



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Seniorenbüro für die
Freund*innen des HUMANISMUS
#jetztHumanismus

Puls-Kurier Februar-März 2026

**Dabei sein.
Ideen umsetzen.
Rat finden.**

Das Seniorenbüro für die Freund*innen des Humanismus

Das Seniorenbüro bündelt die humanistischen Dienstleistungen und Beratungsangebote des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg für ältere Menschen. Darüber hinaus bietet es eine Vielzahl von Freizeitangeboten, die vom ehrenamtlichen Engagement aktiver Senior*innen getragen werden.

Das Seniorenbüro sorgt für Orientierung in der Vielfalt der Angebote für Senior*innen. Es bietet die Möglichkeit, die eigene Freizeit im Alter aktiv und in Gesellschaft anderer zu gestalten. Somit fördert es über eine selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alter hinaus die gesellschaftliche Teilhabe von älteren Menschen. Aktuelle Entwicklungen wie der Digitalisierung begegnen wir offensiv und unterstützen unsere Senior*innen aktiv.

Die Menschen, die die Angebote des Seniorenbüros wahrnehmen und gestalten, sind oft Freund*innen des HUMANISMUS. Sie unterstützen die Ziele des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg – als Mitglied, Fördermitglied, Spender*in, ehrenamtlich Engagierte*r oder Netzwerkpartner*in. Sie alle übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, um eine freiheitliche und an Menschenrechten orientierte Kultur zu stärken.

Der Freund*innenkreis setzt sich für eine tolerante Lebensweise ein – für eine freie Entfaltung in sozialer Verantwortung. Die Freund*innen teilen die Überzeugung, dass allein Menschen ihr Zusammenleben gestalten. Sie pflegen Mitmenschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

Liebe Senior*innen, liebe Engagierte und Interessierte,

mit dem Jahreswechsel geraten viele Dinge in Bewegung. Routinen verändern sich, Gewohntes endet, Neues kündigt sich an. In den nächsten zwei Monaten möchten wir einladen, innezuhalten und gemeinsam mit uns ein paar neue Formate auszuprobieren.

Wir freuen uns über den Start eines monatlichen Fotokurses in Pankow unter der Leitung von Horst Beckmann. „Einfach zusammen singen!“ lautet das Credo unseres neuen musikalischen Angebots „Circle Singing und Stimmimprovisation“ – ab März unter der Leitung von Cornelia Voß. Auch unsere Aktenfuchse wachsen weiter: Dank vieler neuer Ehrenamtlicher können wir künftig noch mehr Menschen berlinweit unterstützen. Unser Puls-Café wird das neue Dach für ganz unterschiedliche Nachmittagsformate, wie Spielernachmittage, Diskussionsrunden und Filmtreffs. Alle Informationen zu unseren Angeboten und Veranstaltungen finden Sie im Heft.

An dieser Stelle danken wir Bettina Kadro für ihr Engagement in der Schreibwerkstatt des Seniorenbüros und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!

Der Puls-Kurier für April und Mai erscheint am 1. April.

Ihre Freund*innen des HUMANISMUS

PS: Für manche sind die Wintermonate eine bedrückende Zeit. Wenn Sorgen, Nöte und Krisen an Ihnen zehren, wenden Sie sich an:

Silbernetz - Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter (8-22 Uhr): 0800 4 70 80 90 oder die Telefonseelsorge Berlin (rund um die Uhr): 0800 111 0 111

Seniorenbüro

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel.: **0151 74 39 43 67**

E-Mail: **seniorenbuero@hvd-bb.de**

www.humanistisch.de/seniorenbuero

Ideen umsetzen.

Chor gesucht? Der Ernst-Busch-Chor Berlin stellt sich vor.

Der Ernst-Busch-Chor Berlin lädt herzlich zum Mitsingen ein. Der gemischte Berliner Amateurchor besteht seit 1973 und setzt sich überwiegend aus Sängerinnen und Sängern im Seniorenalter zusammen. Der Chor ist ein engagierter Laienchor mit regelmäßigen Auftritten und gelegentlichen Chorreisen im Laufe des Jahres.

