

## *Der Puls-Kurier*

September 2020

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

**Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Interessierte,**



nicht nur wir finden wegen Corona neue Wege, um Ihnen Begegnungen und Aktivitäten zu ermöglichen. Auch die Berliner Seniorenwoche schlägt in diesem Jahr einen neuen Weg ein. Seit Jahren eine feste Institution im ausgehenden Sommer, haben die Verantwortlichen in Windeseile eine digitale Alternative zum realen Markttreiben geschaffen.

**Und wir sind mit dabei!** Unsere „Weltenbummler“ starten digital durch und werden sich auf der Online-Variante des Marktes tummeln. Neugierig geworden? Wir laden Sie ein, mit dabei zu sein. Entdecken Sie die vielfältigen Angebote für Berliner Seniorinnen und Senioren.

Mehr dazu lesen Sie in der Ankündigung auf Seite 2.

**Und auch wir haben es geschafft,** einige unserer Angebote so umzustellen, dass sie online und teilweise auch wieder vor Ort stattfinden können. Ein Beispiel dafür ist unser Yoga-Kurs mit Sabine Klein oder die „Pfefferstreuer“, die im öffentlichen Raum momentan eine filmische Inszenierung auf die Beine stellen. Aber auch viele andere sind wieder aktiv in unserem Veranstaltungsreigen dabei. **Sie sehen, vieles kommt allmählich wieder in Bewegung!** Denn eins ist klar: Auch in schwierigen Zeiten wollen wir für Sie ein attraktives Programm mit möglichst vielen Begegnungen bieten.

Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie!



**Simone Koschewa**

Wo? Im Seniorenbüro Am Puls 60+  
in der Wallstraße 61 – 65 (Erdgeschoss rechts), 10179 Berlin,  
Tel.: 030 61 39 04 15, E-Mail: [s.koschewa@hvd-bb.de](mailto:s.koschewa@hvd-bb.de)  
<https://www.humanistisch.de/senioren-bb>

## Unser Seniorenbüro ist bei der Seniorenwoche 2020 wieder dabei

Der Markt der Möglichkeiten bildet normalerweise den Auftakt und zugleich einen Höhepunkt der jährlichen Berliner Seniorenwoche. Da der Markt in diesem Jahr wegen der Corona-Pandemie nicht wie gewohnt auf dem Breitscheidplatz stattfinden kann, wird er ins Internet verlegt.

Unter <https://www.berlin.de/seniorenwoche/markt-der-moeglichkeiten/> stellen sich vom 26.9. bis 2.10. die Berliner Einrichtungen mit ihren vielfältigen Seniorenangeboten und Programmen vor. Und der HVD mit seinem Seniorenbüro ist selbstverständlich wieder dort vertreten.

Wenn es auch schade ist, dass persönliche Begegnungen und Gespräche am Marktstand in diesem Jahr ausbleiben, so hat die Online-Variante doch auch ihre Vorteile: Interessierte Seniorinnen und Senioren können dort im gesamten Zeitraum der Berliner Seniorenwoche Informationen rund um die vielen Angebote sammeln. Und das „Bummeln“ von Angebot zu Angebot bleibt ganz entspannt – zuhause und ohne Eile oder dichtes Gedränge. Mit viel Zeit, vom 25. 9. bis 2.10. - Vielleicht haben Sie sich ja diesen Termin schon vorgemerkt?

Natürlich hoffen wir, dass unser Angebot auch im Internet so viel Zulauf findet, wie zuletzt unser Marktstand vor Ort, wo sich im vorigen Jahr sogar Michael Müller, unser Berliner Bürgermeister, hier mit Carmen Malling und Katrin Ruh, über unser Seniorenbüro informierte.



