



Seniorenbüro für die
Freund*innen des HUMANISMUS
#jetztHumanismus

Puls-Kurier Winter 2025/26

**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 Menschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

Liebe Senior*innen, liebe Engagierte und Interessierte,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir hoffen, dass Sie genauso viel Freude an der Gemeinschaft im Seniorenbüro gehabt haben, wie wir! In den nächsten zwei Monaten möchten wir uns dem **Thema Vorsorge** widmen. Freuen Sie sich auf Informationsveranstaltungen und einen gemeinsamen Austausch. Weitere Informationen finden Sie auf der **Seite 4**.

Im Dezember und Januar kann es auch aufgrund der Feiertage zu Unregelmäßigkeiten bei den Gruppenangeboten kommen. Einzelne Angebote pausieren, Qigong wird im November letztmalig angeboten und das Gedächtnistraining wird ab Dezember von Heidi Kämpf geleitet. Werfen Sie einen genauen Blick in den Terminkalender oder fragen Sie die Leiter*innen Ihrer Gruppen.

Der Puls-Kurier für Februar und März erscheint am 1. Februar.

Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch! Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in das Jahr 2026 zu starten!

Ihre Freund*innen des HUMANISMUS

PS: Für manche sind Weihnachten und der Jahreswechsel 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
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/senioren-bb

Rat finden.

THEMENMONAT: Vorsorge

Die meisten von uns denken ungern über den Ernstfall nach: Was ist, wenn ich mich nicht mehr um mich selbst sorgen kann, so wie ich es gern würde? Was möchte ich für mich und wer sorgt für mich bei Krankheit, im Alter oder gar am Lebensende? Dabei ist es wichtig, die Vorbereitungen früh zu treffen, wenn man geistig, körperlich und emotional noch bei Kräften ist. Nur so ist eine selbstbestimmte Vorsorge gewährleistet. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen für den Ernstfall kann sogar wichtige Impulse für die Gegenwart geben. Und für viele Menschen ist es erleichternd, konkrete Wünsche und Anweisungen formuliert zu haben, die Geliebte, Verwandte und Freund*innen in der Zukunft leiten können.

Deshalb laden wir herzlich zu einer **Veranstaltungsreihe** rund um das **Thema Vorsorge** ein. Wir wollen gemeinsam darüber sprechen, welche Vorsorgemöglichkeiten es gibt und welche Wünsche und Vorstellungen wir haben. So können Sie selbstbestimmte und informierte Entscheidungen treffen.

In den Veranstaltungen greifen wir unter anderem diese Fragen auf:

- Welche Vorsorgemöglichkeiten bietet der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg an?
- Was sind eigentlich Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung? Und wann und warum brauche ich sie?
- Wie kann ich mit meinem Erbe Gutes tun?
- Was muss ich beachten, wenn ich meinen letzten Willen formuliere?

Im Veranstaltungskalender unter „**Dabei sein**“ finden Sie die Veranstaltungen zur Reihe mit dem Vermerk: **THEMENVERANSTALTUNG**

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro:

Tel.: **0151 74 39 43 67** oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

Ideen umsetzen.

Das Vorsorgenetz des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg

Das **Vorsorgenetz** verkörpert praktischen Humanismus und basiert auf einem humanistischen Menschenbild. Die Unterstützungsangebote und Dienstleistungen richten sich altersunabhängig an alle Menschen in Berlin und Brandenburg. Wir **beraten Sie persönlich und individuell** zu den Möglichkeiten der Vorsorge und bieten konkrete Unterstützung bei der Umsetzung.

Die **Selbstbestimmung des Individuums** steht im Zentrum des humanistischen Selbstverständnisses. Die Vorsorgeangebote des Humanistischen Verbandes unterstützen Sie dabei, auch im Alter, bei Krankheit oder am Lebensende vorsorglich und gut informiert selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Sie stärken die solidarische Gemeinschaft überzeugter Humanist*innen und fördern gesellschaftliches Miteinander, Zusammenhalt und Vielfalt.

Die Angebote des Vorsorgenetzes sind:

- Seniorenbüro „Am Puls“
- Zentralstelle Patientenverfügung
- Testament und Nachlass
- Ambulanter Hospizdienst VISITE
- Humanistischer Bestattungshain
- Trauerreden

Bei Fragen und Interesse wenden Sie sich an:

Haus des HUMANISMUS Leipziger Straße

Leipziger Str. 31-33 | 10117 Berlin

Tel: **030 20 64 67 55 0**

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

www.humanistisch.de/vorsorgenetz

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

Mo, Di, Do 11 – 15 Uhr

Tel. 030 20 64 67 550

vorsorgetz@hvd-bb.de

Montag, 01.12.2025

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

14:00 – 16:00 Uhr: Schreibwerkstatt mit Brigitte Kadro

Wir tauschen uns zu unseren daheim verfassten Texten aus. Anschließend besprechen wir ein neues Thema, zu dem wir einen Text für das nächste Treffen schreiben. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns jederzeit über Zuwachs!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Ab 18:30 Uhr: Vortrag, Lesung und Diskussion zu Anna Seghers

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS in Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung*

In unserer Veranstaltungsreihe erinnern wir monatlich an mutige Persönlichkeiten mit Bezug zu unserem Stadtteil Schöneberg. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie aus ganz verschiedenen Gründen in scharfem Kontrast zum Nationalsozialismus standen.

