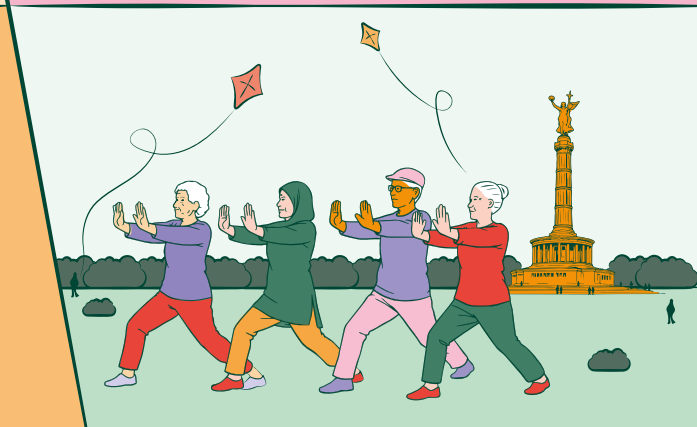


Seniorenvertretungswahl
2027



52. Berliner
SENIOREN
WOCHE



27. Juni bis 4. Juli 2026

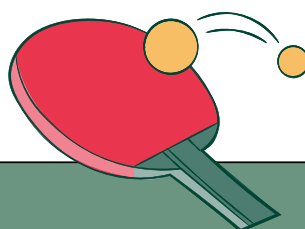
52. BERLINER SENIORENWOCHEN

Unsere Erfahrung zählt.

berlin.de/seniorenwoche
zlb.de/seniorenwoche



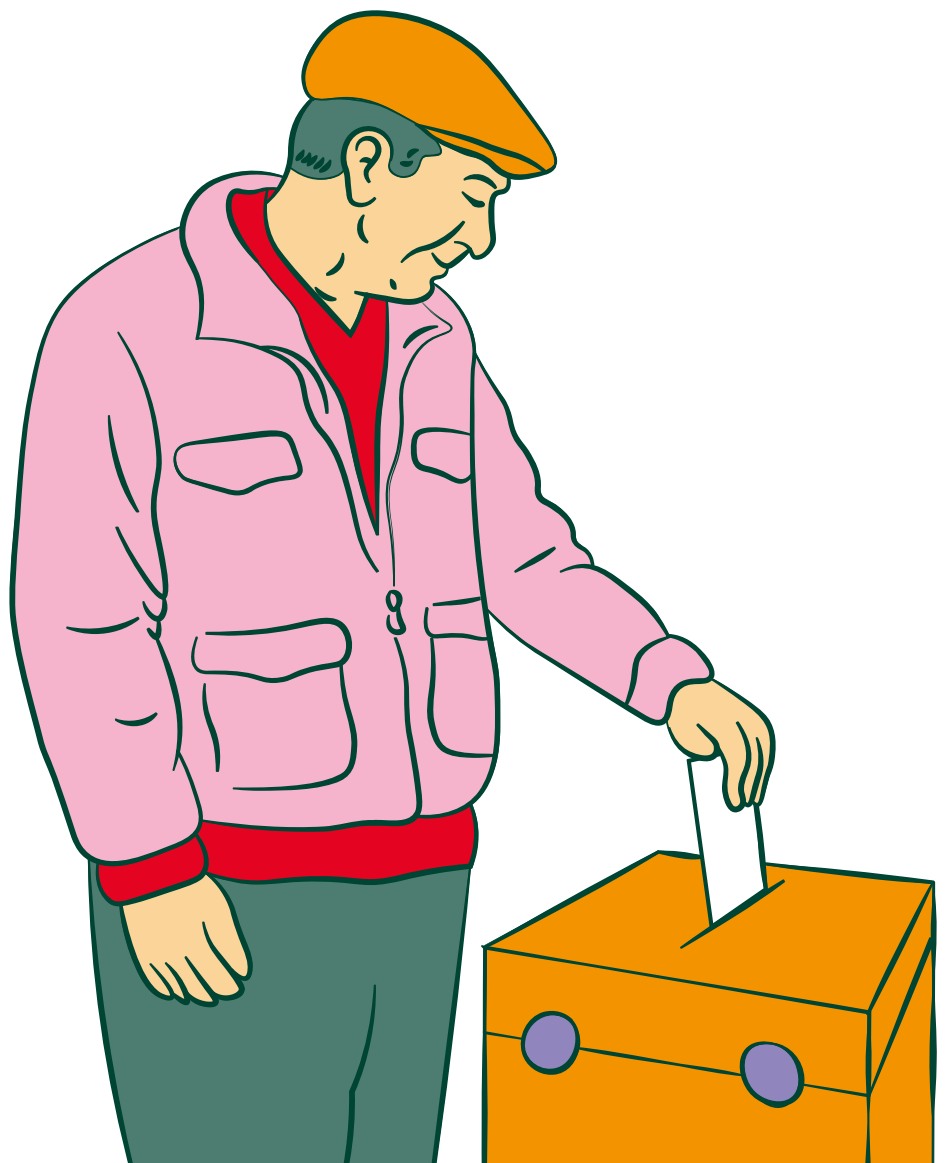
BERLIN



52. BERLINER SENIORENWOCHE

UNSERE ERFAHRUNG ZÄHLT.

berlin.de/seniorenwoche



Seniorenvertretungswahl 2027

SIE HABEN DIE WAHL!

Vom 05. bis 12. März 2027 finden in Berlin die Wahlen zu den bezirklichen Seniorenvertretungen statt. Sie sind 60 Jahre oder älter?
Wählen Sie mit!

Wer kann wählen?

Jede Person ab 60 Jahren mit Hauptwohnsitz in Berlin.
Die deutsche Staatsbürgerschaft ist nicht notwendig.

Wie wird gewählt?

Per Briefwahl oder in Wahllokalen. Die Wahlunterlagen erhalten Sie im Januar 2027 automatisch per Post.

Wer wird gewählt?

Kandidieren kann ebenfalls jede Person ab 60 Jahren mit Hauptwohnsitz in Berlin. Sie können auch geeignete Personen vorschlagen.

Mit Ihrer Wahl verleihen Sie den Interessen älterer Menschen eine Stimme und Gewicht.



Informieren Sie sich bei Ihrem zuständigen Bezirksamt oder unter
www.berlin.de/seniorenvertretungswahl



© Anke Illing

GRUSSWORT ZUR 52. SENIORENWOCHE

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Motto unserer Seniorenwoche lautet dieses Jahr „Unsere Erfahrung zählt.“ Das ist eine wichtige Aussage, ein starkes Statement, das deutlich macht, wie wertvoll und wichtig Ihre Lebenserfahrung und Ihre persönlichen Einschätzungen für unsere Stadtgesellschaft sind. Wir leben in einer Welt, die unübersichtlicher und turbulenter geworden ist. Wir machen

uns Sorgen um unsere Zukunft. Alles verändert sich rasant, und wie gut und beruhigend ist es da, wenn uns Menschen mit ihren Erfahrungen eine wichtige Orientierung geben können. Das sind Erfahrungen, die viele von Ihnen in allen Lebensbereichen gesammelt haben: In der Familie, in der Partnerschaft, im Berufsleben, im Freundeskreis.

Ihre Weisheit ist ein wertvoller Schatz. Und wir sollten uns noch stärker daran orientieren, Ihre Ratschläge, Einblicke und Bewertungen zu hören und zu berücksichtigen.

Seniorinnen und Senioren prägen unser Leben in Berlin in vielerlei Hinsicht und bei vielen Gelegenheiten. Im Ehrenamt teilen Sie Ihr Wissen mit jüngeren Menschen. In den Stadtteilzentren, unseren Orten der Demokratie, erleben wir dies besonders intensiv. Hier gestalten Sie die Programme und Aktionen aktiv mit und alle Besucher:innen erfahren, was es bedeutet, in einer Gemeinschaft zu leben und Verantwortung zu übernehmen. Auch in der Kultur und im Sport prägen Seniorinnen und Senioren mit ihren Aktivitäten das Leben in unserer Stadt. Sie bringen Ihre Erfahrung in vielfältige Bereiche des öffentlichen Lebens ein.

Ihre Erfahrung zählt auch in der Politik. Sie wissen, wie wichtig es ist, zurückzuschauen in die Geschichte, um historische Vorgänge besser zu verstehen und richtige Entscheidungen zu treffen. Ich erlebe es selbst ganz oft: Es ist immer spannend, Erzählungen zu hören und zu erfahren, was ältere Menschen erlebt haben und wie sie heute darüber denken.

Ich möchte, dass das Motto „Unsere Erfahrung zählt.“ für alle Menschen gilt, die in Berlin leben, egal, woher sie einst gekommen sind. Menschen aus anderen Ländern und anderen Kulturen haben ganz andere Biografien und andere Erfahrungen gemacht. Auch diese Geschichten sollten wir hören.

Ich danke Ihnen für Ihren unermüdlichen Einsatz und Ihre wertvolle Unterstützung. Sie machen Berlin zu einer vielfältigen Stadt. Lassen Sie uns gemeinsam weiterhin eine Stadt gestalten, in der jede Generation zählt – ganz besonders die der älteren Menschen, die mit ihrer Erfahrung unsere Gesellschaft bereichern.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende und spannende Seniorenwoche!

Herzlichst, Ihre Cansel Kiziltepe

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

GEMEINSAMES GRUSSWORT VON LSBB UND LSV ZUR 52. BERLINER SENIORENWOCHE

„UNSERE ERFAHRUNG ZÄHLT!“

Berlin ist eine wachsende Stadt, eine Weltmetropole, in der soziale Innovation, wirtschaftliche Stärke und europäische Impulse zusammenkommen. Voneinander lernen, miteinander leben – für ein innovatives und soziales Berlin von heute und morgen leisten auch die älteren Generationen einen unverzichtbaren Beitrag. Und das nicht nur am Rande, sondern mittendrin, als aktiver und sichtbarer Teil unserer Stadtgesellschaft.

Mit einem Anteil von rund 25 Prozent der Berlinerinnen und Berliner ist die Gruppe der Über-60-Jährigen nicht nur zahlenmäßig bedeutend – an ihr führt schlicht kein Weg vorbei.

Seniorinnen und Senioren wollen die Zukunft in unserer Stadt mitgestalten und auch weiterhin aktiv teilhaben. Viele von ihnen haben den Zweiten Weltkrieg erlebt, kennen Flucht und Vertreibung aus eigener Erfahrung. Dieses Wissen ist heute aktueller denn je. Sie geben ihre Erfahrungen an jüngere Generationen weiter, unterstützen Migrantinnen und Migranten und bringen sich mit beeindruckender Selbstverständlichkeit und großem Verantwortungsgefühl in diversen Ehrenämtern ein. Sie engagieren sich politisch und gesellschaftlich, in Bürgerinitiativen, sozialen Bewegungen und Parteien sowie ganz nebenbei auch als Großeltern, Ehrenamtliche und verlässliche Stützen im Alltag. Man könnte sagen: Ohne sie würde in dieser Stadt einiges deutlich langsamer oder gar nicht laufen.

Noch stärker als bisher können ältere Menschen für Berlin ein Gewinn sein – vorausgesetzt, ihre Erfahrungen werden wertgeschätzt und angemessen berücksichtigt sowie aktiv in Entscheidungsprozesse einbezogen.

Berlin verändert sich ständig: neue Bauprojekte, neue Stadtquartiere, neue Verkehrswege. Damit diese Entwicklungen auch generationengerecht gestaltet werden, braucht es die aktive Beteiligung lebenserfahrener Menschen an gesellschaftlichen Prozessen und Entscheidungen.

Gebraucht werden für eine „Fünf-Minuten-Stadt der kurzen Wege“ vor allem mehr generationengerechte Wohnungen, bezahlbare Pflege, eine barrierefreie Infrastruktur, lebendige Begegnungsorte in den Kiezen, kostengünstige Mobilität sowie Unterstützung beim Erwerb digitaler Kompetenzen. Denn auch im digitalen Raum gilt: Man ist nie zu alt, um dazuzulernen – höchstens zu ungeduldig mit dem WLAN!

Die Berliner Landesseniorenvertretung und der Landesseniorenbeirat setzen sich dafür ein, mit einem vom Abgeordnetenhaus beschlossenen Altenhilfestrukturengesetz sowie einem novellierten Seniorenmitwirkungsgesetz verlässliche gesetzliche Rahmenbedingungen für diese Herausforderungen zu schaffen und nachhaltig zu sichern.

Berlin verfügt über einen großen Schatz – die Erfahrungen, das Wissen und das Engagement seiner älteren Generation. Schätzen und nutzen wir ihn. Denn wie so oft gilt: Die Zukunft wird besser, wenn man aus der Vergangenheit gelernt hat und dieses Wissen verantwortungsvoll gemeinsam mit der jungen Generation in die Gegenwart überträgt.



© Kim Keibel

EVELINE LÄMMER

Vorsitzende Landesseniorenbeirat Berlin



© Kim Keibel

ERWIN BENDER

Vorsitzender Landesseniorenvertretung 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 Berufung erfolgte im Mai des Jahres 2022. Frau Eveline Lämmer führt weiter den Vorsitz.

Weitere Infos unter:
www.ü60.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 trat die neu gewählte LSV erstmals zusammen. Seitdem ist Erwin Bender der Vorsitzende der LSV. Er und alle anderen Mitglieder der LSV sind gleichzeitig auch Mitglieder im Landes-seniorenbeirat Berlin (LSBB).

Alle Informationen zur LSV finden Sie unter:
www.ü60.berlin

WOCHEN PROGRAMM

27. Juni bis 4. Juli 2026

Wo? In ganz Berlin

Was? Rund 300 Angebote

Von sportlichen Aktivitäten über Lesungen und Nachbarschaftstreffen bis hin zu Techniksprechstunden und Schmuck-Workshops ist für alle etwas dabei!
Alle Programmpunkte finden Sie auch online auf der Seite des Seniorennetzes.

Das Programm ist in folgende Themengebiete gegliedert:

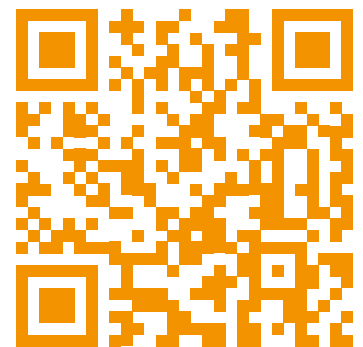
KULTUR & BILDUNG

SOZIALES

BEWEGUNG

GESUNDHEIT

NATUR



<https://seniorennetz.berlin/de/>

Wir wünschen Ihnen viel Freude!



seniorennetz
berlin

ZENTRAL- UND LANDESBIBLIOTHEK BERLIN

ERÖFFNUNG

MIT MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Der Eintritt
ist frei.



Die 52. Berliner Seniorenwoche wird am 27. 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 27. Juni 2026 ab 11:30 Uhr

Ort Amerika-Gedenkbibliothek
Blücherplatz 1, 10961 Berlin

Informationen

berlin.de/seniorenwoche oder
zlb.de/seniorenwoche



DIGITAL-ZEBRA

VÖBB

Illustration: Jens Nordmann

DIENSTAG, 23.06.2026

NEUKÖLLN

13:00 - 17:00 | Fachkongress

Bundesweiter Fachkongress in Berlin: „Das Altersheim kann warten – KI und sorgende Gemeinschaften“

Der Kongress widmet sich zentralen Zukunftsfragen des Alterns. Im Fokus stehen politische Leitplanken und Aufgaben der Kommunen, innovative Ansätze sorgender Gemeinschaften jenseits der stationären Pflege sowie die Chancen von KI und Digitalisierung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Der Kongress bietet eine Plattform zur Vernetzung mit Vertreter:innen aus Spitzenverbänden, innovativen Unternehmen und Seniorenvertretungen, ermöglicht den Transfer praxiserprobter Projekte in andere Kommunen und schafft Sichtbarkeit in einer der drängendsten gesellschaftlichen Debatten unserer Zeit. Wie können wir ein würdevolles, selbstbestimmtes Altern in den eigenen vier Wänden garantieren, wenn die Pflegekräfte knapper und die Anforderungen komplexer werden? Die Antwort liegt in der intelligenten Verbindung von digitaler Innovation und menschlicher Solidarität.

Ort Gemeinschaftshaus Gropius
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin

Kosten Spendenbasis

Kontakt pe_2010@gmx.de
Helmut Hirner

Ort DRK Nachbarschaftshaus
am Lietzensee
Herbartstraße 25
14057 Berlin

Kosten 5 € (Der Eintritt wird für die Auslagen genutzt. Dazu zählen auch Kaffee und Kuchen sowie die Kosten für Musik)

Kontakt 030 30127484

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

15:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Lesezirkel im Podcast? Interview mit Seitenbummler

Was haben Podcasts eigentlich mit Lesegruppen zu tun? Manchmal eine ganze Menge. Das erfahren wir am Beispiel des Podcast „Seitenbummler“ von Lali und Jan. Im Gespräch mit Jan diskutieren wir, welche Schnittmengen Bücherbegeisterung und Podcasts haben können und welche Probleme dabei existieren. Freuen Sie sich auf ein Interview mit viel guter Laune in gemütlicher Atmosphäre. Und tauchen Sie ein in die Welt der Seitenbummler.

Ort Mittelpunktbibliothek Wilhelm
Liebknecht / Namik Kemal
Adalbertstraße 2
10999 Berlin

Kontakt laura.fichtmueller@ba-fk.berlin.de
030 50585225

SAMSTAG, 27.06.2025

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

14:00 - 17:00 | Soziales

Tanznachmittag

Der Bezirksverband Charlottenburg-Wilmersdorf lädt die Seniorinnen und Senioren im Bezirk einmal monatlich zu einem Tanznachmittag ein. Dies wird von den Teilnehmenden immer mit viel Freude angenommen. Bei gemeinsamem Kaffee und Kuchen können schöne Gespräche mit netten Menschen geführt werden.

LICHTENBERG

14:00 - 15:30 | Soziales

ANNA-Malerlebnis

Wir malen. Wir entspannen. Wir sind eine kleine Gruppe und werden gemeinsam kreativ. Wir denken uns Bilder aus und malen mit bunten Farben. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder einfach ausprobieren möchtest – das ANNA-Malerlebnis ist für alle offen!

Ort RoBERTO - Begegnungsstätte im Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64A
13069 Berlin

Kontakt buero55plus@rbo-inmitten.berlin
030 9860199955

PANKOW

16:30 - 18:30 | Kultur und Bildung

Fotoausstellung: Die Gegenwart der Erinnerung

Die Fotoausstellung „Die Gegenwart der Erinnerung“ präsentiert Porträts älterer Migrant:innen in Berlin. Durch Fotografien und Interview-Ausschnitte werden ihre Migrationsgeschichten, Lebenswege und ihre Beziehung zur Stadt sichtbar gemacht. Die Bilder zeigen sowohl Herausforderungen wie Sprache, kulturelle Unterschiede und das Öfterwerden als auch ihre Resilienz, ihr Wissen und ihr Engagement im gesellschaftlichen Leben. Die Ausstellung lädt dazu ein, die Stimmen und Erinnerungen dieser Frauen anzuerkennen und ihren Beitrag zur sozialen und kulturellen Vielfalt Berlins wertzuschätzen. Sie findet im Rahmen der Seniorenwochen in Pankow statt und wurde von MigrArte Perú e. V. realisiert. Konzept und Systematisierung der Interviews: Piera González Tapia Fotografien: Dante Campos In Kooperation mit der Heinrich Böll Bibliothek.

Ort Heinrich-Böll-Bibliothek
Greifswalder Straße 87
10409 Berlin

Kontakt info@migrarteperu.de
0163 6380397

18:30 - 21:00 | Kultur und Bildung

Lesung: Lust ohne Regeln?

BiBerlin und die Fachstelle Bi+ laden Sie zur Lesung der Autor:innen Beata Absalon und Bianca Jankovska mit Podiumsdiskussion bei Metis Books und Café ein! - Lesung aus dem Buch „Not giving a fuck - Von lustlosem Sex und sexloser Lust“ von Beata Absalon - Lesung aus dem Roman „Fuck-girl“ von Bianca Jankovska. Ein radikal feministi-

scher Roman über Selbstermächtigung, Sex und Wut“ In der anschließenden Podiumsdiskussion werden wir u. a. ihre Perspektiven auf folgende Themen hören, bevor Sie Ihre eigenen Fragen oder Diskussionsanregungen an die Autorinnen richten können. Wie wirken sich Geschlechterrollen auf unser Sexleben aus - und ist Queerness ein Ausweg aus anderem Unbehagen an Heterosexualität? Haben Sie sich von bestimmtem Geschlechterrollen getrennt? Inwiefern sind Geschlechterrollen und sexuelle Identität verknüpft? Was bedeutet Sexpositivität oder -negativität?

Ort Metis Books und Café
Gleimstraße 21
10437 Berlin

Kontakt biberlin@biberlin.de

PRENZLAUER BERG

10:00 - 11:30 | Bewegung

Zumba mit Lorena

Lorena Zeballos ist eine professionelle Tänzerin und zertifizierte Zumba-Trainerin mit acht Jahren Erfahrung. Sie liebt es, ihre Schüler:innen mit Tanz zu inspirieren. Es ist ihre Leidenschaft. In dem Kurs können Sie trainieren und stressfrei sein. Es werden einfache Choreographien in verschiedenen Stilen trainiert. Wir sehen uns beim Tanzen! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

► **weiterer Termin: 04.07.**

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

Kosten 1€ (Kostenfrei | Spenden an die Kursleitung erbeten)

Kontakt lorenazefitness@gmail.com

14:00 - 17:00 | Soziales

Offener Mal- und Kreativkurs

In der Ökowerkstatt findet ein offener Mal- und Kreativkurs mit Matthias Illner statt, der hier seine künstlerischen und technischen Kenntnisse weiter-

gibt. In dem Kurs kann gemalt, gezeichnet und gebastelt werden. Zudem gibt es die Möglichkeit, einen Holzschnitt zu schneiden und zu drucken oder sich mit Schreibfedern in der Kalligrafie alter Schriften zu probieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir treffen uns, um gemeinsam zu schaffen und zu schöpfen. Mit Lust und Freude an unserer eigenen neuen Welt. Material ist vorhanden. Bitte eine Transportmappe im Format DIN A3 mitbringen, da es keine Lagermöglichkeit für die entstehenden Werke gibt.

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

Kosten 1 € (Kostenfrei | Spenden an die Kursleitung erbeten)

Kontakt matthiasillner@web.de
030 30365306

SPANDAU

10:00 - 23:59 | Bewegung

Kostenloses Probetraining im neuen Gesundheitsstudio

Überzeugen Sie sich selbst, wie einfach das Krafttraining zur Gesunderhaltung sein kann. Unsere neuen Kraftgeräte machen alles von allein: Individuelles Band an das Gerät halten, Gerät stellt sich komplett automatisch auf Ihre Bedürfnisse ein, lostrainieren. Unser Trainer-Team steht Ihnen als Ansprechpartner zur Seite und ist bei dem vereinbarten Probetermin persönlich für Sie da, um Ihnen alles zu erklären und unser Studio zu zeigen. Kostenloses Training nach telefonischer Absprache eines Termins. Wir begrüßen Sie ganz herzlich in unserem Freizeitzentrum mit zahlreichen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten für ältere Menschen.

► **weitere Termine: 28.06. | 29.06. | 30.06. | 01.07. | 02.07. | 03.07.**

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

Kontakt studio@scs-berlin.de
030 3800243

14:00 - 18:00 | Soziales

Gartenfest

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Seniorenklub Lindenufer.

Ort Seniorenklub Lindenufer
Mauerstraße 10a
13597 Berlin

Kontakt sk_lindenufer@ba-spandau.berlin.de
030 33607614

16:00 - 19:30 | Bewegung

Tanztee-Abend

Bei geselligen Tanzabenden können Teilnehmende zu internationalen Hits das Tanzbein schwingen, sich einem spannenden Unterhaltungsprogramm anschließen und neue Bekanntschaften knüpfen.

Ort Kulturzentrum Staaken
Sandstraße 41
13593 Berlin

Kosten 5 €

Kontakt community50@bgff.de

STEGLITZ-ZEHLENDORF

17:00 - 18:30 | Kultur und Bildung

Sommerkonzert im Stadtpark Steglitz

Die Leo-Borchard-Musikschule lädt an den Sommerwochenenden zur beliebten Open-Air-Konzertreihe im Stadtpark Steglitz ein. In entspannter Park-Atmosphäre kann das Publikum hier kostenlos Live-Musik der unterschiedlichsten Genres genießen - von klassischen Harfen über Percussion bis zu Jazz und Rock. Die Sommerkonzerte im Stadtpark Steglitz bilden seit Jahren einen Höhepunkt im sommerlichen Kulturangebot des Bezirks.

Ort Stadtpark Steglitz Musikpavillon
Albrechtstraße 42
12167 Berlin

Kontakt musikschule@ba-sz.berlin.de
030 90299-6494

18:00 - 19:30 | Kultur und Bildung

Konzert des Zehlendorfer Kammerchors

Englischsprachige Musik hat einen sehr besonderen Reiz, da sie meist leicht und heiter wirkt - jede Schwere scheint ihr fremd zu sein. In diesem Sommerkonzert erklingen Madrigale von John Dowland und Thomas Morley, mehrere Vertonungen von Shakespeare-Texten sowie Chormusik des 19. Jahrhunderts.

Ort Johanneskirche Schlachtensee
Matterhornstraße 37-39
14129 Berlin
Steglitz-Zehlendorf

Kontakt musikschule@ba-sz.berlin.de
030 90299-6494

TREPTOW-KÖPENICK

13:00 - 18:00 | Kultur und Bildung

Sommerfest

Beratung zur Kriminalprävention - Sicherheit im Wohnumfeld. Beratung zur Verkehrsunfallprävention mit Fahrradkennzeichnung. Dazu ist ein amtlicher Lichtbildausweis oder Pass, sowie, wenn vorhanden, ein Eigentumsnachweis für das betreffende Fahrrad vorzulegen.

Ort Kiezklub Baumschulenweg
Schöntaler Weg
12437 Berlin

Kontakt sayili.soz@ba-tk.berlin.de
030 902976274

15:00 - 18:00 | Soziales

Kochen und Gemeinschaft - als Start in die Seniorenwoche 2026

Gemeinsam Schnippeln, Kochen und Essen in gemütlichem Ambiente mit netten Nachbarinnen und Nachbarn schafft ein Gefühl von

BESONDERE AKTIONEN IN TREPTOW-KÖPENICK ZUR SENIorenWoche

Zur diesjährigen Seniorenwoche greifen die Stadtteilzentren in Treptow-Köpenick die Herausforderungen Hitze, körperliche Gebrechen und Einsamkeit auf - und machen daraus etwas Schönes für alle: Gefördert durch den Senat entstehen neue Plauder- und Schattenbänke.

