HVD
Humanistischer Verband Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Seniorenbüro für die
Freund*innen des HUMANISMUS
#jetztHumanismus

Puls-Kurier

Oktober und November |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. Aktuellen Entwicklungen wie der Digitalisierung begegnen wir offensiv und unterstützen unsere Senior*innen aktiv.

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

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

Liebe Senior*innen, liebe Engagierte und Interessierte,

mit dem Herbst beginnt bei uns die Hochsaison der Veranstaltungen. Das feuchtere und kältere Wetter lädt dazu ein, drinnen und im gemütlicheren Rahmen gemeinsam Zeit zu verbringen. Insbesondere im Haus des HUMANISMUS in der Potsdamer Straße warten zahlreiche spannende Kulturveranstaltungen auf Sie.

Zum Beginn der dunklen Jahreszeit möchten wir uns in den nächsten zwei Monaten einem Thema widmen, das noch immer teils tabuisiert ist: der **psychischen Gesundheit**. Gemeinsam möchten wir Räume schaffen, um uns zu öffnen, zu informieren, nach innen zu schauen und uns auszutauschen. Weitere Informationen zum Themenmonat finden Sie auf der Seite 5.

Falls Sie auf der Suche nach einem langfristigen, sinnstiftenden Engagement sind, dann werfen Sie einen Blick auf Seite 5. Im November startet der nächste Qualifizierungskurs für **Familienbegleiter*innen** des ambulanten **Kinderhospizdienstes Berliner Herz**. Unsere Kolleg*innen freuen sich über jede ehrenamtliche Unterstützung bei der Betreuung von Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern.

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

Wir freuen uns darauf, Ihnen zu begegnen und wünschen einen inspirierenden und goldenen Herbst!
Ihre Freund*innen des HUMANISMUS

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.

THEMENMONAT: Psychische Gesundheit

Wie geht es mir eigentlich – wirklich? Diese Frage stellen wir uns oft sehr spät. Dabei verdient unsere psychische Gesundheit genauso viel Aufmerksamkeit wie unser Körper. Wir leben in einer Zeit, in der uns Nachrichten über Kriege, Katastrophen und Umbrüche nahezu im Minutentakt erreichen, dabei oft ungefiltert und bildgewaltig. Die ständige Verfügbarkeit dieser Informationen ist Ausdruck technologischen Fortschritts, doch sie fordert auch unser psychisches Gleichgewicht heraus. Umso wichtiger ist es, Räume zu schaffen, in denen wir innehalten, reflektieren und uns mit anderen verbinden können. Deshalb laden wir herzlich zu einer **Veranstaltungsreihe** rund um das **Thema psychische Gesundheit** ein. Wir wollen gemeinsam Wissen teilen, ins Gespräch kommen, achtsam zur Ruhe finden, neugierig entdecken und philosophisch der Frage nachgehen, was uns stärkt und miteinander verbindet.

In den Veranstaltungen greifen wir unter anderem diese Fragen auf:

— Wie kann aus Begegnung echte Verbundenheit entstehen – mit uns selbst und mit anderen?
— Welche Angebote zur Selbsthilfe und Unterstützung gibt es in unserem Stadtteil?
— Wie finden wir eine gesunde Balance im Alltag?
— Wie wirkt sich ein Klangbad auf unser Gemüt aus?

Die Reihe bietet auch eine wunderbare Gelegenheit, bestehende Angebote kennenzulernen. Tun Sie sich etwas Gutes – wir freuen uns, Sie z. B. beim **Yoga** oder beim **Duft-Qigong** begrüßen zu dürfen!

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro:
Tel.: **0151 74 39 43 67** oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

Ideen umsetzen.

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 November 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: 11. November 2025
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: **humanistisch.de/zeitschenkerin-werden**

Bei sonstigen Fragen und Interesse wenden Sie sich an:
Ambulanter Kinderhospizdienst Berliner Herz
Karl-Marx-Allee 66
10243 Berlin
Tel.: **030 23 45 80 060**
E-Mail: **akhd-berlinerherz@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
Mo, Di, Do 11-15 Uhr
Tel. 030 20 64 67 550
vorsorgenetz@hvd-bb.de

Mittwoch, 01.10.2025

Ab 18:30 Uhr: Vortrag, Lesung und Diskussion zu Georg Bernhard
*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS in Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung*
In unserer Veranstaltungsreihe erinnern wir monatlich an mutige Persönlichkeiten mit Bezug zu unserem Stadtteil Schöneberg. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie aus ganz verschiedenen Gründen in scharfem Kontrast zum Nationalsozialismus standen.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Donnerstag, 02.10.2025

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

Montag, 06.10.2025

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

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, 07.10.2025

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, 09.10.2025

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 Literaturkreis mit Axel Uhlig und Monika Gröpler
Dieses Mal mit ausgewählten Werken von: Wolfgang Schreyer.
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, 10.10.2025

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, 13.10.2025

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 20.10.2025, 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€

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, 14.10.2025

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: Psychische Gesundheit
10:00 – 11:30 Uhr: Psychische Gesundheit im Alter.
Gemeinsam mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow (KIS) laden wir Sie ein, das Stadtteilzentrum Pankow kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen – rund um das Thema psychische Gesundheit im Alter.
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, Kleiner Gruppenraum 1. Etage

