich, sportpolitische Sprecherin der Grünen Fraktion Berlin, lädt Sie gemeinsam mit den Grünen Alten herzlich zu einem besonderen Sportangebot für ältere Menschen ein. Gemeinsam mit einer professionellen Trainerin oder einem Trainer werden leichte Übungen im Stehen für Senior\*innen und Kinder angeleitet, bei denen jede und jeder mitmachen kann – ganz ohne zusätzliche Hilfsmittel. Nach dem gemeinsamen Training ist Zeit für einen gemütlichen Austausch bei einem kühlen Getränk. Hier können Sie mit Klara Schedlich, Detlef Meyer zu Heringdorf (Grüne Alte Berlin) und Christa Markl-Vieto (Bundesvorsitzende der Grünen Alten) ins Gespräch kommen und sich über Sport, Bewegung und alles, was Ihnen am Herzen liegt, unterhalten. Kommen Sie vorbei, erleben Sie eine Portion aktive Erholung und genießen Sie gesellige Momente in fröhlicher Atmosphäre! Auch Ihre Enkelkinder sind herzlich zum Mitmachen eingeladen.

**Ort** Treptower Park auf der Wiese am S-Bahnhof an der silbernen Skulptur „Klingende Blume“  
12435 Berlin

**Kontakt** Klara Schedlich  
klara.schedlich@gruene-fraktion.berlin  
030/23 25-24 07

### 17:00 | Soziales

#### Näh-Treff für Erwachsene

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat.

**Ort** Stadtteilzentrum des Rabenhaus e.V.  
Puchanstr. 9  
12555 Berlin

**Kosten** 2 € pro Person/pro Termin

**Kontakt** Rebecca Menz  
info@rabnhaus.de  
030/65 88 0165

### 18:00 | Soziales

#### Hilfe bei der Dokumentenbearbeitung

Hilfe beim Ausfüllen von Dokumenten, beim Antragsstellen oder beim Schreiben von Bewerbungen.

**Ort** AWO „Sirius-Treff“  
Siriusstraße 10  
12524 Berlin

**Kontakt** Laura Trenn  
laura-trenn@awo-suedost.de  
0176/36 23 28 71

**DONNERSTAG 26. JUNI 2025 FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG****CHARLOTTENBURG-  
WILMERSDORF****9:30-11:30 | Soziales****Seniorensprechstunde**

Informationen und Beratung rund um das Thema Sicherheit im Straßenverkehr und Einbruchschutz.

**Ort** Einkaufszentrum  
Krumme Straße 1  
10627 Berlin

**Kontakt** Dilan Özdemir  
dir2a25vksb-praevb@polizei.berlin.de

**12:00 | Bewegung****Fitness-Gymnastik mit Musik**

Sich einfach wohlfühlen und Spaß haben ist unser Motto. Wenn Sie Spaß an Bewegung haben, erwartet Sie ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Ganzkörpergymnastik, Tai-Chi, Pilates, Yoga und Aerobic. Alles wird zu einer Einheit verbunden und mit Musik begleitet. Schrittfolgen werden einstudiert, Atem, Koordination und Körperhaltung werden gestärkt. Das Programm variiert, Übungen im Stehen

**Ort** Seniorenclub Herthastraße  
Herthastraße 25 A  
14193 Berlin

**Kosten** 40 € pro Quartal

**Kontakt** Kristin Liedtke  
herthastrasse@wilmstift.de  
030/8917295

**10:00 | Bewegung****Stuhlgymnastik**

Gemeinsam bei Sport und Spaß die Mobilität erhalten und Beweglichkeit trainieren.

**Ort** Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“  
Koppenstraße 62  
10243 Berlin

**Kosten** 3 €

**Kontakt** Karin Leber  
karin.leber@volkssolidaritaet.de  
030/403662100

**10:00 | Gesundheit****Letzte-Hilfe-in-Berlin-Kurs**

Sterben findet meist hinter verschlossenen Türen statt, unsere Erfahrungen mit der Sterbebegleitung sind verloren gegangen. Menschen im Sterbeprozess zu begleiten, bedeutet vor allem Zuwendung, denn das ist es, was diese am meisten brauchen. In dem Letzte-Hilfe-in-Berlin-Kurs können Laien auf eingängige Art und Weise und in wenigen Stunden lernen, was sie für andere am Ende des Lebens tun können.

**Ort** Unionhilfswerk  
Senioreneinrichtungen gGmbH  
Richard-Sorge-Straße 21A  
10249 Berlin

**Kontakt** Birgit Krug  
bildung@palliative-geriatrie.de  
030/42 26 58 38

**10:30 | Kultur & Bildung****Literatur-Bingo**

Ein literarischer Bingo-Vormittag mit schokoladigen Gewinnchancen!

**Ort** Stadtteilbibliothek Friedrich von Raumer  
Dudenstraße 18-20  
10965 Berlin

**Kontakt** Ronja Muhler  
ronja.muhler@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 76 11

## 10:00-12:30 | Soziales

### Informationsstand der Polizei Berlin

Beratung durch die Polizei zu dem Thema Seniorensicherheit.

**Ort** Marheinekeplatz  
Marheinekeplatz 15  
10961 Berlin

**Kontakt** Thorsten Altmann  
Thorsten.Altmann@Polizei.berlin.de

## 10:00-14:00 | Soziales

### Informationsstand der Polizei Berlin

Beratung in der Markthalle Neun zu Wohnungseinbruch, Betrugstaten, Diebstahl und Senior\*innen im Straßenverkehr.

**Ort** Markthalle Neun  
Pückler Straße 34  
10997 Berlin

**Kontakt** Ignaz Sturm  
Dir5A53Praev@polizei.berlin.de

## 12:00 | Soziales

### Brunch in der BGS Gitschiner

„Die Kreuzberger Kunst des gemütlichen Lebens“  
Anmeldung ab 09.06.2025 möglich.

**Ort** BGS Gitschiner  
Gitschiner Straße 38  
10969 Berlin

**Kontakt** Elise Desnavres  
begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 54 50

## 13:30 | Natur

### Kommt mit ins Nirgendwo

Wir möchten Sie in den wundervollen und geheimnisvollen Ort im Nirgendwo locken. Lassen Sie sich überraschen von einem erlebnisreichen Programm: Rundgang durch diese bunte Insel inmitten der Stadt, Rast im Gemeinwohlcafé, Reise in die Vergangenheit und Zukunft „Von der Bahnbrache zur Stadtnatur-Oase der Artenvielfalt“ und Quizspiel rings um die Stadtnatur. Eure Omas und Opas for Future.

**Ort** NIRGENDWO Umwelt- und Kulturort  
Helsingforser Straße 10  
10243 Berlin

**Kosten** Im Gemeinwohlcafé gibt es Getränke und vegane Snacks mit subventionierten Preisen.

**Kontakt** Angela Mixdorf  
angela.mixdorf@gmx.net

## 15:00 | Kultur & Bildung

### Kaffee, Kekse und KI

Künstliche Intelligenz (KI) ist überall: Staubsauger lernen selbst, wo sie saugen, das Fernsehen zeigt uns personalisierte Inhalte und KI erstellt Kinderbücher, Bilder und vieles mehr. Aber wie funktioniert das eigentlich? Erfahren Sie mehr über die Welt der KI und lernen Sie, wie Sie KI für sich nutzen können. Bitte bringen Sie Ihr Handy mit. Laptops können zur Verfügung gestellt werden.

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2  
10999 Berlin

**Kontakt** Clara Giacalone  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50 58 5219

## LICHTENBERG

### 10:00 | Soziales

#### Frühstücksbüffet

Frühstücksbüffet mit Heike: Mit netten Menschen einen schönen Vormittag in einer gemütlichen Runde verbringen. Maximale Teilnehmeranzahl: 26 Personen

**Ort** Begegnungsstätte Warnitzer Bogen  
Warnitzer Straße 8  
13057 Berlin

**Kosten** 6 €

**Kontakt** Birgit Gindemann  
sbst.warnitzer@gmx.de  
030/929 02 84

### 11:00 | Kultur & Bildung

#### „Aufstieg zum Monut Everest“ – Ein Reisebericht

Der ehemalige Chefredakteur des Verbandsmagazins der Volkssolidarität Berlin IM FOKUS, Mario Zeidler, wagte sich bis zum Basislager des Mount Everest. Wieder zurück erzählt er nun mit großartigen Bildern und spannenden Geschichten von seiner atemberaubenden Reise.

**Ort** Volkssolidarität Berlin, RBZ Ost  
Einbecker Straße 85  
10315 Berlin

**Kontakt** Karsten Vettermann  
berlin-region-ost@volkssolidaritaet.de  
030/403 66 1150

### 14:00-15:30 | Soziales

#### Seniorensprechstunde

Seniorensprechstunde in der Jugendverkehrsschule

**Ort** Jugendverkehrsschule  
Baikal Straße 4  
10319 Berlin

**Kontakt** Anne Gröger  
dir-3-a-34-praev@polizei.berlin.de

### 15:00 | Soziales

#### Gesprächskreis

Anlässlich der Seniorenwoche findet bei Kaffee und Kuchen ein Gesprächskreis in der Begegnungsstätte zum Thema „Gut gestimmt durch jeden Tag des Jahres“ mit Frau Carbonaro (Entspannungstherapeutin) statt. Bei diesem Thema geht es um unsere Stimmungen, welche Auswirkungen sie auf unsere Gesundheit hat und ob und wie wir sie verändern können.

**Ort** Kommunale Begegnungsstätte  
Ribnitzer Straße  
Ribnitzer Straße 1b  
13051 Berlin

**Kosten** Nach Verzehr

**Kontakt** Silke Tews  
sbst.ribnitzer.str@gmx.net  
030/929 71 68

### 17:00 | Gesundheit

#### Bin ich pflegebedürftig? Wo bekomme ich Hilfe?

Was bedeutet Pflegebedürftigkeit und wie wird sie festgestellt? Welche Leistungen gibt es von der Pflegekasse? Wo erhalte ich Unterstützung? Eine Info-Veranstaltung des Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“ und dem Pflegestützpunkt Lichtenberg in der Reichenberger Straße. Die Veranstaltung wird bei Bedarf in die Deutsche Gebärdensprache verdolmetscht. Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe zum Thema „Selbstbestimmt im Alter – alles rund um Vorsorge, Betreuung und Pflege“.

