



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

unsere Welt
human
denken und
gestalten

Puls-Kurier

August | September

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 Sommer ist da und unsere Angebote pausieren.

Alle Angebote?

Nein. Ein paar tapfere Ehrenamtliche trotzen der Hitze und gestalten ein kleines, feines Sommerprogramm für Sie!

Gedächtnistraining, Kunst, Literaturkreis, IT-Sprechstunden und philosophische Gespräche werden durchweg angeboten. Außerdem schließen wir unseren Demokratiesommer im September mit unserem Mitwirkevent „Zukunft verhandeln – Generationen im Gespräch“ ab. Kommen Sie dazu und zu Wort – als Teilnehmende und im Publikum.

In unserer Reihe „Auf einen Kaffee mit...“ freue ich mich, Ihnen in dieser Ausgabe Carlo Rossi vorstellen zu können, unseren Leiter der Theatergruppe „Die Pfefferstreuer“. Das Ensemble sucht immer neue Mitglieder. Theaterbegeisterte 50+ sind herzlich eingeladen, bei den Proben vorbeizuschnuppern.

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

Sommerliche Grüße

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



Mitwirkung gesucht.

„Zukunft verhandeln – Generationen im Gespräch“

Im Vorfeld der Wahl zum Abgeordnetenhaus von Berlin laden wir Sie herzlich zum Mitmachevent: „**Zukunft verhandeln – Generationen im Gespräch**“. Wir freuen uns darauf, Sie am **10. September 2026** im Haus des HUMANISMUS in Berlin-Schöneberg begrüßen zu dürfen.

Wir wollen Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebensrealitäten miteinander ins Gespräch bringen. Wir möchten uns unter anderem darüber austauschen, welche Erfahrungen uns geprägt haben, welche Verantwortung wir füreinander tragen und welche Zukunft wir uns für Berlin wünschen. Es geht darum, einen Raum zu schaffen, in dem alle Generationen gleichberechtigt zu Wort kommen.

Für das Gespräch möchten wir Vertreter*innen aus verschiedenen Bereichen unseres Verbandes zusammenbringen – unter anderem von den Jungen Humanist*innen (JuHus), dem Senior*innenbüro, dem Arbeitskreis queer*human, den Kitas, der Pflege sowie dem Hospizbereich. Ergänzt wird das Format durch interaktive Elemente wie Zukunftskarten, Publikumsfragen und einen „freien Stuhl“, auf dem Teilnehmende ihre Perspektiven einbringen können.

Wenn Sie Lust haben, als Gesprächsteilnehmer*in dabei zu sein, freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter: seniorenbuero@hvd-bb.de

Do. | 10. September | 17:00 - 19:00 Uhr
Haus des HUMANISMUS
Potsdamer Str. 157 | 10783 Berlin

Auf einen Kaffee mit...

Carlo Rossi, Leiter der Theatergruppe „Die Pfefferstreuer“ für Menschen 50+.



Hallo Carlo. Wie trinkst Du Deinen Kaffee?

Schwarz. Danke.

Seit wann engagierst Du Dich im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg?

Ich bin seit April 2023 dabei.

Die Pfefferstreuer gibt es viel

länger. Seit wann, weiß ich selbst nicht genau. Eine unserer Schauspielerinnen nimmt seit mehr als 15 Jahren teil.

Was hat Dich dazu bewegt, Deine Gruppe anzubieten?

Meine Zertifizierung als B.U.T.-Theaterpädagoge und die Anfrage der Pfefferstreuer, als Übungsleiter bei ihnen einzusteigen, kamen fast gleichzeitig. Ursprünglich habe ich als Schauspieler im Improvisationstheater auf der Bühne angefangen.

Wie würdest Du in drei Sätzen beschreiben, was jemanden in eurer Gruppe erwartet? Und warum lohnt es sich, vorbeizuschauen?

Wir sind eine demokratisch organisierte Gruppe von Laienschauspieler*innen und wollen mit selbst geschriebenen Texten Menschen ein Lächeln schenken. Wir treten in Seniorenheimen, Pflegeeinrichtungen, Stadtteilzentren und ähnlichen Einrichtungen auf. Zwischen unseren Projekten kehren wir regel-

mäßig zu Improvisationsübungen zurück, um unsere schauspielerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dabei sind herzliche Lacher garantiert.

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

Ja. Tatsächlich hat mich noch nie jemand gefragt, warum ich meine Theatergruppen demokratisch organisiere. Wenn ich davon erzähle, stoße ich oft auf Kritik. Aus meiner Sicht ist Theater jedoch ein Ort, an dem wir unser eigenes Wesen erforschen und ausprobieren können. Gerade weil es ein geschützter Raum zum Experimentieren ist, eignet sich Theater hervorragend, Demokratie jenseits der Wahlkabine praktisch zu erleben und einzuüben.

