



.....

# Lichtenberger Woche der älteren Menschen

.....

07.- 13. Okt. 2019





## Impressum

**Bezirksamt Lichtenberg**  
Abteilung Stadtentwicklung, Soziales,  
Wirtschaft und Arbeit  
10360 Berlin

---

# Vorwort



## Liebe Lichtenberginnen und Lichtenberger,

unser Bezirk ist in Berlin als einer der seniorenfreundlichsten Quartiere bekannt. Hier gibt es noch viel Grün, vergleichsweise freundliche Miethöhen und enorm viele Angebote, mit denen Seniorinnen und Senioren sich fit halten, weiterbilden und Gesellschaft finden können. Gleich acht kommunale Begegnungsstätten sind über den Bezirk verteilt und bieten ein Ganztagesangebot. Hinzu kommen Familien- und Stadtteilzentren, unsere Volkshochschule und die Bibliotheken. Jedes Jahr veranstalten wir im Frühjahr die Seniorenuniversität, die von Jahr zu Jahr besser besucht wird – auch aus anderen Stadtteilen.

Anlässlich des bevorstehenden Internationalen Tags der älteren Menschen organisieren wir jedes Jahr in einer kompakten Woche eine kleine Leistungsschau unserer vielfältigen Angebote. Damit möchten wir Sie ermuntern, bei der einen oder anderen Veranstaltung reinzuschnuppern und in Zukunft vielleicht öfter zu kommen. Denn wer gesund und aktiv durchs Leben geht, bleibt auch glücklicher. Das ist unser Ziel für alle Lichtenbergerinnen und Lichtenberger.

**Ihre Birgit Monteiro**  
*Bezirksstadträtin für  
Stadtentwicklung, Soziales,  
Wirtschaft und Arbeit*

**Ihr Michael Grunst**  
*Bezirksbürgermeister*

---

# Legende



**Gesundheit**



**Musik & Tanz, Spiel & Spaß**



**Kunst**



**Kultur**



**Information/Ratgeber**



**Forum**

---

## Eröffnungsveranstaltung

### Für die Lichtenberger Woche der älteren Menschen



Sozialstadträtin Birgit Monteiro und Gesundheitsstadträtin Katrin Framke eröffnen gemeinsam mit der Lichtenberger Seniorenvertretung und der Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages, Petra Pau, die Woche der älteren Menschen. Gemeinsam geben sie Auskunft über die Situation der älteren Menschen im Bezirk und stehen für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

Außerdem hält Frau Vizepräsidentin Petra Pau eine Rede zum Thema „Die Würde des Menschen ist unteilbar – aller!“

**Zeit:** 07. 10. 2019, 14:00 Uhr

---

**Ort:** Begegnungsstätte  
Einbecker Str. 85  
10315 Berlin

---

---

### Tanzen tut gut



Tänze zum Mitmachen ohne Vorkenntnisse; Vermittlung einfacher und anspruchsvoller Schrittkombinationen – auch Tanzen im Sitzen

**Zeit:** 07. 10. 2019, 10:00–11:30 Uhr im Saal

---

**Ort:** Begegnungsstätte RoBERTO im Haus der  
Generationen der RBO-Inmitten gGmbH  
Paul-Junius-Str. 64a  
10367 Berlin

---

---

### Kreativgruppe Frauentreff



Frauen aus der Nachbarschaft treffen sich in einer Runde von kreativ Interessierten zum Ideenaustausch, zur Anregung & zum Wohlfühlen.

**Zeit:** 07. 10. 2019, 14:30 Uhr

---

**Ort:** Frauentreff Alt-Lichtenberg  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin

---



## Englischkurs

Kleiner Sprachkurs für Senior\*innen, die gerne ihre Englischsprachkenntnisse auffrischen oder in die englische Sprache reinschnuppern möchten (einfaches Sprachlevel).

