

# Gemeinsam das Alter (er)leben

Friedrichshain ve Kreuzberg'li  
Emekliler için Program

программа для людей пожилого возраста

برنامج مصلحة شؤون المسنين في دائرة فريدريخسهاين – كرويتسبيرج

## Veranstaltungskalender

## November 2017

**\* \* \* Inhaltsverzeichnis \* \* \***

Seite	Inhalt
3	Ehrenamt/Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg
4	Angebote außerhalb unserer Begegnungsstätten / Von allen Ufern
5 - 14	Veranstaltungen der Begegnungsstätten
15	Wir empfehlen / Vorschau

**Ermäßigte Karten erhalten Empfänger\*innen von Grund-  
sicherung / berlinpass bei entsprechenden Nachweisen.**

Liebe Seniorinnen und Senioren,

*Sie sind älter als 60 Jahre, wohnen in Friedrichshain-Kreuzberg, verfügen aber nur über Grundsicherung oder ein vergleichbar geringes Einkommen, dann können Sie gerne wieder kostenfrei an einer der Seniorenfahrten teilnehmen, die aus Mitteln einer Erbschaft finanziert werden. Im Dezember gibt es folgende Fahrten:*

Termin	Ziel	Anmeldung
05.12.	Vorweihnachtsfahrt ins Havelland mit Gänsebraten	Frau Lenhard <b>Volkssolidarität</b> , "Wir im Kiez" Koppenstraße 62 Tel. 29 35 22 61 sandra.lenhard@volkssolidaritaet.de
21.12.	Lichterfahrt mit Essen im Restaurant Kattelbach	Herr Waechter <b>Taborgemeinde</b> Taborstr. 17 Tel. 61231 29 kuesterei@evtaborgemeinde.de

## Ehrenamt

**Mo, 13. 11., 10.00 Uhr: Aktuelle Fragen zur Besteuerung von Renten.** Referentin: Frau Lühr, Mitarbeiterin des Lohnsteuerhilfvereins "Quadriga" Berlin-Friedrichshain Ort: Begegnungsstätte Kadiner Str. 1 Info: Beratungsbörse Fr. Schack, ☎ 5292290

## Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg Seniorenvertretung@friedrichshain-kreuzberg.net

Dr. Dieter Kloß (1. Vorsitzender), Angelika Neiss (2. Vorsitzende)  
Barbara Werner (Schriftführerin), Ernst Kutzner (Finanzen)

Reinhardt Benzin - Ursula Gode - Sigrid Gwiasda  
Eveline Harkenthal-Davies - Joachim Konieczny - Bernd Kraft  
Horst Martin - Charlotte Oberberg - Jörg Pauly  
Gundel Riebe - Rainer Witzel - Dr. Wenfang Zhang  
Bodo E. Zündorff

Öffentliche Sprechstunden finden statt:

**Begegnungsstätte „Lebensfreude“ Kadiner Str. 1,** 10243 Berlin (Friedrichshain), dienstags 10.00 - 11.00 Uhr, ☎ 2123 7076

**Yorckstraße 4-11, Raum 1066,** 10965 Berlin (Kreuzberg), freitags 10.00 - 11.00 Uhr ☎ 90298 2452

Haben Sie Fragen oder Wünsche an die Seniorenvertretung außerhalb dieser Zeiten, können Sie sich gern per E-Mail (siehe oben) oder per Telefon an die 2123 7076 (Anrufbeantworter) wenden oder Sie besuchen eine unserer **öffentlichen Sitzungen:** Die nächsten öffentlichen Sitzungen finden am 08. November und 13. Dezember statt. Ort und Uhrzeit bitte erfragen.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter  
[www.seniorenvertretung.friedrichshain-kreuzberg.net](http://www.seniorenvertretung.friedrichshain-kreuzberg.net)  
[www.landesseniorenvertretung-berlin.de](http://www.landesseniorenvertretung-berlin.de)  
[www.ü60.berlin](http://www.ü60.berlin)

## Unsere Angebote außerhalb der Begegnungsstätten

Anmeldung unter der jeweils angegebenen Telefonnummer

**Do, 16.11., 14.00 Uhr: Stadterkundungen - Spurensuche. Museum Pankow "Bürgerliches Wohnen um 1900"** Ort: Heymstr. 8, 13187 Berlin. Kosten: 2,- €. Treff: 13.50 Uhr am Eingang. Anmeldung: ☎ 79 74 06 40 – Elke Schliebe (elke.schliebe@gmx.de) oder ☎ 902 98 30 01 - Fr. Schulz