Und da Pflanzen nicht nur wunderbare Schattenspenderinnen sind, sondern auch uns mit kühlen Temperaturen beschenken, wollen wir diese integrativ mitdenken: Wo immer möglich sind die neuen Schattenbänke mit den Themen Entsiegelung, Wasserspeicher, Wasserverfügbarkeit und Pflanzenpflege gekoppelt. So werden Plauderbänkchen gleichzeitig zu kleinen neuen Biotopen: Während wir Menschen im kühlen Schatten plaudern, brummen und summen Insekten auf kleinen Blumeninseln. Weitere Infos zu Zeit und Ort der Einweihungen erfahren Sie in den Stadtteilzentren und hier im Programm. Ihre Stadtteilzentren in Treptow-Köpenick:

WALDI - Stadtteilzentrum Plänterwald

Galileistraße 31, 12435 Berlin
E-Mail: plaenterwald.stz@kungerkiez.de
Telefon: 030 235 357 03

Stadtteilzentrum Villa offensiv

Hasselwerderstraße 38-40, 12437 Berlin
E-Mail: villa@offensiv91.de
Telefon: 030 639 026 11

Kiezladen WaMa

Ortolfstraße 206 B, 12524 Berlin
E-Mail: kiezbund@offensiv91.de
Telefon: 0155 631 928 33

Stadtteilzentrum Campus Kiezspindel

Rudower Straße 37-39, 12557 Berlin
E-Mail: campus.kiezspindel@tjfbg.de
Telefon: 030 674 894 93



BESONDERE AKTIONEN IN TREPTOW KÖPENICK ZUR SENIORENWOCH

Stadtteilzentrum Rabenhaus

Im Rahmen der Berliner Seniorenwoche 2026 beteiligt sich das Stadtteilzentrum Rabenhaus mit einer vielfältigen Projektwoche, die ältere Menschen in ihrem Alltag stärkt, informiert und miteinander ins Gespräch bringt. Im Mittelpunkt stehen digitale Teilhabe, gesundheitliche Prävention bei Hitze und die Förderung von Begegnung im Wohnumfeld.

Stadtteilzentrum Rabenhaus

Puchanstraße 9, 12555 Berlin
E-Mail: info@rabehaus.de
Telefon: 030 658 801 65

11 kommunale KIEZKLUBs

Die 11 kommunalen KIEZKLUBs in Treptow-Köpenick bieten älteren Menschen die Möglichkeit, sich aktiv zu engagieren und mitzubestimmen, neue Freundschaften zu schließen und in der Gemeinschaft die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Egal ob im kreativen, kulturellen oder sportlichen Bereich.

02.07.2026 | 17:00-19:00

Vorstellung der Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement auf dem „Markt der Möglichkeiten“. Das Angebot ist eine Kooperation des Ehrenamtsbüros Treptow-Köpenick mit dem Freiwilligenzentrum Sternenfischer.

KIEZKLUB Baumschulenweg,
Schöntaler Weg 21, 12437 Berlin

Alle Angebote der Stadtteilzentren und Kiezclubs finden Sie hier im Programm oder online.

Verbundenheit und Gemeinschaft. Ansprechperson: Nicole Baldauf.

Ort Rabenhaus e.V.
Puchanstraße 9
12555 Berlin
Kontakt info@rabehaus.de
030 658 801 65

15:00 - 18:00 | Bewegung

Autogenes Training/Entspannung für Seniorinnen und Senioren

Nicht nur körperliche Beweglichkeit ist wichtig im Alter – hier werden Techniken zur Entspannung vermittelt, welche u. a. zur Schmerzlinderung beitragen können, bei Schlafproblemen sowie bei Stress- und Angstabbau helfen oder einfach das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Ansprechperson: Nicole Baldauf

Ort Rabenhaus e.V.
Puchanstraße 9
12555 Berlin
Kontakt info@rabehaus.de
030 658 801 65

SONNTAG, 28.06.2026

LICHTENBERG

13:00 - 14:00 | Kultur und Bildung

Architekturführung im Mies van der Rohe-Haus

Mies van der Rohe-Haus ist die heutige Bezeichnung für das frühere Haus Lemke, das 1932/33 vom Architekten Ludwig Mies van der Rohe als Wohnhaus für Karl und Martha Lemke erbaut wurde. Nachdem die Auftraggeber ihr Haus kurz nach Ende des Zweiten Weltkriegs verlassen mussten, erfuhr das Gebäude, das dem Ministerium für Staatssicherheit der DDR zugeschlagen wurde, verschiedene Nutzungen. Bauliche Veränderungen zogen die Architektur in Mitleidenschaft. Nach dem Fall der Mauer wurde das Mies van der Rohe-Haus 1990 als

Ausstellungshaus gegründet. In den Jahren 2000 bis 2002 wurde der Bau denkmalgerecht saniert und auf Basis der Architekturpläne wieder seiner ursprünglichen Form angenähert. Die Führung lädt zur Auseinandersetzung mit der Architektur und Geschichte des Hauses ein.

Ort Mies van der Rohe Haus
Oberseestraße 60
13053 Berlin

Kosten 5 € (nur Bargeldzahlung)

Kontakt info@miesvanderrohehaus.de
030 97000618

14:00 - 16:00 | Soziales

Sonntagscafé in gemütlicher Runde

Wir treffen uns in gemütlicher Runde zu Kaffee und Kuchen, plaudern und lauschen einer Märchen-erzählung, frei vorgetragenen von einer Erzählerin. Um Anmeldung wird gebeten bis zum 25. Juni 2026.

Ort Kommunale Begegnungsstätte
Warnitzer Bogen
Warnitzer Straße 8
13057 Berlin

Kosten 4 €

Kontakt sbst.warnitzer@gmx.de
030 9290284

NEUKÖLLN

14:00 - 18:00 | Soziales

Dartspielen

In unserem schönen Treffpunkt „Im Besten Alter“ haben wir eine elektronische Dartscheibe, mit der wir verschiedene Spielmodi probieren können. Außerdem können Sie Kaffee und selbstgebackenen Kuchen genießen.

Ort Treffpunkt im besten Alter
Emser Straße 48
12051 Berlin

Kontakt gercke.lala.stiftung@web.de
0155 61220572

SPANDAU

14:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Musikalischer Rundgang durch das Evangelische Johannesstift

Herzliche Einladung zum gemeinsamen musikalischen Rundgang im Evangelischen Johannesstift. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Rundgang, bei dem wir Ihnen die historischen Gebäude des Stifts vorstellen. Begleitet werden wir dabei von Herrn Oliver Ginkel, der uns mit musikalischen Überraschungen durch den Nachmittag führt – mal zum entspannten Zuhören, mal zum begeisterten Mitsingen. Im Anschluss lassen wir den Tag bei einer gemütlichen Kaffeerunde mit Kuchen ausklingen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam einen klangvollen und geselligen Nachmittag zu verbringen. Die Anmeldung ist bis zum 18. Juni 2026 möglich.

Ort Evangelisches Johannesstift
Freundeskreis
Schönwalder Allee 26
13587 Berlin

Kontakt angelique.poschl@
evangelisches-johannesstift.de
0163 3609373

STEGLITZ-ZEHLENDORF

15:00 - 16:30 | Kultur und Bildung

Sommerkonzert im Stadtpark Steglitz

Die Leo-Borchard-Musikschule lädt an den Sommerwochenenden zur beliebten Open-Air-Konzertreihe im Stadtpark Steglitz ein. In entspannter Park-Atmosphäre kann das Publikum hier kostenlos Live-Musik der unterschiedlichsten Genres genießen – von klassischen Harfen über Percussion bis zu Jazz und Rock. Die Sommerkonzerte im Stadtpark Steglitz bilden seit Jahren einen Höhepunkt im sommerlichen Kulturangebot des Bezirks.

Ort Stadtpark Steglitz
Musikpavillon
Albrechtstraße 42
12167 Berlin

Kontakt musikschule@ba-sz.berlin.de
030 90299-6494

16:00 - 17:30 | Kultur und Bildung

Steglitzer Klaviersalon

Der „Steglitzer Klaviersalon“ ist eine Konzertreihe der Leo-Borchard-Musikschule in Kooperation mit der Schwartzschen Villa. Regelmäßig präsentieren sich hier hervorragende Pianist:innen, die auch als Lehrkräfte an der Leo-Borchard-Musikschule tätig sind. Im Fokus steht das klassische Klavier in all seinen faszinierenden Facetten – vom Solo Klavier bis zur Kammermusik in kleiner Besetzung.

Ort Schwartzsche Villa
Grunewaldstraße 55
12165 Berlin

Kontakt musikschule@ba-sz.berlin.de
030 90299-6494

MONTAG, 29.06.2026

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

10:00 - 11:30 | Bewegung

Lauf und Sprich: Fließwiese Ruhleben gemeinsam entdecken

Hinter dem Bahnhof Ruhleben entdecken wir die wilde Stadt-Natur. Wir schlendern vorbei am Murellenteich. Am Fuße des Murellenberges laufen wir Richtung Fließwiese Ruhleben. Hier lassen sich Tiere und Pflanzen beobachten.

Ort U-Bahnhof Ruhleben
Hempelsteig 1A
14052 Berlin

Kontakt corinna.balkow@gruene-cw.de

16:00 - 19:00 | Soziales

Schreibworkshop „Worte voller Leben - Erinnerungen, die zählen“

In diesem Schreibworkshop laden wir dazu ein, persönliche Erlebnisse und Lebenserfahrungen in Worte

zu fassen. In entspannter Atmosphäre entstehen kleine Geschichten, Erinnerungsstücke oder Gedanken. Ob erste Schreibversuche oder bereits Erfahrung – alle sind willkommen. Im Mittelpunkt stehen der Austausch und die Freude am Erzählen. Ab 18:00 Uhr laden wir alle Interessierten herzlich zu einer kleinen Ausstellung der entstandenen Texte ein.

Ort Heinrich-Schulz-Bibliothek
mit Musikabteilung
Otto-Suhr-Allee 98
10585 Berlin

Kontakt stadtbibliothek@
charlottenburg-wilmersdorf.de
030 9029-12217

16:00 - 17:30 | Bewegung

Line Dance

Es wird gemeinsam in einem großen Saal getanzt. Dabei werden Gehirn und Körper trainiert.

► weiterer Termin: 30.06.

Ort Seniorenclub Herthastraße
Herthastraße 25A
14193 Berlin

Kosten 56 €
Kontakt liedtke@wilmstiff.de

16:30 - 18:00 | Kultur und Bildung

Mitsingkonzert in der Adolf- Reichwein-Bibliothek

Die Adolf-Reichwein-Bibliothek und die Musikschule City West laden Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Singen von Volksliedern ein.

Ort Stadtteilbibliothek
„Adolf-Reichwein-Bibliothek“
Berkaer Straße 7
14199 Berlin

Kontakt sascha.mader@
charlottenburg-wilmersdorf.de
030 9029-22392

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

10:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Sprechstunde rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Manchmal macht Ihr Smartphone nicht, was es soll? Oder der Laptop zeigt plötzlich unverständliche Dinge an? In unserer Sprechstunde für Frauen 65+ nehmen wir uns Zeit für individuelle Fragen und Herausforderungen in ruhiger Atmosphäre und in einem vertraulichen Rahmen. Egal ob Fragen zur Bedienung, zu Apps, Internet, Sicherheit oder Datenschutz – gemeinsam finden wir Lösungen. Zusätzlich gibt es begleitende Materialien und die Möglichkeit, auch im Nachhinein noch Fragen zu stellen. Auf Wunsch begleiten wir Sie außerdem individuell über den Signal-Messenger. Ganz egal, wie viel oder wie wenig Erfahrung Sie haben – Sie sind herzlich willkommen! Anmeldung erforderlich. Es erfolgt die Vergabe von Zeifenstern von 45 - 60 Minuten zwischen 10:00 und 16:00 Uhr.

Ort FrauenComputerZentrumBerlin e. V.
Cuvrystraße 1
10997 Berlin

Kontakt schaarschmidt@fczb.de
030 61797047

14:00 - 17:00 | Soziales

Asure-Fest

Das Asure-Fest hat eine lange Tradition und wird in vielen Kulturen als Zeichen von Gemeinschaft, Teilen und Zusammenhalt gefeiert. Die süße Speise Asure wird aus vielen verschiedenen Zutaten zubereitet und steht sinnbildlich für Vielfalt – aus unterschiedlichen Bestandteilen entsteht etwas Gemeinsames. Bis heute wird Asure gemeinsam gekocht und mit Nachbarinnen, Freundinnen und Familie geteilt – als Ausdruck von Verbundenheit, Solidarität und gelebter Nachbarschaft.

Ort Stadtteilzentrum Familiengarten
Oranienstraße 34
10999 Berlin

Kontakt 030 6143556
stadtteilzentrum@kottiberlin.de

14:00 - 17:00 | Soziales

Café RuDi

Das Café RuDi ist ein Ort zum Austauschen, Kennenlernen, kreativ sein, Spielen und Essen. Montags gibt es frisch gebackenen Kuchen und die Möglichkeit, im Café kreativ zu werden. Wir haben viele Materialien für unterschiedliche Projekte vor Ort. Donnerstags erwartet Sie ein vegetarischer Mittagstisch.

► **weiterer Termin: 02.07.**

Ort RuDi Nachbarschaftshaus
Modersohnstraße 55
10245 Berlin

Kontakt j.weidemann@nhu-ev.org

15:00 - 18:00 | Soziales

Spieletreff

Neue Besucher:innen sind immer willkommen. Wir haben eine große Auswahl an Spielen. Rummikub, Quirkel, Mensch ärgere dich nicht, Schach und vieles mehr. Sie können gerne Ihr Lieblingsspiel mitbringen.

Ort Stadtteilzentrum Friedrichshain -
Standort: Pauline
Pauline-Staegemann-Straße 6
10249 Berlin

Kontakt sabine.drangsal@volkssolidaritaet.de
030 403661127

16:00 - 18:00 | Kultur und Bildung

Digital Café

Wir bieten Ihnen Hilfestellung beim Umgang mit allen Mobilgeräten und dem Internet, z. B.: - Umgang mit Computer oder Smartphone lernen - Surfen im Internet - E-Mails schreiben Um Anmeldung wird gebeten.

Ort RuDi Nachbarschaftshaus
Modersohnstraße 55
10245 Berlin

Kontakt t.uensal@nachbarschaftshaus.de
0178 3112803

18:30 - 19:30 | Bewegung

Zeit für Bücher, Entspannung und mehr

Wir sprechen über gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung und werden gemeinsam aktiv: Wir lernen neue Bücher kennen und probieren einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen aus - zum Wohlfühlen und Abschalten. Machen Sie mit und tun Sie was Gutes für sich!

Ort BGS Falcke
Falckensteinstraße 6
10997 Berlin

Kontakt mohidil.shamshidinova@ba-fk.berlin.de
0173 6222486

LICHTENBERG

10:00 - 11:00 | Kultur und Bildung

Kulturkarte Lichtenberg - Den Bezirk (neu) virtuell erkunden

Der Bezirk Lichtenberg von Berlin will die Anzahl der Kulturorte und ihre Verbreitung im Bezirk sichtbar machen. Mit der digitalen und interaktiven Kulturkarte. Es gibt viele unterschiedliche Kulturinstitutionen, Museen, Orte der Erinnerungskultur, Galerien und Bühnen. Außerdem sind auch Projekte der Kulturellen Bildung sowie Theater-, Literatur- und Konzertangebote erfasst. Entdecken Sie die große Vielfalt. Angeboten werden Touren durch den Bezirk, aktuelle Veranstaltungen in Lichtenberg, alle Kulturorte im Bezirk.

Ort Rathaus Lichtenberg
Möllendorffstraße 6
10367 Berlin

Kontakt hano.fischer@lichtenberg.berlin.de
030 902963758

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Berliner Hausbesuche vor Ort - Gut informiert, besser leben.

Am Stand informieren Sie die Lotsinnen zu den vielfältigen Angeboten und Möglichkeiten in

Lichtenberg zu den Themen: - Bildung und Kultur - Freizeit und Sportaktivitäten - Ehrenamtliches Engagement - altersgerechtes Wohnen - Pflegebedürftigkeit von Angehörigen - Umgang mit digitalen Medien. Unser Ziel ist es, Orientierung zu geben und passende Wege für ein gutes, selbstbestimmtes Leben aufzuzeigen. Kommen Sie mit Ihren Fragen vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Wochenmarkt am Bärenschaufenster
Am Tierpark 125
10319 Berlin

Kontakt bhb.lichtenberg@malteser.org
030 348003250

11:00 - 12:00 | Bewegung

Medizin nach Noten

Bewegen, lachen, wohlfühlen: Bei „Medizin nach Noten“ bringen Musik und Bewegung Freude in den Alltag. Jede musikalische Note steht für eine kleine Übung, die Koordination, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit spielerisch trainiert. Für alle Altersgruppen geeignet - Aktivität und Spaß garantiert!

Ort RoBertO - Begegnungsstätte im Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64 A
13069 Berlin

Kontakt buero55plus@rbo-inmitten.berlin
030 9860199955

13:00 - 14:30 | Kultur und Bildung

Kriminal- und Verkehrssicherheitsberatung

Sie haben Fragen rund um das Thema Verkehrssicherheit? Die Verkehrssicherheitsberatenden beantworten gern Ihre Fragen. Zum Beispiel zur Radfahrtsicherheit, zu Neuerungen bei den Verkehrsregeln und vieles mehr. Sie haben Fragen rund um das Thema Kriminalität? Die Präventionsberatenden beantworten Ihre Fragen. Zum Beispiel zum Trickdiebstahl, Einbruchschutz, Fahrrad-diebstahl und vieles mehr. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten.

Ort Bodo-Uhse-Bibliothek
Erich-Kurz-Straße 9
10319 Berlin

Kontakt dir-3-a-34-praev@polizei.berlin.de
030 4664334041

14:00 - 16:00 | Natur

Spielenachmittag - Boule und Wikingerschach

Kommen Sie vorbei - jeden Montag und Donnerstag, hinter dem Nachbarschaftshaus ORANGERIE der Kiezspinne FAS e. V. (Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin). Die Spielsets können Sie ganz einfach am Empfang gegen Unterschrift ausleihen. Und schon kann's losgehen! Ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe - alle sind willkommen. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Raum 113 zum Karten- und Brettspielen. Eine schöne Gelegenheit, sich kennenzulernen, Interessen zu teilen und in lockerer Runde auszutauschen. Kommen Sie gern vorbei - wir freuen uns.

► **weiterer Termin: 02.07.**

Ort Kiezspinne FAS Nachbarschaftlicher Interessenverbund e. V.
Schulze-Boysen-Straße 37
10365 Berlin

Kontakt 030 28472395
kpe@kiezspinne.de

MARZAHN-HELLERSDORF

10:30 - 12:00 | Bewegung

Sport- und Bewegungs-Angebote für Senior:innen

In den Sportgruppen am Montag und Freitag wird insbesondere Stuhlgymnastik angeboten. Es sind zwischen 8 und 14 Teilnehmende aktiv. An der Tanzgruppe am Mittwoch nehmen in der Regel 15 Frauen teil.

► **weitere Termine: 01.07. | 03.07.**

Ort Haus am Akaziengrund
Allee der Kosmonauten 77
12681 Berlin

Kosten 1€ (Die erste Teilnahme zum Kennenlernen und Reinschnuppern ist kostenfrei)

Kontakt 030 54431386

16:00 - 17:30 | Kultur und Bildung

Seniorenberatung-Tricktaten, Einbruchschutz und Taschendiebstahl

Diebe und Betrüger nutzen oft gezielt das Vertrauen oder die Gutgläubigkeit von älteren Menschen aus. Doch wer die Maschen kennt, kann sich wirksam schützen. Wir laden Sie herzlich zu einem informativen Nachmittag ein, um Ihre Sicherheit im Alltag zu stärken. Eine erfahrene Polizeikommissarin für städtebauliche Kriminalprävention und Präventionsbeauftragte unseres Polizeiabschnitts klärt Sie praxisnah auf: - Tricktaten: Wie Sie Einzeltrick und falsche Polizisten an Haustür oder Telefon entlarven. - Einbruchschutz: Einfache Maßnahmen, um Ihre Wohnung effektiv abzusichern. - Taschendiebstahl: So schützen Sie Ihre Wertsachen beim Einkaufen und unterwegs. Stellen Sie Ihre Fragen direkt an die Expertin. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ort Stadtteilzentrum Biesdorf
Heino-Schmieden-Weg 3
12683 Berlin

Kontakt stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de
030 20915996

MITTE

10:00 - 15:00 | Soziales

Offener Treff am Montag

Kommen Sie zu unserem „Offenen Treff“ mit Frau Böttger. Die Freizeitstätte „Club Tiergarten“ öffnet für Sie ihre Türen. Ein Angebot der AWO-Mitte in der Freizeitstätte „Club Tiergarten“.

Ort AWO „Freizeitstätte Club Tiergarten“
Turmstraße 71
10551 Berlin

Kontakt boettger@awo-mitte.de
0172 1773782

10:00 - 14:00 | Kultur und Bildung

Beratung der Polizei Berlin

Prävention von Tricktaten am Telefon sowie an der Wohnungstür. Die Durchführung erfolgt in Abstimmung mit LKA 25 und LKA PräV 2 in Verbindung PA FB II 2. - Seniorensicherheit in Zusammenarbeit mit LKA PräV 2 (3). - Taschendiebstahl in Zusammenarbeit mit LKA 25. - Rollatortraining für Seniorinnen und Senioren in Kooperation mit der Verkehrswacht Berlin e. V. - Darstellung der Thematik „Toter Winkel“ möglichst in Kooperation mit dem ADAC. Dooring-Simulator - Einsatz einer VR-Brille - Einsatz eines E-Scooter-Simulators - Opferschutz - Einbruchschutzberatung - Berufsinfo.

Ort Hanne-Sobeck-Platz
Badstraße 4
13357 Berlin

Kontakt Dir1A18praev@polizei.berlin.de
030 4664118040

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Alles rund um die Patientenverfügung

In kleiner Runde wird uns Frau Künzel-Barben, vom Betreuungsverein Neukölln e. V. alle Fragen rund um die Patientenverfügung beantworten. Interessant für alle, die sich das erste Mal ausführlicher mit dem Thema beschäftigen möchten, die ganz konkret eine Verfügung erstellen wollen, oder schon eine erstellt haben und noch Unsicherheiten spüren.

Ort Kieztreff Koepjohann
Große Hamburger Straße 29
10115 Berlin

Kontakt boegeholz@koepjohann.de
030 2859-9863

11:00 - 13:30 | Kultur und Bildung

Gemeinschaftliche Führung durch das Humboldt Forum

Erleben Sie einen besonderen Tag im Herzen Berlins. Die Fundraising-Abteilung und das Ehrenamt des Evangelischen Johannesstifts in Spandau laden Sie herzlich zu einer kostenfreien, exklusiven und privaten Führung durch das Humboldt Forum ein. Tauchen Sie ein in die spannende Geschichte und beeindruckende Architektur - begleitet von einer fachkundigen Führung in angenehmer Atmosphäre. Des Weiteren wird vor Ort die Sonderausstellung „Beziehungsweise Familie“ gezeigt. Im Anschluss lassen wir die Veranstaltung gemeinsam von 12:00 - 13:30 Uhr in einem nahegelegenen Restaurant gemütlich ausklingen. Genießen Sie gute Gespräche, neue Begegnungen und kulinarische Momente. Um Anmeldung bis zum 16. Juni 2026 wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Berlin Mitte
Schloßplatz 1
10178 Berlin

Kontakt angelique.possehl@evangelisches-johannesstift.de
0163 3609373

11:00 - 18:00 | Soziales

Plauderbank in der Luise

Wir laden Sie ganz herzlich ein, während der Seniorenwoche zu den Öffnungszeiten auf dem Vorplatz der Bibliothek Platz zu nehmen. Eine Bank lädt ein zum Innehalten, zum Dazusetzen, zum Plaudern, zum Puzzeln oder einfach nur zum Verschnauften. Sie können interessante Gespräche führen, Gleichgesinnte treffen, (neue) Menschen kennenlernen und so neue Kontakte knüpfen. Kostenfrei und ohne Anmeldung.

► **weitere Termine: 30.06. | 01.07. | 02.07. | 03.07. | 04.07.**

Ort Bibliothek am Luisenbad
Badstrasse 39
13357 Berlin

Kontakt luisenbad@stb-mitte.de
030 9018-45610

12:00 - 15:00 | Soziales

Wir spielen Bingo!

Die 2. Abteilung der AWO Mitte trifft sich jeden Montag, um gemeinsam Bingo zu spielen. Gäste und neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Ort AWO „Freizeitstätte Club Tiergarten“
Turmstraße 71
10551 Berlin

Kontakt boettger@awo-mitte.de
0172 1773782

14:00 - 16:00 | Soziales

#BerTa und LeNa - Ehrenämter kennenlernen und finden

Sie wollten schon immer wissen, was Personen zu einem Ehrenamt antreibt, wie es läuft und welche Menschen ein Ehrenamt ausüben? Dann kommen Sie zu uns und lernen unverbindlich Menschen kennen, die schon lange ein Ehrenamt ausüben. Wir stellen Ihnen Ehrenämter vor, bei denen Sie Gutes tun und die Ihnen Spaß machen. Kostenlos und unverbindlich bei Kaffee und Kuchen in kleiner Runde und ohne Anmeldung. Das Team von LeNa und #BerTa freuen sich über Ihren Besuch!

Ort Die Wille gGmbH
Müllerstraße 116
13349 Berlin

Kontakt beratung60plus.die-wille@jsd.de
0152 34625378

15:30 - 17:00 | Kultur und Bildung

Sonay Digital Sprechstunde: Internet und Technik von Jugendlichen erklärt

In unserem Projekt unterstützen junge Menschen Senior:innen dabei, sicher und selbstständig die digitale Welt zu entdecken. Dafür bilden wir Jugendliche zu sogenannten Digitaltrainer:innen aus. In einer Schulung lernen sie unter anderem, wie Senior:innen

leben, wie man verständlich erklärt und worauf im digitalen Alltag rechtlich zu achten ist. Nach der Schulung begleiten jeweils zwei Jugendliche wöchentlich eine kleine Gruppe von 5 - 15 Senior:innen an einem festen Standort. Gemeinsam üben sie zum Beispiel den Umgang mit Smartphone, Tablet oder Internet. Eine pädagogische Fachkraft ist immer dabei und unterstützt. Unser Ziel ist es, Senior:innen einen kostenfreien Zugang zu digitaler Bildung zu ermöglichen - für mehr Selbstständigkeit, soziale Teilhabe und Freude im Alltag. Hinweis: Bitte eigene Geräte mitbringen.

