



## Seniorenzentrum Marie

Mariendorfer Damm 106/108, 12109 Berlin

### M O N T A G

10-11 Uhr Balance- & Krafttraining  
11-12 Uhr Balance- & Krafttraining

### D I E N S T A G

14-15 Uhr Gedächtnistraining  
14-15 Uhr Kaffee & Kuchen

### D O N N E R S T A G

10-11 Uhr Gymnastikrunde  
14-16 Uhr Spielrunde im Café

### F R E I T A G

10-11 Uhr Balance- & Krafttraining  
11-12 Uhr Balance- & Krafttraining

Bitte vorab anmelden:  
030 – 600 300 4301, Hr. Spohn

S T Ä N D I G E A N G E B O T E

## Freunde alter Menschen e.V. - les petits frères des Pauvres - Nachbarschaftstreffpunkt

Kurfürstenstraße 45, 12105 Berlin-Mariendorf

### Kaffeeklatsch im Hof

Tel. 030 – 32 59 19 80  
(Termininformation per Telefon)



S T Ä N D I G E A N G E B O T E

## Spaziergang mit Bewegung

Volkspark Mariendorf, Parkeingang gegenüber Richterstraße, Dienstag 11:00 – 12:30 Uhr  
Kiezsport e.V., Tel. 030 – 789 58 550  
[www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)

Fotonachweis:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Volkspark\\_Mariendorf\\_Mariendorfer-Damm.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Volkspark_Mariendorf_Mariendorfer-Damm.JPG), C.Wulff, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

## Wer begleitet Sie nach draußen?

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Mobilitätshilfedienst**  
Ullsteinstraße 108, 12109 Berlin  
Tempelhof-Schöneberg / Mariendorf  
Tel. 030 – 419 53 01 111  
[mobiltaetshilfedienst.berlin@johanniter.de](mailto:mobiltaetshilfedienst.berlin@johanniter.de)  
<http://www.johanniter.de/mobiltaetshilfedienst-berlin>

**VBB Bus & Bahn-Begleitservice**  
Tel. 030 – 34 64 99 40  
[begleitservice@vbb.de](mailto:begleitservice@vbb.de)  
[www: https:// vbb.de/begleitservice](http://www.vbb.de/begleitservice)

## Mal was ganz Anderes ausprobieren?

**Theater der Erfahrungen**  
Nachbarschaftsheim Schöneberg  
Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin  
Telefon: 030 – 855 42 06  
[theater-der-erfahrungen@nbhs.de](mailto:theater-der-erfahrungen@nbhs.de)  
<http://www.nbhs.de>

**Rosa Falten** Das Netzwerk Anders Altern organisiert seit mehreren Jahren altersgemischte Schauspielgruppen. Mehr Infos: Ansprechpartner: Dieter Schmidt  
Tel. 030 – 44 66 88 123  
[d.schmidt@schwulenberatungberlin.de](mailto:d.schmidt@schwulenberatungberlin.de)

## Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen und noch überlegen wo und wie?

**Büro der Beauftragten für Bürgerschaftliches Engagement - Ehrenamtsbüro**, Kontakt Christine Fidancan, Rathaus Schöneberg  
John-F.-Kennedy-Platz, 10820 Berlin  
Tel. 030 – 90277-6051  
[ehrenamtsbuero@ba-ts.berlin.de](mailto:ehrenamtsbuero@ba-ts.berlin.de)  
<http://www.berlin.de/ba-ts/ehrenamtsbuero>

F Ü R D E N B E Z I R K T E M P E L H O F - S C H Ö N E B E R G



## Senior:innensportangebote

**Landessportbund Berlin**  
<https://lsb-berlin.net/angebote/sport-der-aelteren/>

**Sportlich, sportlich! - Sport im Park**  
<https://sportimpark.berlin.de/>

**Sport im Park und Spaziergangsgruppen**  
Informationen über Katja Wohner, Tel. 030 – 90277-6519 (BA Tempelhof-Schöneberg)

**Freizeitgruppen für ältere Menschen** (von Tischtennis und Minigolf über Kegeln und Bowling bis hin zu Wandern und Fahrradtouren)  
Informationen über die Seniorenarbeit  
Tel. 030 – 90277-4553  
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

