

**Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin
Abteilung Bürgerdienste und Soziales
Amt für Soziales**

– Seniorenservice –
www.charlottenburg-wilmersdorf.de

SenPro ProSen

Seniorenprogramm

April

Mai

Juni

2024

Inhaltsverzeichnis:

1.	Vorankündigungen und Neuigkeiten	
1.1	Grußwort	3
1.2	Aktuelles	4
1.3	Ehrenamt	11
2.	Aktivitäten in den Seniorenclubs	
2.1	Herthastraße 25 a	14
2.2	Wallotstraße 4	21
2.3	Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)	27
2.4	Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“	32
2.5	Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord	35
3.	Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs	
3.1	Sportgruppen	40
3.2	Spaziergänge	42
4.	Mitteilungen der Seniorenvertretung	
4.1	Interessantes	43
4.2	Sitzungstermine	45
4.3	Veranstaltungen	45
4.4	Kontakt	46
4.5	Beratungsstunden für Senior*innen	46
5.	Allgemeine Informationen	
5.1	Wilmerdorfer Seniorenstiftung	47
5.2	Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen	49
5.3	Krankenhäuser	50
5.4	Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher	51
6.	Teilnahme- und Haftungshinweise	52
7.	Impressum	52

GSB = Grundsicherungsbezieher

Alle Angaben ohne Gewähr!

Änderungen vorbehalten!

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.1 Grußwort

Liebe Seniorinnen und liebe Senioren,

der Frühling ist da und die Pflanzenwelt reckt sich der Sonne entgegen. Neue Knospen, Blätter und Blüten zeugen von neuer Kraft und Entwicklung. Auch wir Menschen freuen uns über mildere Temperaturen und Sonnenstrahlen.

Sicherlich finden Sie in unserem Seniorenprogramm ein paar Anregungen für neue oder längst liebgewonnene Aktivitäten und Hobbys, um den Frühling aktiv zu verbringen. Neben regelmäßigen Veranstaltungen und einmaligen Terminen, ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch unsere Ehrenamtsvermittlung ist Ihnen gerne bei der Suche nach einer sinnstiftenden und freudebringenden *ehrenamtlichen Tätigkeit* behilflich.

Neuen Wind und neue Entwicklungen gibt es auch in unserem Bezirksamt. Mitte Februar durften wir Frau Schenk, die neue Koordinatorin für Altenhilfe und Geriatrie herzlich begrüßen. Mit ihr haben wir eine neue motivierte Kraft, die sich um vielfältige Aufgaben rund um das Altern in unserem Bezirk kümmern wird. Als ausgebildete Physiotherapeutin und studierte Gesundheitswissenschaftlerin liegt ihr das Thema *gesund älter werden* besonders am Herzen.

Ich wünsche uns allen Mut und Kraft zur Entwicklung, Motivation für neue Tätigkeiten, ein friedvolles Miteinander und einen aktiven und sonnigen Frühling in unserem wunderschönen Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf.



Ihr Arne Herz

Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales



Bild: BACW

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Liebe Seniorinnen und Senioren,

gerne möchte ich mich bei Ihnen als neue Koordinatorin für Altenhilfe und Geriatrie im Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf vorstellen. Ich freue mich, dass ich diese spannende neue Stelle zum 15.02.24 antreten konnte.

Zunächst möchte ich Ihnen ein paar Hintergrundinformationen über mich geben. Seit 2011 bin ich Wahlberlinerin aus vollem Herzen und über meinen Partner, einen Urberliner, und meine hier geborene Tochter sehr fest mit der Stadt verwurzelt. Die Vielfältigkeit dieser Stadt und das Entdecken neuer Ecken reizt mich bis heute. Geboren und aufgewachsen bin ich im beschaulichen Coburg in Oberfranken, mit familiären Wurzeln nach Siebenbürgen in Rumänien. Nach dem Abitur führte mich der Weg an die Charité für meine Ausbildung zur Physiotherapeutin. Während meiner Tätigkeit als ausgebildete Physiotherapeutin, durfte ich mit vielen älteren Menschen zusammenarbeiten und Einblicke in die verschiedenen Lebens- und Wohnsituationen von älteren Menschen in Berlin erhalten.



Mein weiterer Weg führte mich über ein Bachelor- und Masterstudium der Gesundheitswissenschaften zu meinem heutigen Tätigkeitsfeld. Gesundheitswissenschaften sind multidisziplinär und fachübergreifend. Der Fokus liegt auf dem Thema Gesundheit und es bündeln sich Einflüsse aus der Soziologie, Psychologie, Pädagogik, Medizin, Pflege, Politik, Ökonomie und weiterer Fachbereiche. Gesundheit wird durch alles was uns umgibt und ausmacht beeinflusst und das finde ich sehr reizvoll. Die Ergänzung meiner praktischen Erfahrungen mit fachlicher Expertise und wissenschaftlichen Erkenntnissen, führt mich auf meinem beruflichen Werdegang zu Ihnen.

Wieso liegt mir die Arbeit mit und für ältere Menschen am Herzen? Manchmal ist es ein Gefühl, das einen leitet. Das Gefühl, gerne Zeit mit älteren Menschen zu verbringen und mit Ihnen zu arbeiten, war immer präsent. Ich schätze die Lebenserfahrung die jeder Mensch mit sich bringt und die uns alle ganz individuell prägt. Zudem sehe ich die Herausforderungen und Schwierigkeiten des demographischen Wandels, die uns alle auf gesellschaftlicher und individueller Ebene treffen. Gerne möchte ich diesen Herausforderungen von Bezirksseite her begegnen und mit Ihnen gemeinsam angehen.

Besonders freue ich mich auf gute Gespräche, freundliche Begegnungen und vielseitige Tätigkeiten rund um die Lebensphase des Alterns.

Christiane Schenk
Koordinatorin für Altenhilfe/Geriatrie

Kontakt:

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin
Abteilung Bürgerdienste und Soziales
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin
Tel.: 030 9029-14323
Christiane.Schenk@charlottenburg-wilmersdorf.de

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



**POLIZEI
BERLIN**

BERLIN



Einladung Kostenloses Pedelec-Training für Senioren*innen und alle Interessierten

Am **06.05. & 13.06.24** von **16:00 bis 18:00 Uhr**
laden die Berliner Polizei/Abschnitte 22, 25
und die Jugendverkehrsschule Charlottenburg zum Pedelec-Training in die
Jugend-Verkehrs-Schule Charlottenburg,
Loschmidtstr. 6-10, 10587 Berlin,
Tel.: 015129275320 ein.

Wir möchten Ihnen die Gefahren, wie z.B. die Geschwindigkeit, Abstand, "Toter Winkel", Reaktionszeiten, Sichtbarkeit, Schutzkleidung, Diebstahlschutz etc., nahebringen. Pedelecs und auch Helme werden zur Verfügung gestellt, damit geübt und probiert werden kann. Interessierte melden sich bitte in der Jugend-Verkehrs-Schule telefonisch an, Mindestteilnehmerzahl 4.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen eigenen Fahrradhelm mit und achten Sie auf angepasste Kleidung.



Einladung Kostenloses E-Scooter-Training für Senioren*innen und alle Interessierten

Am **07.05.2024** von **16:00 bis 18:00 Uhr,**
laden die Berliner Polizei/Abschnitte 22, 25
und die Jugend-Verkehrs-Schule Charlottenburg
in die **Jugend-Verkehrs-Schule Charlottenburg,**
Loschmidtstr. 6-10, 10587 Berlin,
Tel.: 0151 29275320 ein.



Haben Sie Lust, einen E-Scooter auszuprobieren?
Möchten Sie über Gefahren und Vorschriften informiert werden?
E-Scooter und auch Helme werden zur Verfügung gestellt,
damit geübt und probiert werden kann.

Interessierte melden sich bitte in der Jugend-Verkehrs-Schule telefonisch an, Mindestteilnehmerzahl 4.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen eigenen Fahrradhelm mit und achten Sie auf angepasste Kleidung.

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



POLIZEI
BERLIN

BERLIN



Fahrradcodierung und Sicherheitsscheck

Am 03.04.2024 von 10:00- 12:00 Uhr
auf dem Gelände der **Jugendverkehrsschule Charlottenburg**
Loschmidtstr. 6 - 10, 10587 Berlin

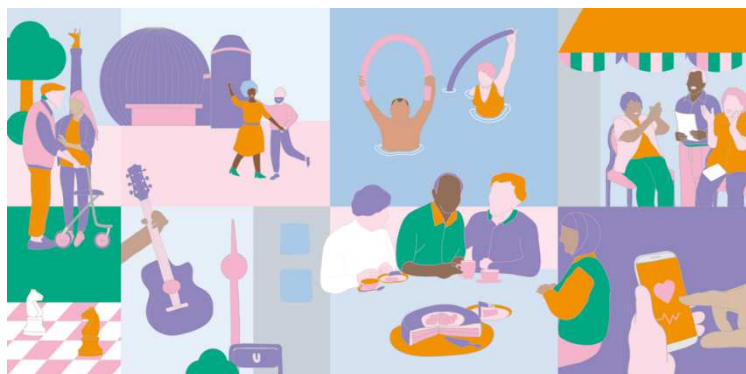
Durchgeführt von:

Polizei Berlin

Direktion 2

Abschnitt 25

Bismarckstr. 111, 10625 Berlin



Berliner Seniorenwoche 2024

Die 50. Berliner Seniorenwoche findet vom **22. – 29. Juni 2024** unter dem Motto „**Zukunft gemeinsam gestalten**“ statt.

Neben der zentralen Eröffnungsveranstaltung am 22. Juni im neu erbauten PopUp in

der Amerikanischen Gedenkbibliothek wird es die bekannte Informationsbörse, den **Markt der Möglichkeiten**, auf dem diverse Organisationen, Vereine und Institutionen Ihre Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren präsentieren, geben.

Auch in diesem Jahr wird es ein breit gefächertes Wochenprogramm zu der Berliner Seniorenwoche geben.

Wir laden Sie herzlich ein, das **50. Jubiläum** der Berliner Seniorenwoche gemeinsam zu feiern. Weitere Informationen zum Programm finden Sie fortlaufend auf der Internetseite der Senatsverwaltung unter dem Stichwort **Berliner Seniorenwochen 2024**.

Im Rahmen der **Berliner Seniorenwoche** findet am **28.06.2024** im **Seniorenclub Herthastr. 25a**, 14193 Berlin-Grünwald in der Zeit von **14:00 - ca. 15:30 Uhr** eine **Lesung der Autorin Jutta Riemann** aus dem humorvollen **Frauenbuch "Tequila und Sanssouci"** und dem Berliner **Psychothriller "Rattenküsse"** statt.

1 Glas Erdbeer-Bowle 2,00 €, übliche Kaltgetränke zu den clubüblichen Preisen.

Um Anmeldung wird gebeten, um besser planen zu können.

Tel.: 030 891 72 95 - Fax 030 747 53 690

E-Mail: herthastrasse@wilmstift.de

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles



Abendgruppe für pflegende An - und Zugehörige

Pflegen Sie Ihre*n Partner*in? Kümmern Sie sich um ein Elternteil oder eine*n Nachbar*in?

Wissen Sie nicht mehr, wie Sie Beruf, Privatleben und Familie vereinbaren sollen? Gespräche und Verständnis wirken entlastend und geben Kraft. In den angeleiteten Gesprächsgruppentreffen gehen Sie mit anderen Teilnehmenden in den Austausch, die ebenfalls jemanden zu Hause pflegen, und können sich gegenseitig stärken.

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne bei uns!

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement| Bismarckstr. 101| 10625 Berlin

Kontakt: Tel: 030/ 890 28535 oder per E-Mail: pflegeengagement@sekis-berlin.de

Alle Angebote sind kostenfrei.

Veranstaltung Technische Hilfen im Alltag – zuhause & unterwegs

Montag, 27.05.2024 von 10-17 Uhr

Im Rahmen der Woche der pflegenden Angehörigen (25.5. – 1.06.) bieten wir zusammen mit den Pflegestützpunkten (PSP) eine Veranstaltung an, in der wir Ihnen zeigen, welche Hilfsmittel den Alltag erleichtern können.

- Besichtigung der Musterwohnung Pflege 4.0 am Ernst-Reuter-Platz (1. Tour 10 – 12 Uhr / 2. Tour 15 – 17 Uhr)
- 13 – 15 Uhr praktische Vorführungen von einigen Hilfsmitteln (z.B. Treppensteighilfe), Kaffee und Kuchen sowie Gespräche rund um die Pflege Angehöriger mit den Mitarbeiterinnen PSP und KPE

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE)

Die Veranstaltungsangebote können auch einzeln wahrgenommen werden.

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne bei uns!

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement| Bismarckstr. 101| 10625 Berlin

Anmeldung/ Kontakt: Tel: 030/ 890 28535 oder per E-Mail pflegeengagement@sekis-berlin.de

Alle Angebote sind kostenfrei.

PFLEGESTÜTZPUNKTE
BERLIN
Beratung rund um Pflege und Alter



1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Netzwerk Zukunftsmut 60+



Netzwerk Zukunftsmut 60+ ist ein Projekt mit fünfjähriger Laufzeit, das die NBS Netzwerk für Bildung und Soziales gemeinsam mit dem Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf als Kooperationspartner im Jahr 2022 auf den Weg gebracht hat. Es richtet sich im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf als Anlaufstelle und Beratungspunkt an Menschen über 60 Jahre und vernetzt bereits vorhandene Angebote einer vielfältigen Teilhabelandschaft mit neuen und innovativen Ansätzen von Initiativen und Vereinen, die im Bereich Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Soziale Innovationen arbeiten.

