Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

unsere Welt
human
denken und
gestalten

Puls-*Kurier*

Dezember | Januar

2026/27

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. Aktuellen 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,

zwei Monate, zwei Dresscodes: Im Dezember wird es festlich, im Januar darf es die Jogginghose sein. Dazwischen heißt es: feiern, Danke sagen, singen, spielen und Neues anfangen.

Los geht's am 3. Dezember mit unserer Weihnachtsfeier und einem Spiel quer durch unser Jahr. Am Tag des Ehrenamtes, dem 5. Dezember, sagen wir unseren ehrenamtlich Engagierten DANKE mit einem weihnachtlichen Bastel-Brunch. Beim Mitsingevent „Ho-Ho-HomoSapiens" am 18. Dezember singen wir uns aus voller Kehle in die Winterpause. Ab dem 4. Januar sind wir wieder für Sie da.

Am 21. Januar ist der zweite Dresscode dran: Zum Tag der Jogginghose geht unser PubQuiz „Von POP bis PLATON" mit einem Sport-Spezial in die nächste Runde. Am 26. Januar erklären die Senior*innen-Polizisten, wie Sie sich vor Enkeltrick und Schockanrufen schützen.

Ich wünsche Ihnen eine gesellige Winterzeit und einen guten Start ins neue Jahr 2027. Kommen Sie vorbei, ob festlich oder in Jogginghose: Ich freue mich auf Sie!

Festlich-sportliche 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

Ho-Ho-HomoSapiens

Weltliche Weihnachtslieder zum Mitsingen – Jahresabschluss am 18. Dezember



Bevor das Haus des HUMANISMUS in die Weihnachtsferien geht, laden Frieda Grube, Leitung des Seniorenbüros, und Gitarrist Matti Müller zum großen Jahresabschluss-Singen.

Wir unternehmen eine musikalische Reise von deutschen Kinderlied-Klassikern über skandinavische Trolle und Hawaii bis zu den großen Popsongs des 20. Jahrhunderts. Ein weltliches Programm, gespickt mit Geschichten aus der Popkultur und aus aller Welt.

Wir klären Fragen wie: Warum war „Jingle Bells“ eines der ersten Lieder im Weltall? Warum entstand „Sleigh Ride“ ausgerechnet in einer Hitzewelle? Und warum wird in Schweden um den Baum gehüpft wie ein Frosch?

Liedblätter liegen bereit. Laut singen ist wichtiger als richtig singen.

Wann: 18. Dezember, 17:00 Uhr
Wo: Haus des Humanismus, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin
Eintritt frei / Spenden willkommen

Bringen Sie Ihre Stimme, Freund*innen und gute Laune mit.

Informationen und Anmeldung:
haus@hvd-bb.de oder 030 20 64 67 540

Dabei sein.

Öffnungszeiten Häuser des HUMANISMUS

Potsdamer Str. 157 | 10783 Berlin
Mo u. Mi 10-16 Uhr; Di u. Do 10-17 Uhr;
Fr 10 – 14 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, 01.12.2026

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 Straße 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 Straße 31-33, 10117 Berlin
Kosten: 2 €

18:30 – 21:00 Uhr: Vortragsabend: Nelly Sachs
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung
Vortrag von Daniel Behringer über die Autorin und Nobelpreisträgerin vom Winterfeldtplatz. Der Eintritt ist frei.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Donnerstag, 03.12.2026

12:00 – 13:30 Uhr: Workshop: Weihnachtsgeschenk finden im Netz
Sie brauchen noch ein persönliches Geschenk zu Weihnachten? Wir geben Tipps, wo Sie im Internet besondere Geschenkideen finden. Von der Bestellung ausgefallener Präsente über personalisierte Geschenke bis zur selbst gestalteten Gruß- und Gutscheinkarte. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Pankow**,** 1. OG, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
Kosten: 8,00 €

15:00 – 18:30 Uhr: Unsere Senior*innenbüro-Weihnachtsfeier
Kurz nach dem ersten Advent möchten wir zum gemeinsamen Jahresabschluss zusammenkommen. Wir nutzen diesen Tag auch, um Danke zu sagen, für Ihr Engagement und Ihren Einsatz! Es gibt Punsch und Plätzchen, Musik, gute Gespräche und ein Spiel quer durch unser gemeinsames Jahr. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Freitag, 04.12.2026

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

Samstag, 05.12.2026

10:00 – 14:00 Uhr: Tag des Ehrenamts: Weihnachtlicher Bastelbrunch
Wir sagen DANKE für Ihr Engagement mit einem gemütlichen Bastel-Vormittag mit gutem Essen. Sie kommen und gehen, wann Sie mögen. Werkeln Sie für sich selbst oder als Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten. Anmeldung für Ehrenamtliche des Humanistischen Verbandes: freiwillig@hvd-bb.de
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 08.12.2026

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

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, 09.12.2026

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, 10.12.2026

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. 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: Unsere Lieblingstexte

Wir lesen uns gegenseitig vor: Kurztexte, die uns im vergangenen Jahr begeistert haben, Texte aus unserer Kindheit oder auch Selbstgeschriebenes.

