

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



**Puls-Kurier**  
**Februar und**  
**März|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. 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,

unser Ziel für dieses Jahr ist es, Ihnen ein anregendes Programm zu bieten, das sich vor allem mit Themen rund um das Alter(n) beschäftigt.

Die fleißigen Ehrenamtlichen arbeiten täglich an neuen Konzepten und Ideen. Am 18. Februar startet der **Mal- und Zeichenzirkel** unter der Leitung der Kunstpädagogin Ulrike Baade (siehe S. 12). Gemeinsam werden Techniken ausprobiert und Fähigkeiten erweitert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Doch damit nicht genug: Unter der Leitung von Bettina Ehling bieten wir Ihnen ab dem 19. Februar die Möglichkeit, mit einem **Gedächtnistraining** aktiv etwas für ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu tun (siehe S. 13). Sie verbessern Ihre Leistungsfähigkeit und erweitern vorhandene Ressourcen.

Und das Tolle: Beide Formate finden im zweiten **Haus des HUMANISMUS** in der Leipziger Straße 31-33 in 10117 Berlin statt. Als weitere Neuerung starten wir an jedem 3. Mittwoch im Monat einen zweiten Qi-Gong-Kurs mit Michael Petrifke, ebenfalls im Haus des HUMANISMUS in der Leipziger Straße, der vor dem Gedächtnistraining stattfindet.

Die nächsten zwei Monate stehen ganz im Zeichen von **Freundschaft und Liebe!** Wir öffnen die Türen der **Häuser des HUMANISMUS**, um Humanist\*innen die Möglichkeit zu geben, einander zu begegnen. Nähere Informationen zu dem Themenmonat finden Sie auf Seite 4.

Ich freue mich, Sie bei einer unserer Veranstaltungen persönlich zu treffen. Der Puls-Kurier für April und Mai erscheint am 1. April.

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)

# Rat finden

## Themenmonate: Freundschaften und Liebe

Im Einsamkeitsreport (2024) gab jede zweite Person ab 40 Jahren an, einsam zu sein. Einsamkeit wirkt sich nachweislich negativ auf die psychische und physische Gesundheit aus. Und nicht nur das: Studien zeigen, dass das Vertrauen der Menschen in politische Institutionen sinkt, je stärker sie von Einsamkeit betroffen sind. Es stärkt die Demokratie, wenn wir der Einsamkeit mit Zusammenhalt begegnen.

Deshalb möchten wir uns im Februar und März zwei starken Gefühlen von gegenseitiger Zuneigung und Verbundenheit widmen: **der Freundschaft und der Liebe**. Beide stehen im Senior\*innenalter vor speziellen Herausforderungen und bieten ganz besondere Chancen!

Im Februar und März möchten wir deshalb auf Veranstaltungen gemeinsam unter anderem diesen Fragen nachgehen:

Wie finde ich Bekanntschaften im Internet?

Wo finde ich Gleichgesinnte für gemeinsame Freizeitaktivitäten?

Wie kann Sinnlichkeit und sexuelle Selbstbestimmung im Alter gelebt werden?

Was sind Liebesbriefe? Was sagen sie über den Alltag der Menschen aus?

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

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



# Ideen umsetzen

## Gruppe „Kreatives Schreiben“ stellt sich vor

Jeden zweiten Freitag im Monat trifft sich unsere Gruppe für das Format **„Kreatives Schreiben“**. Geleitet wird die Gruppe von Dr. Brigitte Jaschke. Jedes Treffen dauert zwei Stunden und gliedert sich in drei strukturierte Abschnitte, die durch freies Schreiben geprägt sind. Das Schreiben beginnt mit einem Impuls und endet mit dem Schreiben eines Elfchens, einem Gedicht, das aus 11 Wörtern besteht. Die Texte werden gemeinsam geschrieben, gelesen und besprochen.

Jeden zweiten Freitag im Monat wird das **Haus des HUMANISMUS** zu einem Ort des Schreibens und Denkens. **Wir freuen uns auf neue Teilnehmer\*innen und Interessierte!** Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro: Mail: [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de) oder unter 030 20 64 67 520.

Immer im März  
Überkam mich ein Schmerz  
Warum nur bist Du gegangen?