Ziele des Projekts

- ✓ Kostenlose Beratung für Menschen ab 60 Jahren,
- ✓ Vernetzung von bezirklichen und überbezirklichen Partner:innen,
- ✓ Entwicklung von Ideen zu mehr Teilhabe 60+ in einer zukunftsmutigen Gesellschaft

Das Projekt Netzwerk Zukunftsmut 60+ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Für Menschen 60+ in Kooperation:



Der Beratungs-Fahrplan im Netzwerk Zukunftsmut 60+

Terminvereinbarung zur Beratung

Tanja Malikowski,

Beraterin und Coach

Tel.: (030) 39 40 55 416

Mail: tanja.malikowski@nbs-berlin.de

Projekt-Standort Netzwerk Zukunftsmut 60+

NBS Netzwerk für Bildung und Soziales

Salzufer 14A, 10587 Berlin

Aufgang D, 2. Stock

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8:00-16:45, Fr 8:00-15:00

oder nach Vereinbarung

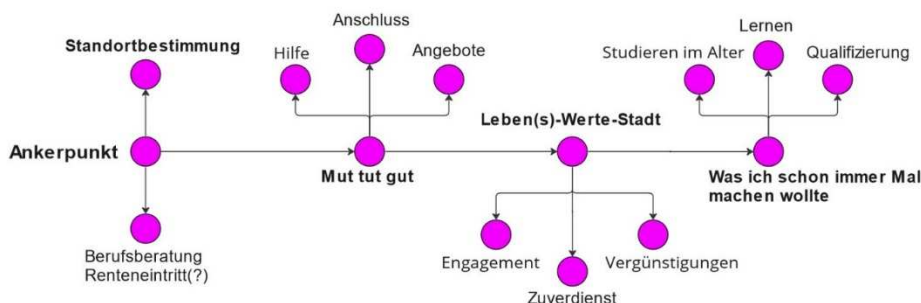
Verkehrsanbindung

U7 U-Bhf. Richard-

Wagner-Platz

Bus 245 Marchbrücke,

Bus 101 Helmholtzstr.



Weitere Informationen auf der Webseite: www.60plus-berlin.de

Seit 13.02.2024 gibt es die Beratung 60+ auch im Haus der Nachbarschaft!

Jeden Dienstag von 14:00-16:00 finden Sie dort mit Ihren Fragen ein offenes Ohr.

Melden Sie sich gerne für einen Termin an.

Adresse: Haus der Nachbarschaft, Straße am Schoelerpark 37, 10715 Berlin

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Angebot des „Raumes für Beteiligung“ Charlottenburg-Wilmersdorf



Unser Bezirk befindet sich in einem stetigen demografischen und strukturellen Wandel. Mit diesen Veränderungen sehen wir Chancen, dass sich die vielfältigen Lebenswelten der Menschen im Bezirk positiv weiterentwickeln. Daher baut das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf Strukturen für Beteiligung und Mitsprache weiter aus, um den Raum für die Menschen zu öffnen, ihre Kieze aktiv zu gestalten. Unter dem Motto *mitwirken in Charlottenburg-Wilmersdorf* gibt es seit Februar 2023 den **Raum für Beteiligung** (kurz RfB), mit dem Ziel eine gemeinschaftliche Stadtentwicklung zu ermöglichen und das wertvolle Lokalwissen der Menschen in die Planung bezirklicher Vorhaben einzubeziehen. Sie als Bewohner:innen sind die Expert:innen vor Ort und wir unterstützen dabei, ihre Lebensrealitäten in die Gestaltung des Bezirks einzubringen. Der Raum für Beteiligung fördert die frühzeitige Information über bezirkliche Vorhaben, neue Formen der Zusammenarbeit von Verwaltung und Zivilgesellschaft, eine Begegnung auf Augenhöhe und starke Kieze, um gemeinsam nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

„Wir“ das ist unser 6-köpfiges Team des Raums für Beteiligung, bestehend aus zwei Kolleginnen aus dem Büro für Bürger:innenbeteiligung (Bezirksverwaltung), drei Kolleginnen aus dem gemeinnützigen Verein DorfwerkStadt e.V. (Zivilgesellschaft) und einem Bundesfreiwilligen. Gemeinsam bilden wir eine **Schnittstelle** zwischen den Bewohner:innen des Bezirks, Initiativen, Politik und der Verwaltung in Charlottenburg-Wilmersdorf. Für die Bewohnerschaft sind wir über offene Sprechstunden, per Telefon und E-Mail erreichbar, sowie über den mobilen Raum für Beteiligung. Sie treffen uns auf Straßen- und Kiezfesten an, wie z.B. auf dem Europafest am 25.05.2024, von 14-20 Uhr am Leon-Jessel-Platz. Alle Termine finden Sie online auf unserer Webseite www.mitwirken-cw.de oder Sie rufen uns gerne persönlich an. Durch unsere enge Zusammenarbeit von DorfwerkStadt und dem Büro für Bürger:innenbeteiligung gelangen die Anregungen aus der Bewohnerschaft zuverlässig und zielgerichtet in die passenden Fachämter der Bezirksverwaltung. Umgekehrt stärken wir den Informationsfluss aus der Verwaltung heraus in die Öffentlichkeit und erhöhen die Transparenz von Verwaltungshandeln.

Sie möchten etwas für den Bezirk oder Ihren Kiez bewirken, wissen jedoch nicht genau, wo oder wie? **Kommen Sie mit uns ins Gespräch, schreiben Sie uns, rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere wöchentlichen Sprechstunden.**

Unser Angebot als RfB:

- Wir unterstützen Sie dabei, selbst in ihrem Lebensumfeld aktiv zu werden.
- Sie erhalten bei uns verlässliche Informationen zu laufenden, bezirklichen Vorhaben und Beteiligungsmöglichkeiten.
- Wir vermitteln den Kontakt zu bestehenden, aktiven Netzwerken und unterstützen Initiativen in ihrem Engagement.
- Wir bieten Beratung, Fachkompetenz und technisches Equipment rund um das Thema Beteiligung an.

Bringen Sie Ihre Perspektive und Ihr lokales Wissen ein und wirken Sie – mit unserer Unterstützung - an der Entwicklung unseres Bezirkes mit.

Sprechzeiten am Haus am Mierendorffplatz, (direkt an der Haltestelle der U7 und dem Bus M27): immer Di 10-12 Uhr und Do 17-19 Uhr.

Kontakt Mail: beteiligung@dorfwerkstadt.de, Tel: 0157-58159625,

Webseite: www.mitwirken-cw.de

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.2 Aktuelles

Kostenfreie Online-Informationsveranstaltung: "Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ermöglichen!" am 06.06.2024 von 15:00 -17:00 Uhr

"Die Pflegeverantwortung für nahe Angehörige, Nachbarn oder Freunde stellt erwerbstätige Menschen häufig vor vielfältige Herausforderungen. Oft kommt es im Alltag zu Mehrfachbelastungen im Spannungsfeld von Arbeitgebenden, der zu pflegenden Person und dem eigenen Leben.

Sie stehen jetzt oder in naher Zukunft vor der Aufgabe, eine Ihnen nahestehenden Person – Mutter, Vater, Partner*in, Kind, Nachbarin – zu pflegen. Sie wollen berufstätig bleiben, Ihre Arbeit flexibel gestalten und hierfür eine Lösung finden.

Oder Sie haben in Ihrer Funktion Kontakt zu erwerbsfähigen und erwerbstätigen Personen mit Pflegeverantwortung und erkennen, dass ein Lösungsweg für eine bessere Vereinbarung von Beruf und Pflege gebraucht wird?

Die gesetzlichen Bestimmungen zur Pflege- und Familienpflegezeit können Ihnen eine Chance bieten, Ihre Arbeitszeit und Einkommen auf Ihre Situation zuzuschneiden. Darüber hinaus gibt es weitere Wege im Beruf zu bleiben und einen beruflichen Ausgleich zur Pflegeverantwortung zu ermöglichen.

In dieser Veranstaltung informieren wir Sie über Möglichkeiten berufliche Tätigkeit und pflegerische Verantwortung zu verbinden. Wir laden Sie ein Ihre Fragen zu stellen! Die ersten anderthalb Stunden informieren wir und haben Zeit für Ihre Fragen. Die folgende halbe Stunde ist dann für Fragen von zukünftig und aktiv Pflegenden."

Die Anmeldung ist unter möglich: www.pflegezeit-berlin.de/veranstaltungen
Kontakt: KOBRA - Berliner Frauenbund 1945 e.V., Tel. 0306959230

Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.3 Ehrenamt

Neues aus der Freiwilligenagentur

Die Freiwilligenagentur Charlottenburg – Wilmersdorf existiert seit 1998 in unserem Bezirk und bietet Ihnen ein breitgefächertes Angebot an Einsatzstellen.

Die Freiwilligenagentur gliedert sich in drei Teilbereiche mit unterschiedlichen Schwerpunkten, aber einem gemeinsamen Ziel: - den Bürgerinnen und Bürgern des Bezirks das Ehrenamt näher zu bringen und Sie für die gute Sache zu gewinnen.



Wenn auch Sie daran interessiert sind:

- Ihre Umgebung aktiv mit zu gestalten,
- Ihre nachbarschaftlichen Beziehungen zu erweitern,
- anderen zu helfen
- und auch für sich selbst eine Aufgabe zu finden, in der Sie sich entfalten und interessante neue Erfahrungen machen können und Spaß haben,

dann sind Sie bei uns richtig! Wir beraten Sie gerne!

Bitte melden Sie sich bei uns für ein Kennlerngespräch:

Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf

Rathaus Charlottenburg

Koordinatorin Ehrenamt Frau Bieber

Otto-Suhr-Allee 100

10585 Berlin

Tel: (030) 9029 14 797

E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de



Bild: Raimund Müller

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.3 Ehrenamt

Ehrenamtsdienste



Was bedeutet das eigentlich?

Die offizielle Verwaltungsschrift über den ehrenamtlichen Dienst im sozialen Bereich (VV EaD) definiert es folgendermaßen:

„Der Ehrenamtliche Dienst bei den Bezirksämtern von Berlin soll den Bürgerinnen und Bürgern eine ehrenamtliche Beteiligung an sozialen Aufgaben im Rahmen der bezirklichen Selbstverwaltung ermöglichen.“ ...

Ehrenamtliche des Bezirksamtes können z.B. in einer örtlichen Sozialkommission aktiv sein, um aus Anlass hoher Geburtstags- und Ehejubiläen (ab dem 90. Geburtstag bzw. ab der Goldenen Hochzeit) zu gratulieren und ein kleines Präsent zu überreichen.

Weitere Einsatzmöglichkeiten gibt es über unsere Sondersozialkommissionen. Hier können Sie z.B. in der Gartenarbeitsschule mitwirken, als Medienkurier die Bibliothek unterstützen, im Senior*innensport als Gruppenleiter aktiv oder in vielen weiteren interessanten Ehrenamtsgebieten tätig werden.

Alle unsere Ehrenamtlichen erhalten eine kleine monatliche Aufwandsentschädigung und sind in Ausführung ihrer Tätigkeit bei der Unfallkasse Berlin unfallversichert.

Vielleicht sind Sie neugierig geworden und suchen ein soziales Engagement? Oder Sie haben Fragen zu den Möglichkeiten?

Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen:

Kontakt:

Tel: (030) 9029 14 797

E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

Beratungszeiten:

Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung

in Raum 126c im Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

1. Vorankündigungen und Neuigkeiten

1.3 Ehrenamt

Sie suchen ein Ehrenamt?

Wir unterstützen Sie dabei!

Das bietet Ihnen die Ehrenamtsvermittlung:

- Wir **informieren** Sie über die allgemeinen und rechtlichen Rahmenbedingungen des Ehrenamts.
- Wir **beraten** Sie bei der Suche nach einer für Sie geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeit.
- Wir **vermitteln** Sie an gemeinnützige Einrichtungen und stellen die entsprechenden Kontakte her.
- Wir **begleiten** Sie bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und stehen für Rückfragen und eventuelle Konfliktklärung zur Verfügung.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

- **Rufen** Sie uns an: **9029-13601**
(außerhalb der Sprechzeiten Anrufbeantworter)
- Schicken Sie uns eine **E-Mail**:
ehrenamtsvermittlung@charlottenburg-wilmersdorf.de
- Benutzen Sie das **Online-Formular** „Suche von Einsatzmöglichkeiten“

Weitere Informationen und das Online-Formular finden Sie auf unserer **Webseite**:
www.ehrenamtsvermittlung.charlottenburg-wilmersdorf.de

Mit dem Formular können Sie Ihr Interesse an einem Ehrenamt anmelden und zugleich eine Vorauswahl für mögliche Betätigungsfelder treffen.

Nach Ihrer Kontaktaufnahme melden wir uns umgehend bei Ihnen per Telefon oder E-Mail und laden Sie zu einem **Beratungs- und Vermittlungsgespräch** im Rahmen unserer **Sprechzeiten** ein:

dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr, mittwochs von 10:00 – 12:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr und donnerstags von 16:00 – 18:00 Uhr,

Raum 126 im Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin



Foto: © R. Müller / v.l.: M. Briese, J. Borchert, H. Hansen

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a



Seniorenclub Herthastraße 25 a

in 14193 Berlin-Grünwald

☎ 891 72 95

Fax: 747 53 690

E-Mail: herthastrasse@wilmstift.de



Leitung: Frau Liedtke
Bürozeiten: Montag bis Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr

Fahrverbindungen: Bus 110, M 29, 310; Haltestelle Herthastraße
Der Club liegt in der Seniorenwohnanlage am Hubertussee.

Öffnungszeiten: richten sich nach den Kurszeiten

Starten Sie gut in den Frühling

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

Nutzen Sie auch die Homepage:

www.wilmersdorfer-seniorenstiftung.de/seniorenclubs

Einladung zu Veranstaltungen im April, Mai, Juni 2024

**Ab April gibt es einen neuen Kurs zum Thema Fußgesundheit,
immer montags von 13:00 – 14:15 Uhr**

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben, zu schwache Muskeln führen zu Fußfehlstellungen, was sich über die Muskelketten und die Faszien bis hinauf zur Halswirbelsäule auswirken kann. Knie-, Nacken- und Rückenschmerzen können auch auf eine Fehlstellung der Füße zurückzuführen sein. Regelmäßige und abwechslungsreiche Fußgymnastik kräftigt die Muskeln, steigert die Beweglichkeit und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Gang und Gleichgewicht aus.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Einladung zu Veranstaltungen im April, Mai, Juni 2024

Auch ab April immer donnerstags von 12:00 – 14:00 Uhr gibt es einen neuen Kurs Fitness-Gymnastik mit Musik

Wenn Sie Spaß an Bewegung haben, erwartet Sie ab April ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Ganzkörpergymnastik, Tai-Chi, Pilates, Yoga und Aerobic. Alles wird zu einer Einheit verbunden und mit Musik begleitet. Schrittfolgen werden einstudiert, Atem, Koordination und Körperhaltung werden gestärkt. Das Programm variiert, die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder auch auf Matten durchgeführt.

An jedem zweiten Donnerstag im Monat haben Sie weiterhin von **14:00 bis 16:00 Uhr** die Gelegenheit für Fragen, Anregungen und Beratung. Die **Seniorenvertretung** informiert Sie und steht älteren Menschen zur Seite.