**Weitere Termine** zu verschiedenen Themen am **31.07., 28.08. und 11.09.2025**. Von **17:00-18:00 Uhr** im Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“.

**Ort** Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“  
Schöneicher Straße 10 A  
13055 Berlin

**Kontakt** Lara Schmidgall  
schmidgall.l@co-mensch.de  
030/344 09 0470

## MARZAHN-HELLERSDORF

### 10:00-15:00 | 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? Wir stellen Ihnen verschiedene Einsatzmöglichkeiten in Marzahn-Hellersdorf vor und finden das passende Engagement für Sie. Egal ob Gartenarbeit, Vorlesen für Kinder oder handwerkliche Arbeiten – Ihre Unterstützung ist in vielen Bereichen willkommen.

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

**Kontakt** Kemmer Daniela  
kontakt@fwa-mh.de  
030/76 23 65 00

### 13:30 | Soziales

#### Seniorenachmittag

Gemeinsames Spielen bei Kaffee und Kuchen.

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

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

### 13:30 | Soziales

#### Engagement-Spaziergang

Im Rahmen eines Spaziergangs zu einem Seniorenheim zeigen wir Ihnen die vielfältigen Facetten eines Engagements auch für ältere Menschen. Bei Kaffee und Kuchen können wir uns im Anschluss weiter austauschen. Die Veranstaltung dauert insgesamt zwei Stunden.

**Treffpunkt** FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf  
Helene-Weigel-Platz 6, 12681 Berlin

**Kontakt** Daniela Kemmer  
kontakt@fwa-mh.de  
030/76 23 65 00

## MITTE

### 9:00-12:00 | Soziales

#### Informationsstand der Polizei Berlin

Beratung durch die Polizei zu dem Thema Seniorensicherheit.

**Ort** Supermarkt  
Annen Straße 4a  
10179 Berlin

**Kontakt** Bianca Berner  
dir5a57prae@polizei.berlin.de

### 10:00 | Kultur & Bildung

#### Siebdruck Workshop

In unserer Werkstatt lernst Du die Basics des Nähens – Schritt für Schritt erklärt anhand von Einkaufsbeuteln oder T-Shirts. Und was drauf muss auch noch! Mit der umweltschonenden Technik des Siebdrucks setzen wir Zeichen zu den Themen: Umwelt- und Naturschutz, LGBTQ+ und Diversity. Geht es noch nachhaltiger? Ja, sozial! Die entstandenen Produkte spenden wir an gemeinnützige Organisationen.

**Ort** Begegnungsstätte OtawiTreff  
Otawistraße 46  
13351 Berlin

**Kontakt** Melanie Zellner  
melanie.zellner@jsd.de  
030/092 25 21 42

### 10:00-13:00 | Soziales

#### Informationsstand der Polizei Berlin

Beratung auf dem Wochenmarkt durch das Team der Kriminal- und Verkehrsunfall-Prävention.

**Ort** Hackescher Markt  
10178 Berlin

**Kontakt** Nancy Smykalla  
dir5a56prae@polizei.berlin.de

## 11:00 | Kultur & Bildung

### Finanzen im Senior\*innenalter

Wie behalte ich als Rentner\*in meine Finanzen im Griff? Wie kann ich zusätzlich zur Rente Geld bekommen? Wer hilft mir bei Schulden? Wie schütze ich mich und mein Ersparnis vor Betrugsfallen? Diese und weitere Fragen wollen wir am 26. Juni mit Ihnen klären. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- & Insolvenzberatung Berlin (LAG SIB e.V.) statt.

**Ort** Mehrgenerationenhaus im  
Stadtteilzentrum KREATIVHAUS  
Fischerinsel 3  
10179 Berlin

**Kontakt** Patrice Hannig  
sekretariat-kreativhaus@fippev.de  
0173/243 34 56

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Senioren-Schreibcafé

Kommt in unser Schreibcafé und lasst uns bei einem Getränk in Gesellschaft miteinander erzählen und schreiben und auch vorlesen und zuhören der entstandenen eigenen Texte, Geschichten, Gedichte.

**Ort** Nachbarschaftszentrum Brunnetreff  
Brunnenstraße 145  
10115 Berlin

**Kontakt** Karolin Pfeffer  
nbz-bfb@volkssolidaritaet.de  
030/449 60 22

## 14:00 | Soziales

### Verbraucherschutz in der Pflege

Veranstaltung zum Thema von Herrn Reinhard Rebhan in Zusammenarbeit mit dem BIVA-Pflegeschutzbund.

**Ort** Balkonsaal des Rathauses Tiergarten

## 14:30 | Soziales

### Sommerplauderei auf der Fischerinsel 10

Gesprächsrunde mit Mitgliedern und Interessierten der Volkssolidarität sowie Vertretern anderer Organisationen und Einrichtungen im Wohngebiet zu unterschiedlichen Themen, welche die ältere Generation derzeit bewegen. Zudem gibt es für alle Kaffee und Kuchen.

**Ort** Senioren Computer Club  
Fischerinsel 10  
10179 Berlin

**Kosten** 1 €

**Kontakt** Paul Mölneck  
paul.moelneck@volkssolidaritaet.de  
0162/412 32 20

## 15:00 | Bewegung

### Tanzen im Sitzen

Tanzen kann man auch mit Stuhl! Wöchentlich bewegen wir uns gemeinsam zur Musik – im Sitzen oder Stehen, abgestützt am Stuhl. Ideal für alle, die nicht mehr so lange stehen können, aber trotzdem Freude an Bewegung haben. Kommen Sie vorbei, tanzen Sie mit und erleben Sie, wie viel Spaß Bewegung im Sitzen machen kann!

**Jeden Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr.**

**Ort** Paul-Gerhard-Stift | Zukunftshaus Wedding  
Müllerstraße 56-58  
13349 Berlin

**Kosten** 5 € pro Einheit

**Kontakt** Mehmet Şahin  
mehmet.sahin@pgssoziales.de  
030/45 00 51 31

## 18:30 | Kultur & Bildung

### 100 Jahre Kunstgeschichte im Lützow-Viertel

Während 1830 bis 1930 im Tiergarten-Viertel teure Kunst verkauft wurde, lebten viele Künstler (+ manche Galeristen) oft südlich des Landwehrkanals. Atelierhäuser für aufstrebende Maler + Bildhauer, ebenso wie Berliner Kunstvereine + Galerien und Auktionshäuser der avantgardistischen Kunst prägten das Bild des Lützow-Viertels. Paul Enck stellt seine Recherchen vor und macht Vergangenes erlebbar.

**Ort** Nachbarschaftstreff Lützowstraße 27  
Lützowstraße 27  
10785 Berlin

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

## NEUKÖLLN

### 9:00-12:00 | Soziales

#### Radfahrtsicherheit für Senioren

Verkehrssicherheitsberatung zur Radfahrtsicherheit von Senioren, Fahrradkennzeichnung.

**Ort** Sportbad Britz  
Kleiberweg 3  
12359 Berlin

**Kontakt** Sven Pawlak  
Sven.pawlak@polizei.berlin.de

### 12:00-14:00 | Soziales

#### Sprechstunde für Senior\*innen

Beratung durch die Polizei Berlin zu dem Thema Betrug, Schockanruf und Verkehrssicherheit.

**Ort** Seniorenwohnhaus  
Rollberg Straße 21  
12053 Berlin

**Kontakt** Matthias Rose  
dir5a55praev@polizei.berlin.de

## 14:30 | Kultur & Bildung

### Kreativangebot

Gemeinsames Nähen und Stricken: In Gemeinschaft kreativ sein und sich Zeit nehmen zum Nähen und Stricken. Tauschen Sie sich aus, lernen Sie Neues kennen oder geben Sie Ihre kreativen Fähigkeiten weiter. Eigene Strick- und Nähutensilien sind mitzubringen, eine Nähmaschine ist vor Ort.

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

**Kosten** 1 € pro Teilnahme

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

## 15:30 | Kultur & Bildung

### Besichtigung der Britzer Mühle

An der Britzer Mühle erleben Sie Technikgeschichte und finden Antworten auf die vielen Fragen zum Thema „Vom Korn zum Brot.“ Treten Sie ein in die historische Windmühle – die Jung und Alt gleichermaßen begeistert.

**Ort** Britzer Mühle  
Buckower Damm 130  
12349 Berlin

**Kontakt** Christiane Wanjura-Hübner  
wanjura-huebner@t-online.de

## PANKOW

### 10:00 | Bewegung

#### Bewegungsgruppe im Volkspark Prenzlauer Berg

BIB ist ein offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 10:00-11:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 zwischen 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:  
[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Volkspark Prenzlauer Berg, am Steintor an der Tram-Haltestelle Judith-Auer-Straße Hohenschönhauser-Straße 9 10369 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 8871

### 10:00 | Gesundheit

#### BIB-Gesundheitsinformationstreffen

Im Rahmen des Projektes BIB-Kommunale Bewegungsförderung für Menschen ab 65 Jahren bietet der QVNIA e.V. eine kostenfreie Informationsveranstaltung zum Thema „Mit den richtigen Übungen gegen Stress und mehr Entspannung im Alltag“ an. Sie erfahren wie Stress entsteht und wir zeigen Ihnen verschiedene Entspannungstechniken.

**Ort** Begegnungsstätte  
Husemannstraße 12  
10435 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/47 48 8771

### 10:00 | Bewegung

#### Zumba Gold - Linedance

Der Kurs bietet eine Mischung aus Bewegung, Spaß und Entspannung. Eine Stunde voller Energie und Dynamik. Eine ideale Form sich weiter fit zu halten. Leitung: Martina Schmidt, Official Zumba Gold Instructor, Zin Zumba Instructor Network.