11:00 Uhr – 13:00 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

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, 15.10.2025

15:00 – 16:30 Uhr: Spaziergang über den Humanistischen Bestattungshain

Eine Veranstaltung des Humanistischen Bestattungshains

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

Donnerstag, 16.10.2025

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

THEMENVERANSTALTUNG: Psychische Gesundheit

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

Thema: Balance 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

THEMENVERANSTALTUNG Psychische Gesundheit
16:00 Uhr: Einlass; 18:00 Uhr: Beginn
Lesung mit Karin Kiesele: „Verbindung und Verbundenheit“
Die Autorin Karin Kiesele begleitet seit Jahren als Coachin und Trainerin Menschen dabei, Klarheit zu gewinnen und Beziehungen authentisch zu gestalten. Mit fundiertem Wissen, Einfühlungsvermögen und praxisnahen Impulsen zeigt sie Wege zu mehr Selbstverständnis und echter Verbindung auf.
Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller neuer Einsichten und persönlicher Reflexion.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Montag, 20.10.2025

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 II
Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 13.10.2025, 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€

THEMENVERANSTALTUNG: Psychische Gesundheit

16:00 – 18:00 Uhr: Loslassen, Lauschen, Auftanken mit Source Sound

Fühlen Sie sich gestresst, müde oder einfach erschöpft?
Dann laden wir Sie herzlich zu einer Klangreise ein, die Sie wieder mit sich selbst in Verbindung bringt. Gemeinsam beginnen wir mit sanften Atemübungen, um im Moment anzukommen. Anschließend dürfen Sie einfach nur liegen, lauschen und sich von den Klängen der Klangschalen und anderer Instrumente tragen lassen – in Ruhe, Geborgenheit und mit neuer Kraft. Bitte bringen Sie eine Decke zum Warmhalten, etwas zum Abdecken der Augen (z. B. eine Augenmaske) sowie bequeme, warme Kleidung mit.
Hinweis: Aus Rücksicht auf Ihre Gesundheit ist eine Teilnahme bei Herzschrittmacher oder Epilepsie leider nicht möglich.
Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Dienstag, 21.10.2025

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

11:00 Uhr – 13:00 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

Mittwoch, 22.10.2025

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, 23.10.2025

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 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

Montag, 27.10.2025

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 – 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

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, 28.10.2025

11:00 – 12:30 Uhr: Mein PC ist nicht Windows 11 fähig – Alternative Linux
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

Donnerstag, 30.10.2025

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

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

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

Montag, 03.11.2025

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

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, 04.11.2025

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

14:00 – 16:00 Uhr: Offene Sprechstunde: Vorsorgenetz

Eine Veranstaltung des Vorsorgenetzes des Humanistischen Verbandes

Das Vorsorgenetz des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg bündelt verschiedene Vorsorgeangebote: Patient*innenverfügung, die Feierkultur, die Hospizarbeit, den humanistischen Bestattungshain oder das Testament. Die offene Sprechstunde bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bei den Fachpersonen aus den verschiedenen Bereichen zu informieren.

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

Donnerstag, 06.11.2025

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

Freitag, 07.11.2025

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, 10.11.2025

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

Dienstag, 11.11.2025

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

---

Donnerstag, 13.11.2025

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 Literaturkreis mit Axel Uhlig und Monika Gröpler

Dieses Mal mit ausgewählten Werken über das Erwachsenwerden in der Literatur.

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

Samstag, 15.11.2025

11:00 – 17:00 Uhr: Mitgliederversammlung des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR

Bestimmen Sie die Geschicke und richtungsweisenden Themen des Verbandes mit, auf unserer jährlichen Mitgliederversammlung!

Mitglieder des Verbandes erhalten ihre persönliche Einladung im Oktober 2025 per Post oder E-Mail.

Treffpunkt: Rathaussaal Bernau, Bürgermeisterstr. 25, 16321 Bernau bei Berlin

Montag, 17.11.2025

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

10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone für Anfänger*innen I
Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 24.11.2025, 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, 18.11.2025

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, 20.11.2025

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: Themen 2026
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

Freitag, 21.11.2025

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, 24.11.2025

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

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: Workshop Smartphone für Anfänger*innen II
Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 24.11.2025, 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€

15:00 – 16:30 Uhr: Kunst sehen – Kunst verstehen mit Norbert Wirth
Was macht ein Bild zum Kunstwerk und wie erkennen wir verschiedene Stilrichtungen? Wird entdecken gemeinsam 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, 25.11.2025

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

Ab 18:30 Uhr: Vortrag, Lesung und Diskussion zu Lina Morgenstern

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS in Kooperation mit dem Lern- und Gedenkort Bücherverbrennung*

In unserer Veranstaltungsreihe erinnern wir monatlich an mutige Persönlichkeiten mit Bezug zu unserem Stadtteil Schöneberg. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie aus ganz verschiedenen Gründen in scharfem Kontrast zum Nationalsozialismus standen.
Treffpunkt: Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Mittwoch, 26.11.2025

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, 27.11.2025

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

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

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

---

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
Chriz Lugk
René Thannhäuser

Bilder
Titelbild © Canva
S. 4 © Shvetsa | Pexels
S. 6 © Konstantin Börner

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