Am Donnerstag, den 04. April 2024 von 15:00 – 16:30 Uhr gibt es eine wunderbare **Autorenlesung von Frau Heike Avsar. „Der Bernsteinreif“**, ein Roman vom (Un)glück der Julia R. im Nachkriegsdeutschland.

Wir bitten um Anmeldung und Spenden sind ausdrücklich erwünscht.

Ab Montag, den 08. April 2024 von 09:30 – 11:00 Uhr beginnt wieder ein Englisch Anfängerkurs. Inzwischen können wir wieder reisen und da ist es hilfreich, ein wenig englisch zu können, sei es, dass wir selbst wieder die eine oder andere Reise unternehmen und auch selbst ins Ausland fahren. Englisch ist eine Sprache, die viele Menschen sprechen, verstehen und in der man sich verständlich machen kann. **Auch samstags**, siehe Programm.

Am Donnerstag, den 18. April 2024 erfreut uns das **Kabarett Pustekuchen von 15:00 – 16:30 Uhr** mit einem Programm unter dem Titel **„Lieber Fernweh als Heimweh! In einer Stunde um die Welt mit dem Kabarett Pustekuchen“**.

Eintritt 5 €, inklusive einer Tasse Kaffee oder Tee. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Am Sonntag, den 02. Juni 2024 von 14:00 – 17:00 Uhr gibt es die Frühling/Sommer **Second Hand Modenschau** mit Brigitte Hellthaler.

Einlass ab 13:30 Uhr. Um Anmeldung wird gebeten. Eintritt 3,50 €, inkl. einem Glas Sekt. Ihre Kleidung für die Modenschau können Sie gern im Club abgeben.

Am Donnerstag, den 13. Juni 2024 findet von **15:00 – 17:00 Uhr** ein **Flohmarkt** statt. Die **Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf** lädt dazu ein. Wetterbedingt auf der Terrasse oder im großen Saal. Pro Tischnutzung erheben wir 2 €.

Kaltgetränke und eventuell eine Bowle werden angeboten.

Am Freitag, den 28.06.2024 findet von **14:00 - ca. 15:30 Uhr** im Rahmen der Berliner Seniorenwoche eine **Lesung der Autorin Jutta Riemann** aus dem humorvollen **Frauenbuch "Tequila und Sanssouci"** und dem Berliner **Psychothriller "Rattenküsse"** statt.

1 Glas Erdbeer- Bowle 2,00 €, übliche Kaltgetränke zu den clubüblichen Preisen.

Um Anmeldung wird gebeten, um besser planen zu können.

Mittwochs weiterhin von 11:30 – 12:30 Uhr gibt es weiterhin **TanzFit Soft** für alle, die fit und agil sein wollen und Musik lieben. Nach einer Gymnastikeinheit zu Tanzmusik mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit und Gleichgewicht (ohne Bodenübungen) studieren wir unterhaltsame Party- und Gesellschaftstänze ein. So trainieren wir Koordination, Kondition und Konzentration und lernen nebenher Grundschriffe der Standard- und Lateintänze.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Einladung zu Veranstaltungen im April, Mai, Juni 2024

Wie funktioniert mein Smartphone?

Dienstag, 30. April bis 11. Juni

14:30 bis 16:00 Uhr

(7 Termine immer dienstags)

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Möglichkeiten, die ein solches Telefon bietet. Sie lernen den Umgang mit Ihrem Gerät. Wir werden Adressen eingeben, Telefonnummer speichern, die Benutzeroberfläche anpassen, die Verbindung mit einem WLAN herstellen, nützliche Apps hinzufügen und vieles mehr.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone mit dem **Betriebssystem Androide** ab Version 8.0 oder höher, eine Anmeldung Ihres Smartphones bei Google sowie einen Anbieter für die Bereitstellung für den Zugang zum Internet und zum Telefonieren.

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Auffrischung Smartphone

Dienstag 30. April bis 21. Mai

16:15 bis 17:45 Uhr

(4 Termine immer dienstags),

Wie ging das gerade noch mal mit dem ... Da war doch eine Funktion, die ich gut gebrauchen könnte. Kein Problem. Wir schauen uns das in Ruhe nochmal an und finden heraus, wie es geht.

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerbeitrag: 32,00 €

Workshop: Fotografieren mit dem Smartphone

Dienstag, 28. Mai bis 11. Juni

16:15 bis 17:45 Uhr

(3 Termine immer dienstags)

Das Smartphone hat den Fotoapparat ersetzt. Man hat es immer dabei und schnell zur Hand. In diesem Kurs lernen Sie, was fotografisch mit einem Smartphone alles möglich ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß am Fotografieren schon. Ziel des Kurses ist es Fotografieren zu üben, sinnvolle Apps zu nutzen, Fotos nachzubearbeiten, in Alben zu sortieren, auf den PC zu übertragen und zu teilen. Dazu gibt es noch Tipps zum Fotografieren.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone mit dem **Betriebssystem Androide**

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerbeitrag: 27,00 €

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Computerkurse in der Herthastr. 2. Quartal 2024

Soweit nicht nachfolgend anders erwähnt, gelten folgende **Regelungen**:

- **Kurse beginnen** jeweils zum Quartalsanfang.
- **An Kursen** werden Sie einmal wöchentlich für 2 Stunden immer am selben Wochentag zur selben Uhrzeit (zwischen 09:30 und 16:00 Uhr) **teilnehmen**.
- **Der Kursbeitrag** beträgt vierteljährlich 54 €, Bezieher von Transferleistungen (Nachweis erforderlich) zahlen 15 €, Kaufberatung 10 € pro Stunde.
- Die **Teilnehmerzahl** ist auf 6 Personen begrenzt.
- Das **Übungsgerät**, ein sog. Tisch-PC einschl. Maus und Tastatur, steht bereit, Ihren eigenen Laptop können Sie nach Vereinbarung mit dem Kursleiter mitbringen.
- **Anmeldungen** für alle Kurse werden im Büro des Seniorenclubs persönlich oder telefonisch (8917295) entgegengenommen und werden dann in einer Anmeldeliste erfasst. Die Zusammenstellung neuer Kurse erfolgt jeweils etwa 4 Wochen vor Beginn eines Quartals. Sie werden persönlich angerufen, wenn ein neuer Kurs zustande kommt. Die Aufnahme von Teilnehmern für neue Kurse kann in einigen Fällen begrenzt sein, wenn z.B. die Anmeldeliste zu lang ist.

Folgende Kurse und Beratungsangebote können Sie nutzen:

Die angegebenen Zeiten (Tag und Uhrzeit) sind abhängig von der Anzahl der Anmeldungen und können sich bei Bedarf ändern.

1 **Grundkurs**

Termine werden bekanntgegeben, wenn die Teilnehmereinträge der Anmeldeliste ausgewertet worden sind.

Themen auf der Basis des Betriebssystems Windows 10:

- Kennenlernen und Benutzen der Grundeinstellungen eines Computers (Informationen zu Systemeinstellungen),
- Umgang mit Hardware (Drucker, USB-Stick, CD-Laufwerk),
- Benutzen von Software (Programme für Schreivarbeiten, Fotobearbeitung, Dateiverwaltung und weitere Benutzungsmöglichkeiten),
- Erste Einblicke in Internetanwendungen

2 **Internetkurs**

Termine werden bekanntgegeben, wenn die Teilnehmereinträge der Anmeldeliste ausgewertet worden sind.

Themen auf der Basis des Betriebssystems Windows 10:

- Vielfalt der Internetnutzung (Informationsbeschaffung, Waren- und Dienstleistungen bestellen, Banking, diverse weitere Nutzungsmöglichkeiten)
- Email benutzen (schreiben, senden empfangen, Anhänge bearbeiten)
- Sicherheitsaspekte (Virenschutz, Passwortvergabe)

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Computerkurse in der Herthastr. 2. Quartal 2024

- 3** **Auffrischkurs**
Termine werden bekanntgegeben, wenn die Teilnehmereinträge der Anmeldeliste ausgewertet worden sind.
- 4** **freie Übungen ab April jeden Donnerstag** von 15:00 -17:00 Uhr
Für ehemalige und aktive Teilnehmende besteht die Möglichkeit, Übungen am PC zu machen. Ein Kursleiter unterstützt Sie und beantwortet alle Fragen. Spendenbeitrag 2,00 €

Monatliche Gruppenaktivitäten im Club: April bis Juni 2024

- jeden 3. Dienstag** **ein französischer Nachmittag,**
bei dem Sie Ihre Französischkenntnisse anwenden und verbessern können
15:00 bis 17:00 Uhr
- jeden 4. Donnerstag** **Tea afternoon with English conversation**
Teenachmittag in englischer Sprache
15:00 bis 17:00 Uhr
- jeden 1. und 3. Montag** **Interkultureller Arbeitskreis „Senioren aktiv“**
von 14:00 – 16:00 Uhr Wir wollen uns einmischen, Sie auch?
Informationen unter ☎ 327 022 56
ab 18:00 Uhr bei Frau Kamwa
- jeden 2. Donnerstag** **Sprechstunde der Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf**
14:00 – 16:00 Uhr
- jeden 1. Samstag** **Leserunde. Lesen & Zuhören**
von 15:00 bis 18:00 Uhr
- jeden 2. Samstag** **Malkurse in der Bob Ross-Technik** von 13:00-15:00 Uhr,
Anmeldung unter 01724082664

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

09:30 – 11:00 Uhr	Englisch Anfängerkurs mit Frau Richter Quartalsweise: 54,00 € /GSB 7,50 €
09:30 – 11:00 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene
11:15 – 12:45 Uhr	Spanisch für Anfänger Beide Kurse quartalsweise je: 60,00 €/GSB 7,50 €
10:15 – 12:45 Uhr	Malen mit Fantasie , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
13:00 – 14:15 Uhr	Neuer Kurs! Fußgesundheit Kursgebühr: quartalsweise 66,00 €/ GSB 7,50 €
14:15 – 15:45 Uhr	Gleichgewicht und Koordination für mehr Sicherheit im Alltag 70,00 €/GSB 7,50 €
14:00 – 16:00 Uhr	Malen und Zeichnen mit Frau Shala Aghapour , quartalsweise: 72,00 €/GSB 7,50 €
14:00 – 16:00 Uhr	Senioren aktiv , jeden 1. und 3. Montag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr	offener Spielenachmittag
16:00 – 17:30 Uhr	Line Dance für Fortgeschrittene, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
19:00 – 21:00 Uhr	Treffen der Guttempler Gemeinschaft Halensee Kontaktgespräche sind ab 18:30 möglich, kommen Sie gerne vorbei!

dienstags:

08:45 – 09:45 Uhr	Rückengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
09:00 – 11:00 Uhr	Französisch , quartalsweise: 72,00 €/GSB 7,50 €
10:00 – 11:30 Uhr	Englisch , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
10:00 – 11:00 Uhr	Rückengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
11:30 – 13:30 Uhr	Atem und Bewegung für Krebskranke und andere! pro Termin: 6 €.
14:00 – 15:30 Uhr	Line Dance quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
16:00 – 17:30 Uhr	Line Dance quartalsweise nur 54,00 €
18:30 – 21:00 Uhr	Treffen der Kreuzbund Gemeinschaft

mittwochs:

10:00 – 11:00 Uhr	Hatha Yoga , 2 € pro Termin
12:00 – 13:30 Uhr	Parliamo italiano, Konversationskurs , Quartal: 60 €/GSB 7,50 €
13:45 – 15:15 Uhr	Italienisch mit guten Grundkenntnissen , Quartal: 60 €/GSB 7,50€.
11:30 – 12:30 Uhr	Gymnastik & Tanz , pro Termin: 6,00 € dreimal im Monat
13:00 – 14:30 Uhr	Tanzen für Einsteiger , pro Termin: 8,00 €
14:30 – 16:00 Uhr	Tanzen für Tänzer mit Vorkenntnissen , pro Termin 8,00 €
14:15 – 16:00 Uhr	Seidenmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene, pro Termin 2,00 €
17:00 – 19:00 Uhr	Tischtennisgruppe (UHW-Gruppe)
19:30 – 21:30 Uhr	Chor „Viva musica Berlin e. V.“, Chorbeitrag 15,00 € monatlich

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.1 SC Herthastraße 25 a

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

donnerstags:

09:00 – 10:30 Uhr	Spanisch für „Aficionados al español“ Lesen, übersetzen & diskutieren von einfachen spanischen Texten, quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
10:30 – 12:00 Uhr	Drehen/Schwingen/Stehen/Kreisen/Wippen/Gehen Orientalische Tanzgymnastik , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
12:00 – 14:00 Uhr	Fitness-Gymnastik bitte anmelden, da die Plätze knapp sind Quartalsweise: 40,00 €/GSB 7,50€
12:15 – 13:45 Uhr	Französischkurs mit Vorkenntnissen quartalsweise: 72,00 €/GSB 7,50 €
14:30 – 16:00 Uhr	„Keine Angst vor Kunst“ , quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
14:15 – 15:15 Uhr	Gedächtnistraining , pro Termin: 4,50 €
16:30 – 17:30 Uhr	Chinesisch mit Vorkenntnissen, quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
19:30 – 21:00 Uhr	Neuer Boogie Tanzkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

freitags:

09:00 – 10:00 Uhr	Fit und vital , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
10:00 – 11:00 Uhr	Rückengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
11:00 – 12:00 Uhr	Beckenbodengymnastik , quartalsweise: 36,00 €/GSB 7,50 €
11:00 – 14:00 Uhr	Strick- und Häkel-Kreation Gruppe Jeden 2. Freitag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr	offener Spielenachmittag, Canasta
14:00 – 17:00 Uhr	Schach spielen neue Teilnehmer sind willkommen
14:30 – 16:30 Uhr	„Bridge/Übungsgruppe“ : einmal im Monat, pro Termin: 1,00 €
19:00 – 22:30 Uhr	Skatgruppe vom UHW heißt Sie herzlich willkommen

samstags:

09:30 – 11:00 Uhr	Englisch Grundkurs mit Vorkenntnissen Kurs 1 quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €
11:15 – 12:45 Uhr	Englisch Grundkurs mit Vorkenntnissen Kurs 2 quartalsweise: 54,00 €/GSB 7,50 €

sonntags:

18:00 – 20:00 Uhr	koreanische Tanzgruppe
-------------------	-------------------------------

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4



Seniorenclub Wallotstraße 4

in 14193 Berlin

☎ 824 11 21

Fax: 325 13 698

E-Mail: wallotstrasse@wilmstift.de



Leitung: Herr Warschke
Bürozeiten: Montag bis Freitag von 09:00 bis 15:00 Uhr
Fahrverbindungen: Bus M19, Haltestelle Herbertstraße, 110 m Fußweg
Bus M29, Haltestelle Bismarckplatz, 450 m Fußweg
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 09:00 bis 17:00 Uhr

Liebe Gäste,

wir freuen uns auf den Frühling mit Ihnen! Im Frühjahr ist unser Seniorenclub noch schöner, weil wir dann wieder die Terrasse nutzen können. Genießen Sie Stunden der Ruhe sowie der lebhaften Geselligkeit bei uns im Wallotclub.