## Schwimmbäder

**Stadtbad Schöneberg Hans Rosenthal**  
Hauptstraße 39, 10829 Berlin  
Tempelhof-Schöneberg / Schöneberg  
Tel. 030 – 22 19 00 11 und 030 – 780 99 30  
[service@berlinerbaeder.de](mailto:service@berlinerbaeder.de)  
<http://www.berlinerbaeder.de>

**Kombibad Mariendorf-Halle**  
Ankogelweg 95, 12107 Berlin  
Tel. 030 – 22 19 00 11 030 – 74 06 78 30  
[service@berlinerbaeder.de](mailto:service@berlinerbaeder.de)  
<http://www.berlinerbaeder.de>

F Ü R D E N B E Z I R K T E M P E L H O F - S C H Ö N E B E R G

## Bibliotheken

**Theodor-Heuss-Bibliothek**, Hauptstraße 40  
10827 Berlin, Tel. 030 – 902 77 45 74 und  
030 – 902 77 43 43

**Eva-Maria-Buch-Haus, Bezirkszentralbibliothek**  
Götzstraße 8-12, 12099 Berlin  
Tel. 030 – 902 77 25 16 und 030 – 902 77 22 98

**Alte Mälzerei Lichtenrade** (Kindermuseum unterm Dach, Musikschule, Volkshochschule mit Lehrküche sowie eine multifunktionale Stadtbibliothek mit integriertem Café)  
Steinstr. 41, 12307 Berlin, Tel. 030 – 90277 3782

**Infos zu allen Bezirksbibliotheken**  
<https://www.berlin.de/stadtbibliothek-tempelhof-schoeneberg/bibliotheken/>

## Wo gesungen wird, da lass dich ruhig nieder - Chöre

**Seniorenfreizeitstätte Stierstraße**  
Stierstraße 20a, 12159 Berlin, Mittwoch  
Einfach Singen, 14:00 – 16:00 Uhr

**Emin Türkarslan Müzik Korosu** - Türkischer Chor, Leitung Emin Türkarslan, Montag und Mittwoch je 19:00 – 21:00 Uhr, Friedenauer Gemeinschaftsschule, Rubensstraße 63  
12157 Berlin, Kontakt: 0163 – 4194 88

**Der fröhliche Morgenchor**  
Leitung Heike Gerber, für Menschen ab 55. Wer hat Spaß am Singen? Bekannte und unbekannte, alte und neue, gefühlvolle, freche und fröhliche Lieder wollen wir gemeinsam singen. Ort: Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstr. 41, 12307 Berlin, S-Bhf "Lichtenrade", Busse 172, 175, 275, 743, M76, Termin: Mittwoch von 11:00 – 12:30 Uhr, Kosten: 19,33 Euro im Monat, Anmeldung und Information Alexander Riedmüller, Tel. 030 – 90277 7511, Sprechzeit  
Mittwoch 11:00 – 13:00 Uhr

F Ü R D E N B E Z I R K T E M P E L H O F - S C H Ö N E B E R G

## Mit wem können Sie ein Pläuschchen halten?

**Besuchsdienst für ältere Menschen (ohne Pflegegrad)**  
Kontaktstelle PflegeEngagement im Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin  
Ulrike Rösch, Ursel Röttscher-Gellert  
Tel. 030 – 859951-225  
[pflegeengagement@nbhs.de](mailto:pflegeengagement@nbhs.de)

**Besuchsdienst Nachbarschaftsheim Schöneberg (für Menschen mit Pflegegrad)**  
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin  
Tempelhof-Schöneberg / Friedenau  
Tel. 030 – 859 951223 und 030 – 85995 12 24  
Fax 030 – 859 95 11 01  
[besuchsdienst@nbhs.de](mailto:besuchsdienst@nbhs.de)  
<https://besuchsdienst.nbhs.de>

**Besuchsdienst für türkischsprachige Menschen Türkçe konusan Ziyaret hizmetleri**  
Tel. 030 – 85 99 51-226

**Seniorentelefon Silbernetz**  
Über 60 und niemand da zum Reden? Silbernetz verbindet kostenlos und anonym täglich von 08:00 – 22:00 Uhr  
Tel. 0800 – 4 70 80 90