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

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

Freitag, 11.12.2026

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, 14.12.2026

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.
Infos und Anmeldung: 030 27 99 96 29 oder E-Mail an letter-plus@posteo.de.
Treffpunkt: Büro der Freund*innen des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 159, 10783 Berlin

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 Keksen bieten wir einen entspannten Raum, um uns auszutauschen, Fragen zu stellen und nachzudenken.
Informationen und Anmeldung unter mail@visite-hospiz.de
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 15.12.2026

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 Straße 31-33, 10117 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

17:00 – 19:00 Uhr: Kinosalon: Good Bye Lenin (D 2003, Wolfgang Becker)

Als seine Mutter aus dem Koma erwacht, hält Alex auf 79 Quadratmetern die DDR am Lebe, mit Spreewaldgurken im Glas und selbstgedrehter Tagesschau. Eine Tragikomödie über Liebe, Lügen und die Frage, wie viel Heimat man konservieren kann. Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 16.12.2026

10:00 – 14:00 Uhr: Digital-Hilfe-Tag

Sie benötigen Hilfe beim Umgang mit digitalen Geräten und können sich kostenpflichtige Kurse nicht leisten? An jedem 3. Mittwoch im Monat beraten wir kostenfrei. Teilnahmeberechtigt sind ältere Menschen, die staatliche Unterstützung zum Lebensunterhalt erhalten.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung

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

Donnerstag, 17.12.2026

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. 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. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Pankow, Gruppenraum KIS**,** 1. OG, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: 2,50 € monatlich

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

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

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

18:00 – 20:00 Uhr: Workshop: „Souverän reagieren auf herausfordernde Persönlichkeiten“

Gefördert durch die Humanismus-Stiftung Berlin

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

Bitte um Anmeldung unter haus@hvd-bb.de, maximal 30 Teilnehmende pro Workshop. Eintritt frei

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

---

Freitag, 18.12.2026

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

JAHRESABSCHLUSS
17:00 – 19:00 Uhr: Ho-Ho-HomoSapiens – Weltlich-weihnachtliches Mitsingevent mit Frieda & Matti
Keine Engel, keine Krippe, aber jede Menge Schnee, Rentiere und „Last Christmas". Wir singen uns vom Kinderlied bis zum Pophit einmal um die Welt. Mitsingen ausdrücklich erwünscht, Schiefsingen auch.
Informationen und Anmeldung über haus@hvd-bb.de.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 05.01.2027

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, 07.01.2027

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 rein! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Freitag, 08.01.2027

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, 11.01.2027

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.

Infos 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, 12.01.2027

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

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

Donnerstag, 14.01.2027

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer", Senior*innentheater 50+ mit Carlo Rossi
Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. 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 zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Mehr Informationen über www.humanistisch.de/seniorenbuero
Anmeldung über Tel.: 030 29 64 087 oder per E-Mail an axeluhlig@gmx.net
Treffpunkt: Gruppenraum, Genossenschaft Solidarität, Schillingstraße 30, 10179 Berlin

Freitag, 15.01.2027

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, 18.01.2027

14:00 – 15:30 Uhr: Workshop: Fotos bearbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Entdecken Sie, wie einfach Bildbearbeitung mit KI sein kann! Lernen Sie, wie Sie Fotos verbessern, störende Elemente entfernen oder Ihren Bildern einen ganz neuen Look verleihen können. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

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: 8 €

Dienstag, 19.01.2027

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, 20.01.2027

10:00 – 14:00 Uhr: Digital-Hilfe-Tag

Sie benötigen Hilfe beim Umgang mit digitalen Geräten und können sich kostenpflichtige Kurse nicht leisten? An jedem 3. Mittwoch im Monat beraten wir kostenfrei. Teilnahmeberechtigt sind ältere Menschen, die staatliche Unterstützung zum Lebensunterhalt erhalten.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung

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

Donnerstag, 21.01.2027

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Schnuppern Sie gerne 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. Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel.: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Treffpunkt: Begegnungsstätte Pankow, Raum B2, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: 2,50 € monatlich

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse – Online-Gesprächskreis
Nehmen Sie an unserem philosophischen Online-Gesprächskreis teil, ganz bequem von zuhause aus, über Ihr Smartphone oder Ihren PC. Wir freuen uns auf Sie!
Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.
Treffpunkt: online via Teams

17:00 – 20:00 Uhr: „Von Pop bis Platon – Sport Spezial“
Am Internationalen Tag der Jogginghose quizzen wir uns durch Olympia, Bundesliga und antike Athlet*innen und bewegen zwischendurch auch die Beine. Für alle, deren Neujahrsvorsätze schon schwächeln. Bequeme Hosen sind ausdrücklich erwünscht!
Anmeldung über haus@hvd-bb.de.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Freitag, 22.01.2027

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, 25.01.2027

10:00 – 12:00 Uhr: Weltenbummler Friedenau: Computerstammtisch
Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und verrät Tricks im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.
Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de
Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

15:00 – 16:30 Uhr: Kunst sehen – Kunst verstehen mit Norbert Wirth
Gemeinsam nähern wir uns grundlegenden Fragen: Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen? In einer entspannten Atmosphäre entdecken wir die Bedeutung von Farben, Formen und Symbolik in der Kunst. Eingeladen sind alle, die neugierig sind.
Informationen und Anmeldung über Norbert Wirth: 030 27 99 96 29 oder per E-Mail an letter-plus@posteo.de.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Dienstag, 26.01.2027

14:00 – 16:00 Uhr: Sicher im Alter – die Senior*innen-Polizei zu Gast
Enkeltrick, Schockanrufe, falsche Polizist*innen: Wie Betrüger*innen vorgehen und wie Sie sich schützen.
Mit vielen Tipps für Telefon, Haustür und unterwegs – Ihre Fragen sind herzlich willkommen! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Mittwoch, 27.01.2027

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, 28.01.2027

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 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

Freitag, 29.01.2027

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

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-Do 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 © Canva
S. 4: Frieda & Matti © Nina Grube

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

Spendenkonto
SozialBank
IBAN: DE52370205000003136467
Stichwort: Senioren