Fühlen Sie sich herzlich willkommen – unabhängig davon, ob Sie Stammgast oder einfach nur neugierig sind, unseren Seniorenclub kennenzulernen!

Hier ein paar Infos zu uns:

Wir sind eine lebensfrohe Gemeinschaft von ca. 35 Ehrenamtlichen, die das Leben im Seniorenclub gemeinsam aktiv gestalten. Wenn Sie Interesse haben, die bestehenden Aktivitäten zu unterstützen oder neue Ideen einbringen wollen, dann melden Sie sich gerne bei unserem Clubleiter Hr. Warschke. **Wir freuen uns immer über Zuwachs!**

Auch unsere regelmäßigen Kurse und Angebote freuen sich über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie an. In allen Kursen gibt es immer wieder freie Plätze. Für **unsere Veranstaltungen** bitten wir um vorherige Anmeldung!
Eintrittskarten für Feste bitte im Vorverkauf bestellen und bei uns vor Ort bezahlen. Das erleichtert uns die Planung und die Vorbereitungen.

Der warme und kostenlose Mittagstisch im Rahmen des Netzwerks der Wärme endete im Dezember 2023. Doch wollen ein paar Ehrenamtliche hin und wieder für unsere Gäste kochen. Wenn Sie mitkochen oder mitessen wollen, melden Sie sich.

Unabhängig von unserer Kochgruppe bieten wir mittags vegetarische Bio-Suppen und Eintöpfe mit Fleischeinlage aus dem Glas oder Würstchen mit Brötchen an. Vormittags können Sie belegte Brötchen bekommen und am Nachmittag Kuchen oder Eiscreme.

Wir freuen uns auf Sie!!!

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im April, Mai und Juni laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

„Keine Angst vor falschen Tönen“

Ein Treffen mit **Herrn Hübener** für alle, die gern Volkslieder singen.

Am Klavier begleitet **Frau Sabine Jakobs**

Es werden auch Sitztänze eingestreut. Beitrag: **15 € im Quartal**

Dienstag, 02. April 2024 **15:30 bis 17:00 Uhr**

Dienstag, 07. Mai 2024 **15:30 bis 17:00 Uhr**

Dienstag, 04. Juni 2024 **15:30 bis 17:00 Uhr**

Tablet-Kennenlern-/Übungsnachmittag der Telekom-Senioren-Initiative Teil 1

Montag, 22. April 2024 10:00 bis 12:00 Uhr

Interessieren Sie sich für ein Android-Tablet oder haben Sie seit kurzem ein Tablet und wollen den Umgang damit lernen? Dann finden Sie hier die Möglichkeit, sich mit dem Thema unter fachkundiger Anleitung von Telekom-MitarbeiterInnen auseinanderzusetzen. Die ReferentInnen bringen Übungstablets mit.

Sie können aber auch mit Ihrem eigenen Gerät teilnehmen.

Um Anmeldung wird gebeten. **Die Veranstaltung ist kostenlos.**

Ausflug zum Kriminalgericht mit Herrn Sonntag

Donnerstag, 25. April 2024 **Abfahrt um 8:15 Uhr vom Wallotclub**

Das Kriminalgericht Berlin in Moabit unterteilt sich in das Amtsgericht Tiergarten und das Landgericht Berlin. Wir lassen das beeindruckende Gerichtsgebäude auf uns wirken und nehmen als Besucher an einer Verhandlung teil. Zum Ausklang gehen wir anschließend gemeinsam ins Cafe „Vielfalt“ im 3. Stock (mit Terrasse). Hier wird neben Kaffee und Kuchen auch ein preiswerter Mittagstisch angeboten.

Der Eintritt ist kostenlos. Ein gültiger Personalausweis oder Reisepass ist zwingend erforderlich. Um Anmeldung im Club wird gebeten.

Tablet-Kennenlern-/Übungsnachmittag der Telekom-Senioren-Initiative Teil 1

Mittwoch, 08. Mai 2024 14:00 bis 16:00 Uhr

Interessieren Sie sich für ein Android-Tablet oder haben Sie seit kurzem ein Tablet und wollen den Umgang damit lernen? Dann finden Sie hier die Möglichkeit, sich mit dem Thema unter fachkundiger Anleitung von Telekom-MitarbeiterInnen auseinanderzusetzen. Die ReferentInnen bringen Übungstablets mit.

Sie können aber auch mit Ihrem eigenen Gerät teilnehmen.

Um Anmeldung wird gebeten. **Die Veranstaltung ist kostenlos.**

Ausflug zum Hafenfest nach Hamburg mit Frau Reiter und Frau Krüger

Freitag, 10. Mai 2024

Wir wollen morgens mit dem Zug und FlixBus (in 2 Kleingruppen) nach Hamburg fahren. Dort kommen wir dann wieder zusammen und erkunden gemeinsam das bunte Treiben und die beeindruckenden Hafenanlagen und stärken uns mit Fischbrötchen und anderen frischen Meeresspezialitäten. Am frühen Abend reisen wir dann wieder zurück.

Fahrt und Speisen auf eigene Kosten. **Um Anmeldung wird gebeten.**

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im April, Mai und Juni laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

Info-Nachmittag zum Thema Kriminalität

Mittwoch, 15. Mai 2024 15:00 – 16:30 Uhr

Der Weiße Ring e.V. hilft Menschen, die Opfer von Gewalt und Kriminalität geworden sind. Herr Alexander Reetz ist Mitarbeiter im Weißen Ring und möchte uns an diesem Nachmittag von den gängigsten kriminellen Praktiken gegenüber SeniorInnen berichten und uns geeignete Vorsichtsmaßnahmen empfehlen.

Um Anmeldung wird gebeten. **Die Veranstaltung ist kostenlos.**

Tablet-Kennenlern-/Übungsnachmittag der Telekom-Senioren-Initiative Teil 2

Mittwoch, 22. Mai 2024 14:00 bis 16:00 Uhr

Haben Sie am Teil 1 bereits teilgenommen und wollen Ihre Fähigkeiten am Tablet verbessern? Dann finden Sie hier die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung von Telekom-MitarbeiterInnen. Die ReferentInnen bringen Übungstablets mit. Sie können aber auch mit Ihrem eigenen Gerät teilnehmen.

Um Anmeldung wird gebeten. **Die Veranstaltung ist kostenlos.**

Vortrag von Rechtsanwältin Hoofe zu Testament und Erbschaftsrecht

Mittwoch, 29. Mai 2024 um 15:00 Uhr

Frau Hoofe ist eine erfahrene Rechtsanwältin mit einer Kanzlei in Charlottenburg. Der Vortrag beschäftigt sich mit den Fragen rund um das Testament.

Wozu benötige ich ein Testament? Was habe ich bei dessen Gestaltung zu bedenken? Welche Formvorschriften sind zu beachten? Muss ich ein Testament notariell beurkunden lassen?

Ferner wird im Vortrag erklärt, was gesetzliche Erbfolge ist und wem ein Pflichtteil zusteht. Es wird erläutert, wie man mit testamentarischen Gestaltungen Menschen einsetzen kann, die im Rahmen der gesetzlichen Erbfolge nicht berücksichtigt würden.

Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

Ausflug nach Beelitz (Baumkronen-/Barfußpfad)

Mittwoch, 19. Juni 2024 Treffpunkt: 10 Uhr im Wallotclub

Unter Führung von Frau Renate Reiter fahren wir nach Beelitz zum einzigartigen Baumkronen-Zeitreise-Pfad (Eintritt 15 Euro). Wer nicht in so luftige Höhe mag, kann über den wohltuenden Barfußpfad (7,50 Euro) nebenan unter den Bäumen wandeln. Es gibt dort eine Gastronomie. Es kann aber auch mitgebrachtes Essen und Trinken vor Ort verzehrt werden.

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Um Anmeldung wird gebeten.

Musikalisches Sommerfest mit Operetten-Nachmittag

Sonntag, 23. Juni 2024 15:00 – 18:00 Uhr

Die Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf lädt ein zu einem beschwingten Operettennachmittag mit kalten und warmen Getränken, Kuchen und Canapes.

Es werden Ihnen wunderschöne, altbekannte Operettenmelodien von berühmten Operettenkomponisten wie Paul Lincke, Jacques Offenbach, Johann Strauss u.a. zu Gehör gebracht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ticketvorverkauf: im Wallotclub 8241121 oder bei Fr. Lüscher 01738770423

Eintritt: 5 € Um Anmeldung wird gebeten.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Im April, Mai und Juni laden wir Sie herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

Gitarrenkurs mit Peter Becker

„Möchtest du Gitarre spielen lernen?“ Dann komm zu uns in den Wallotclub.

Alle 14 Tage von 14:00 – 15:00 Uhr oder von 15:00 – 16:00 Uhr.

Anmeldung und weitere Infos über Hr. Warschke im Wallotclub.

Neben dem Gitarrenunterricht (in der Gruppe), besteht auch die Möglichkeit zum **Klavierunterricht (einzeln)** im Wallotclub. Weitere Details auf Anfrage.

Singkreis mit Frau Schlesinger (in Gründung)

Auf der Seite www.singen-in-berlin.de finden Sie Informationen über die Arbeit von Frau Schlesinger. Ihr Repertoire umfasst deutsche Volkslieder, Schlager sowie auch internationale Lieder aus der neueren Zeit.

Tag und Uhrzeit wird in Absprache mit den Interessierten festgelegt.

Beitrag: 10 € pro Person. Frau Schlesinger bringt viel Erfahrung und Freude am Leiten von Singkreisen mit.

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige (in Gründung)

Wir suchen für unsere neue Gesprächsgruppe im Seniorenclub Wallotstraße, sorgende An- und Zugehörige, die sich über Ihre Erfahrungen und Belastungen in der häuslichen Pflege austauschen möchten. Die angeleiteten Gruppentreffen sollen Sie in der Bewältigung Ihres Alltags stärken.

Die Gruppe wird voraussichtlich einmal im Monat stattfinden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Bei Interesse bitte in der Kontaktstelle PflegeEngagement melden!

Kontaktstelle PflegeEngagement | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Tel: 030/ 890 28535 oder per E-Mail pflegeengagement@sekis-berlin.de

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

montags:

11:00 - 14:00 Uhr

Bridge bei Herrn Tonke

11:30 - 13:00 Uhr

Französisch Anfänger mit Frau Boldt-Hatai.

12:00 - 13:00 Uhr

Spanisch mit Herrn Javier. Beitrag: **5,00 € p.P.**

12:00 - 13:30 Uhr

Mandala Malen und Farbexperimente, professionelle Anleitung von Frau Aghapour mit Farblehre, Malkomposition, Licht und Schatten. Beitrag: **55,00 € im Quartal/ GSB 7,50 €**

13:00 - 14:00 Uhr

Polnisch hautnah für Anfänger,
Beitrag: **35,00 €/Quartal, GSB 7,50 €**

13:00 - 17:00 Uhr

Skat für Jedermann, Beitrag: **1,00 € p.P.**

14:00 - 16:00 Uhr

Handyhilfe, Beitrag: **1,00 € p.P. (in PLANUNG)**

14:00 - 15:30 Uhr

Spirituelle Gesprächskreis mit Frau Frey, Beitrag: **1,00 € p.P.**
Themen können von den TeilnehmerInnen eingebracht werden.

16:30 - 18:00 Uhr

Mantra-Singen mit Frau Voigt
Wir singen heilsame Meridian-Mantren in deutscher Sprache von Karl Adamek. Alle Interessierte sind willkommen! Beitrag: **2,00 € p.P.**

18:00 - 20:00 Uhr

Lesegruppe mit Claudia von Braumnühl, Beitrag: **2,00 € p.P.**

(Jeden 2. & 4. Montag)

Wir lesen und sprechen über gemeinsam ausgewählte Bücher.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

dienstags:

- 10:00 – 13:30 Uhr **Bridge** bei Hr. Tonke, Beitrag: **3,00 €**
13:00 – 16:00 Uhr **Puppentheater**. Mitmacher*innen gesucht, die Interesse haben, Handpuppen zu fertigen, Stücke zu entwickeln und diese auch aufzuführen. Materialkosten sind selbst zu tragen. Beitrag: **1,00 € p.P.**
(Jeden 2. & 4. Dienstag)
14:00 – 16:00 Uhr **Bingo** mit Ehepaar Neumann. Interessierte sind herzlich willkommen! Beitrag: **1,50 € p.P.**
(Jeden 2. & 4. Dienstag)
14:00 – 17:30 Uhr **Doppelkopf** mit Vorkenntnissen Beitrag: **1,00 € p.P.**
15:00 – 16:00 Uhr **Deutsche Volkslieder** mit Herrn Hübener
(1. Dienstag im Monat)
17:00 – 18:30 Uhr **Singkreis mit Peter Becker**. Auf Spendenbasis

mittwochs:

- 10:00 – 13:00 Uhr **Gruppe für Film und Foto** mit Hr. Ebert, Beitrag: **2,00 € p.P.**
(Jeden 2. & 4. Mittwoch)
10:30 – 12:00 Uhr **Italienisch** mit Vorkenntnissen. Beitrag: **1,00 € p.P.**
11:00 – 12:00 Uhr **Gymnastik mit Musik** mit Frau Boudodimos
Beitrag: **5,00 € p.P.**
11:30 – 13:00 Uhr **Italienisch** für Anfänger
13:00 – 17:00 Uhr **Seidenmalerei** mit Frau Jurczyk, Beitrag: **1,00 € p.P.**
14:00 – 17:00 Uhr **Schmuck-Werkstatt** mit Frau Rogge. Beitrag: **1,00 € p.P.**
(14-tägig)
14:00 – 16:00 Uhr **Handy-Hilfe**, Beitrag: **1,00 € p.P.**
14:00 – 17:00 Uhr Die Gruppe **Wollmäuse** fertigt Handarbeiten an, deren Erlös dem Kinderhaus ADDIS e.V. in Addis Abeba Äthiopien zugutekommt.
(jeden 1. & 3. Mittwoch) Beitrag: **1,00 € p.P.**

donnerstags:

- 09:00 – 10:00 Uhr **Gemütliches Frühstück** und anregende Gespräche mit Clubleiter Herrn Warschke. **Kosten gemäß Speisekarte des Wallotclubs.**
10:00 – 11:00 Uhr **Englisch Konversation** bei Fr. Boldt-Hatai
10:00 – 12:00 Uhr **Gesellschaftsspiele** unterschiedlicher Art kommen auf den Tisch. Eigene können auch mitgebracht werden. Lernt neue Mitspielende kennen. Mit Uwe Weise. Beitrag: **1,00 € p.P.**
(jeden 2.& 4. Donnerstag)
10:00 – 12:00 Uhr **Gesprächskreis „Berühmte Persönlichkeiten“** mit Fr. Beckmann.
(jeden 1.& 3. Donnerstag) Erforschen Sie mit uns das Leben und Wirken bekannter Personen der letzten 2000 Jahre! Beitrag: **1,00 € p.P.**
10:00 - 11:00 Uhr **Stilles QiGong** (Meditation) mit Frau Micheler, Beitrag: **3 € p.P.**
11:00 – 12:00 Uhr **QiGong** mit Frau Micheler, Beitrag: **12 € im Monat**/GSB 4,00 €
11:00 – 13:00 Uhr **Bürgersprechstunde** der Seniorenvertretung. Beratung bei Problemen verschiedenster Art. **Kostenlos!**
(jeden 4. Donnerstag)
13:00 – 16:00 Uhr **Skat**, Beitrag: **1,00 € p.P.**
14:00 – 17:00 Uhr **Schachgruppe** für SpielerInnen unterschiedlicher Niveaus, Beitrag: **1,00 € p.P.**
14:30 – 18:00 Uhr **Bridge** mit Hr. Tonke, Beitrag: **3,00 € p.P.**

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.2 SC Wallotstraße 4

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club

freitags:

10:00 – 12:00 Uhr
(14-tägig)

Gesprächskreis „Fragen der Zeit“ mit Hrn. Dr. Sander
Geistreiche Gespräche und lebhafte Diskussionen zu aktuellen
Themen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Beitrag: **1,00 € p.P.**

10:00 – 11:00 Uhr

Lachyoga mit Frau Arora, Beitrag: **2,00 € p.P.** /GSB 1,00 €

11:00 – 13:00 Uhr

Theatergruppe mit Frau Hellthaler, Beitrag: **1,00 € p.P.**

13:00 – 16:00 Uhr

Nähgruppe, Beitrag: **1,00 € p.P.**

14:00 – 15:00 Uhr

Gitarre für Anfänger in kleiner Gruppe mit Peter Becker

(14-tägig)

14:00 – 16:00 Uhr

Handy-Hilfe, Beitrag: **1,00 € p.P. (in PLANUNG)**

14:00 – 16:30 Uhr

Rommé, Rummikub, Canasta. Beitrag: **1,00 € p.P.**

15:00 – 16:00 Uhr

Gitarre für Anfänger in kleiner Gruppe mit Peter Becker

(14-tägig)

samstags:

15:00 – 18:00 Uhr

Berliner Autoren-Gruppe trifft sich am ersten Samstag im Monat,
Beitrag: **1,00 € p.P.**

sonntags:

15:00 – 19:00 Uhr

(nach Absprache)

Senioreninitiative **Internationale Begegnungen**. Das auf ehren-
amtlichem Engagement beruhende **Projekt „Kulturbrücke“** bietet
seit 2014 neuen Mitbürgern Hilfe zur Selbsthilfe: z.B.
Behördenbegleitung, Spiel & Sport, PC-Unterricht, Sprach-Café, etc.
Info und Anmeldung unter Tel. 323 23 52 oder 0179 58 26 287
(abends).

Der Seniorenclub Wallotstraße freut sich auf Ihren Besuch!

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

Nutzen Sie gerne auch die Homepage:

<https://wilmersdorfer-seniorenstiftung.de/freizeit/seniorenclub-wallotstrasse/>

Sie können bei uns im Cafe gemütlich frühstücken sowie sich den Nachmittag mit Kaffee und Kuchen versüßen.

Falls Sie einen Raum für eine eigene Gruppe suchen, sprechen Sie uns gerne an.

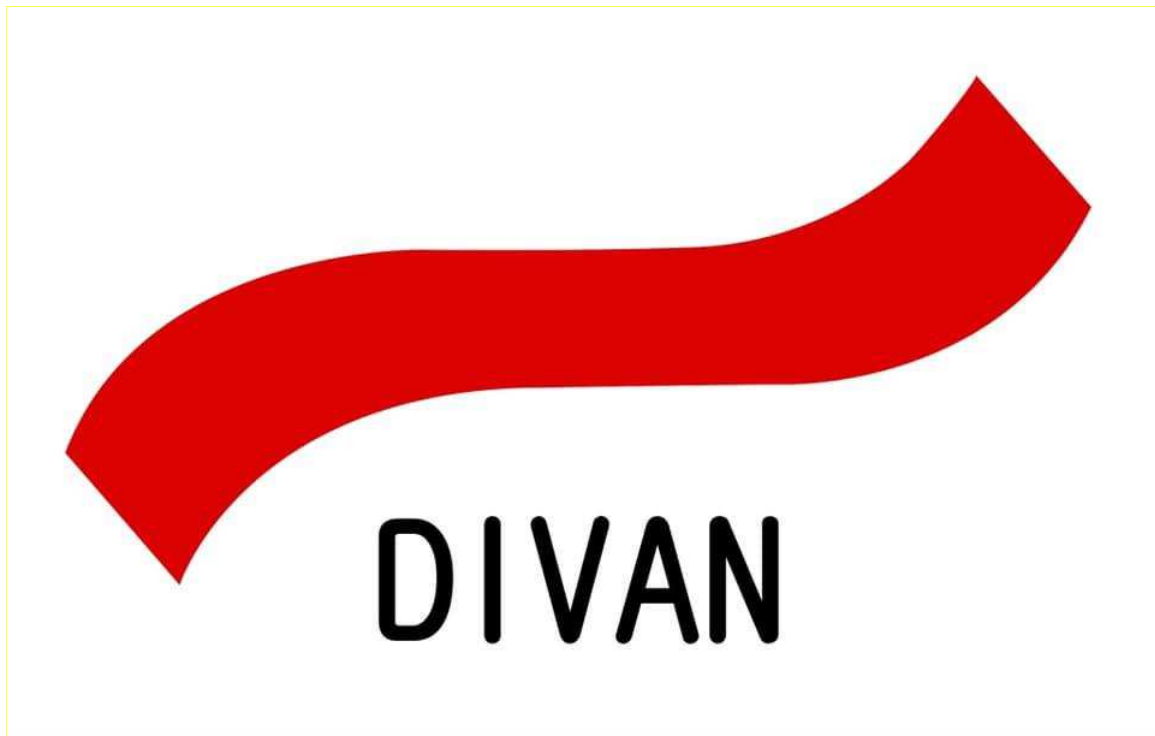
Wir suchen immer wieder Ehrenamtliche für die Mitarbeit in verschiedenen Funktionen.

Beispiel: Falls Sie Lust haben, z.B. 4 Stunden die Woche im Cafe für das leibliche Wohl unserer Gäste zu sorgen. Melden Sie sich gerne bei unserem Clubleiter, Herrn Warschke.


☎ 824 11 21 Email: wallotstrasse@wilmstift.de

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)



Nehringstraße 8 und Nehringstraße 26
in 14059 Berlin-Charlottenburg

 546 21 216
817 00 103

E-Mail: kontakt@Nachbarschaftszentrum-divan.de



Projektkoordinator: Lu-Vi Nguyen
Sevcan Lena Lutzke
Friederike Michael

Fahrverbindungen: Bus 309, M 45 Haltestelle Klausenerplatz,
mit der S-Bahn bis S-Bahnhof Westend oder mit der
U-Bahn bis U-Bahnhof Sophie-Charlotte-Platz

Öffnungszeiten: 10:00 bis 17:00 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Monatlich stattfindende Veranstaltungen:

Sozialverband Deutschland	jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr Ortsverband Charlottenburg Nehringstr 8
Offene Kiezbühne	immer am letzten Freitag im Monat, 20:00 – 24:00 Uhr 26.04., 31.05., 28.06.24 organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstr. 8
Filmbühne	jeden 4. Mittwoch im Monat, 19:30 – 22:00 Uhr organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstr. 8
Konzertbühne	am 13.04. und 11.05.24 organisiert durch die KiezKulturWerkstatt e.V. Nehringstr. 8
Kameruner Verein	jeden letzten Samstag im Monat, 18:00 – 21:00 Uhr
Asiatischer Senior*innen Treff	jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr

Wöchentlich stattfindende Veranstaltungen

10., 24. 08., 22. 05., 19.	April Mai Juni	Bingo mit Herrn Peters 14:00 – 17:00 Uhr
03., 17. 15., 29. 12., 26.	April Mai Juni	Spielenachmittag 14:00 – 16:30 Uhr

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

14:00 – 16:00 Uhr
13:30 – 14:45 Uhr
15:00 – 16:30 Uhr
15:30 – 17:00 Uhr

Bürgerberatung

Gymnastik für Frauen

Orientalischer Tanz für Frauen ab 50

Deutsch - Unterstützung - A2-B2 Niveau

Wenn Sie an einem Deutschkurs A2, B1 oder B2 teilnehmen, können Sie hier Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertiefen.

Anmeldung: 0176 56716301 - Frau Henn

17:00 – 20:00 Uhr
19:30 – 24:00 Uhr

Spanischer Chor „Capricho“

Schachclub

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

dienstags:

09:00 – 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen Achtung: Nehringstr. 26
10:30 - 16.00 Uhr	Familienberatung Anmeldung: 030-817 00 103 / Nehringstr. 26
11:15 – 12:15 Uhr	Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik
12:00 – 15:00 Uhr	Offenes Nähatelier Achtung- Ort: Nehringstr. 26
17:00 – 18:30 Uhr	Power Dance
18:30 – 21:00 Uhr	Stimmспорт Stimm- und Atemtraining - Offenes Singen
19:30 – 22:00 Uhr	Nehring Ensemble

mittwochs:

14:00 – 17:00 Uhr	Bürgerberatung
14:30 – 15:30 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl
18:30 – 21:00 Uhr	Mieterwerkstatt jeden 1. Mittwoch im Monat

donnerstags:

09:15 – 10:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:00 – 12:00 Uhr	Kreativ malen
10:30 – 13:30 Uhr	Familientreff Achtung: Nehringstr.26
14:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff
15:00 – 17:00 Uhr	Herrentreff
18:15 – 21:00 Uhr	Kiez Klezmer
18:30 – 20:00 Uhr	Mudras
20:00 – 21:30 Uhr	Lietzenchor

freitags:

09:00 – 10:00 Uhr	Gymnastik für Frauen Achtung- Ort: Nehringstr. 26
10:00 – 12:00 Uhr	Kabarett „Pustekuchen“
10.00 - 14.00 Uhr	Dejak-Tomonokai e.V. Japanische Senior*innen 4. Freitag im Monat, Nehringstr. 26
10:00 – 13:15 Uhr	Smartphonekurs ab 03.05.24
14:00 – 17:00 Uhr	Frauentreff Türkische Seniorinnen
19:30 – 24:00 Uhr	Schachclub

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Beratungsangebote:

- Sozialberatung** **jeden 1. und 3. Montag in Monat, 17:00 – 20:00 Uhr**
Herr Waaschke vom VdK berät in Lotsenfunktion
zu Themen wie Rente, Pflege, Schwerbehinderung und Arbeit
Die Beratung ist kostenlos!
Anmeldung: 030-546 21216 - Nehringstr. 8
- PflegeEngagement/
SEKIS** Beratungstermine nach Vereinbarung
unter 030-546 21216 - Nehringstr. 8
- Bürgerberatung** **montags, mittwochs und donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr**
Frau Kara - Erstberatung und Unterstützung
zu Themen wie Antragsausfüllung für Behörden wie
JobCenter, Familienkasse, Krankenkasse und Verweisberatung
Die Beratung ist kostenlos!
Anmeldung: 030-81700103 - Nehringstr. 26
- Familienberatung** **dienstags 10:30 – 16:30 Uhr**
Anmeldung: 030-546 21216 Nehringstr.8
- Rechtsberatung** **montags, 15:00 – 17:00 Uhr**
Erstberatung zu allen rechtlichen Themen
Diese Beratung ist kostenlos!
Anmeldung: 030-546 21216 - Nehringstr. 26
- Coaching und
Mediation** **nach vorheriger Anmeldung**
Hilfe und Beratung in schwierigen Situationen. Wenn Sie z.B. vor
einer wichtigen Entscheidung stehen oder Ärger mit Freunden,
Kollegen oder in der Familie haben, kann die Vermittlung durch
eine unabhängige Person dabei helfen, eine gemeinsame
und für alle befriedigende Lösung zu finden. Das kann entweder
ein Einzelgespräch im Coaching oder eine Mediation mit allen
Beteiligten sein. Melden Sie sich für ein unverbindliches
Vorgespräch an.
Frau Henn: 0176 567 16 301

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.3 Interkulturelles Stadtteilzentrum, Mehrgenerationenhaus und Charlottenburger Hafen (Nachbarschaftszentrum Divan e.V)

Digitalisierung:

Tablet-Kurs

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Kursdauer 2 Monate für Teilnehmer*innen mit eigenem
Tablet (Betriebssystem Android ab 4.2)

Auskünfte und Anmeldung beim Kursleiter

Herrn Isernhagen Tel.: 030-67031277 oder

E-Mail: frank.isernhagen@t-online.de

Smart-Phone-Kurs

Grundkurs

freitags, von 03.05. bis 14.06.24 10:00 – 13:15 Uhr

Ein Kurs der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf in der Nehringstr. 8

Einführung in das Smart-Phone Generation 50+

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone,

USB-Ladekabel sowie Ihre Zugangsdaten

(google-login, PIN) mit.

Handy & Co.

Einzelberatung

dienstags und freitags nach telefonischer Anmeldung

Frau Lang, Tel: 030-546 21216 - Nehringstr. 8

Sie benötigen Hilfe beim Umgang mit oder Einstellungen auf Ihrem

Smartphone, Tablet oder Laptop, z.B. wie kann ich Apps verwenden,

Bilder verschicken, E-Mail einrichten, Online-Meeting-Tools

einrichten und verwenden und vieles mehr.