**So, 19.11., 14.00 Uhr: Tanztee.** Mit Kiry Janev. Kosten für Kaffee & Kuchen: 3,50 €. Eintritt frei. Ort: Stadtteilzentrum Familiengarten, Oranienstr. 34 (Hof). Eine Veranstaltung des **NKM** - Netzwerk Kulturarbeit für ältere Menschen

**Mi, 29.11., 15.00 Uhr: "Vorweihnachtliche Dampferfahrt" –**  
3-stündige Stadtrundfahrt über die Spree durch den Stadtkern von Berlin mit Erklärungen und vorweihnachtliche Erzählungen. Dazu gibt es ein Kaffeegedeck und eine kleine Überraschung. Abfahrt/Ankunft: Märkisches Ufer; Anleger Reederei Riedel. Karten: 13,00 €; ermäßigt 7,50 €. Kartenverkauf ab sofort zu den Sprechzeiten



'Von allen Ufern'



**Lesbische Frauen ab 50** treffen sich jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 18.00 Uhr, zum "Offenen Treff". Info-☎ 0176-21954764 - Ulrike Haase  
**Schwule Männer ab 50** treffen sich jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 17.00 Uhr, zum "Offenen Treff". Infos ☎ 0170 233 31 93, E-Mail: g55plus@gmx.de - Dieter Telge

Veranstaltungsort für die "Offenen Treffs" ist die Begegnungsstätte Mehring-Kiez, Friedrichstraße 1, 10969 Berlin

Ansprechpartnerin für gleichgeschlechtlich orientierte Senior\_innen ist Marion Dörner, ☎ 90298 2782, Mitglied im **Berliner Arbeitskreis Lesbisch und Schwule Alte Menschen - BALSAM**. Infos auch unter: [www.balsam-berlin.de](http://www.balsam-berlin.de)

## Monatliche Sonder-Veranstaltungen der Begegnungsstätten

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen **rechtzeitig** telefonisch in der jeweiligen Einrichtung an, das erleichtert die Planung.

**Hinweise auf regelmäßige Veranstaltungen  
finden Sie im Ratgeber.**

## Begegnungsstätte Charlottenstraße (Region 1)

Charlottenstr. 85, 10969 Berlin, ba-charlottenstr.85@gmx.de

☎ 50 58 51 37 - Seneb Hardes



**Mi, 01.11. und Di, 21.11., 14.00 Uhr: AWO-Kaffeetafel**

**Fr, 03.11., 14.00 Uhr: Ausstellungseröffnung "Bunte Augen Blicke"**

Wir stellen die Werke der Künstlerin Birgit Feist vor. Die ausgestellten Bilder entstanden mit der Technik des Aquarellierens und Collagierens.

**Di, 07.11., 14.00 Uhr: Literaturnachmittag "Lustige Geschichten rund um die Weihnachtszeit"** Mit Frau Schindler und Frau Fuchs

**Di, 14.11., 12.00 Uhr: Stunden der Gemeinschaft - Kinder und Senior\*innen: Besuch des Märkischen Museums.**

Treffpunkt im Freizeitbereich

**Di, 14.11., und 28.11. 14.00 Uhr: Kreatives Arbeiten.**

Mit Frau Ingelore Fuchs

**Mi, 15.11., 16:30 Uhr: Treffen des Blinden u. Sehbehindertenvereins**

**Fr, 17.11., 14.00 Uhr: Paris- Berlin "Eine Soiree mit Salondame"**

Dieter Rita Scholl präsentiert Chansons von Dalida, Edith Piaf, Milva, Gilbert Becaud, Claire Waldorf. Kostenbeitrag: 3,50 € - inkl. Kaffeegedeck

**Mi, 22.11., 12.00 Uhr: Eisbeinessen.** AWO Kreuzberg

**Mo, 27.11., 14.00 Uhr: Stunden der Gemeinschaft - Kinder und Senior\*innen sich. Kinderfest** mit dem Marion-Etten-Theater

**Vorschau: Fr, 01.12.: Weihnachtsfrühstück**

**Vorschau: Mi, 06.12.: Weihnachtsfeier**

## Begegnungsstätte Mehring-Kiez (Region 1)

Friedrichstraße 1, 10969 Berlin, [ba-friedrichstr.1@gmx.de](mailto:ba-friedrichstr.1@gmx.de)

☎ 225 05 01 40 - Beatrix Teufel

Öffnungszeiten Offener Treff: Montag bis Freitag 12 - 16 Uhr

**Mi, 01.11. und 22.11., 14.30 Uhr: Filmvorführung** aus der Wunsch-  
kiste der Besucher\*innen. Kooperationsveranstaltung mit CommonUnderGround

**Do, 09.11. und 23.11., 13.30 Uhr: Heiteres Gedächtnistraining.**  
Mit Herrn Hoffmann. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen.

