



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

unsere Welt
human
denken und
gestalten

Puls-Kurier

Oktober | November

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 Menschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

Liebe Senior*innen, liebe Engagierte und Interessierte,

man ist nie zu alt, um wild durch einen Laubhaufen zu rennen. Und nie zu jung, um unseren Angeboten einen Besuch abzustatten. Und ich kann Ihnen versprechen: Unser Programm im Oktober und November wird bunter als Herbstlaub.

Wir starten einen monatlichen Kinosalon mit Unterhaltungsfilmen der letzten 100 Jahre. Los geht's am 20. Oktober. Vorher erwartet Sie im Rahmen der bundesweiten „Woche der Seelischen Gesundheit“ ein vielseitiges Programm mit Yoga, Circle Singing, Workshops, Lesungen und Konzerten. Freuen Sie sich auf die zweite Ausgabe unseres humanistischen PubQuiz „Von POP bis PLATON“ am 5. November, auf einen Ausflug zur NochMall, auf Vortragsabende, Lesungen und vieles mehr.

In unserer Reihe „Auf einen Kaffee mit...“ kommt die Leiterin der Aktenfuchse Petra Hannemann zu Wort. Sie koordiniert seit vielen Jahren ehrenamtliche Hausbesuche bei Menschen, die im Papierchaos untergehen.

Ein besonderer Termin im November: unsere Mitgliederversammlung. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind, mitreden und mitentscheiden.

Der Puls-Kurier für Dezember und Januar erscheint am 1. Dezember.

Bunte 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

„Woche der Seelischen Gesundheit“ im HdH

Im Oktober dreht sich im Haus des HUMANISMUS alles um das individuelle Wohlbefinden

Körper, Geist und soziales Miteinander in Balance bringen – dafür laden wir Sie herzlich vom 12. bis 16. Oktober zum Programm im Rahmen der **„Woche der Seelischen Gesundheit“ ins Haus des HUMANISMUS** ein! Auf Sie wartet ein buntes Programm mit Bewegung, Entspannung, Austausch, Musik und gesellschaftlicher Debatte.

Die Veranstaltungen finden im Rahmen der bundesweiten „Aktionswoche der Seelischen Gesundheit“ statt, die dieses Jahr das Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ hat.

Programm:

Montag, 12.10.: Einatmen, Ausatmen, Durchatmen

12:00 Uhr Schnupperstunde Yoga,

14:00 Uhr Schnupperstunde Circle Singing,

16:30 Uhr Klangbad

Dienstag, 13.10., 18:30 Uhr: „Don’t miss the Clitoris“

Lesung mit Prof. Dr. Mandy Mangler – wissenschaftlich und unterhaltsam

Mittwoch, 14.10., 18:00 Uhr: Workshop mit Karin Kiesele: Grenzen setzen

Aus der Workshop-Reihe „Klar bleiben und selbstbestimmt handeln“

Freitag, 16.10., 18:00 Uhr: Anderssein ist eine Superkraft

Musikalische Lesung über ein Leben mit Autismus, Legasthenie und Sehebehinderung mit Elijah Presly

Informationen und Anmeldung:

haus@hvd-bb.de oder 030 20 64 67 540



Ehrenamt mit Herz

Qualifizierungskurs: ehrenamtliche*r Familienbegleiter*in im Berliner Herz werden

Der **ambulante Kinderhospizdienst Berliner Herz** des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg entlastet Familien mit unheilbar erkrankten Kindern in ihrem häuslichen Umfeld. Ein Großteil der Arbeit wird dabei von **ehrenamtlichen Familienbegleiter*innen** übernommen. Sie ergänzen die professionelle Pflege durch menschliche Nähe, praktische Hilfe und emotionale Unterstützung:

- Betreuung des erkrankten Kindes oder der Geschwister
- Gesprächspartner*in sein für Eltern, Angehörige und Freunde
- Begleitung zu Arztterminen oder Behördengängen
- Unterstützung in Krisen – auch während Krankenhausaufenthalten

Im Oktober startet der **nächste Qualifizierungskurs**, um Interessierte zu ehrenamtlichen Familienbegleiter*innen auszubilden. In rund 100 Stunden werden Sie umfassend auf die Unterstützung der Familien vorbereitet.

