

Seniorenbüro für die  
**Freund\_innen des HUMANISMUS**  
#jetztHumanismus



**Puls-Kurier**  
**März|2023**

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

## Das Seniorenbüro für die Freund\_innen des Humanismus

Das Seniorenbüro bündelt die humanistischen Dienstleistungen und Beratungsangebote des Humanistischen Verbandes für ältere Menschen. Darüber hinaus bietet es eine Vielzahl an Freizeitangeboten, die vom ehrenamtlichen Engagement aktiver Senior\_innen getragen werden.

Das Seniorenbüro sorgt für Orientierung in der Vielfalt der Angebote für Senior\_innen und bietet die Möglichkeit, die eigene Freizeit auch 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.

Die Menschen, die die Angebote des Seniorenbüros wahrnehmen und gestalten, sind oft Freund\_innen des HUMANISMUS. Sie unterstützen die Ziele des Humanistischen Verbandes 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 Seniorinnen und Senioren, liebe Interessierte,

als Mitglied im Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB) setzen wir uns nun seit fast einem Jahr auch politisch beratend und gestaltend für die Lebensbedingungen der Berliner Senior\_innen ein. Besonders wirkungsvoll ist dies, wenn im Zuge einer Gesetzesinitiative ganz konkrete und verbindliche Verbesserungen erzielt werden. Genau daran arbeitet der LSBB und bringt einen Gesetzentwurf mit dem Titel „**Gutes Leben im Alter in Berlin**“ auf den Weg. Worum es dabei geht und wie Sie sich persönlich einbringen können, lesen Sie auf Seite 13. Wir freuen uns, wenn Sie sich zahlreich an der dort angekündigten **Dialogveranstaltung** beteiligen.

Unser Dialog zum Gesetzentwurf im März ist gleichzeitig der Auftakt zu einer Reihe von Austauschveranstaltungen zu seniorenpolitischen Themen, mit denen sich der LSBB befasst. Ab April planen wir, seniorenpolitisch Interessierte etwa vierteljährlich zu einem Austauschforum einzuladen. Näheres dazu und die Termine erfahren Sie zu gegebener Zeit im Puls-Kurier.

Das verstärkte politische Engagement in der Seniorenpolitik ist nur eine der **vielen Entwicklungen des Seniorenbüros „Am Puls“ seit seiner Gründung vor fünf Jahren**. Darauf und auf all die anderen großen und kleinen Schritte, Erfolge und Erfahrungen blicken wir dankbar und auch ein wenig stolz, wenn wir in diesem Monat unser fünfjähriges Bestehen feiern. Auf den Seiten 8 und 10 laden wir Sie dazu ein!

Ich freue mich darauf, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung persönlich zu begrüßen, und wünsche Ihnen bis dahin eine gute Zeit!



Simone Koschewa



Seniorenbüro  
Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin  
Tel: **030 20 64 67 520**  
E-Mail: **seniorenbuero@hvd-bb.de**  
[www.humanistisch.de/senioren-bb](http://www.humanistisch.de/senioren-bb)

# Dabei sein.

## Gruppentreffen – monatlich

---

**Hinweis:** Wir empfehlen weiterhin einen Selbsttest vor der Teilnahme an unseren Veranstaltungen und das Tragen einer Maske in geschlossenen Räumen.

---

**Jeden 2. Dienstag im Monat, 9.30 – 11.00 Uhr**  
**(derzeit sind leider keine Neuanmeldungen mehr möglich)**

**Tea & Cookies. Mit Katrin Ruh**

Aktuelle Informationen bei **katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu**

---

**Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr, vor Ort**  
**Neuer Computerstammtisch bei Weltenbummler in Pankow**

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**Kosten:** 2 €

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

---

**Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr, vor Ort**  
**Neuer Programmierstammtisch für Senior\_innen**

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**Kosten:** 2 €

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

---

---

**Jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, vor Ort  
Literaturkreis. Mit Axel Uhlig und Monika Gröpler**

Im März soll unser Thema das Schaffen von Joachim Meyerhof sein, Schauspieler u.a. an der Berliner Schaubühne, Regisseur und Schriftsteller. Speziell beschäftigen wir uns mit seiner autobiografischen Romanreihe. Ausblick April: Wir beschäftigen uns mit dem Werk von Julia Franck.