Jeden Montag und Donnerstag, 10:00-10:50 Uhr.

**Ort** Stadtteilzentrum Weißensee  
Pistoriusstraße 23  
13086 Berlin

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Martina Schmidt  
medina1001@gmx.de  
0159/06 23 92 00

### 10:00 | Soziales

#### Sprechstunde auf der Karower Piazza

Das Präventionsteam der Polizei aus Weissensee trifft das Karower Stadtteilzentrum zu einer gemeinsamen Sprechstunde auf der Piazza. Unterm Pavillon und bei Kaffee wollen wir mit den Senior\*innen in den Austausch gehen. Kommen Sie mit Ihren Anliegen vorbei.

**Ort** Karower Stadtplatz- die Piazza  
Achillesstr./Bucher Chaussee 55  
13125 Berlin

**Kontakt** Annedore Dreger  
derturm@albatrosggmbh.de  
030/94 38 00 97

### 10:00 | Soziales

#### Basar mit Musikbegleitung und Waffelessen

Hier kann man schnökern, Musik hören und Waffeln verspeisen.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brusch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

### 10:00-13:00 | Soziales

#### Informationsstand der Polizei Berlin

Beratung durch die Polizei zu dem Thema Seniorensicherheit im Kiez.

**Ort** Stadtplatz Achillesstraße/  
Bucher Chaussee (Piazza Karow)  
13125 Berlin

**Kontakt** Florian Schild  
Florian.Schild@polizei.berlin.de

### 12:00-17:00 | Soziales

#### Informationsstand/Seniorenberatung

Interaktiver Nachmittag mit Senioren.

**Ort** Greifswalder Straße/Grellstraße  
10409 Berlin

**Kontakt** Carmen Machalet  
carmen.machalett@polizei.berlin.de

### 13:00 | Soziales

#### Informationsstand: Straßenverkehr und typische Betrugsdelikte

Seniorensicherheit im Straßenverkehr und Aufklärung hinsichtlich typischer Betrugsdelikte bei Seniorinnen und Senioren. Aufbau zweier Informations- bzw. Beratungsstände mit entspr. Informationsmaterial im Rathauscenter.

**Ort** Rathaus-Center Pankow  
Breitestraße 20, 13187 Berlin

**Kontakt** POK Gerlitzke  
Dir1A13OeA@polizei.berlin.de

### 14:00 | Soziales

#### Musik & Tanz mit Manne Menzel

Tanznachmittag mit Kaffee & Kuchen

**Ort** Begegnungsstätte  
Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin

**Kosten** 5 €

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

### 14:00 | Bewegung

#### Bewegungsgruppe im Schlosspark Schönhausen

BIB ist ein offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e.V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 14:00-15:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 zwischen 11:00-16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:

[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Vor dem Schloss Schönhausen  
Tschaikowskistr. 1, 13156 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

### 14:00-17:00 | Soziales

#### Seniorensicherheit

Rollatorparcours, Testen der Reaktion am Tischreaktionsgerät, Verkehrszeichenquiz

**Ort** Seniorenzentrum  
Eberswalderstraße 17, 10437 Berlin

**Kontakt** Madeleine Jakubitz  
Madeleine.Jakubitz@polizei.berlin.de

### 15:30 | Gesundheit

#### Ressourcen für pflegende Angehörige

Pflegende und sorgende Familienangehörige sind in der häuslichen Versorgung- und Betreuung ihrer erkrankten Angehörigen großen Belastungen ausgesetzt. Gemeinsam stellen wir uns die Frage: Wie kann ich für mich und meine:n Angehörige:n sorgen, ohne selbst zu erkranken? Dozentin: Julia Giese, Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow.

**Ort** Nachbarschaftszentrum  
Amtshaus Buchholz  
Rosenthaler Weg 32, 13127 Berlin

**Kontakt** Nadine Finsterle  
info@amtshaus-buchholz.de  
030/475 84 72

## REINICKENDORF

### 13:00 | Soziales

#### „Sicher und Mobil“

Infoveranstaltung zur sicheren Mobilität im Alter.

**Ort** Rathaus Reinickendorf  
Eichborndamm 215  
13437 Berlin

**Kontakt** Olaf Klotzbücher  
Dir1A12Vksb@polizei.berlin.de

## SCHÖNEBERG

### 12:00-14:00 | Soziales

#### Seniorenicherheitstag

Beratung durch die Polizei Berlin zu dem Thema Seniorenicherheit.

**Ort** Medienpoint Schöneberg  
Crellestraße 9  
10827 Berlin

**Kontakt** Martin Wollny  
Martin.Wollny@Polizei.Berlin.de

## SPANDAU

### 09:00 | Bewegung

#### Rhythmische Gymnastik

In Anlehnung an die Rhythmische Sportgymnastik bieten wir eine Gymnastik für Senioren.

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

**Kontakt** Brigitte Berger  
inf@scs-berlin.de  
030/380 02 40

### 10:00 | Bewegung

#### Medizinisches TaiChi – Qi Gong

Mit fließenden Bewegungen auf Basis der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) stärken wir unsere Gesundheit und unser Immunsystem. Die Übungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt!

**Ort** Seniorenklub Südpark  
Weverstraße 38  
13595 Berlin

**Kosten** Geringer Teilnahmebeitrag

**Kontakt** Christine Arlt  
sk\_suedpark@ba-spandau.berlin.de  
030/36 28 67 99

### 13:00-15:00 | Soziales

#### Beratung zur Seniorenicherheit

Beratung zu den Themen sichere Fahrbahnüberquerung, Radfahrersicherheit, toter Winkel, freiwillige Führerscheinabgabe, Trickbetrug und Einbruchschutz

**Ort** Schwimmhalle  
Gatower Straße 19  
13595 Berlin

**Kontakt** Dennis Bäcker  
dir2a23vksb-praevb@polizei.berlin.de

### 14:00-15:00 | Bewegung

#### Drums alive – Trommel dich fit

Beim Drums alive-Trommel dich fit handelt es sich um eine Schnupperstunde für alle Neugierigen. Ein Angebot bei dem nicht still gestanden wird. Es wird um die Bälle herumgegangen, gesprungen und ganz nebenbei die Muskulatur, die geistige Fitness und das Herz-Kreislauf-System trainiert sowie Stress abgebaut. Die Teilnehmenden trommeln auf Pezzibällen zum Rhythmus der Musik.

**Ort** Seniorenclub Hakenfelde  
Helen-Keller-Weg 10  
13587 Berlin

**Kosten** 6 € Kostenbeitrag

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/335 50 20

## 14:30 | Kultur & Bildung

### Workshop zum Thema „Passwort und Sicherheit“

In diesem Workshop zu Passwort und Sicherheit lernen Teilnehmer, wie man sichere Passwörter erstellt, Passwortmanager nutzt und sich vor Phishing und anderen Bedrohungen schützt, um die digitale Sicherheit zu erhöhen.

**Ort** Bezirkszentralbibliothek  
Spandau  
Carl-Schurz-Straße 13  
13597 Berlin

**Kontakt** Daniel Agha  
digital-zebra@ba-spandau.berlin.de

## 19:00 | Kultur & Bildung

### Lesung Elke Schilling

Elke Schilling (Gründerin von Silbernetz, einem Telefonangebot für ältere einsame Menschen) liest aus Ihrem Buch: »Die meisten wollen einfach mal reden« Strategien gegen Einsamkeit im Alter. Dieses Buch nimmt zum ersten Mal die Einsamkeit der Älteren gezielt in den Fokus. Es versucht, darüber ins Gespräch zu kommen und zeichnet Lösungen und Wege auf.

**Ort** Bezirkszentralbibliothek Spandau  
Carl-Schurz-Straße 13  
13597 Berlin

**Kontakt** Christina Droste  
C.Droste@ba-spandau.berlin.de  
030/902795519

## STEGLITZ-ZEHLENDORF

## 08:00 | Soziales

### „Lass uns gehen-aber sicher“

Verkehrssicherheitsberatung unter Verwendung Reaktionswand, Glücksrad u.a. im Rahmen des Wochenmarktes.

**Ort** Wochenmarkt  
Hermann Ehlers Platz  
12163 Berlin

**Kontakt** Christian Lüthcke  
Dir-E-V-AbtV-VSD-4@polizei.berlin.de

## 10:00 | Kultur & Bildung

### Liedersingen

Es werden alle Lieder gesungen, die den Sängerinnen und Sängern der „Frohen Sängerrunde“ Freude bereiten: Alte und neue Volkslieder, Lieder von Liedermachern und Schlager, oft begleitet von einem Akkordeon.

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

**Kontakt** Berndt Thiesen  
folktoene@gmx.de  
030/72291012

## 10:00-13:00 | Soziales

### Informationsstand der Polizei Berlin

SeniorenSicherheit und Fahrradcodierung am Bahnhof Lichterfelde West.

**Ort** Hans-Sachs-Straße/Baseler Straße  
12205 Berlin

**Kontakt** Jacqueline Gumperz  
jacqueline.gumperz@polizei.berlin.de

**11:00 | Soziales****Brunch „Gut älter werden im Stadtparkviertel“**

In fröhlicher Atmosphäre tauschen wir uns aus, wie wir das Leben in unserem Kiez noch geselliger machen können. Was tun Sie gerne? Wo wollen Sie gerne andere Menschen treffen? Welche Veranstaltungen interessieren Sie? Lernen wir uns noch besser kennen, damit unsere Nachbarschaft weiter zusammenwächst! Eine Anmeldung hilft uns, den Brunch vorzubereiten, aber kommen Sie gerne auch spontan vorbei!

**Ort** Nachbarschaftshaus Markus  
Albrechtstraße 81a  
12167 Berlin

**Kontakt** Nicole Keusch  
nachbarschaftshaus@dwstz.de  
030/79470632

**12:00 | Bewegung****Tänzerische Gymnastik**

In diesem Kurs verbinden wir die Elemente der funktionellen Gymnastik mit einfachen, aber schwungvollen tänzerischen Bewegungen; Gleichgewichts- und Ausdauertraining, sowie leichte Schritt- oder Tanzkombinationen sind ebenso Bestandteil der Stunde. Wir fördern neben der Kraft auch die Beweglichkeit und Koordination, sodass ein umfängliches Ganzkörpertraining entsteht. Dauer: 90 Min.