**So, 12.11. und 26.11., 16.00 Uhr: Gesellschaftsspiel.**  
Wir spielen gemeinsam Brett- und Kartenspiele usw.

**Sa, 25.11., 15.00 Uhr: Musikalische Weihnachtsfeier**  
mit dem Musikkabarett die Kiez-Krähen und dem Chor Tubez.  
Kostenbeitrag: 4,50 € - Anmeldung ab sofort

**Neu: Di, 13.00 Uhr: Malen in einer kleinen Gruppe.** Wir wollen  
gemeinsam malen und uns austauschen. Wir sind keine Profis, uns  
geht es um die Freude und den Spaß am Malen.

**Mi, 19.00 Uhr: Gymnastik für Frauen.** Unter ehrenamtlicher Leitung.

**Sa, 16.00 Uhr: Samstagsprogramm.** Programme in arabischer  
Sprache, bei Interesse auch in deutsch - bitte erfragen.  
Information und Anmeldung: [bagdad-forum@hotmail.de](mailto:bagdad-forum@hotmail.de)  
Eine Kooperationsveranstaltung mit Bagdad-Forum für Kultur und Kunst e.V.

**Neu - Jeden 3. Mittwoch, 12.00 Uhr:**

**Sprechstunde der Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg.**  
Herr Witzel, Mitglied der Seniorenvertretung, informiert und  
beantwortet Fragen. Termin: 15.11.



Das **Quartiersmanagement-Büro** ist Anlaufstelle für  
Ideen von Bewohner\*innen aus dem Kiez. Probleme  
sollen erkannt und gelöst werden.

Kommen Sie jeden 1. Mittwoch zu den Kiezrunden in der  
Friedrichstraße 1. Nächste Termine: 01.11. und 06.12.2017. Info: Frau  
Hartmann, Kunstwelt e.V., ☎ 39 93 32 43

## Begegnungsstätte Gitschiner Straße (Region 1)

Gitschiner Str. 38, 10969 Berlin, ba-gitschinerstr@gmx.de

☎ 50 58 54 50 - Gertrud Kaiser



**Mi, 01.11., 15.00 Uhr: Bunter Nachmittag** mit dem Gospel- und Popchor 'Local VOCALS 36' und kleiner Kabarettvorführung. Eintritt frei. Kaffeegedeck zum Selbstkostenpreis: 1,50 €

**Do, 09.11., 14.30 Uhr: Fest der Kulturen mit griechischer Live-Musik** 'Konstantin Manolis'. Landestypische Tänze werden gerne vermittelt. Kulturbeitrag: 2,00 €, Kaffeegedeck und Imbiss 3,00 €. Bitte anmelden.

**Fr, 17.11., 13.30 Uhr: Tanznachmittag mit Live-Musik** 'Kiry Janev' Kaffeegedeck und Imbiss. Kulturbeitrag: 2,00 €, Kartenverkauf: 07.11., 14.00 Uhr oder telefonische Anmeldung.

**Mi, 29.11., 15.00 Uhr: Interkulturelles Frauentreffen.** Informationen über Mütter ohne Grenzen, Afife Centintas, ☎ 0163-169 47 30

**Do, 30.11., 15.00 Uhr: Besuch der Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren** auf Einladung der Otto-Wels-Schule Ort: Alexandrinstraße 12. Treffpunkt: 14.30 Uhr in der Halle. Bitte anmelden.