**Zeit:** 07. 10. 2019, 16:30–18:00 Uhr

**Ort:** iKARUS Stadtteilzentrum  
Wandlitzstraße13  
10318 Berlin-Karlshorst



## „Demenz – verstehen, annehmen, miteinander Leben“ mit Kjell Dittner

Demenz ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter. Wer an einer Demenz, einem demenziellen Syndrom, erkrankt, verliert Schritt für Schritt seine geistigen und intellektuellen Fähigkeiten. Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und praktisches Geschick verschlechtern sich kontinuierlich.

Kjell Dittner leitet das Pflegeheim Käthe Kern in Berlin Lichtenberg und ist erster Vorsitzender des Vereins Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. In der Veranstaltung bringt er das Thema Demenz näher und stellt im Besonderen den Verein vor. Ziel des Vereins ist es die Lebensbedingungen für Menschen mit Demenz zu verbessern.

**Anmeldung:**

Kartenvorverkauf ab 09.09.2019  
in der Bibliothek oder unter (030) 90296-3773

**Zeit:** 07. 10. 2019, 18:00 Uhr

**Ort:** Anton-Saefkow-Bibliothek  
Anton-Saefkow-Platz 14  
10369 Berlin

**Kosten:** 2,00€

---

## Bewegung & Fitness für Ältere



**Zeit:** 08. 10. 2018, 09:30– 10:30 Uhr

---

**Ort:** Lichtenberger Beratungs-  
und Begegnungszentrum (LIBEZEM),  
Rhinstr. 9  
10315 Berlin

---

---

## Nähkreis



Hier wird genäht was das Zeug hält. Jeder ist herzlich eingeladen, kreative Ideen umzusetzen & in den Do-it-yourself-Trend einzusteigen

**Anmeldung:**

Bitte anmelden unter Telefon (030) 577 99 410

**Zeit:** 08. 10. 2018, 13:00 Uhr

---

**Ort:** Frauentreff Alt-Lichtenberg  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin

---

**Kosten:** 1,00€ + Materialeinsatz.

---

---

## „Brunnengeflüster“



Interessante Geschichten und Neuigkeiten aus dem Mühlengrund. Filmvorführung mit viel Zeit für Diskussion über Vergangenes, Gegenwärtiges & Zukünftiges & Ruhepausen bei Kaffee & Kuchen.

**Zeit:** 08. 10. 2018, 14:00– 18:00 Uhr

---

**Ort:** Stadtteilzentrum Hohenschönhausen-Süd  
Anna -Ebermann-Str. 26  
13053 Berlin

---

---

## Skat für alle „Contra-Re-Bock“



Spiel und Austausch zwischen Bube, Dame, König, Ass.

**Zeit:** 08. 10. 2018, 14:00 Uhr

---

**Ort:** SKieztreff UNDINE  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin  
Telefon (030) 577 99 4 19

---



## Wege aus dem Schmerz

Vortrag der Referentin Brigitte Bialuch.

**Anmeldung:**

Kartenvorverkauf ab 09.09.2019  
in der Bibliothek oder unter (030) 90296-3773

**Zeit:** 08.10.2019, 15:00 Uhr

---

**Ort:** Begegnungsstätte Karlshorst  
Hönower Str. 30a  
10318 Berlin  
Telefon (030) 509 81 08

---



## Sicherheit im Alltag

Situationsbeschreibung & Tipps für das Verhalten vom Präventionsbeauftragten der Polizei Jens Richter

**Zeit:** 08.10.2019, 15:00 – 16:30 Uhr

---

**Ort:** Lichtenberger Beratungs-  
und Begegnungszentrum (LIBEZEM)  
Rhinstr. 9  
10315 Berlin

---



## Ausstellungsbegehung mit Künstlern

Mathew Burbidge und Andrea Pichl führen durch ihre Ausstellung. Danach Gespräch mit Kaffee und Gebäck.

