

Seniorenbüro für die
Freund*innen des HUMANISMUS
#jetztHumanismus

Puls-Kurier April und Mai|2025

**Dabei sein.
Ideen umsetzen.
Rat finden.**

Das Seniorenbüro für die Freund*innen des Humanismus

Das Seniorenbüro bündelt die humanistischen Dienstleistungen und Beratungsangebote des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg für ältere Menschen. Darüber hinaus bietet es eine Vielzahl von Freizeitangeboten, die vom ehrenamtlichen Engagement aktiver Senior*innen getragen werden.

Das Seniorenbüro sorgt für Orientierung in der Vielfalt der Angebote für Senior*innen. Es bietet die Möglichkeit, die eigene Freizeit im Alter aktiv und in Gesellschaft anderer zu gestalten. Somit fördert es über eine selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alter hinaus die gesellschaftliche Teilhabe von älteren Menschen. Aktuelle Entwicklungen wie der Digitalisierung begegnen wir offensiv und unterstützen unsere Senior*innen aktiv.

Die Menschen, die die Angebote des Seniorenbüros wahrnehmen und gestalten, sind oft Freund*innen des HUMANISMUS. Sie unterstützen die Ziele des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg – als Mitglied, Fördermitglied, Spender*in, ehrenamtlich Engagierte*r oder Netzwerkpartner*in. Sie alle übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, um eine freiheitliche und an Menschenrechten orientierte Kultur zu stärken.

Der Freund*innenkreis setzt sich für eine tolerante Lebensweise ein – für eine freie Entfaltung in sozialer Verantwortung. Die Freund*innen teilen die Überzeugung, dass allein Menschen ihr Zusammenleben gestalten. Sie pflegen Mitmenschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

Liebe Senior*innen, liebe Engagierte und Interessierte,

wir wollen selbstbestimmt älter werden und unsere Themen in die **Häuser des HUMANISMUS** und in ganz Berlin tragen. Und das können wir nur durch Ihr Engagement, liebe Ehrenamtliche. Ich danke Ihnen allen, dass Sie sich dieser Aufgabe stellen.

Bei allen, die sich noch nicht ehrenamtlich engagieren, möchte ich an dieser Stelle dafür werben. Ein Ehrenamt bietet Ihnen die Möglichkeit, soziale Verantwortung zu übernehmen und gesellschaftliche Prozesse mitzugestalten. Natürlich bietet es auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu finden, Neues auszuprobieren. Aber vor allem erleben Sie, mit den eigenen Fähigkeiten etwas bewirken zu können. Es geht um Selbsterfahrung und Selbstwirksamkeit. Wenn Sie Interesse haben, sich für das Seniorenbüro zu engagieren, dann wenden Sie sich gerne an mich.

Vielleicht sind Sie auch an dem Punkt, an dem Sie eher etwas genießen wollen, als direkt aktiv mitzugestalten. Das ist völlig legitim. Umso mehr freuen wir uns darauf, wenn Sie an unseren Angeboten teilnehmen.

Die nächsten zwei Monate stehen ganz im Zeichen des **zukunftsorientierten Wohnens**! Wir informieren, diskutieren und treffen uns.

Weitere Informationen zum Themenmonat finden Sie auf Seite 4.

Der Puls-Kurier für Juni und Juli erscheint am 1. Juni.

Ich freue mich auf Sie!

Büşra Waked



Seniorenbüro

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel.: **0151 74 39 43 67**

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

www.humanistisch.de/senioren-bb

Rat finden.

Themenmonate: zukunftsorientiertes Wohnen

Ein selbstbestimmtes Leben ist oft mit dem Wunsch verbunden, für den Notfall gerüstet zu sein. Wenn von Vorsorge die Rede ist, dann denken die wenigsten an das Thema Wohnen. Es ist kein populäres Thema, aber ein umso wichtigeres. Für manche ist es mit einer großen Entscheidung verbunden, vor allem dann, wenn der Zugang zur Wohnung bereits nicht barrierefrei möglich ist. Die wichtigsten Fragen sind: Wie kann ich auf Dauer selbstständig in meiner Wohnung bleiben? Und: Welche Wohnform kommt für mich infrage?