Und ohne zu ahnen  
Was da noch kommt  
Dann traf ich Dich

Ich wusste nicht ein  
Ich wusste nicht aus  
Was sollte ich mit mir anfangen?

Du lächeltest mich an  
Ich lächelte zurück  
Seitdem sind wir ein Paar

Nach einiger Zeit  
Ging ich wieder raus  
Und kümmerte mich nur um mich

Immer im März  
Überkommt mich das Glück  
Nichts ist mehr wichtig was war...

Karin Esser (Teilnehmerin: „Kreatives Schreiben“)

# 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

---

## Montag, 03.02.2025

---

**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

---

## Dienstag, 04.02.2025

---

**THEMENVERANSTALTUNG: Freundschaft und Liebe**

**10:00 – 11:30 Uhr: Wie finde ich Informationen für Freizeitaktivitäten und Bekanntschaften 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, 06.02.2025

---

### **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

---

## Freitag, 07.02.2025

---

### **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](mailto:weltenbummler.pw@hvd-bb.de)

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

**Kosten:** 2,50 €

---

## Montag, 10.02.2025

---

### **09:00 – 10:15 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: Workshop Smartphone für Anfänger\*innen I**

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 17.02.2025, 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€

---

### **14:00 – 16:00 Uhr: Offener Spielnachmittag**

Es werden Klassiker wie Rommé, Kniffel und Scrabble gespielt. Wir haben auch viele andere Spiele. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.  
Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Dienstag, 11.02.2025

---

### **09:30 – 11:00 Uhr: Tea & Cookies mit Katrin Ruh**

English Conversation.

Informationen und Anmeldung bei [katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu](mailto:katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu)

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

---

### **13:15 Uhr – 13:45 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke**

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.

**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

---

**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 3636.

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

---

## Mittwoch, 12.02.2025

---

**18:30 – 20:00 Uhr: Lesung mit Iris Wolff – „Lichtungen“**

*Eine Veranstaltung der Freund\*innen des HUMANISMUS*

Am Mittwoch, 12. Februar 2025 lädt der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg zur Lesung ein. Iris Wolff liest aus ihrem mit dem Uwe Johnson-Preis 2024 ausgezeichneten Roman „Lichtungen“.

Informationen und Anmeldung bis zum 07. Februar unter [haus@hvd-bb.de](mailto:haus@hvd-bb.de).

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

---

## Donnerstag, 13.02.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 8.

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**

Irina Liebmann: Berliner Mietshaus, Wäre es schön, es wäre schön,...

Information über die ausgewählte Literatur und Anmeldung über Tel: 030 29 64 087 oder per Mail an [axeluhlig@gmx.net](mailto:axeluhlig@gmx.net)

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

---

---

## Freitag, 14.02.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 6.

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

---

**THEMENVERANSTALTUNG: Freundschaft und Liebe**

**16:00 – 19:00 Uhr: Speed-Dating 55+**

Der zweite Frühling ist da! Beim Speed-Dating 55+ haben Sie die Chance auf ein Wiedersehen mit Freund\*innen des Humanismus und auf eine neue Nähe. Wir suchen nach Liebe, Geborgenheit und Leidenschaft, aber auch nach Menschen mit ähnlichen Interessen, für Diskurs, Kunst und Kultur. Es ist ein Nachmittag, der im Zeichen der Gemeinschaft steht. Ein Nachmittag, an dem wir gemeinsam der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen! Werfen Sie sich in Schale. Bei kühlen Getränken treffen Sie vielleicht Ihre bessere Hälfte! Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Montag, 17.02.2025

---

**09:00 – 10:15 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: Workshop Smartphone für Anfänger\*innen II**

Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 10.02.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder [weltenbummler.pw@hvd-bb.de](mailto: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](mailto:mail@visite-hospiz.de)

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

---

## Dienstag, 18.02.2025

---

### **NEU\*NEU\*NEU\***

#### **10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade**

Unter der Leitung der Kunstpädagogin Ulrike Baade startet ein neuer Mal- und Zeichenzirkel für alle, die sich in ihrer Freizeit künstlerisch betätigen möchten. Hier können Techniken ausprobiert und vorhandene Fähigkeiten erweitert werden. Gemeinsam wird der Kreativität freier Lauf gelassen. Beim ersten Treffen findet sich die Gruppe zusammen. Es werden Wünsche und Erwartungen besprochen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