Zum Repertoire gehören Lieder von Hanns Eisler, Interpretationen von Ernst Busch und zeitgenössische Lieder, aber auch Werke von Beethoven, Mozart und Händel.

Wer den Chor live erleben möchte, hat dazu **am 19. April um 15 Uhr** Gelegenheit: Im **Konzertsaal der Universität der Künste** wird das Programm „Frieden gemeinsam schaffen“ aufgeführt.

Probeninformationen:

- WANN: immer mittwochs, 10:00 – ca. 13:30 Uhr
- BESTE ZEIT zum Schnuppern: 11:00 – 12:55 Uhr
- WO: Franz-Mehring-Platz 1, Berlin-Friedrichshain
- RAUM: Studiobühne (Raum 18), Erdgeschoss

Der Chor freut sich über Neuzuwachs in allen Stimmgruppen – mit oder ohne Vorerfahrung.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Chors:

<https://www.ernstbuschchorberlin.de/>

Interesse mitzusingen?

Melden Sie sich über das Kontaktformular auf der Website an.

Oder schreiben Sie eine Email an **ernstbuschchor.berlin@gmx.de**



NEU: Foto-AG für Senior*innen

Ort: Begegnungsstätte an der Panke

Leitung: Horst Beckmann

Sie haben Spaß am Fotografieren? Unsere neue Foto-AG für Senior*innen trifft sich ab sofort einmal im Monat zum kreativen Erfahrungsaustausch, zum Knipsen, bearbeiten und fachsimpeln. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsfotos mit.

Ein Angebot für Alle – vom Anfänger bis zum Profi.

Die AG wird ausgerichtet vom **Internetcafé Weltenbummler Pankow** in Kooperation mit der **Begegnungsstätte an der Panke**.

Wann: 19. Februar 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte an der Panke

Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 18A, 13187 Berlin

Kosten: 2,50 € monatlich

Bitte melden sie sich an: Tel: 030/ 24627807 oder Email: weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Dabei sein.

Öffnungszeiten Häuser des HUMANISMUS

Potsdamer Str. 157 | 10783 Berlin

Mo bis Fr 10-13 Uhr; Di u. Do 14-17 Uhr

Tel. 030 20 64 67 540

haus@hvd-bb.de

Leipziger Str. 31-33 | 10117 Berlin

Bitte nehmen Sie vor Ihrem Besuch

Kontakt zu uns auf:

Tel. 030 20 64 67 550

vorsorgenetz@hvd-bb.de

Montag, 02.02.2026

18:00 – 21:00 Uhr: Lesekreis: Rushkoff: "Survival of the Richest"

Rushkoff verfolgt die Internetrevolution seit Jahrzehnten. In einer Zeit, in der Elon Musk und Peter Thiel sich in die Politik einmischen, rekonstruiert er, wie aus der Aufbruchsstimmung der 1990er ein Programm aus Angst und Größenwahn werden konnte. Wir lesen und diskutieren alle zwei Monate, jeweils am ersten Montag des Monats, aktuelle und relevante Bücher zu gesellschaftlichen Themen.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

Dienstag, 03.02.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone für Einsteiger*innen I

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 10.02.2026, von 10:00 – 11:30 Uhr.

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade

Wir treffen uns, um gemeinsam künstlerisch tätig zu sein, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen und Techniken auszuprobieren. Erste Materialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

13:00 – 15:00 Uhr: Gedächtnistraining mit Heidi Kämpf

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis und für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter!

Verbessern Sie auf unterhaltsame und strukturierte Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und erweitern und stärken Sie Ihre vorhandenen Ressourcen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

Donnerstag, 05.02.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Montag, 09.02.2026

15:00 – 16:30 Uhr: Kunst sehen – Kunst verstehen mit Norbert Wirth

Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen? Wir entdecken gemeinsam die Bedeutung von Farben, Formen und Symbolik in der Kunst. Eingeladen sind alle, die neugierig sind.