**Anmeldung:**

bis zum 04.10.2019 unter Tel. (030) 929 38 21  
oder [zimmermann@kultur-in-lichtenberg.de](mailto:zimmermann@kultur-in-lichtenberg.de)

**Zeit:** 08.10.2019, 15:00 Uhr

---

**Ort:** Studio im HOCHHAUS  
Zingsterstr. 25  
13051 Berlin

---

---

## „Mit der ganzen Familie Kontakt – auch ohne Smartphone?!“



Wie kann man Familien über die Generationen hinweg mit neuer Technologie näher zusammenbringen? Ein interdisziplinäres Team hat sich mit Freiwilligen aus Lichtenberg über das Thema Einsamkeit im Alter ausgetauscht und gemeinsam nach Lösungen gesucht. Nun stellen sie das von ihnen entwickelte Kommunikationsgerät „Familienbande“ vor. Damit können digitale Nachrichtendienste wie z.B. WhatsApp, ganz einfach genutzt werden, ohne dass man ein Smartphone braucht. Sie können vor Ort das Kommunikationsgerät testen.

Dies ist eine Veranstaltung der oskar I freiwilligenagentur in Kooperation mit Studierenden der School of Design Thinking.

**Zeit:** 08. 10. 2018, 15:30– 16:30 Uhr

---

**Ort:** Deutscher Senioren Computer Club  
Einbecker Straße 85,  
10315 Berlin

---

---

## öffentliche Chorprobe



Singen ist gesund für Körper & Geist & fördert die Lebensfreude. Singen im Chor bietet darüber hinaus Anleitung & Gemeinschaft.

Wir möchten allen Interessierten im Rahmen einer öffentlichen Probe einen Einblick ermöglichen, was sie in einem Chor erwartet. Natürlich auch mit Gelegenheit zum Mitsingen

**Zeit:** 08. 10. 2018, 18:00– 20:15 Uhr

---

**Ort:** Seniorenbegegnungsstätte  
„Am Tierpark“  
Sewanstr. 235  
10319 Berlin

---

---

## Yoga



**Zeit:** 08. 10. 2019, 18:00– 19:00 Uhr

---

**Ort:** Lichtenberger Beratungs- und  
Begegnungszentrum (LIBEZEM)  
Rhinstr. 9  
10315 Berlin

---

# Dienstag, 8. Oktober



## Vortrag Geschichtsfreunde e.V.

Der Vortrag beinhaltet eine Darstellung der zivilen und militärischen sowjetischen Einrichtungen in Karlshorst von 1945 bis 1994.

**Zeit:** 08.10.2019, 19:00 Uhr

**Ort:** Kulturhaus Karlshorst  
Treskowallee 112  
10318 Berlin  
Telefon: (030) 475 940 612

# Mittwoch, 9. Oktober



## Sektfrühstück

mit anschließenden Informationen und Fakten zum Hausnotrufservice. Denn Hausnotrufsysteme geben Menschen, die allein leben, körperlich eingeschränkt sind oder ein chronisches Leiden haben, eine zusätzliche Sicherheit im Alltag. In Notfällen lässt sich so schnell Hilfe erreichen.

**Zeit:** 09.10.2018, 10:00 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte  
Ribnitzer Str. 1 b  
13051 Berlin  
Telefon: (030) 929 716 8

**Kosten:** 7,00€



## Beratung der oskar freiwilligenagentur lichtenberg

Sie möchten sich ehrenamtlich in Ihrem Stadtteil engagieren und wissen nicht womit? Gern können Sie sich dazu von den Mitarbeiter\*innen der oskar freiwilligenagentur lichtenberg beraten lassen, um eine Tätigkeit zu finden, die zu Ihnen passt!

**Zeit:** 09.10.2018, 10:00–12:00 Uhr

**Ort:** iKARUS Stadtteilzentrum  
Wandlitzstraße13  
10318 Berlin - Karlshorst

---

## Musik und Tanz mit Mathias Srp



**Zeit:** 09.10.2018, 14:00 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte Karlshorst  
Hönower Str. 30a  
10318 Berlin  
Tel (030) 509 810 8

**Kosten:** 6,00€, inkl. Kaffeegedeck

---

---

## Keramikeinmaleins für Anfänger\*innen



Wir führen Anfänger\*innen in die Arbeit mit Ton ein. Sie lernen, wie das Aufbauen, Formen & freie Modellieren des Tons.