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

**Kosten** 5 € pro Termin

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

**14:00 | Gesundheit****Senioren Info-Messe**

Der Runde Tisch „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“ lädt Sie ganz herzlich am Donnerstag, 26. Juni 2025, in das Stadtteilzentrum Villa Mittelhof ein! Wir möchten mit Ihnen über das Thema Älterwerden in Steglitz-Zehlendorf ins Gespräch kommen. Sie erhalten Informationen über Freizeit, Begegnung, Kultur, Bewegung, Gesundheit, Freiwilliges Engagement, Nachbarschaftshilfe etc.

**Ort** Villa Mittelhof  
Königstr. 42-43  
14163 Berlin

**Kontakt** Bettina Zey  
zey@mittelhof.org  
030/80197539

**14:00 | Bewegung****Tanzcafé**

Mit Livemusik von Joe Morris.

**Ort** Maria-Rimkus-Haus  
Gallwitzallee 53  
12249 Berlin

**Kosten** 3 € zzgl. 3 € Kaffeegedeck

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

**14:30 | Kultur & Bildung****Sommerfest**

Der Förderverein lädt zu seinem Sommerfest ein. Bei mitreißenden Schlagern und Hits werden wir das Tanzbein schwingen und uns bei kühlen Getränken, Bratwurst und Salaten es gut gehen lassen.

**Ort** Hans-Rosenthal-Haus  
Bolchener Straße 5  
14167 Berlin

**Kontakt** Bettina Starke  
hans-rosenthal-haus@ba-sz.berlin.de  
030/8119196

## 15:00 | Kultur & Bildung

### Vom einzelnen Blatt zum gebundenen Buch

Die Buchbinderin der Stadtbibliothek Steglitz-Zehlendorf erklärt Bindeverfahren und Wissenswertes rund um das wunderbare Buchbinderhandwerk. Anschließend können kleine Notizbüchlein selbst gefertigt werden.

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

**Kontakt** Lena Sophie Stein  
event-bibliothek@ba-sz.berlin.de

## 19:00 | Bewegung

### Medizinisches Krafttraining – Probetraining

Das Medizinische Krafttraining wird von Sportwissenschaftlern mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation geleitet. An modernen Krafttrainingsgeräten und mit speziellen gymnastischen Übungen kräftigen Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Programm durch Ausdauertraining in unserem Ergometrie-Raum.

**Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Clayalle 225 C  
14195 Berlin

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

## TEMPELHOF

### 10:00-12:00 | Soziales

### Infostand – Seniorensicherheit im Straßenverkehr

Beratung durch die Polizei u.a. zu Sensibilisierung „Toter Winkel“ und mehr.

**Ort** Mariendorfer Damm/Alt-Mariendorf  
12107 Berlin

**Kontakt** Stefanie Zillmer  
stefanie.zillmer@polizei.berlin.de

## TREPTOW-KÖPENICK

### 10:00 | Soziales

### Plaudern und Begegnung im Kosmosviertel

An welchen Orten kann ich Nachbar\*innen kennenlernen? Welche Freizeit- oder Beratungsmöglichkeiten gibt es im Bezirk bzw. vor Ort? Wo kann ich mich engagieren? Vielleicht kommen Sie heute mit den Menschen ins Gespräch, die sie zwar täglich im Kiez sehen, aber noch nie angesprochen haben. Wir freuen uns auf Begegnungen und Gespräche in der Nachbarschaft.

**Ort** Auf dem Platz vor dem Kiezladen WaMa  
Höhe Ortolfstraße 206 B  
12524 Berlin

**Kontakt** Heike Gede  
heike.gede@ba-tk.berlin.de  
030/902976175

**14:15 | Kultur & Bildung****Musical**

Erleben Sie einen unvergesslichen Nachmittag voller Musik und Emotionen! Am 26. Juni 2025 um 15 Uhr präsentiert Ihnen Ulrike Kramer ein mitreißendes Musicalprogramm, mit den größten Hits aus „Cabaret“, „Cats“, „Phantom der Oper“, „Sister Act“ und vielen weiteren Klassikern. Lassen Sie sich von ihrer Stimme und Bühnenpräsenz verzaubern. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Musicals.

**Ort** KIEZKLUB Gerard Philippe  
Karl-Kunger-Straße 30  
12435 Berlin

**Kosten** 2,50 €

**Kontakt** Thorsten Kempster  
kempster.soz@ba-tk.berlin.de  
030/902 97 62 78

**15:00 | Kultur & Bildung****Literaturstunde**

Literarisches zum Nachmittag mit Gesprächsrunde.

**Ort** Pflgewohnheim Alt Treptow  
Martin-Hoffmann-Straße 10  
12435 Berlin

**Kontakt** Brigitte & Ulrich Stahr  
ulrichstahr@freenet.de  
030/656 52 00

**FREITAG 27. JUNI 2025****CHARLOTTENBURG-  
WILMERSDORF****9:30-16:00 | Gesundheit****Letzte Hilfe Kurse**

Am Ende wissen, wie es geht. Das Lebensende und Sterben von geliebten Menschen macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Kursen lernen interessierte Bürger\*innen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

**Ort** Home Care Berlin e.V.  
Brabanter Straße 21, 10713 Berlin

**Kontakt** Ulla Rose  
u.rose@homecareberlin.de  
0177/976 05 86

**10:00-12:00 | Soziales****Fahrradtour mit Seniorinnen und Senioren**

Rundtour durch den Kiez. Sicher mit dem Fahrrad durch den Kiez und Fahrraddiebstahlprävention.

**Ort** Stadtteilzentrum Charlottenburg  
Halemweg 18, 13627 Berlin

**Kontakt** Christian Hübner  
dir2a24vksb-praevb@polizei.berlin.de  
030/902 92 52 60

**10:00-13:00 | Soziales****Informationsstand der Polizei Berlin**

Beratung zu den Themen Sicher leben im Alter, Trickbetrug und Trickdiebstahl, Verkehrssicherheit im Alter, Opferschutz u.v.m.

**Ort** Wochenmarkt  
Eberbacher Straße, 14197 Berlin

**Kontakt** Andreas Corinth  
dir2a26vksb-praevb@polizei.berlin.de

## 10:00 | Bewegung

### Fahrradtour mit Polizei

Das Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord lädt zur Fahrradtour mit der Polizei ein. Von 10 bis 12 Uhr können Senior\*innen gemeinsam eine entspannte Tour unternehmen. Anschließend warten leckere Köstlichkeiten und eine kleine Erfrischung. Ab 12:15 Uhr gibt es in der Kiezstube (Reichweindamm 6) die Möglichkeit, kostenlos das eigene Fahrrad kennzeichnen zu lassen – ein wichtiger Schutz vor Diebstahl!

**Ort** Stadtteilzentrum  
Charlottenburg-Nord  
Halemweg 18  
13627 Berlin

**Kontakt** Liam Parschau  
mail@stz-charlottenburg-nord.de  
030/9214 00 34

## 11:30 | Soziales

### Kiez-Kantine: Kaffeehaus

Das Kaffeehaus: Für 2,50 € bekommen Sie hier zwei Stück Kuchen sowie eine Auswahl an Getränken und frischem Obst in angenehmer Atmosphäre in unserem gemütlichen Kaffeehaus. Genießen Sie den selbstgebackenen Kuchen und kommen Sie mit Nachbarn ins Gespräch. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Ort** Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord  
Halemweg 18  
13627 Berlin

**Kosten** 2,50 €

**Kontakt** Liam Parschau  
mail@stz-charlottenburg-nord.de  
030/9214 00 34

## 12:15-14:00 | Soziales

### Informationsstand mit Fahrradkennzeichnung

Beratung zu den Themen Sicher leben im Alter, Trickbetrug und Trickdiebstahl, Verkehrssicherheit im Alter, Opferschutz u.v.m.

**Ort** Kiezstube  
Reichweindamm 6  
13627 Berlin

**Kontakt** Christian Hübner  
dir2a24vksb-praevb@polizei.berlin.de

## 13:00-16:00 | Soziales

### Informationsstand zum Öko Markttag

„Sicher leben im Kiez“ Kriminalitätsprävention zur Erhöhung der subjektiven Sicherheit.

**Ort** Hansaplatz  
10557 Berlin

**Kontakt** Kristina Wagner  
dir2a28vksb-praevb@polizei.berlin.de

## 14:00 | Kultur & Bildung

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

Lernen Sie von unserer Schmuckkünstlerin Frau Zoya Rogge, wie Sie einen selbstgestalteten Anhänger oder Ohringe mit der Art-Clay-Silber herstellen können.

**Ort** Seniorenclub  
Wallotstraße 4  
14193 Berlin

**Kosten** 10 € plus Materialkosten 15,50 € bis 31 €  
(1 g Silber à 3,10 €)

**Kontakt** Harald Warschke  
wallotstrasse@wilmstift.de  
030/824 11 21

## FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

### 10:00 | Bewegung

#### Verkehrsschule

Reaktionsgeschwindigkeit testen anhand einer Reaktionswand, - Unfallgefahr „Toter Winkel“ - Abbiegeunfälle-Fußgänger -Radfahrende-Barrieren eingeschränkte Personen im Rollstuhl, Rollator-training, Sicheres Verhalten an Fußgängerampel/ Fußgängerüberweg, Regelkunde Straßenverkehr & Fahrradkennzeichnung. Kooperationsangebot von Polizei, Begegnungsstätte Kadiner & Stadtteilzentrum Friedrichshain

**Ort** Jugendverkehrsschule  
Friedrichshain  
Weinstraße 2  
10249 Berlin

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

### 10:00 | Soziales

#### KPG-Tour de Palliative

Palliativgeriatrische Stadtrundfahrt zum Thema „Gerechtigkeit am Lebensende“: Unter dem Motto „Gerechtigkeit im Alter und im Sterben“ geht es auf der KPG-Busfahrt durch Berlin zu Orten, an denen AltersHospizarbeit und Palliative Geriatrie gelebt und praktiziert werden. Die Stadtrundfahrt dauert ca. 6 Stunden, beginnt in Friedrichshain und endet in Kreuzberg am Platz der Luftbrücke.