Bleiben oder umziehen? Um die richtige Entscheidung treffen zu können, müssen die Möglichkeiten analysiert werden. Deshalb wollen wir uns im April und Mai mit dem **Thema Wohnen** beschäftigen. Wir laden Sie herzlich dazu ein, auch über Ihre eigenen Wohnverhältnisse nachzudenken.

In Veranstaltungen wollen wir uns gemeinsam informieren, diskutieren und diesen Fragen nachgehen:

- Wie kann ich meine Wohnung barrierefrei gestalten?
- Wo finde ich passende Beratung zum Thema barrierefreies Wohnen?
- Welche digitalen Hilfsmittel können mir helfen, länger in meiner Wohnung zu bleiben?
- Der letzte Wohnort: Wohin nach dem Tod?

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro:

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

Unterstützen.

Mit Ihrer Spende: ein Bühnenbild für die Pfefferstreuer!

„Vorhang auf und Bühne frei!“ So heißt es regelmäßig bei unserer Senior*innen-theatergruppe „**Die Pfefferstreuer**“. Die engagierten Hobby-Schauspieler*innen treffen sich wöchentlich, um unter professioneller Leitung ihre Freude am Theaterspielen auszuleben. Doch die Pfefferstreuer probieren sich nicht nur aus und haben Spaß miteinander: Regelmäßig führen sie ihre einstudierten Stücke vor Publikum auf – und freuen sich dabei über Ihr Kommen!

Damit bei den Aufführungen nicht nur die Bühne frei wird, sondern der Vorhang tatsächlich auf geht, sind die Pfefferstreuer bislang auf befreundete Theater angewiesen. Bei diesen leihen sie sich ihre Bühnenausstattung. Doch die Pfefferstreuer werden nicht nur immer besser, sie möchten auch professioneller werden. Und dabei benötigen sie Ihre Unterstützung, denn die Pfefferstreuer möchten in ein eigenes Bühnenbild mit Vorhang investieren.

Helfen Sie unserer Theatergruppe, ein eigenes Bühnenbild mit Vorhang anzuschaffen! Unterstützen Sie die Pfefferstreuer mit einer Spende!

Spendenkonto

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdÖR

IBAN: **DE52 3702 0500 0003 1364 67**

BIC: BFSWDE33XXX

Verwendungszweck: **Pfefferstreuer** (bitte unbedingt angeben!)

humanistisch.de/spenden

Haben Sie Fragen zu Ihrer Spende? Dann wenden Sie sich an:
spenden@hvd-bb.de oder an **030 20 64 67 518**.

Dabei sein.

Öffnungszeiten Häuser des HUMANISMUS

Potsdamer Str. 157 | 10783 Berlin

Mo bis Fr 10-13 Uhr; Di u. Do 14-17 Uhr

Tel. 030 20 64 67 540

haus@hvd-bb.de

Leipziger Str. 31-33 | 10117 Berlin

Mo, Di, Do 11-15 Uhr

Tel. 030 20 64 67 550

vorsorgenetz@hvd-bb.de

Dienstag, 01.04.2025

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

Unter der Leitung der Kunstpädagogin Ulrike Baade findet der Mal- und Zeichenzirkel für alle statt, die sich in ihrer Freizeit künstlerisch betätigen möchten. Hier können Techniken ausprobiert und vorhandene Fähigkeiten erweitert werden. Gemeinsam wird der Kreativität freier Lauf gelassen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 03.04.2025

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Die Schauspieler*innen der Pfefferstreuer freuen sich über weitere Interessierte, die Freude am Theaterspielen haben und sich ausprobieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Seien Sie dabei!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Freitag, 04.04.2025

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

Wir geben Informationen zu den neuesten Entwicklungen, z. B. zur künstlichen Intelligenz für Expert*innen und Laien.

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 €

Montag, 07.04.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 14.04.2025, von 10:00 – 11:30 Uhr.

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

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

14:00 – 16:00 Uhr: Schreibwerkstatt

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 08.04.2025

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

English Conversation.

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

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

10:00 – 11:30 Uhr: Was ist, wenn ich nicht mehr alleine leben kann?

Wo finde ich Informationen zum Wohnen im Internet?