**Anmeldung:**

Bitte anmelden unter Telefon (030) 577 99 410

**Zeit:** 09.10.2018, 14:00 Uhr

**Ort:** Frauentreff Alt-Lichtenberg  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin

**Kosten:** 1,00€ + Materialeinsatz.

---

---

## Armut und soziale Ungleichheit – Vortrag von Prof. Dr. Hans-Joachim Schubert



Vor welchen Herausforderungen stehen ältere Menschen in unserer Gesellschaft und welche Chancen haben sie, diese zu bewältigen?

**Zeit:** 09.10.2018, 15:00 Uhr

**Ort:** Katholische Hochschule  
für Sozialwesen Berlin  
Köpenicker Allee 39  
10318 Berlin, Raum H 109

---

---

## Deutschland-Quiz



Zu verschiedenen Wissensgebieten (Geschichte, Kultur, Alltag u.a.); aus jeweils drei Antwortmöglichkeiten wird mit TED-Geräten abgestimmt; falsche Antworten bleiben anonym, für richtige gibt es kleine Preise zu gewinnen.

**Zeit:** 09.10.2019, 15:00–16:30 Uhr

**Ort:** Lichtenberger Beratungs-  
und Begegnungszentrum (LIBEZEM),  
Rhinstr. 9  
10315 Berlin

---

# Mittwoch, 9. Oktober



## Englischkurs

Kleiner Sprachkurs für Senior\*innen, die gerne ihre Englischsprachkenntnisse auffrischen oder in die englische Sprache reinschnuppern möchten (einfaches Sprachlevel).

**Zeit:** 09.10.2018, 16:30 – 18:00 Uhr

**Ort:** iKARUS Stadtteilzentrum  
Wandlitzstraße13  
10318 Berlin - Karlshorst



## Lesungen in Kooperation mit dem Osteuropazentrum

Ira Loh (München): Auf doppeltem Boden. Ein Roman zu den deutsch-polnischen Beziehungen. Und Griet Marden (Berlin): Der betörende Schmerz der Sehnsucht. Ein Berlin-Roman.

**Moderation:** Detlef W. Stein (Verlagsleiter)

**Zeit:** 09.10.2019, 19:00 Uhr

**Ort:** Kulturhaus Karlshorst  
Treskowallee 112  
10318 Berlin  
Telefon: (030) 475 940 612

# Donnerstag, 10. Oktober



## „Konfetti – Aktiv & Sicher“

Bewegung mit Spaß, für die Verbesserung der eigenen Lebensqualität. Fitness, die jedes Alter bewegt!

**Zeit:** 10.10.2019, 16:30 – 18:00 Uhr

**Ort:** im Bewegungsraum der Begegnungsstätte  
RoBERTO im Haus der Generationen  
Paul-Junius-Str. 64a  
10367 Berlin

---

## Rentenberatung

Dietrich Schneider, Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund bietet kostenfreie & kompetente Beratung zu allen Fragen rund um die Rente. Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin.



### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich vorab bitte unter Telefon (030) 577 99 4 19 an.

**Zeit:** 10.10.2018, 13:00 Uhr

---

**Ort:** Kieztreff UNDINE  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin

---

---

## Tanznachmittag mit Live Musik von Katrin und Jens Albrecht



**Zeit:** 10.10.2018, 14:00–17:00 Uhr

---

**Ort:** Begegnungsstätte  
Einbecker Str. 85  
10315 Berlin

---

---

## Skat für alle „Contra-Re-Bock“

Spiel und Austausch zwischen Bube, Dame, König, Ass.



**Zeit:** 10.10.2018, 14:00 Uhr

---

**Ort:** Kieztreff UNDINE  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin  
Telefon (030) 577 99 4 19

---

---

## Konfetti, Ihr Nachbarschaftstreff

Sie mögen spannende Literatur, amüsante Unterhaltung, wunderbare Musik oder Gesellschaftsspiele? Dann sind Sie hier genau richtig! Genießen Sie die Berliner Schnauze zu Zilles Zeiten mit Rosemarie Scholz



**Zeit:** 10.10.2018, 15:00–17:00 Uhr im Saal

---

**Ort:** Begegnungsstätte RoBERTO im Haus der Generationen der RBO-Inmitten  
Paul-Junius-Str. 64a  
10367 Berlin

---

**Kosten:** 5,00€ p.P. inkl. Speis und Trank

---



## „Nicht ohne Risiko“ von Harun Farock

Gemeinsam Film schauen und anschließend darüber diskutieren.