**Vorschau: Di, 05.12., 13.30 Uhr: Weihnachtsfeier**

### Kooperationsveranstaltung mit der Simeongemeinde

**Mi, 29.11., 14.00 Uhr. Filmnachmittag**

Mit Kaffeetafel

## MehrGenerationenHaus Wassertor 48 e.V. (Region 1)

Wassertorstr. 48, 10969 Berlin, mgh@mgh-wassertor.de

☎ 61 50 72 61 - Julia Lehmann



Unsere regelmäßigen kostenlosen Bildungs-, Beratungs- und Begegnungsangebote für Senior\_innen finden Sie im Ratgeber oder unter [www.mgh-wassertor.de](http://www.mgh-wassertor.de)

## Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. (Region 2)

Urbanstr. 21, 10961 Berlin, [info@nachbarschaftshaus.de](mailto:info@nachbarschaftshaus.de)

☎ 69 04 97-20 - Christa Hagemann



Durch Umbaumaßnahmen finden Veranstaltungen an anderen Standorten statt. Unter anderem im Mehrgenerationenhaus Gneisenastr. 12, **siehe unten** Aktuelles finden Sie unter [www.nachbarschaftshaus.de](http://www.nachbarschaftshaus.de)

## Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße (Region 2)

Gneisenastr. 12, 10961 Berlin, [mgh-gneisenu@nachbarschaftshaus.de](mailto:mgh-gneisenu@nachbarschaftshaus.de)

☎ 28 50 84 42 – Carla Miranda

**Mi, 29.11., 10.00 Uhr: Frauenfrühstück.** Eingeladen sind Frauen, die miteinander ins Gespräch kommen, sich mit frauenspezifischen Themen beschäftigen und vielleicht gemeinsame Unternehmungen starten wollen. Kostenbeitrag: 6,- €. Bitte anmelden. Info unter [c.hagemann@nachbarschaftshaus.de](mailto:c.hagemann@nachbarschaftshaus.de)

**11.00 Uhr** (im Anschluss an das Frauenfrühstück): **Lesung "Erziehbares Kind"** In dieser autobiografischen Erzählung beschreibt die Autorin Dr. Wenfang Zhang, wie sie als Mädchen vom Lande zu einer Naturwissenschaftlerin heranwuchs: als Tochter eines 'historischen Konterrevolutionärs' in der VR China mit allen Höhen und Tiefen, berichtet sie über ihre prägenden Erfahrungen als Studentin an der Peking-Universität und als Arbeiterin zur Umerziehung in den Fabriken während der Kulturrevolution. Spannend, amüsant und traurig zugleich. Mit Ina Rommel – die Autorin ist anwesend. Kostenfrei.

**Mo, 10.00 Uhr: Backlernergruppe - gemeinsam backen.**

**Mo 13.00 Uhr und Fr, 13.00 Uhr: Spielenachmittag**

**Di, 10.00 Uhr: Sitzgymnastik.** Kostenbeitrag: 1,- €/Termin.

**Mi, 14.00 Uhr: Frauencafé** farsi- und deutschsprachiger Frauen

**Do, 14.00 Uhr: Aktiv-Kreativ-Treff.** Kosten: 2,- € / Termin.



## **AWO Begegnungszentrum Kreuzberg** (Region 3)

Adalbertstraße 23 a, 10997 Berlin, [filiz.mueller-lenhartz@awoberlin.de](mailto:filiz.mueller-lenhartz@awoberlin.de)

☎ 69 53 56 13 - Filiz Müller-Lenhartz

**Di, 07.11., 14.00 Uhr: Treffpunkt der Kulturen –**

**Vernissage "Phantasie"** Ausstellung der Malgruppe und der Töpfergruppe der Begegnungsstätte Falckensteinstraße. Mit KAYA, der traditionellen koreanischen Tanz- und Trommelgruppe. Ort: Begegnungsstätte Falckensteinstr. 6. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Begegnungsstätte Falckensteinstraße.

**Mi, 08.11., voraussichtlich 16.00 Uhr: Plätzchenbacken mit Freunden** aus der WG Friedenstraße in Friedrichshain, AWO City gGmbH. Treffpunkt und genaue Uhrzeit bitte erfragen.