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

Dienstag, 02.12.2025

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

Hinweis: Der zweite Teil des Kurses findet am 09.12.2025, 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

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 das Seniorenbüro.

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

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

17:00 – 17:45 Uhr: Nachlassgestaltung – Schritt für Schritt

Eine Online-Veranstaltung des Nachlass-Portal

Über die Initiative Nachlass-Portal bieten gemeinnützige Organisationen Informationen zum Thema Testamentsspende. Im Online-Vortrag erfahren Sie alles Wichtige rund um die Themen Testament und Nachlass: Wie bringe ich meine Regelungswünsche treffend zu Papier? Worauf muss ich achten? Wie gehe ich vor? Was ist formal und juristisch zu beachten, wenn ich meinen letzten Willen formuliere?

Informationen und Anmeldung online:

humanistisch.de/nachlassgestaltung-schritt-fuer-schritt

Treffpunkt: Online

Donnerstag, 04.12.2025

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

Freitag, 05.12.2025

09:00 Uhr: Einlass; 19:00 Uhr: Beginn Konzert: Veranstaltung zum Tag des Ehrenamts

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Am Tag des Ehrenamtes 2025 laden wir die Ehrenamtlichen des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg zu einem Abend voller Überraschungen ein. Es warten Begegnungen, leckeres Essen und erfrischende Getränke auf Sie. Das Highlight des Abends ist die Live-Musik von Jazzzephyr. Die neun jungen Musiker*innen bringen mit Leidenschaft Jazz, Pop, Bossa Nova und Musical-hits auf die Bühne.

Informationen und Anmeldung über: haus@hvd-bb.de

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

Montag, 08.12.2025

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

18:00 Uhr: Einlass; 18:30 Uhr: Beginn

Lesung mit Karin Kiesele: „Verbindung und Verbundenheit“

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Die Autorin Karin Kiesele begleitet seit Jahren als Coachin und Trainerin Menschen dabei, Klarheit zu gewinnen und Beziehungen authentisch zu gestalten.

Mit fundiertem Wissen, Einfühlungsvermögen und praxisnahen Impulsen zeigt sie Wege zu mehr Selbstverständnis und echter Verbindung auf.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller neuer Einsichten und persönlicher Reflexion.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Dienstag, 09.12.2025

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 Anfänger*innen II

Hinweis: Der erste Teil des Kurses findet am 02.12.2025, 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€

11:00 – 13:00 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, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

14:00 – 16:00 Uhr: Offene Sprechstunde: Vorsorgenetz

Eine Veranstaltung des Vorsorgenetzes des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg

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

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

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café mit Martin Brümmer: Jahresabschluss

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, 10.12.2025

Ab 18:00 Uhr: Ausstellung: „Gesichter des Friedens“

Eine Veranstaltung der Humanismus Stiftung Berlin

Die multimediale Ausstellung des Forum Ziviler Friedensdienst e. V. stellt zehn Menschen vor, die sich für Frieden einsetzen – alle auf ihre eigene Art und Weise. Sie alle verbindet, dass das Wort „Krieg“ für sie kein abstrakter Begriff ist. Sie haben ihn selbst erlebt. Viele mussten sogar aus ihren Heimatländern fliehen. Aus diesen persönlichen Erfahrungen heraus setzen sie sich heute für Frieden ein.

Informationen und Anmeldung über haus@hvd-bb.de

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

Donnerstag, 11.12.2025

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: Teilnehmende erzählen Geschichten über ihr Erwachsenwerden. Informationen 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, 12.12.2025

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

Sonntag, 14.12.2025

13:00 – 13:30 Uhr: Aufführung: kleines WINTERZAUBER-Programm, von „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Unsere Theatergruppe „Die Pfefferstreuer“ hat die letzten Wochen für diese besondere Winteraufführung geprobt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich verzaubern! Bringen Sie auch gerne Freund*innen und Bekannte mit. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 15.12.2025

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: Weltenbummler Friedenau: Computerstammtisch

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und 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