Lesen Sie das komplette Interview auf: www.humanistisch.de/seniorenbuero

Interesse mitzumachen?

Die Pfefferstreuer proben jeden Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr.

Wo: Im Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin



Aufführung: Farben des Lebens

Sie möchten einen Auftritt der Pfefferstreuer live erleben? Im September haben Sie die Gelegenheit dazu, mit: Begegnungen, Klängen, Geschichten und Genüssen aus der Vielfalt des Lebens.

Wann: 18. September 2026, 16:30 Uhr

Wo: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Großer Saal, Holsteinische Straße 30, 12161 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

Dienstag, 04.08.2026

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

Kosten: 2 €

Donnerstag, 06.08.2026

13:00 – 15:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 50+ 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, 07.08.2026

10:30 – 11:45 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

Montag, 10.08.2026

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 27 99 96 29 oder per E-Mail an letter-plus@posteo.de

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

Dienstag, 11.08.2026

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. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Angebote finden, Bestellungen aufgeben und was es bei Bezahlung und Lieferung zu beachten gilt.

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: 12 €

Mittwoch, 12.08.2026

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, 13.08.2026

14:00 – 16:00 Uhr: Literaturkreis mit Axel Uhlig und Monika Gröpler **Thema:** E.T.A. Hoffmann

Wir besprechen u. a. das Werk „Das Fräulein von Scuderi“ und warum sein Schaffen Offenbach, Tschaikowski und Poe begeisterte.

Mehr Informationen 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, 14.08.2026

10:30 – 11:45 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

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, 18.08.2026

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses findet am 25.08.2026, 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 €

Donnerstag, 20.08.2026

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 50+ 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: Foto-AG für Senior*innen mit Horst Beckmann

Gemeinsam wollen wir einmal im Monat Lieblingsfotos bearbeiten, Erfahrungen teilen und die Zeit mit Gleichgesinnten genießen. Mitmachen kann jede*r – egal ob Anfänger*in oder Profi.

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: 2,50 € monatlich

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

Thema: Vermittlung von Werten an nachfolgende Generationen

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Buddhistisches Zentrum „Lotos Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 5 (Roter Flachbau), 10179 Berlin

Montag, 24.08.2026

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.

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

Dienstag, 25.08.2026

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

Hinweis: Erster Teil des Kurses findet am 18.08.2026, 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 €

18:00 – 20:00 Uhr: Workshop: „Umgang mit Veränderungen“

Erste Ausgabe im Rahmen der Workshopreihe „Klar bleiben und selbstbestimmt handeln“, moderiert und konzipiert von Karin Kiesele.

Weitere Termine:

14.10.2026 „Grenzen setzen“;

12.11.2026 „Konfliktgespräche führen“;

17.12.2026 „Souverän reagieren auf herausfordernde Persönlichkeiten“

Bitte um Anmeldung unter haus@hvd-bb.de, maximal 25 Teilnehmende pro Workshop. Eintritt frei

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

Gefördert durch die Humanismus Stiftung Berlin

Mittwoch, 26.08.2026

18:00 – 21:00 Uhr: Vortrag: Louise Aston

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lernort Bücherverbrennung

Louise Aston war eine bedeutende Feministin und Schriftstellerin, die sich lebenslang für die Emanzipation der Frau und die Befreiung der Arbeiter*innen einsetzte. Eintritt frei. Ohne Anmeldung.

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

Donnerstag, 27.08.2026

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 50+ 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, 31.08.2026

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

18:00 – 21:00 Uhr: Ausstellungseröffnung „Zwischen Flammen und Freiheit“

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Abteilung Lebenskunde & Verbrannte Orte e.V.

Wenn Worte verboten sind: Eine Ausstellung über Widerstandshandlungen im Kontext der NS-Literaturpolitik. Die Ausstellung beleuchtet verschiedene Widerstandshandlungen und stellt die Frage, welche Räume wir brauchen, um unsere Gesellschaft gegen den rechten Kulturkampf zu verteidigen und welche Rolle Erinnerung dabei spielen kann.

Informationen und Anmeldung über haus@hvd-bb.de. Der Eintritt ist frei.

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

Dienstag, 01.09.2026

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Kosten: 2 €

Donnerstag, 03.09.2026

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 50+ 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, 08.09.2026

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

English Conversation.

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

ACHTUNG - Veränderter Treffpunkt: Treffpunkt und Details zum Programm werden rechtzeitig von der Kursleiterin bekannt gegeben.