---

**Zeit:** 10.10.2018, 19:00 Uhr

**Ort:** Studio im HOCHHAUS  
Zingsterstr. 25  
13051 Berlin

---



## Im Gespräch mit Christine Stüber-Errath, Weltmeisterin, dreifache Europameisterin und Olympiabronzegewinnerin von 1976

Sie gilt als eine der erfolgreichsten Berliner Eiskunstläuferinnen. Sechs Lebensjahrzehnte gespickt mit beeindruckenden Siegen und schmerzhaften Niederlagen.

In ihrer „Kleinen Show zum Buch“ schildert Christine Stüber-Errath u.a. die Gründe für ihr Karriereende mit erst 19 Jahren, spricht über turbulente Fernsehjahre als TV-Moderatorin. Aber auch ihre Teenagerliebe zu Frank Schöbel, die Zusammenarbeit mit Heinz Florian Oertel, Begegnungen mit Honecker und Mielke, sowie ein Löwenangriff in der Zirkusmanege kommen zur Sprache. Mit Stolz erzählt sie über ihre Kinder und über die Liebe ihres Lebens.

### **Anmeldung:**

Kartenvorverkauf ab 09.09.2019 in der Bibliothek oder unter (030) 90296 - 3773

---

**Zeit:** 10.10.2019, 19:00 Uhr

**Ort:** Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum (LIBEZEM),  
Rhinstr. 9  
10315 Berlin

---

**Kosten:** 4,00€, ermäßigt 3,00€

---

---

## Kräuterspaziergang

Viel zu oft laufen wir an den heimischen Kräutern vorbei, ohne deren Existenz wahrzunehmen. Bei diesem Spaziergang sollen die Sinne geschärft werden und die Umgebung mit anderen Augen betrachtet werden können. Hierzu wird unsere Referentin Christina Weber Sie durch den Stadtpark Lichtenberg führen und zeigen, wo überall um uns herum heimische Kräuter wachsen. Weiterhin wird die Verwendung und deren Kraft erläutert, um das Immunsystem bestens auf den Winter vorbereiten zu können.



**Zeit:** 11. 10. 2018, 10:00– 11:30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt ist vor dem Theater  
an der Parkaue

---

---

## Digitale Medien für alle – Sie fragen, wir antworten

Ob beim Einrichten des neuen Smartphones, der E-Mailadresse, bei Fragen zum Einkaufen oder Bezahlen im Internet – wir beraten zum Thema Internetnutzung, Sicherheit & Datenschutz & zeigen Ihnen, wie es geht.



### Anmeldung:

Bitte teilen Sie vorab die Fragen unter Kieztreff. [undine@sozialwerk-dfb-berlin.de](mailto:undine@sozialwerk-dfb-berlin.de) mit, damit die Antworten vorbereitet werden können.

**Zeit:** 11. 10. 2018, 12:00– 14:00 Uhr

**Ort:** Kieztreff UNDINE  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin

---

---

## Ausstellung „Tiere – Menschen – Sensationen“

Kuratorin Petra Schröck führt durch die Ausstellung und stellt den Fotografen Wulf Olm vor.



**Zeit:** 11. 10. 2018, 15:00 Uhr

**Ort:** Kieztreff UNDINE  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin  
Telefon (030) 577 99 4 19

---



## Freie Malerei

Kunstinteressierte jeden Alters und begeisterte Maler\*innen sind herzlich willkommen, um gemeinsam die Welt der Farben zu erkunden. Egal ob mit Erfahrung oder als Anfänger\*in, in diesem Kurs können Sie sich ausprobieren und experimentieren.