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 €

13:15 Uhr – 13:45 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: informativ mit Oliver Happ

(zertifizierter Wohnraumberater für Ältere und Menschen mit Teilhabeeinschränkungen/ Pflegestützpunkt)

Die Zahl der über 60-Jährigen steigt. Damit verändern sich auch die Anforderungen an das Bauen und Wohnen. In der Vielfalt der Möglichkeiten braucht es Orientierung. Wir holen uns professionelle Unterstützung von Oliver Happ, der Licht ins Dunkel bringt. Gemeinsam erfahren wir, wann sich ein Umbau lohnt, warum manchmal ein Umzug notwendig sein kann und welche alternativen Wohnformen möglich sind.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 10.04.2025

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

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

April: Michel Houellebecq: Karte und Gebiet, Unterwerfung, Vernichten

Mai: Lieblingslyrik der Teilnehmenden.

Information über die ausgewählte Literatur und Anmeldung über

Tel.: 030 29 64 087 oder per Mail an axeluhlig@gmx.net.

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

Achtung: Am 08.05. ist Feiertag. Wir treffen uns zu einem Alternativtermin im Senioren Computer Club Berlin-Mitte in der Fischerinsel 10, 10179 Berlin. Der genaue Termin (Tag und Uhrzeit) wird bis spätestens Mitte April allen Teilnehmenden mitgeteilt.

Freitag, 11.04.2025

12:00 – 14:00 Uhr: Kreatives Schreiben mit Dr. Brigitte Jaschke

Wir schreiben vor Ort zu einem Impuls, Wort oder Thema spontan und tragen das Geschriebene einander vor. Haben Sie dazu Lust? Dann Schreiben Sie mit!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 14.04.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 07.04.2025, von 10:00 – 11:30 Uhr.

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

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

14:00 – 16:00 Uhr: Offener Spielnachmittag

Es werden Klassiker wie Rommé, Schach, Kniffel und Scrabble gespielt. Wir haben auch viele andere Spiele. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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 Kuchen bieten wir einen entspannten Raum, um sich auszutauschen, Fragen zu stellen und nachzudenken.

Informationen und Anmeldung unter mail@visite-hospiz.de

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

Dienstag, 15.04.2025

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 16.04.2025

11:00 Uhr – 12:30 Uhr: Gedächtnistraining mit Bettina Ehling

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis und für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter! Unter der Leitung von Bettina Ehling haben Sie die Möglichkeit, auf unterhaltsame und strukturierte Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu verbessern und Ihre vorhandenen Ressourcen zu erweitern und zu stärken.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 17.04.2025

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

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

Thema: Wohnformen im Alter

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Buddhistisches Zentrum „Loto Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 5, 10179 Berlin

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse mit Wolfgang Bogumil

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 21.04.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 22.04.2025

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: kulturell und informativ

Eine offene Diskussionsrunde zu den Themen, die uns im Moment bewegen.
Informationen und Anmeldung über Martin Brümmer Tel.: 030 27 59 36 36.

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

Donnerstag, 24.04.2025

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

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

Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 28.04.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

10:00 – 11:30 Uhr: Infostunde zur Elektronischen Patientenakte (ePA)

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 €

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

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und Tricks im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.

Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Montag, 05.05.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

14:00 – 16:00 Uhr: Schreibwerkstatt

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 06.05.2025

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

10:00 – 11:30 Uhr: Was ist eigentlich ein Smart Home? Welche Hilfe bieten Assistenzsysteme für Menschen ab 55 Jahren?

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: Offene Sprechstunde: Vorsorgenetz

Das Vorsorgenetz des Humanistischen Verbandes lädt zur offenen Sprechstunde ein. Haben Sie Fragen zu den Freizeitangeboten des Verbandes? Möchten Sie über Vorsorge, Patient*innenverfügung, die Feierkultur, die Hospizarbeit, den humanistischen Bestattungshain oder das Testament sprechen? Dann kommen Sie zur offenen Sprechstunde, keine Voranmeldung nötig. Die Fachpersonen aus den verschiedenen Bereichen freuen sich auf Sie!

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

Freitag, 09.05.2025

12:00 – 14:00 Uhr: Kreatives Schreiben mit Dr. Brigitte Jaschke

Wir schreiben vor Ort zu einem Impuls, Wort oder Thema spontan und tragen das Geschriebene einander vor. Haben Sie dazu Lust? Dann Schreiben Sie mit! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 12.05.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

14:00 – 16:00 Uhr: Offener Spielnachmittag

Es werden Klassiker wie Rommé, Schach, Kniffel und Scrabble gespielt. Wir haben auch viele andere Spiele. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 13.05.2025

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

English Conversation.