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

Bitte ausgewählte Literatur erfragen sowie Anmeldung bei **axeluhlig@gmx.net** oder Tel: 030 29 64 087.

Anmeldung auch über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520

---

**Freitag, 17. März (vor Ort) und Donnerstag, 23. März (online),  
jeweils um 15 00 Uhr**

**Philosophische Im-Pulse – Unser Gesprächskreis  
Mit Bettina Ehling (Präsenz) und Wolfgang Bogumil (online)**

Wir tauschen uns in diskussionsfreudiger Runde zu einer aktuellen philosophischen Fragestellung aus. Aufgrund der großen Beliebtheit bieten wir zwei Veranstaltungen an. Einmal in Präsenz und einmal als Onlineformat. Der Zoom-Link wird rechtzeitig vorher verschickt.

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Leipziger Str. 33, 10117 Berlin  
Thema, weitere Informationen und Anmeldung beim Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520 oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

**Hinweis: Bitte beachten Sie die im März abweichenden Termine  
und den Veranstaltungsort in der Leipziger Str.**

---

**Jeden 1. Freitag im Monat, 10.00 – 14.00 Uhr, vor Ort  
Schreibwerkstatt. Mit Christa Block**

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin  
Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520  
oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

---

## Gruppentreffen – 14-tägig

---

**Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14.00 Uhr, neuer Ort**

**Digital mobil. Mit Karola Krause und Dittmar Andresen**

Wir integrieren Tablet oder Smartphone noch besser in den Alltag. Grundkenntnisse sind von Vorteil.

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Ladenlokal, Leipziger Str. 33, 10117 Berlin

**Kosten:** 2,50 € pro Treffen

Weitere Informationen zu Treffpunkt und Anmeldung bei **digitalmobil60@gmail.com**

---

**Donnerstag, 9. März und 30. März 2023, 18.00 Uhr, vor Ort**

**Chor. Mit Dr. Izabella Goldstein**

Unser Senior\_innen-Chor probt wieder.

Sangesfreudige Mitsänger\_innen sind jederzeit herzlich willkommen!

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520 oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

---

## Gruppentreffen – wöchentlich

---

**Jeden Montag, 9.00 – 10.15 Uhr, vor Ort**

**Yoga kennt kein Alter – Kurs für Senior\_innen. Mit Petra Veit**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Bewegung. Einstieg jederzeit möglich. Es sind gerade wieder Plätze frei!

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Nähere Informationen und Anmeldung zum Kurs per E-Mail an

**kontakt@petra-veit.de**

Anmeldung auch gerne über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520

---

---

## Jeden Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr, online

### Qi Gong. Mit Marie Cornelius

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Bewegung.

Nähere Informationen zum Kurs und den Zoom-Link zur Teilnahme erhalten

Sie auf Anfrage per Mail an **Marie@micromovements.de**

Anmeldung auch gerne über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520

---

## Jeden Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr, telefonisch

### Aktenfächse. Sprechstunde mit unseren engagierten Aktenfächsen

Wir sind jeden Dienstag telefonisch für Sie erreichbar und schaffen

gemeinsam mit Ihnen Ordnung. Rufen Sie uns gerne über die Nummer des

Seniorenbüros an, Tel: 030 20 64 67 520

---

## Jeden Donnerstag, 11.00 – 13.00 Uhr, vor Ort

### „Die Pfefferstreuer“, Senior\_innentheater 55+. Mit Nina Nitzsche

**Treffpunkt:** Stadtteilzentrum Teutoburger Platz, Aktionsraum,

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Die Schauspieler\_innen der Pfefferstreuer proben an ihrem neuen Stück und

Sie können sich auf eine **Aufführung im Sommer 2023** freuen. Weitere

Informationen finden Sie in einer der nächsten Ausgaben. Weitere Auskünfte

über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520 oder per E-Mail an

**seniorenbuero@hvd-bb.de**

---

# Veranstaltungen einmalig

---

## Donnerstag, 16. März 2023, 14.00 Uhr

### Dialogveranstaltung zur Gesetzesinitiative

#### „Gutes Leben im Alter in Berlin“

Näheres zur Veranstaltung erfahren auf Seite 13.

