

Seniorenbüro für die
Freund*innen des HUMANISMUS
#jetztHumanismus

Puls-Kurier August und September |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,

der Sommer lädt uns ein, gemeinsam Zeit zu verbringen, neue Perspektiven zu entdecken und unsere Werte aktiv zu leben. Humanismus heißt für uns, Verantwortung füreinander zu übernehmen, Vielfalt wertzuschätzen und offen für Begegnungen zu sein.

Unser Sommer-Veranstaltungskalender bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, genau das zu tun: Ob inspirierende Gesprächsrunden, kreative Workshops, Lesungen oder nachhaltige Aktionen – hier findet jede*r etwas, um sich zu engagieren, zu lernen und Gemeinschaft zu erleben.

Denken Sie immer daran: Wir sind viele, wir wollen mitmischen und sichtbar sein – und das schaffen wir gemeinsam mit Ihnen. Nutzen Sie die kostenfreien Angebote. Lassen Sie uns gemeinsam den Sommer nutzen, um humanistische Ideen mit Leben zu füllen und die Welt ein Stück besser zu machen.

Die nächsten zwei Monate stehen ganz im Zeichen von Klima und Nachhaltigkeit! Wir informieren, diskutieren und treffen uns.

Weitere Informationen zum Themenmonat finden Sie auf Seite 4.

Der Puls-Kurier für Oktober und November erscheint am 1. Oktober.
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: Klima und Nachhaltigkeit

Die Klimakrise ist keine ferne Zukunftsfrage mehr – sie verändert schon heute unseren Alltag. Hitzewellen, Trockenheit, Ressourcenknappheit: Auch hier vor Ort spüren wir die Folgen. Für uns als Humanist*innen ist klar: **Verantwortung für Mensch und Umwelt** zu übernehmen, gehört zu einem solidari-schen, gerechten und vorausschauenden Miteinander.

Deshalb laden wir Sie herzlich zu einer **Veranstaltungsreihe rund um Klimaschutz und Nachhaltigkeit** ein. Gemeinsam möchten wir Wissen teilen, ins Gespräch kommen und praktische Wege finden, wie wir – im Sinne eines gelebten Humanismus – aktiv werden können.

Wer humanistisch denkt, denkt an morgen. Klimaschutz ist Fürsorge – für unsere Mitmenschen, für kommende Generationen, für alles Leben auf diesem Planeten. Gemeinsam können wir zeigen, wie gelebter Humanismus im Alltag wirkt: achtsam, engagiert und solidarisch. **Seien Sie dabei – und gestalten Sie mit uns eine lebenswerte Zukunft.**

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

- Wie können wir uns und andere bei großer Hitze schützen?
- Welche digitalen Anwendungen unterstützen ein nachhaltiges und umweltbewusstes Leben?

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

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 aufgeht, 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 weiterhin Unterstützung, denn die Pfefferstreuer möchten in ein eigenes Bühnenbild mit Vorhang investieren.

Unserer Theatergruppe sucht noch immer großzügige Spender*innen, um ein eigenes Bühnenbild mit Vorhang anschaffen zu können! 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

Freitag, 01.08.2025

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

Wir geben Informationen zu den neuesten Entwicklungen bei Computern und Technologie, z. B. zu künstlicher 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, 04.08.2025

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: Windows 11 für Umsteiger*innen

Was sind die Vorteile des aktuellen Betriebssystems von Microsoft, welche neuen Funktionen und Leistungen gibt es?

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder weltenbummler.pw@hvd-bb.de; **Kosten:** 12 €

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 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

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

Donnerstag, 07.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 11.08.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 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 das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 12.08.2025

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

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungstherapie, die den Körper und das Gemüt stärkt und entspannt. Wissenschaft, Medizin und Krankenkassen haben die positive Wirkung von Qigong schon lange anerkannt.

Information und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

Donnerstag, 14.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Dieses Mal mit ausgewählten Werken von: Brigitte Reimann.

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

Freitag, 15.08.2025

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, 18.08.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 25.08.2025, 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€

Donnerstag, 21.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische, durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Thema: Diversität & Langeweile im Alter

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Nehmen Sie an unserem philosophischen Online-Gesprächskreis teil, ganz bequem von zuhause oder dem Garten aus, über Ihr Smartphone oder Ihren PC.

Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 25.08.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

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

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

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

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

Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 18.08.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

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 das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 26.08.2025

THEMENVERANSTALTUNG: KLIMA

10:00 – 11:30 Uhr: Mein Smartphone als Gesundheitsbegleiter

Apps auf dem Smartphone können nützlich sein, als Helfer für Fitness, Gesundheit, Hitzewarnung, Medikamentenerinnerung und vieles mehr.