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

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

10:00 – 11:30 Uhr: Vortrag zum Thema Patient*innenverfügung

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow (KPE) und Stadtteilzentrum Pankow

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: kostenfrei

13:15 Uhr – 13:45 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: informativ mit Ulrike Ehlert (Humanistischer Bestattungshain)

Zugehörigkeit und Weltanschauung müssen nicht mit dem Tod enden. Der Humanistische Bestattungshain auf dem Waldfriedhof Zehlendorf bietet die Möglichkeit, einen Ort zu finden, der zur letzten Ruhestätte werden kann. Im Gespräch mit Ulrike Ehlert erhalten Sie Informationen zum Humanistischen Bestattungshain und können Ihre Fragen stellen.

PS: Merken Sie sich schon jetzt den 28.05.2025 vor: Wir machen einen Spaziergang über den Humanistischen Bestattungshain in Zehlendorf mit Ute Bornefeld und Ulrike Ehlert.

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

Donnerstag, 15.05.2025

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

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

Thema: Leben und Wohnen in Gemeinschaft oder allein?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Buddhistisches Zentrum „Loto Vihara e.V.“, Neue Blumenstraße 8, 10179 Berlin

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse mit Wolfgang Bogumil

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 19.05.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 26.05.2025, von 10:00 – 11:30 Uhr.

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€

Dienstag, 20.05.2025

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 21.05.2025

11:00 Uhr – 12:30 Uhr: Gedächtnistraining mit Bettina Ehling

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis und für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter! Unter der Leitung von Bettina Ehling haben Sie die Möglichkeit, auf unterhaltsame und strukturierte Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu verbessern und Ihre vorhandenen Ressourcen zu erweitern und zu stärken. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 22.05.2025

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

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

Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

11:00 – 13:00 Uhr: „Die Pfefferstreuer“, Senior*innentheater 55+ mit Carlo Rossi

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 26.05.2025

09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 19.05.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

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

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

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

Fritz Esslinger gibt in einem lockeren Format Tipps und Tricks im Umgang mit Hard- und Software. Alle sind willkommen, auch Expert*innen.

Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68 05 42 87 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Dienstag, 27.05.2025

THEMENVERANSTALTUNG: WOHNEN

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: informativ mit dem Team des Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0.

Die Digitalisierung bietet große Chancen und eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag. Fragen Sie sich, welche digital-technischen Geräte Ihnen beim möglichst langen Verbleib in der eigenen Häuslichkeit behilflich sein können? In einer mobilen Demonstration mit dem Technikofficer des Kompetenzzentrums können Sie Geräte direkt „erleben“. Nutzen Sie die Gelegenheit, einzelne Geräte auszuprobieren und mit den Expert*innen ins Gespräch zu kommen. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 28.05.2025

15:00 – 16:30 Uhr: Puls-Café: unterwegs Spaziergang über den Humanistischen Bestattungshain

Ein besonderer Ort zum Verweilen und Erinnern: Wir laden Sie dazu ein, gemeinsam den Humanistischen Bestattungshain zu entdecken, über das Thema Bestattungsvorsorge zu sprechen und dabei vielleicht ein paar Eichhörnchen zu beobachten. Wir bitten um Anmeldung per Mail an bestattungshain@hvd-bb.de oder telefonisch unter 01511 05 11 427.

Treffpunkt: Waldfriedhof Zehlendorf, Eingang: Potsdamer Chaussee 75 in 14129 Berlin

Seniorenbüro

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

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

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

www.humanistisch.de/senioren-bb

Impressum

Der Puls-Kurier erscheint in der Regel zweimonatlich.

Herausgeber

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Bereich Engagement & Kultur

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel.: 030 20 64 67 50

E-Mail: freunde@hvd-bb.de

www.humanistisch.de/hvd-bb

Vertreten durch Katrin Raczynski (Vorstandsvorsitzende)
und David Driese (Vorstand)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

Redaktionsteam

Büşra Waked

René Thannhäuser

Bilder

Titelbild © Kaboompics.com | pexels

S. 5 © cottonbro studio | pexels

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

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE52 3702 0500 0003 1364 67

Stichwort: Senioren