**Zeit:** 11. 10. 2018, 16:00–18:00 Uhr

**Ort:** iKARUS Stadtteilzentrum  
Wandlitzstraße13  
10318 Berlin - Karlshorst



## Jazz Treff Karlshorst – Konzert mit „Engerling“

Die 1975 gegründete Blues-Rockband „Engerling“ ist aus der Ostrockszene nicht wegzudenken und hat nach wie vor Kultcharakter. Sie überzeugt vor allem in ihren unzähligen Liveauftritten, bei denen Musik mit Herz gemacht wird.

**Zeit:** 11. 10. 2018, 20:00 Uhr

**Ort:** Kulturhaus Karlshorst  
Treskowallee 112  
10318 Berlin  
Telefon: (030) 475 940 612

# Samstag, 12. Oktober

## Origami

Im iKARUS stadtteilzentrum wird die alte Kunst des japanischen Papierfaltens wiederaufgelebt. Lernen auch Sie, wie aus einem quadratischen Papier so viel mehr werden! Eingeladen sind Personen jeden Alters, Kinder, Senior\*innen.



**Zeit:** 12. 10. 2018, 13:00–15:45 Uhr

**Ort:** iKARUS Stadtteilzentrum  
Wandlitzstraße13  
10318 Berlin - Karlshorst

# Sonntag, 13. Oktober

## Sonntagscafé mit Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen



**Zeit:** 13. 10. 2019, 14:00 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte im Warnitzer Bogen  
Warnitzer Str. 6–8  
13057 Berlin  
Telefon: (030) 92 90 284

**Kosten:** 2,50€ inkl. Kaffee und Kuchen

## »Von der Mitte Berlins nach ganz weit draußen« (ca. 8 km)



Auf dieser Stadtwanderung zum 200. Geburtstag Theodor Fontanes erkunden wir weitere Schauplätze von Fontanes Leben und seiner Romane. Historisch interessante Orte werden vorgestellt, im Mittelpunkt stehen aber die Romane und ihre Gestalten. Besondere Berücksichtigung sollen die Quellen seiner Werke finden, entsprechend seinem Leitsatz: Ein Romancier erfindet nicht, er findet.

### **Anmeldung:**

bitte unter Angabe der Veranstaltungsnummer Li1.09-008H bei der Volkshochschule unter: 90296 5971 anmelden.

**Zeit:** 13. 10. 2018, 11:00– 14:30 Uhr

**Ort:** Kieztreff UNDINE  
Hagenstr. 57  
10365 Berlin

**Kosten:** 9,00€, pro Person



## Haben Sie schon einmal über ein Ehrenamt nachgedacht?

In Lichtenberg wird allen sehr alten Menschen persönlich zum Geburtstag gratuliert. Für diese ehrenamtliche und erfüllende Aufgabe suchen wir noch Unterstützung.

Sind Sie kontaktfreudig, ehrlich und empathisch? Haben Sie Freude daran, älteren Menschen Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken? Dann melden Sie sich bei uns. Wir suchen genau Sie!

### Informationen und Beratung zum Ehrenamt erhalten Sie bei

**Franziska Ruhnau**

Tel. 902 968 672

E-Mail: [franziska.ruhnau@lichtenberg.berlin.de](mailto:franziska.ruhnau@lichtenberg.berlin.de)

**Beatrice Heinz**

Tel. 902 968 673

E-Mail: [beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de](mailto:beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de)

## Ganzjährig für Sie da – Die Lichtenberger Begegnungsstätten für ältere Menschen

### Kommen Sie doch einfach mal vorbei:

- › Einbecker Straße 85, 10315 Berlin
- › Warnitzer Straße 8, 13057 Berlin
- › Hönower Straße 30a, 13318 Berlin
- › Ribitzer Straße 1b, 13051 Berlin
- › „Am Tierpark“, Sewan Straße 235, 10319 Berlin
- › Neustrelitzer Straße 63, 13055 Berlin
- › Judith-Auer-Straße 8, 10369 Berlin
- › Rusche Straße 43, 10365 Berlin





Familiengerechter Bezirk  
Lichtenberg von Berlin