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

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, 16.12.2025

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

16:00 – 21:00 Uhr: Unsere Jahresabschluss- und Weihnachtsfeier

Kurz vor Weihnachten möchten wir zum gemeinsamen Jahresabschluss zusammenkommen. Bei gemütlicher Atmosphäre möchten wir die engagierte Gemeinschaft feiern und würdigen, die wir zusammen mit dem Seniorenbüro haben. Wir nutzen diesen Tag auch, um Danke zu sagen, für Ihr Engagement und Ihren Einsatz!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 17.12.2025

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, Möglichkeiten für die Gestaltung eines chancenvollen Lebensabschnitts. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 18.12.2025

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

In einem lockeren Format gibt es Tipps und Tricks 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: Weihnachtsfeier: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innen-theater 55+ mit Carlo Rossi

Wir möchten gemeinsam Weihnachten feiern und in gemütlicher Runde das Jahr ausklingen lassen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 06.01.2026

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

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, 08.01.2026

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

Thema: wird noch bekannt gegeben.

Informationen über die ausgewählte Literatur und Anmeldung über Tel.: 030 29 64 087 oder per Mail an axeluhlig@gmx.net.

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

Montag, 12.01.2026

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

Dienstag, 13.01.2026

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 Anfänger*innen I

Hinweis: Der zweite Teil des Kurses findet am 20.01.2026, 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 Ihren 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

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café informativ: Gemeinnützig vererben – Spuren hinterlassen, die bleiben

In entspannter Atmosphäre möchten wir darüber sprechen, wie Sie neben Ihren Menschen, die Ihnen nahestehen, auch den Humanistischen Verband, die Humanistische Hochschule oder die Humanismus Stiftung Berlin in Ihrem Testament bedenken können.

Erfahren Sie, wie eine Testamentsspende bleibende Werte schafft und die humanistische Arbeit langfristig absichert. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt, Ihren Nachlass individuell zu gestalten – ganz nach Ihren Wünschen und Überzeugungen.

Natürlich bleibt auch Zeit für Fragen und Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

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

Donnerstag, 15.01.2026

17:00 – 21:00 Uhr: Humanistischer Feierabend

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Drinks, Quiz und Dialog mit Freund*innen, Mitarbeitenden und Interessierten! Höhepunkt des Abends wird ein humanistisches Quiz sein, bei dem Sie Karten für das BKA-Kriminaltheater gewinnen können. Kommen Sie vorbei und bringen Sie jemanden mit.

Informationen und Anmeldung unter haus@hvd-bb.de.

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

Montag, 19.01.2026

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

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 das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 20.01.2026

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

Hinweis: Der erste Teil des Kurses findet am 13.01.2026, 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

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

16:00 – 17:30 Uhr: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – wer braucht wann was und warum?

Eine Veranstaltung der Zentralstelle Patientenverfügung des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR

In dieser Informationsveranstaltung klären wir zentrale Fragen der Vorsorge: Wann benötige ich eine Patientenverfügung? Wofür sind Vollmachten sinnvoll und was passiert, wenn ich keine habe? Wann wird eine gesetzliche Betreuung nötig? In welchem Alter sollte man sich mit diesen Fragen beschäftigen?

Anmeldung: vorsorgenetz@hvd-bb.de oder 030 20 62 17 800

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

Donnerstag, 22.01.2026

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

In einem lockeren Format gibt es Tipps und Tricks 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

Montag, 26.01.2026

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: Weltenbummler Friedenau: Computerstammtisch

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und 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

Dienstag, 27.01.2026

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

Bleiben Sie verbunden mit Enkelkindern, Freund*innen 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€

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café informativ: Rechtliche Betreuung – was ist das eigentlich?

Rund um das Thema rechtliche Betreuung kursieren viele Missverständnisse: Was macht eigentlich ein*e Betreuer*in? Wann wird eine Betreuung nötig, und wie läuft das ab? Im Rahmen des Puls-Café lädt das Seniorenbüro zu einem offenen Gespräch bei Kaffee und Kuchen ein.

In gemütlicher Runde informiert Jens Gehre über das Thema Betreuung, beantwortet Fragen und gibt Einblicke in die Arbeit von Betreuungsvereinen.

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

Donnerstag, 29.01.2026

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

THEMENVERANSTALTUNG Vorsorge

14:00 – 16:00 Uhr: Offene Sprechstunde: Vorsorgenetz

Eine Veranstaltung des Vorsorgenetzes des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg

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

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

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

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Ihren 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

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, Möglichkeiten für die Gestaltung eines chancenvollen Lebensabschnitts. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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/senioren-bb

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)
und David Driese (Vorstand)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

Redaktionsteam

Chriz Lugk

René Thannhäuser

Bilder

Titelbild © Canva

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