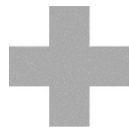
Bei Fragen, Interesse an Gruppenaktivitäten und Veranstaltungen oder an ehrenamtlichem Engagement wenden Sie sich gerne während der Öffnungszeiten telefonisch, per Mail oder auch persönlich vor Ort an uns.

Wir sind für Sie da.

Ihr Divan –Team

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs


2.4 „Schlange“



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“

Schlangenbader Straße 11 (Eingang im Innenhof), 14197 Berlin

 030 824 76 33 oder
Fax: 030 2332 1961 65

E-Mail: zwiebler@drk-wilmersdorf.de
Webseite: www.drk-wilmersdorf.de



Leitung:

Frau Susanne Zwiebler

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 10:00 bis 15:00 Uhr

(Die Bürozeiten können abweichen, bitte hinterlassen Sie eine Nachricht und Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter)

Fahrverbindungen:

- Bus 186 Haltestelle Sodener Str. oder Binger Str.,
- Bus 249 oder 310 bis Haltestelle Forckenbeckstr. /Sportanlagen oder Rudolf-Mosse-Platz,
- U-Bahn U3 bis Heidelberger Platz oder Rüdeshheimer Platz,
- S-Bahn S41, S42, S46 bis Heidelberger Platz

Öffnungszeiten:

Richten sich nach den stattfindenden Kursen

Kurzfristige Änderungen sind möglich, bitte kontaktieren Sie uns telefonisch. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns sehr, dass alle unsere regelmäßigen Angebote wieder stattfinden können. Darüber hinaus runden wieder informative und kulturelle Veranstaltungen unser Angebot für Senioren und Nachbarn ab.

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.4 „Schlange“



Regelmäßige Gruppenaktivitäten im Club:

montags:

09:30 – 11:00 Uhr
11:15 – 12:45 Uhr
11:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr
17:00 – 19:00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene
Englisch für den Alltag für Einsteiger
Gymnastik am Montag
Ölmalerei (Materialien vorhanden)
Darts

dienstags:

09:30 – 11:00 Uhr
11:00 – 12:30 Uhr

Gymnastik mit Yogaübungen (für Einsteiger geeignet)
Gedächtnistraining

mittwochs:

10:30 – 11:30 Uhr
11:00 – 12:30 Uhr

Sturzprävention
Exkursionen in Kunst, Geschichte und Wissenschaft

- jeden 2. Mittwoch im Monat Treffen um 11 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte Schlange
- jeden 4. Mittwoch im Monat Exkursion zu interessanten Orten in Berlin und Umgebung (Uhrzeit variiert je nach Exkursion)

14:00 – 16:00 Uhr
14:00 – 15:30 Uhr
16:30 – 18:30 Uhr

Bingo
Computerhilfe nur mit vorheriger Anmeldung:
Tischtennis

donnerstags:

11:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
14:00 – 15:30 Uhr
16:30 – 18:00 Uhr

Stuhlgymnastik
Karten- & Gesellschaftsspiele
Orientalischer Tanz mit Gymnastik
Tischtennis

freitags:

11:00 – 12:30 Uhr
12:00 – 14:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
14:30 – 16:30 Uhr
19:00 – 22:00 Uhr

Gedächtnistraining (zweiwöchentlich)
Vorbereitungen der Erzählbühne
Freitagscafé mit selbstgebackenem Kuchen & anderen Leckereien
Makramee knüpfen
Schachclub Lasker

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.4 „Schlange“

Sonderveranstaltungen im Club:

Do. 04. April 2024 / 11 – 12 Uhr	Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes Berlin
Do. 02. Mai 2024 / 11 – 12 Uhr	Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes Berlin
Do. 23. Mai 2024 / 15 – 17 Uhr	Erzählbühne mit Liedern und Geschichten (Eintritt frei)
Do. 06. Juni 2024 / 11 – 12 Uhr	Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes Berlin

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes Berlin:

Der Pflegestützpunkt Wilmersdorf informiert kostenfrei in den Räumlichkeiten der DRK Seniorenbegegnungsstätte rund um das Thema Pflege und Alter. Das neutrale individuelle Beratungsangebot findet jeden 1. Donnerstag im Monat (außer Feiertage) von 11:00-12:00 Uhr statt.

Weitere Veranstaltungen der Seniorenbegegnungsstätte geben wir auf unserer Internetseite und auf den Infotafeln in unserer Einrichtung bekannt.

Engagement im Alter: Ehrenamt beim DRK

Derzeit sind wir auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern in folgenden Bereichen:

- **Dringend Klavierspieler*in für Singekreis gesucht**
- **Dringend Gruppenleiter*in für BINGO gesucht**

Sie haben Lust selbst eine Gruppe mit einem Thema Ihrer Wahl zu starten?
Dann kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns über neue Ideen.

☎ 824 76 33

E-Mail: zwiebler@drk-wilmersdorf.de

Webseite: www.drk-wilmersdorf.de

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord



Halemweg 18
in 13627 Berlin-Charlottenburg-Nord

 9029-25260

E-Mail: mail@stz-charlottenburg-nord.de
www.stz-charlottenburg-nord.de

Das Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord...

...ist ein zentraler und gut erreichbarer Anlaufpunkt des nachbarschaftlichen Lebens in unserem Stadtteil mit vielfältigen Angeboten für die Anwohnerinnen und Anwohner von Charlottenburg-Nord.

Neben den nachbarschaftlichen und sozialen Angeboten, sind, mit der Stadtteilbibliothek und dem Bürgeramt, auch bezirkliche Dienstleistungen, gut erreichbar, direkt am Standort untergebracht.

Wichtige Anliegen der Arbeit des Stadtteilzentrums sind die Entwicklung des nachbarschaftlichen Miteinanders im Stadtteil, sowie die Förderung von Engagement aus der Anwohnerschaft.

Miteinander im Sozialraum bedeutet für uns auch Zusammenarbeit. Das Stadtteilzentrum versteht sich dabei als Partner für aktive Anwohnerinnen und Anwohner sowie für Einrichtungen und Akteure bei Entwicklung und Aufbau gemeinsamer Ansätze.

Das Stadtteilzentrum mit samt allen Räumen ist barrierefrei. Barrierefreier Zugang über den seitlichen Eingang. Es gibt einen Fahrstuhl sowie ein barrierefreies WC.

Leitung: Herr Jörg Schulenburg
Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr. 9:30 bis 11:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Fahrverbindungen: U-Bahnhof Halemweg (U7)
Bus 123 Haltestelle U-Halemweg
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9:30 bis 17:00 Uhr
Jeden 2./3./4. Sonntag geöffnet ab 15:00 Uhr



Engagieren Sie sich für Ihren Kiez!

Wir als Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord unterstützen unsere Sonntags-Veranstaltungen so gut es geht. Dennoch sind wir auf freiwillige Helfer*innen angewiesen. Wenn also auch Sie Lust haben sich für ihren Stadtteil zu engagieren, dann werden Sie Teil unseres Teams!

Wir suchen zum Jahresbeginn Helfer*innen für den Auf und Abbau des Veranstaltungssetups. Eine finanzielle Entschädigung ist vorgesehen. Bringen Sie sich ein und engagieren sich für eine lebendige Kulturszene in Charlottenburg Nord!

Bei Interesse melden Sie sich einfach bei unserem zuständigen Mitarbeiter Herr Parschau unter Tel. 030/ 92140034 oder per Email an mail@stz-charlottenburg-nord.de

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Freizeitangebote im Halemweg 18

Line Dance Fortgeschrittene	montags 9:30 – 10:30 Uhr, Kosten: 4 € / pro Treffen
Line Dance Anfänger	montags 10:30 – 11:30 Uhr, Kosten: 4 € / pro Treffen
Line Dance absolute Anfänger	donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr, Kosten: 4 € / pro Treffen
Handarbeiten	montags 10:00 – 12:00 Uhr, kostenfrei
Nordic Walking	montags Start 11:30 Uhr vor dem Stadtteilzentrum
Boule	jeden Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr spielen wir Boule auf der Fläche neben dem Stadtteilzentrum oder im Winter Boccia im STZ.. <i>Kostenfreies Angebot</i>
Qigong	mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr Kosten: 4 € / pro Treffen
TaiChi	mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr Kosten: 4 € / pro Treffen
Fit im Kopf	mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr Kosten: 3 € /pro Treffen
Gedächtnistraining	donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr Kosten: 3 € /pro Treffen
Gemeinsame Radtouren	jeden Freitag um 10:30 Uhr Start vor dem Stadtteilzentrum.
Gymnastik	freitags 10:30 – 12:00 Uhr
Soziales Schreibbüro	freitags 10:00 -13:00 Uhr
Stilles Qigong	jeden 1. und 3. Freitag im Monat 10:00 -11:00 Uhr
Gemeinsames Singen	jeden 2. Freitag im Monat 15:00 -17:00 Uhr

Sonntags - Veranstaltungen

Jeweils ab 15:00 Uhr mit Anmeldung Tel.: 9029-25260

Lesecafé	2. Sonntag im Monat / Eintritt frei
Schwoof	4. Sonntag im Monat / Eintritt frei

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Angebote „Neue Medien“

Das Stadtteilzentrum unterstützt interessierte Anwohnerinnen und Anwohner mit unterschiedlichen Angeboten bei den ersten Schritten in der digitalen Welt oder bei Fragen rund um das Thema und bietet zudem die **Nutzungsmöglichkeit von Computer und Internet vor Ort im Stadtteilzentrum** (Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr) kostenfrei

Smartphonekurs

Viele ältere Menschen haben aus den verschiedensten Gründen noch keinen Zugang zu der digitalen Welt. **Wir begleiten Seniorinnen und Senioren** aus Charlottenburg-Nord bei diesem neuen Weg und bieten Smartphonekurse **in kleinen Gruppen (3-4 Personen)**.

Schnell verlieren die Seniorinnen und Senioren so auch ihre Angst vor der digitalen Welt und freuen sich über erste Schritte, die sie gemeinsam mit ihrem Kursleiter gehen.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- Sie besitzen ein Smartphone, das nicht älter als 4 Jahre ist
- Dieses muss fertig eingerichtet und einsatzbereit sein

mittwochs 11:00 – 13:00 Uhr

Laufzeit: 5 Wochen

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei uns im Stadtteilzentrum, Tel.: 9029-25260

Sprechstunde bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet, Laptop

jeden Montag 19:00 – 20:00 Uhr und jeden 2. Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr
mit Anmeldung Tel.: 9029-25260 kostenfrei

Beratungsangebote im Stadtteilzentrum Halemweg 18

Bitte unter Tel.: 9029-25260 anmelden

- **Punkt informacyjny dla Polaków** - Proszę o wcześniejsze umówienie terminu telefonicznie Tel.: 9029-25260: Mo – Fr, 10:00 – 14:00 Uhr
- Unterstützung **Bürgergeld und Grundsicherung**: 1. Di 11:00 – 14:00 Uhr und 3. Di 15:00 – 18:00 Uhr mit Anmeldung
- **Schuldnerberatung**: 2. Di 9:00 – 12:00 Uhr und 3. Di 14:00-17:00 Uhr vor Ort mit Anmeldung
- Sprechstunde **Seniorenvertretung** Fr. Halten-Bartels, jeden 1. Di 14:00 – 16:00 Uhr
- **Kiezmütter und Kiezväter**: Di und Do 10:00 – 12:00 Uhr
- Die Beratungen des **Pflegestützpunktes Charlottenburg-Nord** jeden Mittwoch 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte melden Sie sich direkt an beim Pflegestützpunkt unter Tel.: 3385364-910.
- **Anlaufstelle Soziales: 10:00 – 11:00 Uhr**
 Klärung von komplexen, sozialen Problemlagen mit Anmeldung
- **Mietrechtsberatung**: Do 15:00 – 17:00 Uhr telefonisch mit Anmeldung
- Die Sprechstunde des **Sozialen Schreibbüros**: Formulare und Anträge ausfüllen, Briefe schreiben, Texte verstehen - jeden Freitag 10:00 – 13:00 Uhr

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Ab März neu im STZ

Liebe Freundinnen und Freunde des STZ, liebe Nachbar*innen in Charlottenburg-Nord, wie schnell die Zeit vergeht! Gerade erst hat das Jahr begonnen und schon steht der Frühling vor der Tür.

Wie die meisten von Ihnen bereits wissen, gab es im letzten Jahr das sehr erfolgreiche Projekt „Netzwerk der Wärme“, das mit extra Projektgeldern ausgestattet, uns ermöglichte, große Veranstaltungen wie die „Suppe mit Nachbarn“ oder das „Freitags-Buffer“ in einem wöchentlichen Rhythmus anzubieten. Das wird dieses Jahr ohne die Projektmittel leider in dem Umfang nicht mehr möglich sein.

Wir haben dennoch die Zeit genutzt und uns Gedanken gemacht, wie wir diese erfolgreichen Angebote aus dem Projekt ersetzen.

Was genau geplant ist?

Mittag mit Nachbarn

Das „Mittag mit Nachbarn“ ist der Nachfolger von der „Suppe mit Nachbarn“. Margot Porath kocht zusammen mit ehrenamtlichen Hilfskräften passende Gerichte zu Jahreszeiten oder bevorstehenden Feiertagen (wie Ostern, Weihnachten etc.) und lädt die Nachbarschaft zum Speisen und Verweilen ein.

1. Freitag im Monat am 19.04.; 03.05. und 07.06.2024 von 11:30 -13:00 Uhr im Stadtteilzentrum, Halemweg 18

kostenfrei

Freitags-Buffer

Das Freitags-Buffer unterscheidet sich eigentlich nicht von seinem Vorgänger. Zusammen mit ehrenamtlichen Hilfskräften bereiten wir ein für alle Nachbar*innen offenes, abwechslungsreiches und reichhaltiges Buffet vor.

2. Freitag im Monat am 12.04.; 17.5. und 14.06.2024 von 11:00 -13:00 Uhr im Stadtteilzentrum, Halemweg 18

kostenfrei

Das Kaffeehaus

Das Kaffeehaus ist ein zusätzliches Angebot, welches nicht durch Spendengelder getragen wird und im April startet. Hierfür lädt Ela Maciejewski in schöner Atmosphäre mit selbst gebackenem Kuchen auf eine Tasse Kaffee und ein nettes Gespräch ein.

