



---

Humanistischer Verband  
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Seniorenbüro für die  
**Freund\*innen des HUMANISMUS**  
#jetztHumanismus

# Puls-Kurier April - Mai 2026



## 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,

der Frühling ist da und mit ihm die Lust, sich wieder zu begegnen. Endlich wieder raus, endlich wieder mehr Leben, mehr Licht, mehr Miteinander.

Deshalb lautet unser Thema in den nächsten Wochen: **Brückenzeit**. Wir wollen Brücken bauen, zwischen Generationen, zwischen Lebensgeschichten und -entwürfen, in den Verband hinein und aus dem Verband heraus.

Ich freue mich auf wunderbare Gäste im Puls-Café: auf Manfred Wiesner, der uns verrät, wie die Bewohner\*innen des queeren Wohnprojekts „Lebensort Vielfalt“ Brücken zwischen Generationen bauen (S. 14). Und auf unsere Ehrenamtskoordinatorin Jana Pihan, die berichtet, wo Ehrenamtliche im Verband gestalten und Verbindungen schaffen (S. 22). Verpassen Sie nicht unseren Tanzausflug zum Kiezschoof ins SO36 im April (S. 10) und unser erstes humanistisches Kneipenquiz „Von POP bis PLATON“ – ein generationsübergreifender Ratespiel-Abend (S. 20).

Neu ab diesem Heft: Unsere neue Kurzinterview-Reihe „Ein Kaffee mit...“, in der wir die Gesichter hinter unseren Kursangeboten vorstellen. Den Anfang macht Norbert Wirth, Leiter des Angebots „Kunst sehen und verstehen“.

Alle Informationen zu unseren Angeboten und Veranstaltungen finden Sie im Heft. Der Puls-Kurier für Juni und Juli erscheint am 1. Juni.

Frieda Grube



Seniorenbüro  
Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin  
Tel.: **0151 74 39 43 67**  
E-Mail: **seniorenbuero@hvd-bb.de**  
[www.humanistisch.de/senioren-bb](http://www.humanistisch.de/senioren-bb)

# Ein Kaffee mit...

Norbert Wirth, leitet „Kunst sehen und verstehen“

**Hallo Norbert. Wie trinkst Du Deinen Kaffee?**

Mit Milch. Danke.

**Seit wann engagierst Du Dich im Humanistischen Verband?**

Seit 2016 in verschiedenen Angeboten!



**Was hat Dich dazu bewegt, Deine Gruppe anzubieten?**

Ich habe die Räume in der Potsdamer Straße im Rohbau kennengelernt und halte sie für ideal für viele kulturelle Veranstaltungen. Und ich denke, dass ich einen interessanten Beitrag leisten kann.

**Warum lohnt es sich, vorbeizuschauen?**

Mein Format gibt Anregungen und Impulse, um Kunst- und Kulturphänomene besser zu verstehen. Mit diesen Kenntnissen und Erkenntnissen ist man für künftige Museumsbesuche sicher besser gewappnet.

**Gibt es etwas, das Du schon immer mal über dein Engagement erzählen wolltest?**

Mein Engagement war immer kulturell bestimmt. Kunst und Kultur ist ein wesentlicher Teil meines Lebens, schon seit meinem Kunststudium „Visuelle Kommunikation“. In den 1990er Jahren war ich u. a. Leiter der „Jugendkunstschule“ in Wedding.

Lesen Sie das komplette Interview auf: [www.humanistisch.de/seniorenbuero](http://www.humanistisch.de/seniorenbuero)  
**Interesse mitzumachen?** Norberts Kurs „Kunst sehen und verstehen!“ findet statt jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15:00 bis 16:30 Uhr.

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

# 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

---

## Donnerstag, 02.04.2026

---

**09:30 – 10:45 Uhr: Yoga mit Veronika von Strachwitz-Camara**

Für einen bewussten Start in den Tag 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.