**Ort** Start Unionhilfswerk  
Senioreneinrichtungen gGmbH,  
Friedrichshain  
Richard-Sorge-Straße 21A  
10249 Berlin

**Kontakt** Birgit Krug  
bildung@palliative-geriatrie.de  
030/42265838

### 10:00 | Kultur & Bildung

#### Queerfreundliche & gendergerechte Stadtentwicklung

Workshop: Queerfreundliche & gendergerechte Städte. Wie gestalten wir Städte inklusiv für alle? Expert\*innenwissen der Senatsverwaltung trifft auf Reflexion, Betroffenenperspektiven und kreative Ideen für eine „Berliner Variante“. Moderiert von Dr. Mary Dellenbaugh-Losse.

**Ort** BGS Gitschiner  
Gitschiner Straße 38, 10969 Berlin

**Kontakt** Marion Dörner  
m.doerner@ba-fk.berlin.de  
030/902982782

### 10:00-12:00 | Soziales

#### Verkehrssicherheit

Informationen rund um das Thema Verkehrssicherheit.

**Ort** Jugendverkehrsschule  
Weinstraße 2, 10249 Berlin

**Kontakt** Uwe Hoffmann-Stasch  
dir5a51praev@polizei.berlin.de

### 11:00 | Natur

#### Mit Rangern den Park am Gleisdreieck entdecken

Wo früher einmal Eisenbahnen gefahren sind, kann sich die Natur wieder in ihrer bunten Pracht entfalten. Haben Sie Lust, diese vielfältige Tier- und Pflanzenwelt im Park am Gleisdreieck mit Stadtnatur-Ranger Fabian Heitzeberg kennenzulernen und dabei spannende Beobachtungen zu machen? Dann melden Sie sich für die Führung an. Die Tour ist ca. 1,0 km lang und für Rollstuhlfahrende barrierefrei.

**Ort** Park am Gleisdreieck  
Yorckstr/Katzbachstr  
(südlich Park Gleisdreieck)  
10965 Berlin

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

## 13:00-15:00 | Bewegung

### Spaß, Spiel & Bewegung: Garten-Olympiade

Erleben Sie einen unterhaltsamen Tag voller Spaß und Bewegung bei der Garten-Olympiade! Es warten spannende Stationen wie Ringe werfen, Outdoor-Bowling, Pflanzen-Schnitzeljagd durch den Garten und viele weitere lustige Spiele auf Sie. Zur Stärkung gibt es erfrischende Getränke und Snacks. Einfach zwischen 11:00 und 16:00 Uhr vorbeikommen und Spaß haben.

**Ort** F1 Stadtteilzentrum  
Friedrichstraße 1  
10969 Berlin

**Kontakt** Felix Schmidt  
f1@unionhilfswerk.de  
0174/1631588

## 14:00 | Kultur & Bildung

### Smartphone-Sprechstunde

Euer Smartphone gibt euch Rätsel auf? Ihr fragt euch, welche Funktionen die Kamera noch hat? Für Fragen wie „Was bedeutet WhatsApp?“ oder „Wie finde ich meine gespeicherten Fotos?“ ist unser ehrenamtlicher Kollege Gerd für euch da. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich, da es sich um eine 45-minütige Eins-zu-eins-Beratung handelt.

**Ort** Stadtteilzentrum Friedrichshain  
Pauline-Staegemann-Straße 6  
10249 Berlin

**Kosten** 2 €

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

## 15:00 | Soziales

### Gaming für Senior\*innen

Wir laden alle Senior\*innen herzlich zu einem spannenden Gaming-Nachmittag ein! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Videospiele und entdecken Sie gemeinsam mit uns die Freude am Spielen mit der Nintendo Switch oder Playstation. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu in der Gaming-Welt sind – bei uns sind alle willkommen!

**Ort** Mittelpunktbibliothek  
Wilhelm Liebknecht/Namik Kemal  
Adalbertstraße 2  
10999 Berlin

**Kontakt** Clara Giacalone  
clara.giacalone@ba-fk.berlin.de  
030/50585219

## 16:30 | Soziales

### Erzählcafé AltersHospizarbeit

Das Sprechen über die „Letzten Dinge“ ist vielen Menschen ein Bedürfnis, anderen dagegen fällt es schwer. Doch es kann, genauso wie das Zuhören, ein guter Weg aus der Einsamkeit sein. Das Kompetenzzentrum Palliative Geriatrie lädt Menschen ein, die Lust haben, ihre Geschichten mit anderen zu teilen. Eigene Erfahrungen mit Verlust und Abschied sind dabei keine Voraussetzung für die Teilnahme.

**Ort** Unionhilfswerk,  
Dienstleistungs.Campus  
Schwiebusser Straße 18  
10965 Berlin

**Kontakt** Birgit Krug  
bildung@palliative-geriatrie.de  
030/42265838

## LICHTENBERG

### 14:00 | Soziales

#### Spaziergangsgruppen in Lichtenberg

Diese Spaziergangsgruppe trifft sich jeden letzten Freitag im Monat für einen Spaziergang durch den Fennpfuhl oder für einen Ausflug innerhalb Lichtenbergs (zB Museum, Ausstellung, etc). Mobilitätshilfen sind bei Bedarf bitte selbst mitzubringen.

**Jeden letzten Freitag im Monat, 14 Uhr.**

**Ort** Begegnungsstätte RoBertO  
Paul-Junius-Straße 64A  
10369 Berlin  
**Kontakt** Sarah Bußmeyer  
bussmeyer@rbo-inmitten.berlin  
0173/267 0218

### 15:00 | Kultur & Bildung

#### Sommerfest im RoBertO- Begegnungsstätte

Das Sommerfest in der RoBertO-Begegnungsstätte ist ein fröhliches und abwechslungsreiches Event für die ganze Familie! Freuen Sie sich auf mitreißende Musik, köstliche Leckereien und verschiedene Info-Stände, die spannende Einblicke bieten. Ein buntes Programm sorgt für Unterhaltung und Spaß für Groß und Klein. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen unvergesslichen Tag in geselliger Atmosphäre.

**Ort** RoBertO-Begegnungsstätte im  
Haus der Generationen  
Paul-Junius-Straße 64A  
10369 Berlin  
**Kontakt** Nicole Seehaus  
seehaus@rbo-inmitten.berlin  
030/98 60 19 99 11

## MARZAHN-HELLERSDORF

### 10:00 | 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.

**Ort** Hans-Werner-Henze-Musikschule  
Maratstraße 182  
12683 Berlin  
**Kontakt** Dörthe Zauber  
doerthe.zauber@ba-mh.berlin.de  
030/902 93 57 57

## MITTE

### 11:00 | Soziales

#### #BerTa Café

Wir kommen, bei Kaffee und Keksen zusammen und plaudern über dies und das. Das #BerTa Café ist ein offener Treff für Alle! Kommen Sie vorbei und lernen die Nachbarschaft und die Senior\*innen Begegnungsstätte den OtawiTreff.

**Ort** Begegnungsstätte OtawiTreff  
Otawistraße 46  
13351 Berlin  
**Kontakt** Melanie Zellner  
melanie.zellner@jsd.de  
030/92 25 21 42

### 13:45 | Soziales

#### Gedächtnis-Training mit Jutta und Ingelore

Denken ist leichter, wenn man übt. Wir spielen mit Worten und raten Rätsel.

**Ort** SOS-Kinderdorf Berlin  
Waldstraße 23/24  
10551 Berlin

**Kosten** Beim ersten Mal ist es kostenfrei, danach € 3 pro Teilnahme.

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

### 14:00-18:00 | Soziales

#### Tag der offenen Tür bei Sonay soziales Leben e.V.

Wir öffnen unsere Türen für alle Interessierten. Die Highlights: Informieren: Info-Stände über unsere Angebote für und von Senior:innen. Spaß haben: Glücksrad mit Gewinnchance! Genießen: Leckere Snacks und Getränke. Ausprobieren: Lernen Sie unsere jugendlichen „Digital Coaches“ kennen. Diese beantworten Ihre Fragen rund um Smartphone und Internet. Wir freuen uns auf Sie!

**Ort** Sonay soziales Leben e.V.  
Lehrter Straße 38  
10557 Berlin

**Kontakt** Neele Hennig  
neele.hennig@sonaysozialesleben.de

### 15:00 | Kultur & Bildung

#### Mediensprechstunde mit Knut Wenzig

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

**Ort** SOS-Kinderdorf Berlin  
Waldstraße 23/24  
10551 Berlin

**Kontakt** Knut Wenzig  
beate.loewe@sos-kinderdorf.de  
030/94 08 29 84

### 15:00 | Soziales

#### FIT IN JEDEM ALTER - GOLDIES WIR SIND FÜR EUCH DA!

Grußwort Silke Gebel, Hauptausschuss Sprecherin für Pflege Beratung und Information zu folgenden Themen: Häusliche Pflege, Pflegegrade, Entlastungsbetrag, Wohnraumanpassung, Pflegehilfsmittel, Hausnotruf, Alltagshelfer, Generation WG Berlin, Mobilitätshilfedienst, mobiler Mittagstisch, Essenerkostung, Hitzeschutzleitlinien, Patientenverfügung, Apotheke und Sanitätshaus vor Ort.

**Ort** Begegnungsstätte Mehr Mitte  
Torstraße 190  
10115 Berlin

**Kontakt** Astrid Scharf  
bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de  
0176/22 73 22 90

### 16:00 | Soziales

#### Gemeinsam Kochen und Essen

Ab 16 Uhr kochen wir gemeinsam und wollen gegen 18.30 Uhr gemeinsam an einer langen Tafel essen. Gekocht wird mit viel Liebe und meist vegetarisch. Bei schönem Wetter essen wir im Grünen, auf der Wiese des Kiezzentrums Villa Lützwow. Wir freuen uns über Mitkocher und Mitesser und über eine Spende für den Kauf der Lebensmittel.