**Di, 21.11., 14.00 Uhr: Vortrag "Trickbetrügereien"** Die 'Senioren-sicherheit' der Berliner Polizei informiert über Tricktaten an der Wohnungstür, Enkeltrick, Taschendiebstahl u.ä. Ort: Café

**Mi, 22.11., 14.00 Uhr: Vergissmeinnicht.** Wir besuchen gemeinsam die Veranstaltung, s.u. Ort: Familiengarten

**voraussichtlich Mo, 27.11.: Filmvorführung "Exil in Shanghai"** über die Kindheitserinnerungen einer jüdischen Berlinerin. Aus der Reihe **"Was ist Heimat für mich?"** Ort: Spiegelsaal, 2. OG

**Samstags, 17.00 Uhr: Transkulturelles Musiktheater.**

Nähere Informationen und Anmeldung: Amela, ☎ 0170-628 19 72

**Samstags: Food that makes you feel...gemeinsam kochen und genießen.** Datum und Uhrzeit bitte erfragen. Ort: EG

## **Stadtteilzentrum-Familiengarten** des Kotti e.V. (Region 3)

Oranienstr. 34 (Hof), 10999 Berlin, [kotti.neriman-kurt@online.de](mailto:kotti.neriman-kurt@online.de)

☎ 614 35 56 - Neriman Kurt



**So, 19.11., 14.00 Uhr: Tanztee.** Mit Kiry Janev. Kosten für Kaffee & Kuchen: 3,50 €. Eintritt frei. Eine gemeinsame Veranstaltung des **NKM**.

**Mi, 22.11., 14.00 Uhr: Vergissmeinnicht - Theater** mit vielen kleinen **Informationsständen zum Thema Demenz.** Kooperation 'Die Brücke', 'Kontaktstelle für Pflegende Angehörige', Kotti e.V. und dem AWO Begegnungszentrum

## Begegnungsstätte Falckensteinstraße

(Region 4)

Falckensteinstr. 6, 10997 Berlin,  
begegnungsstaette@falckensteinstrasse.de

☎ 69 53 40 51 - Stefan Block



**Di, 07.11., 14.00 Uhr: Treffpunkt der Kulturen – Vernissage "Phantasie" der Malgruppe und der Töpfergruppe. 14.30 Uhr: Auftritt der Gruppe KAYA - Traditionelle koreanische Tanz- und Trommel-gruppe.** Eine Kooperationsveranstaltung mit dem AWO-Begegnungszentrum

**Fr, 10.11. und 24.11., 14.00 Uhr: Bingo**

**Sa, 11.11., 18.00 Uhr: Homeless veggie dinner**

**Di, 14.11., 14.30 Uhr: Musikalischer Nachmittag "Die Beine von Dolores"** Musik, Filme & Lebensgefühl der jungen Generation im Nachkriegsberlin, Teil 2. Unterhaltsamer Nachmittag mit Schlagern, Erinnerungen und Anekdoten. Mit Karl-Ernst Lüdtege. Kostenbeitrag: 2,00 €, Kaffeegedeck: 1,50 €. **Ab 14.00 Uhr: Kaffeetrinken**

**Do, 16.11., 11.45 Uhr: Eisbeinessen. Kostenbeitrag: ca. 8,50 €**

**Vorschau: Do, 14.12., 11.45 Uhr: Gänsekeulenessen**

**Vorschau: Di, 19.12., 14.00 Uhr: Treffpunkt der Kulturen "Weihnachtsfeier"** Musikalische Unterhaltung.  
Gegen 16.30 Uhr singt der deutsch-griechische Chor 'Polyphonia'

**Mittwochs, 13.00 Uhr: Spielenachmittag**

**Neu – 1x monatlich: Sprechstunde der Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg.** Mit Herrn Dr. Kloss, Mitglied der Seniorenvertretung. Termin: Do, 16.11., 14.00 Uhr

### Angebot unseres Netzwerkpartners FNZ

in Kooperation mit der KPE

**Mi, 08.11., 18.00 Uhr: Gesprächsgruppe "Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten"** Jeden 2. Mittwoch. Ort: Familien- und Nachbarschaftszentrum Wrangelkiez, Cuvrystraße 13-14, 10997 Berlin

## Stadtteil- und Seniorenbüro

(Region 5)

Büschingstr. 29, 10249 Berlin, [petra.stoffregen@volkssolidaritaet.de](mailto:petra.stoffregen@volkssolidaritaet.de)  
☎ 29 03 55 79 - Petra Stoffregen