**ACHTUNG - Veränderter Treffpunkt wegen Baumaßnahmen:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

---

## Dienstag, 07.04.2026

---

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses findet am 14.04.2026 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](mailto: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, 09.04.2026

---

### **09:30 – 10:45 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.

**ACHTUNG - Veränderter Treffpunkt wegen Baumaßnahmen:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

---

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

Thema: Humor in der Literatur

Was macht Literatur eigentlich lustig? Wir erkunden u. a. Werke von Renate Holland-Moritz („Graffunda räumt auf“) und Lothar Kusche.

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

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

---

## Freitag, 10.04.2026

---

**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, 13.04.2026

---

## **10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: PayPal einfach erklärt**

Online einkaufen oder Geld an Familie und Freunde senden – viele nutzen dafür PayPal. In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ein Konto einrichten, Zahlungen sicher durchführen und typische Fehler vermeiden. Verständlich erklärt und mit Zeit zum Üben.

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

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Kosten:** 12€

---

## **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 27 99 96 29 oder per E-Mail an [letter-plus@posteo.de](mailto:letter-plus@posteo.de)

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

---

## **18:00 – 21:00 Uhr: Akademie-Lesekreis: Daniel Schreiber: „Zuhause“**

*Eine Veranstaltung der Humanistischen Akademie Berlin-Brandenburg*

Der Lesekreis der Humanistischen Akademie liest und diskutieren alle zwei Monate, jeweils am ersten Montag des Monats aktuelle und relevante Bücher zu gesellschaftlichen Themen. Blicken wir mit Daniel Schreiber auf Philosophie, Soziologie und Psychoanalyse. Wo gehören wir hin? Was ist unser Zuhause in einer Zeit, in der sich immer weniger Menschen sinnstiftend dem Ort verbunden fühlen, an dem sie geboren wurden Jede\*r Leser\*in ist herzlich willkommen!

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

---

## Dienstag, 14.04.2026

---

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

English Conversation.

Informationen und Anmeldung bei [katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu](mailto: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 10.04.2026, 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](mailto: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

---

## Mittwoch, 15.04.2026

---

### **15:00 – 16:30 Uhr: 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, 16.04.2026

---

### **09:30 – 10:45 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: Philosophische Im-Pulse – Unser Gesprächskreis**

**Thema:** Glück im Alter

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

**Treffpunkt:** Buddhistisches Zentrum „Lotos Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 5 (Roter Flachbau), 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

---

## Samstag, 18.04.2026

---

### **17:00 – 23 Uhr: Kiezschoof – Tanzen für Generationen im SO36**

Es gibt Dinge, die kein Alter kennen. Lachen. Erinnerungen. Musik. Tanzen. Deshalb veranstaltet das Kreuzberger Projekt „Gitti & Gerda – Kreuzberger Omas auf Tour“ alle zwei Monate einen Kiezschoof für alle, für Omas, Enkel und den Rest der Familie. Hier tanzen junge Beine neben erfahrenen Füßen. Keine Schubladen. Viel Liebe. Der Eintritt ist frei

**Treffpunkt:** SO36, Oranienstraße 190, 10999 Berlin

---

## Montag, 20.04.2026

---

### **10:00 – 11:30 Uhr: Vortrag: Digitales Erbe**

Was passiert mit meinen Daten, die ich hinterlasse? Woran sollte ich denken, wenn die eigenen Spuren oder die eines Angehörigen im Internet später wieder gelöscht werden sollen?

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

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Kosten:** 12€

---

## Dienstag, 21.04.2026

---

### **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, 22.04.2026

---

### **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:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

---

---

**18:30 – 21:00 Uhr: Berlin: Verboten – verbrannt – vergessen? Elisabeth Castonier (1894-1975)**

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung*

Vortrag von Doris Nithammer über die deutsche Schriftstellerin und Journalistin, Augenzeugin der Bücherverbrennung 1933, nachträglich zum 50. Todestag und zum Gedenken an die Bücherverbrennung. Lesung mit Musik. Der Eintritt ist frei.