Start: 13. Oktober 2026

Kurszeiten: immer dienstags, 18:00–21:00 Uhr, außerdem an sechs Wochenenden: freitags 18:00–21:00 Uhr, samstags 10:00–16:00 Uhr

Mehr Informationen sowie den **obligatorischen Fragebogen** finden Sie unter: www.berlinerherz.de

Bei sonstigen Fragen oder bei Interesse wenden Sie sich an:

Ambulanter Kinderhospizdienst Berliner Herz

Karl-Marx-Allee 66, 10243 Berlin

Tel.: 030 23 45 80 060

akhd-berlinerherz@hvd-bb.de



Auf einen Kaffee mit...

Petra Hannemann, Leiterin der „Aktenfüchse“



Hallo Petra. Wie trinkst du Deinen Kaffee?

Stark und mit Milch, viel Milch. Und wirklich Milch, also kein Schaum.

Wie bist du zu den Aktenfüchsen gekommen?

Ich bin seit 2019 Mitglied im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg und seitdem auch bei den Aktenfüchsen.

Als meine Mutter 2017 schwer erkrankte, habe ich meine Arbeitszeit verkürzt, um sie zu pflegen, und das nach ihrem Tod 2018 beibehalten. So hatte ich Zeit für Spaziergänge. An der damaligen Geschäftsstelle des Seniorenbüros hing der Aushang „Aktenfüchse gesucht“. Da habe ich nachgefragt, denn Papierkram, Ordnung, Register, Sortieren, daran habe ich wirklich Spaß!

Was hat dich dazu bewegt, dich für dieses Angebot zu engagieren?

Ich arbeite als Assistenz/Sekretärin und bin bei der Aktenführung routiniert. Suchen mag ich gar nicht leiden. Durch meine Eltern, die schon lange auf meine Hilfe zurückgreifen, habe ich außerdem Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen. Das ließ sich gut kombinieren.

Was passiert bei so einem Besuch?

Vorher telefonieren wir meist zwei- bis dreimal und klären, was gemacht werden soll. Mal müssen Stapel sortiert und abgeheftet werden, mal sind die Akten zu voll. Das häufigste Problem ist die Unsicherheit, wie lange man was aufbewahren muss. Wir geben Hinweise, welche Fristen üblicherweise gelten. Was entsorgt wird, entscheiden aber immer die Hilfesuchenden selbst.

Vor Ort arbeiten wir am Couch- oder Küchentisch, einmal sogar auf einem

Wäscheständer. Nach 60 bis 90 Minuten, manchmal nach einem zweiten Besuch, steht eine Grundordnung, mit der man selbst weitermachen kann. Alles, was wir dabei sehen, behandeln wir selbstverständlich vertraulich, dazu sind wir auch verpflichtet.

Was würdest du jemandem sagen, der sich für die eigene Unordnung schämt?

Für Unordnung im Papierkram muss sich keiner schämen. Oft stirbt der Ehepartner, der für die „Bürokratie“ zuständig war, und der Hinterbliebene hat mit dem Verlust schon genug zu tun. Im Alter kommen Krankheiten mit vielen Pflegeunterlagen und Arztberichten dazu, oder die Augen werden schlechter. Ich habe den Vorteil, dies beruflich gelernt zu haben. Kochen muss man auch lernen, und niemand glaubt, dass man es können muss.

Was verändert sich bei den Leuten, wenn alles sortiert ist?

Sie sind total froh, dass sie auf Anhieb finden, was sie suchen, und dass Couch und Tische nicht mehr von Stapeln blockiert sind. Und sie sind erleichtert, weil ein Anfang gemacht ist. Durch Beschriftungen, Register und Trennblätter wissen sie, wo sie die nächste Post abheften können.

Was wünschst du dir für die Zukunft der Aktenfuchse?