Ort AWO „Freizeitstätte Club Tiergarten“
Turmstraße 71
10551 Berlin

Kontakt linus.marticke@
sonaysozialesleben.de
0160 7798420

16:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Lösungen für Unlösbares? Das Infotelefon von Silbernetz

Margret Hampel ist Projektleiterin des Info- und Beratungstelefon „Lücken schließen - Brücken bauen“. In dieser Gesprächsrunde berichtet sie über Ursachen und Folgen von Informationsarmut älterer Menschen in Berlin. Sie stellt die Lösung vor, die Silbernetz dazu gefunden hat: Am Infotelefon können Menschen ab 60 Jahren anrufen und „einfach mal fragen“ (montags bis freitags: 9 bis 16 Uhr, samstags: 9 bis 13 Uhr). Das Angebot wird 2026 ergänzt um ein Wettertelefon: Man erhält Hinweise zum richtigen Verhalten (zum Beispiel bei Hitze oder Glatt-eis) und kann sich registrieren lassen, wenn man im Vorfeld über besondere Wetterereignisse informiert werden möchte. Nach einem kurzen Vortrag inklusive unlösbar scheinender Fälle aus der Telefonpraxis erwartet Sie ein offener Austausch und Diskussion.

Ort Silbernetz - Remise
Wollankstraße 97
13359 Berlin

Kontakt m.hampel@silbernetz.de
030 544 533 0 533

17:00 - 18:00 | Kultur und Bildung

Kostenlose Rechtsberatung zu Arbeits-, Miet- und Strafrecht

Wir beraten Sie gern in diesen Rechtsbereichen: - Arbeitsrecht - Gewerbemietrecht - Wohnraummietrecht - Wohnungseigentumsrecht - Allgemeines Vertragsrecht - Straßenverkehrsrecht - Forderungszug - Strafrecht und - Ordnungswidrigkeitenrecht Jeden Montag findet die Beratung persönlich statt. Sie benötigen eine Wartenummer, die Sie am Beratungstag ab 9:00 Uhr vor Ort erhalten. Die ehrenamtliche Beratung findet nur zu der angegebenen Zeit statt. Für weitere Fragen erreichen Sie unsere Mitarbeiter:innen der AWO Kreisverband Berlin-Mitte Geschäftsstelle.

Ort AWO-Mitte - Kreisverband
Geschäftsstelle
Hochstädter Straße 1
13347 Berlin

Kontakt info@awo-mitte.de
030 4550870

PANKOW

10:00 - 11:00 | Bewegung

Qi Gong

Wir machen sanfte Bewegungen für den Körper. Atem- und Meditations-Übungen entspannen und bauen Stress ab. Der Kurs wird angeleitet. Bitte melden Sie sich vorher per Telefon an. Wir freuen uns auf Sie.

Ort Begegnungsstätte
Husemannstraße
Husemannstraße 12
10435 Berlin

Kosten 2 € (auf Spendenbasis)

Kontakt susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030 4422514

11:30 - 12:30 | Soziales

Line Dance Workshop

In dieser fröhlichen Stunde erlernen wir gemeinsam zwei sehr leichte Tänze. Es braucht hier keine Erfahrung

und auch keinen Tanzpartner. Fühlen Sie sich also herzlich eingeladen, gemeinsam zu tanzen.

Ort Begegnungsstätte An der Panke
Schönholzer Straße 10A
13187 Berlin

Kontakt daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de
030 47411234

13:00 - 16:00 | Soziales

Spiele-Nachmittag

Sie haben Lust zu spielen? Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Ort Begegnungsstätte Am Arnimplatz
Paul-Robeson-Straße 15
10439 Berlin

Kosten vor Ort

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

14:00 - 15:00 | Bewegung

Gedächtnistraining

Wir machen Übungen zur Förderung von Konzentration, Merkfähigkeit und geistiger Flexibilität. Durch regelmäßiges Training lassen sich Denkprozesse aktivieren. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alltag wird verbessert. Geeignet für alle Altersgruppen - zur Vorbeugung, zum Erhalt und zur Stärkung der geistigen Fitness.

Ort Begegnungsstätte
Husemannstraße
Husemannstraße 12
10435 Berlin

Kontakt susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030 4422514

14:00 - 15:30 | Natur

BIB-Bewegungsprogramm© - Brennerberg, Andreas-Hofer-Platz

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten

mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Brennerberg
Andreas-Hofer-Platz
Tiroler Straße 33
13187 Berlin

Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

14:00 - 17:00 | Soziales

Kaffeeklatsch mit Bingo-Runden

Hier gibt es Kaffee, Kuchen, Gesellschaftsspiele spielen, quatschen, sich kennenlernen, Bingo-Runden und vieles mehr.

Ort AWO Begegnungszentrum
Arnouxstraße 10
13127 Berlin

Kontakt kirca@awo-mitte.de
030 96602319

REINICKENDORF

09:30 - 10:30 | Soziales

Krabbelgruppe für Großeltern mit ihren Enkelkindern

Du wolltest schon immer mal eine Krabbelgruppe mit deinem Enkelkind besuchen? In unserer Krabbelgruppe könnt ihr eure Großeltern-Enkel-Zeit bewusst gestalten. Wir werden zusammen singen, spielen, tanzen, toben, basteln und noch vieles mehr. Sammelt zusammen wertvolle Erinnerungen und lernt andere Großeltern mit ihren Enkelkindern kennen.

Ort Ev. Familienbildungsstätte Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

10:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Beratung der Polizei Berlin

Der Polizeiabschnitt 11 und 12 beraten Sie gern an einem Informationsstand im Einkaufszentrum „Hallen am Borsigturm“ zu den Themen der Verkehrssicherheit und Seniorenprävention.

Ort Hallen am Borsigturm
Am Borsigturm 2
13507 Berlin

Kontakt 030 4664-111043

11:00 - 12:30 | Soziales

Über Gott und die Welt reden - Zeit zum Philosophieren

Tauschen Sie sich mit anderen über Themen, die Sie bewegen, aus: Aktuelles, Geschichten und Erlebnisse. Dazu gibt es Kaffee, Tee und Knabbereien. Wir treffen uns, um miteinander zu sprechen, zu reflektieren, Ideen und neue Perspektiven zu teilen. Unsere Themen sind sehr vielfältig. Sie laden dazu ein, sowohl über persönliche Erfahrungen nachzudenken als auch gemeinsam Lösungen und Ansätze für die Zukunft zu finden. Themen können zum Beispiel sein: Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Gesundheit, Zusammenhalt, Vielfalt, Resilienz, Entspannung, Erinnerungen an früher und vieles mehr.

Ort Ev. Familienbildungsstätte Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

11:00 - 15:30 | Kultur und Bildung

Letzte Hilfe in Berlin - Kurs für Laien

Erste Hilfe im Alltag zu leisten ist selbstverständlich. Schließlich geht es darum, Leben zu retten. Doch wie kann man Menschen helfen, deren Leben nicht mehr zu retten ist, die sterben? Im Kurs wird vermittelt, wie man sich einem Menschen am Lebensende ohne Ängste und Unsicherheiten zuwenden kann. Die Schulung umfasst folgende Schwerpunkte: - Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden - körperliche, psychische, soziale, existenzielle Nöte - Abschied nehmen vom Leben. Interessierte Laien erfahren, wo und wie man professionelle Hilfe und Begleitung bekommt, wie sich die Abschieds- und Trauerzeit gestalten lässt und welche Bestattungsformen und Bestattungsmöglichkeiten es gibt. Wir vermitteln das Wissen, das nötig ist, einen nahen Menschen beim Sterben zu begleiten.

Ort Otto Berg Bestattungen
Residenzstraße 68
13409 Berlin

Kontakt bildung@palliative-geriatrie.de
030 42265838

15:00 - 16:30 | Kultur und Bildung

Aktiv sein - Sport im Alter stärken

Sport und Bewegung sind auch im Alter entscheidend für Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Doch wie gut sind die Angebote in Berlin aufgestellt - insbesondere im Bereich Rehasport? Gemeinsam mit dem Landessportbund werfen wir einen Blick auf die aktuelle Lage von Sport- und Bewegungsangeboten für ältere Menschen. Welche Möglichkeiten gibt es bereits? Wo bestehen Hürden beim Zugang? Und was braucht es, damit alle - auch mit gesundheitlichen Einschränkungen - passende Angebote finden? Im Mittelpunkt steht der Austausch darüber, wie Sport im Alter weiter gestärkt und für alle zugänglich gestaltet werden kann.

Ort Apostel Paulus Kirche |
Ev. Kirchengemeinde Berlin-Hermsdorf
Wachsmuthstraße 25
13467 Berlin

Kontakt operamzh@gmx.de
0171 4166516

17:00 - 18:00 | Bewegung

Gymnastik für Frauen 60+

Gymnastik für Frauen ab 60 Jahren erhält durch sanfte Dehnübungen die Beweglichkeit und stärkt die Muskulatur durch moderates Krafttraining. Durch Mobilisationsübungen bleiben die Gelenke beweglich und der Körper fit für den Alltag! Der Kurs wird durch Musik untermalt. Das trägt zur Entspannung bei. Es wird zum Teil mit kleinen Handgeräten (Ball, Seil, Band) trainiert. Die Stabilisierung und Erhaltung der Muskulatur und des Bewegungsapparates tragen zur Sturzprophylaxe bei.

► **weiterer Termin: 01.07.**

Ort Jean-Krämer-Schule
Alt-Wittenau 8
13437 Berlin

Kosten 50 € (50,00 € für 10 Termine)

Kontakt familienbildung@
kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

SPANDAU

17:00 - 20:00 | Soziales

Sommernachtstraum-Gala

In besonderer - fast magischer - Atmosphäre soll diese Sommernacht ein Erlebnis für alle Gäste werden. Bei zauberhafter Musik von George Jackson und leckerem Abendessen wird dieser Tanzabend ein Genuss für alle Sinne.

Ort Seniorentreff Freudstraße
Freudstraße 11
13589 Berlin

Kosten 15 € (Eintritt: 3 € | Kostenbeitrag:
ca. 12 €-15 € | Genauen Betrag
bitte erfragen)

Kontakt st_freudstr@ba-spandau.berlin.de
030 3734123

STEGLITZ-ZEHLENDORF

15:00 - 17:00 | Soziales

Buchbinderei für Senioren in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek

Wer hat Ideen? Wer möchte sich versuchen? Hier gibt es die Möglichkeit, zusammen mit unserer Buchbinderin etwas Eigenes zu gestalten.

Ort Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstraße 3
12165 Berlin

Kontakt event-bibliothek@ba-sz.berlin.de
030 90299-2410

10:00 - 11:00 | Bewegung

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Der Kurs findet wöchentlich statt. Am 6. und 13. Juli können Sie an einem Schnuppertraining teilnehmen. Weitere Infos und Anmeldung bei Frau Niggemann.

Ort Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kosten 4 € (Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

Kontakt eva_niggemann@yahoo.de
030 7129119

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Weitere Informationen und Anmeldung bei Frau Koesler.

Ort Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kosten 8 € (8 € pro Termin à 120 Minuten)

Kontakt 0176 55493446

19:00 - 20:00 | Soziales

Blockflötenensemble „Ganassi“

Die Besetzung von Sopranino bis Subbass erarbeitet im Tutti und in Kleingruppen Werke aus allen Stilepochen. Sie werden in eigenen Konzerten und in Mitwirkung an Musikschulveranstaltungen zur Aufführung gebracht. Häufig wird dabei auch das Klangspektrum durch Streicher, andere Bläser und Sänger erweitert. Das schon über 60 Jahre erfolgreiche Ensemble ist offen für fortgeschrittene Spieler:innen.

Ort Leo-Borchard-Musikschule
Grabertstraße 4
12169 Berlin

Kontakt elisabeth.riesel-weicht@ba-sz.berlin.de
030 902995968

19:00 - 21:30 | Soziales

Liederwerkstatt - offene Ensembleprobe

Die Liederwerkstatt lädt alle interessierten Sänger:innen - egal welches Niveau - zu einer gemeinsamen, offenen Ensemble-Probe ein.

Ort Leo-Borchard-Musikschule
Martin-Buber-Straße 20-21
14163 Berlin

Kontakt elisabeth.riesel-weicht@ba-sz.berlin.de
030 902995968

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

10:00 - 11:00 | Bewegung

Qi Gong zum Kennenlernen

Was ist Qi Gong? Anhand einfacher Übungen im Sitzen oder Stehen und kleiner Erklärungen laden wir Sie ein, die wohltuende Wirkung von Qi Gong als Arbeit mit dem Energiefluss kennenzulernen. Einfach vorbeikommen! Ein Angebot des Nachbarschafts- und Familienzentrums Kurmark.

Ort Nachbarschaftstreffpunkt Huzur
 Bülowstraße 94-95
 10783 Berlin

Kontakt kurmark@pfh-berlin.de
 030 25797538

13:00 - 15:00 | Soziales

Treffpunkt Samowar

Während dieser Stunde können Probleme bei heißen Tee und Gebäck einmal vergessen werden. Freuen Sie sich auf tolle Gespräche, nette Menschen und sehr guten Tee und Kaffee! Russische Sprachmittlerin vor Ort.

Ort Nachbarschaftstreffpunkt Huzur
 Bülowstraße 94-95
 10783 Berlin

Kosten 0.50€ (Kuchenpreise auf Anfrage)

Kontakt bert.hansen@ba-ts.berlin.de
 030 90277-7979

13:30 - 17:00 | Soziales

Spielenachmittag

Haben Sie Lust auf einen geselligen Spielenachmittag? Ob Karten- oder Brettspiele, ob Innen- oder Draußenspiele - Hier können Sie bei Kaffee und Kuchen (auf Bestellung) zusammenkommen und spielen. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Freizeitstätte 60+ „Eduard Bernoth“
 Marienfelder Allee 104
 12277 Berlin

Kontakt eduardbernoth@gmx.de
 030 22500336

TREPTOW-KÖPENICK

09:00 - 09:45 | Kultur und Bildung

Fit und gesund im Alter - Präventionssport mit Burkhard

Bewegung im Alter hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit. Und bei Burkhard's Runden

werden dazu eindeutig auch noch die Lachmuskeln trainiert. Kommen Sie vorbei und starten Sie die Woche mit einem wunderbaren Körpergefühl!
 Ansprechperson: Ricky Strohecker

Ort WALDI - Statteilzentrum Plänterwald
 Galileistraße 31
 12435 Berlin

Kontakt plaenterwald.stz@kungerkiez.de
 030 235 35 703

10:00 - 11:30 | Kultur und Bildung

Sicherheit im Netz: Informationsveranstaltung mit Fragerunde

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, birgt jedoch auch Risiken. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über zentrale Themen wie Datenschutz, Cookies und den Umgang mit persönlichen Daten im Netz. Zudem wird aufgezeigt, wie Phishing-Nachrichten erkannt werden können und welche typischen Betrugsmaschinen aktuell im Umlauf sind. Neben der Wissensvermittlung steht der Austausch im Mittelpunkt. In der anschließenden Fragerunde können individuelle Anliegen besprochen und praktische Tipps für mehr Sicherheit im digitalen Alltag mitgenommen werden. Ziel ist es, das eigene Verhalten im Netz bewusster und sicherer zu gestalten.

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
 Puchanstraße 9
 12555 Berlin

Kontakt info@rabehaus.de
 030 65880165

10:00 - 11:30 | Kultur und Bildung

Selbstbestimmt durchs Internet! - Teilhabe von Seniorinnen und Senioren im digitalen Zeitalter

Eine Aktionswoche gezielt für Seniorinnen und Senioren mit praktischen Workshops: Vermittelt werden Wissen und Kompetenzen für mehr Handlungssicherheit im digitalen Alltag. Behandelt werden u. a. der sichere Umgang mit digitalen Informationsquel-

len, der Schutz vor Betrug und Desinformation, die Nutzung digitaler Dienstleistungen sowie ein verständlicher Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Gefördert durch PS-Sparen.

Ort STZ Rabenhaus
Puchanstr. 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabehaus.de
johanna.schuster@rabehaus.de
030 658 801 65

16:00 - 17:30 | Kultur und Bildung

Manipulierte Websites und gefälschte Onlineshops erkennen

Manipulierte Websites und gefälschte Onlineshops sind oft auf den ersten Blick schwer zu erkennen. In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Tricks und sogenannten „Dark Patterns“ Nutzer:innen gezielt beeinflusst und zu ungewollten Entscheidungen verleitet werden. Gleichzeitig lernen Sie, wie Sie seriöse von betrügerischen Online-Shops unterscheiden können. Der Vortrag vermittelt praxisnah, worauf beim Online-Einkauf zu achten ist, wie typische Betrugsmaschen funktionieren und welche Warnsignale es gibt. Zudem erhalten die Teilnehmenden konkrete Tipps, wie sie sich wirksam schützen und richtig handeln, falls sie doch einmal auf einen unseriösen Anbieter hereingefallen sind.

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabehaus.de
030 65880165

14:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Gesprächsrunde: ... und dann kam das Handy

Welchen Einfluss hatte das mitnehmbare Telefon auf Ihr Leben? Wie haben Sie die Entwicklung wahrgenommen? Wir möchten gerne Ihre Geschichten hören. Alle Teilnehmenden haben ein paar Minuten Redezeit. Moderiert wird die Ge-

sprächsrunde vom Netzwerk Leben im Kiez. Danach gibt es bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, Ihre Fragen rund ums Smartphone zu stellen und unsere Hilfsangebote im Bereich Digitale Teilhabe im Alter kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Für die Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bis zum 20. Juni 2026.

Ort Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative
Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstraße 70
(Ecke Dörfeldstraße)
12489 Berlin

Kontakt klein@goldnetz-berlin.de
01590 1222162

16:00 - 17:30 | Soziales

Einweihung einer Sitzbank

In Kooperation mit dem Bezirksamt Treptow-Köpenick und mit Nachbarinnen und Nachbarn wird in der Puchanstraße an strategisch sinnvollem Ort eine Bank im öffentlichen Raum aufgestellt - nicht nur als Ruhepunkt bei längeren Wegen, sondern als Ort der Begegnung, des Austauschs und der Teilhabe, insbesondere für Seniorinnen und Senioren und mobilitätseingeschränkte Menschen. Ansprechperson: Johanna Schuster und Claudia Ehrlich. Gefördert durch PS-Sparen.

► **weiterer Termin: 01.07.**

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabehaus.de
030 65880165

16:00 - 17:30 | Gesundheit

Gesund durch den Sommer! Informationsveranstaltungen zum Hitzeschutz und Verteilung von Info-Material und Hitzeschutz-Equipment in der Seniorenwoche

Ältere Menschen erhalten durch gezielte, wohnortnahe Ansprache Informationen zu gesundheit-

lichen Risiken von Hitzeperioden, dabei werden nicht nur konkrete, alltagstaugliche Handlungsempfehlungen an die Hand gegeben, sondern auch Hitze-Schutz-Materialien in der Seniorenwoche verteilt.

► **weiterer Termin: 01.07.**

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabnhaus.de
030 65880165

inspirieren. Freuen Sie sich auf gemütliche Stunden, kreativen Austausch und neue Kontakte. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

► **weitere Termine: 01.07. | 02.07.**

Ort Stadtteilbibliothek Ingeborg-Bachmann-Bibliothek
Nehringstraße 10
14059 Berlin

Kontakt ingeborg-bachmann-bibliothek@charlottenburg-wilmersdorf.de
030 902924313

DIENSTAG, 30.06.2026

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

09:00 - 13:00 | Kultur und Bildung

Lass uns gehen - aber sicher.

Das Team der Verkehrsunfallprävention der Polizei Berlin ist mit einem Informationstand vor Ort. In Gesprächen werden Beratungen zu allen Themen der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr angeboten, insbesondere für zu Fuß Gehende. Es besteht die Möglichkeit, einen Sehtest sowie einen Reaktionstest durchzuführen. Außerdem können Sie Ihr Wissen bei einem Verkehrsquiz erweitern bzw. auffrischen.

Ort Steubenplatz/Preußenallee
14055 Berlin

Kontakt Dir-E-V-AbtV-VSD-4@polizei.berlin.de
030 4664 746401

12:00 - 14:00 | Soziales

Handarbeits-Treff

Sie stricken gerne, häkeln mit Leidenschaft oder nähen am liebsten in Gesellschaft? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem offenen Handarbeitstreff in der Ingeborg-Bachmann-Bibliothek! Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder schon lange dabei sind - bringen Sie einfach Ihr aktuelles Projekt mit oder lassen Sie sich von anderen

16:00 - 18:00 | Kultur und Bildung

Erben und Vererben - Was bleibt, wenn ich gehe?

Warum Sie teilnehmen sollten? Komplexe juristische Sachverhalte werden durch Herrn Beder sachlich und leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Sie erhalten die nötige Orientierung, um frühzeitig und in Ruhe Entscheidungen zu treffen - für Ihre eigene Klarheit und die Entlastung Ihrer Erben. Sie betrifft nicht nur Zahlen und Sachwerte, sondern vor allem Ihre Werte und den Wunsch, die Zukunft Ihrer Angehörigen sowie Herzensprojekte abzusichern. Ohne ein Testament greift die gesetzliche Erbfolge - doch entspricht diese auch Ihrem Willen? In unserer Informationsveranstaltung bringen wir Licht ins Dunkel des Erbrechts. Gemeinsam mit Herrn Wilfried Beder, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, sowie Karmen Savor, Geschäftsführerin des Fundraisings im Evangelischen Johannesstifts, erfahren Sie praxisnah, wie Sie Ihren Nachlass selbstbestimmt gestalten. Das sind Schwerpunkte des Abends. - Gesetzliche Erbfolge vs. Testament: Wer erbt, wenn keine Vorsorge getroffen wurde? - Die Gestaltung des Testaments: Wie Sie rechtssicher formulieren und Formfehler vermeiden.

Ort IHK Berlin
Fasanenstraße 85
10623 Berlin

Kontakt freundeskreis@evangelisches-johannesstift.de
030 33609325

18:15 - 19:30 | Kultur und Bildung**Autorin Monika Heintze liest aus „Alles muss versteckt sein!“**

Monika Heintze, eine Berliner Malerin und Autorin, hat 2025 im Alter von 86 Jahren ihren Debütroman „Alles muss versteckt sein“ im Jaron Verlag veröffentlicht. Das Buch verarbeitet fiktional Erlebnisse aus der Berliner Kriegs- und Nachkriegszeit und erzählt die Geschichte von Hanna, die im Berlin der 1940er/1950er Jahre aufwächst.

Ort Eberhard-Alexander-Burgh-Bibliothek
Rüdesheimer Straße 14
14197 Berlin

Kontakt Johanna.Thurau@
Charlottenburg-Wilmersdorf.de
030 902917061

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG**10:00 - 11:30 | Soziales****Schultütenfest**

Die Kinder kommen bald zur Schule und wir feiern gemeinsam. Kommen Sie zum Schultütenfest mit dem Generationengarten und dem mobilen Theater „Teatro Baraonda“.

Ort BGS Falcke
Falckensteinstraße 6
10997 Berlin

Kontakt begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030 69534051

10:30 - 11:30 | Bewegung**Bauch - Beine - Po**

Mit musikalischer Unterstützung wird der Bewegungsapparat trainiert. Für den Schutz von Knochen, Gelenken und inneren Organen sind starke Muskeln wichtig. Mit einfachen Übungen wird der Körper gestärkt und Gesundheit erhalten. Diese Sportgruppe ist für alle Altersgruppen geeignet. Das Motto lautet: Für das Training ist es nie zu spät! Es sind noch Plätze frei und jede:r ist herzlich willkommen.

Ort RuDi Nachbarschaftshaus
Modersohnstraße 55
10245 Berlin

Kontakt 030 2929603
j.weidemann@nhu-ev.org

11:00 - 14:30 | Soziales**Schreib-Café**

Unterstützung beim Bearbeiten von Amtsbriefen, beim Stellen eines Antrags (Wohngeld, Bürgergeld usw.), dem Erstellen von Bewerbungsunterlagen o. ä. Außerdem kann bei Bedarf gedruckt, gescannt, gefaxt werden. In den Schulferien findet das Schreib-Café nicht statt.

Ort RuDi Nachbarschaftshaus
Modersohnstraße 55
10245 Berlin

Kontakt l.mischke@nhu-ev.org
0178 3112803

14:00 - 16:00 | Bewegung**Gesund bei Hitze**

Den gesundheitlichen Herausforderungen des Sommers angemessen begegnen. Vortrag und Gespräch mit Dr. Kaczinski vom INFOtreff des Ehrenamtlichen Dienstes (EaD).

Ort BGS Kadiner (Lebensfreude)
Kadiner Straße 1
10243 Berlin

Kontakt begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030 21237083

14:00 - 15:00 | Soziales**Quiz**

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! In gemütlicher Runde testen Sie Ihr Wissen – ganz ohne Druck. Genießen Sie dabei Kaffee und Kuchen und nette Gespräche. Das Quiz wird auch auf YouTube übertragen. Dabei ist nur die Fragenwand zu sehen. Der Link wird im Juni-Veranstaltungskalender des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg veröffentlicht.

Ort BGS Falcke
Falckensteinstraße 6
10997 Berlin

Kontakt begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030 69534051

14:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Gartenkonzert

Konzert im Freien in unserem tollen Garten. Gespielt wird ein schwungvollen Mix aus Evergreens im Bigband-Stil und Instrumentalversionen bekannter Titel des Swing angenehm arrangiert.

Ort Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“
Koppenstraße 62
10243 Berlin

Kontakt nachbarschaftstreff-wir-im-kiez@volkssolidaritaet.de
030 403662100

15:00 - 16:30 | Bewegung

Kreativität und Gesundheit

Kreativität ist ein menschliches Potenzial und eine Ressource. Hier geht es nicht um Können. Kreativität kann uns in einen Zustand der inneren und äußeren Ruhe versetzen und hat eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit. Kreativität kann sowohl unsere psychische als auch physische Gesundheit positiv beeinflussen.

Ort Kontaktstelle PflegeEngagement
Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstraße 16
10245 Berlin

Kontakt kpe@volkssolidaritaet.de
030 403661125

17:30 - 19:00 | Kultur und Bildung

Digitale Sprechstunde für Senior:innen

Alle zwei Wochen findet bei uns eine offene digitale Sprechstunde für Senior:innen statt. Sie bekommen hier Unterstützung bei alltäglichen Fragen zu PC, Internet, Tablet, oder Smartphone. Es sind keine

Vorkenntnisse nötig. Ein Angebot im Rahmen des Projekts „Digital-Kompass“ in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Gneisenaustraße.

Ort Stadtteilbibliothek Friedrich
von Raumer
Dudenstraße 18-20
10965 Berlin

Kontakt info.bibl-duden@ba-fk.berlin.de
030 50587613

LICHTENBERG

13:00 - 16:00 | Soziales

Spiele für alle

Es sind alle willkommen. Von Brettspiel bis Skat.