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

---

## Donnerstag, 23.04.2026

---

**09:30 – 10:45 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: 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

---

## Montag, 27.04.2026

---

**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](mailto: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 27 99 96 29 oder per E-Mail an [letter-plus@posteo.de](mailto:letter-plus@posteo.de)

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

---

**18:00 – 21:30 Uhr: „Roads“ – Film & Podiumsdiskussion**

*Eine Veranstaltung der Freund\*innen des HUMANISMUS*

1938 flieht der jüdische Fotolehrling Klaus Jacoby in die USA, kehrt als Fotojournalist zurück und ringt zeitlebens mit den Folgen der Vertreibung. Seine Tochter Jessica Jacoby, Filmemacherin und Aktivistin, spürt in „Roads“ den Lebenswegen ihrer Familie nach. Im Anschluss an die Vorführung findet ein Austausch zwischen der Regisseurin und dem Publikum statt.

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

---

## Dienstag, 28.04.2026

---

### **14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: Queeres Zusammenleben – Wie bauen wir Brücken zwischen den Generationen?**

Wie klappt das Zusammenleben über mehrere Generationen und Lebensentwürfe hinweg? Manfred Wiesner gibt Einblicke in das queere Wohnprojekt „Lebensort Vielfalt“ in Berlin-Schöneberg, einem Mehrgenerationenprojekt der Schwulenberatung Berlin.

Informationen und Anmeldung über [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de) oder Tel.: 030 20 64 67 520.

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Leipziger Straße 31-33, 10117 Berlin

---

## Donnerstag, 30.04.2026

---

### **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](mailto: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

---

## Dienstag, 05.05.2026

---

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses findet am 12.05.2026, 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](mailto: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

---

## Mittwoch, 06.05.2026

---

### **09:30 – 10:45 Uhr: „Krieg ist Verachtung des Lebens. Ein Essay über den Frieden“ – Lesung und Gespräch mit Linn Stalsberg**

*Eine Veranstaltung des Humanistischen Verbands Deutschland*

Warum gibt es Krieg? Wieso scheint es so, als würde die Menschheit nicht aus Fehlern der Vergangenheit lernen? Diesen und weiteren Fragen geht die norwegische Journalistin Linn Stalsberg in ihrem Essay „Krieg ist Verachtung des Lebens“ auf den Grund. Der Humanistische Verband Deutschlands – Bundesverband lädt herzlich zur Buchvorstellung. **Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

---

## Donnerstag, 07.05.2026

---

### **09:30 – 10:45 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**

Wir lesen Werke des US-Autors Truman Capote, u. a.: *Frühstück bei Tiffany*, *Die Grasharfe* oder *Kaltblütig*.

Mehr Informationen und Anmeldung über Tel.: 030 29 64 087 oder per E-Mail an [axeluhlig@gmx.net](mailto:axeluhlig@gmx.net)

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

---

## **Freitag, 08.05. – Sonntag, 10.05.2026**

---

### **3 Tage: Yoga-Wochenende „Yoga barrierefrei!“ mit Katja Sandschneider**

*Freitag, 8. Mai 2026, 17-20 Uhr; Samstag, 9. Mai 2026, 10-18 Uhr;*

*Sonntag, 10. Mai 2026, 10-13 Uhr*

Yoga trotz Körperbehinderung: Geht das? Klar! Katja Sandschneider führt Sie bei diesem intensiven Yoga-Wochenende ein in die Vielfalt der möglichen Asanas trotz Einschränkungen - im Sitzen, auf der Matte oder im Stehen, mit Hilfsmitteln wie Stuhl, Kissen, Gurt oder Block. Niemand muss in den Yoga-Stunden von Katja pausieren, weil etwas körperlich „nicht geht“. Ziel ist es, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Atem und Bewegung in Einklang zu bringen und mit einem gestärkten Gefühl nach Hause zu gehen.