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€

THEMENVERANSTALTUNG: KLIMA

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

Heiße Tage und tropische Nächte nehmen zu. Besonders **Kinder, ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen** sind bei starker Hitze stärker belastet. Doch mit dem richtigen Wissen und einfachen Maßnahmen können wir uns gut schützen. **Dr. Andrea Nakoinz**, Ärztin und aktiv bei **KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.**, gibt in ihrem Vortrag praktische Tipps rund um das Thema **Hitze-schutz**: Wie reagiere ich richtig bei ersten Anzeichen von Überhitzung? Was kann ich im Alltag tun, um mich, meine Kinder oder ältere Angehörige zu schützen? Und wie können wir gemeinsam im Umfeld aufeinander achten? Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 27.08.2025

16:00 – 17:30 Uhr: Leben im Wandel – Alter als Chance

Eine Veranstaltungsreihe für alle, die Lust haben, neue Perspektiven aufs Älterwerden zu entdecken. Was bedeutet gutes Altern für Sie? Und wie möchten wir weiterarbeiten?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 28.08.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Montag, 01.09.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

Dienstag, 02.09.2025

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

Donnerstag, 04.09.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Freitag, 05.09.2025

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

Wir geben Informationen zu den neuesten Entwicklungen bei Computern und Technologie, z. B. zu künstlicher 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, 08.09.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

Dienstag, 09.09.2025

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: Digitales Erbe

Wer das Internet nutzt, hinterlässt eine Vielzahl von Daten und Informationen. Doch was passiert mit meinen Daten, die ich hinterlasse?

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

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungstherapie, die den Körper und das Gemüt stärkt und entspannt. Wissenschaft, Medizin und Krankenkassen haben die positive Wirkung von Qigong schon lange anerkannt.

Information und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und Tricks.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

Mittwoch, 10.09.2025

17:00 – 21:00 Uhr: Humanistischer Feierabend

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Drinks, Quiz und Dialog mit Freund*innen, Mitarbeitenden und Interessierten! Höhepunkt des Abends wird ein humanistisches Quiz sein, bei dem Sie Karten für das BKA-Kriminaltheater gewinnen können. Kommen Sie vorbei und bringen Sie jemanden mit.

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

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

Donnerstag, 11.09.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

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

Freitag, 12.09.2025

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, 15.09.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 22.09.2025, 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€

18:30 – 21:30 Uhr: Benefizkonzert mit Jazzephyr

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Haben Sie Lust auf ein schönes Livekonzert mit jungen Musiker*innen? Jazzephyr spielen Jazz, Pop, Bossa Nova und Musicalsongs. Die Erlöse ihrer Benefizkonzerte spenden sie für den guten Zweck. Der Eintritt ist frei, und jede*r ist herzlich willkommen! Wir freuen uns über Spenden.

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

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

Dienstag, 16.09.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Dieses Mal ist unser Kabarett ausnahmsweise am Dienstag statt am Donnerstag. Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Gedächtnistraining mit Bettina Ehling

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 18.09.2025

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Thema: das innere Kind

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Nehmen Sie an unserem philosophischen Online-Gesprächskreis teil, ganz bequem von zuhause oder dem Garten aus, über Ihr Smartphone oder Ihren PC.

Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 22.09.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

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

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

Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 15.09.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

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 das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 23.09.2025

THEMENVERANSTALTUNG: KLIMA

10:00 – 11:30 Uhr: Was ist ein Smart-Home

Welche Hilfe bieten Assistenzsysteme für mehr Sicherheit und Nachhaltigkeit 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€

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

18:30 – 21:00 Uhr: Vortrag mit musikalischer Begleitung: Georg Bernhard – couragierter Chefredakteur der Vossischen Zeitung

Eine Veranstaltung von „Lernort Bücherverbrennung“

Einmal im Monat stellen wir Werk und Leben von engagierten Humanist*innen mit Bezug zum Stadtteil Schöneberg vor.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

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

Mittwoch, 24.09.2025

16:00 – 17:30 Uhr: Leben im Wandel – Alter als Chance

Eine Veranstaltungsreihe für alle die Lust haben, neue Perspektiven aufs Älterwerden zu entdecken. Was bedeutet gutes Altern für Sie? Und wie möchten wir weiterarbeiten?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 25.09.2025

10:00 – 13:00 Uhr: Kabarett 50 Plus mit Hartmut Buntebart

Lust auf geistige Frische durch kreatives Schreiben, Satire, Spiel und gemeinsames Lachen? Beim Kabarett 50 Plus treffen Humor, Bewegung und Tiefgang aufeinander – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob auf der Bühne oder im Publikum: Alle ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Unsere Theatergruppe unter professioneller Leitung sucht immer Interessierte. Sie haben keine Angst davor auf der Bühne zu stehen? Und können sich vorstellen wöchentlich zu proben? Dann schnuppern Sie gerne bei uns rein! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Kurs für Anfänger*innen: Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und Tricks. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

Montag, 29.09.2025

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

Sie halten sich für zu unsportlich? Bei unserer Yoga-Gruppe kann jede*r mitmachen! Für einen bewussten Start in die Woche mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie gerne vorbei und probieren Sie sich aus!

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

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

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

18:00 – 20:00 Uhr: Lesung von Oskar Ansull und Fotoausstellung des TagesTreff Weitlingstraße

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Der TagesTreff für Wohnungslose und Bedürftige in Lichtenberg ist ein Ort der Unterstützung und Begegnung. Wir laden zu einem Abend zwischen **Wort und Bild**, zwischen Beobachtung und Ausdruck. Der Eintritt ist frei, und jede*r ist herzlich willkommen! Wir freuen uns über Spenden.

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

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

Dienstag, 30.09.2025

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Gedächtnistraining mit Bettina Ehling

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, 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)

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 © Miriam Fischer | 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: DE52370205000003136467

Stichwort: Senioren