Informationen und Anmeldung über Norbert Wirth: 030/27999629 oder per Email an letter-plus@posteo.de

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 10.02.2026

09:30 – 11:00 Uhr: Tea & Cookies mit Katrin Ruh

English Conversation.

Informationen und Anmeldung bei katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone für Einsteiger*innen II

Hinweis: Erster Teil des Kurses findet am 03.02.2026, von 10:00 – 11:30 Uhr statt. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

14:00 – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und verraten Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: NEU: Puls-Café: Kaffee & Spiel

Offener Brettspielnachmittag ohne festen Ablauf. Wer möchte, spielt mit, Gespräche entstehen ganz nebenbei.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Donnerstag, 12.02.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen, wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr Literaturkreis mit Axel Uhlig und Monika Gröpler

Dieses Mal mit ausgewählten Werken von Klaus Mann.

Information über die ausgewählte Literatur und Anmeldung über

Tel.: 030 29 64 087 oder per E-Mail an axeluhlig@gmx.net

Treffpunkt: Gruppenraum, Genossenschaft Solidarität, Schillingstraße 30, 10179 Berlin

Freitag, 13.02.2026

12:00 – 14:00 Uhr: Kreatives Schreiben mit Dr. Brigitte Jaschke

Wir schreiben vor Ort zu einem Impuls, Wort oder Thema spontan und tragen das Geschriebene einander vor. Haben Sie dazu Lust? Dann schreiben Sie mit! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 17.02.2026

10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade

Wir treffen uns, um gemeinsam künstlerisch tätig zu sein, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen und Techniken auszuprobieren. Erste Materialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

Donnerstag, 19.02.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse – Unser Gesprächskreis

Thema: Über die Ungerechtigkeit – Grundbedürfnisse des Menschen, Reichtum und Armut

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Buddhistisches Zentrum „Lotos Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 8, 10179 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: NEU: Foto-AG für Senior*innen mit Horst Beckmann

Sie haben Spaß am Fotografieren? Unsere Foto-AG trifft sich einmal im Monat zum kreativen Austausch. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Begegnungsstätte an der Panke im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin.

Kosten: 2,50€ monatlich

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse – Online-Gesprächskreis

Nehmen Sie an unserem philosophischen Online-Gesprächskreis teil, ganz bequem von zuhause aus, über Ihr Smartphone oder Ihren PC. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 23.02.2026

10:00 – 12:00 Uhr: Weltenbummler Friedenau: Computerstammtisch

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und verrät Tricks im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.

Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

15:00 – 16:30 Uhr: Kunst sehen – Kunst verstehen mit Norbert Wirth

Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen? Wir entdecken gemeinsam die Bedeutung von Farben, Formen und Symbolik in der Kunst. Eingeladen sind alle, die neugierig sind.

Informationen und Anmeldung über Norbert Wirth: 030/27999629 oder per Email an letter-plus@posteo.de.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 24.02.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: Google Maps einfach erklärt

Finden Sie mit wenigen Klicks von A nach B. Wir zeigen verständlich, wie Google Maps funktioniert. Wie findet man Orte, plant Routen – ob zu Fuß, mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln?

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis 12€

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: Kaffee & Gespräch mit Martin Brümmer

Eine offene Diskussionsrunde zu den Themen, die uns im Moment bewegen.
Informationen und Anmeldung über Martin Brümmer Tel.: 030 27 59 36 36.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Mittwoch, 25.02.2026

16:30 – 18:00 Uhr: Leben im Wandel – Alter als Chance mit Brigitte Kammerer-Jöbges

Eine Veranstaltungsreihe für alle, die Lust haben, neue Perspektiven aufs Älterwerden zu entdecken. Wir gestalten gemeinsam die Themen, z. B. Erfahrungen mit Veränderungen, Erwartungen und Vorbehalte sowie Möglichkeiten für die Gestaltung eines chancenvollen Lebensabschnitts. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Büro der Freund*innen des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 158, 10783 Berlin

Donnerstag, 26.02.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.
Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

10:00 – 12:00 Uhr: Computerstammtisch der Weltenbummler

in Neukölln

In einem lockeren Format gibt es Tipps von Hendrik Nietz im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.