Informationen und Restplätze über: <https://yoga-barrierefrei.de/>

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

---

## Dienstag, 12.05.2026

---

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

English Conversation.

Informationen und Anmeldung bei [katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu](mailto: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 05.05.2026, 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](mailto: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 Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

**Treffpunkt:** Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

---

## Montag, 18.05.2026

---

### **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](mailto: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 27 99 96 29 oder per E-Mail an [letter-plus@posteo.de](mailto:letter-plus@posteo.de).

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

---

## Dienstag, 19.05.2026

---

### **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

---

### **10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: Übersetzungs-Apps einfach erklärt – sicher unterwegs in jeder Sprache**

Ob im Urlaub, im Restaurant oder am Bahnhof – mit modernen Übersetzungs-Apps überwinden Sie Sprachbarrieren ganz einfach. In diesem Workshop lernen Sie hilfreiche Werkzeuge wie Google Translate und Google Lens kennen und üben Schritt für Schritt deren praktische Anwendung.

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

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Kosten:** 12€

---

## Mittwoch, 20.05.2026

---

### **17:00 – 20:00 Uhr: Von POP bis PLATON - Das humanistische Quiz für Alle!**

*Eine Veranstaltung der Freund\*innen des HUMANISMUS*

Was verbindet Memes mit Moral, Chartstürmer mit Menschenrechten? Dieses Quiz! Hier treffen sich alle Generationen, um gemeinsam zu rätseln, zu lachen und zu diskutieren, über Popkultur, Philosophie und alles, was uns als Menschen bewegt. Ob allein, im Team oder spontan: Quizzen Sie sich schlau und freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit Tiefgang.

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

---

## Donnerstag, 21.05.2026

---

### **09:30 – 10:45 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: Glück im Alter

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

**Treffpunkt:** Buddhistisches Zentrum „Lotos Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 5 (roter Flachbau), 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

---

## Freitag, 22.05.2026

---

### **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, 25.05.2026

---

### **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 27 99 96 29 oder per E-Mail an [letter-plus@posteo.de](mailto:letter-plus@posteo.de).

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

---

## Dienstag, 26.05.2026

---

### **14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: Engagement im Verband – Wie kann ich selbst Brücken bauen und was bringt mir das?**

Welche Möglichkeiten bietet der Humanistische Verband, sich zu engagieren? Wie kann ich Hemmschwellen überwinden und wie hilft mir der Verband dabei? Welche Aufgaben sind aktuell besonders dringend und wo werden Ehrenamtliche händierend gesucht? HVD-Ehrenamtskoordinatorin Jana Pihan gibt Einblicke in ihre Arbeit und beantwortet Ihre Fragen rund ums Ehrenamt. Informationen und Anmeldung über [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de) oder Tel.: 030 20 64 67 520.

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Leipziger Straße 31-33, 10117 Berlin

---

## Mittwoch, 27.05.2026

---

### **10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: Sicher im Internet – gut informiert und geschützt**

Das Internet bietet viele Möglichkeiten – aber auch Risiken. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Internetbetrug erkennen, sichere Passwörter erstellen und Ihre persönlichen Daten wirksam schützen. Verständlich erklärt und mit praktischen Tipps für mehr Sicherheit im digitalen Alltag. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder [weltenbummler.pw@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler.pw@hvd-bb.de)

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Kosten:** 12€

---

### **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:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

---

## Donnerstag, 28.05.2026

---

### **09:30 – 10:45 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](mailto: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

---

## 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](mailto:freunde@hvd-bb.de)

[www.humanistisch.de/hvd-bb](http://www.humanistisch.de/hvd-bb)

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

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

### Redaktionsteam

Frieda Grube

René Thannhäuser

### Bilder

Titelbild © Canva

Norbert Wirth: Copyright Lothar Deus

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

