



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

# **Puls-Kurier Herbst|2024**

**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 Seniorinnen und Senioren, liebe Engagierte und Interessierte,

mitten im Sommer trat ich in die Fußstapfen von Hans-Michael-Schulze, der vorübergehend die Vertretung von Simone Koschewa übernahm und darf Sie nun erstmals begrüßen. In den letzten Wochen lernte ich bereits erste von Ihnen kennen und freue mich auf weitere Begegnungen.

Wer ich eigentlich bin? Mein Name ist Büşra Waked. Ich bin Gerontologin. Die Gerontologie beschäftigt sich mit dem Prozess des Älterwerdens, dort setzt meine große Leidenschaft an. Ich wollte stets mit Menschen arbeiten. Es war mir bereits früh klar, dass ich statt mit Kinder- und Jugendlichen eher mit älteren Menschen sympathisierte. Nein, ich habe nichts gegen Kinder, falls Sie das gerade denken.

Mein Wunsch für das Seniorenbüro ist, eine humanistische Gerontologie gemeinsam mit Ihnen erfahrbar zu machen. Ich bin mir bewusst, dass turbulente Zeiten hinter Ihnen liegen. In solchen Zeiten gilt es all denjenigen zu danken, die durch ihr Engagement Stabilität bieten. In diesem Fall sind Sie es. Ich will genau Ihnen danken, denn ohne Ihre Arbeit wäre das Seniorenbüro nicht denkbar. Die nächsten Tage werden so bunt wie der nahende Herbst. Ich möchte Sie nämlich kennenlernen und mit Ihnen gemeinsam neues formen.

Der nächste Puls-Kurier erscheint am 1. November. Wenn Sie den Puls-Kurier lieber digital per E-Mail erhalten wollen, dann geben Sie mir gerne Bescheid!

Büşra Waked



Seniorenbüro

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel: **0151 743 943 67**

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

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

# 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

lebensbegleitung@hvd-bb.de

---

## Gruppentreffen – monatlich

---

**jeden ersten Freitag im Monat (06.09. u. 04.10.) 10 – 12 Uhr**

**Schreibwerkstatt. mit Christa Block**

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. Wir freuen uns jederzeit über Zuwachs!

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel: 0151 743 943 67

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

---

**jeden ersten Freitag im Monat (06.09. u. 04.10.) 12 – 14 Uhr**

**Kreatives Schreiben. mit Dr. Brigitte Jaschke**

Wir möchten vor Ort zu einem Impuls, Wort oder Thema spontan schreiben und einander vortragen. Haben Sie dazu Lust? Dann schreiben Sie mit!

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel: 0151 743 943 67

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

---

---

**ACHTUNG: erstes Treffen nach der Sommerpause am 24.09., ab dann wieder: jeden zweiten Dienstag im Monat (08.10.), 9.30 – 11 Uhr  
Tea & Cookies. mit Katrin Ruh**

English Conversation. Wir unterhalten uns über Aktuelles und Alltägliches.

**Treffpunkt:** Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

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

---

**jeden zweiten Donnerstag im Monat (12.09. u. 10.10.) 14 Uhr  
Literaturkreis. mit Axel Uhlig und Monika Gröppler**

Im September: Mark Twain (für Erwachsene): Bummel durch Europa u.a. Erzählungen

Im Oktober: Friedrich Dürrenmatt: Die Physiker u. weitere

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

Neue Teilnehmer\*innen können gerne die ausgewählte Literatur erfragen und sich bei **axeluhlig@gmx.net** oder unter Tel: 030 29 64 087 anmelden.

---

**ab sofort jeden zweiten Dienstag im Monat (10.09. u. 08.10.) 14 Uhr  
Digital mobil. mit Marten Schönemann**

Bringen Sie gerne Ihre Geräte mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie damit umgehen und geben Tipps und Tricks.

**Treffpunkt:** Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro, Tel: 0151 743 943 67 oder per E-Mail an **seniorenbuero@hvd-bb.de**

---

**jeden ersten Freitag im Monat (06.09. u. 04.10.), 10 – 12 Uhr  
Computerstammtisch bei den Weltenbummlern in Pankow**

Wir geben Informationen zu den neuesten Entwicklungen, z. B. zur künstlichen Intelligenz, und wenden uns an Expert\*innen und Laien.

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder **weltenbummler.pw@hvd-bb.de**; Beitrag: 2,50 €

---

---

**jeden dritten Donnerstag im Monat (19.09. u. 17.10.), 14 Uhr, vor Ort  
sowie 15 Uhr, online über Teams**

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

Wir tauschen uns zu einer aktuellen philosophischen Fragestellung in diskussionsfreudiger Runde aus. Aufgrund der großen Beliebtheit bieten wir zwei Veranstaltungen an: einmal in Präsenz und einmal als Onlineformat.

**Themen für Veranstaltungen vor Ort:**

19. September: Der Wandel vom Waren-Wohlstand zum wahren Wohlstand

17. Oktober: Suizid - Sünde oder Freiheit?

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

**Themen für Online-Veranstaltungen:**

19. September: Warum nach den Sternen greifen,... über die Sinnlichkeit der Raumfahrt

17. Oktober: Ist „Erntedank“ noch zeitgemäß? Bayer/Monsanto lässt grüßen; Landwirtschaft als Globale Herausforderung

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro,

Tel: 0151 743 943 67 oder per E-Mail an [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de)

---

**jeden letzten Donnerstag im Monat (26.09. u. 31.10.) 10 -12 Uhr  
Computerstammtisch bei den Weltenbummlern in Neukölln**

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

**Treffpunkt:** Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

Anmeldung unter: 030 68054287 oder [weltenbummler.nk@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler.nk@hvd-bb.de)

---

**jeden letzten Montag im Monat (30.09. u. 28.10.) 10 -12 Uhr  
Computerstammtisch bei den Weltenbummlern in Friedenau**

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

**Treffpunkt:** Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung unter: 030 68054287 oder [weltenbummler.nk@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler.nk@hvd-bb.de)

---

## Gruppentreffen – vierzehntägig

---

**jeden zweiten u. vierten Dienstag im Monat (10.09. u. 24.09., 08.10. u. 22.10.), 14 Uhr**

### **Puls-Café – kulturell und informativ**

Wir laden zum Puls-Café: Seien Sie dabei!

#### **Dienstag, 10.09.2024**

In unserem neuen Format „Fragen an...“ möchten wir Sie dazu einladen mit uns ins Gespräch zu kommen. Im September stellt sich die neue Leitung des Seniorenbüros Büsra Waked vor und beantwortet ihre Fragen.

#### **Dienstag, 24.09.2024**

Filmvorführung SOMMER VORM BALKON (D2005) mit anschließendem gemeinsamem Austausch zum Film mit Café und Gebäck.

#### **Dienstag, 08.10.2024**

Geselliger Austausch bei Kaffee und Gebäck.

#### **Dienstag, 22.10.2024**

Filmvorführung SOLO SUNNY (DDR/DEFA 1980) mit anschließendem gemeinsamem Austausch zum Film mit Café und Gebäck.

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

**Bitte grundsätzlich anmelden bei:** Martin Brümmer: 030 27 59 3636

---



## Neue Aktenfuchse gesucht

Haben Sie Erfahrung darin, Akten und Dokumente zu ordnen? Und macht es Ihnen Freude, andere bei Behördengängen etc. unterstützen zu können? Dann sind Sie bei unseren Aktenfüchsen gut aufgehoben. Derzeit suchen die Aktenfüchse tatkräftige Mithelfer\*innen, die den Überblick behalten und Hilfesuchende unterstützen. Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich unter: Tel. **0151 743 943 67** oder **seniorenbuero@hvd-bb.de**

## Gruppentreffen – wöchentlich

---

**NEU: ab dem 09. September jeden Montag von 9 - 10 Uhr**

### **YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara**

Der wöchentliche Yoga-Kurs für Senior\*innen bietet eine sanfte und entspannende Möglichkeit, Beweglichkeit und Balance zu verbessern. Durch speziell angepasste Übungen und Atemtechniken werden sowohl Körper als auch Geist gestärkt. Weitere Informationen auf Seite 12.

**Treffpunkt:** Haus des HUMANISMUS, Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin  
Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

Tel: 0151 743 943 67 oder per E-Mail an [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de)

---

**jeden Donnerstag, 11 – 13 Uhr**

### **„Die Pfefferstreuer“, Senior\*innentheater 55+. mit Carlo Rossi**

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

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

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

Tel: 0151 743 943 67 oder per E-Mail an [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de)

---



## Veranstaltungen einmalig

---

### **Ausgewählte Termine an Kulturorten in Berlin – mit Monika Hesse „Gemeinsam Kultur genießen – wir begleiten Sie hin“**

Monika Hesse begleitet Sie bei Interesse zu ausgewählten Kulturveranstaltungen.

**Bitte so früh wie möglich anmelden!** Anmeldung und Informationen jeweils mittwochs 10 – 12 Uhr bei Monika Hesse, Tel: 0175 92 50 797.

#### **Donnerstag, 05. September 2024, 19.30 Uhr**

**Musikalisch gelesene Hommage:** Mascha Kaléko – die Nachtigall in meinem Garten schweigt; Kosten: 25,50 €

**Ort:** Theater im Palais, Am Festungsgraben 1, 10117 Berlin

#### **Sonntag, 22. September 2024, 19 Uhr**

**Übernahme einer Inszenierung eines Schauspiels aus Zürich:** „Einfach das Ende der Welt“; Kosten: 21,50 €

**Ort:** Deutsches Theater, Schumannstr. 13a, 10117 Berlin

#### **Donnerstag, 03. Oktober 2024, 15 Uhr**

**Festkonzert zum Tag der deutschen Einheit:** kostenfrei

**Ort:** Kapelle der Versöhnung, Bernauer Str. 4, 10115 Berlin

#### **Donnerstag, 24. Oktober 2024, 20 Uhr**

**Nachtblau – Chansons für eine Abwesende:** Erinnerung an die französische Künstlerin BARBARA, u. a. mit Meret Becker; Kosten: 25,50 €

**Ort:** Tipi am Kanzleramt, Große Querallee, 10557 Berlin

---



## Kulturbegleiter\*innen gesucht

Sie gehen gerne zu Kulturveranstaltungen und können sich vorstellen, regelmäßig Senior\*innen dorthin zu begleiten?

Monika Hesse sucht weitere Unterstützer\*innen und freut sich über Ihr Engagement. Bei Interesse melden Sie sich gerne beim Seniorenbüro, Tel: **0151 743 943 67** oder **seniorenbuero@hvd-bb.de**

## **Kurse der Weltenbummler in Pankow**

**Treffpunkt:** Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder

E-Mail: **weltenbummler.pw@hvd-bb.de**

### **Freitag, 6.9., 10-11.30 Uhr**

**Stammtisch Pankow**, ein Beitrag von 2,50 € wird erbeten

### **Montag, 9.9. u. 16.9., 10-11.30 Uhr**

**WS-Smartphone für Einsteiger**, 3 Std. ein Beitrag von 25 € wird erbeten

### **Montag, 23.9., 10-11.30 Uhr**

**Lieferdienste online, wie geht das?**, ein Beitrag von 12 € wird erbeten

### **Montag, 23.9. u. 30.9., 14-15.30 Uhr**

**Windows für Einsteiger**, 3. Std. ein Beitrag von 25 € wird erbeten

### **Mittwoch, 25.9., 14-15:30 Uhr**

**Der PC kann auch vorlesen**, ein Beitrag von 12 € wird erbeten

### **Freitag, 4.10., 10-11.30 Uhr**

**Stammtisch Pankow**, ein Beitrag von 2,50 € wird erbeten

### **Montag, 14.10. u. 21.10., 14-15.30 Uhr**

**Windows für Einsteiger**, 3. Std. ein Beitrag von 25 € wird erbeten

### **Montag, 21.10., 10-11.30 Uhr**

**Spielekonsole auch für Senioren (Sport mit der Wii)**, ein Beitrag von 12 € wird erbeten

Ständig Termine für Einzelstunden zu PC und Smartphone: Beitrag 8 €/Stunde

---

---

## **Dienstag, 17. September, 14.30 Uhr**

### **Testament und Erbschaft**

Informations-Veranstaltung mit Katja Podehl (Erbschaftsfundraising) in Zusammenarbeit mit den Weltenbummlern, KPE-Pankow und der Begegnungsstätte Bezirksamt Pankow.

**Treffpunkt:** Begegnungsstätte an der Panke im Stadtteilzentrum, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder

**weltenbummler.pw@hvd-bb.de**

---

## **Dienstag, der 15. Oktober, 14.30 Uhr**

### **Patientenverfügung**

Informations-Veranstaltung mit Sabine Schermele (Zentrale Patientenverfügung) in Zusammenarbeit mit den Weltenbummlern, KPE-Pankow und der Begegnungsstätte Bezirksamt Pankow.

**Treffpunkt:** Begegnungsstätte an der Panke im Stadtteilzentrum, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder

**weltenbummler.pw@hvd-bb.de**

---

## Weitere Veranstaltungen des Verbandes

---

### **Sonntag, 22. September, 12 - 17 Uhr**

#### **Tag des Friedhofs. mit dem Vorsorgenetz im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg**

Das Vorsorgenetz präsentiert sich mit einem eigenen Stand am Tag des Friedhofs. Das Motto des bundesweiten Tags ist „endlich und lebendig“.

Informationen folgen unter: **humanistisch.de/vorsorgenetz/termine**

**Ort:** Neuer Zwölf-Apostel-Kirchhof, Werdauer Weg 5, 10829 Berlin

---

# Ideen umsetzen.

## Yoga-Gruppe: Gutes tun für Körper und Geist

Sanft und entspannt Beweglichkeit und Balance verbessern und dabei durch Übungen und Atemtechniken Körper und Geist stärken. Das verspricht Yoga, eine uralte Lehre und Praxis, die ursprünglich aus Indien kommt. In den letzten Jahren ist Yoga auch in Deutschland immer beliebter geworden. Doch manche hegen noch Vorurteile: Es sei Esoterik vor allem für junge Frauen.

Dabei ist die positive Wirkung von Yoga auf körperliches und psychisches Wohlbefinden mittlerweile bestens erforscht. Die Krankenkassen haben schon lange Yoga in ihre Präventionsprogramme aufgenommen. Deshalb freuen wir uns, Ihnen zukünftig wieder eine Yoga-Gruppe anbieten zu können. Die Yogalehrerin Veronika Strachwitz-Camara freut sich, „auch hier den Teilnehmenden Spaß an Bewegung und im besten Fall auch etwas mehr Gelassenheit im Alltag mitgeben zu können.“ Für die Teilnahme an der Gruppe sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Yoga-Gruppe des **Seniorenbüro „Am-Puls“** beginnt am **9. September** und trifft sich **jeden Montag von 9 bis 10 Uhr** im Haus des HUMANISMUS in der Potsdamer Straße 157 in 10783 Berlin-Schöneberg.

**Anmeldungen und Auskünfte:** per E-Mail: [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de)  
oder Tel: 0151 743 943 67



Veronika Strachwitz-Camara ist 1966 in Berlin geboren. Vor 15 Jahren hat sie über eine Bekannte angefangen selbst Yoga zu machen. Weil sie die vielen Vorteile von Yoga an andere weitergeben möchte, machte sie 2022 eine Ausbildung zur Yogalehrerin.





## Heute stellen wir vor:

### Ehrungen für verdienstvolle Mitglieder

Die Mitgliederversammlung des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg hat am 11. November 2023 eine neue Ehrenordnung erlassen. Diese sieht vor, dass Mitglieder auf drei besondere Arten geehrt werden können: **Auszeichnung**, **Ehrennadel** oder **Ehrenmitgliedschaft**. Die Ehrenordnung hält fest: „Für langjährige Verbandszugehörigkeit, besondere verdienstvolle Tätigkeit im Verband sowie in Würdigung allgemeiner Verdienste um den HVD werden Personen geehrt.“

Auf der diesjährigen

#### **Mitgliederversammlung**

am **16. November 2024**

im **GLS Campus** in Berlin-Prenzlauer Berg

können wieder verdienstvolle Humanist\*innen geehrt werden. Deshalb ruft das Präsidium des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg dazu auf, **Vorschläge für Ehrungen** einzureichen. Mitglieder können ihre Vorschläge formlos an das Präsidium richten. Dieses entscheidet dann über mögliche Ehrungen.

Es werden Vorschläge gesucht für:

- Ehrennadeln
- Ehrenmitgliedschaft
- Auszeichnung

Genauere Informationen finden Sie auf unserer Website:

[humanistisch.de/ehrung-mitglieder-2024](https://www.humanistisch.de/ehrung-mitglieder-2024)

Sie sind ein Mitglied des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg und möchten ein Mitglied für eine Ehrung vorschlagen? Dann schicken Sie eine formlose E-Mail an: [vorstandsekretariat@hvd-bb.de](mailto:vorstandsekretariat@hvd-bb.de)

## Seniorenbüro

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel.: **0151 743 943 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](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

### Redaktionsteam

Büşra Waked

René Thannhäuser

### Bilder

Titelbild © Iriser | pexels

S. 3 © Hoffotografen

S. 13 © Mikhail-Illov | pexels

S. 14 © 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: DE52370205000003136467

Stichwort: Senioren