## Regelmäßige Termine

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuell begrenzten Raumsituation/ Teilnehmeranzahl ist grundsätzlich für alle Termine eine Anmeldung unter den genannten Kontaktdaten erforderlich.**

## Gruppentreffen – Wöchentlich

**Mo u. Mi, 10-12 Uhr, Mitte.** Internetlotsen unterstützen Sie bei den Einstellungen rund ums Smartphone, Notebook und Tablet

- Einstellungen iPhone und iPad (nur am Mittwoch)
- Installationen von Skype oder Whatsapp oder anderen Apps

Montags Herr Leschonski und mittwochs Frau Engl, Wallstraße 65

Auch Kontakte **zum Weltenbummler in Pankow** sind möglich.  
Bitte melden Sie sich für alle hier genannten Aktivitäten bei Frau Engl an:  
Telefon: 030 24 62 78 07, Mo-Do, 10-14 Uhr.  
E Mail: [weltenbummler-pw@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler-pw@hvd-bb.de)

Herr Nietz vom **Weltenbummler in Neukölln** steht Ihnen weiter für Ihre Fragen unter Telefon 030 68 05 42 87 zur Verfügung. Für direkte Konsultationen vor Ort ist eine telefonische Anmeldung unbedingt notwendig.

**Mi, 10.30-11.30 Uhr, Prenzlauer Berg. Gemeinsames Yoga vor Ort** ist jetzt wieder möglich. Im neuen Yoga-Studio *yogafürdich* (yfd) in der Kastanienallee 79, 10435 Prenzlauer Berg, 2. Hinterhof, Souterrain. **Mit unserer bekannten Yogalehrerin Sabine Klein.** Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen! Interessent\_innen bitten wir wie immer um die Anmeldung bei Sabine Klein unter [info@openflowyoga.com](mailto:info@openflowyoga.com). Parallel wird weiterhin online gestreamt. Um dazu den aktuellen Zugangslink zu erhalten, melden Sie sich bitte nach wie vor unter der genannten Mail-Adresse an.

**Di u. Do, 11-13 Uhr, Mitte.** Nutzen Sie unsere Gesprächsangebote im Park, gleich in der Wallstraße. Bei **Spaziergängen zu zweit.** Konkrete Absprachen erfolgen bitte über: Seniorenbüro Tel. 030 61 39 04 15

**Do, 11-13 Uhr, Pankow. Probe „Die Pfefferstreuer“, Seniorentheater 50+.** Unsere Laienschauspieler\_innen des HVD treffen sich jetzt erst einmal im Freien ... Leitung: Theaterpädagogin Anja Winkler, bitte unbedingt anmelden: Tel. 0177 688 95 96, E-Mail: [mail@anja-winkler.com](mailto:mail@anja-winkler.com).

Wieder mit am Start: Walk & Talk

**Fr, 11-12 Uhr, Mitte. Nordic Walking.** Mit Brunhild Fels. Anmeldung: Tel. 030 61 39 04 15. Treffpunkt Rewe Parkplatz (U9 Hansaplatz)

## Gruppentreffen - Vierzehntägig

**Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr, Mitte. Digital mobil 60+ praktisch.** Mit Karola Krause und Dittmar Andresen. 1. Termin mit einem theoretischen Block in der Wallstr., 2. Termin ist der Praxis im Freien vorbehalten. Kosten 2,50 € pro Termin. Um Anmeldung ist dringend gebeten: über [digitalmobil60@gmail.com](mailto:digitalmobil60@gmail.com)

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 15-17 Uhr, Mitte. Puls-Café, diesmal im Café Re, Inselstraße/Ecke Märkisches Ufer.** Treffen in gemütlicher

Runde zum Gedankenaustausch mit Martin Brümmer und Norbert Wirth. Der Thementag zum Romantischen Café der 20er Jahre findet am 2. Termin statt. Anmeldung: Norbert Wirth Tel.: 030 27 99 96 29 / 0175 688 99 06

**Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11-12.30 Uhr, Mitte.**

**Englischkonversation.** Mit Katrin Ruh. In gemütlicher Runde ohne „tea and cookies“ können Sie Ihre Kenntnisse in Englisch entspannt auffrischen und erweitern. **Unbedingt anmelden** bei Katrin Ruh unter der E-Mail [Katrin.Ruh@your-fair-helpdesk.eu](mailto:Katrin.Ruh@your-fair-helpdesk.eu)