Der Bedarf ist groß. Sogar aus Freundeskreis und Nachbarschaft kommen Anfragen, weil der Papierkram auch ohne die Herausforderungen des Alters über den Kopf wächst. Mehr Ehrenamtliche wären eine große Hilfe. Die meisten Anfragenden sind aber auch sehr verständnisvoll, wenn wir erst in etwa vier Wochen kommen können.

Über das Projekt „Die Aktenfuchse“

Die Aktenfuchse unterstützen Menschen ehrenamtlich und kostenlos beim Sortieren und Ordnen ihrer Unterlagen.

Eine Rechts- oder Steuerberatung ersetzen sie nicht.

Sie wünschen sich Hilfe beim Sortieren Ihrer Unterlagen?

Schicken Sie uns eine Mail an seniorenbuero@hvd-bb.de

Oder rufen Sie an: 030 20 64 67 520

Digital-Hilfe-Tag

Die Weltenbummler Pankow starten ein kostenfreies Angebot für Bedürftige

Ob Kontakt zu Familie und Freund*innen, Informationen, Online-Termine oder wichtige Behördengänge – vieles findet inzwischen digital statt. Das **Senior*innen-Internetcafé „Weltenbummler“** in Pankow lädt Sie herzlich dazu ein, die digitale Welt für sich zu entdecken. Mit einer Vielzahl an Kursen und Lernangeboten wird Ihnen dabei geholfen, die nötigen digitalen Kenntnisse zu erwerben, die im modernen Alltag immer bedeutender werden.

Mit einem neuen Angebot möchten die Weltenbummler **ab Oktober digitale Teilhabe für alle ermöglichen**, unabhängig vom Geldbeutel.

An jedem 3. Mittwoch des Monats beraten die Weltenbummler Pankow auch kostenfrei. Teilnahmeberechtigt sind ältere Menschen, die staatliche Unterstützung zum Lebensunterhalt erhalten. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin, damit wir Sie ganz persönlich und in Ihrem Tempo beraten können.

Informationen und Kontakt:

Senior*innen-Internetcafé „Weltenbummler“ Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Tel: 030 24 62 78 07

weltenbummler.pw@hvd-bb.de

Dabei sein.

Öffnungszeiten Häuser des HUMANISMUS

Potsdamer Str. 157 | 10783 Berlin
Mo bis Fr 10-13 Uhr; Di u. Do 14-17 Uhr
Tel. 030 20 64 67 540
haus@hvd-bb.de

Leipziger Str. 31-33 | 10117 Berlin
Bitte nehmen Sie vor Ihrem Besuch
Kontakt zu uns auf:
Tel. 030 20 64 67 550
vorsorgenetz@hvd-bb.de

Donnerstag, 01.10.2026

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, 02.10.2026

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

Dienstag, 06.10.2026

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 €

Mittwoch, 07.10.2026

18:30 – 21:00 Uhr: Vortragsabend: Kurt Pinthus

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung

Vortrag von Dr. Matthias Müller-Lentrodts über Kurt Pinthus.

Der Eintritt ist frei.

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

Donnerstag, 08.10.2026

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

Thema: Hermann Hesse; Wir besprechen die Werke *Das Glasperlenspiel*, *Siddhartha*, *Der Steppenwolf*, *Narziss und Goldmund* und *Demian*.

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

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

18:00 – 20:00 Uhr: Lesung: „Good Morning, Mrs. Bachmann“

Eine Veranstaltung des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg und der Mecklenburgische Literaturgesellschaft e. V. im Rahmen der Uwe Johnson-Tage 2026
Uwe Johnson schreibt Ingeborg Bachmann aus ihrer Wohnung in Rom. Das unveröffentlichte Dokument einer Freundschaft – gelesen von Michaela Winterstein.