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

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: 12 €

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.

ACHTUNG: Veränderter Treffpunkt: Seminarraum Humanistische Lebenskunde, Wallstraße 61-65 | 1. OG, 10179 Berlin

18:00 – 21:00 Uhr: Lesung: „Manchmal muss man sich entscheiden“

Lesung mit dem Uwe-Johnson-Nachwuchspreisträger Domenico Müllensiefen
Domenico Müllensiefen liest aus seinem aktuellen Roman, einem literarischen Roadmovie durch die Gegenwart. Im Zentrum steht die Lkw-Fahrerin Sandra, die gezwungen ist, eine fundamentale Entscheidung zu treffen – zwischen der Rettung ihrer Fracht und der Zukunft ihrer Tochter.

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

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

Donnerstag, 10.09.2026

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 50+ 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: Hans Fallada

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

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

17:00 – 19:00 Uhr: Zukunft verhandeln – Generationen im Gespräch

Der Rat der Generationen zu den Wahlen des Berliner Abgeordnetenhaus 2026

Wie wollen wir morgen leben? Was verbindet uns über Altersgrenzen hinweg – und wo liegen unterschiedliche Erwartungen, Erfahrungen und Perspektiven?

Im Rat der Generationen kommen junge Menschen, ältere Generationen und Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen miteinander ins Gespräch. Gemeinsam verhandeln wir Fragen, die unsere Gesellschaft heute und in Zukunft bewegen: Gerechtigkeit, Verantwortung, Zusammenhalt und die Gestaltung unserer Stadt.

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

Freitag, 11.09.2026

10:30 – 11:45 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

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, 14.09.2026

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.

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

Mittwoch, 16.09.2026

14:00 – 15:30 Uhr: Auffrischkurs: Word & Excel wieder im Griff

Sie haben Word und Excel schon einmal genutzt und möchten Ihr Wissen auffrischen? In unserem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Funktionen – verständlich erklärt und praxisnah geübt. Für mehr Sicherheit im Alltag.

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: 12 €

Donnerstag, 17.09.2026

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 50+ 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: Foto-AG für Senior*innen mit Horst Beckmann

Gemeinsam wollen wir einmal im Monat Lieblingsfotos bearbeiten, Erfahrungen teilen und die Zeit mit Gleichgesinnten genießen. Mitmachen kann jede*r – egal ob Anfänger*in oder Profi.

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: 2,50 € monatlich

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

Thema: Über die Zeit und die Lebensrhythmen

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, 18.09.2026

10:30 – 11:45 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

Montag, 21.09.2026

16:30 – 18:00 Uhr: Billy Wilder (Stummfilm)

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lernort Bücherverbrennung

Zum 100. Geburtstag von Billy Wilder: Filmvorführung seiner zweiten Drehbucharbeit mit Vortrag von Thomas Tode. Der Stummfilm *Menschen am Sonntag* (1930) erzählt von fünf jungen Berliner*innen, die einen freien Sonntag bei einem Ausflug an den Wannsee verbringen und dabei Liebe, Freundschaft und Alltag erleben.

Ohne Anmeldung. Der Eintritt ist frei.

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

Mittwoch, 23.09.2026

14:00 – 15:30 Uhr: Auffrischkurs: Word & Excel wieder im Griff

Sie haben Word und Excel schon einmal genutzt und möchten Ihr Wissen auffrischen? In unserem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Funktionen – verständlich erklärt und praxisnah geübt. Für mehr Sicherheit im Alltag. 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: 12 Euro

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

Thema: Kommunikation im Alter

Welche Muster tragen wir seit der Kindheit in uns? Wie umgehen mit der Stille? Und helfen digitale Medien gegen Einsamkeit? Eine Veranstaltungsreihe für alle, die Lust haben, neue Perspektiven aufs Älterwerden zu entdecken.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 24.09.2026

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 50+ 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 Schöнемann

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.

ACHTUNG: Veränderter Treffpunkt: Seminarraum Humanistische Lebenskunde, Wallstraße 61-65 | 1. OG, 10179 Berlin

Freitag, 25.09.2026

10:30 – 11:45 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

Montag, 28.09.2026

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

Mittwoch, 30.09.2026

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

Seniorenbüro

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

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

Haus des HUMANISMUS: **030 20 64 67 540** (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

Frieda Grube

René Thannhäuser

Bilder

Titelbild © EoNaYa / Getty Images pro

S. 4 © Kempter/ Getty Images

S. 6 © Carlo Rossi

S. 7 © Libracesp / pixabay

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

