

Seniorenbüro für die
Freund*innen des HUMANISMUS
#jetztHumanismus

Puls-Kurier

Winter

|2024/25

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,

Winter bedeutet häufig Stille und Ruhe. Die Natur und die Tiere befinden sich im Winterschlaf. Wir Menschen hingegen wollen vor allem produktiv bleiben. Ich lade Sie herzlich ein, sich auf den Winter einzulassen, sich nicht zu ärgern, wenn die Sehnsucht nach Gemütlichkeit steigt.

Wir werden in den nächsten Monaten viele Gäste begrüßen. Hervorheben möchte ich die Veranstaltungsreihe zum **Thema Sicherheit** (siehe Seite 28). Die dunkle Jahreszeit kann eine Zeit der Unsicherheit sein. Nutzen Sie die informativen Angebote, um gut durch diese Zeit zu kommen. Details zu den Formaten finden Sie im Veranstaltungskalender.

Eine weitere Veranstaltung liegt mir besonders am Herzen: unsere **Jahresabschlussfeier** am **11. Dezember**. Die Jahresabschlussfeier bietet Raum, sich Zeit füreinander zu nehmen, sich zu begegnen und zu genießen. Es erwartet Sie ein toller Abend mit musikalischer Begleitung. Schon neugierig geworden? Dann kommen Sie! Tragen Sie den Termin dick in Ihren Kalender ein und verschieben Sie alle anderen Termine.

Der nächste Puls-Kurier erscheint als Frühlingsausgabe für Februar und März am 1. Februar. Dann warten zwei tolle Monate auf Sie, in denen wir uns mit der Sinnlichkeit des Humanismus, der Liebe und der Freundschaft beschäftigen werden. Los geht's - suchen Sie sich ein Format aus, kommen Sie vorbei!

Ich freue mich auf Sie!

Büşra Waked



Seniorenbüro

Potsdamer Straße 157, 10783 Berlin

Tel: **0151 743 943 67**

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

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
vorsorgenetz@hvd-bb.de

Freitag, 01.11.2024

10:00 – 12:00 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. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns jederzeit über Zuwachs! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Wir geben Informationen zu den neuesten Entwicklungen, z. B. zur künstlichen 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 €

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, 04.11.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

10:00 – 11:30 Uhr: CEWE Fotobuch erstellen

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 €

Mittwoch, 06.11.2024

14:00 – 15:30 Uhr: Kalender 2025 mit CEWE Fotobuch erstellen

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 €

Donnerstag, 07.11.2024

11:00 – 13:00 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!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

18:00 – 20:00 Uhr: Lesung von Ellen Matzdorf „Vom ersten bis zum letzten Atemzug“

Eine Veranstaltung des Bestattungshain und des praktischen Humanismus

Ellen Matzdorf ist sowohl Hebamme als auch Bestatterin. In ihrem Buch erzählt die Autorin von ihren eigenen Erfahrungen, die vom Wunder der Geburt bis hin zu der Auseinandersetzung mit dem Tod reichen. Dabei tritt sie dafür ein, dass Menschen selbst über ihr Leben bestimmen dürfen.

Moderation: Christian Lisker (Referent für praktischen Humanismus)

Informationen und Anmeldung über bestattungshain@hvd-bb.de

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

Montag, 11.11.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

NEU: 14:00 – 16:00 Uhr: Humanist*innen spielerisch neuroaktiv

Gedächtnistraining unkonventionell, spielerisch und in netter Gesellschaft mit Bernhard Emmrich. Spielen fördert die Konzentrationsfähigkeit, stimuliert das Arbeitsgedächtnis, das sich Dinge merken und weiterverarbeiten kann. Wir spielen also nicht, wir trainieren unser Gedächtnis. Ein weiterer Vorteil ist das soziale Miteinander. Los geht's - lassen Sie uns gemeinsam auf spielerische Art und Weise neuronal aktiv bleiben!

Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 12.11.2024

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: WS-Smartphone für Einsteiger*innen Teil I

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 19.11.2024, 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€

13:00 Uhr – 14:00 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.
Nähere Informationen auf Seite 31.