Information und Anmeldung unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und verraten Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

19:00 – 21:00 Uhr: „Beistand für alle: Humanistische Militärseelsorge in der Bundeswehr“

Eine Veranstaltung des Humanistischen Verbandes Deutschlands – Bundesverband und der Humanistischen Akademie Deutschland

Buchpräsentation: Perspektiven auf eine weltlich-humanistische Begleitung von Soldatinnen, Soldaten und ihren Familien, getragen von Selbstbestimmung, Vernunft und menschlicher Verbundenheit sowie Vorstellung des gleichnamigen Sammelbands aus der Schriftenreihe der Humanistischen Akademie Deutschland.

Für eine gute Planung bitten wir um Ihre Rückmeldung **bis zum 16. Februar 2026** an hvd@humanismus.de.

Mehr Informationen über www.humanismus.de

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin



NEU: Circle Singing und Stimmimprovisation

Ort: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Leitung: Cornelia Voß

Einfach gemeinsam singen! In diesem Kurs genießen wir gemeinsam die Freude am spontanen Singen ohne Noten. Durch Circle Singing und freie Stimmimprovisation entstehen lebendige Klanglandschaften, die Kreativität, Gehör und musikalische Präsenz fördern.

Für alle Erwachsenen, die ihre Stimme spielerisch entdecken oder vertiefen möchten und gerne mit anderen gemeinsam singen, jenseits von richtig und falsch!

Wann: 11. März, 18. März, 25. März – immer 15:00 – 16:30 Uhr

Wo: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Wir bitten Sie herzlich um eine kurze Anmeldung **per Email: seniorenbuero@hvd-bb.de**

Dienstag, 03.03.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone für Einsteiger*innen I

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses findet am 10.03.2026, von 10:00 – 11:30 Uhr statt. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade

Wir treffen uns, um gemeinsam künstlerisch tätig zu sein, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen und Techniken auszuprobieren. Erste Materialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

13:00 – 15:00 Uhr: Gedächtnistraining mit Heidi Kämpf

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis und für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter! Sie haben die Möglichkeit, auf unterhaltsame und strukturierte Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu verbessern und Ihre vorhandenen Ressourcen zu erweitern und zu stärken.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

Donnerstag, 05.03.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+**mit Carlo Rossi**

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Montag, 09.03.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: Onlinebanking – Sicher online bezahlen und überweisen

Onlinebanking ist eine gute Möglichkeit, Bankgeschäfte bequem von zu Hause zu erledigen. Wie funktioniert Onlinebanking und was muss ich beachten, damit der digitale Bankschalter auch sicher ist? Wir geben Tipps und bieten Einstiegshilfen.

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis 12€

Dienstag, 10.03.2026

09:30 – 11:00 Uhr: Tea & Cookies mit Katrin Ruh

English Conversation.

Informationen und Anmeldung bei katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone Einsteiger*innen II

Hinweis: Erster Teil des Kurses findet am 03.03.2026, von 10:00 – 11:30 Uhr statt. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

14:00 – 16:00 Uhr: NEU: Puls-Café: Kaffee & Spiel

Offener Brettspielnachmittag ohne festen Ablauf. Wer möchte, spielt mit, Gespräche entstehen ganz nebenbei.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

Mittwoch, 11.03.2026

15:00 – 16:30 Uhr: NEU: Circle Singing und Stimmimprovisation mit Cornelia Voß

Einfach zusammen singen! Für alle Erwachsenen, die ihre Stimme spielerisch entdecken möchten und gerne gemeinsam singen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Donnerstag, 12.03.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr Literaturkreis mit Axel Uhlig und Monika Gröpler

Dieses Mal mit ausgewählten Werken von Isabell Bockdan.