**Ort:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520

oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

---

## **Freitag, 17. März 2023, 14.00 Uhr**

### **Gedenkveranstaltung zum 90. Jahrestages des Überfalls der SA auf die damalige Freidenkerzentrale**

Am 17. März jährt sich zum 90. Mal der Überfall der SA auf die Zentrale des Deutschen Freidenker-Verbandes (DFV) in der Gneisenaustraße in Berlin-Kreuzberg. Mit damals über 600.000 Mitgliedern war der DFV eine der größten Kulturorganisationen in der deutschen Arbeiterbewegung. Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg gedenkt dem Jahrestag mit einer Veranstaltung im Innenhof des Gebäudes, zu der wir Sie herzlich einladen.

**Ort:** Gneisenaustr. 41, 10961 Berlin

---

## **Immer Montag bis Donnerstag, 10.00 – 14.00 Uhr, vor Ort**

**Senioreninternetcafé Weltenbummler:** Unsere Weltenbummler sind bei Fragen rund um PC, Laptop, Tablet und Smartphone für Sie da!

### **Informationen und Anmeldung bei Weltenbummler Pankow**

Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07

E-Mail: [weltenbummler.pw@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler.pw@hvd-bb.de)

### **Weltenbummler Neukölln**

Hendrik Nietz, Tel: 030 68 05 42 87

E-Mail: [weltenbummler.nk@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler.nk@hvd-bb.de)

Kurse in Pankow:

### **Smartphone für Einsteiger**

#### **Montag, 13. und 20. März 2023**

1 x 1,5 Std. 10.00 – 11.30 Uhr, Kosten 24 €

### **PC Grundlagen auffrischen**

#### **Montag, 13. und 20. März 2023**

1 x 1,5 Std. 14.00 – 15.30 Uhr, Kosten 24 €

Erweiterte Öffnungszeiten im Rahmen des Netzwerk der Wärme in Pankow

### **Jeweils Dienstag und Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr**

Einladung zu Gesprächen und Beratung bei Kaffee und Tee; kostenfrei

---



## **Dienstag, 28. März 2023, 15.00 Uhr**

### **Geburtstagscafé 5 Jahre Seniorenbüro „Am Puls“**

Wir werden im März 5 Jahre alt (s. Seite 10) und laden Sie herzlich ein zu unserem Kaffeetrinken! Kommen Sie und feiern Sie mit uns!

**Ort:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung bis zum 22. März 2023** über das Seniorenbüro, Tel: 030 20 64 67 520 oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

---

## **Mittwoch, 29. März 2023, 13.00 Uhr**

### **Es ist mein Weg und meine Selbstbestimmung.**

#### **Ich Sorge für mich vor!**

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Angebote der Humanistischen Lebensbegleitung kennenzulernen.

Um **13.30 Uhr & 14.30 Uhr** findet ein Kurzvortrag zur Patientenverfügung statt. Die Teilnahme an den Kurzvorträgen ist kostenfrei.

Die Humanistische Lebensbegleitung bietet die Möglichkeit, sich den besonderen Situationen und Herausforderungen des Lebens selbstbestimmt zu stellen und diese den eigenen Vorstellungen gemäß zu gestalten. Die Angebote sind aufeinander abgestimmt und ergänzen einander an den wichtigen Übergängen des Lebens.

**Ort:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Bitte melden Sie sich an unter **lebensbegleitung@hvd-bb.de**

---

# Ideen umsetzen.

„Du bist aber groß geworden!“

Wäre das Seniorenbüro „Am Puls“ ein Kind, würde man es bei der nächsten Familienfeier womöglich mit diesem Ausspruch begrüßen. „**Ich bin ja auch schon fünf!**“ würde dieses Kind dann freudestrahlend antworten. Ja genau, schon fünf Jahre alt wird das Seniorenbüro in diesem März! Doch was sagt diese Zahl schon aus – was drinsteckt, **was diese fünf Jahre ausgefüllt hat, darauf kommt es an!** Und da wären:

- Zahlreiche aktive **Gruppen**, die sich regelmäßig treffen zum Plaudern, Diskutieren, Philosophieren, Lernen, zu Theater- und Musikgenuss, zu Sport und Bewegung und vielem mehr.
- Ein **treuer Kreis ehrenamtlicher Gruppenleiter\_innen**, die diese Angebote gestalten. Zudem **geduldige Unterstützer\_innen** in Sachen Aktenordnung sowie Internetnutzung. Und generell stets **hilfsbereite und engagierte Senior\_innen**, die dort anpacken, wo es nötig ist.
- Eine zuverlässige **Anlaufstelle für Senior\_innen**, die Rat suchen, aktiv sein wollen und ihr Engagement anbieten. Dazu **gegenseitige Unterstützung** und stets ein offenes Ohr für Fragen und Sorgen. Und schließlich auch eine Kraft, die sich **politisch für Senior\_innen** in Berlin einsetzt.

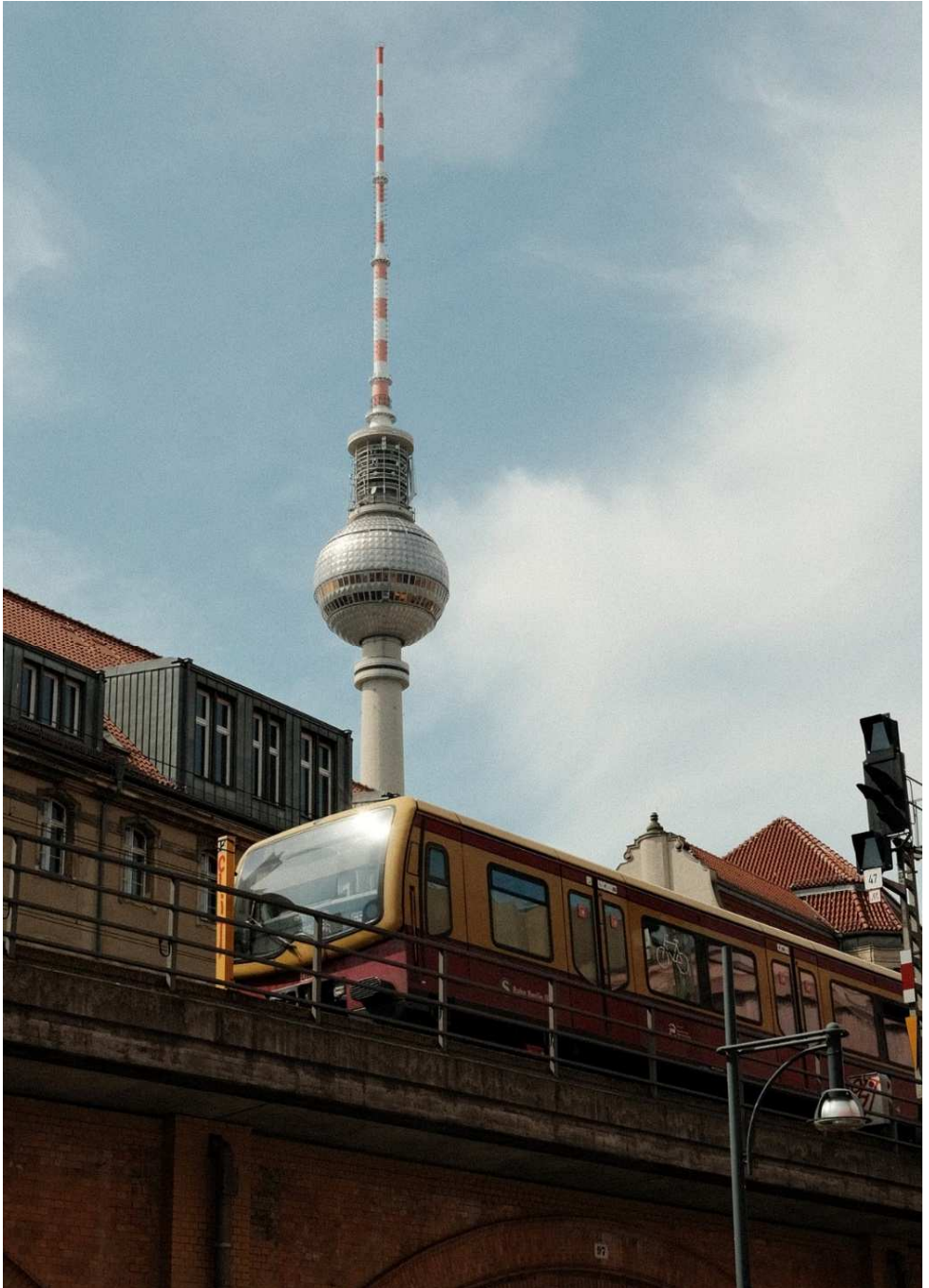
Kurzum: Eine **lebendige Gemeinschaft** humanistisch geprägter und interessierter Senior\_innen, die immer offen ist für Neues und Neue.



## Einladung zum Geburtstagscafé

Geburtstage wollen gefeiert werden und so decken wir für Freund\_innen eine Kaffeetafel ein. **Sie sind herzlich eingeladen zu unserem Kaffeetrinken am 28. März 2023 ab 15.00 Uhr** im Haus des HUMANISMUS in der Potsdamer Straße 157. Kommen Sie bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch, tauschen Sie Erfahrungen aus, schwelgen Sie in Erinnerungen, machen Sie Pläne für die Zukunft. Wir bitten um kurze Anmeldung bis zum 22. März.





# Rat finden.

## Gutes Leben im Alter in Berlin

Senior\_innen haben in Deutschland einen **gesetzlich verankerten Anspruch auf Unterstützungsangebote** wie Beratung, Begegnungsmöglichkeiten oder Gesundheitsförderung. Doch nur wenige Kommunen stellen ein entsprechendes Angebot in ausreichendem Umfang zur Verfügung.

Aus Sicht des Landesseniorenbeirats Berlin (LSBB) **erfüllt auch Berlin diesen Anspruch nicht**, was vor allem auf die derzeitigen Altenhilfestrukturen zurückzuführen sei. Um hier eine Verbesserung zu erreichen, bringt der LSBB nun eine Gesetzesinitiative auf den Weg. Ein **Gesetzesentwurf mit dem Titel „Gutes Leben im Alter in Berlin“** wurde bereits formuliert. Bevor dieser zur Abstimmung ins Abgeordnetenhaus geht, stellt der LSBB den Entwurf zur Diskussion. In **Dialogveranstaltungen** an verschiedenen Orten soll er von Expert\_innen kommentiert und optimiert werden.

„**Expert\_innen**“, das meint zum einen **soziale Akteure**, die die Altenhilfe und Seniorenarbeit in Berlin leisten. Zum anderen aber auch **Senior\_innen**, die selbst die beste Kenntnis über ihre Lebenssituation haben. Damit das Gesetz den Bedürfnissen der Berliner Senior\_innen gerecht wird, wünschen wir uns den kritischen Blick möglichst vieler Menschen auf den Entwurf – auch Ihren!



## Einladung zur Dialogveranstaltung

Wir laden Sie daher sehr herzlich ein, im Rahmen einer Dialogveranstaltung und gemeinsam mit Fachkräften des HVD Berlin-Brandenburg den Inhalt des geplanten Gesetzes kennenzulernen, Fragen zu stellen und zu kommentieren. **Am Donnerstag, 16. März 2023, von 14.00 – 17.00 Uhr** im Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin. Für Getränke und einen Snack ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um kurze Anmeldung per Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de** oder telefonisch unter **030 20 64 67 520**.

## Heute stellen wir vor:

# KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow

Die Pankower Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – kurz: KIS – ist eine von 12 regionalen Selbsthilfekontaktstellen in Berlin. Sie alle sind in Trägerschaft verschiedener Organisationen und Verbände. In Pankow ist der HVD Berlin-Brandenburg KdÖR Träger der dortigen KIS und organisiert, fördert und stärkt in diesem Sinne das Selbsthilfeangebot im Bezirk.