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

14:00 Uhr – 15:30 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Bringen Sie gerne Ihre Geräte 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

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

14:00 – 16:00 Uhr: Fragen an... Polizei Berlin

Senior*innen sind besonders häufig von bestimmten Delikten betroffen: Seien es Trickanrufe oder der Taschendiebstahl beim gemütlichen Bummel durch die Geschäfte. Die Berliner Polizei spricht über die neuesten Tricks von Kriminellen und zeigt auf, wie Schutz und Sicherheit gelingen können.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Gast: Polizei Berlin (Team Prävention)

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

19:00 – 21:00 Uhr: Rasant- Unkonventionell- Frei- Die Schöneberger Autorin von Ruth Landshoff-York

Eine Veranstaltung von „Lernort Bücherverbrennung“

Ein Abend über Ruth Landshoff-York. Vortrag über Leben und Werk der exilierten Schöneberger Schriftstellerin, gehalten von Prof. Fähnders und gelesen u. a. aus dem Roman „Leben einer Tänzerin“. Stimmimprovisation des Gesangsduos Bielke & Voß.

Informationen und Anmeldung über haus@hvd-bb.de

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

Donnerstag, 14.11.2024

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

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

Paul Auster: Die Brooklyn-Revue, Nacht des Orakels, die New-York-Trilogie
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

17:00 – 21:00 Uhr: Humanistischer Feierabend

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Drinks, Quiz und Dialog mit Freund*innen, Mitarbeitenden und Interessierten! Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend mit musikalischer Unterma- lung. Höhepunkt des Abends wird ein humanistisches Quiz sein, bei dem Sie Karten für das BKA-Kriminaltheater gewinnen können. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Kommen Sie vorbei und bringen Sie jemanden mit.

Anmeldung unter haus@hvd-bb.de

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

Montag, 18.11.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 19.11.2024

10:00 – 11:30 Uhr: WS-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 12.11.2024, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

16:30 – 18:30 Uhr: Senior*innenbüro trifft JugendFEIER

Wir sprechen gemeinsam über das Erwachsenwerden, wie fühlt(e) sich Erwachsenwerden heute und früher an. Was ist anders? Was ändert sich vielleicht nie? Zeit für eine Begegnung mit der JugendFEIER!

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 20.11.2024

14:00 – 18:00 Uhr: Kleine Köpfe, große Herzen – Das humanistische Kinderrechte-Festival für kleine Weltentdecker*innen

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Begleiten Sie Ihre Enkelkinder oder Nachbarskinder zu einem bunten Fest zum Tag der Kinderrechte mit vielen tollen Attraktionen wie einem Schnellzeichner, einer Kinderband und einem Pantomimen. Außerdem erwarten Sie gesunde und süße Snacks und leckere Getränke. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen und Anmeldung haus@hvd-bb.de

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

Donnerstag, 21.11.2024

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

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: 2025, ein neues Jahr. Abschiedstreffen vor der Winterpause.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse mit Wolfgang Bogumil

Thema: Was bewegt die Humanist*innen im aktuellen gesellschaftlichen Diskurs?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Sonntag, 24.11.2024

14:00 – 15:30 Uhr: „Über den Tod reden“ – Humanistische Gedenkfeier am Totensonntag

Eine Veranstaltung des Bestattungshain und des praktischen Humanismus

Wir gehen der Frage nach, wie wir über den Tod reden können und wie uns dies hilft und Verbundenheit schafft angesichts der Endlichkeit unseres Daseins. Dabei gedenken wir auch der Menschen, die uns nahestanden und die im Laufe der Zeit verstorben sind. Zum Abschluss gehen wir gemeinsam auf den benachbarten humanistischen Bestattungshain.

Informationen und Anmeldung über bestattungshain@hvd-bb.de.

Treffpunkt: Trauerhalle des Waldfriedhofs Zehlendorf, Wasgensteig 30, 14120 Berlin

Montag, 25.11.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

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

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

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 68054287 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Dienstag, 26.11.2024

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

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

SOMMER VORM BALKON (D2005) mit Filmanalyse und anschließendem gemeinsamen Austausch zum Film bei Café und Keksen.

Informationen und Anmeldung über Martin Brümmer Tel: 030 27 59 3636.

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

Mittwoch, 27.11.2024

10:00 – 11:30 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 €

14:30 - 17:00 Uhr: Humanist*innen unterwegs - Kunst- und Kultur Ausflug: Jour Fixe-Musik. Junge Künstler*innen stellen sich vor!

Ob Konzert, Ausstellung oder Theater: Monika Hesse begleitet Sie zu ausgewählten Veranstaltungen. Aktivitäten, die man gemeinsam unternimmt, machen mehr Freude. Humanist*innen unterwegs bei Kunst und Kultur bietet Ihnen die Möglichkeit, Unternehmungen in einer Gruppe wahrzunehmen. Information und Anmeldung bei Monika Hesse: jeden Mittwoch 10-12 Uhr, Tel.: 030 75 65 12 23

Hinweis: Bei Mobilitätsproblemen wenden Sie sich an den Mobilitätshilfedienst des Bezirks (kostenpflichtig 40 € pro Halbjahr) oder an den Bus- und Bahnbegleitservice des VBB (kostenlos). Wenn Sie mehr über Mobilitätshilfen wissen wollen, rufen Sie im Seniorenbüro an, wir vermitteln Sie gerne weiter!

Ort: Musikinstrumente – Museum, Ben-Gurion-Straße, 10785 Berlin

Kostenfrei

Donnerstag, 28.11.2024

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 68054287 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

Nähere Informationen auf Seite 6.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Sonntag, 01.12.2024

13:00 - 19:00 Uhr: Humanist*innen unterwegs bei Kunst- und Kultur Ausflug: Lichtenrader Licher Markt

Ein gemeinsamer Bummel über den Lichermarkt mit Zeit zum Schlemmen, dem ersten Glühwein des Jahres und viel Liebe für die Winterzeit. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach kleinen Geschenken für die Lieben daheim und für die Lieben da draußen. Ein wundervoller Start in den Dezember! Information und Anmeldung bei Monika Hesse: jeden Mittwoch 10-12 Uhr, Tel.: 030 75 65 12 23

Sie würden gerne teilnehmen, haben aber Bedenken wegen der Anreise? Hierfür gibt es Lösungen, siehe Hinweis auf Seite 14.

Ort: Dorfteich, Alt-Lichtenrade, 12309 Berlin

Kosten: „Glühwein, Bratwurst und Schokoerdbeeren, mmhm.“

Montag, 02.12.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 03.12.2024

10:00 – 11:30 Uhr: Keiner spielt mit Ihnen? Schach, Rommé und weitere Onlinespiele

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 €

Donnerstag, 05.12.2024

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

17:00 – 18:30 Uhr: Verbraucherzentrale Berlin zum Thema Internet-kriminalität

Auch Kriminelle nutzen digitale Angebote, um Verbraucher*innen zu täuschen. Nur wer die neuesten Fallen kennt und weiß, auf welche Signale zu achten ist, kann sich sicher im Netz bewegen. Wir gehen den häufigsten Betrugs-maschen auf den Grund und tauschen unsere Erfahrungen aus.

Gast: Verbraucherzentrale Berlin.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Freitag, 06.12.2024

10:00 – 12:00 Uhr: Schreibwerkstatt mit Christa Block

Nähere Informationen auf Seite 4.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Nähere Informationen auf Seite 4.

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 €

12:00 – 14:00 Uhr: Kreatives Schreiben mit Dr. Brigitte Jaschke

Nähere Informationen auf Seite 5.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro!

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

Montag, 09.12.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 16.12.2024, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

NEU: 14:00 – 16:00 Uhr: Humanist*innen spielerisch neuroaktiv

Nähere Informationen auf Seite 7.

Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 10.12.2024

13:00 Uhr – 14:00 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke

Nähere Informationen auf Seite 31.

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

Mittwoch, 11.12.2024

15:00 – 18:00 Uhr: Unsere Jahresabschlussfeier

Es ist Zeit zu feiern: Glühwein, alkoholfreier Punsch, Spekulatius und wir. Es erwartet Sie ein großartiges Programm, bei dem wir musikalischen Genuss mit Gaumenfreuden verbinden. Sie können Ihre Kreativität ausleben, Ihr Gedächtnis trainieren und Ihre Sinne aktivieren. Wir nutzen diesen Tag auch, um Danke zu sagen, für Ihr Engagement und Ihren Einsatz!

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

Donnerstag, 12.12.2024

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

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

Lieblingsthemen der Teilnehmenden

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, 13.12.2024

14:00 Uhr – 15:30 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Nähere Informationen auf Seite 8.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

Montag, 16.12.2024

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

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

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

Nähere Informationen auf Seite 12.

Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68054287 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

10:00 – 11:30 Uhr: WS-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 09.12.2024, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

Donnerstag, 19.12.2024

10:00 – 12:00 Uhr: Computerstammtisch der Weltenbummler in Neukölln

Nähere Informationen auf Seite 14.

Information und Anmeldung unter Tel: 030 68054287 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse mit Wolfgang Bogumil

Thema: Weihnachten – ein Fest der Heiligen Familie?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

Montag, 06.01.2025

09:00 – 09:45 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

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

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

10:00 – 12:00 Uhr: Selbstverteidigungskurs für Senior*innen mit Sifu Schneider

Wing Tsun ist eine Kampfkunst der Achtsamkeit, die mit den Kräften des Gegners arbeitet. Sie lehrt, sich nach Grundprinzipien zu verhalten. Denn bei einem Überfall oder Angriff ist intuitives Handeln am schnellsten und erfolgreichsten. Nach dem Kurs: Erfahrungsaustausch bei grünem Tee.

Gast: Wing Tsun Akademie

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro!

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

Donnerstag, 09.01.2025

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

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

Heinrich von Kleist: Erzählungen

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

Montag, 13.01.2025

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

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

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

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

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 20.01.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

NEU: 14:00 – 16:00 Uhr: Humanist*innen spielerisch neuroaktiv

Nähere Informationen auf Seite 7.

Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Dienstag, 14.01.2025

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

14:00 Uhr – 15:30 Uhr: Digital mobil mit Marten Schönemann

Nähere Informationen auf Seite 8.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: Wohnungsgenossenschaft BEROLINA, Neue Jakobstraße 30, 10179 Berlin

13:00 Uhr – 14:00 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke

Nähere Informationen auf Seite 31.

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

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

14:00 – 16:00 Uhr: Fragen an...Deutsche Verkehrswacht e.V.

Ab 65 Jahren sind Menschen seltener in Verkehrsunfälle verwickelt. Doch bei Verkehrstoten sind die Zahlen dramatisch: 37,7 Prozent sind 65 Jahre und älter. Neben dem Alter sind auch Funktionseinbußen durch chronische Erkrankungen ein Risikofaktor. Gemeinsam überlegen wir, wie Sicherheit im Straßenverkehr gelingen kann – für alle Verkehrsteilnehmer*innen.

Zu Gast: Deutschen Verkehrswacht e. V.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro

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

Mittwoch, 15.01.2025

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

14:00 – 15:30 Uhr: Sicherheit im Internet

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 €

Donnerstag, 16.01.2025

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

15:00 – 16:00 Uhr: Philosophische Im-Pulse mit Wolfgang Bogumil

GPS-Tracking - Im Zweifel für die Sicherheit: Grenzgänger-Nutzung von GPS als Kontrollsystem/Überwachung oder Rettung für den Notfall?

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

Treffpunkt: online via Teams

17:00 – 21:00 Uhr: Humanistischer Feierabend

*Eine Veranstaltung der Freund*innen des HUMANISMUS*

Die zweite Runde: Wir starten ins neue Jahr erneut mit Drinks, Quiz und Dialog mit Freund*innen, Mitarbeitenden und Interessierten! Unser humanistisches Quiz findet natürlich wieder statt. Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie Karten für das BKA-Kriminaltheater. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anmeldung unter haus@hvd-bb.de

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

Montag, 20.01.2025

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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 13.01.2024, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Treffpunkt: Weltenbummler Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: Gesamtpreis für beide Tage 25€

Dienstag, 21.01.2025

10:00 – 12:00 Uhr: Generationsaustausch mit der MELO Schule

Schüler*innen der MELO Schule im Alter von 14+ kommen zu einem Austausch. Wir schauen uns Gegenstände an, die heute oder früher in Gebrauch waren. Wir sprechen über das Älterwerden, den Wandel von Umwelt und Technik und fragen uns, was die Gesellschaft von uns erwartet.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Donnerstag, 23.01.2025

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

Nähere Informationen auf Seite 6.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Sonntag, 26.01.2025

12:00 - 17:00 Uhr: Humanist*innen unterwegs bei Kunst- und Kultur Ausflug nach Potsdam: MINSK-Tag

Was macht MINSK zu einem besonderen Ausflugsziel? Es konzentriert sich auf Kunst aus der ehemaligen DDR. Es bietet Raum für die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit aus heutiger Perspektive. Besuch der Ausstellung mit anschließender Führung um 15 Uhr.

Informationen zum Treffpunkt und Anmeldung bei Monika Hesse: jeden Mittwoch 10-12 Uhr, Tel.: 030 75 65 12 23

Sie möchten gerne mitkommen, haben aber Bedenken wegen der Anreise? Dafür gibt es Lösungen, siehe Hinweis auf Seite 13.

Ort: Kunsthaus Das Minsk, Max-Planck-Str. 17, 14473 Potsdam

Kosten: Eintritt Kostenfrei, Führung 5€

Montag, 27.01.2025

09:30 – 10:30 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

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

Nähere Informationen auf Seite 12 .

Information und Anmeldung bei Hendrik Nietz unter Tel: 030 68054287 oder per E-Mail an weltenbummler.nk@hvd-bb.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Dienstag, 28.01.2025

14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: debattiert...

Frage: „Soll die Software eines selbstfahrenden Autos so programmiert werden, dass es bei einem Unfall die geringsten Personenschäden einkalkuliert und lieber seine Insassen als mehrere Passanten tötet?“

Sie können aktiv mitdebattieren oder einfach nur zuhören. Die Positionen werden ausgelost. Argumentiert wird zu zweit mit 15 Minuten Vorbereitungszeit. Es folgen vier Reden von je fünf Minuten. Nach dem Ende kommen die Zuschauer*innen zu Wort. Wir bewerten nur mit konstruktivem Feedback. Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Mittwoch, 29.01.2025

THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit

14:00 – 15:30 Uhr: Online-Banking für Senior*innen – Wie sicher ist das?

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 €

Donnerstag, 30.01.2025

10:00 – 12:00 Uhr: Computerstammtisch der Weltenbummler in Neukölln

Nähere Informationen auf Seite 14.

Information und Anmeldung unter Tel: 030 68054287 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

Nähere Informationen auf Seite 6.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

Rat finden.

Themenmonate: „Sicherheit“ – ein Grundbedürfnis!

Wenn Menschen ab 60 Jahren von Gewalt betroffen sind, kommt zur Verunsicherung durch das Altern die Verunsicherung durch die Gewalterfahrung hinzu. Die Auseinandersetzung mit dem Thema kann helfen.

Ein Gefühl der Sicherheit entsteht oft dann, wenn man sich vorbereitet fühlt oder das Thema nicht unbekannt ist. Die polizeiliche Kriminalstatistik und andere sozialwissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen im Alter von 60 Jahren und älter relativ selten von Gewalttaten betroffen sind. Doch im Bereich der Trickbetrügereien und des Diebstahls sind die Zahlen nach wie vor auffallend hoch.

Gewalt hat viele Facetten! Deshalb möchten wir gemeinsam die Wintermonate nutzen, um uns mit dem Thema „**Sicherheit**“ auf verschiedenen Ebenen zu beschäftigen.

Fragen Sie sich auch:

- Welche neuesten Methoden haben Trickbetrüger*innen?
- Welche Tricks wenden Cyberkriminelle an?
- Wie kann ich mich physisch verteidigen?
- Wie bewege ich mich als Fußgänger*in sicher im Straßenverkehr?

Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir auf den Grund! Im Veranstaltungskalender unter „**Dabei sein**“ finden Sie die Veranstaltungen zur Reihe mit dem Vermerk: **THEMEN-VERANSTALTUNG: Sicherheit**

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





Ideen umsetzen.

Xian Gong, oder auch: Duft-Qigong

Gymnastik aus China, so könnte man zusammenfassen, was Qigong ist. Doch was ist Xian Gong, das Duft-Qigong? Duft-Qigong besteht aus 36 Bewegungsabläufen, die in Intervallen von 1-2 Minuten ausgeführt werden. Eine Einheit dauert höchstens 25 Minuten. Der Schwerpunkt liegt auf den Armen und Händen, die schwingende, drehende, stoßende oder kreisende Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch gut im Sitzen ausgeführt werden.

Doch woher kommt der Name Duft-Qigong? Die Theorie besagt, dass der Körper während der Qigong-Praxis einen angenehmen Geruch annimmt. Und was sagt die Wissenschaft dazu? Qigong verringert das Sturzrisiko bei Menschen ab 60 Jahren und hält den ganzen Körper fit. Eine Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter – ein Wert, der uns Humanist*innen besonders am Herzen liegt. Außerdem entspannt Qigong, was mit Stressabbau und Blutdrucksenkung einhergeht. Sie merken schon, Duft-Qigong hat viele Vorteile! Auch die Krankenkassen haben sie schon erkannt.

Deshalb freuen wir uns, Ihnen ab **November** an **jedem 2. Dienstag im Monat** eine Duft-Qigong-Gruppe anbieten zu können! Die Gruppe leiten wird Michael Petrifke. **Melden Sie sich an, probieren Sie es aus!**



Michael Petrifke ist seit September 2019 zertifizierter Qigong-Therapeut. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit, Qigong einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Denn er ist überzeugt vom wohltuenden Effekt auf Körper und Gemüt.

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

www.humanistisch.de/hvd-bb

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

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

Redaktionsteam

Büşra Waked

René Thannhäuser

Bilder

Titelbild © Kerstin Riemer | Pixabay

S. 29 © Alanjvm | Pixabay

S. 30 © Michael Raab | Pixabay

S. 31 © privat

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