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 12-15 Uhr, Schöneberg. Mal- und Zeichengruppe.** Mit Norbert F. Wirth. Abwechselnd: unterwegs in der Stadt oder wie sonst, in der AWO-Ladengalerie, Goltzstr. 19, 10781 Berlin. (U7 Eisenacher Straße, U15/ U2/ U4 Nollendorfplatz). Bitte melden Sie sich an. E-Mail: [proседа371@freenet.de](mailto:proседа371@freenet.de), Tel. 0175 688 99 06

**Wir freuen uns**, Regina Richter wieder als Begleitung zum Konzert in unseren Reihen begrüßen zu dürfen! Der nächste Konzertbesuch findet statt am: **Dienstag, 1. September, 19.30 Uhr, Weißensee.** Barock-Konzert mit der „lautten compagney Berlin“, die als eines der kreativsten deutschen Barockensembles bekannt ist und mit dem ECHO Klassik ausgezeichnet wurde. Wir begleiten Sie ins Konzert. Mit Regina Richter. Eintritt 17,-. Anmeldung, Tel.: 0177 9350151. Theater im Delphi, Gustav-Adolf-Str. 2, 13086 Berlin, Weißensee (Tram M2, Bus 156 Prenzlauer Allee/Ostseestr.)

**Leider musste der August-Ausflug** aufgrund der großen Hitze am 13. August ausfallen. Dieser Ausflug wird durch Herrn Krause freundlicherweise nachgeholt am:

**Donnerstag, 24. September, 09.33 Uhr, Mitte. Ausflug mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Potsdam – Neuer Garten / Sowjetisches Militärstädtchen Nr. 7.** Fahrt mit der Regionalbahn, es gilt das Ticket 65 Plus. Rundgang mit historischen Erläuterungen (ca. 4 km). Mit Einkehr. Ab S-Bhf. Alexanderplatz 09.33 Uhr, ab S-Bhf. Hauptbahnhof 09:41 Uhr (RE 1 Richtung Brandenburg), an Potsdam 10.06 Uhr. Anmeldung bis 18. September bei Siegfried Krause, Tel. 030 281 52 82

**Nutzen Sie auch den Terminkalender vom HVD/BB** und unsere WEB-Seite des Seniorenbüros <https://www.humanistisch.de/x/senioren-bb>. Hier finden Sie alle Infos und Termine des Seniorenbüros und kommen gleichzeitig über die entsprechenden Links zu den Inhalten und Angeboten des HVD.

### **Der neue Testamentsratgeber ist da**



Zum Internationalen Tag des Testaments am 13. September erscheint im gleichen Monat beim HVD unser neuer Testamentsratgeber mit kompakt zusammengefassten Hinweisen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch bei Andrea Althoff, Telefon 030 613 90 42 88 oder über die E-Mail-Adresse [freunde@hvd-bb.de](mailto:freunde@hvd-bb.de)

Wir schicken Ihnen den Ratgeber dann zu.

**Gern senden wir Ihnen auch unseren Puls-Kurier direkt an Ihre E-Mail-Adresse oder Postadresse.** Ganz wie Sie es wünschen. Und sollten Sie weiteren Bedarf für Ihre Freund\_innen haben, dann informieren Sie uns.

#### **Herausgeber:**

*Humanistischer Verband Deutschlands,*

*Landesverband Berlin-Brandenburg KdöR*

*Geschäftsstelle Berlin, Wallstr. 61-65, 10179 Berlin (U2, Märkisches Museum)*

*Seniorenbüro Am Puls 60+, Simone Koschewa, Leiterin*

**Redaktion:** *Marianne Kölbel*

**Fotos:** *S.1 [www.Hoffotografen.de](http://www.Hoffotografen.de); S.2 HVD-Archiv*

**Redaktionsschluss:** *26.8.2020*