**Fr, 03.11., 15.00 Uhr: Repaircafé.** Ort: Familienzentrum Fürstenwalder Straße

**Mi, 08.11., 15.00 Uhr: Vortrag "Zauber der Seidenstraße"**

Eine Rundreise durch Usbekistan. Mit Frau Brigitte Triems

**Fr, 10.11. und 24.11., 10.30 Uhr: Kiezfrühstück mit Gedächtnistraining.** Bitte anmelden. Kostenbeitrag bitte erfragen

**Do, 16.11., 15.00 Uhr: Tanz im November.** Mit Klaus Striegler

**Mi, 22.11., 15.00 Uhr: Modepräsentation** mit Verkauf – Modelle gesucht...

**Do, 23.11., 10.00 Uhr: Beratung rund um Pflege.** Bitte anmelden.

**Mi, 29.11., 15.00 Uhr: Aktionswoche "Senioren-sicherheit"**  
der Polizei - Beratung durch die Präventionsbeauftragten

**Montags, 14.00 Uhr: Nähstube** - Nähen erlernen - kleine Reparaturen  
- Anfertigung nützlicher Dinge... Ort: Mollstraße 17

**Neu - Jeden 4. Mittwoch, 14.00 Uhr:**

**Sprechstunde der Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg**

Mit Herrn Konieczny. Termin: 22.11.

## Begegnungsstätte Schreinerstraße

(Region 6)

Schreinerstr. 8, 10247 Berlin, [sfs@drk-mueggelspree.de](mailto:sfs@drk-mueggelspree.de)  
☎ 427 01 04 - Jenny Jannek

**Montags, 15.00 Uhr: Seniorensport.** Ort: Liebig-Grundschule.

Ab 16.15 Uhr: **Gemütliches Kaffeetrinken.** Open End

## Nachbarschaftstreff WIR IM KIEZ

(Region 7)

Koppenstr. 62, 10243 Berlin, [sandra.lenhard@volkssolidaritaet.de](mailto:sandra.lenhard@volkssolidaritaet.de)  
☎ 29 35 22 61 - Sandra Lenhard

**Mi, 15.11., 15.00 Uhr: Café Kontakt "Augen auf!"** Der 'ewige Konflikt  
zwischen den Generationen in der Kunst. Bitte anmelden

**Neu - Jeden 3. Mittwoch, 14.00 Uhr:**

**Sprechstunde der Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg**

Mit Herrn Konieczny. Termin: 15.11.

## Begegnungsstätte Lebensfreude

(Region 7)

Kadiner Straße 1, 10243 Berlin  
bgs.lebensfreude@gmx.de

☎ 21 23 70 83 – Josipa Skejic



**Mi, 01.11., 14.00 Uhr: Vortrag "Mussorgsky und seine 'Bilder einer Ausstellung'"** Vorgestellt von Helmut Kammel

**Do, 02.11., 14.30 Uhr: Literaturcafé.** Mit Ruth Roma-Völz

**Fr, 03.11., 14.00 Uhr: Singen.** Mit Uta

**Di, 07.11., 14.00 Uhr: Vortrag "Kuriositäten und Heiterkeiten"**  
Vorgestellt von Helmut Kammel

**Mi, 08.11., 14.00 Uhr: Spielenachmittag**

**Do, 09.11., 13.30 Uhr: Bingo**

**Mo, 13.11., 10.00 Uhr: Beratungsbörse**

**Di, 14.11., 14.00 Uhr: Modenschau**

**Mi, 15.11., 14.00 Uhr: Flimmerstunde.** Mit Hannelore Wulke

**Do, 16.11., 14.00 Uhr: Handarbeit**

**Mo, 20.11., 09.45 Uhr: Stunden der Gemeinschaft.** Mit der Kita bik

**Mo, 20.11., 10.00 Uhr: Schreibende Jahresringe**

**Di, 21.11., 14.00 Uhr: Vortrag "Die Bläser und die Trommler"**  
Vorgestellt von Helmut Kammel

**Mi, 22.11., 12.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen;**  
anschließend **Spielenachmittag**

**Do, 23.11., 13.30 Uhr: Bingo**

**Mi, 29.11., 11.00 Uhr: Gedächtnistraining.** Mit Gerda Reinelt.  
Anschließend **gemeinsames Mittagessen**

**Do, 30.11., 13.30 Uhr: Bingo**

**Vorschau: 05.12., 14.00 Uhr: Weihnachtssingen**  
mit dem Frauenchor Jahresringe. Kostenbeitrag: 2,00 €

**Vorschau: Mo, 18.12., 14.00 Uhr: Weihnachtsfeier.** Mit Kiry Janev  
Anmeldung bis 06.12. Kostenbeitrag bitte erfragen

## Bayouma-Haus

(Region 8)

Interkulturelles Gemeinwesenzentrum der AWO Spree-Wuhle  
Frankfurter Allee 110, 10247 Berlin, bayouma-haus@awo-spree-wuhle.de  
☎ 29 04 91 36 – Natascha Garay



**Do, 09.11., 14.30 Uhr ODER Fr, 10.11., 10.00 Uhr: Schulung "Bedienung und Umgang mit dem Android Smartphone"** Für Senior\*innen. Mit Manfred Walk. Kostenfrei - Anmeldung erforderlich! Kooperation mit dem Projekt 'Senioren Internetcafé Weltenbummler' des Humanistischen Verbands Deutschlands.