**Ort** Kiezzentrum Villa Lützwow  
Mehrgenerationenhaus  
Lützwowstraße 28  
10785 Berlin

**Kosten** 3 €

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

## NEUKÖLLN

### 10:00 | Kultur & Bildung

#### Digitaltag Neukölln

Das Seniorennetz der AWO Berlin bietet Ihnen gemeinsam mit dem Bezirksamt Neukölln einen tollen Tag in der wunderschönen Seniorenfreizeitstätte Alt Rudow. In der Zeit von 10:00–16:00 Uhr können Sie hier wertvolle Informationen rund um das Thema Digitales erhalten. Es gibt zahlreiche Vorträge, Infostände aber auch Spaß & Spiel bei Grillwurst, Kuchen und Getränken.

**Ort** Seniorennetz der AWO Berlin  
Seniorenfreizeitstätte Alt Rudow  
Alt-Rudow 60 a  
12355 Berlin

**Kontakt** Melanie Thoma  
seniorennetz@awoberlin.de  
030/25 38 92 15

### 10:00–13:00 | Soziales

#### Frauengesprächskreis beim Türkischen Frauenverein Berlin e. V.

Die Gesprächsthemen sind Gesundheit, Sorgen und Familienbeziehungen. Aber es wird auch kreativ gearbeitet, zum Beispiel gemeinsames Malen mit verschiedenen Materialien und Techniken, Stricken und Kochen. Möglich sind auch Veranstaltungsbesuche im Bereich Kultur und gemeinsam organisierte Ausflüge in Berlin.

**Jeden Freitag.**

**Ort** Türkischen Frauenverein Berlin e. V.  
Jahnstraße 3  
10967 Berlin

**Kontakt** info@tuerkischerfrauenverein-berlin.de  
030/692 39 56

## PANKOW

### 10:00 | Bewegung

#### Bewegungsgruppe an den Karower Teichen

BIB ist ein offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahren in Pankow, welches von qualifizierten Trainer:innen durch den QVNIA e. V. angeleitet wird.

Es findet eine Gruppe von 10:00–11:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich hierfür am 19.06.2025 zwischen 11:00–16:00 Uhr telefonisch an.

Weitere Informationen unter:

[www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](http://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib)

**Ort** Karower Teiche/Pankgrafenbrücke  
Pankgrafenstr. 13  
13125 Berlin

**Kontakt** Katja Dierich  
bewegung@qvnia.de  
030/474 88 71

### 10:00 | Soziales

#### Seniorenberatung/Sprechstunde

Beratung Für Seniorinnen und Senioren durch die Polizei Berlin.

**Ort** Bürgeramt Karow  
Franz-Schmidt-Straße 8  
13125 Berlin

**Kontakt** Florian Schild  
florian.schild@polizei.berlin.de

### 10:00 | Bewegung

#### Handentspannungstherapie

Herr Lilienthal lädt zur Handentspannung ein.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

## 10:00 | Soziales

### Bingo

Versuchen Sie Ihr Glück beim Bingo spielen.

**Ort** PSW am Rosengarten  
Theodor-Brugsch-Straße 18  
13125 Berlin

**Kontakt** Alexandra Berg  
berg@pswohnen.de  
030/94 09 44 00

## 10:00-12:00 | Soziales

### Seniorenberatung

Sprechstunde/Beratung

**Ort** Bürgeramt Karow  
Franz-Schmidt-Straße 8  
13125 Berlin

**Kontakt** Frau Heller  
Florian.Schild@polizei.berlin.de

## 12:00-17:00 | Soziales

### Miteinander im Kiez

Frühlings- und Seniorenfest

**Ort** Feuerwehr  
Schieritz Straße 24  
10409 Berlin

**Kontakt** Jenny Grunwald  
jenny.grunwald@polizei.berlin.de

## 14:00 | Soziales

### Runder Tisch bei GePGeMi e.V.

Diese Veranstaltung bietet einen wertvollen Austausch zwischen Akteur\*innen aus Verwaltung und Praxis der Altenhilfe sowie aktiven migrantischen Senior\*innen bei GePGeMi e.V.

**Ort** GePGeMi-Büro  
Schievelbeiner Straße 6  
10439 Berlin

**Kontakt** Chi Vu  
kimchi.vu@gemi-berlin.de  
030/28 69 87 95

## REINICKENDORF

## 10:00 | Soziales

### Seniorenicherheit

Beratung zu Kriminal- und Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren.

**Ort** Hallen am Borsigturm  
Am Borsigturm 2, 13507 Berlin

**Kontakt** Ilka Meister  
dir1a11praevention@polizei.berlin.de

## SPANDAU

## 10:15 | Natur

### Auf ins Grüne

Geselligkeit und Natur pur: Erleben Sie mit uns einen besonderen Tag! Nach einem entspannten Start an der Obstallee 22c machen wir uns gemeinsam auf den Weg zur Naturschutzstation Hahneberg. Dort erwarten Sie spannende Einblicke, viel Sonnenschein und eine grüne Oase, die Spandau von seiner schönsten Seite zeigt. Genießen Sie Natur pur und inspirierende Momente in fröhlicher Gesellschaft!

**Ort** FÖV Inklusiv & Fördererverein  
Heerstraße Nord e.V.  
Obstallee 22 c (UG), 13593 Berlin

**Kosten** Fahrtkosten + Verpflegung

**Kontakt** Stefanie Bath  
s.bath@foev-hn.de  
0159/04 09 13 71

## 10:00-11:00 | Soziales

### Singen für alle

Singen für alle, von A wie Arlo Guthrie bis Z wie Zapfgeigenhansel - wir singen gemeinsam Lieder aus aller Welt!

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

**Kosten** 4 €

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/335 50 20

## 12:00 | Soziales

### Digital-Zebra Sprechstunde

In der Sprechstunde des digital-Zebra Projektes können alle Menschen vorbeikommen die Probleme mit digitalen Endgeräten haben oder Hilfestellung im Internet benötigen usw ...

**Ort** Stadtteilbibliothek  
Falkenhagener Feld  
Westerwaldstr. 9  
13589 Berlin

**Kontakt** Daniel Agha  
digital-zebra@ba-spandau.berlin.de

## 13:00-15:00 | Bewegung

### Informationsstand zum Thema Verkehrssicherheit

Im Foyer der Bezirkszentralbibliothek berät die Polizei zu: Sichere Fahrbahnüberquerung, Toter Winkel bei Abbiegevorgängen, Radfahrersicherheit (Tragen eines Helmes und Elektromobilität), Sichtbarkeit im Straßenverkehr, Wirkung von Medikamenten und aktive Teilnahme am Straßenverkehr, Einschätzen von komplexen Verkehrssituationen als Kfz-Führende und Fahrradkennzeichnungen.

**Weitere Termine: 05.08.2025, 02.09.2025, 07.10.2025, 04.11.2025, 02.12.2025.**

**Ort** Bezirkszentralbibliothek Spandau  
Carl-Schurz-Straße 13  
13597 Berlin

**Kontakt** Christina Droste  
C.Droste@ba-spandau.berlin.de  
030/902795519

## 15:00 | Soziales

### Musik & Matjes beim Tanz im Seniorenclub Hakenfelde

Musik & Matjes beim Tanz im Seniorenclub Hakenfelde ist eine Veranstaltung mit Live-Musik und der Gelegenheit zum Mittagessen, Kaffee und Kuchen. Mittagessen findet um 14:00 Uhr statt, Einlass: 13:30 Uhr, die Live-Musik ist von 15:00-18:00 Uhr. Reservierung per Mail oder telefonisch.

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

**Kosten** Kostenbeitrag bitte telefonisch erfragen.

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/902 79-61 12

## STEGLITZ-ZEHLENDORF

## 10:00 | Kultur & Bildung

### Mediensprechstunde zum Digitaltag 2025

Im Rahmen der Mediensprechstunde haben Sie an diesem Tag Zeit ehrenamtlich engagierten Personen Fragen zu digitalen Themen zu stellen. Gerne können Sie hierfür ihr eigenes Gerät mitbringen. Ebenso können sie sich ein Tablet ausleihen oder sich lediglich dahingehend beraten lassen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Ort** Nachbarschaftsladen  
Berlinickestraße des Mittelhof e.V.  
Berlinickestr. 9  
12165 Berlin

**Kontakt** Selma Weigelt  
nachbarschaftshilfe@mittelhof.org  
030/27979896

### 13:15 | Bewegung

#### Medizinisches Krafttraining – Probetraining

Das Medizinische Krafttraining für gering Belastbare (Hockergymnastik) wird von Sportwissenschaftlern mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation geleitet. An modernen Krafttrainingsgeräten und mit speziellen gymnastischen Übungen kräftigen Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Programm durch Ausdauertraining in unserem Ergometrie-Raum.

**Ort** Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.  
Clayalle 225 C  
14195 Berlin

**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 7195 50

### 14:00 | Gesundheit

#### Seniorenuniversität in der Freizeitstätte

Thema der ersten Vorlesung: „Schlaganfall“. Die Berliner Schlaganfall-Allianz e. V. (BSA e. V.) informiert in unserem Hörsaal für ältere Menschen über das Themenfeld Schlaganfall. Die Sozialarbeiterin Frau Birgit Priesemann führt durch die Vorlesung und räumt Defizite in der Erkennung und im Umgang mit einem Schlaganfall aus. Machen Sie sich fit!