Information über die ausgewählte Literatur und Anmeldung über

Tel.: 030 29 64 087 oder per E-Mail an axeluhlig@gmx.net.

Treffpunkt: Gruppenraum, Genossenschaft Solidarität, Schillingstraße 30, 10179 Berlin

Freitag, 13.03.2026

12:00 – 14:00 Uhr: Kreatives Schreiben mit Dr. Brigitte Jaschke

Wir schreiben vor Ort zu einem Impuls, Wort oder Thema spontan und tragen das Geschriebene einander vor. Haben Sie dazu Lust? Dann schreiben Sie mit! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Montag, 16.03.2026

15:00 – 16:30 Uhr: Kunst sehen – Kunst verstehen mit Norbert Wirth

Gemeinsam nähern wir uns grundlegenden Fragen: Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen? In einer entspannten Atmosphäre entdecken wir die Bedeutung von Farben, Formen und Symbolik in der Kunst. Eingeladen sind alle, die neugierig sind.

Informationen und Anmeldung über Norbert Wirth: 030/27999629 oder per Email an letter-plus@posteo.de.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 17.03.2026

10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade

Wir treffen uns, um gemeinsam künstlerisch tätig zu sein, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen und Techniken auszuprobieren. Erste Materialien werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

Mittwoch, 18.03.2026

15:00 – 16:30 Uhr: NEU: Circle Singing und Stimmimprovisation mit Cornelia Voß

Einfach zusammen singen! Für alle Erwachsenen, die ihre Stimme spielerisch entdecken möchten und gerne gemeinsam singen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Donnerstag, 19.03.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+

mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse – Unser Gesprächskreis

Thema: Über die Ungerechtigkeit – Grundbedürfnisse des Menschen, Reichtum und Armut

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Buddhistisches Zentrum „Lotos Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 8, 10179 Berlin

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse – Online-Gesprächskreis

Nehmen Sie an unserem philosophischen Online-Gesprächskreis teil, ganz bequem von zuhause aus, über Ihr Smartphone oder Ihren PC. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 23.03.2026

16:30 – 18:00 Uhr: Death Café

Eine Veranstaltung von VISITE – Ambulanter Hospizdienst

Über Tod und Sterben sprechen – das ist oft herausfordernd, aber bereichernd. Bei Kaffee und Kuchen bieten wir einen entspannten Raum, um sich auszutauschen, Fragen zu stellen und nachzudenken.

Informationen und Anmeldung unter mail@visite-hospiz.de

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 24.03.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: WhatsApp leicht gemacht.

Bleiben Sie verbunden mit Enkelkindern, Freunden oder dem Verein. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie WhatsApp funktioniert.

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis 12€

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: Kaffee & Gespräch mit Martin Brümmer

Eine offene Diskussionsrunde zu den Themen, die uns im Moment bewegen.

Informationen und Anmeldung über Martin Brümmer Tel.: 030 27 59 36 36.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Mittwoch, 25.03.2026

15:00 – 16:30 Uhr: NEU: Circle Singing und Stimmimprovisation mit Cornelia Voß

Einfach zusammen singen! Für alle Erwachsenen, die ihre Stimme spielerisch entdecken möchten und gerne gemeinsam singen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

16:30 – 18:00 Uhr: Leben im Wandel – Alter als Chance mit Brigitte Kammerer-Jöbges

Eine Veranstaltungsreihe für alle, die Lust haben, neue Perspektiven aufs Älterwerden zu entdecken. Was bedeutet gutes Altern für Sie? Und wie möchten wir weiterarbeiten?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Büro der Freund*innen des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 159, 10783 Berlin

Donnerstag, 26.03.2026

09:00 – 10:15 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

10:00 – 12:00 Uhr: Computerstammtisch der Weltenbummler

in Neukölln

In einem lockeren Format gibt es Tipps von Hendrik Nietz im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.