**Do, 16.11., 11.00 Uhr: Kochkurs "Italienische vegetarische Küche"**  
Mit Valentina. Kostenbeitrag: 3,50 € - Anmeldung erforderlich.

**So, 19.11., 15:00 Uhr: Tag der vietnamesischen Familie. Kulturprogramm & Kulinarisches** gestaltet von den Kindern und Eltern unseres Vietnamesischkurses

**Montags, 15.00 Uhr: Näh- und Schneiderwerkstatt.** Für Anfängerinnen. Offenes & kostenfreies Angebot (ohne Kinderbetreuung)

**Montags, 18.00 Uhr: Bewegungs- und Entspannungsangebot "Tanz mix Sport"** Tanzchoreographien, die auch der Gesundheit gut tun. Für Menschen bis ca. 60 Jahre. Mit Birgit Westphal. Spendenbeitrag: 2,50 € pro Termin

**Donnerstags, 10.00 Uhr: Klassische Massage und Schröpfen.** Für Frauen. Termine unter ☎ 0173 – 878 37 51. Spendenbeitrag 5,00 €

## RuDi - Kultur- und Nachbarschaftszentrum (Region 8)

Modersohnstr. 55, 10245 Berlin, leiter@rudizentrum.de  
☎ 292 96 03 – Gerd Maurer, Petra Liebenthal

**Montags bis freitags durchgehender Galeriebetrieb**



**Dienstags, 10.00 Uhr: Frauenfrühstück mit Kultur** - wöchentlich wechselnde Themen zur Weltgeschichte

**Mittwochs, 9.30 Uhr: Seniorensport**

Weitere, vielfältige Angebote unter [www.rudizentrum.de](http://www.rudizentrum.de)

## Selbsthilfe-Treffpunkt F'hain-K'berg - Volkssolidarität (Region 8)

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin, [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

☎ 291 83 48 - Dr. Konstantin Ingenkamp

**Vorschau: Di, 19.12., 14.00 Uhr: Weihnachtsfeier für alleinstehende Senior\*innen.** Mit Kaffee, Kuchen, Weihnachtsmann und kleinem Kulturprogramm. Bitte anmelden. Mit Unterstützung des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg

## Kontaktstelle PflegeEngagement F'hain-K'berg – Volkssolidarität (Reg. 8)

Gryphiusstr.16, 10245 Berlin, [kpe@volkssolidaritaet.de](mailto:kpe@volkssolidaritaet.de)

☎ 70 71 68 69 - Monika Vuong/Dr. Katharina Lange

**Mo, 06.11. und 20.11., 13.00 Uhr: Im Alltag gesund bleiben.** Kraftreserven aufftanken und durchatmen. Für pflegende Angehörige. Bitte anmelden.

**Neu - Jeden 2. Di, 11 Uhr: Sprechstunde der Seniorenvertretung Friedrichshain-Kreuzberg.** Mit Herrn Konieczny. Termin: 14.11.

**Gesprächsgruppen "Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten", jeweils 18.00 - 19.30 Uhr.** Ich wohne in Berlin, meine Eltern weit weg. Was tun, wenn Vater oder Mutter Pflege benötigen. Gemeinsame Treffen sollen Entlastung bringen.

- **Jeden 2. Mittwoch** (08. November) im FNZ, Cuvrystraße 13 - 14
- **Jeden 4. Donnerstag** (23. November) in der Kontaktstelle

Um Anmeldung wird gebeten.