**Ort** Freizeitstätte Süd  
Teltower Damm 226  
14167 Berlin

**Kosten** 2,50 € zzgl. 3 € für Kaffeegedeck

**Kontakt** Nicole Stahl  
freizeitstaettesued@ba-sz.berlin.de  
030/84 50 77 60

### 14:00 | Kultur & Bildung

#### „Wirtschaft, Gesellschaft, Politik“

##### Diskussionen

Für wen? Für alle, die sich gern über Themen wie z. B. Politik in Berlin austauschen möchten. Für alle, die über aktuelle Geschehnisse in unserer Gesellschaft diskutieren wollen. Für alle, die gern nachdenken und Interesse am Zeitgeschehen haben. Zum Einstieg werden Informationen bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dauer: 90 Min.

**Jeden 2. und 4. Freitag im Monat.**

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

**Kosten** 6 € pro Termin

**Kontakt** Monika Knobloch  
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de  
030/39 50 14 18

### 14:00 | Kultur & Bildung

#### Malgruppe „Freitagsmaler“

Regelmäßige Kreativmalgruppe. Dauer: 90 Min.

**Jeden Freitag, 14:00-16:30 Uhr.**

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

**Kontakt** Monika Knobloch  
hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de  
030/39 50 14 18

**14:00 | Bewegung****Sportliches Miteinander für Alt und Jung – mit den Grünen Alten und Klara Schedlich**

Klara Schedlich, sportpolitische Sprecherin der Grünen Fraktion Berlin, lädt Sie gemeinsam mit den Grünen Alten herzlich zu einem besonderen Sportangebot für ältere Menschen ein. Gemeinsam mit einer professionellen Trainerin oder einem Trainer werden leichte Übungen im Stehen für Senior\*innen und Kinder angeleitet, bei denen jede und jeder mitmachen kann – ganz ohne zusätzliche Hilfsmittel. Nach dem gemeinsamen Training ist Zeit für einen gemütlichen Austausch bei einem kühlen Getränk. Hier können Sie mit Klara Schedlich, Detlef Meyer zu Heringdorf (Grüne Alte Berlin) und Christa Markl-Vieto (Bundesvorsitzende der Grünen Alten) ins Gespräch kommen und sich über Sport, Bewegung und alles, was Ihnen am Herzen liegt, unterhalten. Kommen Sie vorbei, erleben Sie eine Portion aktive Erholung und genießen Sie gesellige Momente in fröhlicher Atmosphäre! Auch Ihre Enkelkinder sind herzlich zum Mitmachen eingeladen.

**Ort** Stadtpark Steglitz am Musikpavillon  
12167 Berlin

**Kontakt** Klara Schedlich  
klara.schedlich@gruene-fraktion.berlin  
030/23 25-24 07

**16:00 | Kultur & Bildung****Seniorenpolitischer Salon**

Die Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg laden zum Seniorenpolitischen Salon ein: Der neunte Altenbericht und dessen Bedeutung für die Bezirke. Update: Berliner Seniorenmitwirkungs- und Altenhilfestrukturegesetz.

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

**Kontakt** seniorenvertretung@steglitz-zehlendorf.de

**TEMPELHOF-SCHÖNEBERG****10:15 | Bewegung****Schnupperkurs Volkstanz**

Die Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Lichtenrade lädt zu einem Schnupperkurs „Volkstanz“ ein. Kommen Sie vorbei, lernen Sie in einer kleinen Gruppe wie toll tanzen sein kann. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, lediglich die Freude an Tanz und Bewegung sollte vorhanden sein! Wir heißen Sie herzlich Willkommen und freuen uns auf Ihre Teilnahme am kostenlosen Schnupperkurs!

**Ort** Seniorenfreizeitstätte  
Gemeinschaftshaus Lichtenrade  
Barnetstr. 11  
12305 Berlin

**Kontakt** Ulrike Bertheau  
bertheau@ba-ts.berlin.de  
030/902 77 8135

**11:00 | Bewegung****Kinaesthetik anhand von praktischen Übungen!**

„Pflegen – ohne selbst zum Pflegefall zu werden!“ Unter diesem Motto werden Ihnen durch Karoline Dimroth praktische Kinästhetik-Übungen gezeigt. Kinästhetik ist ein Handlungskonzept zur Nutzung der eigenen Körperbewegung und der des Gegenübers. Bewegungsabläufe wie jemanden aus dem Bett oder dem Sessel aufstehen zu helfen, können so kraftsparend und einfach durchgeführt werden. Herzlich Willkommen!

**Ort** Seniorenfreizeitstätte  
Rudolf-Wissel Haus  
Alt-Mariendorf 24-26  
12107 Berlin

**Kontakt** Lidia Pankiewicz  
pankiewicz@ba-ts.berlin.de  
030/70 07 23 39

## 14:00 | Bewegung

### Shall we dance? Demenzkulturtag

Ein Tanz- und Songnachmittag für unvergessliche Momente. Lassen Sie sich von weltbekannten Melodien und vertrauten Klängen verzaubern. Gemeinsam möchten wir tanzen, singen und Erinnerungen wecken – für ein paar unbeschwerte Stunden voller Freude und Gemeinschaft. Die Veranstaltung richtet sich besonders an Menschen mit Demenz, Ihre Begleitpersonen, aber auch alle Anderen sind herzlich willkommen.

**Ort** Nachbarschaftsheim Schöneberg  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin

**Kontakt** Elke Schlautmann  
elke.schlautmann@nbhs.de  
030/859 95 13 57

## 16:00 | Kultur & Bildung

### Seniorenpolitischer Salon

Die Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg laden zum Seniorenpolitischen Salon ein: Der neunte Altenbericht und dessen Bedeutung für die Bezirke. Update: Berliner Seniorenmitwirkungs- und Altenhilfestrukturen.

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

**Kontakt** sv-ts@seniorenvertretung-tempelhof-schoeneberg.de

## TREPTOW-KÖPENICK

### 11:00 | Soziales

#### Tischlein deck dich

Gemeinsam kochen ab 11:00 Uhr, gegessen wird meist gegen 12:00 Uhr.

**Ort** AWO „Sirius-Treff“  
Siriusstraße 10  
12524 Berlin

**Kosten** Um einen kleinen Kostenbeitrag wird gebeten.

**Kontakt** Laura Trenn  
laura-trenn@awo-suedost.de

### 14:30 | Soziales

#### Stammtisch-Café

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Tee, Kuchen und guten Gesprächen.

**Ort** AWO „Sirius-Treff“  
Siriusstraße 10  
12524 Berlin

**Kosten** Um einen kleinen Kostenbeitrag wird gebeten.

**Kontakt** Laura Trenn  
laura-trenn@awo-suedost.de

### 16:00 | Soziales

#### Kaffeetafel

Gemeinsame Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

**Ort** Pflegewohnheim Alt Treptow  
Martin-Hoffmann-Straße 10  
12435 Berlin

**Kontakt** Karin Neumann  
karin12524@t-online.de  
030/676 97 60

# SAMSTAG 28. JUNI 2025

## MITTE

### Kultur & Bildung

#### Programm des Deutschen Zentrums für Altersfragen bei der Langen Nacht der Wissenschaften

**Ort** Humboldt-Universität zu Berlin  
Unter den Linden 6  
10099 Berlin

#### Was Sie schon immer über das Altern wissen wollten.

Besuchen Sie unseren Infostand, blättern Sie in Veröffentlichungen des Deutschen Zentrums für Altersfragen, kommen Sie mit unseren Wissenschaftler\*innen ins Gespräch und stellen Sie ihnen Ihre Altersfragen.

**Hörsaal 2094**

#### Was heißt schon alt.

##### Ein Quiz rund ums Altern.

Auch dieses Jahr gibt es ein Quiz rund ums Altern. Es gibt viele neue Fragen, zum Beispiel zu Altersbildern und der Mediennutzung älterer Menschen. Testen Sie Ihr Wissen zum Altern: Direkt an unserem Infostand oder per QR-Code auf Ihrem Smartphone.

**Hörsaal 2095**

**17:00–22:00**

#### Lesecke „Altersbilder in Bilder- und Kinderbüchern“.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Tempelhof-Schöneberg stellen wir in unserer Lesecke Bilder- und Kinderbücher aus der Bibliothek des DZA vor, die vielfältige, vor allem positive Bilder des Alters und Alterns vermitteln. Es kann geschmökert werden, es wird vorgelesen und gemalt, und zwischen 17:00 und 21:00 Uhr wiederholt ein Kamishibai-Theater aufgeführt. Zudem bietet die Lesecke eine kleine Ruhe-Oase im Trubel der Langen Nacht.

**Hörsaal 2096**

**17:15**

#### Ein gutes Leben mit Demenz:

Möglichkeiten für Betroffene und Angehörige. Demenz verändert das ganze Leben, aber nicht die Dinge, die es lebenswert machen. Auch mit der Erkrankung ist ein gutes Leben für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen möglich. Wissen über Demenz hilft dabei allen Beteiligten. Wie man den Alltag mit Demenz gut gestalten kann, welche Aktivitäten und Angebote besonders geeignet sind und welche Entlastungsangebote es für Angehörige gibt, erfahren Sie im Vortrag von Astrid Lärm. Sie leitet die Geschäftsstelle der Nationalen Demenzstrategie am Deutschen Zentrum für Altersfragen.

**Hörsaal 2097**

**18:15**

#### Frag die Daten mit Dr. Stefan Stuth.

Hier können Fragen zum Altern gestellt werden, die mit Hilfe des Deutschen Alterssurveys direkt beantwortet werden. Es sind zwei Runden geplant. Während die Daten analysiert werden, gibt es kurze Vorträge, die einen Einblick in den Forschungsprozess und in die Analyse empirischer Daten geben. Während alle Altersfragen erlaubt sind, können nicht alle Fragen beantwortet werden. Medizinische Daten liegen nicht vor. Der Deutsche Alterssurvey bietet sozialwissenschaftliche (z.B. zu Partnerschaft, Netzwerken, Wohlstand/Armut) und psychologische Daten (z.B. zu Gesundheit, Einsamkeit, Depression).