**Besuchsdienst "Mobiler Salon"**  
Ansprechpartner Oliver Sechting  
Tel. 030 – 233 690 70  
[o.sechting@schwulenberatungberlin.de](mailto:o.sechting@schwulenberatungberlin.de)

## Herausgeber

**Geriatrisch-Gerontopsychiatrischer Verbund Tempelhof-Schöneberg e.V.**  
Tel. 030 – 755 07 03  
<https://ggv-tempelhof-schoeneberg.de/>  
Alle Angaben ohne Gewähr, alle Veranstaltungshinweise vorbehaltlich bestehender Corona-Bestimmungen/-Maßnahmen.

F Ü R D E N B E Z I R K T E M P E L H O F - S C H Ö N E B E R G

# Stadtteilmagazin Mariendorf



## Lust auf was Neues

Für eine inklusive Gesellschaft - gegen Einsamkeit älterer Menschen und pflegender An- und Zugehöriger



## Seniorenfreizeitstätte "Rudolf-Wissell-Haus"

Alt-Mariendorf 24-26, 12107 Berlin  
Tel. 030 – 70 723 39, Fax 030 – 669 32 472



Die Fotopostkarte zeigt Willy und Ruth Brandt, die Rudolf Wissell zum 90. Geburtstag gratulieren. Berlin, 3. August 1959  
© Deutsches Historisches Museum, Berlin