#### **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, 19.02.2025

---

### **NEU\*NEU\*NEU\*: Jetzt auch in der Leipziger Straße!**

#### **10:15 Uhr – 10:45 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke**

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

---

## NEU\*NEU\*NEU\*

### **11:00 Uhr – 12:30 Uhr: Gedächtnistraining mit Bettina Ehling**

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis und für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter! Unter der Leitung von Bettina Ehling haben Sie 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, Leipziger Str. 31-33, 10117 Berlin

---

## Donnerstag, 20.02.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 8.

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: Körper, Geist und Seele im Alter

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**

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

**Treffpunkt:** online via Teams

---

## Montag, 24.02.2025

---

### **09:00 – 10:15 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](mailto:weltenbummler.nk@hvd-bb.de)

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

---

## **Dienstag, 25.02.2025**

---

### **THEMENVERANSTALTUNG: Freundschaft und Liebe**

#### **14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: informativ mit Nina de Vries**

Sexuelle Selbstbestimmung in einer älter werdenden Gesellschaft ist unser Thema. Wir wollen gemeinsam herausfinden, warum Sexualität im Alter tabuisiert wird, obwohl körperliche Berührung und Nähe ein Grundbedürfnis sind. Im Gespräch mit Nina de Vries (Sexualassistentin) tauchen wir ein in die Welt der Sinnlichkeit und erfahren, wie Sexualität im Alter oder mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen gelebt werden kann.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## **Mittwoch, 26.02.2025**

---

#### **14:00 – 15:30 Uhr: Windows 11 für Umsteiger\*innen**

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

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

**Kosten:** 12 €

---

---

## Donnerstag, 27.02.2025

---

### **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 68054287 oder per E-Mail an [weltenbummler.nk@hvd-bb.de](mailto: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 8.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Montag, 03.03.2025

---

### **09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara**

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Dienstag, 04.03.2025

---

### **10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade**

**Nähere Informationen** auf Seite 12.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## **THEMENVERANSTALTUNG: Freundschaft und Liebe**

### **10:00 – 11:30 Uhr: Freizeitmöglichkeiten für Senior\*innen im STZ Pankow & der Begegnungsstätte Pankow**

Wenn Sie sich auch fragen, welche Aktivitäten in Pankow in der Freizeit möglich sind, dann nutzen Sie die Gelegenheit bei der Themenveranstaltung! Informationen und Anmeldung bei Christa Engl, Tel: 030 24 62 78 07 oder [weltenbummler.pw@hvd-bb.de](mailto:weltenbummler.pw@hvd-bb.de)

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

**Kosten:** 12 €

---

## Mittwoch, 05.03.2025

---

### **10:00 – 11:30 Uhr: Digitaler Nachlass, was ist das?**

*Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der KPE Pankow*

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

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

**Kostenlos**

---

## Donnerstag, 06.03.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 8.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---



---

**18:30 – 20:00 Uhr: Lesung mit Annette Wenner „Idas gesammeltes Schweigen“**

*Eine Veranstaltung der Freund\*innen des HUMANISMUS*

Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg lädt zur Lesung ein. Annette Wenner liest aus ihrem Buch „Idas gesammeltes Schweigen“, einer großen Erzählung von persönlichem Verlorensein zwischen brüchigen Familien, unerfüllter Liebe und einer Trennung im Senior\*innenalter.

Informationen und Anmeldung bis zum 01. März unter [haus@hvd-bb.de](mailto:haus@hvd-bb.de).

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

---

## Freitag, 07.03.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 8.

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 8.

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

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

**Kosten:** 2,50 €

---

## Montag, 10.03.2025

---

**09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara**

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

### **14:00 – 16:00 Uhr: Offener Spielnachmittag**

**Nähere Informationen** auf Seite 9.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Dienstag, 11.03.2025

---

### **09.30 – 11:00 Uhr: Tea & Cookies mit Katrin Ruh**

English Conversation.

Informationen und Anmeldung bei [katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu](mailto:katrin-ruh@your-fair-helpdesk.eu)

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

---

### **13:15 Uhr – 13:45 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke**

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.