4. Freitag im Monat am 26.04.; 24.05. und 28.06.2024 von 11:30-13:30 Uhr im Stadtteilzentrum, Halemweg 18

Teilnahme: 2,50 €

2. Aktivitäten in den Seniorenclubs

2.5 Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord

Neu: „Suche-Biete-Plattform“ im STZ

Im Herzen von Charlottenburg-Nord entfaltet sich eine innovative Initiative, die das Miteinander stärken möchte. Die Gruppe "Senioren im Zentrum" (SiZ) hat im Frühjahr die Aktion "Angebot Nachbarschaftshilfe" gestartet und präsentiert nun stolz ihre neue "Suche-Biete-Plattform". Die Plattform verbindet Menschen, die Hilfe suchen, mit denen, die ihre Unterstützung anbieten möchten.

Frisch installiert, befindet sie sich gleich gegenüber dem Empfangsbüro und lädt dazu ein, die nachbarschaftliche Solidarität auf eine moderne und unkomplizierte Art zu erleben.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Stadtteilzentrum lediglich als Vermittler fungiert und keine Haftung für die getauschten Dienstleistungen übernimmt. Die Suche-Biete-Plattform dient vielmehr als Schnittstelle, die Nachbarn zusammenbringt und den Austausch von Hilfe und Unterstützung ermöglicht.

Die Funktionsweise der Plattform ist benutzerfreundlich gestaltet. Unter den Rubriken "Wir suchen" und "Wir bieten" können Nachbarn ihre Wünsche und Angebote präsentieren. Ob Hilfe beim Einkaufen, Unterstützung im Haushalt oder einfach jemanden zum Reden finden – die Plattform bietet eine Möglichkeit, Bedürfnisse zu äußern und aufeinander zuzugehen.

Sie suchen oder bieten etwas? Dann melden Sie sich am Empfang der Stadtteilzentrum und füllen das Formular aus, welches dann von den Mitarbeitenden bei der neuen "Suche-Biete-Plattform" ausgehängt wird.

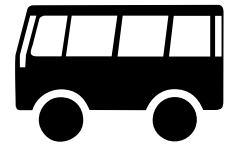
Freizeitangebote des Stadtteilzentrums in der Kiezstube, Reichweindamm 6, 13627 Berlin

Smartphone Kurs für Fortgeschrittene	jeden Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
Dart und Rommé	jeden Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr
Nachbarschaftscafé	jeden Donnerstag 10:00 – 17:00 Uhr
Punkt informacyjny dla Polaków – „Spotkania przy herbatce“	jeden 2. Dienstag im Monat 15:00 -17:00 Uhr
„Singen, schmettern und die Hüften schwingen“	den 4. Di im Monat 15:00 -18:00 Uhr
Soziales Schreibbüro	immer den: 1.; 3. und 4. Do 10:00 -13:00 Uhr

Themencafé in der Kiezstube

Im Rahmen unseres Nachbarschaftscafés in der Kiezstube möchten wir immer donnerstags Vorträge oder kleinere Workshops anbieten, wo sich die Anwohnerschaft informieren, diskutieren und mit Freude Neues dazu lernen kann. Die Auswahl reicht dabei von Lesungen, über Informationsveranstaltungen oder Workshops zu speziellen Themen wie z.B. Altersvorsorge, Energie- und Stromsparen u.ä.. Über unsere gewohnten Kanäle informieren wir Sie natürlich online oder im Schaukasten über die anstehenden Themen und Termine.

Themenvorträge / Sprechstunde: immer 1. und 3. Donnerstag 10:00 -11:30 Uhr
Vorsorge im Alter - die Vorträge werden vom Fachpersonal des Pflegestützpunktes Charlottenburg-Nord geleitet.



3. Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

3.1 Sportgruppen

Informationen:

Frau Kruschke
Rathaus Charlottenburg, Zimmer 128
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
☎ 9029-14792, Fax: 9029-14770
E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

montags:

13:15 – 16:00 Uhr

Tischtennisgruppe (Gruppe A) in der
Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!

dienstags:

13:15 – 16:00 Uhr

Badmintongruppe in der Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 30,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten können derzeit nur auf die Warteliste gesetzt werden.

mittwochs:

13:15 – 16:00 Uhr

Tischtennisgruppe (Gruppe B) in der
Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten können derzeit nur auf die Warteliste gesetzt werden.

3. Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

3.1 Sportgruppen

donnerstags:

- 10:30 – 12:30 Uhr **Bowlinggruppe**
„Neue City - Bowling Hasenheide“, Hasenheide 107 - 109
(„Neue Welt“, U-7 Bahnhof Hermannplatz)
Mitgliedsbeitrag: monatlich 17,50 €
Zusatzrunde: 1,60 €
Gäste zahlen 6,00 € pro Spieltag
Interessenten sind herzlich willkommen.
- 11:00 – 13:00 Uhr **Kegelgruppe**
Im Stammhaus, Rohrdamm 24b, 13629 Berlin,
die Gruppe trifft ab 04.04. 14 tällig, pro Spieltag 5,00 €
Die Gruppe sucht dringend neue Mitglieder.
- 13:15 – 16:00 Uhr **Tischtennisgruppe** (Gruppe C) in der
Werner-Ruhemann-Sporthalle
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.
Jahresbeitrag: 30,00 € (für gemeinsame Aktivitäten) /
GSB kostenfrei
Grundkenntnisse sind erforderlich!
Interessenten sind herzlich Willkommen

freitags:

- 11:00 – 13:00 Uhr **Pool-Billard** Billardhouse,
Rudolfstr.4, 10245 Berlin- Friedrichshain
Dauer max. 2 Stunden
Kosten pro Teilnehmer der Spielzeit 5 €, plus Verzebr
Grundkenntnisse erforderlich!
Auf Wunsch wird Ihnen ein Queue gestellt.
Interessenten sind herzlich Willkommen

Aktuelle Hinweise, Informationen und Änderungen rund um die Seniorensportgruppen erhalten Sie auf der Bezirkshomepage www.charlottenburg-wilmersdorf.de unter der Rubrik „Seniorensport“.

3. Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

3.2 Spaziergänge

Naturspaziergänge 2024

**Auf eine runde Stunde -- wir schlendern durch die Natur -
so lautet das Motto für das Jahr 2024!**

Neue Zeiten, neue Ziele - und damit entsteht auch eine neue Motivation für unser monatliches Treffen!

Nicht das Erobern oder Entdecken steht hierbei im Vordergrund, sondern ein gemeinschaftliches Beieinander-Miteinander! Vielleicht entstehen so auch neue Bekanntschaften...

Es lohnt sich zu kommen, man weiß ja nie.

Für jede Veranstaltung sollte ca. 1 Stunde eingeplant werden. Die Teilnahme an den Spaziergängen und Erkundungen erfolgen **auf eigene Rechnung und Gefahr**, telefonische Voranmeldungen werden begrüßt.

Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Fregin (030) 347 87 822 (AB)

Termin	Uhrzeit	Treffpunkte der Teilnehmer	Thematik und Ziele:
15. April	10:30 Uhr	Rathaus Schöneberg	Der wilde Park – Volkspark
13. Mai	10:30 Uhr	U- Bahnstation Neu Westend – Bahnsteig Mitte	Brix Park
10. Juni	10:30 Uhr	Tegeler Weg / Olberststraße	Schlosspark

**Sie haben Spaß an Bewegung und möchten sich
gern ehrenamtlich einbringen?
Vielleicht eine Nordic Walking / oder Wandergruppe für Senior*innen
im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf
zum Leben erwecken?**

**Dann melden Sie sich bitte bei uns, wir würden Sie gern
bei diesem Vorhaben unterstützen!
Email: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de
Tel.: (030) 9029 14 797**

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.1 Interessantes

Sie haben Probleme bei der Bewältigung des Berliner Behörden-Dschungels?

Hier wird Ihnen geholfen!

Die Zukunftswerkstatt der GFBM gem. GmbH, Cauerstr. 16, 10587 Berlin

Tel.: + 49 30 341 34 54

Email: team-charlottenburg-wilmersdorf@zw-berlin.de

Anfahrt: Bus M45 - bis Haltestelle Otto-Suhr-Allee/Leibnizstraße

Bus 101 - bis Haltestelle Guerickestraße

bietet Ihnen u.a. folgende Hilfe:

- bei der Antragstellung von Sozialleistungen
- bei Schriftwechsel mit Behörden und anderen Institutionen
- beim Lesen und Erläutern von Schriftstücken
- beim Ordnen von Unterlagen und der Aktenführung
- Begleitung zu Ämtern und Institutionen, relevanten Beratungsstellen
- Schreibbüro – für einkommensschwache und hilfsbedürftige Menschen an.

Auch das **mobile Schreibbüro** der Schreibwerkstatt agens (Förderung durch das Jobcenter Berlin-Charlottenburg der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales),

Stützpunkt: Brandenburgische Str. 86-87, 10713 Berlin,

montags – freitags von 8.00 – 14.00 Uhr, Tel. 030/530 833 71

email: schreibwerkstatt-chwi@agens-berlin.de

bietet u.a.:

- kostenlose Hilfe in den Sprachen Deutsch, Englisch, Russisch und Türkisch
- beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- Texte verstehen
- Beratungsstellen finden
- und Begleitung bei Behördengängen an.

Autorin: Jutta Riemann

20 Jahre Präventionstheater des Abschnitts 22 der Polizei

Seit 20 Jahren informiert das Präventionstheater des Abschnitts 22 der Polizei auf humorvolle Weise darüber, welche Tricks Kriminelle anwenden, um sich unrechtmäßig in den Besitz von Geld und Wertsachen zu bringen. Opfer sind vorzugsweise Seniorinnen und Senioren, deren Telefonnummern und Adressen gezielt anhand altmodischer Vornamen aus Telefonbüchern ausgesucht werden.

Der runde Geburtstag wurde mit einer Feierstunde im Rathaus Charlottenburg begangen.

Dort finden auch bis Dezember 2024 die nächsten Vorstellungen statt:

**Am 25. April, 16. Mai und 6. Juni jeweils von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr,
im Rathaus Charlottenburg,**

Otto-Suhr-Allee 100 im Bürgersaal (3. Stock).

Mit dem Lastenfahrstuhl ist ein barrierefreier Zugang gegeben.

Da die Nachfrage sehr, sehr groß ist, ist eine telefonische Anmeldung bzw.

Bestellung von Plätzen unbedingt erforderlich: **Tel: 4664-6042 20.**

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.1 Interessantes

Ob Rollatoren oder Rollstühle – die BVG zeigt auch dieses Jahr wieder wie man praktisch und verkehrssicher in Bus, Tram und U-Bahn mit seinen rollenden Hilfsmitteln ein- und aussteigen kann.

Wer Genaueres wissen will, erfährt es entweder unter

[Mobilitätstrainings – Wir machen dich fit für die Fahrt! | BVG](#) oder per Telefon [030-2563 4567](tel:030-25634567).

Mobilitätstrainings der BVG

Termine und Standorte in 2024

Bus + Tram

Donnerstag, 25. April, 10-12 Uhr	Lichtenberg	Betriebshof der BVG, Siegfriedstr. 30-45
Samstag, 21. Sept., 10-12 Uhr	Marzahn-Hellersdorf	Betriebshof der BVG, Landsberger Allee 576

Bus

Donnerstag, 16. Mai, 10-12 Uhr	Neukölln	U Hermannplatz, an der Haltestelle Pos.9 (Linie N7), direkt vor dem Kaufhaus
Donnerstag, 30. Mai, 10-12 Uhr	Tempelhof-Schöneberg	an der Betriebshaltestelle am Parkplatz der Trabrennbahn Mariendorf, Kruckenbergstraße/Hirzerweg an der Seniorenwohnanlage Rosenhof
Samstag, 08. Juni, 10-13 Uhr	Reinickendorf	Bushaltestelle U Rathaus Reinickendorf, direkt vor dem Rathaus Reinickendorf
Donnerstag, 20. Juni, 10-12 Uhr	Treptow-Köpenick	S Grünau, an der Haltestelle Pos. 5 (Linie N62) in der Richterstraße vor dem Einkaufszentrum
Donnerstag, 27. Juni, 10-12 Uhr	Tempelhof-Schöneberg	U Innsbrucker Platz, an der Haltestelle M48 und M85, direkt am Park
Donnerstag, 29. Aug., 10-12 Uhr	Steglitz-Zehlendorf	vor dem Rathaus, Kirchstraße, Haltestelle Linie 118
Donnerstag, 26. Sept., 10-12 Uhr	Spandau	Betriebshof BVG, Am Omnibushof 1 – 11
Donnerstag, 17. Okt., 10-12 Uhr	Wedding	Betriebshof der BVG, Müllerstr. 79, nahe U – Bhf. Afrikanische Str.

U-Bahn

Donnerstag, 14. Nov., 10-12 Uhr	Mitte	U Alexanderplatz, Bahnsteig U5, Gleis 3
---------------------------------	-------	---

Autorin: Frau Vogt / Seniorenvertretung

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.2 Sitzungstermine

Die öffentlichen Plenumsitzungen der Seniorenvertretung im Rathaus Charlottenburg:
Ab 14:00 Uhr im Lily-Braun-Saal,

Montag, den 22. April 2024

Montag, den 27. Mai 2024

Montag, den 24. Juni 2024

4.3 Veranstaltungen

Forum der Seniorenvertretung

Donnerstagsveranstaltungen der Seniorenvertretung im Seniorenclub Herthastraße 25a, 14193 Berlin

Donnerstag, den **11. April 2024** von **14.00 - 15.30 Uhr**

Herr Hans-Jürgen Riemann zeigt den Filmbeitrag "**Chinesische Impressionen**"

Moderation: Jutta Riemann

Es wird gebeten sich vorab anzumelden, um besser planen zu können.

Tel. 030 891 72 95, Fax: 030 747 53 690, Mail: herthastrasse@wilmstift.de

Eintritt 2,00 € inkl. 2 Tassen Kaffee/Tee

Sonstiger Verzehr zu den Seniorenclubpreisen (s.a. Aushang)

Donnerstag, den 09. Mai 2024 entfällt, aufgrund des Feiertags "Himmelfahrt"

Donnerstag, den **13. Juni 2024** von **15.00 - 17.00 Uhr**

Die **Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf** lädt zu einem "**Flohmarkt**" in den Seniorenclub Herthastr. 25a, in 14193 Berlin-Grunewald alle **Mitbürger, ob "groß" oder "klein"** herzlich ein.

Veranstaltungsort: großer Veranstaltungsraum innen/Terrasse außen - je nach Wetterlage

Pro Tisch (wird zur Verfügung gestellt) wird eine Nutzungsgebühr von 2,00 € erhoben.