**Hörsaal 2098**

**19:15**

#### Granfluencer: Ältere Menschen auf Instagram und Tiktok.

Für ältere Menschen, die auf Social Media präsent sind und viele Follower haben, hat sich der Begriff „Granfluencer“ (eine Wortmischung aus „Grandparents“ und „Influencer“) etabliert. Womit und warum sind die Granfluencer auf Instagram, Tiktok und anderen Kanälen erfolgreich? Dr. Frank Berner stellt Beispiele vor und ordnet diesen Trend ein.

**Hörsaal 2099**

**20:15**

### **Wissenschaft im Comic: Wie komplexe Themen verständlich werden.**

Dr. Julia Schneider aka Doc J Snyder stellt anhand der gemeinsam mit dem DZA entwickelten Comics zu Altersfragen vor, wie sich komplexe wissenschaftliche Befunde verständlich in ein Comic-Format übersetzen lassen. Das Publikum kann dem DZA zudem Ideen mit auf den Weg geben, welche Altersthemen sie sich für zukünftige Comics wünschen.

**Hörsaal 2100**

**21:15**

### **Science Slam zu Altersthemen - Kalendarische Altersgrenzen, Zuzußgehen im Alter und andere Altersthemen.**

Klingt trocken, ist es aber nicht - wenn Wissenschaftler\*innen und Wissenschaftsbegeisterte diese Themen allgemeinverständlich und vor allem unterhaltsam vorstellen. Das Publikum bestimmt den Sieger des Science Slam.

**Hörsaal 2101**

**22:30-0:00**

### **Late Night Talk zu Altersdiskriminierung - Altersdiskriminierung:**

ein ernstes Thema zu später Stunde. Wir legen den Fokus auf LBSTI\* und ältere Migrant\*innen und diskutieren unter anderem mit Ralf Lottmann (Hochschule Magdeburg-Stendhal), Nora Eckert (TransInterQueer) und Frank Berner (Geschäftsstelle Altersberichte) über Benachteiligungserfahrungen, Intersektionalität und was gegen Altersdiskriminierung zu tun wäre. Late Night-Feeling wird dem Talk verliehen durch die musikalische Rahmung unserer DZA-Combo.

## **NEUKÖLLN**

**13:30 | Soziales**

### **Infoveranstaltung**

Wir informieren Sie zum Thema Patientenverfügung.

**Ort** Seniorenfreizeitstätte  
Böhmisches Dorf  
Richardstraße 78  
12043 Berlin

**Kosten** 5,50 €

**Kontakt** Annelies Herrmann  
freunde.neukoellns@t-online.de  
030/663 44 11

## **PANKOW**

**14:00 | Kultur & Bildung**

### **Mit Kind und Kegel in den Schlosspark Pankow**

Die Veranstalter laden zum Kiezfest für die ganze Familie ein. Es steht im Zeichen der 51. Berliner Seniorenwoche und des 80. Jubiläums der Volkssolidarität. Ein buntes kulturelles und künstlerisches Programm, Spiel,-Sport und Beratungsangebote laden zum Verweilen ein. Ein besonderes Highlight ist die musikalische Lesung mit Andre' Herzberg der Band PANKOW.

**Ort** Garten der Begegnungsstätte/Schlosspark vom Schloss Schönhausen  
Stille Straße 10 & Tschairowskistraße 1  
13156 Berlin

**Kosten** 15 € Eintritt für Musikalische Lesung

**Kontakt** Eveline Lämmer  
stillestrasse@gmail.com  
030/47 36 79 70

**16:30 | Kultur & Bildung****Keine Stars – Mein Leben mit PANKOW**

Eine musikalische Lesung mit dem Frontmann und Sänger Andre' Herzberg, der Berliner Band PANKOW. Das Buch handelt von der ungebrochenen Leidenschaft für Musik, von Freundschaft und Verrat, Abschied und Neubeginn.

**Ort** Schloss Schönhausen – Festsaal  
Tschaikowskistraße 1, 13156 Berlin

**Kosten** 15 € Eintritt

**Kontakt** Eveline Lämmer  
eveline@peter-laemmer.de  
030/445 64 90

**SPANDAU****12:00 | Soziales****Flohmarkt – Tödel Kunst Café**

Entdecken, Abgeben, Weitergeben und ins Quatschen kommen. So lautet das Motto von unserem Flohmarkt im Kulturzentrum Staaken. Eine bunte Mischung aus Trödel, Handarbeit, Kleinkunst, Kräutern und Selbstgemachtem erwartet Sie. Wir laden Sie ein, nach Herzenslust zu stöbern. Kaffee und leckerer Kuchen stehen für Sie in unserem kleinen Café vom Fördererverein Heerstraße Nord e.V. bereit.

**Ort** Kulturzentrum Staaken  
Sandstraße 41, 13593 Berlin

**Kontakt** Nina Wüstenberg  
info@kulturzentrum-staaken.de  
030/36 43 51 43

**14:00-18:00 | Soziales****Gartenfest mit Live Musik**

Gartenfest mit Live Musik und Gelegenheit zu Kaffee & Kuchen und Grillstation. Eintritt frei!

**Ort** Seniorenklub Lindenufer  
Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin

**Kontakt** Andrea Förster  
andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de  
030/33 60 76 14

**STEGLITZ-ZEHLENDORF****11:00 | Bewegung****Medizinisches Krafttraining – Probetraining**

Das Medizinische Krafttraining wird von Sportwissenschaftlern mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation geleitet. An modernen Krafttrainingsgeräten und mit speziellen gymnastischen Übungen kräftigen Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Programm durch Ausdauertraining in unserem Ergometrie-Raum.

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

**Kontakt** Sabine Halbritter  
halbritter@sport-gesundheitspark.de  
030/84 71 95 50

**TREPTOW-KÖPENICK****15:00 | Kultur & Bildung****Interkulturelles Leben und Kochen**

Kochen ist Kultur – gemeinsam essen ist Nachbarschaft! Diese Veranstaltung ist ein gemütliches und geselliges Beisammensein – sich austauschen und sich kennenlernen!

**Ort** Stadtteilzentrum des Rabenhaus e.V.  
Puchanstr. 9  
12555 Berlin

**Kosten** 5 € pro Person

**Kontakt** Ursula Salomon  
mobile-stadtteilarbeit@rabehaus.de  
030/65 88 01 65

## WEITERE TERMINE UND ANGEBOTE

### CHARLOTTENBURG

15:00-16:30 | Kultur & Bildung

**Von wegen alt!**

**Kunstgenuss für ältere Menschen.**

Tauchen Sie ein in die Welt von Käthe Kollwitz

**Samstag 26. Juli 2025**

**Thema: verliebt verlobt verheiratet**

**Samstag 23. August 2025**

**Thema: Berufstätige**

**Samstag 20. September 2025**

**Thema: Lebensalter und Tod**

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

**Kosten** 10 €, Ermäßigt 5 €

**Kontakt** Brunner Neslihan  
bildung@kaethe-kollwitz.de  
030/882 5210

### MITTE

15:00-17:00 | Soziales

**Nachmittagscafé für Frauen\***  
**beim Ökumenisches Frauenzentrum**  
**Evas Arche e. V.**

Ein Nachmittag mit netten Gesprächen, Kaffee und (selbstgebackenem) Kuchen in gemütlicher Frauenrunde. Jeden Monat gibt es außerdem ein wechselndes Angebot (z.B. am 18. Juni Infos zum Thema Datensicherheit). Wünsche und Impulse aus der Gruppe sind willkommen.

**Jeweils am 3. Mittwoch im Monat, 15:00-17:00 Uhr.**

**Ort** Ökumenisches Frauenzentrum  
Evas Arche e. V.  
Große Hamburger Str. 28  
10115 Berlin

**Kontakt** info@evas-arche.de  
030/282 74 35

### NEUKÖLLN

Soziales

**Seniorinnengruppe „Cay ve Muhabbet Saati“ (Tea Time) bei UĞRAK - Beratung, Kurse und Treffpunkt für Frauen.**

Austausch in ungezwungener Atmosphäre über eigene Migrationsbiografien/-erfahrungen sowie Diskriminierungserfahrungen, Raum für Gespräche über geteilte Erinnerungen und aktuelle persönliche Situation (u.a. über Gesundheit, Familie), gemeinsame Unternehmungen (Stadterkundungen/-führungen, Besuch v. Kultureinrichtungen usw.), gemeinsames Singen (türkische Lieder) und Rezepte Weitergabe.

**Wöchentlich ca. 2-3 Std.**

**Ort** Weisestraße 36  
12049 Berlin

**Kontakt** Ugrak@diakoniewerk-simeon.de  
030/62110 37

## SCHÖNEBERG

### Soziales

#### **Frauengruppen, Beratungen und Veranstaltungen für Frauen mit Migrationshintergrund im Interkulturellen Frauenzentrum SUSI.**

Das Interkulturelle Frauenzentrum SUSI bietet für Seniorinnen mit Fluchtgeschichte eine mehrsprachige psychologische, soziale und rechtliche Beratung, die sich auch mit Themen wie Älterwerden, psychischem Wohlbefinden sowie Unterstützung bei Sozialleistungen befasst.

**Ort** Interkulturellen Frauenzentrum SUSI  
Innsbrucker Str. 58  
10825 Berlin

**Kontakt** info@susi-frauen-zentrum.com  
030/78959394

## PANKOW

### Soziales

#### **Kreis+60 – Sichtbar, stark und verbunden beim Ewa Frauenzentrum e.V.**

Kreis+60 ist ein Kreis für Frauen über 60, die sich nicht unsichtbar machen lassen. Hier werden ihre Erfahrungen und ihre Stärke geschätzt und gefeiert. Wir treffen uns monatlich zu gemeinsamen Frühstücken, bei denen wir Brot, Worte und unsere Herzen teilen. Durch Workshops zu verschiedenen Themen konzentrieren wir uns darauf, Emotionen zu heilen, unser Wohlbefinden zu stärken und ein erfülltes, glückliches Leben zu führen.

**Ort** Ewa Frauenzentrum e.V.  
Prenzlauer Allee 6  
10405 Berlin

**Kontakt** desayunos60@gmail.com  
030/4425542

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 05/2025  
Gestaltung  
Großstadtzoo - Studio für Gestaltung