Ort Kieztreff UNDINE
Hagenstraße 57
10365 Berlin

Kontakt kieztreff.undine@vav-lichtenberg.de
0176 45276994

17:00 - 19:30 | Kultur und Bildung

Vernissage „Ostseeliebe“

Ausstellung und Film zum Thema „Kiez“ und „Ostseeliebe“. Dorothee Groth präsentiert ihre Häkel- und Strickarbeiten zum Thema „Ostseeliebe“ anlässlich der 52. Berliner Seniorenwoche bei uns im Nachbarschaftshaus in der 2. Etage mit einer Ausstellung. Bei schönem Wetter wird im Garten gegrillt. (Kosten nach Verzehr) Danach kann der Film „Unser Ostseeviertel“ geschaut werden. Sie sind herzlich eingeladen, sich über das Ostseeviertel mit seinen Anfängen und Entwicklungen zu informieren.

Ort Kommunale Begegnungsstätte
Ribnitzer Straße
Ribnitzer Straße 1 b
13051 Berlin

Kontakt sbst-ribnitzer@vav-lichtenberg.de
030 9297168

MARZAHN-HELLERSDORF**10:00 - 13:00 | Kultur und Bildung****Sicherheit im Straßenverkehr**

Es werden folgende Themen angesprochen: „Toter Winkel“ - Kinderrückhalteeinrichtungen - Sichtbarkeit im Straßenverkehr - Das verkehrssichere Fahrrad. Außerdem gibt es ein Quiz zum Thema Straßenverkehr.

Ort Jugendverkehrsschule Hellersdorf
Erich-Kästner-Straße 100
12619 Berlin

Kontakt frank.zimmermann2@polizei.berlin.de
030 4664333041

MITTE**10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung****Informationsstand der Berliner Polizei - Abschnitt 56**

Beratung zum Thema Kriminal- und Verkehrsunfallprävention.

Ort Informationsstand am Arkonaplatz
Arkonaplatz
10435 Berlin

Kontakt dir5a56praev@polizei.berlin.de

14:00 - 16:00 | Kultur und Bildung**Offene Sprechstunde Vorsorgenetz**

Das Vorsorgenetz des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg bündelt verschiedene Vorsorgeangebote: - Patient:innenverfügung - die Feierkultur - die Hospizarbeit - den humanistischen Bestattungshain - das Testament. Die offene Sprechstunde gibt Ihnen Gelegenheit, sich bei Fachpersonen aus den verschiedenen Bereichen zu informieren und Fragen zu stellen.

Ort Haus des HUMANISMUS | Berlin-Mitte
Leipziger Straße 33
10117 Berlin

Kontakt s.schermele@hvd-bb.de
01517 4394367

14:00 - 16:00 | Kultur und Bildung**Andere Abschiede - Ofrenda**

In gemütlicher Runde beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir erinnert werden wollen und welcher Abschied wirklich zu uns passt. Lenart Quester führt ein Bestattungsunternehmen und kann im persönlichen Gespräch auch ganz konkrete Fragen zu Beerdigung und Bestattung beantworten.

Ort Kieztreff Koepjohann
Große Hamburger Straße 29
10115 Berlin

Kontakt boegeholz@koepjohann.de
030 2859-9863

NEUKÖLLN**14:00 - 16:00 | 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 von Frauen unterschiedlichster Herkunft. Die Seniorinnengruppe ist Teil des Projektes „Netzwerk für geflüchtete Frauen mit Gewalterfahrung“. Das offene Gruppenangebot wird von einer Deutsch, Farsi und Dari sprechenden Mitarbeiterin, Nasrin Paigal, geleitet.

Ort Café des Frauentreffpunkts in der
Lutherstraße 13
13585 Berlin

Kontakt info@eulalia-eigensinn.de
030/335 119 1

PANKOW**10:00 - 11:30 | Natur****BIB-Bewegungsprogramm© -
Ilsenburggraben**

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Parkanlage am Ilsenburggraben
Bahnhofstraße 31
13129 Berlin

Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung**Technik-Sprechstunde**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Computer? Funktioniert etwas nicht so, wie es soll? Dann kommen Sie gerne vorbei - wir unterstützen Sie direkt, kostenlos und ohne komplizierte Fachbegriffe. Egal, ob kleine Frage oder größeres Problem. Bei Kaffee, Tee und Gebäck nehmen wir uns Zeit für Ihr Anliegen. Wir erklären alles ruhig, verständlich und Schritt für Schritt. Unser Motto: Zuhören, ausprobieren und Fragen stellen. Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Menschen, die mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Geräten gewinnen möchten. Wir laden Sie herzlich zu unserer Technik-Sprechstunde in mein Grünes Kiezbüro ein.

Ort Grünes Kiezbüro MdA
Berliner Straße 89
13189 Berlin

Kontakt buero2.krueger@
gruene-fraktion.berlin
030 2100-5777

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung**Beratung der Polizei Berlin**

Der Polizeiabschnitt 14 berät Sie rund um das Thema Verkehrssicherheit und Seniorensicherheit.

Ort Bürgeramt Karow / Buch
Franz-Schmidt-Straße 8-10
13125 Berlin

Kontakt 030 4664-114043

12:30 - 16:30 | Soziales**Skat**

Wir spielen entspannt, aber ambitioniert. Wir laden Sie herzlich ein. Schauen Sie vorbei!

Ort Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin

Kontakt jan.kluger@ba-pankow.berlin.de
030 -425 48 21

14:00 - 16:00 | Soziales**Tanz- und Kaffeenachmittag**

Diese Gruppe ist für Menschen im Ruhestand. Die Teilnehmenden können sich hier regelmäßig austauschen. Manchmal werden auch Ausflüge oder weitere Treffen außerhalb der Begegnungsstätte besprochen und geplant.

Ort Begegnungsstätte Tollerstraße
Tollerstraße 5
13158 Berlin

Kontakt beate.schreier@ba-pankow.berlin.de
030 9166050

14:00 - 15:30 | Natur**BIB-Bewegungsprogramm© - Brosepark**

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kosten-

freien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Brosepark
Beuthstraße 6-7
13156 Berlin

Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

14:00 - 15:30 | Kultur und Bildung

Englisch für Anfänger:innen

Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Ort Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin

Kontakt jan.kluger@ba-pankow.berlin.de
030 4254821

PRENZLAUER BERG

09:00 - 10:30 | Bewegung

Guten-Morgen-Yoga

Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungen neben ruhigen Haltungen und vielseitigen Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Energie und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Kundalini-Yoga ist wirkungsorientiert und hat viele meditative Techniken und Elemente, die ins Leben direkt integrierbar sind. Es zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus. Die Übungen können in individuellen Variationen durchgeführt werden, schulen Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und führen zu mehr körperlicher Kraft und Dehnbarkeit.

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

Kosten 1€

Kontakt anjancka@posteo.de
030 44383713

12:15 - 13:30 | Soziales

Mandala-Malen in der Mittagspause

Beim gemeinsamen Mandala malen können Sie zur Ruhe kommen, entspannen und neue Energie tanken. In angenehmer Atmosphäre mit netten Menschen entsteht ein Raum für Kreativität, Stille und eine kleine Oase mitten im Alltag. Bei schönem Wetter freut sich auch der Garten über Ihren Besuch! Einfach vorbeikommen – kostenlos und ohne Anmeldung.

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

Kosten 1€ (Kostenfrei Spenden ans Haus willkommen)

Kontakt stadtteilzentrum@pfefferwerk.de
030 44383713

REINICKENDORF

11:00 - 13:00 | Soziales

Gemeinsamer Mittagstisch

Gemeinsam essen ist gesellig, macht Freude und schafft Verbundenheit! Menschen aller Generationen lernen sich untereinander kennen, es wird sich ausgetauscht, und die Kinder können spielen. Aus diesen Gründen laden wir herzlich zum gemeinsamen Mittagstisch ein! Zuerst wird gemeinsam gekocht. Danach können alle gemeinsam genießen. Die Zutaten werden von uns gestellt - es kann auch gern etwas mitgebracht werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass wir nur vegane Produkte verwenden.

Ort Ev. Familienbildungsstätte Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin

Kosten 3€

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

14:00 - 17:00 | Kultur und Bildung**Senioren und Seniorinnen aktiv in der Gesellschaft**

Wir informieren über politische Möglichkeiten und Aktivitäten, um die Interessen Älterer wahrzunehmen.

Ort Einkaufsstraße Gorkistraße
Gorkistraße 1
13507 Berlin

Kontakt graueigel@gruene-reinickendorf.de
0160 99100060

15:30 - 16:30 | Bewegung**Schnuppertermin: Beckenbodentraining für alle | Stuhlgymnastik 60+**

Wir erfahren, wie wichtig der Beckenboden für eine stabile Mitte und Aufrichtung ist und wie uns ein trainierter Beckenboden im Alltag unterstützt und vor Beschwerden schützt. Zudem probieren wir Übungen, die man gut auf einem Stuhl oder Hocker ausführen kann. Insgesamt dient das Angebot als Anleitung zur Selbstfürsorge und zur individuellen Gesundheitsvorsorge und -erhaltung. Der Kurs soll Spaß an Bewegung und achtsames Spüren vermitteln. Im Anschluss an die kostenfreie Probestunde können diese Kurse als regelmäßiges Angebot gebucht werden. Geeignet für alle Geschlechter! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte und evtl. eine kleine Decke oder ein Kissen mit.

Ort Ev. Andreas-Kirchengemeinde
Finsterwalder Straße 66-68
13435 Berlin

Kosten 3 € (unsere Kurse „Beckenbodentraining für alle“ und „Stuhlgymnastik“ können für jeweils 45 € pro Kurs (6 Termine) gebucht werden)

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

SPANDAU**08:00 - 09:00 | Bewegung****Top Fit 75+**

Durch das abwechslungsreiche und vielfältige Bewegungs- und Sportangebot bleiben unsere Teilnehmenden auch im höheren Alter aktiv und gesund. In der Gruppe lassen sich die unterschiedlichen gymnastischen und kräftigenden Übungen spielend einfach erledigen und neue soziale Kontakte schließen. Wir begrüßen Sie ganz herzlich in unserem Freizeitcenter mit zahlreichen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten für ältere Menschen. Allgemeiner Gruppensportkurs für Menschen im hohen Alter aus dem Seniorensportprogramm TopFit 75+ zum kostenlosen Ausprobieren. Kostenlose Umkleemöglichkeiten stehen in unserem Sportcenter zur Verfügung. Zum Verschließen der Schränke werden als Pfand 1 €- oder 2 €-Münzen benötigt.

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

Kontakt counter@scs-berlin.de
030 3800240

10:00 - 16:00 | Bewegung**Tag der offenen Tür im Seniorentreff Ruhlebener Straße**

Seien Sie willkommen und lernen unseren Treff und einige Gruppenangebote kennen.
10:00 - 12:30 Uhr: Tischtennis und Jakkolo
13:00 - 15:00 Uhr: Darts. Der Fachbereich Seniorinnen und Senioren stellt sich vor.
Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Kaffee und Kuchen zu genießen. Der Eintritt frei!

Ort Seniorentreff Ruhlebener Straße
Stichstraße 1
13597 Berlin

Kontakt st_ruhlebener@ba-spandau.berlin.de
030 33773297

11:00 - 13:00 | Soziales**Spiele-Treff**

Der Spielertreff bietet abwechslungsreiche Unterhaltung in angenehmer Atmosphäre.

Ort	Kulturzentrum Staaken Sandstraße 41 13593 Berlin
Kosten	2 €
Kontakt	info@kulturzentrum-staaken.de 030 36435143

14:00 - 16:00 | Soziales**Mal-Stein-Zeit**

Malen, formen, schneiden, basteln und gießen: In unserem Kreativ-Kurs ist alles möglich. Es ist der Ort, wo Sie Ihre eigenen Ideen verwirklichen können. Der Austausch in der Gruppe läuft ganz „nebenbei“.

Ort	Kulturzentrum Staaken Sandstraße 41 13593 Berlin
Kosten	5 €
Kontakt	info@kulturzentrum-staaken.de 030 36435143

14:00 - 17:00 | Soziales**Generationsübergreifendes Kochen**

Der Staakentreff Brunsbütteler Damm lädt zu einer besonderen Veranstaltung in die Ladenzeile am Staakentreff ein. Unter dem Motto des generationsübergreifenden Miteinanders wird gemeinsam gekocht, erzählt und ausprobiert. Im Mittelpunkt steht die Weitergabe von Koch- und alten Haushaltstipps. Dabei geht es nicht nur um Rezepte, sondern auch um Erfahrungen, Erinnerungen und alltagsnahes Generationenwissen. Die Veranstaltung bietet Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Essen. Sie sind herzlich eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen. Wir freuen uns auf Sie!

Ort	Staakentreff Brunsbütteler Damm Brunsbütteler Damm 267 13591 Berlin
------------	---

Kontakt	staakentreff-bbd@ gww-heerstrasse.de 030 25735418
----------------	---

14:30 - 15:30 | Kultur und Bildung**Smartphone-Beratung**

Für individuelle Fragen rund um Ihr Smartphone. Lernen Sie Ihr Gerät besser kennen.

Ort	Kulturzentrum Staaken Sandstraße 41 13593 Berlin
Kosten	6 €
Kontakt	info@kulturzentrum-staaken.de 030 36435143

STEGLITZ-ZEHLENDORF**10:00 - 11:30 | Bewegung****Pilates | Stretching | Yoga**

Der Kurs findet jeden Dienstag statt. Weitere Infos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin Frau Lutter-Walther.

Ort	Hans-Söhnker-Haus Selerweg 18-22 12169 Berlin
Kosten	6 € (je Termin / 90 Minuten)
Kontakt	030 8027274

11:15 - 12:45 | Bewegung**Musik und Tanz 60+/-**

Tanzunterricht an der Leo-Borchard-Musikschule mit musikalischem Schwerpunkt. Schauen Sie gerne vorbei und machen Sie mit bei tänzerischer Improvisation, Rückenschulung und Choreographien. Der Tanzkurs findet im Haus der Musik im Raum EG 10/11 statt. Der Tanzkurs am Donnerstag, 02.07.2026, findet in der Leo-Borchard-Musikschule in der Martin-Buber-Straße 21 in Zehlendorf - im Raum 0.5 - statt.

► **weiterer Termin: 02.07.**

Ort Haus der Musik
Grabertstraße 4
12169 Berlin

Kontakt elisabeth.riesel-weicht@
ba-sz.berlin.de
030 902995968

12:00 - 15:00 | Soziales

Theaterspiel

Haben Sie schon mal daran gedacht, Theater zu spielen, in eine fremde Rolle zu schlüpfen und mit anderen gemeinsam kreativ zu werden? Es werden neue Texte erfunden oder bekannte Szenen nachgespielt. Alles ist hier möglich. Die Gedanken und Ideen in Worten und Gesten zu präsentieren, wird erprobt und geübt. Zuerst im kleinen Rahmen, aber wenn es eine kontinuierliche Gruppe gibt, kann Publikum geladen werden. Darstellen, was das Herz begehrt oder gerade auf der Seele brennt. Außerdem gibt es 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!

Ort Kommunikationszentrum am
Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kosten 8 € (Der Beitrag von 8 € umfasst
einen Termin à 120 Minuten)

Kontakt 030 7726055

13:00 - 17:00 | Soziales

Senioren-Schachclub Steglitz

Ort Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53
12249 Berlin

Kontakt 030 76683862
maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de

15:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Bella Italia

Komm ein bisschen mit nach Italien, komm ein bisschen mit ans blaue Meer ... Sasha und Miki nehmen uns an diesem Nachmittag mit auf eine musikalische Reise nach Bella Italia.

Ort Kommunikationszentrum am
Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kosten 6 €

Kontakt 030 7726055

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

09:00 - 13:00 | Kultur und Bildung

Handy- und PC-Sprechstunde

Haben Sie Fragen oder Schwierigkeiten im Umgang mit Ihrem Handy, Tablet, Laptop bzw. mit dem Internet allgemein? Dann melden Sie sich bei unseren digitalen Experten für einen Termin an!

Ort Nachbarschafts- und
Familienzentrum Kurmark
Kurmärkische Straße 13
10783 Berlin

Kontakt kurmark@pfh-berlin.de
030 25797538

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNGSSTELLEN IN BERLIN

Die sozialen Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen beraten und unterstützen kostenlos 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.

Charlottenburg-Wilmersdorf	030/315 071 20
Friedrichshain-Kreuzberg	030/422 779 4 030/252 935 40 030/691 607 8
Lichtenberg	030/962 094 94 030/510 100 7
Marzahn-Hellersdorf	030/547 121 52 030/911 407 47
Mitte	030/666 334 20 030/652 157 140 030/493 014 0 030/457 979 56
Neukölln	030/319 872 00
Pankow	030/666 338 33
Reinickendorf	030/437 761 40
Spandau	030/336 305 3 030/362 838 66
Steglitz-Zehlendorf	030/700 962 90
Tempelhof-Schöneberg	030/225 013 00
Treptow-Köpenick	030/631 506 6

Beratungsstelle für Kleinstselbständige (bezirksübergreifend)	030/690 333 107
Beratungsstelle für den Berliner Strafvollzug (bezirksübergreifend)	030/690 333 103



PRÄVENTIONSANGEBOT: KOSTENLOSE SCHULUNG ZU FINANZBILDUNG

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 030/689 004 00.

Für mehr Informationen:
www.schuldnerberatung-berlin.de

EHRENAMTLICHE BESUCHSDIENSTE IM INTEGRIERTEN SOZIALPROGRAMM (ISP)

Das Angebot richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren 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	030/439 717 151	Lebenshilfe Berlin gGmbH	030/829 998 123 8
Arbeiterwohlfahrt Berlin Kreisverband Südost e. V. „KlingelZeit“	030/325 056 85	Miteinander Wohnen e. V.	030/512 406 8
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V. Projekt Türöffner	0172/370 360 6	RuT – Rad und Tat e. V. Besuchsdienst „Zeit für Dich“	030/621 475 3
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.	030/322 902 964	SoVD Sozialverband Deutschland Landesverband Berlin-Brandenburg e. V. Ehrenamtsbüro „Hand in Hand“	030/263 938 21
DRK Kreisverband Berlin- Zentrum e. V. Kinderkranken- haus-Besuchsdienst	030/600 300 513 2	Steglitzer ambulante soziale Dienste e. V.	030/713 870
Evangelisches Johannesstift Lebendige Nachbarschaft (LeNa)	030/336 094 75 030/336 094 94	Unionhilfswerk Landesverband Berlin e. V. Dienstleistungs.Campus	030/422 657 10
Freunde alter Menschen e. V. Les petits frères des Pauvres	030/138 957 90	Weg der Mitte e. V. Engel in Aktion	030/814 106 7
Humanistischer Verband Deutschlands (HVD) Landesverband Berlin- Brandenburg KdöR	030/613 904 82		
Jüdische Gemeinde zu Berlin KdöR	030/880 281 14 030/880 281 4		

SOZIALES BERLIN

Die digitale Plattform SOZIALES BERLIN bündelt soziale Angebote aus ganz Berlin.


Über eine einfache Suchfunktion können Sie passende Angebote finden.

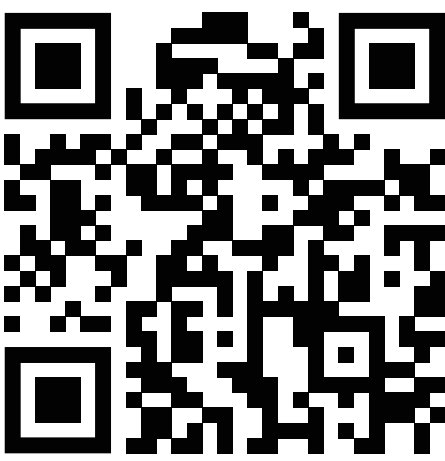
Das Spektrum reicht von individueller Beratung über Unterstützung und Hilfe bis hin zu Begegnungsmöglichkeiten – und wird stetig erweitert.

Alle Angebote werden vom Land Berlin oder den Berliner Bezirken gefördert:

Ein Angebot unter

SOZIALES

BERLIN




www.berlin.de/soziales-berlin

ALLGEMEINE UNABHÄNGIGE SOZIALBERATUNG

Die Allgemeine Unabhängige Sozialberatung berät und unterstützt Sie als erste Anlaufstelle schnell, kostenlos und auf Wunsch anonym zu allen Anliegen, Problemen und Notlagen. Die Beratung steht allen Menschen offen.

Charlottenburg-Wilmersdorf	030/666 339 60
Friedrichshain-Kreuzberg	030/261 199 3 030/690 497 24 030/612 666 6
Lichtenberg	030/666 340 500 030/447 262 310
Marzahn-Hellersdorf	0157/762 975 68 030/403 661 170
Mitte	0176/434 041 72
Neukölln	030/239 893 044 0179/602 411 9
Pankow	030/447 262 200
Reinickendorf	030/447 262 245
Spandau	030/331 302 1
Steglitz-Zehlendorf	030/771 097 2 030/790 113 0
Tempelhof-Schöneberg	0176/849 483 49 0159/061 278 51
Treptow-Köpenick	030/656 616 670

LINK ZUR WEBSITE



[www.berlin.de/sen/soziales/
besondere-lebenssituationen/
uebergreifende-angebote/
allgemeine-unabhaengige-
sozialberatung](http://www.berlin.de/sen/soziales/besondere-lebenssituationen/uebergreifende-angebote/allgemeine-unabhaengige-sozialberatung)

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	030/902 914 795
Friedrichshain-Kreuzberg	030/902 982 781
Lichtenberg	030/902 968 673 030/902 968 678
Marzahn-Hellersdorf	030/902 934 266 030/902 934 371
Mitte	030/901 843 707 030/901 842 426
Neukölln	030/902 392 298
Pankow	030/902 956 830 030/902 956 836
Reinickendorf	030/902 944 055
Spandau	030/902 796 021 030/092 792 634
Steglitz-Zehlendorf	030/902 992 843 030/902 996 530
Tempelhof-Schöneberg	030/902 776 506
Treptow-Köpenick	030/902 976 152 030/902 976 084



UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR BETROFFENE VON GEWALT

ERSTE ANLAUFSTELLEN 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. 030/611 030 0

beratung@big-hotline.de

<https://www.big-hotline.de/>

BUNDESWEITES HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Telefonisch und via Online-Beratung können Betroffene beraten werden – alle Nationalitäten, mit und ohne Behinderung, 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Tel. 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/>



FACHBERATUNGS- UND INTERVENTIONSSTELLEN BEI HÄUSLICHER GEWALT

Berlin Mitte

Frauenraum in der
Torstr. 112, 10119 Berlin
Tel. 030/448 452 8
E-Mail: beratung@frauenraum.de

Berlin Neukölln

Frauentreffpunkt in der
Selchowerstr. 11, 12049 Berlin
Tel. 030/621 200 5
E-Mail: 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

Berlin Pankow

Frauen:beratung Bora in der
Albertinenstr. 1, 13086 Berlin
Tel. 030/927 470 7
E-Mail: beratungsstelle@frauenprojekte-bora.de

Berlin Zehlendorf

Interkulturelle Beratungsstelle in der
Clayallee 346 A, 14169 Berlin
Tel. 030/801 959 80
E-Mail: beratung@interkulturelle-initiative.de

Berlin Spandau

Eulalia Eigensinn in der
Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Tel. 030/417 094 20
E-Mail: fachberatung@eulalia-eigensinn.de

Berlin Hellersdorf

Matilde e. V. in der
Janusz-Korczak-Straße 8, 12627 Berlin
Tel. 030/224 613 31
E-Mail: fachberatung@matilde-ev.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 ZeitZeugenBörse 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.

Tel. 030/664 423 55

E-Mail: info@zeitzeugenboerse.de

Website: www.zeitzeugenboerse.de

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, um langfristige, generationsübergreifende Beziehungen aufzubauen und soziale Isolation zu verringern. Das Alleinstellungsmerkmal liegt in der individuellen Vermittlung basierend auf den Bedürfnissen von Kindern und Seniorinnen und Senioren sowie der Schaffung von Wahlverwandschaften, die den Beteiligten soziale Stabilität und emotionale Unterstützung bieten.

Für die westlichen Bezirke: 030/213 551 4

Für die östlichen Bezirke: 030/292 032 2

E-Mail: info@grosselterndienst.de

Website: www.grosselterndienst.de

EHRENAMTLICHE MEDIATION IN BERLINER SCHULEN

Im Projekt „Ehrenamtliche Mediation in den Schulen, Einzelgespräche und Einzelbegleitung“ des Seniorpartner in School e. V. Landesverband Berlin unterstützen Seniorpartnerinnen und -partner die Schülerinnen und Schüler an Berliner Schulen (im Wesentlichen Grundschulen) durch Einzelgespräche bei der Entwicklung persönlicher Stärken und ermutigen sie selbstverantwortlich zu handeln. Die Schülerinnen und Schüler erfahren Zuwendung, sie werden ernst genommen und erleben Menschen, die Zeit für sie haben, sie wertschätzen und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Tel. 030/306 145 41

E-Mail: info@seniorpartner-berlin.de

Website: www.seniorpartnerinschool.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

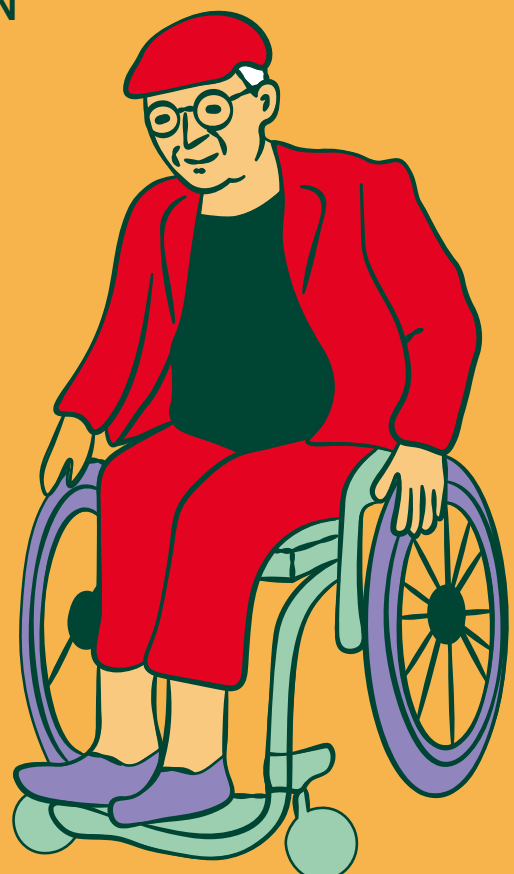
- Begleitung zu Fuß (auch Blindenbegleitung), bei Arztterminen und Behördengängen, bei Spaziergängen, Besuchen der Familie und zu kleineren Einkäufen.
- Rollstuhlschiebedienste,
- Treppentransporte,
- Unterstützung bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel.