**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

---

### **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 3636.

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

---

---

## Mittwoch, 12.03.2025

---

### **THEMENVERANSTALTUNG: Freundschaft und Liebe**

**10:00 – 11:30 Uhr: Konzerttickets bestellen und Freizeitaktivitäten planen – vieles geht nur noch online!**

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

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

**Kosten:** 12 €

---

## Donnerstag, 13.03.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 8.

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**

Thomas Mann (Erzählungen): Tonio Kröger, Mario und der Zauberer

Information über die ausgewählte Literatur und Anmeldung über Tel: 030 29 64 087 oder per Mail an [axeluhlig@gmx.net](mailto:axeluhlig@gmx.net)

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

---

## Freitag, 14.03.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 6.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Montag, 17.03.2025

---

### **09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara**

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Dienstag, 18.03.2025

---

### **10:00 – 12:00 Uhr: Mal- und Zeichenzirkel mit Ulrike Baade**

**Nähere Informationen** auf Seite 12.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

### **10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone für Anfänger\*innen I**

Hinweis: Zweiter Teil des Kurses ist am 25.03.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

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

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

**Kosten:** Gesamtpreis für beide Tage 25€

---

## Mittwoch, 19.03.2025

---

### **NEU\*NEU\*NEU\*: Jetzt auch in der Leipziger Straße**

#### **10:15 Uhr – 10:45 Uhr: Duft-Qigong mit Michael Petrifke**

Bewegung für den Körper und das Gemüt. Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

#### **11:00 Uhr – 12:30 Uhr: Gedächtnistraining mit Bettina Ehling**

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis und für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter! Auf unterhaltsame und strukturierte Weise haben Sie die Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu verbessern und Ihre vorhandenen Ressourcen zu erweitern und zu stärken. Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

---

## Donnerstag, 20.03.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 8.

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: Metamorphosen

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**

Informationen zum Thema und Anmeldung über das Seniorenbüro.

**Treffpunkt:** online via Teams

---

## Montag, 24.03.2025

---

**09:00 – 10:15 Uhr: YOGA mit Veronika von Strachwitz-Camara**

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Dienstag, 25.03.2025

---

**10:00 – 11:30 Uhr: Workshop Smartphone für Anfänger\*innen II**

Hinweis: Erster Teil des Kurses ist am 18.03.2025, um 10:00 – 11:30 Uhr.

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

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

**Kosten:** Gesamtpreis für beide Tage 25€

---

## **THEMENVERANSTALTUNG: Freundschaft und Liebe**

### **14:00 – 16:00 Uhr: Puls-Café: kulturell – Liebesbriefspende an die Universität Koblenz**

Private und authentische Liebesbriefe sind Zeugnisse der Beziehungs- und Alltagskultur der Menschen. Zu diesem Termin können Sie gerne Ihre Liebesbriefe aus längst vergangenen Tagen mitbringen. Wir werden einzelne Briefe vorlesen und sammeln. Zum Abschluss schicken wir die Briefe an die Universität Koblenz. Dort leitet Prof. Dr. Eva L. Wyss bereits seit 1996 das „Liebesbriefarchiv“ in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Andrea Rapp. Wir möchten mit dem Verschicken unserer Liebesbriefe den humanistischen Blickwinkel und Reichtum in die Forschung einbringen.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Mittwoch, 26.03.2025

---

### **17:00 – 21:00 Uhr: Humanistischer Feierabend**

*Eine Veranstaltung der Freund\*innen des HUMANISMUS*

Drinks, Quiz und Dialog mit Freund\*innen, Mitarbeitenden und Interessierten! Höhepunkt des Abends wird ein humanistisches Quiz sein, bei dem Sie Karten für das BKA-Kriminaltheater gewinnen können. Kommen Sie vorbei und bringen Sie jemanden mit.

Informationen und Anmeldung unter [haus@hvd-bb.de](mailto:haus@hvd-bb.de).

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

---

## Donnerstag, 27.03.2025

---

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

**Nähere Informationen** auf Seite 15.

Information und Anmeldung unter Tel: 030 68054287 oder per E-Mail an [weltenbummler.nk@hvd-bb.de](mailto: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 8.

Informationen und Anmeldung über das Seniorenbüro.

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

---

## Montag, 31.03.2025

---

**09:00 – 10:15 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 14.

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

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

---

## 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 © Kaboompics.com | pexels

S. 5 © cottonbro studio | pexels

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