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

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

Freitag, 09.10.2026

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, 12.10.2026

THEMENVERANSTALTUNG: „Woche der Seelischen Gesundheit“

12:00 – 18:00 Uhr: Einatmen, Ausatmen, Durchatmen

12:00 Uhr Schnupperstunde Yoga,

14:00 Uhr Schnupperstunde Circle Singing,

16:30 Uhr Klangbad

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

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

Dienstag, 13.10.2026

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop: Das Internet sicher nutzen

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, aber auch Risiken, etwa Schadsoftware oder Identitätsdiebstahl. In diesem Workshop geben wir Ihnen Tipps, wie Sie sich schützen und im Internet sicher surfen können.

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 €

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

THEMENVERANSTALTUNG: „Woche der Seelischen Gesundheit“ im Haus des HUMANISMUS

18 Uhr: „Don't miss the Clitoris“ mit Dr. Mandy Mangler

Wussten Sie, wie man eine Klitoris zeichnet? Wenn nicht: Sie sind nicht allein. Wissenschaftlich und unterhaltsam erklärt die Gynäkologin Dr. Mandy Mangler Anatomie und Möglichkeiten – für eine klitoriskompetente, gleichberechtigte Gesellschaft und besseren Sex für alle.

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

Mittwoch, 14.10.2026

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

THEMENVERANSTALTUNG: „Woche der Seelischen Gesundheit“ im Haus des HUMANISMUS

18:00 – 20:00 Uhr: Workshop: „Grenzen setzen“

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

Weitere Termine:

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

Donnerstag, 15.10.2026

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

Kosten: 2,50 € monatlich

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

Thema: „Warum wir unseren Eltern nichts schulden“ von Barbara Bleisch
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, 16.10.2026

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

THEMENVERANSTALTUNG: „Woche der Seelischen Gesundheit“ im Haus des HUMANISMUS

18:00 – 20:00 Uhr: „Anderssein als Superkraft“

Über ein Leben mit Autismus, Legasthenie und Sehbehinderung.

Musikalische Lesung mit Elijah Presly

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

Montag, 19.10.2026

18:00 – 20:00 Uhr: Lesekreis: Steffen Mau – Sortiermaschinen

Eine Veranstaltung der Humanistischen Akademie Berlin-Brandenburg

Steffen Mau zeigt, dass Grenzen im Zeitalter der Globalisierung von Anbeginn nicht offener gestaltet, sondern zu machtvollen Sortiermaschinen umgebaut wurden. Während ein kleiner Kreis Privilegierter heute nahezu überallhin reisen darf, bleibt die große Mehrheit außen vor.

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

Dienstag, 20.10.2026

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

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

Als seine Mutter aus dem Koma erwacht, hält Alex auf 79 Quadratmetern die DDR am Leben – mit Spreewaldgurken im Glas und selbstgedrehter Tageschau. Im Monat der Deutschen Einheit 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, 21.10.2026

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

18:30 – 21:00 Uhr: Vortragsabend: Alice Berend (1875 – 1938)

In Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung

Vortrag von Britta Jürs (Aviva Verlag) über die Schriftstellerin Alice Berend. Der Eintritt ist frei.

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

Donnerstag, 22.10.2026

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 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

Freitag, 23.10.2026

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, 26.10.2026

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

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und verrät Tricks im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen. Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

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

Gemeinsam nähern wir uns grundlegenden Fragen: Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen?

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, 27.10.2026

14:00 – 16:00 Uhr: Pulscafé: Besuch des Gebrauchtwarenkaufhauses NochMall in Berlin-Reinickendorf

Wir besuchen das Secondhand-Kaufhaus der Berliner Stadtreinigungsbetriebe. Dort können gebrauchte Waren gekauft und eigene Gegenstände als Spende übergeben werden. Darüber hinaus ist die NochMall ein Erlebnis- und Bildungsort für Kreislaufwirtschaft.

Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: 14 Uhr vor dem Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

Ziel: Auguste-Viktoria-Allee 99, 13403 Berlin-Reinickendorf, Mo–Sa 10–20 Uhr

Mittwoch, 28.10.2026

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

Thema: Altern auf allen Ebenen

Was passiert mit uns im Alter? Und wie lasse ich mir trotzdem die Freude am Leben nicht nehmen? 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, 29.10.2026

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 rein! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Freitag, 30.10.2026

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

Dienstag, 03.11.2026

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, 05.11.2026

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 rein! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

17:00 – 20:00 Uhr: BATTLE OF THE BRAINS zu Gast bei VON POP BIS PLATON – Das Humanistische Quiz für alle

Von Pop bis Platon bekommt besonderen Besuch: Battle of the Brains ist zu Gast! Freut euch auf einen abwechslungsreichen Quizabend mit fünf spannenden Spielrunden und unterschiedlichen Quiz-Modi – von Wissen und Kombinationsgabe bis hin zu schnellen Entscheidungen.

Team-Anmeldungen über haus@hvd-bb.de.

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

Freitag, 06.11.2026

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, 07.11.2026

11:00 – 17:00 Uhr: Mitgliederversammlung 2026 des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg

Die Mitgliederversammlung ist das höchste Gremium des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg. Als Mitglied können Sie hier die zentralen Geschicke des Verbandes gestalten. Wir freuen uns sehr auf zahlreiches Erscheinen und ein Wiedersehen.

Anmeldung und Informationen: mitglieder@hvd-bb.de

Erfahren Sie alles zur Mitgliedschaft auf: www.humanistisch.de/engagieren

Treffpunkt: GLS Campus Berlin, Kastanienallee 82, 10435 Berlin

Montag, 09.11.2026

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, 10.11.2026

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, 11.11.2026

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

Onlinebanking ist eine gute Möglichkeit, Bankgeschäfte bequem von zu Hause zu erledigen. Wie funktioniert Onlinebanking und was muss ich beachten, dass der digitale Bankschalter auch sicher ist.

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 €

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, 12.11.2026

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 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: Isabell Allende

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

18:00 – 20:00 Uhr: Workshop: „Konfliktgespräche führen“

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

Weitere Termine:

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

Freitag, 13.11.2026

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, 17.11.2026

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

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

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

Mittwoch, 18.11.2026

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

18:30 – 21:00 Uhr: Vortragsabend: Minna Cauer (1841 – 1922)

In Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung

Vortrag von Daniel Behringer über die Pädagogin, Journalistin und Aktivistin der bürgerlichen Frauenbewegung. Der Eintritt ist frei.

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

Donnerstag, 19.11.2026

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

Kosten: 2,50 € monatlich

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

Thema: Gemeinsame Themenplanung 2027

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

18:00 – 20:00 Uhr: Andere Saiten aufziehen!

Der Geschichtennotdienst erzählt von Weisheit, List und Tanzeslust. Mit Christian Lisker. Der Eintritt ist frei.

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

Freitag, 20.11.2026

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, 23.11.2026

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

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, 24.11.2026

16:00 – 18:00 Uhr: NEU: Kinosalon: Pippi Langstrumpf (D/S, 1969)

Ein Pferd auf der Veranda, ein Koffer voller Goldstücke und niemand, der Bettzeit sagt: Pippi macht sich die Welt, widewide, wie sie ihr gefällt.

Zu Astrid Lindgrens Geburtstag am 14.11. und dem Tag der Kinderrechte am 20.11.: der wohl fröhlichste Aufstand der Filmgeschichte.

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

Mittwoch, 25.11.2026

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

Thema: Alt werden in Partnerschaften. Wie bleibt man Paar, wenn die Bedürfnisse im Alter auseinander gehen? Wenn der*die Partner*in ins Heim geht und man selbst zu Hause bleibt? Oder umgekehrt? Eine Veranstaltungsreihe für alle, die Lust haben auf neue Perspektiven aufs Älterwerden.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 26.11.2026

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 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

Freitag, 27.11.2026

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

16:00 – 18:30 Uhr: „Aponis Verwandlung“

Eine Produktion des Kinderhospiz Berliner Herz des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg

Filmvorführung zum Tag der Kinderrechte

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

Montag, 30.11.2026

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

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 © irynakhabliuk/ Canva

S. 5 © Canva

S. 7 © Konstantin Börner

S. 8 © Petra Hannemann

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