Kaltgetränke können zu den clubüblichen Preisen erworben werden.

Anbieter: Senior*innen des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf.

Ab 14:00 Uhr können die Anbieter ihre Artikel zum Verkauf anliefern und den Tisch gestalten.

Professionelle Händler bitten wir von der Veranstaltung Abstand zu nehmen.

Musikalisches Sommerfest mit Operetten-Nachmittag

Sonntag, 23. Juni 2024 15:00 – 18:00 Uhr

Die **Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf** lädt zu einem beschwingten Operettennachmittag mit kalten und warmen Getränken, Kuchen und Canapes, in den **Seniorenclub Wallotstr.4, 14193 Berlin**, ein.

Es werden Ihnen wunderschöne, altbekannte Operettenmelodien von berühmten Operettenkomponisten wie Paul Lincke, Jacques Offenbach, Johann Strauss u.a. zu Gehör gebracht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ticketsvorverkauf: im Wallotclub 8241121 oder bei Fr. Lüscher 01738770423

Eintritt: 5 € Um Anmeldung wird gebeten.

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.4 Kontakte der Seniorenvertretung

Kontakttelefone ☎

Marion Halten-Bartels: 313 46 47

Dr. Norbert Jacob: 701 896 91

Consuela Brosda-Rambichler: 304 25 33

Gerhard-Peter Schulz: 862 31 84

Jutta Riemann: 330 071 22

Jens Friedrich: 88 54 500

Christa Lüscher: 853 25 87

Joachim Jetschmann: 91 49 39 88

Postanschrift

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf
Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee, 10585 Berlin
Raum 19

E-Mail-Adresse: seniorenvertretung.cw@gmx.de

Internet: seniorenvertretung@charlottenburg-wilmersdorf.de

4.5 Beratungsstunden für Senior*innen

Ort	Sprechzeiten
Stadtteilzentrum Halemweg Halemweg 18 13627 Berlin (U7/Bus 123 U Halemweg)	Jeweils 1. Dienstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr oder nach tel. Vereinbarung Ansprechpartnerin: Marion Halten-Bartels / Tel.: 313 46 47
Interkulturelles Zentrum Pangea Haus Trautenaustraße 5 10717 Berlin	jeweils 4. Donnerstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr Auskünfte: 0152 / 08 57 06 70 Ansprechpartner: Jens Friedrich / Tel.: 885 45 00
Seniorenclub Wallotstraße Wallotstraße 4 14193 Berlin	jeweils 4. Donnerstag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr Ansprechpartner*in: Christa Lüscher / Tel.: 853 25 87 Eberhard Henze / Tel.: 881 52 26
Evangelischer Campus Daniel Brandenburgische Straße 51 10707 Berlin	jeweils 1. Mittwoch im Monat 14:00 – 16:00 Uhr Ansprechpartner*: Frau_Brosda-Rambichler; 304 25 33 Joachim Jetschmann / Tel.: 914 93 988
Bürgeramt Hohenzollerndamm Hohenzollerndamm 177 10713 Berlin	Jeweils 2. Montag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr nach tel. Absprache: Ansprechpartner: Dr. Norbert Jacob / Tel.: 701 89 691

5. Allgemeine Informationen

5.1 Wilmersdorfer Seniorenstiftung

Seniorenwohnungen und Seniorenheime

Die vom Bezirk gegründete Wilmersdorfer Seniorenstiftung hat nach ihrer Satzung den Zweck, „Alteneinrichtungen, die der Aufnahme älterer pflegebedürftiger Menschen vornehmlich des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf dienen, zu errichten und zu betreiben“. Sie unterhält seit der Gründung im Jahr 1996 die drei ehemals kommunalen Seniorenheime und verwaltet seit 2003 für den Bezirk vier Seniorenwohnhäuser mit 375 Wohnungen. Der Stiftungsvorstand wird vom Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales geführt.

Die Seniorenheime verfügen über insgesamt 161 Plätze, davon 95 % in Einzelzimmern. Wer pflegebedürftig ist, kann hier einziehen und erhält rund um die Uhr Pflege und Betreuung. „So viel Selbständigkeit wie möglich, soviel Hilfe wie nötig“ ist das Motto. Die Heime liegen im grünen Wilmersdorf: in Grunewaldlage in der Koenigsallee, und am Rüdeshheimer Platz (Hohensteiner Straße). Sie legen Wert darauf, im Bezirk und im Kiez eingebunden zu sein. Besichtigen Sie die **Seniorenheime** in Ihrer Nähe:

- Grunewald: Seniorenheim Koenigsallee 15, 14193 Berlin
☎ 896 799 30
- Rüdeshheimer Platz: Seniorenheim Hohensteiner Straße 6 – 12, 14197 Berlin
☎ 827 799 20

Beratung wird großgeschrieben. Sie werden bei den Schritten auf der Suche nach einem Seniorenheim begleitet. Der Sozialdienst ist erreichbar unter ☎ 827 79 92 - 85, Hohensteiner Straße 6 – 12, 14197 Berlin, **E-Mail:** sozialdienst@wilmstift.de

Die **Seniorenwohnhäuser** sind ein Angebot für Menschen ab 60, die in einer kleinen Wohnung selbständig leben und im Bedarfsfall die Hilfe einer Sozialstation in Anspruch nehmen wollen. Die Wohnungen haben in der Regel ein Zimmer mit Schlafnische, eine (Einbau-) Küche, ein Wannenbad und einen Balkon.

Die Seniorenwohnhäuser finden Sie in Charlottenburg:

- Pestalozzistraße 91, 10625 Berlin (Verwaltung aller Häuser)
- Roscherstraße 14 – 15, 10629 Berlin
- Schillerstraße 26a, 10625 Berlin
- Heckerdamm 228, 13627 Berlin

Die Bewerbungen für diese Häuser richten Sie bitte an:

Frau Katja Schnoor

Pestalozzistr. 91, 10625 Berlin,

☎ 030 / 74 74 18 20 oder hausverwaltung@wilmstift.de

5. Allgemeine Informationen

5.1 Wilmersdorfer Seniorenstiftung

Seit **April 2019** werden noch weitere Seniorenwohnungen für das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin, Abteilung Bürgerdienste und Soziales von der Wilmersdorfer Seniorenstiftung vermittelt:

- Auguste-Viktoria-Str. 116, /Wangenheimstr. 8 – 10, 14193 Berlin
- Cunostr. 3 / Friedrichshaller Str. 34/37, 14199 Berlin
- Gierkeplatz 5, 10585 Berlin
- Heckerdamm 222, 13627 Berlin
- Herthastr. 21 – 25 / Hubertusallee 49, 14193 Berlin
- Johannisberger Str. 71, 14197 Berlin
- Kaiser-Friedrich-Str. 85, 10585 Berlin
- Krumme Str. 85, 10585 Berlin
- Otto-Suhr-Allee 91a, 10585 Berlin
- Preußenallee 7, 14052 Berlin
- Schloßstr. 26 – 27b, 14059 Berlin

Die Bewerbungen für die o.g. Seniorenwohnhäuser richten Sie bitte an:

Wilmersdorfer Seniorenstiftung

Schloßstr. 27a

14059 Berlin

 **29 03 29 78**

www.wilmersdorfer-seniorenstiftung.de

Die Sprechzeiten sind:

Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr

5. Allgemeine Informationen

5.2 Wichtige Telefonnummern und Einrichtungen

Notrufe:

Notarzt und Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Aids-Beratungstelefon	194 11
Anonyme Alkoholiker	192 95
Berliner Krisendienst	390 63 20
DRK-Krankentransporte	197 27
Mobilitätsdienst	827 190 97
Drogen-Notdienst	192 37
Gift-Notruf	192 40
Rollstuhlverleih DRK HilfsmittelCentrum	600 300 200
Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 0800 / 111 0 222
Tierklinik Zehlendorf	83 86 23 56
Zahnärztlicher Notdienst	116 117

Die einheitliche Behördenrufnummer „115“ für Berlin

Für dringende und akute Angelegenheiten können Sie sich zu den Öffnungszeiten der Bürgerämter unter (030) 9029-15036 an die Notfallhotline für Charlottenburg-Wilmersdorf, wenden.

Pflegestützpunkte im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf

Wohnortnahe Anlaufstelle für hilfe- und pflegebedürftige Menschen

Träger: In gemeinsamer Trägerschaft des Landes Berlin und der Kranken- und Pflegekassen.

- Bundesallee 50, 10715 Berlin
☎ 893 12 31, ☎ 893 12 72; Fax: 857 283 37
- Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin
☎ 0800 265 080 252 01; Fax: 0800 265 080 252 06
- Kaiserin-Augusta-Allee 85, 10589 Berlin
☎ 33 85 36 49 10; Fax: 33 85 36 49 19

Pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe

Förderung durch das Land Berlin und der Kranken- und Pflegekassen.

- Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf
c/o SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 890 285 35; Fax: 890 28 540

5. Allgemeine Informationen

5.3 Krankenhäuser

- DRK-Kliniken Berlin / Westend
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
☎ 3035 6000
✉ email@drk-kliniken-westend.de
🌐 www.drk-kliniken-berlin.de/westend
- Malteser-Krankenhaus
Pillkaller Allee 1, 14055 Berlin
☎ 3000 10
✉ verwaltung@malteser-krankenhaus-berlin.de
🌐 www.malteser-krankenhaus-berlin.de
- Martin-Luther-Krankenhaus
Caspar-Theyß-Straße 27 - 31, 14193 Berlin
☎ 895 50
🌐 www.mlk-berlin.de
- Sana Paulinenkrankenhaus
Dickensweg 25 - 39, 14055 Berlin
☎ 300 080
✉ info@paulinenkrankenhaus.de
🌐 www.sana.de/paulinenkrankenhaus
- Sankt Gertrauden
Krankenhaus GmbH
Paretzer Straße 11 - 12, 10713 Berlin
☎ 827 20,
✉ info@sankt-gertrauden.de
🌐 www.sankt-gertrauden.de
- Schlosspark Klinik
Heubnerweg 2, 14059 Berlin
☎ 32 64 0
🌐 www.parkkliniken-charlottenburg.de

5. Allgemeine Informationen

5.4 Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher: Sachkundige Ansprechpartnerinnen und -partner im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf

In den Krankenhäusern im Bezirk stehen den Patientinnen und Patienten ehrenamtliche Fürsprecherinnen / Fürsprecher als Mittler und Ansprechpartner zur Verfügung, die mit Rat und Tat helfen, Wünsche und Beschwerden vorzutragen, aber auch Anregungen für die Klinikleitung oder das Klinikpersonal weiter zu geben.

Die Bezirksverordnetenversammlung des Bezirks überträgt den Fürsprecher/-innen das Amt für die Dauer einer Wahlperiode. So ist gewährleistet, dass die Arbeit frei und unabhängig zum Wohl der Patientinnen und Patienten geleistet werden kann.

Die Patientenfürsprecher/-innen bieten regelmäßige Sprechstunden vor Ort in den Krankenhäusern an, so dass sie ohne Umstände für jedermann erreichbar sind. Patientinnen, Patienten, aber auch Angehörige können sich vertrauensvoll an sie wenden. Selbstverständlich gilt die Schweigepflicht.

Wer sich für die Übernahme dieses Ehrenamtes interessiert, kann sich im BVV Büro erkundigen:

Informationen: Bezirksamt Charlottenburg - Wilmersdorf von Berlin
BVV Büro
BVV - Vorsteherin **Frau Judith Stückler**
Otto-Suhr-Allee 100
Zimmer 226a
☎ 9029 - 14901

Erreichbarkeit der Patientenfürsprecher*innen

DRK Kliniken Berlin Westend Spandauer Damm 130 14050 Berlin Tel.:(030) 3035-4822 Sprechzeit: mittwochs von 11:00 – 13:00 Uhr, Eingang E2, Zimmer 410	DRK-Kliniken Berlin Westend – Wiegmann-Klinik Spandauer Damm 130 14050 Berlin Tel.: (030) 8270-5557 Sprechzeiten: montags von 13:30-15:00 Uhr und freitags Termine nach Vereinbarung
Friedrich von Bodelschwingh Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Landhausstraße 33-35 10717 Berlin und Standort Uhlandstr. 97 10717 Berlin Tel.: (030) 5472-7860 / Sprechzeit: 1., 3. und 5. Dienstag im Monat 16:00 – 17:00 Uhr	Martin-Luther-Krankenhaus Caspar-Theyß-Str. 27-31 14193 Berlin-Grunewald Tel.: (030) 8270-5557 Tel.: (030) 8955-73843 Sprechzeit: jeden Mittwoch von 12:00 bis 13:00 Uhr
Paulinenkrankenhaus Dickensweg 25-39 14055 Berlin Mobil: (0176) 5313 2762 Sprechzeit: mittwochs ab 11:00 Uhr	Schlosspark-Klinik Heubnerweg 2 14059 Berlin Tel.: (030) 3264-0 Sprechzeit: dienstags 15:00 – 17:00 Uhr und nach Vereinbarung
St. Gertrauden Krankenhaus Paretzer Str. 12 10713 Berlin Tel.: (030) 8272-2491 Bitte melden Sie sich vorab per Telefon oder E-Mail an. Sprechzeit: jeden Mittwoch von 15:00 bis 16:00 Uhr	

6. Teilnahme- und Haftungshinweise

Die Kostenbeiträge für die Gruppenangebote sind im Einzelnen ausgewiesen. Es gibt keine Kündigungsfristen, die Beitragspflicht besteht jedoch, aufgrund der günstigen Preise, bis zur Austrittserklärung gegenüber den amtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Gruppenaktivitäten des Seniorenprogramms (in und außerhalb der Seniorenclubs und des Seniorensports) geschieht eigenverantwortlich und auf eigenes Risiko. Bei Unfällen können Gruppen- bzw. Übungsleitungen oder das Bezirksamt nicht haftbar gemacht werden.

Für Neueinsteiger in die Sportangebote wird eine sportmedizinische Untersuchung empfohlen.

7. Impressum

Herausgeber:

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin,
Abteilung Bürgerdienste und Soziales - Fachbereich 4, Soziale Dienste
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

☎ 9029-10

Internet: www.charlottenburg-wilmersdorf.de

Kontakt:

Freiwilligenagentur Charlottenburg-Wilmersdorf:

Frau Bieber

Rathaus Charlottenburg, Zimmer 127 a

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

☎ 9029-14797, Fax: 9029-14770

E-Mail: freiwilligenagentur@charlottenburg-wilmersdorf.de

Herstellung: Hausdruckerei Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin

Auflage: 3000