### \* \* \* **Vorschau** \* \* \*

**Fr, 01.12., 17.00 Uhr: Videoinstallation "Kriegskinder"** Betagte Damen und Herren aus Berlin - sitzen nebeneinander an einem virtuellen Konferenztisch und berichten abwechselnd von ihren Erlebnissen während des 2. Weltkriegs. Im Jahr 1945 sind sie zwischen sieben und siebzehn Jahre alt gewesen und erzählen sehr emotional, aber auch erschreckend nüchtern, unglaubliche Geschichten, die sie als Kinder oder Jugendliche im zerstörten Berlin, an der Front oder auf der Flucht erlebt haben. Begleitende Veranstal-

tungen laden zum generationsübergreifenden Austausch ein. Weitere Termine sind bis Februar 2018 geplant. **Schauen Sie vorbei – unsere Seniorinnen und Senioren haben an diesem Projekt mitgearbeitet.** Von und mit Ina Rommel und Stefan Krauss. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ort: Alte Feuerwache, Marchlewskistraße 6, 10243 Berlin

**Di, 05.12., 16.30 Uhr: Mehrgenerationendialog "Radikalisierung geht uns alle an – wie können wir Rechtsextremismus und Jihdaismus begegnen?"** Diskussion, Austausch, Vorkstellung und Beratung von Ausstiegsinitiativen, Enttabuisierung und Sensibilisierung für das soziale Umfeld Ort: Stadtteilzentrum Familiengarten Kotti e.V., Oranienstr. 34

**Do, 14.12., 14.00 Uhr: Stadterkundungen – Spurensuche "Einblicke in die Nikolaikirche"** Ort: Nikolaikirchplatz, 10178 Berlin. Kostenbeitrag: 2,- €. Anmeldung: ☎ 79 74 06 40 – Elke Schliebe (elke.schliebe@gmx.de) oder ☎ 902 98 30 01 - Fr. Schulz

**So, 24.12., 16.00 Uhr: Weihnachtsfeier.** Der Verein 'Freunde alter Menschen e.V.' öffnet seit nun mehr 26 Jahren an Heiligabend die Türe. Willkommen sind alle Menschen, die Weihnachten allein verbringen. Gemeinsam mit Freiwilligen feiern und essen wir unterm Weihnachtsbaum... Bitte melden Sie sich an bei: Freunde alter Menschen e.V., Hornstr. 21 - Ursula Heine, 10963 Berlin, ☎ 691 18 83. Die Veranstaltung ist kostenfrei, ein Fahrdienst kann organisiert werden.

### Wir empfehlen

Karten & Info am jeweiligen Veranstaltungsort

#### Frauen-Veranstaltungsreihe "Gesund älter werden"

**Mo, 06.11., 19.00 Uhr: Frauenherzen schlagen anders**

**Di, 14.11., 19.00 Uhr: Bluthochdruck - aktiv und entspannt senken**

**Di, 28.11., 18.00 Uhr: Der Beckenboden**

Die Veranstaltungen finden in kleinen, überschaubaren Gruppen statt, die auch Raum für Erfahrungsaustausch ermöglichen. Kosten: 15,- €, erm. 8,- €. Eine Anmeldung ist erforderlich, ☎ 213 95 97. Ort: FFGZ e.V., Bamberger Str. 51

## Stadtteil- und Seniorenangebote

Dienstgebäude Yorckstr. 4 - 11, 10965 Berlin

Fax: 90 298 27 28

**Dr. Uwe Kaczinski Zi. 1025 ☎ 90 298 27 81**

Ehrenamt

E-Mail: uwe.kaczinski@ba-fk.berlin.de

**Marion Dörner Zi. 1028 a ☎ 90 298 27 82**

Freizeitangebote, Begegnungsstätten

E-Mail: marion.doerner@ba-fk.berlin.de

**Marion Schulz Zi. 1027 ☎ 90 298 30 01**

Mitarbeit Freizeitangebote, Gratulationen, Ehrungen

E-Mail: marion.schulz@ba-fk.berlin.de

### Sprechzeiten:

- im Büro, Zimmer 1027, Yorckstraße 4 - 11:

Montag und Mittwoch von 10.00 - 12.00 Uhr

- in der Begegnungsstätte Kadiner Str. 1, Tel.: 21 23 70 76:

jeden 2. Dienstag von 13.00 - 15.00 Uhr

**Diane Marks Zi. 1027 ☎ 90 298 20 36**

Gestaltung des Veranstaltungskalenders

E-Mail: diane.marks@ba-fk.berlin.de

**Sigrid Rehfeld Zi. 1030 ☎ 90 298 26 10**

Zuwendungen

E-Mail: sigrid.rehfeld@ba-fk.berlin.de

[www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/](http://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/)