KIS informiert Ratsuchende über Gruppen- und Beratungsangebote in Pankow und vermittelt Kontakte zwischen Menschen mit ähnlichen Problemen und Anliegen. Zudem unterstützt KIS bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Von A wie Angst über R wie Rauchen bis U wie ukrainische Geflüchtete gibt es ein breites Spektrum an Selbsthilfethemen. Einen ersten Überblick aktuell bestehender Gruppen, denen man sich anschließen kann, bietet die Website der KIS:

<https://humanistisch.de/kisberlin>

### **Was ist Selbsthilfe und wem hilft sie?**

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Ein Grundgedanke der Selbsthilfe ist es, dass sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und



**Ben Neirich**  
**Projektleitung KIS**  
**Tel. 030 49 98 70 921**  
**b.neirich@hvd-bb.de**

**KIS – im Stadtteil-**  
**zentrum Pankow**  
**Schönholzer Str. 10**  
**13187 Berlin**  
**Tel. 030 49 98 70 910**  
**kis@hvd-bb.de**

Herausforderungen miteinander austauschen und gegenseitig unterstützen. Meist findet dieser Austausch in kleinen Gruppen statt – den Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich Menschen, die beispielsweise aufgrund einer Krankheit, einer Sucht oder einer anderen belastenden Lebenssituation ähnliche Erfahrungen haben und Unterstützung suchen. Sie alle können einander zuhören, voneinander lernen und sich bestärken. Allein schon anderen Betroffenen zu begegnen und zu erfahren, dass man nicht alleine ist, hilft vielen bei der Bewältigung der eigenen Probleme. Der Austausch kann neue Wege im Umgang mit einer Krankheit oder Lebenssituation aufzeigen. Auch Angehörige von erkrankten Menschen finden hier oft Hilfe und neue Perspektiven.

### **Bei der Suche nach entsprechenden Angeboten unterstützt die KIS**

Die KIS hat den Überblick über die Selbsthilfeangebote in Pankow und berät Einzelpersonen über bestehende Gruppen. Darüber hinaus unterstützt sie bereits aktive Gruppen in allen Fragen. So vermittelt sie beispielsweise Räume, bietet Schulungen und auch Supervisionen für Selbsthilfegruppen an. Und sie organisiert selbst Veranstaltungen zu selbsthilferelevanten Themen.

Wenn die Angebote der KIS in Pankow für Sie oder Betroffene in Ihrem Umkreis zu weit weg sind, finden sich auch in den elf anderen Berliner Bezirken entsprechende Angebote! Informationen zu allen Berliner Kontaktstellen sind zu finden unter <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen>

### **Selbsthilfe im Alter**

Es ist der Lauf des Lebens, dass Menschen mit zunehmendem Alter eher mehr Herausforderungen bewältigen müssen – gesundheitlich, emotional und sozial. Sei es beispielsweise der Umgang mit dem Älterwerden an sich, das Leben mit Krankheiten oder auch erkrankten sowie pflegebedürftigen Angehörigen, Trauer um geliebte Menschen – all das kann in Gemeinschaft oftmals besser bewältigt werden. Gut zu wissen, dass es dann Anlaufstellen wie die KIS gibt, die in der Vielfalt der Selbsthilfeangebote Orientierung bieten. Denn jeder Mensch kann in schweren Lebenslagen einmal Hilfe benötigen und ist dann froh, wenn gleichermaßen Betroffene ihre Erfahrungen und Strategien teilen und Kraft geben.

## Seniorenbüro

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdÖR

Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Tel: **030 20 64 67 520** (Mo, Di und Do 10.00 – 14.00 Uhr)

E-Mail: [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de)

[www.humanistisch.de/senioren-bb](http://www.humanistisch.de/senioren-bb)



## Impressum

Der Puls-Kurier erscheint monatlich.

### Herausgeber

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdÖR

Bereich Engagement & Kultur

Potsdamer Str. 157, 10783 Berlin

Tel: 030 20 64 67 50

E-Mail: [freunde@hvd-bb.de](mailto:freunde@hvd-bb.de)

[www.humanistisch.de/hvd-bb](http://www.humanistisch.de/hvd-bb)

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

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

### Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

DE48 1002 0500 0003 1364 67

Stichwort: Senioren

### Redaktionsteam

Simone Koschewa

Anja Hunsinger

Karin Esser

### Bilder

Titelbild © Michael | pexels

S. 11 © Sener Bay | pexels

S. 12 © Alan Kraus | pixabay

S. 14 © Hoffotografen

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