Information und Anmeldung unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

14:00 – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

18:30 – 20:30 Uhr: „Gangster, Gauner und Ganoven“ – Geschichten vom ganz normalen Menschsein*Eine Veranstaltung der Freund*innen des Humanismus*

Lesung mit Christian Lisker: Was, wenn menschliche Begegnungen am Ende des Tages allesamt enttäuschend enden, weil Menschen zu respektvoll-liebevollem Miteinander gar nicht in der Lage sind? Also alles Gangster, Gauner und Ganoven – oder besteht doch noch Hoffnung? Eine Zugfahrt quer durch die Republik mit einem Geschichtenduell über die Natur des Menschseins wird zur finalen Abstimmung über diese Frage.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

18:00 – 22:00 Uhr: Buchpremiere: Humanistische Lebensbegleitung in Krisenzeiten*Eine Veranstaltung der Humanistischen Hochschule Berlin*

Wie können Philosophie, Psychologie und humanistische Weltanschauung Menschen beim Umgang mit schwierigen Herausforderungen unterstützen? Ob Lebenskunst, Seelsorge, heitere Melancholie, Resilienz, Dialektik der Hoffnung, Helfen ohne Heil oder das Philosophieren mit Kindern: Die vorgestellten Konzepte und Praxisbereiche bieten Umgangs- und Auswegsoptionen, ohne doch mögliche Grenzen zu verschweigen.

Informationen und Anmeldung online <https://humanistische-hochschule-berlin.de/>

Treffpunkt: Humanistische Hochschule Berlin, Grabbeallee 36-40, 13156 Berlin-Pankow, Raum: Aula

Montag, 30.03.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: Lieferdienste erleichtern den Alltag

Onlinelieferdienste haben viele Vorteile, wenn man nicht mehr so mobil ist oder ganz einfach Zeit sparen möchte. Wie findet man geeignete Angebote und wie gibt man Bestellungen auf? Worauf muss man bei Bezahlung und Lieferung besonders achten? Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis 12€

10:00 – 12:00 Uhr: Weltenbummler Friedenau: Computerstammtisch

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und verrät Tricks im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.

Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

15:00 – 16:30 Uhr: Kunst sehen – Kunst verstehen mit Norbert Wirth

Gemeinsam nähern wir uns grundlegenden Fragen: Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen? In einer entspannten Atmosphäre entdecken wir die Bedeutung von Farben, Formen und Symbolik in der Kunst. Eingeladen sind alle, die neugierig sind.

Informationen und Anmeldung über Norbert Wirth: 030/27999629 oder per Email an letter-plus@posteo.de.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin



Seniorenbüro

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel.: **0151 74 39 43 67** (Mo-Fr 10.00 – 16.00 Uhr)

E-Mail: seniorenbuero@hvd-bb.de

www.humanistisch.de/seniorenbuero

Impressum

Der Puls-Kurier erscheint in der Regel zweimonatlich.

Herausgeber

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Bereich Engagement & Kultur

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel.: 030 20 64 67 50

E-Mail: freunde@hvd-bb.de

www.humanistisch.de/hvd-bb

Vertreten durch Katrin Raczynski (Vorstandsvorsitzende), David Driese (Vorstand), Anja Krüger-Chan (Vorständin)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

Redaktionsteam

Friederike Grube

Chriz Lugk

Bilder

Titelbild © Canva

Bild Foto-AG © pixelshot via Canva

Bild Circle Singing © FG Trade via Getty Images

Bild junge Pflanze/ alter Baum © Khlongwangchao via getty images

Wir verwenden eine geschlechtergerechte Schreibweise mit dem Gender-Stern *, um alle sozialen Geschlechter und Geschlechteridentitäten gleichermaßen sichtbar zu machen.

Spendenkonto

SozialBank

IBAN: DE52 3702 0500 0003 1364 67

Stichwort: Senioren

