

offene und kostenfreie Spazier-Angebote im September

- **Jeden Dienstag: 11 - 12.30 Uhr**

Spaziergang mit Bewegung: Wir spazieren durch den Park und zwischendurch machen wir etwas Gymnastik (regelmäßiges Angebot von Kiezsport Berlin e.V. über Programm „Sport im Park“)

Treffpunkt: Volkspark Mariendorf, am Eingang Mariendorfer gegenüber Richterstraße

Tipp: Vorher im Zeitplan das Angebot per Filterfunktion suchen, checken ob es wie geplant stattfindet oder sich kurzfristig etwas ändert: <https://sportimpark.berlin.de/zeitplan>

- **Montag, 12. September 2022: 13.30 - 17 Uhr**

Bei den Nachbarn vorbeischauen - Mariendorf Nord trifft Lankwitz:

Spaziergang vorbei an grünen und interessanten Orten

Treffpunkt: Maria-Rimkus-Haus (Gallwitzallee 53, 12249 Berlin), Ende: Seniorenfreizeitstätte „Sorgenfrei“ (Markgrafenstraße 10, 12105 Berlin) mit Kaffee und Kuchen am Ziel

Anmeldung bei Maria-Rimkus-Haus unter 030 76683862 oder per Mail unter maria-rimkus-haus@web.de

Es geht von der Seniorenfreizeitstätte Maria-Rimkus-Haus durch den Gemeindepark Lankwitz, von dort mit dem Bus zum Gelände des alten Gaswerkes, weiter bis zum Volkspark Mariendorf und dann zur Seniorenfreizeitstätte „Sorgenfrei“ in Mariendorf Nord. Sie lernen auch die beiden Einrichtungen und verschiedene Angebote kennen. In gemütlichem Tempo, auf Barrierearmut wird geachtet. Toiletten am Start- und Zielpunkt. Gehzeit max. 1,5 Stunden.

Die Teilnahme ist kostenlos, lediglich die Kosten für das BVG-Ticket sind selbst zu tragen.
Kooperation der Seniorengesundheitskoordinationen des BA Steglitz-Zehlendorf und
BA Tempelhof-Schöneberg mit den beiden ansässigen bezirklichen Seniorenfreizeitstätten

- **Donnerstag, 15. September 2022: 13 Uhr**

Letzter Termin der Park-Quiz-Challenge 2022 im Britzer Garten (BUGA)

Miträtseln und aktiv (neue) Parks erkunden! Anmeldung bei der bezirklichen Seniorenarbeit unter 030 90277 - 6506

- **Freitag, 16. September 2022: 10 Uhr**

Jährlicher Bezirkswandertag für Senior_innen: Wanderung durch den Köpenicker Stadtforst

Treffpunkt Bushaltestelle Müggelschlöbchenweg (Bus 269 bzw. X69) ab S-Bahnhof Köpenick; Länge: ca. 10 km, Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden, mit Möglichkeit zur abschließenden Einkehr (freiwillig)

Anmeldung bei der bezirklichen Seniorenarbeit unter 030 90277 - 4553 oder per Mail unter seniorenarbeit@ba-ts.berlin.de

Ge(h)meinsam unterwegs - Aktionstag(e) des Berliner Regionalverbundes des Gesunde Städte - Netzwerks



- **Mittwoch, 21. September 2022: 13.30 - 15.00 Uhr**

Rauskommen, runterkommen, ankommen: Stadtnatur entdecken

Treffpunkt: Luther-Kirchengemeinde in der Bülowstr. 71 (Toiletten vorhanden), mit anschließender Kaffeetafel bis 16 Uhr

Anmeldung bei der Kurmark unter 030 257 975 38 oder 0151 18 85 31 78

Ein regelmäßiges Angebot der naturbegleiter* (Stiftung Naturschutz Berlin) in Kooperation mit Nachbarschafts- und Familienzentrums Kurmark und der Luther-Kirchengemeinde

- **Donnerstag, 22. September 2022: 14.30 Uhr**

Spaziergang durch den Barbarossakiez: Auf den Spuren der Bewegungsfreundlichkeit

Treffpunkt: vor der Kiezoase (Barbarossastraße 65, 10781 Berlin) (Toiletten vorhanden)

Anmeldung erwünscht (bei Mobiler Stadtteilarbeit unter 0151 15 07 74 78), über spontane Mitspazierer_innen freuen wir uns aber auch!

Eine Spaziergangsgruppe der Kiezoase lädt zu einem ca. 60 bis 90-minütigen Rundgang (ca. 2,3 km) ein, auf dem wir gemeinsam den Kiez erkunden und diesen auch bewusst durch die Augen mobilitätseingeschränkter Menschen (z.B. mit Rollatoren, Kinderwägen etc.) sehen wollen. Wir möchten den Fokus auf barrierearme Wege und Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum legen und so zu Lebensqualität und Bewegungsfreundlichkeit für Alle beitragen. Wir enden gemeinsam und gesellig in der Spiel- und Begegnungsstraße anlässlich des internationalen autofreien Tages (Sitzgelegenheiten vorhanden).

Kooperation der Kiezoase und Stadtteilkoordination Schöneberg Nord mit der Seniorengesundheitskoordination des BA Tempelhof-Schöneberg und der bezirklichen Seniorenvertretung

- **Montag, 26.9.2022: 11 - 15.30 Uhr**

Stadtnatur entdecken im Süden des Bezirks:

Spaziergang mit Naturranger durch die Marienfelder Feldmark

Treffpunkte: 10.40 Uhr am Ausgang der S-Bahn Schichauweg (auf der Straßenseite des Imbiss-Restaurant Valentino) oder direkt 11.00 Uhr vor dem Ländlichen Reiterverein Lichtenrade e.V. (Schichauweg 49, 12307 Berlin) (Toiletten im EG vorhanden)

Anmeldung bei Seniorengesundheitskoordination des Bezirksamts Katja Wohner unter 030 90277 - 6519 oder per Mail unter wohner@ba-ts.berlin.de

Naturranger Björn Lindner führt durch das unter Landschaftsschutz stehende Naherholungsgebiet. Lernen Sie dieses Natur-Kleinod am Stadtrand näher kennen und erfahren Interessantes zu Geschichte, Flora und Fauna. Dauer ca. 45 bis 60 Min. Das Tempo ist gemütlich und auf Barrierearmut wird geachtet. Anschließend geht es mit dem Bus zur Seniorenfreizeitstätte im Gemeinschaftshaus Lichtenrade. Dort gibt es Informationen zu weiteren Angeboten und Kaffee und Kuchen (anderweitige Getränke sind für einen kleinen Beitrag zu erwerben).

Die Teilnahme ist kostenlos, lediglich die Kosten für das BVG-Ticket sind selbst zu tragen. Kooperation der Seniorenfreizeitstätte in Lichtenrade mit der Seniorengesundheitskoordination des BA Tempelhof-Schöneberg