EIGENBETEILIGUNG

- Für einmalige Begleitung: 7 Euro
- Für regelmäßige Begleitung (ca. einmal pro Woche): jährlich 100 Euro (ermäßigt 50 Euro) oder halbjährlich 50 Euro (ermäßigt 25 Euro).

KONTAKT ZU DEN MOBILITÄTSHILFEDIENSTEN IN IHREM BEZIRK

Charlottenburg-Wilmersdorf	030/827 190 97
Friedrichshain-Kreuzberg	030/698 071 20
Lichtenberg	030/505 662 00
Marzahn-Hellersdorf	030/794 731 60
Mitte	030/613 904 96
Neukölln	030/625 101 9
Pankow	030/471 903 0
Reinickendorf	030/495 240 0 030/644 976 070
Spandau	030/239 375 83
Steglitz-Zehlendorf	030/794 731 00
Tempelhof-Schöneberg	030/419 530 111 1
Treptow-Köpenick	030/651 680 9



09:30 - 11:30 | Soziales

Marias Frühstück im Huzur

Ein gemeinsames Frühstück - mit netten Menschen im Huzur. Liebevoll zubereitet von unserer Ehrenamtlichen Maria. Bitte melden Sie sich hierzu an. Anmeldung bis 16:00 Uhr am Vortag mit Mitteilung des Essenwunsches.

Ort Nachbarschaftstreffpunkt Huzur
Bülowstraße 94-95
10783 Berlin

Kosten 5€ (Frühstück zu moderaten Preisen. Genaue Kosten bitte erfragen da einkaufspreisabhängig!)

Kontakt bert.hansen@ba-ts.berlin.de
030 902777979

13:00 - 17:30 | Soziales

Tischtennis spielen

Tischtennis spielen im Rahmen der Seniorenwoche für Senioren und Seniorinnen, für Angehörige und Zugehörige ab 55+ Jahren.

Ort Nachbarschaftstreffpunkt Berliner Bär
Holzmannstraße 18
12099 Berlin

Kontakt theissen@ba-ts.berlin.de
030 902771646

14:00 - 15:30 | Bewegung

Gedächtnistraining zum Kennenlernen

Im Rahmen der Seniorenwoche bieten wir einen Zusatztermin unseres Gedächtnistrainings an! In gemütlicher Atmosphäre, bei einer Tasse Kaffee und mit viel Freude laden wir Sie ein, unser Gedächtnistraining kennenzulernen. Freundliche Menschen, unterschiedliche Spiele und Übungen erwarten Sie. Kommen Sie einfach vorbei!

Ort Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark
Kurmärkische Straße 13
10783 Berlin

Kontakt kurmark@pfh-berlin.de
030 25797538

TREPTOW-KÖPENICK

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Sprechstunde zum Basiswissen für Smartphone und Tablet für Seniorinnen und Senioren

Vermittlung von Basisinformationen – denn der Umgang mit Smartphone und Tablet wird im alltäglichen Leben zunehmend zum Schlüssel für selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe im Alter. Gefördert durch PS-Sparen.

▶ **weiterer Termin: 03.07.**

Ort STZ Rabenhaus
Puchanstr. 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabnhaus.de
030 658 801 65

10:00 - 12:00 | Soziales

Kiezkiost für Seniorinnen und Senioren

Wir beantworten Ihre Fragen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Soziales und Nachbarschaftshilfe und unterstützen Sie dabei, passende Angebote in Ihrem Kiez zu finden. Gemeinsame Suche nach Organisationen, die praktische Hilfe anbieten. Suche nach ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für die Unterstützung im Alltag. Begleitung zu Aktivitäten außer Haus. Informationen zur Notfalldose: <https://www.lebenimkiez.de/seite/430132/notfalldose-lebensretterin-in-der-k%C3%BChlschrank%C3%BCr.html>. Wir haben immer ein offenes Ohr für nette Gespräche. Ansprechperson: R. Brückner, Netzwerk Leben im Kiez.

Ort Stadtteilzentrum Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37-39
12557 Berlin

Kontakt info@lebenimkiez.de
030 31989024

14:00 - 16:00 | Soziales**STERNENFISCHER - Freiwilligenzentrum
Treprow-Köpenick**

Ruhestand - und jetzt? Das Engagement-Café des STERNENFISCHER Freiwilligenzentrums lädt ein, neue Wege im Ehrenamt zu entdecken.

Ort Oberspreestraße 182
12557 Berlin

Kontakt info@sternenfischer.org
030/243 585 75

14:00 - 16:00 | Soziales**Einweihung der Plauderbänke am
WohnGebietsZentrum im Allende-Viertel**

Nehmen Sie Platz und kommen Sie mit anderen Menschen aus der Nachbarschaft ins Gespräch - das ist die Idee von Plauderbänken. Wir laden alle herzlich ein, mit uns die neuen Plauderbänke am WohnGebietsZentrum im Allende-Viertel bei Kaffee und Kuchen einzuweihen.

Ort WohnGebietsZentrum im
Allende-Viertel
Pablo-Neruda-Straße 15
12559 Berlin

Kontakt wgz-allendeviertel@offensiv91.de
0157 39 65 79 69

14:00 - 16:00 | Soziales**Einweihung der Plauderbänke am
Plauderbank im Kosmosviertel**

Wenn Sie Freude daran haben, mit Menschen aus der Nachbarschaft ins Gespräch zu kommen, nehmen Sie gern Platz. Erzählen Sie, was Ihnen gefällt oder über was Sie sich in der letzten Zeit gefreut haben. Natürlich können Sie auch einfach zuhören, was andere zu erzählen haben. Ansprechperson: Denny Schlüter.

Ort Quartiersplatz im Kosmosviertel
Ortolfstraße 206 B
12524 Berlin

Kontakt kiezbund@offensiv91.de
0155 63 19 28 33

14:00 - 16:00 | Soziales**Einweihung der Plauderbänke am
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 sich sicher im Internet bewegen oder Gesundheitstipps finden? Dann ist das DigitalCafé der richtige Ort für Ihre Fragen. Mit allen Themen und Fragen können Sie gerne vorbeikommen! Ansprechperson: Denny Schlüter.

Ort Kiezladen WaMa
Ortolfstraße 206 B
12524 Berlin

Kontakt kiezbund@offensiv91.de
0155 63 19 28 33

16:00 - 18:00 | Kultur und Bildung**Mobiles Bezahlen mit Smartphone,
Tablet und Co**

Mobiles Bezahlen mit Smartphone, Tablet und Co. wird immer beliebter und gehört für viele bereits zum Alltag. Doch wie funktionieren Technologien wie kontaktloses Bezahlen per Near Field Communication (NFC) oder per QR-Code eigentlich genau? Und wie sicher sind diese Methoden wirklich? In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die verschiedenen Formen des mobilen Bezahls und deren Funktionsweise. Zudem werden mögliche Risiken im Bereich Datenschutz und Sicherheit beleuchtet und Hinweise gegeben, worauf Verbraucher im Alltag achten sollten. So lernen Sie vom Rechtsexperten, die Vorteile moderner Bezahlmethoden sicher und selbstbewusst zu nutzen.

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabenhaus.de
030 65880165

MITTWOCH, 01.07.2026

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

15:30 - 16:30 | Kultur und Bildung

Archivführung im Museum Charlottenburg-Wilmersdorf

Wie funktioniert ein Museumsarchiv? Welche Zeugnisse aus der Geschichte von Charlottenburg-Wilmersdorf verwahren wir? Und welche Unterlagen und Objekte wollen wir künftig verstärkt sammeln? Im Rahmen einer Führung durch das Dachgeschoss der Villa Oppenheim schauen wir gemeinsam die Bestände und ihre Geschichte an. Dabei geht es nicht allein um besonders schöne Stücke aus der Geschichte des Bezirks, sondern auch darum, was das Archiv für alle Besucher:innen tun kann - und was die Besucher:innen für das Archiv tun können. Bitte melden Sie sich bei Interesse an.

Ort Museum Charlottenburg-Wilmersdorf
in der Villa Oppenheim
Schloßstraße 55
14059 Berlin

Kontakt museum@
charlottenburg-wilmersdorf.de
030 902924106

10:30 - 12:00 | Kultur und Bildung

Gesundheitscafé 55+ „Impfschutz im Alter“

Am 1. Juli steht das Thema „Impfschutz im Alter“ im Mittelpunkt des Gesundheitscafés 55+. Dr. Esmeralda Heiden informiert darüber, welche Erstimpfungen und Auffrischungen in der zweiten Lebenshälfte sinnvoll sind und welche neuen Erkenntnisse aus der Forschung vorliegen. Die Veranstaltung findet in geselliger Runde in der Heinrich-Schulz-Bibliothek statt. Sie bietet Raum für Austausch. Für Kaffee und Tee ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Gesundheitscafé 55+ trifft sich jeden Mittwoch und diskutiert Gesundheitsfragen.

Ort Heinrich-Schulz-Bibliothek mit
Musikabteilung
Otto-Suhr-Allee 98
10585 Berlin

Kontakt stadtbibliothek@
charlottenburg-wilmersdorf.de
030 902912217

18:00 - 19:00 | Soziales

Bingo-Abend in der Dietrich-Bonhoeffer- Bibliothek

Bingo-Abend in der Bibliothek! Spannung, Spaß und vielleicht sogar ein Gewinn. Kommen Sie zum gemütlichen Bingo-Abend in die Dietrich-Bonhoeffer-Bibliothek! Im Rahmen der Seniorenwoche laden wir herzlich zum Mitmachen ein. Löcher stanzen, Zahlen fiebern, BINGO rufen - und dabei nette Menschen kennenlernen.

Ort Dietrich-Bonhoeffer-Bibliothek
Brandenburgische Straße 2
10713 Berlin

Kontakt Dietrich-Bonhoeffer-Bibliothek@
charlottenburg-wilmersdorf.de
030 902915900

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

10:00 - 11:00 | Bewegung

Die Körpermitte

Wir bewegen uns gemeinsam. Angeleitet durch Monika Streicher.

Ort BGS Kadiner (Lebensfreude)
Kadiner Straße 1
10243 Berlin

Kontakt begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030 21237083

10:00 - 11:30 | Kultur und Bildung

Engagement in der Nachbarschaft

Sie möchten sich engagieren und Berliner Familien im Alltag unterstützen? Wir suchen verlässliche Betreuungspersonen, die Kinder zu Zeiten begleiten, in denen reguläre Betreuungsorte geschlossen sind: früh morgens, spät abends, am Wochenende oder gelegentlich auch über Nacht. Der Bedarf ist

vielfältig: Familien aus dem Schichtdienst, etwa bei der Feuerwehr, aus der Kulturbranche oder dem Einzelhandel sind auf flexible Unterstützung angewiesen. In unserer Info-Veranstaltung stellen wir Ihnen die Tätigkeit als Betreuungsperson in der ergänzenden Kindertagespflege vor, informieren über Rahmenbedingungen und beantworten Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Familien für Kinder
Stresemannstraße 78
10963 Berlin

Kontakt bittner@familien-fuer-kinder.de
030 26103120

12:00 - 13:00 | Bewegung

Türkische Volkstänze für Frauen

Gemeinsam lernen und tanzen wir traditionelle Tänze aus verschiedenen Regionen der Türkei. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Rhythmus und die Freude am gemeinsamen Tanzen – ganz ohne Vorkenntnisse. Eine schöne Gelegenheit, Kultur zu erleben, aktiv zu sein und miteinander in Kontakt zu kommen.

Ort Stadtteilzentrum Familiengarten
Oranienstraße 34
10999 Berlin

Kontakt 030 6143556
stadtteilzentrum@kottiberlin.de

14:00 - 15:00 | Kultur und Bildung

Sommersingen mit den Spatzen

Wir freuen uns auf das Sommersingen mit den Spatzen.

Ort BGS Kadiner (Lebensfreude)
Kadiner Straße 1
10243 Berlin

Kontakt begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030 21237083

14:00 - 16:00 | Soziales

Kaffeeklatsch

Wir treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Kaffeeklatsch. Wir haben selbst gebackenen Kuchen, sind selbst organisiert und freuen uns über neue Besucher:innen. Manchmal verabreden wir uns auch für Autoausfahrten oder gemeinsame Kinobesuche. Alle sind herzlich willkommen.

Ort Stadtteilzentrum Friedrichshain -
Standort: Pauline
Pauline-Staegemann-Straße 6
10249 Berlin

Kosten 2.50€ (Wer wenig hat gibt wenig. Wer viel hat gibt etwas mehr)

Kontakt sabine.drangsal@volkssolidaritaet.de
030 403661127

LICHTENBERG

10:00 - 11:30 | Kultur und Bildung

Senioren aktiv gegen Hass im Netz - NetzHelden 60+

Sie interessieren sich für digitale Technik und soziale Medien? Ihnen sind vielleicht schon Falschmeldungen oder Hass online begegnet und Sie möchten mehr darüber wissen oder etwas dagegen tun? Das Projekt „NetzHelden 60+“ macht Sie fit für digitale Zivilcourage. Das Internet kann das Leben sehr erleichtern. Es bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Beispielsweise nutzen es demokratiefeindliche Akteur:innen zur Verbreitung von Hetze oder Falschinformationen. In der Veranstaltung erhalten Sie Einblick in das Projekt „NetzHelden 60+“. Sie bekommen Tipps, wie Sie Informationen überprüfen können. Darüber hinaus lernen Sie einfache Strategien im Umgang mit Falschinformationen oder verschwörungsideologischen Inhalten kennen, die sich im eigenen Umfeld umsetzen lassen. Im Mittelpunkt steht der Austausch über eigene Erfahrungen.

Ort IZRD e. V. - Interdisziplinäres Zentrum für Radikalisierungsprävention und Demokratieförderung
Normannenstraße 1-2
10367 Berlin

Kontakt friederike.raiser@izrd.de

14:00 - 16:00 | Kultur und Bildung

Smartphone Sprechstunde

Sie möchten Ihr Smartphone besser verstehen und sicherer im Alltag nutzen? Bei unserer Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen - zu Handy, Apps, Einstellungen oder anderen Funktionen. Ganz in Ruhe, Schritt für Schritt.

Ort Nachbarschaftszentrum „Altes Lazarett“
Friedrich-Jacobs-Promenade 14
10317 Berlin

Kontakt buero55plus@rbo-inmitten.berlin
030 9860199955

MARZAHN-HELLERSDORF

14:00 - 15:30 | Soziales

Kaffeeklatsch mit Menschen aus der Politik

Der Abgeordnete Stefan Ziller lädt ein: Kaffeeklatsch mit Menschen aus der Politik! Mit dabei sind zum Beispiel Manuela Neubert aus Mahlsdorf Süd - und natürlich einige Oldies aus Marzahn-Hellersdorf.

Ort Bündnisgrünes Büro Kaulsdorf
Heinrich-Grüber-Straße 12
12621 Berlin

Kontakt stefan.ziller@gruene-fraktion.berlin
030 20237546

MITTE

11:00 - 12:30 | Kultur und Bildung

Geschichte zu Gast - Erzählcafé im Mitte Museum

Das Mitte Museum stellt ein Angebot für Senior:innen in Pflegeeinrichtungen vor. Mit „Geschichte zu Gast“ bringt das Mitte Museum Sammlungsgegenstände und Stadtgeschichte direkt in Senioren-Einrichtungen im Bezirk Mitte. In einem Erzählcafé im Mitte Museum wird das Projekt vorgestellt. Die Teilnehmenden entdecken die Geschichten hinter den Objekten - und ihre

eigenen Erinnerungen dazu. Das Angebot ist niedrigschwellig gestaltet und richtet sich auch an Pflegekräfte.

Ort Mitte Museum
Pankstraße 47
13357 Berlin

Kontakt mohr@mittemuseum.de
030 460601912

11:30 - 13:30 | Bewegung

Gut versorgt im Alter

Im Alter verändert sich der Stoffwechsel: Der Körper nimmt nicht mehr so einfach Nährstoffe auf. Fettiges Essen wird nicht so gut vertragen. Und die Verdauung muss häufig etwas angekurbelt werden. Alles kein Problem, wenn man den Speiseplan ein wenig anpasst. Doch welche Lebensmittel sind besonders geeignet - und warum? Was fördert die Verdauung? Wie wichtig ist Trinken? Was ist bei den häufigsten Erkrankungen zu beachten? Und was bei den Lieblingsrezepten? In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiche Hintergrundinformationen. Gemeinsam erstellen wir eine Einkaufsliste, eine Rezeptsammlung und einen Wochenplan für den Alltag. Er ist auch für Sparfüchse geeignet und setzt keine großen Kochkenntnisse voraus. Und zusätzlich gibt es zahlreiche Kostproben rund um die gesunde Stulle!

Ort Kieztreff Leipziger Straße
Leipziger Straße 58
10117 Berlin

Kosten Um eine kleine Teilnahmespende wird gebeten

Kontakt koordination@leipziger.berlin
0152 34784561

14:00 - 16:00 | Soziales

Liebe Wolle - Schnupperkurs

Egal ob Stricken oder Häkeln: Wir laden Sie ein, sich in gemütlicher Runde unter 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. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Ort Kieztreff Koepjohann
Große Hamburger Straße 29
10115 Berlin

Kontakt kieztreff@koepjohann.de
030 30345304

14:00 - 16:00 | Soziales

Senioren-Schutz-Bund Graue Panther Berlin e. V. kennenlernen

Lernen Sie den SSB Graue Panther Berlin bei einem Treffen der aktiven Mitglieder in einem Lokal mit Begrünung kennen. Im Mittelpunkt unserer Gespräche stehen Themen wie: - Gemeinsam statt einsam. - Aufklärung von Unwissen über die eigenen Rechte im Alter. - Schutz vor Willkür. - Befreiung von Bevormundung. - Jung und Alt lösen gemeinsam Probleme auch im Hinblick auf die digitalen Techniken.

Ort Restaurant Moccachino
Müllerstraße 45
13349 Berlin

Kontakt jutta.jaura@gmail.com
030 26949911

15:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Gut versorgt am Lebensende.

Bei diesem Informationsabend, veranstaltet von der Pflegeausschussvorsitzenden des Berliner Abgeordnetenhauses, Silke Gebel, und dem Hospiz- und PalliativVerband Berlin e. V., erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Wir stellen hospizlich-palliative Unterstützungsangebote vor, zeigen, wie Angehörige Hilfe finden und Sterbende einfühlsam begleitet werden. Im Zentrum allen Handelns steht der Sterbende – mit seinen Wünschen, Bedürfnissen und Werten, die jede Form der Begleitung leiten. Der Abend bietet Raum für Fragen, Austausch und Orientierung. Wir möchten Ängste nehmen, Zuversicht stärken und Wege aufzeigen, wie Menschen in dieser besonderen Lebensphase würdevoll, gut versorgt und einfühlsam begleitet

werden können – für die Betroffenen selbst ebenso wie für ihre Angehörigen. Wegen begrenzter Plätze wird um Anmeldung gebeten.

Ort Kiezbüro der Pflegeausschussvorsitzenden im Berliner Abgeordnetenhaus Silke Gebel
Hessische Straße 10
10115 Berlin

Kontakt hpv@hospiz-berlin.de
030 41202875

15:00 - 17:15 | Kultur und Bildung

Geschichte(n) und Geheimnisse der Bibliothek am Luisenbad

Entdecken Sie die wunderschöne Bibliothek am Luisenbad und starten Sie Ihren Besuch mit einem offenen Kennenlernen und literarischen Kaffeetrinken. Die beliebte Bibliothek im Berliner Wedding öffnete 1995 direkt gegenüber der Panke ihre Türen und gilt als architektonisches Juwel. Nur durch die Initiative aus der Nachbarschaft konnte die historische Bausubstanz von 1888 gerettet und durch renommierte Architekten aufwändig zu einem Ort für Bücher und Begegnungen umgestaltet werden. Gemeinsam mit der Bibliotheksleitung Cortina Wuthe entdecken Sie die Geschichte(n) und geheimen Winkel der Bibliothek. Mittwoch, 01.07.2026, 16:00 - 17:15 Uhr: Offenes Kennenlernen und literarisches Kaffeetrinken ab 15:00 Uhr Freitag, 03.07.2026, 11:00 - 12:15 Uhr: Offenes Kennenlernen und literarisches Kaffeetrinken ab 10:00 Uhr.

► **weiterer Termin: 03.07.**

Ort Bibliothek am Luisenbad
Badstrasse 39
13357 Berlin

Kontakt luisenbad@stb-mitte.de
030 9018-45610

15:00 - 18:00 | Kultur und Bildung

Kaffee und Kuchen ... und kostenloses KINO!

Interessierte jeden Alters sind eingeladen, die französische Komödie PAULETTE zu sehen! Zum Film PAULETTE: Paulette ist eine ruppige 80-jährige Rentnerin, die allein in einem Pariser Vorort lebt und kaum über die Runden kommt. Als ihr zufällig ein Drogenpäckchen in die Hände fällt, wittert die ehemalige Konditorin ihre Chance: Mit Witz, Chuzpe und ihren alten Backkünsten startet sie einen florierenden Handel mit Haschisch-Keks - unterstützt von ihren ebenso rüstigen Freundinnen. Was als Überlebenskampf beginnt, wird zur späten Blüte: Paulette findet ihre Lebensfreude wieder. Eine schwarzhumorige französische Komödie voller Esprit! Kommen Sie ins Kino. Paulette beweist: Mit 80 fängt das Leben neu an! Der Eintritt ist frei! Barrierefreier Zugang!

Ort City Kino Wedding
Müllerstraße 74
13349 Berlin
Kontakt presse@gruene-fraktion-mitte.de

PANKOW

10:00 - 11:30 | Natur

BIB-Bewegungsprogramm© - Schönholzer Heide

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Volkspark Schönholzer Heide
Hermann-Hesse-Straße
13156 Berlin
Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

10:00 - 12:00 | Gesundheit

Atem-Kurs

Der Atem ist die Grundlage des Lebens. Um den Blutkreislauf in optimaler Funktion zu halten, bedarf es der vollständigen Aus- und Einatmung. Je tiefer der Atem ist, je vollständiger wir die Lunge füllen und wieder leeren, umso mehr Atemvolumen steht zur Verfügung. Durch gezielte Übungen kann man hier die verlängerte Ausatmung kennenlernen. Es werden rhythmische Atemübungen und Lungengymnastik durchgeführt.

Ort Begegnungsstätte
Husemannstraße
Husemannstraße 12
10435 Berlin
Kosten 5 € (auf Spendenbasis)
Kontakt susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030 4422514

10:00 - 11:30 | Kultur und Bildung

Beratung der Polizei Berlin

Kollegen von Polizeiabschnitt 15 und 16 beraten Sie gern zur Verkehrssicherheit und Seniorensicherheit.

Ort Evangelische Kirchengemeinde
Prenzlauer Berg Nord
Göhrener Straße 11
10437 Berlin
Kontakt 030 4664-115043

13:00 - 16:30 | Soziales

Klöppeln

Klöppeln ist entspannend, kreativ und traditionell. Nehmen Sie die Fäden in die Hand, denn Klöppeln macht glücklich.

Ort Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin

Kosten Spendenbasis

Kontakt jan.kluger@ba-pankow.berlin.de
030 4254821

Ort Bündnis Grünes Büro Pankow B5
Berliner Straße 5
13187 Berlin

Kontakt h-p.klose@t-online.de
0171 5297233

14:00 - 15:30 | Natur

BIB-Bewegungsprogramm© - Schlosspark Buch

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Schlosspark Buch
Wiltbergstraße 15
13125 Berlin

Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

15:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Krisenvorsorge für Ältere

Im Rahmen der Berliner Seniorenwoche diskutieren wir das Thema „Katastrophenprävention für Ältere“. Interessierte, auch Jüngere, sind herzlich eingeladen! Pankow soll altersfreundlich werden – das ist gut für alle. Vorläufiges Programm: Grußwort Oda Hassepaß, MdA - „In der Dunkelzone“ - Bericht eines Betroffenen (Detlef Meyer zu Heringdorf) - „Kalt erwischt!? Gefährdung und Widerstandsfähigkeit älterer Menschen bei Krisen und Katastrophen“ (Prof. Dr. M. Ewers, Charité) - Projekt Teilhabenetz als Schlüssel zur Krisenprävention im Alter: Das Tandem-Modell (Jana Frisch, Sonay) - Podium

15:00 - 17:00 | Natur

Einladung zur Rikscha-Fahrt ins Stadtteilzentrum Pankow

Kommen Sie vorbei, genießen Sie Kaffee und Kuchen in unserem Garten und machen Sie danach einen Ausflug mit unserer „Pankower Kutsche“. Oder werden Sie selbst ehrenamtliche:r Fahrer:in der Rikscha. Ein Angebot für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und interessierte ehrenamtliche Rikscha-Fahrer:innen. Die Rikscha „Pankower Kutsche“ der fLotte Sozial kann im Stadtteilzentrum Pankow kostenfrei ausgeliehen werden. Nach einer Fahreinweisung wünschen wir Ihnen viel Freude beim Fahren! Die Rikscha vom Verein Radeln ohne Alter (RoA) Berlin e. V. wird durch den Kirchenkreis Nordost (angeregt durch die Evangelische Gemeinde in Französisch-Buchholz) finanziert.

Ort Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10
13187 Berlin

Kontakt info@stz-pankow.de
030 499870900

PRENZLAUER BERG

13:30 - 14:30 | Soziales

Soli-Küche am Teutoburger Platz

Wir finden „Gute Nachbarschaft“ heißt, dass Menschen füreinander da sind. Am Teutoburger Platz schaffen wir jeden Mittwoch einen warmen, solidarischen Ort, an dem Menschen miteinander ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben – unabhängig von Herkunft, Einkommen oder Wohnsituation. Wir sind eine ehrenamtliche Nachbarschaftsinitiative, unterstützt vom Stadtteilzentrum Pberg und vom Verein „Leute vom Teute“. Zusammen wollen wir im Prenzlauer Berg ein Zeichen für Nachbarschaft und Zusammenhalt setzen. Was symbolisiert das besser als eine ge-

sunde, warme Mahlzeit für Alle? Zum Kochen und Essen treffen wir uns im Platzhaus am Teutoburger Platz. Bei gutem Wetter davor, bei Regen und Kälte im beheizbaren Haus. Die Essensausgabe findet zwischen 13:30 und 14:30 Uhr statt. Besteck und Geschirr gibt es vor Ort.

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

Kosten 1€ (Kostenloses Angebot für alle. Spenden zum Lebensmittelkauf erbeten)

Kontakt katrin.gestewitz@pfefferwerk.de
030 44383713

17:30 - 20:30 | Soziales

Offener Brettspieltreff

Eine Auswahl von Spielen gibt es vor Ort. Es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht und vorgestellt werden. Jede:r kann mitmachen. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

Kontakt jenswalkenhorst05@gmail.com
030 44383713

REINICKENDORF

09:30 - 10:45 | Bewegung

FELDENKRAIS® Schnuppertermin

Es geht auch anders! Bewegungsgewohnheiten erkennen, mühelose Alternativen finden, überrascht sein. Unabhängig von Vorkenntnissen, Alter und Bewegungserfahrung. Es gibt immer Alternativen zu dem, was Sie spontan tun. Während der vorgeschlagenen Bewegungsabläufe im Kurs wird eine verfeinerte Selbstwahrnehmung angeregt. Sie entdecken vielfältigere Möglichkeiten und fühlen sich in Ihren eigenen Bewegungen mehr zu Hause. Mit der FELDENKRAIS® -Methode lernen Sie, neue Wege zu finden, Ihre eigenen Ziele zu erreichen, wie z. B. Beweglichkeit, Leistungsfähig-

keit und Kreativität zu steigern und Haltung und Koordination zu verbessern.

Ort Hermann-Ehlers-Haus
Alt-Wittenau 71-72
13437 Berlin

Kosten 3€ (Der Probetermin kostet 3€ | Unsere FELDENKRAIS® -Kurse gehen über jeweils 10 Termine à 75 Minuten und kosten 65€)

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

11:30 - 12:15 | Bewegung

Hockergymnastik

Der beliebte Reha-Sport ist nun auch im Stadtteilzentrum Rollberge zu finden. Die Übungen bringen nicht nur Freude, sondern stärken darüber hinaus auch Ihre Koordination, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Beweglichkeit.

Ort Stadtteilzentrum Rollberge
Zabel-Krüger-Damm 52
13469 Berlin

Kontakt info@stadtteilzentrum-rollberge.de
030 81827330

14:30 - 16:30 | Soziales

Ü50-Treff

Lernen Sie lebenslustige Nachbarinnen und Nachbarn aus Ihrem Kiez kennen. In entspannter Atmosphäre wird viel gelacht, aber auch diskutiert. Und es werden gemeinsame Aktivitäten geplant. Darüber hinaus erfahren Sie hier die neuesten Infos aus dem Kiez. Neugierig? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Stadtteilzentrum Rollberge
Zabel-Krüger-Damm 52
13469 Berlin

Kontakt info@stadtteilzentrum-rollberge.de
030 81827330

17:00 - 18:00 | Bewegung

Gymnastik für Frauen 60+

Gymnastik für Frauen ab 60 Jahren erhält durch sanfte Dehnübungen die Beweglichkeit und stärkt die Muskulatur durch moderates Krafttraining. Durch Mobilisationsübungen bleiben die Gelenke beweglich und der Körper fit für den Alltag! Der Kurs wird durch Musik untermalt. Das trägt zur Entspannung bei. Es wird zum Teil mit kleinen Handgeräten (Ball, Seil, Band) trainiert. Die Stabilisierung und Erhaltung der Muskulatur und des Bewegungsapparates tragen zur Sturzprophylaxe bei. Kommen Sie gern anlässlich der Senior:innenwoche zum Schnuppern vorbei.

Ort Jean-Krämer-Schule
Alt-Wittenau 8
13437 Berlin

Kosten 3 € (Der Schnuppertermin kostet 3 €|
Wer möchte, kann danach den ganzen Kurs buchen: 50 € für 10 Termine)

Kontakt familienbildung@
kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

SPANDAU

10:30 - 11:30 | Bewegung

Trampolin-Gymnastik

Lockere Übungen auf dem Sprungtuch halten uns fit. Kleine Gymnastikübungen trainieren die Balance und Koordination. Am Ende steht ein starker Rücken sowie ein kleines Frühstück.

Ort Kulturzentrum Staaken
Sandstraße 41
13593 Berlin

Kosten 2 €

Kontakt info@kulturzentrum-staaken.de
030 36435143

12:15 - 13:15 | Bewegung

Fit in Kopf und Körper

Es tut so gut, sich mal wieder ganz in eine Sache zu vertiefen. Bewegung fördert unsere Konzentration und hält ganz nebenbei noch den Körper fit. Mit Bällen, Seilen und Sandsäckchen trainieren wir auf spielerische Weise unsere Sinne. Spaß und Entspannung sind garantiert!

Ort Kulturzentrum Staaken
Sandstraße 41
13593 Berlin

Kosten 4 €

Kontakt info@kulturzentrum-staaken.de
030 36435143

15:00 - 16:00 | Soziales

Puzzle-Treff

Zusammen puzzeln bringt noch mehr Freude. Leichte und anspruchsvollere Puzzle werden zusammengesetzt, je nach Lust und Können der Teilnehmenden. Im Mittelpunkt steht aber immer der Spaß am gemeinsamen Tüfteln.

Ort Kulturzentrum Staaken
Sandstraße 41
13593 Berlin

Kosten 2 €

Kontakt info@kulturzentrum-staaken.de
030 36435143

15:00 - 18:00 | Soziales

**Sommerfest im Seniorentreff
Maulbeerallee**

Wir feiern gemeinsam den Sommer bei Tanz mit Live-Musik und Köstlichem vom Grill.

Ort Seniorentreff Maulbeerallee
Maulbeerallee 23
13593 Berlin

Kosten 3 € (zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen)

Kontakt st_maulbeere@ba-spandau.berlin.de
030 3634690

STEGLITZ-ZEHLENDORF

10:00 - 13:00 | Kultur und Bildung

Informationsstand der Berliner Polizei - Abschnitt 46

Der Polizeiabschnitt 46 informiert zu diesen Themen: Seniorensicherheit, Trickdiebstahl, Schockanrufe, Wohnraumeinbruch, Betrugstaten, Verkehrssicherheit

Ort Lichterfelde Ost
Lankwitzer Straße 19-24
12209 Berlin

11:00 - 12:00 | Natur

Bewegter Spaziergang durch Zehlendorf-Mitte

Im Anschluss können Sie im Café der Villa Mittelhof Mittag essen oder Kaffee und Kuchen erwerben.

Ort Stadtteilzentrum in der Villa Mittelhof
Königstraße 42-43
14163 Berlin

Kontakt b.zey@mittelhof.org
030 80197539

13:30 - 16:30 | Soziales

Seniorenorchester Steglitz

Mitglied im Dachverband. Weitere Informationen und Anmeldung beim Leiter Herrn Dr. Weber.

Ort Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53
12249 Berlin

Kontakt 0176 24385631

15:15 - 17:15 | Soziales

Malgruppe Pinselstrich

Der Kurs findet wöchentlich statt. Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten. Weitere Informationen und Anmeldung bei Herrn Splitt.

Ort Kommunikationszentrum am
Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kosten 8 €

Kontakt petsplet@freenet.de
0163 2365158

16:30 - 22:00 | Soziales

Skatgruppe

Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Weitere Informationen und Anmeldung bei Herrn Hamm.

Ort Kommunikationszentrum am
Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kontakt kontakt@skatfreunde09.de
0172 9041070

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

08:30 - 10:00 | Soziales

Frühstück

Gemeinsam frühstücken und dabei mit anderen in Kontakt kommen. Ein leckeres gemeinsames Frühstück für Senioren und Seniorinnen, für Angehörige und Zugehörige! Melden Sie sich bitte vorher telefonisch an.

Ort Freizeitstätte 60+ Rudolf-Wissel-Haus
Alt-Mariendorf 24-26
12107 Berlin

Kosten 5 €

Kontakt Niemzok@ba-ts.berlin.de
030 70072339

10:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Digitaltag Tempelhof

Erweitern Sie Ihr Wissen durch wertvolle Vorträge sowie Informationsstände unserer Partner. Zudem können Sie Fragen zu ihren digitalen Geräten stellen. Eröffnet wird die Veranstaltung der Bezirksstadtrat Matthias Steuckardt (CDU). Auch das

mobile Bürgeramt ist angefragt, so können Sie vor Ort direkt z. B. Ihren Personalausweis ohne Termin beantragen oder verlängern. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Im Digital Café können Sie Ihre Fragen zu Ihren digitalen Geräten stellen. In Vorträgen werden Sie über digitale Themen informiert. Zusätzlich stellen Partner an Ständen ihre Angebote vor. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Ort AWO Begegnungsstätte
Tempelhof „Spukvilla“
Albrechtstraße 110
12103 Berlin

Kontakt seniorennetz@awoberlin.de
030 25389215

14:00 - 15:00 | Kultur und Bildung

PC-, Tablet- und Smartphone-Beratung

Sie haben Probleme im Umgang mit Ihrem PC, Smartphone oder Tablet? Sie wollen wissen, wie Apps funktionieren oder eine Nachricht verschickt werden kann? Dann kommen Sie gerne zur PC-, Smartphone-, Tabletberatung!

Ort Freizeitstätte 60+ Stierstraße
Stierstraße 20A
12159 Berlin

Kontakt Topuz@ba-ts.berlin.de
030 90277-1852

TREPTOW-KÖPENICK

10:00 - 13:00 | Kultur und Bildung

Tipps und Tricks im Umgang mit Tablets und Smartphone

Bei Kaffee und Tee beantworten wir Fragen rund um Sicherheit, Whatsapp, Fotos versenden, Online-Termine und vieles mehr. Ansprechperson: Claudia von Koppingen.

Ort Stadteilzentrum Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37-39
12557 Berlin

Kontakt campus.kiezspindel.de
030 67489493

13:30 - 15:00 | Kultur und Bildung

Künstliche Intelligenz - Informationsveranstaltung mit Fragerunde

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute in vielen Bereichen des Alltags, oft, ohne dass wir es direkt bemerken. Doch was genau steckt eigentlich hinter dem Begriff „KI“? In diesem Vortrag wird verständlich erklärt, wie Künstliche Intelligenz funktioniert und wo sie bereits eingesetzt wird: von Sprachassistenten bis hin zu personalisierten Empfehlungen im Internet. Gemeinsam wird außerdem ein Blick auf Chancen und Grenzen dieser Technologie geworfen. In der anschließenden Fragerunde haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre eigenen Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu klären. So entsteht ein praxisnaher Zugang zu einem Thema, das unsere Zukunft zunehmend prägt.

Ort Stadteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabehaus.de
030 65880165

14:00 - 15:00 | Soziales

Spielenachmittag

Spielen macht Spaß und kennt kein Alter. Ob Karten- oder Gesellschaftsspiele, gemeinsames Spielen bringt Freude, beugt der Einsamkeit vor und fördert die kognitiven Fähigkeiten.

Ort Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37
12557 Berlin

Kontakt campus.kiezspindel@tjfbg.de
030 67489493

15:30 - 18:00 | Kultur und Bildung

Künstliche Intelligenz - Informationsvercafé für Seniorinnen und Senioren

Korrespondenz, Bezahlung, Zugreservierungen – alles inzwischen (nur noch) online und digital. Sie kommen da manchmal nicht mehr mit? Kein Problem, wir schauen uns das gemeinsam mit

Ihnen an und kommen dabei auch noch nett ins Plaudern. Ansprechperson: Ricky Strohecker.

Ort WALDI - Statteilzentrum Plänterwald
Galileistraße 31
12435 Berlin

Kontakt plaenterwald.stz@kungerkiez.de
030 235 35 703

16:00 - 17:30 | Kultur und Bildung

Schwer zu knacken: Online-Accounts besser schützen

Ob E-Mail, Online-Shopping oder soziale Netzwerke, unsere digitalen Accounts sind ein zentraler Bestandteil des Alltags und gleichzeitig ein beliebtes Ziel für Cyberkriminelle. Immer wieder gelangen Zugangsdaten durch Datenlecks oder gezielte Angriffe in falsche Hände. Doch wie können Sie herausfinden, ob Ihre eigenen Accounts betroffen sind und wie kann man sich davor besser schützen? In diesem Vortrag erfahren Sie, auf welchen Wegen Kriminelle versuchen, an Passwörter und Nutzerdaten zu gelangen und wie solche Angriffe erkannt werden können. Zudem werden wirksame Schutzmaßnahmen vorgestellt, von sicheren Passwörtern bis hin zu zusätzlichen Sicherheitsfunktionen. So lernen Sie, ihre Online-Accounts zuverlässig zu schützen und sich sicher im digitalen Alltag zu bewegen.

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabehaus.de
030 65880165

DONNERSTAG, 02.07.2026

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

11:00 - 16:00 | Soziales

Picknick mit LeNa im Schlosspark Charlottenburg

Freude haben in Gemeinschaft! Das ist die lebendige Nachbarschaft - LeNa, der ehrenamtliche Besuchsdienst für alleinlebende ältere Menschen.

Die Besuche bei LeNa finden wöchentlich statt. Es begegnen sich immer dieselben zwei Menschen. Gemeinschaft und Freizeit stehen im Mittelpunkt. Die Begegnungen sind auf Augenhöhe. Wir laden Sie zu einem gemeinsamen Picknick in den Schlosspark Charlottenburg ein. Um uns in einer schönen Ambiente kennenzulernen. Kommen Sie in Austausch mit unseren Ehrenamtlichen und besuchten Menschen. Erfahren Sie von den vielfältigen gemeinsamen Erlebnissen. Bringen Sie gern etwas zum Picknicken mit. Optional können Sie an einer Führung durch das Schloss teilnehmen. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Schlosspark Charlottenburg
Spandauer Damm 10-22
14059 Berlin

Kontakt christina.lauruschkus@
evangelisches-johannesstift.de
030 33609494

16:00 - 19:00 | Soziales

Maschenzauber: Stricken und Häkeln in der Heinrich-Schulz-Bibliothek

Stricken und Häkeln - ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene - alle sind herzlich eingeladen! Möchten Sie etwas Neues lernen oder sich mit anderen über Ihr langjähriges Hobby austauschen und neue Inspirationen sammeln? Dann kommen Sie in unsere gesellige Runde. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Treff bei Tee und Kuchen. Für Einsteiger:innen werden Nadeln zur Verfügung gestellt. Die Grundlagen werden Schritt für Schritt erklärt. Außerdem erwartet Sie eine kleine Ausstellung mit liebevoll gefertigten Strick- und Häkelarbeiten. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Seniorenwoche unter dem Motto „Unsere Erfahrung zählt“ statt - und richtet sich an Groß und Klein.

Ort Heinrich-Schulz-Bibliothek mit
Musikabteilung
Otto-Suhr-Allee 98
10585 Berlin

Kontakt stadtbibliothek@
charlottenburg-wilmersdorf.de
030 9029-12217

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG**10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung****Französisch für Späteinsteiger:innen**

Sie haben Lust, auch im späteren Lebensabschnitt eine neue Sprache zu entdecken? Unsere selbstorganisierte Gruppe „Französisch für Späteinsteiger:innen“ richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre gemeinsam lernen möchten. Wir arbeiten ohne Leistungsdruck und auf einfachem Niveau. Gemeinsam lesen wir leicht verständliche Texte auf Französisch und tauschen uns anschließend auf Deutsch darüber aus. So entsteht ein lebendiges Miteinander, bei dem das Verstehen und die Freude an der Sprache im Vordergrund stehen. Die Gruppe funktioniert nach dem Prinzip „von Teilnehmenden für Teilnehmende“ – jede:r bringt sich so ein, wie er oder sie möchte. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Kommen Sie gern dazu und entdecken Sie Französisch in Ihrem eigenen Tempo!

Ort RuDi Nachbarschaftshaus
Modersohnstraße 55
10245 Berlin

Kontakt info@rudi-nachbarschaftshaus.de

11:00 - 13:00 | Soziales**Willkommen zum Brunch**

Gerne kannst du mitbringen, was dir im Gaumen mundet!

Ort BGS Gitschiner
Gitschiner Straße 38
10969 Berlin

Kontakt begegnungsstaetten@ba-fk.berlin.de
030 50585450

14:00 - 15:30 | Kultur und Bildung**Quiz-Nachmittag**

Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema „Geld im Alltag“. Wie unterscheidet sich die Kündigungsfrist einer Versicherung von einem Handyvertrag? Und was hat es mit Phishing auf sich? Machen Sie mit bei unserem spaßigen Quiz-Nachmittag in angenehmer Atmosphäre. Nehmen Sie eine Menge

nützliches Wissen mit nach Hause. In Kooperation mit dem LAG SIB Berlin e. V. Anmeldung erbeten. Weitere Veranstaltungen der Reihe „Finanzkompetenz stärken“ mit verschiedenen Themen-Schwerpunkten finden im Nachbarschaftstreff am 28. Juli um 16:30 Uhr sowie am 25. August um 14 Uhr statt.

Ort Nachbarschaftstreff „Wir im Kiez“
Koppenstraße 62
10243 Berlin

Kontakt 030 403662100

16:00 - 17:00 | Kultur und Bildung**Kaffee, Kekse und KI**

Künstliche Intelligenz (KI) ist überall: - Staubsauger lernen selbst, wo sie saugen müssen. - Das Fernsehen zeigt uns personalisierte Inhalte. - KI erstellt Kinderbücher, Bilder und vieles mehr. Aber wie funktioniert das eigentlich? Erfahren Sie mehr über die Welt der KI. 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 ron.rothe@ba-fk.berlin.de

LICHTENBERG**10:00 - 11:30 | Natur****BIB-Bewegungsprogramm© - Volkspark Prenzlauer Berg**

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähig-

keiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Volkspark Prenzlauer Berg
Hohenschönhauser Straße
10369 Berlin

Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

10:00 - 14:00 | Kultur und Bildung

Sicher unterwegs im Straßenverkehr und im Alltag

Wir beraten Sie zu den Themen: - Sicherheit im Straßenverkehr, hierzu bieten wir auch einen Wahrnehmungstest an. - Sicherheit im Alltag (Enkeltrick, falsche Polizisten und mehr)

Ort Vorplatz zum Lindencenter
Prerower Platz 1
13051 Berlin

Kontakt dir-3-a-31-praev@polizei.berlin.de
030 4664331041

10:30 - 12:30 | Soziales

Kiezbrunch

Bringen Sie gerne etwas zum Essen mit. Auch Ihre Nachbar:innen sind willkommen und herzlich eingeladen! Bei schönem Wetter sitzen wir draußen.

Ort AWO Margaretentreff
Zachertstraße 52
10315 Berlin

Kosten Gerne etwas zum Teilen mitbringen

Kontakt begleitprojekt-agnes@awo-suedost.de
0157 80552542

13:00 - 14:00 | Kultur und Bildung

Kriminal- und Verkehrssicherheitsberatung

Sie haben Fragen rund um das Thema Verkehrssicherheit? Die Verkehrssicherheitsberatenden beant-

worten gern Ihre Fragen. Zum Beispiel zur Radfahrersicherheit, zu Neuerungen bei den Verkehrsregeln und vieles mehr. Sie haben Fragen rund um das Thema Kriminalität? Die Präventionsberatenden beantworten Ihre Fragen. Zum Beispiel zum Trickdiebstahl, Einbruchschutz, Fahrraddiebstahl und vieles mehr. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten.

Ort Informationsstand im öffentlichen Straßenraum
Kaskelstraße 58
10317 Berlin

Kontakt dir-3-a-34-praev@polizei.berlin.de
030 4664334041

14:30 - 15:30 | Kultur und Bildung

Patricia Holland-Moritz liest aus ihrem Roman „Drei Sommer lang Paris“

Patricia Holland-Moritz liest aus ihrem Roman „Drei Sommer lang Paris“. Aus dem Klappentext: „Es war wohl ein gutes Alter, um nach Paris zu kommen. Es war wohl der richtige Fleck auf Erden, um mit dem Leben zu beginnen.“ Ulrike hält nichts mehr im Land der vorgeschriebenen Lebenswege. Es ist der Jahrhundertssommer 1989, als die 21-Jährige im Zug von Leipzig Richtung Paris sitzt. Ohne ein Wort Französisch zu sprechen, aber von immenser Neugier getrieben, entdeckt sie die Stadt und damit eine neue Welt als Einwanderin unter Einwanderern. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Ort Kommunale Begegnungsstätte
Einbecker Straße
Einbecker Straße 85
10315 Berlin

Kontakt sbst.einbecker85@gmx.de
030 5252042

MARZAHN-HELLERSDORF

09:30 - 12:30 | Kultur und Bildung

Seniorenicherheitstag

Gut beraten, aber sicher. Sicher durch den Straßenverkehr. Wie wirken sich Medikamente auf die Fahrtauglichkeit aus? Ist meine Reaktion noch gut

genug, um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen?
Was kann ich tun, um selbstsicher im Straßenverkehr teilzunehmen?

Ort Biesdorf Center
Weißenhöher Straße 88
12683 Berlin

Kontakt dir-3-a-32-praev@polizei.berlin.de
030 4664-332041

10:30 - 11:30 | Soziales

Kiezchor

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. Dieser Kurs ist eine Einladung zum Mitsingen. Frei von Auftrittsdruk und Konzertverpflichtungen wird gemeinsam altes Liedgut wiederentdeckt, vom Kirchenlied über Volksmusik bis zum Gassenhauer. Nicht die Schönheit des Gesangs ist wichtig, sondern die Freude am gemeinsamen Erlebnis. Wir treffen uns im Konzertraum im 1. Obergeschoss.

Ort Musikschule im Haus Babylon
Stephan-Born-Straße 4
12629 Berlin

Kontakt doerthe.zauber@ba-mh.berlin.de
030 902935757

13:30 - 15:00 | Kultur und Bildung

Engagement-Spaziergang

Gehen Sie mit uns spazieren! Beim gemeinsamen Spaziergang tauschen wir uns aus, knüpfen neue Kontakte und entdecken, wie vielfältig und bereichernd freiwilliges Engagement sein kann und wie viel Freude es macht. Wir besuchen ein nahegelegenes Seniorenwohnheim, wo es konkrete Einblicke in Engagement-Möglichkeiten für ältere Menschen gibt. Danach laden wir bei Kaffee und Kuchen zum Austausch ein.

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

Kontakt daniela.kemmer@fwa-mh.de
030 76236500

MITTE

09:30 - 17:00 | Kultur und Bildung

Tag der offenen Tür

Unsere Ehrenamtlichen präsentieren einige ihrer Angebote und wir laden Sie ein, unser Haus kennenzulernen. Wir öffnen unsere Türen für alle interessierten Berliner:innen! Der Malkurs präsentiert stolz eine Ausstellung seiner Werke, beim offenen Singen können Sie einfach mitmachen und kreativ werden. Oder Sie entspannen bei Yoga, tauchen ab in die Welt der Kunstgeschichte im Kurs „Kunst sehen - Kunst verstehen“, spielen oder wandeln durch Haus. Der Mal- und Zeichenzirkel stellt seine schönsten Werke aus und die Kreativen Schreiberlinge stellen an der Literatur-Pinnwand ihre Lieblingsgeschichten zum Mitnehmen zur Verfügung. Dazu gibt es Kaffee, Snacks und viele Gespräche. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Ort Haus des HUMANISMUS | Berlin-Mitte
Leipziger Straße 33
10117 Berlin

Kontakt seniorenbuero@hvd-bb.de
01517 4394367

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Seniorenicherheit

Informationsstand der Polizei Berlin.

Ort Gehweg vor Edeka
Annenstraße 4
10179 Berlin

Kontakt dir5a57praev@polizei.berlin.de
030 4664557040

12:00 - 13:30 | Kultur und Bildung

Quiz-Nachmittag

Wie unterscheidet sich die Kündigungsfrist einer Versicherung von einem Handy-Vertrag? Und was

hat es mit Phishing auf sich? Machen Sie mit bei unserem spaßigen Quiz-Nachmittag in angenehmer Atmosphäre und nehmen Sie eine Menge nützliches Wissen mit nach Hause. Anmeldung bis 29. Juni

2026. In Kooperation vom LAG SIB Berlin e. V. und dem Kieztreff Leipziger Straße.

Ort Kieztreff Leipziger Straße
Leipziger Straße 58
10117 Berlin

Kontakt koordination@leipziger.berlin
0152 34784561

14:00 - 16:00 | Soziales

Sing mit!

Der Chor vom „Treff am Ottopark“ unter der Leitung von Christel Hahn und Ingelore Dittmer trifft sich in der Freizeitstätte „Club Tiergarten“. Neue Mitsänger:innen sind herzlich willkommen! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Frau Böttger. Montag - Freitag von 10:00 - 15:00 Uhr.

Ort AWO „Freizeitstätte Club Tiergarten“
Turmstraße 71
10551 Berlin

Kontakt boettger@awo-mitte.de
0172 1773782

14:00 - 16:30 | Soziales

Damals am „Alex“

Private Fotos, ein authentischer Imbiss und Anekdoten von Menschen, die den „Alex“ über Jahrzehnte erlebt haben. Direkt am historischen Kernort zwischen dem Alex und dem Hackeschen Markt befindet sich die kommunale Begegnungsstätte für Senior:innen. Viele Besuchende sind zugleich auch Bewohnende des Wohnhauses Spandauerstr. 2. Die Veranstaltung „Damals war’s am Alexanderplatz“ ist ein erzählerischer Begegnungsnachmittag. Ehemalige Bewohner:innen der DDR und Besucher:innen teilen persönliche Geschichten, Erinnerungen und Anekdoten rund um den „Alex“ - vom Alltagsleben und besonderen Momenten bis hin zu „Ostalgie-stücken“. Die Veranstaltung fördert den Austausch

zwischen Generationen, bewahrt Zeitgeschichte und schafft Raum für gemeinsames Erinnern und Gespräch zwischen DDR-Kulinarik „vom Kirschkuchen mit Tortenguss bis hin zu Mischbrot mit Aufschnitt“.

Ort Begegnungsstätte Spandauer Straße
Spandauer Straße 2
10178 Berlin

Kontakt a.lehmann@ba-mitte.berlin.de
030 2425566

18:00 - 19:30 | Kultur und Bildung

Lebendige Kieze für alle Generationen

Silke Gebel lädt in ihrem Wahlkreisbüro zusammen mit Hanna Steinmüller zu einem offenen Kiez-Austausch ein. Im Mittelpunkt stehen alle Anliegen und Fragen zum Thema Mieten und Perspektiven der Senior:innen aus der Nachbarschaft. Aber natürlich sind alle herzlich willkommen! Hanna Steinmüller ist die mietenpolitische Sprecherin im deutschen Bundestag für die Fraktion Bündnis 90/ die Grünen. Sie plant aktuell eine Initiative zum Gewerbemietrecht, denn gerade eine Infrastruktur mit kurzen Wegen zum Einkaufen, Pakete wegbringen und Zugang zu gesundheitlicher Versorgung ist wichtig, um Kieze für alle Generationen lebendig zu halten.

Ort Wahlkreisbüro von Silke Gebel
Hessische Straße 10
10115 Berlin

Kontakt silke.gebel@gruene-fraktion.berlin

NEUKÖLLN

11:00 - 13:00 | Kultur und Bildung

Informationsveranstaltung des Abschnitts 54 der Polizei Berlin

Anlässlich der diesjährigen Seniorenwoche findet eine integrative Veranstaltung durch Mitarbeitende der Kriminal- und Verkehrsunfallprävention statt. Der Polizeiabschnitt 54 informiert zu den Themen Enkeltrick/Schockanruf/Trickdiebstahl sowie sichere Mobilität im Alltag. Raum für Fragen der Teilnehmenden ist ebenfalls vorgesehen.

Ort Guttempler Neukölln
Wildenbruchstraße 80
12045 Berlin

Kontakt almut.weidner@guttempler-berlin.com
0177 3516049

14:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Seniorinnengruppe „Cay ve Muhabbet Saati“ (Tea Time) bei UGRAK - Beratung, Kurse und Treffpunkt für Frauen

Austausch in ungezwungener Atmosphäre über eigene Migrationsbiografien und -erfahrungen sowie Diskriminierungserfahrungen. Raum für Gespräche über geteilte Erinnerungen und aktuelle persönliche Situation (u. a. über Gesundheit, Familie), gemeinsame Unternehmungen wie Stadterkundungen und Stadtführungen, Besuch von Kultureinrichtungen, gemeinsames Singen (türkische Lieder) und Weitergabe von Rezepten.

Ort Weisestraße 36
12049 Berlin

Kontakt Ugrak@diakoniewerk-simeon.de
030/621 103 7

PANKOW

09:15 - 10:15 | Bewegung

Gymnastik

Wir beginnen mit einer Aufwärmphase: Laufen, Gehen und Bewegung der Arme. Dehnungs-Übungen im Stehen und Sitzen sollen die Beweglichkeit erhalten. Diese machen wir gemeinsam auf einem Stuhl und einer Gymnastik-Matte.

Ort Begegnungsstätte Am Arnimplatz
Paul-Robeson-Straße 15
10439 Berlin

Kosten vor Ort

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

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Finanzkompetenz stärken - Geld im höheren Lebensalter

Praktische Tipps für den Alltag: Budgetplanung, Rentenaufstockung, Schutz vor Betrug, sichere Verträge und Infos zur Sozialen Schuldnerberatung. In der Veranstaltung möchten wir durch neue Impulse und praxisnahe Übungen Ihre Finanzkompetenz auffrischen und stärken. Wir zeigen Ihnen unter anderem, wie Sie einen guten Überblick über Ihre eigenen Finanzen behalten können, und erhalten Tipps, wie Sie sich und Ihr Ersparnis vor Betrugs- und Maschen schützen können. Außerdem informieren wir darüber, an wen Sie sich bei finanziellen Problemen wenden können und an wen lieber nicht. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich - einfach, verständlich und alltagsnah! Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem LAG SIB e. V. statt. Es gibt ein kleines, gemeinsames Frühstück. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort Nachbarschaftszentrum
Amtshaus Buchholz
Rosenthaler Weg 32
13127 Berlin

Kontakt info@amtshaus-buchholz.de
030 4758472

12:00 - 14:00 | Soziales

Abschalten mit Malen

Gerade für pflegende Angehörige ist es oft die einzige Auszeit. Meistens auch die einzige Zeit, die sie für sich selbst nehmen. Schalten Sie mit uns ab. Tauchen Sie ein in die Malerei. Holen Sie sich Entspannung, Freude und Kraft. Sie sind herzlich willkommen!

Ort Begegnungsstätte An der Panke
Schönholzer Straße 10A
13187 Berlin

Kontakt daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de
030 47411234

13:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Beratung der Polizei Berlin

An einem Informations-Tresen im Rathaus-Center Pankow können Sie sich zu den Themen „Sicher und mobil - Generation 65+“ beraten lassen.

Ort Rathaus-Center Pankow
Breite Straße 20
13187 Berlin
Kontakt 030 4664-113043

14:00 - 15:30 | Natur

BIB-Bewegungsprogramm© - Schlosspark Schönhausen

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Schlosspark Schönhausen
Tschaikowskistraße 1
13156 Berlin
Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

14:00 - 16:00 | Soziales

Kaffeeklatsch

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit bei Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen in geselliger Runde. Wir laden Sie ganz herzlich zu einem gemütlichen Kaffeeklatsch ein. Gemeinsam statt einsam. Ein- bis zweimal im Monat ist Tanznachmittag.

Ort Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin
Kosten 5 €
Kontakt jan.kluger@ba-pankow.berlin.de
030 4254821

16:00 - 17:00 | Kultur und Bildung

Computersprechstunde

Sie haben Fragen oder Probleme mit dem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone? Wir helfen. Bitte mit Voranmeldung.

Ort Begegnungsstätte
Husemannstraße
Husemannstraße 12
10435 Berlin
Kontakt susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de
030 4422514

REINICKENDORF

09:30 - 11:30 | Soziales

Nähen für Frauen

Egal welche Sprache gesprochen wird, das Nähen überwindet im gemeinsamen Tun Barrieren und fördert gleichzeitig das soziale Miteinander. Die Frauen erweitern dadurch ebenso ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie lernen ihre eigene Kleidung zu entwerfen und zu nähen. Das stärkt ihre eigene Persönlichkeit, regt die Kreativität an und gibt Selbstsicherheit.

Ort Ev. Familienbildungsstätte Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin
Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

14:00 - 17:00 | Bewegung**Gut älter werden im Kiez: Bewegung, Genuss und Gemeinschaft**

Erleben Sie einen lebendigen Nachmittag im Grünen! Gemeinsam mit der Nachbarschaftsetage, der Behindertenberatung, dem Pflegestützpunkt Wilhelmsruher Damm, dem TSV Wittenau, den Berliner Hausbesuchen und der demenzfreundlichen Kommune laden wir zu Bewegung, frischer Sommerküche und nettem Austausch ein: - leichtes Bewegungsangebot (für alle gut geeignet) - gemeinsam ein frisches, sommerliches Gericht zubereiten - gemütliches Beisammensein und neue Kontakte knüpfen - Thema: „Gut älter werden im Kiez: Bewegung, Genuss und Gemeinschaft“. Anmeldung nicht erforderlich.

Ort Gemeinschaftsgarten Beetinchen
Treuenbrietzener Straße
13439 Berlin

Kontakt gordon.fink@malteser.org
0175 8787836

SPANDAU**14:30 - 16:00 | Kultur und Bildung****Smartphone- und Tablet-Kurs**

Im Smartphone-Kurs lernen Sie erste Schritte mit dem Smartphone. Fragen zum Gerät oder zu Programmen können hier ebenfalls geklärt werden.

Ort Kulturzentrum Staaken
Sandstraße 41
13593 Berlin

Kosten 5 €

Kontakt info@kulturzentrum-staaken.de
030 36435143

STEGLITZ-ZEHLENDORF**12:00 - 15:00 | Kultur und Bildung****Lass uns gehen - aber sicher.**

Das Team der Verkehrsunfallprävention der Polizei Berlin ist mit einem Informationstand vor Ort. In Gesprächen werden Beratungen zu allen Themen der sicheren

Teilnahme am Straßenverkehr angeboten. Es besteht die Möglichkeit, einen Sehtest sowie einen Reaktionstest durchzuführen. Außerdem können Sie Ihr Wissen bei einem Verkehrsquiz erweitern bzw. auffrischen.

Ort Onkel-Tom-Straße 99
14169 Berlin

Kontakt Dir-E-V-AbtV-VSD-4@
polizei.berlin.de
030 4664 746401

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG**09:30 - 10:45 | Bewegung****Yoga**

Der wöchentliche Yoga Kurs bietet eine sanfte und entspannende Möglichkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu verbessern. Die Stunde eignet sich für alle Erfahrungsstufen. Umkleideräume, Matten und Decken stehen zur Verfügung. Wasser und Tee werden ebenfalls angeboten. Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen.

Ort Haus des HUMANISMUS
Potsdamer Straße 157
10783 Berlin

Kontakt seniorenbuero@hvd-bb.de
01517 4394367

09:30 - 11:00 | Soziales**Nachbarschaftsfrühstück**

Kommen Sie vorbei zum Frühstück in Gemeinschaft. Lernen Sie bei Kaffee und Brötchen Ihre Nachbar:innen besser kennen. Starten Sie den Tag mit freundlichen Begegnungen! Sie möchten mitwirken? Dann unterstützen Sie uns gerne bei den Vorbereitungen. Bei Interesse bitte melden.

Ort Nachbarschafts- und Familienzentrum
Kurmark
Kurmärkische Straße 13
10783 Berlin

Kosten (Auf Spendenbasis)

Kontakt kurmark@pfh-berlin.de
030 25797538

10:00 - 12:00 | Gesundheit**Mobilitätshilfedienst der Johanniter im Bezirk Tempelhof-Schöneberg**

Draußen spielt das Leben - wir bringen Sie hin! Mobilität und aktive Teilhabe am öffentlichen Leben sind wichtige Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Sind Sie gehbehindert oder auf einen Rollstuhl angewiesen? Sie sind sehbehindert oder altersbedingt körperlich eingeschränkt? Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihre Mobilität zu fördern und unterstützen Sie dabei, möglichst lange in Ihrer eigenen Häuslichkeit verbleiben zu können.

Ort Lehnepark und Bosepark
Tempelhofer Damm
12099 Berlin

Kontakt mobilitaetshilfedienst.berlin@johanniter.de
030 419530-1111

11:00 - 12:30 | Soziales**Circle Singing und Stimmimprovisation**

Circle Songs sind aus dem Moment heraus entstehende angeleitete Chor-Improvisationen: Eine Person singt vor und beliebig viele singen nach. Es gibt einfache allgemeinverständliche Dirigier-Zeichen (zum Beispiel Beginn/Ende, laut/leise). Es werden kurze, sich immer wiederholende Phrasen/Loops vorgegeben (zum Beispiel mit Silben, Melodien). Nach und nach werden weitere Loops, Rhythmen, Harmonien und Geräusche hinzugefügt. So entstehen wunderbare einmalige Musikstücke! Wer möchte, kann auch kleine Solo-Parts übernehmen.

Ort Haus des HUMANISMUS
Potsdamer Straße 157
10783 Berlin

Kontakt seniorenbuero@hvd-bb.de
030 206467520

11:00 - 13:00 | Soziales**Senior:innen-Theatergruppe „Die Pfefferstreuer“**

Sie haben keine Angst davor, auf der Bühne zu stehen und können sich vorstellen, wöchentlich zu proben? Die Schauspieler:innen der Pfefferstreuer freuen sich über weitere Interessierte, die Freude am Theaterspielen haben und sich ausprobieren wollen. Für alle, die Lust haben, ihre Lebenserfahrungen und das eigene Tun im Hier und Jetzt mit Humor aufs Korn zu nehmen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie es aus!

Ort Haus des HUMANISMUS
Potsdamer Straße 157
10783 Berlin

Kontakt seniorenbuero@hvd-bb.de
01517 4394367

TREPTOW-KÖPENICK**09:00 - 11:00 | Kultur und Bildung****Kriminal- und Verkehrssicherheitsberatung**

Sie haben Fragen rund um das Thema Verkehrssicherheit? Die Verkehrssicherheitsberatenden beantworten gern Ihre Fragen. Zum Beispiel zur Radfahrtsicherheit, zu Neuerungen bei den Verkehrsregeln und vieles mehr. Sie haben Fragen rund um das Thema Kriminalität? Die Präventionsberatenden beantworten Ihre Fragen. Zum Beispiel zum Trickdiebstahl, Einbruchschutz, Fahrraddiebstahl und vieles mehr. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten.

Ort Informationsstand im öffentlichen Straßenland
Treskowallee/Dönhoffstraße
10318 Berlin

Kontakt dir-3-a-34-praev@polizei.berlin.de
030 4664334041

09:00 - 15:00 | Soziales**Gesunder Mitmachbrunch**

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns einen gesunden Brunch vorzubereiten und danach bei geselligem Beisammensein unsere warmen und kalten Köstlichkeiten zu genießen. Von Frühstücksklassikern bis hin zur warmen Suppe ist für alle etwas dabei. Bringen Sie sich ein und seien Sie dabei! Brunch wird heute Teamarbeit. Frisch, gesund und ganz entspannt – zusammen schmeckt's am allerbesten. Alle Zutaten sind schon da und warten auf Sie.

Ort KIEZKLUB Allende
Salvador-Allende-Straße 89
12559 Berlin

Kontakt KIEZKLUB.Allende@ba-tk.berlin.de
030 90297-6217

10:00 - 12:00 | Bewegung**Rückenfit**

Bewegungs- und Präventionsangebot für Senior:innen mit Physiotherapeutin Fr. Juschten.

Ort Campus Kiezspindel
Rudower Str. 37
12557 Berlin

Kontakt campus.kiezspindel@tjfbg.de
030 67489493

10:00 - 14:00 | Kultur und Bildung**Informationsstand der Polizei Berlin A 35**

Informationsstand der Polizei Berlin A 35 zur Kriminalprävention und Verkehrsunfallprävention mit Fahrradkennzeichnung. Zur Fahrradkennzeichnung ist ein amtlicher Lichtbildausweis oder Pass, sowie, wenn vorhanden, ein Eigentumsnachweis für das betreffende Fahrrad vorzulegen. Beratung zur Verkehrsunfallprävention und Kriminalprävention - Sicherheit im Wohnumfeld.

Ort Marktplatz Adlershof
Dörpfeldstraße/ Helbigstraße
12489 Berlin

Kontakt dir-3-a-35-praev@polizei.berlin.de
030 4664-335042

10:00 - 19:30 | Soziales**Gesund und aktiv älter werden - das geht am besten gemeinsam!**

Gemeinsam im Kiezladen WaMa frühstücken und die Vielfalt an Angeboten und Aktivitäten im eigenen Kiez gebündelt kennenlernen? Das ist am 2. Juli 2026 ganz einfach möglich. Akteure, Engagierte aus dem Kiez, Mitarbeitende aus dem Bezirksamt und Menschen aus der Nachbarschaft kommen zusammen. Vor Ort sind zum Beispiel: - der Pflegestützpunkt Treptow- Köpenick/Spreestraße - die Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick Eigeninitiative e.V - die Kontaktstelle Pflegeengagement - eine Lotsin der präventiven Berliner Hausbesuche - Kolleg:innen vom Kiezbund Altglienicke/Offensiv e.V - Kolleginnen aus dem AWO Sirius Treff - der Kulturverein Altglienicke e.V - die Seniorenvertretung - das Netzwerk Leben im Kiez - das Quartiersmanagement - die Bezirksstadträtin für Soziales, Gesundheit Arbeit und Teilhabe - und viele mehr. Im Anschluss gibt es Lesungen in der Stadtteilbibliothek: Ab 13:00 Uhr berichtet die Zeitzeugin Sonja Mühlberger von ihrer Kindheit in Shanghai und der Rückkehr nach Berlin. Um 18:30 Uhr liest Wolfgang Bogumil (u. a. Seniorenvertretung T-K) aus „Zur Hölle mit Seniorentellern“ von Ellen Berg.

Ort Kiezladen WaMa
Ortolfstraße 206 B
12524 Berlin

Kontakt heike.gede@ba-tk.berlin.de
030 902976175

10:00 - 11:30 | Kultur und Bildung**Sicher online bezahlen**

Online-Shopping gehört für viele zum Alltag, doch beim Bezahlen im Internet ist Vorsicht geboten. In diesem Vortrag lernen Sie die verschiedenen Arten der Onlinebezahlung kennen: von klassischen Methoden bis hin zu modernen digitalen Lösungen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der sicheren Nutzung dieser Bezahlverfahren. Es wird erklärt,

worauf bei der Auswahl zu achten ist, welche Risiken bestehen und wie persönliche Daten geschützt werden können. In der anschließenden Fragerunde können konkrete Fragen geklärt und Unsicherheiten beseitigt werden, sodass Sie künftig sicher und selbstbewusst online bezahlen können.

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabnhaus.de
030 65880165

11:00 - 15:30 | Kultur und Bildung

Offene Nähstube in der Villa offensiv

Eine Einführung ins Nähen bekommen, eigene Kleidungsstücke reparieren, anpassen, verschönern oder sogar ein eigenes Nähprojekt starten - wir unterstützen Sie dabei. Ansprechperson: Silke Herrfurth.

Ort Villa offensiv
Hasselwerderstraße 38-40
12437 Berlin

Kontakt villa@offensiv91.de
030 63 90 26 11

10:00 - 18:00 | Bewegung

Gesund und aktiv älter werden geht am besten gemeinsam!

Auch in diesem Jahr wird im Kosmos Viertel in Altglienicke rund im und vor dem Kiezladen WaMa von 10:00-13:00 Uhr zugehört, geplaudert und informiert. Auf der Veranstaltung begegnen sich Akteure, Engagierte aus dem Kiez, Mitarbeitende aus dem Bezirksamt und Menschen aus der Nachbarschaft. Zusammen zu frühstücken im Kiezladen WaMa und die Vielfalt an Angeboten und Aktivitäten im eigenen Kiez kennenzulernen ist am 02.07.2026 ganz einfach möglich.

Ort **10:00-13:00 Uhr im und vor dem Kiezladen WaMa**
Ortolfstraße 206b
12524 Berlin
ab 18:00 Uhr Stadtteilbibliothek im Bürgerhaus Altglienicke

Kosten kostenfrei (Frühstück 2.50€)
Kontakt heike.gede@ba-tk.berlin.de
030/902 976 175

10:00 - 14:00 | Kultur und Bildung

Tag der offenen Tür

Tag der offenen Tür, Einblick in die Tagespflege, das Service-Wohnen und Pflegeheim, mit Angeboten der Physiotherapie.

Ort Eisenhutweg 95
12487 Berlin

Kontakt uta.kay@johanniter.de
030 4195301074

11:00 - 13:00 | Kultur und Bildung

Zeitreisen in die 70iger und 80iger - Offenes Nachbarschaftscafé

Haben Sie noch Ihre Fotoalben „von damals“? Werden Sie unsere Zeitzeugin aus Ost oder West und lassen Sie uns gemeinsam Geschichte ganz persönlich erfahren. Und das natürlich bei Kaffee und kaltem Hund! Ansprechperson: Ricky Strohecker.

Ort WALDI - Statteilzentrum Plänterwald
Galileistraße 31
12435 Berlin

Kontakt plaenterwald.stz@kungerkiez.de
030 235 35 703

13:00 - 15:00 | Kultur und Bildung

Fit für die Zukunft

Hier können Sie Ihre Fragen zu den Themen Verkehrssicherheit und Mobilität im Alter stellen. Die Beratung erfolgt durch die beiden Verkehrssicherheitsberater des Polizeiabschnitts 36. Sie können außerdem E-Scooter / E-Fahrrad ausprobieren.

Ort Jugendverkehrsschule
Treptow-Köpenick
An der Wuhlheide 193
12459 Berlin

Kontakt Dir-3-A-36-Praev@polizei.berlin.de
030 4664336041

14:30 - 16:00 | Soziales

Kluge Kaffeetafel mit Marlies Carbonaro

Wir sprechen zusammen mit Frau Marlies Carbonaro über folgendes Thema. Fantasie-Reisen - Kreative Methode und wertvolle Möglichkeit. Selbstfürsorge leben.

Ort KIEZKLUB Gerard Philipe
Karl-Kunger-Straße 30
12435 Berlin

Kosten 2.50€

Kontakt kempter.soz@ba-tk.berlin.de
030 902986278

FREITAG, 03.07.2026

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

14:00 - 19:00 | Soziales

Schnupper-Workshop „Schmuck aus Perlen“

Sie können an diesem Nachmittag Ihr eigenes Schmuckarmband herstellen. Die Teilnahmekosten betragen 5€. Dazu kommen noch die Materialkosten.

Ort Seniorenclub Wallotstraße
Wallotstraße
14193 Berlin

Kosten 5€ (Kostenbeitrag 5€ zzgl. Materialkosten)

Kontakt wallotstrasse@wilmstift.de
030 8241121

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

10:00 - 11:30 | Soziales

Literatur Bingo

Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit uns!

Ort Stadtteilbibliothek Friedrich von Raumer
Dudenstraße 18-20
10965 Berlin

Kontakt info.bibl-duden@ba-fk.berlin.de
030 50587613

11:00 - 12:00 | Bewegung

Sport für Frauen

In dieser angeleiteten Stunde verbinden wir sanfte Bewegungen, Dehnung und leichte Kräftigungsübungen mit Yoga-Elementen. Im Mittelpunkt stehen Wohlbefinden, Körperwahrnehmung und Entspannung. Der Kurs ist für alle geeignet - unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel. Er bietet einen geschützten Raum, um gemeinsam aktiv zu sein und neue Energie zu tanken.

Ort Stadtteilzentrum Familiengarten
Oranienstraße 34
10999 Berlin

Kontakt 030 6143556
stadtteilzentrum@kottiberlin.de

MARZAHN-HELLERSDORF

10:00 - 11:00 | Soziales

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. Dieser Kurs ist eine Einladung zum Mitsingen. Frei von Auftrittsdruk und Konzertverpflichtungen wird gemeinsam altes Liedgut wiederentdeckt, vom Kirchenlied über Volksmusik bis zum Gassenhauer. Nicht die Schönheit des Gesangs ist wichtig, sondern die Freude am gemeinsamen Erlebnis. Wir treffen uns im Konzertraum der Musikschule.

Ort Hans-Werner-Henze-Musikschule
Maratstraße 182
12683 Berlin

Kontakt doerthe.zauber@ba-mh.berlin.de
030 902935757

10:00 - 14:00 | Kultur und Bildung

Aktiv im Ruhestand- Engagement entdecken

Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre, wie vielfältig freiwilliges Engagement sein kann. Ob Sie lieber im Grünen unterwegs sind, aktiv in ihrer Nachbarschaft sein wollen, oder kreativ sein möchten. Es gibt ein Engagement, das genau zu Ihnen passt. Es erwartet Sie ein buntes Programm. Lernen Sie Einrichtungen und Initiativen mit ihren vielfältigen Engagement-Angeboten kennen. Gemeinsam finden wir heraus, welches Engagement Ihren Interessen entspricht und sich gut in Ihren Alltag einfügt – ganz nach Ihrem eigenen Tempo und Zeitplan.

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

Kontakt daniela.kemmer@fwa-mh.de
030 76236500

10:00 - 12:00 | Soziales

Frühstück mit Kommunalpolitikerinnen

Die Kommunalpolitikerinnen von Bündnis 90/Die Grünen, Chantal Münster und Manuela Neubert, laden Sie zu einem Frühstück ein. Wir möchten mit Ihnen über Themen sprechen, die Sie bewegen. Das sind zu Beispiel: - Fehlen irgendwo Bänke? - Sind die Gehwege barrierefrei? - Fährt der Bus zu selten? Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Ort Kreisgeschäftsstelle Bündnis 90/
Die Grünen
Hellersdorfer Promenade 29
12627 Berlin

Kontakt manuela.neubert@gruenemahe.de
0176 24851815

MITTE

10:00 - 14:00 | Soziales

Offener Treff am Freitag

Die Freizeitstätte „Club Tiergarten“ öffnet für Sie ihre Türen. Wir möchten mit Ihnen Zeit verbringen. Ein Angebot der AWO-Mitte in der Freizeitstätte „Club Tiergarten“

Ort AWO „Freizeitstätte Club Tiergarten“
Turmstraße 71
10551 Berlin

Kontakt boettger@awo-mitte.de
0172 1773782

14:00 - 16:30 | Soziales

Nachbarschafts-Café

Treffpunkt für die Nachbarschaft. Plaudern, Gesellschaftsspiele spielen, gemeinsam lachen, sich kennenlernen, Kuchen essen, Kaffee trinken, und vieles mehr ...

Ort AWO Begegnungszentrum
Haus Bottrop
Schönwalder Straße 4
13347 Berlin

Kontakt brichter@awo-mitte.de
0160 95490627

17:00 - 19:00 | Soziales

Tanztee im Kieztreff - die Goldenen 20er!

Taucht mit uns ein in die schillernde Welt der 1920er Jahre. Ob mit Federboa, Hosenträgern oder ganz klassisch: Verkleidungen im Stil der goldenen 20er sind herzlich willkommen! Bei kleinen Snacks und Getränken Nachbar:innen kennenlernen und tanzen! Ohne Anmeldung! Einfach mitschwingen...

Ort Kieztreff Leipziger Straße
Leipziger Straße 58
10117 Berlin

Kontakt koordination@leipziger.berlin
0152 34784561

PANKOW

10:00 - 11:30 | Natur

BIB-Bewegungsprogramm© - Karower Teiche

Sie sind 65 Jahre oder älter? Sie mögen die Gemeinschaft? Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen? Sie wollen Ihre Gesundheit fördern und dabei professionell angeleitet werden? Sie haben Interesse, regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen? Dann möchten wir Sie herzlich einladen: zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow! BIB bedeutet Bewegung im Bezirk. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Programm richtet sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Ort Karower Teiche
Pankgrafenstraße
13125 Berlin

Kontakt bewegung@qvnia.de
030 47488771

10:00 - 12:00 | Kultur und Bildung

Platz für uns auf dem Gehweg - freie Fahrt fürs Radeln...

Platz für uns auf dem Gehweg - freie Fahrt fürs Radeln - WIE PASST DAS ZUSAMMEN? Oft ärgern wir uns über Fahrräder auf Gehwegen. Wer aber mit dem Rad unterwegs ist, merkt schnell: Fehlende oder schlecht gekennzeichnete Radwege verunsichern und verführen zu Verstößen gegen die Regeln. Wie können wir besser miteinander auskommen? Die Arbeitsgemeinschaft der Bündnis-Grünen „Graue Igel Berlin“ lädt zu einem kurzen Spaziergang mit anschließender Diskussion ein. Als Gäste begrüßen wir: - Roland Stimpel (Vorstand FUSS e.V) - Oda Hassepaß (Abgeordnetenhaus) - Dr. Almut Neumann (ehemalige Stadträtin für den öffentlichen Raum von Berlin-Mitte)

Ort Grünes Kiezbüro
Berliner Straße 5
13187 Berlin

Kontakt lag.graueigel@gruene-berlin.de
030 34715531

10:00 - 11:00 | Kultur und Bildung

Gedächtnistraining

Gemeinsam denken, gemeinsam lachen. Hier können alle mitmachen. Ohne Stress oder Leistungsdruck. Probieren Sie es gerne aus!

Ort Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin

Kontakt jan.kluger@ba-pankow.berlin.de
030 4254821

REINICKENDORF

09:30 - 11:30 | Soziales

Generationen-Frühstück

Jeden Freitag sind Menschen aller Generationen bei einem Generationen-Frühstück eingeladen, gemeinsam zu essen, sich kennenzulernen, sich auszutauschen und eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen. Essen verbindet! Lernen Sie Ihre Nachbar:innen kennen! Begegnen Sie Menschen ganz unterschiedlichen Alters und finden Sie heraus, was alle verbindet! Für eine bessere Planung wäre eine Anmeldung hilfreich, ist aber nicht zwingend notwendig.

Ort Ev. Familienbildungsstätte
Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin

Kosten 2 € (Niemand soll wegen der Kosten zu Hause bleiben müssen! Wenn es nicht möglich ist den Beitrag zu zahlen sprechen Sie bitte vertrauensvoll die Mitarbeitenden im Offenen Haus an. Wir finden natürlich eine gemeinsame Lösung!)

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

09:30 - 10:30 | Kultur und Bildung

Heiteres Gedächtnistraining für Senior:innen

„Moment mal, ich hab's gleich? Na, wie war der Name noch? Wo ist meine Brille? Was wollte ich gerade?“ Kennen Sie solche Situationen? Kein Problem, wir können im Training bleiben und - unsere Konzentration stärken - das Kurzzeitgedächtnis trainieren - uns gegenseitig inspirieren. Somit können wir durch ein aktives und fröhliches Miteinander geistig fit und gesund bleiben.

Ort Ev. Kirchengemeinde Frohnau
Johanneskirche
Zeltinger Platz 18
13465 Berlin

Kosten 45 € (für 6 Termine)

Kontakt familienbildung@
kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

12:30 - 14:00 | Kultur und Bildung

Smartphone, iPhone und Laptop-Kurse 60+

In unserem Schnuppertermin zu unseren Smartphone-, iPhone- und Laptopkursen steht Ihnen unser Kursleiter für Ihre Fragen zur Verfügung. Kommen Sie mit Ihrem Gerät und fragen Sie an, ob dieses für unseren Kurs geeignet ist. Erhalten Sie Informationen zu unseren nächsten Kursen und melden Sie sich ggf. auch schon an.

Ort Ev. Familienbildungsstätte Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin

Kosten 3 € (Unsere Smartphone-
iPhone- und Laptopkurse 60+ finden
immer freitags statt. Kursgebühr: 77 €
für 8 Termine à 90 min)

Kontakt familienbildung@
kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

STEGLITZ-ZEHLENDORF

15:00 - 17:00 | Gesundheit

Seniorenpolitischer Salon mit der Patientenbeauftragten

Die Qualität und die Transparenz der gesundheitlichen Versorgung lässt an manchen Stellen zu wünschen übrig. Patientinnen und Patienten fühlen sich manchmal sehr hilflos und allein gelassen. Ihre Interessen sollten angemessene Berücksichtigung finden. Die Patientenbeauftragte Ursula Gaedigk berichtet aus ihrer Arbeit.

Ort Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstraße 3
12165 Berlin

Kontakt 030 902992410
info-bibliothek@ba-sz.berlin.de

10:00 - 11:30 | Bewegung

Nei Yang Gong

Wandeln Sie Muskeln und Sehnen und bewegen Sie das Qi. Übungen 1 - 12. Fortlaufende Kurse mit jeweils 10 Übungsterminen für Anfänger:innen und bereits Übende. Weitere Informationen und Anmeldung bei Frau Grieser.

Ort Kommunikationszentrum am
Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin

Kontakt dorit.grieser@kabelmail.de
030 7724793

10:00 - 11:30 | Soziales

Kopflust statt Kopflast

Kreative Schreibgruppe. Wir treffen uns wöchentlich. Kursleitung: Frau Schwarzlose

Ort Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53
12249 Berlin

Kosten 6 € (Beitrag für einen Termin à 90
Minuten)

Kontakt 030 7726055

13:00 - 16:00 | Soziales

Spielend ins Wochenende

Das treffen findet wöchentlich statt. In fröhlicher Gemeinschaft, bei Speise und Trank spielen wir verschiedene gesellige Spiele. Weitere Informationen und Anmeldung bei Frau Lotz.

Ort Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin
Kontakt 0175 8904985

14:00 - 16:30 | Soziales

Kreativmalgruppe

Malen Sie schon oder fangen Sie eventuell erst gerade mit dem Malen an? Möchten Sie neue Anregungen bekommen und mit Gleichgesinnten arbeiten? Dann kommen Sie zu uns. Wir sind eine Gruppe von Hobbymalerinnen und treffen uns jeden Freitag, malen nach Lust und Laune, tauschen Erfahrungen aus und helfen auf Wunsch auch gerne mit Tipps. Weitere Infos und Anmeldung bei Frau Kath.

Ort Hans-Söhnker-Haus
Selerweg 18-22
12169 Berlin
Kontakt 030 6632772

16:15 - 17:15 | Bewegung

Yoga

Der Kurs findet wöchentlich statt. Weitere Informationen bei Frau Richter.

Ort Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52
12207 Berlin
Kosten 4 € (Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)
Kontakt 0157 33894737

16:30 - 18:00 | Kultur und Bildung

Aktiv sein - Sport im Alter stärken

Sport und Bewegung sind auch im Alter entscheidend für Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Doch wie gut sind die Angebote in Berlin aufgestellt – insbesondere im Bereich Rehasport? Gemeinsam mit dem Landessportbund werfen wir einen Blick auf die aktuelle Lage von Sport- und Bewegungsangeboten für ältere Menschen. Welche Möglichkeiten gibt es bereits? Wo bestehen Hürden beim Zugang? Und was braucht es, damit alle – auch mit gesundheitlichen Einschränkungen – passende Angebote finden? Im Mittelpunkt steht der Austausch darüber, wie Sport im Alter weiter gestärkt und für alle zugänglich gestaltet werden kann.

Ort Kieztreff in der „Frisierkunst“
Wilskistraße 34
14169 Berlin
Kontakt operamzh@gmx.de
0171 4166516

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

15:00 - 17:00 | Gesundheit

Seniorenpolitischer Salon mit der Patientenbeauftragten

Die Qualität und die Transparenz der gesundheitlichen Versorgung lässt an manchen Stellen zu wünschen übrig. Patientinnen und Patienten fühlen sich manchmal sehr hilflos und allein gelassen. Ihre Interessen sollten angemessene Berücksichtigung finden. Die Patientenbeauftragte Ursula Gaedigk berichtet aus ihrer Arbeit.

Ort Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
Grunewaldstraße 3
12165 Berlin
Kontakt 030 902992410
info-bibliothek@ba-sz.berlin.de

14:30 - 17:00 | Soziales

Fotoausstellung der Gruppe Blende 8

Die Hobbyfotogruppe stellt ihre Fotos und Bilder

vor. Gleichzeitig ist ein Kennenlernen der Freizeitstätte 60+ bei einem Rundgang möglich.

Ort Freizeitstätte 60+ Sorgenfrei
Markgrafenstraße 10
12105 Berlin

Kontakt becker-klein@ba-ts.berlin.de
030 90277-7432

TREPTOW-KÖPENICK

12:00 - 13:00 Uhr | Soziales

Einweihung eines Plauderbänkchens

Das Plauderbänkchen lädt nicht nur zum Austausch ein, sondern verbindet Kommunikation mit den Themen Wassersparen und Verschattung. So entsteht eine kleine Oase: Während Menschen im kühlen Schatten ins Gespräch kommen, finden Insekten auf blühenden Inseln einen Lebensraum und sorgen für ein lebendiges Summen und Brummen. Der genaue Aufstellungsort der vom Senat geförderten Bank wird noch bekannt gegeben. Ansprechperson: Ricky Strohecker.

Ort WALDI - Statteilzentrum Plänterwald
Galileistraße 31
12435 Berlin

Kontakt plaenterwald.stz@kungerkiez.de
030 235 35 703

13:30 - 15:00 | Bewegung

Hitzeschutz: Kühler wohnen - aber wie?

Heiße Sommertage können die eigenen vier Wände schnell zur Belastung machen. Doch mit den richtigen Maßnahmen lässt sich auch ohne großen Aufwand für ein angenehmes Raumklima sorgen. In diesem Vortrag erfahren sie, welche Möglichkeiten es gibt, die Wohnung wirksam vor Hitze zu schützen, von einfachen Verhaltensweisen wie gezielter Nachtlüftung bis hin zu technischen Lösungen wie Ventilatoren oder Klimageräten. Unsere Energieberater:innen zeigen praxisnah, welche Maßnahmen besonders effizient sind und worauf bei der Umsetzung geachtet werden sollte. Auch Themen wie Sonnenschutz, Dämmung und nachhaltige Kühlstra-

gien werden verständlich erläutert. Individuelle Fragestellungen zur eigenen Wohnsituation können gerne im Anschluss geklärt werden.

Ort Stadtteilzentrum Rabenhaus
Puchanstraße 9
12555 Berlin

Kontakt info@rabnhaus.de
030 65880165

SAMSTAG, 04.07.2026

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

15:00 - 16:30 | Kultur und Bildung

Von wegen alt! Kunstgenuss für ältere Menschen

Nach dem großen Zuspruch der vergangenen Jahre lädt das Kollwitz-Museum erneut zu besonderen Ausstellungsgesprächen ein. Unter dem Thema „Umbrüche bei Käthe Kollwitz“ schaffen wir an drei ausgewählten Samstagnachmittagen Raum für Austausch, Erinnerungen und neue Perspektiven auf das Werk der Künstlerin. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen widmen wir uns den prägenden Wendepunkten in ihrem Leben und Schaffen. Ihre Kunst greift persönliche wie gesellschaftliche Veränderungen auf - Themen, die bis heute berühren und zum Dialog anregen. Die 90-minütigen Gespräche eröffnen einen einfühlsamen und lebendigen Zugang zu ihrem Werk als Grafikerin, Zeichnerin und Bildhauerin. Im Anschluss an den gemeinsamen Austausch besuchen wir die Ausstellung und kommen über die ausgewählten Kunstwerke miteinander ins Gespräch. Termine auch einzeln buchbar: 4.7.2026, 15:00-16:30 Uhr 1.8.2026, 15:00-16:30 Uhr 5.9.2026, 15:00-16:30 Uhr. Vorherige Anmeldung erforderlich bei Katja Schöppe Carstensen.

Ort Käthe-Kollwitz-Museum Berlin
Spandauer Damm 10
14059 Berlin

Kosten 17 € (Teilnahme: 10 € zzgl. ermäßigter Eintritt)

Kontakt bildung@kaethe-kollwitz.de
030 8825210

13:00 - 18:00 | Kultur und Bildung**Caritaskonferenzen (CKD) Berlin stellen sich vor**

Wir werden uns mit einer Plauderbank auf dem Gemeindefest der Gemeinde St. Ludwig vorstellen. Die Caritas-Konferenzen Deutschlands (CKD) sind das Netzwerk von Ehrenamtlichen in Caritas und Pfarreien im Erzbistum Berlin. Sie sind Teil der Kirche und wirken im Geist des Evangeliums in Kirche und Gesellschaft. Sie setzen sich solidarisch für Menschen in schwierigen Lebenslagen ein und treten für Gerechtigkeit, Toleranz und Achtung der Würde jedes Menschen in einer Grundhaltung gegenseitiger Wertschätzung ein. Unter dem Dach des CKD-Netzwerks werden ehrenamtliche Besuchsdienste für ältere Menschen in Einrichtungen und zu Hause organisiert. Außerdem gehört das Projekt "Türöffner" - Begegnung von Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen - zum Programm der CKD.

Ort Gemeinde St. Ludwig
Ludwigkirchplatz 10
10719 Berlin

Kontakt m.axenkopf@caritas-berlin.de
0173 5856572

14:00 - 17:00 | Soziales**Schmuck-Workshop**

Probieren Sie unter Leitung von Frau Zoya Rogge das Drahtstricken mit Kupferdraht nach der Wikinger-Technik. Fertigen Sie sich ein Armband oder eine Halskette an. Um Anmeldung wird gebeten.

Ort Seniorenclub Wallotstraße
Wallotstraße 4
14193 Berlin

Kosten 6 € (Der Kostenbeitrag beträgt 6 € zzgl. Materialkosten)

Kontakt wallotstrasse@wilmstift.de
030 8241121

Ab 14:00 | Soziales**Abschlussveranstaltung des Landesseniorenbeirats zur 52. Berliner Seniorenwoche**

Ort Stadtteilzentrum „Käte-Tresenreuter-Haus“ des Sozialwerk Berlin e. V.
Humboldtstraße 12
14193 Berlin

Kontakt sozialwerk@gmx.de
030 91 1051 / 52

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG**17:00 - 19:00 | Kultur und Bildung****Theaterstück: „Guten Morgen du Fremde“**

Ein Morgen in einem Berliner Park, es könnte bei uns nebenan sein: zwei sehr unterschiedliche Frauen begegnen sich zufällig. Fremdheit liegt zwischen ihnen in der Luft. Da beginnen sie sich zu erinnern. Sie nehmen uns mit auf eine Zeitreise durch ihr langes Leben im Osten und Westen der Stadt. Ein buntes Puzzle aus schrillen und komischen oder stilleren, poetischen Momenten setzt sich vor unseren Augen zusammen. Auf ihrer Zeitreise erleben die beiden Frauen, wie sich Fremdheit auch ins Vertraute einschleicht: beim kritischen Blick in den Spiegel, in Familienbeziehungen oder mitten in den Berufsalltag. Der Morgen im Park fliegt dahin. Aber die Begegnung hinterlässt Spuren - auf Wiedersehen du Fremde! Der RostSchwung ist ein Ensemble des Theaters der Erfahrungen - Werkstatt der alten Talente.

Ort Bezirksbibliothek Pablo Neruda
Frankfurter Allee 14 A
10247 Berlin

Kontakt info-stadtbibliothek@ba-fk.berlin.de
030 902985712

PANKOW**11:00 - 17:00 | Soziales****Seniorenstiftung Prenzlauer Berg: Wir feiern den goldenen Sommer**

Wir laden Sie herzlich zu unserem großen Sommerfest ein - und feiern gemeinsam 30 Jahre Zuhause

im Kiez. Ein Fest für Begegnung, Musik und Gemeinschaft im Prenzlauer Berg. Freuen Sie sich auf einen lebendigen Nachmittag im Garten mit einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm - von Musik und Tanz bis hin zu Akrobatik und kleinen künstlerischen Beiträgen. Kulinarische Angebote, Kaffee und sommerliche Snacks sorgen für Genuss und eine entspannte Atmosphäre. Bei Rundgängen durch unsere beiden Pflegeeinrichtungen erhalten Sie Einblicke in unsere Arbeit. Für Groß und Klein gibt es Mitmachangebote, Bewegung und viele Gelegenheiten zur Begegnung. Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen und feiern Sie mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Ort Seniorenstiftung Prenzlauer Berg
Gürtelstraße 32-32 A
10409 Berlin

Kontakt info@seniorenstiftung.org
030 4284471110

REINICKENDORF

10:00 - 13:00 | Soziales

Kochen rund um den Globus (vegan): Hawaii

Sie haben keine Lust, das ewig Gleiche zu kochen, aber keine Kapazitäten, Neues auszuprobieren? Dann kommen Sie doch jeden 1. Samstag im Monat zu uns! Wir suchen uns immer ein anderes Land heraus und bereisen es kulinarisch. Gemeinsam kochen wir zwei bis drei landestypische Gerichte und genießen sie danach gemeinsam. Ganz nebenbei können Sie in einem kleinen Quiz herausfinden, was Sie über diesen kleinen oder großen Flecken Welt wissen und eventuell sogar Neues erfahren. Alle Termine auf der Website.

Ort Ev. Familienbildungsstätte Wittenau
Spießweg 7
13437 Berlin

Kosten 6 € (1 Erw. 6 € | 1 Erw. + 1 Kind (3-6 Jahre): 7 € | pro extra Kind 3-6 Jahre: 2,50 Euro | pro extra Kind 7-12 Jahre: 3,50 Euro)

Kontakt familienbildung@kirchenkreis-reinickendorf.de
0157 50188565

STEGLITZ-ZEHLENDORF

15:00 - 16:30 | Kultur und Bildung

Sommerkonzert im Stadtpark Steglitz

Die Leo-Borchard-Musikschule lädt an den Sommerwochenenden zur beliebten Open-Air-Konzertreihe im Stadtpark Steglitz ein. In entspannter Park-Atmosphäre kann das Publikum hier kostenlos Live-Musik der unterschiedlichsten Genres genießen - von klassischen Harfen über Percussion bis zu Jazz und Rock. Die Sommerkonzerte im Stadtpark Steglitz bilden seit Jahren einen Höhepunkt im sommerlichen Kulturangebot des Bezirks.

Ort Stadtpark Steglitz
Musikpavillon
Albrechtstraße 42
12167 Berlin

Kontakt musikschule@ba-sz.berlin.de
030 90299-6494

17:00 - 18:30 | Kultur und Bildung

Sommerkonzert im Stadtpark Steglitz

Die Leo-Borchard-Musikschule lädt an den Sommerwochenenden zur beliebten Open-Air-Konzertreihe im Stadtpark Steglitz ein. In entspannter Park-Atmosphäre kann das Publikum hier kostenlos Live-Musik der unterschiedlichsten Genres genießen - von klassischen Harfen über Percussion bis zu Jazz und Rock. Die Sommerkonzerte im Stadtpark Steglitz bilden seit Jahren einen Höhepunkt im sommerlichen Kulturangebot des Bezirks.

Ort Stadtpark Steglitz
Musikpavillon
Albrechtstraße 42
12167 Berlin

Kontakt musikschule@ba-sz.berlin.de
030 90299-6494

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG**14:00 - 15:30 | Kultur und Bildung****Sprechen und Zuhören - Wie geht es Dir im Kiez? Was bewegt Dich?**

Sie möchten unbedingt etwas loswerden, aber wissen nicht wo? Oder Sie suchen Kontakt, Begegnung oder Austausch zu Fragen und Themen, die Sie beschäftigen? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Runde von sich zu erzählen und anderen zuzuhören - offen, respektvoll und ohne Bewertung. Ein Mensch spricht - und jemand hört wirklich zu. Kein Widerspruch, keine Bewertung, nur echtes Interesse. Mit dem Format Sprechen und Zuhören entsteht ein Raum für Begegnung, der in einer lauten Welt überraschend leise ist und genau dadurch wirkt. Sprechen und Zuhören in der Kiezoase lädt dazu ein, anders ins Gespräch zu kommen. Im Zentrum steht das persönliche Erleben, wie z. B.: Wie fühlt sich politischer Wandel an? Was bewegt mich wirklich? Wie gehe ich mit Meinungsunterschieden um? Die Veranstaltungen richten sich an alle, die bereit sind, zuzuhören - und gehört zu werden. In moderierten Kleingruppen geht es um Perspektiven, nicht um Parolen. Um Empathie, nicht um Rechthaben. Das Ziel: Verbindung schaffen, wo oft Distanz herrscht. So kann Demokratie als etwas Zwischenmenschliches, jenseits von Institutionen, erlebt werden.

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

Kontakt karin.zelm@pfh-berlin.de
0151 14360359

TREPTOW-KÖPENICK**10:00 - 15:00 | Soziales****Frühstück für alle Generationen**

Frühstück für alle Generationen. Anmeldung erbeten.

▶ weitere Termine: 08.07. | 10.07.

Ort KIEZKLUB Allende
Salvador-Allende-Straße 89
12559 Berlin

Kontakt 030 902976-217

10:00 - 12:00 | Soziales**KLUBFrühstück und Poesie**

Für Essen und Getränke ist gesorgt. Dazu liest die Schreibgruppe des KIEZKLUBs Allende humorvolle Verse. Vorherige Anmeldung erforderlich: persönlich im KIEZKLUB oder per E-Mail.

Ort KIEZKLUB Allende e. V.
Salvador-Allende-Straße 89
12559 Berlin

Kontakt KIEZKLUB.Allende@ba-tk.berlin.de
030 902976217

WEITERE ANGEBOTE
MONTAG, 22.06.2026**MITTE****15:00 - 16:30 | Kultur und Bildung****Kunst sehen - Kunst verstehen**

Warum berühren uns manche Gemälde sofort - und andere lassen uns ratlos zurück? In dieser Workshopreihe nähern wir uns gemeinsam der Welt der Kunst. Es geht darum, den eigenen Blick zu schärfen und Kunstwerke besser verstehen zu lernen. Wir betrachten Werke aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen - von der Renaissance bis zur abstrakten Malerei. Wir lernen, wie Farben, Formen, Komposition und Symbolik wirken können. Dabei erfahren wir Spannendes über die Künstler:innen, die Zeit, in der die Werke entstanden sind und die gesellschaftlichen Themen, die sich in den Kunstwerken widerspiegeln.

▶ weiterer Termin: 06.07.

Ort Haus des HUMANISMUS | Berlin-Mitte
Leipziger Straße 33
10117 Berlin

Kontakt seniorenbuero@hvd-bb.de
01517 4394367

DIENSTAG, 23.06.2026

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

13:00 | Soziales

Kaffeeklatsch

Bei einer Tasse Kaffee können Sie sich mit Nachbar:innen austauschen. Hier sprechen wir über alles, was Sie bewegt. Bei schönem Wetter auch im Garten. Ab 13:00 Uhr gibt es auch warmes Essen, gekocht von der lieben Emel für 2 € (Selbstkostenpreis).

Ort Mehrgenerationenhaus Wassertor
Wassertorstraße 48
10969 Berlin

Kosten 2 €

10:00 - 12:00 | Soziales

Mal- und Zeichenzirkel

Gemeinsam lassen wir unserer Kreativität freien Lauf, probieren Techniken aus und erweitern vorhandene Fähigkeiten. Haben auch Sie Lust, mitzumachen oder suchen Sie ein passendes Bild für Ihr Wohnzimmer? Dann kommen Sie vorbei!

► **weiterer Termin: 07.07.**

Ort Haus des HUMANISMUS | Berlin-Mitte
Leipziger Straße 33
10117 Berlin

Kontakt seniorenbuero@hvd-bb.de
01517 4394367

FREITAG, 26.06.2026

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

10:00 - 17:30 | Kultur und Bildung

Tour de Palliative - Stadtrundfahrt zu Orten der AltersHospizarbeit

Die diesjährige „Tour die Palliative“ des Kompetenzzentrums Palliative Geriatrie (KPG) im Unionhilfswerk führt zu Einrichtungen und Projekten in Friedrichshain, Neukölln, Tiergarten, Charlotten-

burg und Wilmersdorf. Die Teilnehmenden lernen Orte kennen, die beispielhaft dafür sind, wie hochbetagte Menschen im Sinne eines „Leben Könnens und Sterben Dürfens“ betreut und versorgt werden. Denn genau das ist das Konzept der Palliative Geriatrie: Ein würdevolles, von Ängsten und Schmerzen freies Leben für alte Menschen, gute pflegerische und vor allem palliativmedizinische Versorgung in der letzten Lebensphase. Die Tour startet in Friedrichshain, für Verpflegung (Lunchpaket) ist gesorgt.

Ort Kompetenzzentrum Palliative Geriatrie im Unionhilfswerk
Richard-Sorge-Straße 21A
10249 Berlin

Kontakt bildung@palliative-geriatrie.de
030 42265838

MITTE

13:00 | Kultur und Bildung

Digitaltag-Festival

Bei Kaffee und Kuchen beantworten Digitalberater:innen gerne Ihre Fragen rund um Digitales. In Vorträgen werden die Teilnehmenden zu digitalen Themen informiert. Zusätzlich stellen Partner an Ständen in einem Markt der Möglichkeiten ihre Angebote vor. Als Partner des Digitaltag-Festival sind geplant: Seniorennetz Berlin, Infotelefon, Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0, Digital Mobil im Alter, Deutschland sicher im Netz e. V., Landeskriminalamt Berlin (angefragt), Volkshochschule Mitte (angefragt). Parallel ist das mobile Bürgeramt angefragt, sodass vor Ort direkt z. B. Personalausweise ohne Termin beantragt oder verlängert werden können.

Ort Bitkom Geschäftsstelle
Albrechtstraße 10
10117 Berlin

Kontakt seniorennetz@awoberlin.de
030 25389215

LICHTENBERG**14:30 | Natur****Kiez- und Naturspaziergang**

Wir erkunden in gemütlichem Tempo unsere Umgebung und achten dabei besonders auf die sich verändernde Stadtnatur. Ziel und Tempo werden den Möglichkeiten der jeweils teilnehmenden Personen angepasst. Wir waren bereits in den Falkenberger Krugwiesen unterwegs, haben die Störche an der Dorfkate besucht und die Wartenberger Feldmark erkundet. Das Angebot wird im Rahmen des Programms „Die Naturbegleiter“ von der Stiftung Naturschutz unterstützt. Wir treffen uns in der Fußgängerpassage vor dem Eingang.

Ort Kommunale Begegnungsstätte
Warnitzer Bogen
Warnitzer Straße 8
13057 Berlin

Kontakt sbst.warnitzer@gmx.de
030 9290284

SPANDAU**18:00 - 22:00 | Soziales****Hausparty im Seniorenklub Südpark**

Wir feiern bei Musik und Tanz in eine der längsten Nächte des Sommers. Es gibt die Möglichkeit zum Abendimbiss. Einlass: 17:30 Uhr

Ort Seniorenklub Südpark
Weverstraße 38
13595 Berlin

Kosten 3.10€ (zusätzlichen Kostenbeitrag bitte erfragen)

Kontakt sk_suedpark@ba-spandau.berlin.de
030 36286799

DIENSTAG, 07.07.2026**PANKOW****14:00 - 15:30 | Gedächtnis****Gedächtnistraining**

Mit Übungen, die Spaß machen und das Gedächtnis und die Konzentration trainieren.

Ort Frauenladen Paula
Langhansstraße 141
13086 Berlin

Kontakt frauenladen@paula-panke.de
030 96063761

JEDERZEIT**SCHÖNEBERG****Soziales****Frauengruppen, Beratungen und Veranstaltungen für Frauen mit Migrationshintergrund**

Das Interkulturelle Frauenzentrum SUSI bietet für Seniorinnen mit Fluchtgeschichte eine mehrsprachige psychologische, soziale und rechtliche Beratung, z. B. zu Themen wie Älterwerden, psychisches Wohlbefinden sowie Unterstützung bei Sozialleistungen. Zudem gibt es selbstorganisierte Frauengruppen, darunter - Nesabudka für russischsprachige Seniorinnen (jeden 3. Mittwoch), die Vietnamesische Frauengruppe (jeden 3. Samstag), die Iranische Frauengruppe (jeden 2. Freitag auf Farsi), Poloneski für polnische Frauen (jeden 3. Dienstag), die Ladies Corner für indische Frauen (am letzten Samstag auf Hindi/Englisch), Brujas Hispanas für spanischsprachige Frauen (jeden 1. Samstag)

Ort Interkulturelles Frauenzentrum SUSI
Innsbrucker Str. 58
10825 Berlin (3. Etage mit Aufzug)

Weitere Informationen und Kontakt

info@susi-frauen-zentrum.com
030 78959394

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@senasgiva.berlin.de

©SenASGIVA
Stand 05/2026

Gestaltung:
Grafikladen Berlin