**Leitung** Lidia Pankiewicz

**Fahrverbindung**  
U6 U-Bhf. Alt-Mariendorf,  
Bus M77, 277, M76, X76, 181, 179

**Telefonische Beratung**  
Mo., Di., Mi., Fr. von 10:00 – 12:00 Uhr  
und von 14:00 – 17:00 Uhr

Ständige Angebote mit vorheriger Anmeldung

### MONTAG

**Yoga**  
10:00 – 11:00 Uhr

**Spielnachmittag**  
13:30 – 17:30 Uhr

**PC-Hilfe (PC, Smartphone, Tablet)**  
15:00 – 16:00 Uhr

**Englisch** 16:00 – 17:30 Uhr

### DIENSTAG

**Handarbeit** 09:00 – 12:00 Uhr

**Spielnachmittag** 13:30 – 17:30 Uhr



### MITTWOCH

**Gemeinsames Frühstück**  
(1. Mittwoch im Monat) 08:30 – 10:30 Uhr

**Bastelgruppe** 09:00 – 12:00 Uhr

**Musik Aktiv 55+**  
(1. Mittwoch im Monat) 11:00 – 12:30 Uhr

**Eintopfessen** 12:30 – 13:30 Uhr

**Hörbücher in der Bibliothek hören**  
15:00 – 16:00 (1. und 3. Mittwoch im Monat)

**Spielnachmittag** 13:30 - 17:30 Uhr

### FREITAG

**Gymnastik** 10:00 – 11:00 Uhr

**Spielnachmittag** 13:30 – 17:30 Uhr



## Seniorenfreizeitstätte "Sorgenfrei"

Markgrafenstr. 10, 12105 Berlin  
Tel. 030 – 90277 – 7432

**Leitung** Sandy Becker-Klein

**Fahrverbindung** U-Bhf. Westphalweg oder  
Ullsteinstraße und Bus 282

**Telefonische Beratung**  
Mo., Di., Mi., Fr. von 10:00 – 12:00 Uhr  
und von 14:00 – 17:00 Uhr

Ständige Angebote mit vorheriger Anmeldung

### MONTAG

**Englischkurs mit Vorkenntnissen**  
09:15 – 10:45 Uhr

**Englischkurs mit Konversation**  
(mit Vorkenntnissen) 11:00 – 12:00 Uhr

**Aquarellmalen und Acrylmalen**  
10:00 – 12:00 Uhr

**Offener Treff** 13:30 – 17:30 Uhr

### DIENSTAG

**Basteln mit Tiffanyglas** 09:00 – 12:30 Uhr

**Einzelbetreuung PC + Smartphone**  
09:45 – 12:00 Uhr

**Canastarunde**  
13:00 – 17:00 Uhr

### DIENSTAG

**Line Dance I** 15:15 – 16:30 Uhr

**Line Dance II** 17:15 – 20:00 Uhr

**1x monatlich Spielegruppe**  
14:00 – 17:00 Uhr

### MITTWOCH I

**Einzelbetreuung PC + Smartphone**  
09:45 – 12:00 Uhr

**Hockergymnastik** 09:30 – 10:00 Uhr

**Englischkurs mit Vorkenntnissen**  
10:00 – 11:30 Uhr

### MITTWOCH II

**Gymnastikgruppe**  
11:00 – 12:30 Uhr

**Englischkurs**  
11:45 – 13:15 Uhr

**Linedance** 15:00 – 17:30 Uhr

### FREITAG

**Gymnastikgruppe** 10:00 – 13:00 Uhr

**Spielegruppe** 14:00 - 17:00 Uhr

**Fotokurs** 14:15 – 17:15 Uhr

**Frauenklatsch**  
14:30 – 16:45 Uhr



## Ev. Kirchengemeinde Mariendorf-Süd

Mariendorfer Damm 342  
12107 Berlin  
Tel.: 030 – 70 72 23 07

E-Mail: [kuesterei@mariendorf-sued.de](mailto:kuesterei@mariendorf-sued.de)  
[www.mariendorf-sued.de](http://www.mariendorf-sued.de)

### Aktion 55plus Gruppen

**Fotogruppe**  
nach Absprache, Kontakt:  
Jürgen Fritsche, [juergen.fritsche@gmx.net](mailto:juergen.fritsche@gmx.net)

**Nordic Walking im Britzer Garten**  
Dienstag + Donnerstag 9:00 Uhr  
Sabine oder Ulrike Grosse,  
[sabine-grosse@t-online.de](mailto:sabine-grosse@t-online.de)

**Werkgruppe**  
Dienstag, 16:00 Uhr  
Kontakt über die Küsterei

**Spaziergangsgruppe**  
jeden 1. Mittwoch im Monat, Kontakt: Ursula  
Wieseke, [u.wieseke@gmx.de](mailto:u.wieseke@gmx.de)

**Stadtwandern / Wandern**  
jeden 3. Mittwoch im Monat  
Kontakt: Siegfried Dorn, Ursula + Hartmut  
Wieseke, [h.wieseke@t-online.de](mailto:h.wieseke@t-online.de)

**Kreativität und Gestalten**  
montags ab 15:30 Uhr  
Gemeindezentrum  
Christel Jahnke, Tel.: 030 – 741 22 47



## Ev. Kirchengemeinde Mariendorf

Friedenstr. 20, 12107 Berlin  
Tel.: 030 – 70 20 61 56, Antje Kraus-Gutsche  
E-Mail: [gemeindebuero@ev-kirchengemeinde-mariendorf.de](mailto:gemeindebuero@ev-kirchengemeinde-mariendorf.de)  
[www.ev-kirchengemeinde-mariendorf.de](http://www.ev-kirchengemeinde-mariendorf.de)

### MONTAG

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

### DIENSTAG

10:00 - 11:00 Uhr Seniorensport 65+  
14:00 - 16:00 Uhr Spielegruppe 65+

### DONNERSTAG

15:00 – 17:00 Uhr Dorfkirchencafé  
(einmal monatlich mit Filmangebot)

## Ev. Kirchengemeinde Mariendorf-Ost

Liviusstr. 24-25, 12109 Berlin,  
Tel.: 030 – 76 72 47 09  
E-Mail: [k.elschner@mariendorf-ost.de](mailto:k.elschner@mariendorf-ost.de),  
[www.mariendorf-ost.de](http://www.mariendorf-ost.de)

### Aktiv mit 59plus Gruppen

**Kulturgruppe**  
jeweils am 4. Montag/Monat, 18:00 Uhr  
Informationen bei Regina Peistrup:  
030 – 703 56 16

**Fahrradgruppe**  
Ansprechpartnerin:  
Ingrid Pohle 030 – 745 92 15

**Spielegruppe**  
jeden letzten Donnerstag im Monat  
Ansprechpartnerin:  
Rosemarie Hoffmann 21 80 96 91

**Spinnstube** dienstags um 10:00 Uhr



Foto: Dirk Ingo Franke, CC0,  
via Wikimedia Commons

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE