

## Historisches Leuchtenmuseum bei Selux

Historische Originalleuchten aus der Zeit von 1850-1914, klassische Leuchtenrepliken von Semperlux, 120-jährige, noch funktionstüchtige Bogenlampe.  
Motzener Straße 34, 12277 Berlin  
Tel. 030 – 7200110  
Nach telefonischer Vereinbarung!

Fotonachweis:  
Von Selux AG / Semperlux - Selux AG, CC-BY 4.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55000024>



## Ev. Kirchengemeinde Marienfelde

### „Älterwerden gestalten“ Angebote für Menschen 55+

Waldsassener Str. 9, 12279 Berlin  
Sigrid Tempel Tel. 030 – 755 12 20 14  
Gemeindebüro Tel. 030 – 755 12 20 10  
kuesterei@marienfelde-evangelisch.de  
www.marienfelde-evangelisch.de

### Regelmäßige Gruppen

die Telefonnummer der Ansprechpartner\*innen erhalten Sie hier 030 – 755 1220 -14 oder -15

### Im Gemeindehaus

Film und Gespräch, jeden 1. Donnerstag im Monat 10:00 Uhr mit Frau Tempel

**Gedächtnistraining** jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10:00 Uhr mit Frau Tempel

**Museum** jeden 3. Donnerstag im Monat – bei Frau Krämer

**Computer** jeden 2. und 4. Samstag im Monat 10:00 Uhr mit Herrn Galuba

**Spielerunde** jeden Mittwoch 16:30 Uhr

**Tanzen** jeden 2. Samstag im Monat, 18:00 Uhr, mit Herrn Galuba

**Wandern** jeden 1. Mittwoch im Monat

### Skatgruppe

jeden 1. und 3. Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

### Handarbeiten

jeden 2. und 4. Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

**Werkstatttreffen für Gruppenleiter\*innen** und Interessierte, jeden 3. Mittwoch im Monat 18:00 Uhr mit Frau Tempel

**Seniorinnenchor** Montag 15:00 Uhr

**Volkstanzgruppe** Montag 19:00 – 20:30 Uhr

**Kreativgruppe** Dienstag 09:30 – 12:00 Uhr (einmal monatlich, bitte telefonisch erfragen)

**Senioren-gymnastik** Mittwoch 15:15 Uhr  
Anmeldung Evangelische Familienbildung (dort finden Sie weitere Gymnastik-Angebote)  
Tel. 030 – 755 15 16 35

**Russlanddeutsche Frauenchorgruppe**  
Mittwoch 18:00 Uhr

**Seniorenachmittag**  
Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

**Kegelgruppe Waldsassener Straße 40**  
1x monatlich 11:45 – 13:45 Uhr

### Themenabend

jeden 3. Dienstag im Monat 17.00 – 18.30 Uhr

**Frühstück** jeden 3. Mittwoch im Monat 10.00 Uhr, Kostenbeitrag 3,50€



## Nachbarschafts- und Selbsthilfzentrum Marienfelde Süd e.V.

Waldsassener Str. 40a, 12279 Berlin  
Tel. und Fax 030 – 711 65 49

**Diskussionskreis** Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr

**Nachbarschafts-Café**  
Dienstag, Donnerstag, Freitag 14:30 – 17:00

**Gymnastik- und Handarbeitskurse** für geringe Gebühr, bitte erfragen!



## 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  
<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  
<http://www.berlinerbaeder.de>

## Wer begleitet Sie nach draußen?

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

**VBB Bus & Bahn-Begleitservice**  
Tel. 030 – 34 64 99 40  
begleitservice@vbb.de  
www: <https://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  
<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

## 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  
<http://www.berlin.de/ba-ts/ehrenamtsbuero>

## 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 Türkarşlan Müzik Korosu** - Türkischer Chor, Leitung Emin Türkarşlan, 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 unbekannt, 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

## 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

**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  
<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

## 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.

# Stadtteilmagazin Marienfelde-Lichtenrade



## Lust auf was Neues

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



## Seniorenfreizeitstätte "Eduard Bernoth"

STÄNDIGE ANGEBOTE

### DIENSTAG

Gymnastik 09:30 – 10:30 Uhr

Gymnastik 10:45 – 11:45 Uhr

Englisch mit Vorkenntnissen 10:30 – 12:00 Uhr

Englisch mit Vorkenntnissen 12:15 – 13:45 Uhr

Parkinsongruppe jeden 2. Dienstag  
im Monat 14:00 – 17:00 Uhr

Wellness ab 09:30 Uhr

### MITTWOCH I

Gymnastik 09:30 – 10:30 Uhr

### MITTWOCH II

Gymnastik 10:45 – 11:45 Uhr

Englisch für Anfänger 09:30 – 11:00 Uhr

Englisch mit Vorkenntnissen 11:15 – 12:45 Uhr



### MITTWOCH III

Internet Café 10:00 – 12:00 Uhr

Internet Café 13:30 – 17:00 Uhr

Tanzkurs Gruppe I 13:45 – 15:15 Uhr

Tanzkurs Gruppe II 15:30 – 17:00 Uhr

### FREITAG

Gymnastik 09:30 – 10:30 Uhr

Französisch - Konversation  
09:30 – 11:00 Uhr

Internet Café 10:00 – 12:00 Uhr

Gymnastik 10:45 – 11:45 Uhr

Französisch mit Vorkenntnissen  
11:15 – 12:45 Uhr

Internet Café 13:30 – 17:00 Uhr

Keyboard-Gruppe 13:30 – 17:00 Uhr

Seniorengruppe 60 plus 13:30 – 17:20 Uhr

Kartenspiele, Kaffee & Kuchen  
13:30 – 17:20 Uhr  
(hier entstehen ggf. Kosten beim Verzehr von  
Kaffee und Kuchen)



## Seniorenfreizeitstätte im "Gemeinschaftshaus Lichtenrade"

Barnetstr. 11, 12305 Berlin  
Tel. 030 – 90277 – 8136  
Fax 030 – 90277-8135  
Leitung Ulrike Bertheau  
Fahrverbindung Bus M76, X76, 172, X83

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

### MONTAG

Gedächtnistraining Kurs I 09:30 – 11:30 Uhr

PC-Kurs 10:45 – 12:45 Uhr

Kartenspiele mit Kaffee und Kuchen  
13:00 – 15:00 Uhr (hier entstehen ggf. Kosten  
beim Verzehr von Kaffee und Kuchen)



### MONTAG

Handarbeit 13:00 – 15:00 Uhr  
(das Material muss mitgebracht werden)

Gitarrenkurs 15:30 – 17:00 Uhr

Gerätefitness Frauen ab 10:00 Uhr

### DIENSTAG

PC-Kurs 09:30 – 11:00 Uhr

Seniorengymnastik I 09:45 – 10:35 Uhr

Seniorengymnastik II 10:45 – 11:35 Uhr

BINGO, Kaffee und Kuchen 13:30 – 17:00 Uhr

Gerätefitness Männer ab 10:00 Uhr

### MITTWOCH

Line Dance 10:00 – 11:30 Uhr

Kartenspiele mit Kaffee und Kuchen  
13:30 – 17:00 Uhr (hier entstehen ggf. Kosten  
beim Verzehr von Kaffee und Kuchen)

Gerätefitness Frauen ab 09:30 Uhr

### FREITAG

Volkstanz 10:00 – 11:30 Uhr

Kartenspiele mit Kaffee und Kuchen  
13:30 – 17:00 Uhr  
(hier entstehen ggf. Kosten beim Verzehr von  
Kaffee und Kuchen)

Malkurs (1. und 3. Freitag) 14:00 – 16:30 Uhr

Kreativkurs (2. Freitag) 14:00 – 16:30 Uhr

Gerätefitness Männer ab 10:00 Uhr

## Ev. Kirchengemeinde Berlin-Lichtenrade

Goltzstr. 33, 12307 Berlin  
Petra Hilse-Bonner, Tel. 030 – 746 88 94 0  
kuesterei@kg-lira.de, www.kg-lira.de

Voll im Leben - gemeinsam aktiv Gruppen  
(selbstangeleitet), Koordinatorin Irene  
Rabenstein, Tel. 030 – 76 50 38 94 oder  
rabenstein@kg-lira.de

Gruppe Kunst und Kultur mit Ulrike Bertheau  
Tel. 030 – 667 71 817, uber@alice-dsl.net

Gitarren-Gruppe Mittwoch 19:15 Uhr, Alt-  
Lichtenrade 105, mit Stephanie Griesing  
stephanie.griesing@gmx.de

Literatur-Gruppe 1. Montag im Monat, 19:00  
Uhr, Rackebüller Weg 64, mit Sigrid Kohler-  
Flach, Tel. 030 – 743 27 97  
sigrid.kohlerflach@web.de

Gruppe Foto und Fotoverarbeitung  
1x monatlich, Dienstag mit Angelika Lietzke  
Tel. 0176 – 32561574, angelika.lietzke@gmx.de

Radfahrenden-Gruppe mit Andreas Pollaschke,  
andreas.pollaschke@gmx.net

Walking-Gruppe mit Barbara Brieskorn, Tel.  
030 – 743 32 63, barbara@brieskorn.eu

Seniorenkreis Nahariyastr. 19  
Dienstag 14:30 – 16:30 Uhr  
mit Frau Hilse-Bonner

Seniorenclub Gemeindehaus Goltzstr. 33  
Mittwoch 14:30 – 16:30 Uhr  
mit Frau Hilse-Bonner

Senioren-Frauenkreis 3. Donnerstag im Monat  
15:00 Uhr, Gemeindehaus Goltzstr. 33

Spiele-Gruppe zweiwöchentlich  
Montag 14:30 Uhr, Rackebüller Weg 64

Wander-Gruppe  
Informationen bei Frau Hafner  
Tel. 030 – 742 48 26

Spaziergangs-Gruppe Donnerstag 14:00 Uhr  
Treffpunkt bitte bei Fr. Seidlitz erfragen  
Tel. 030 – 744 53 49

Handarbeitskreis für Senior\*innen  
Montag, 14:30 – 16:30 Uhr, Nahariyastraße 33

Senior\*innen-Gymnastik Montag 9:30 Uhr und  
11:45 Uhr, Rackebüller Weg 64, Anmeldung hier  
Evangelische Familienbildung  
Telefon 030 – 755 15 16 35

Senior\*innen-Gymnastik Dienstag 09:45 Uhr  
Nahariyastraße 33, Anmeldung hier  
Evangelische Familienbildung,  
Telefon 030 – 755 15 16 35

Senior\*innen-Gymnastik Dienstag 11:15 Uhr,  
Goltzstraße 33, Anmeldung hier: Evangelische  
Familienbildung, Telefon 030 – 755 15 16 35

Senior\*innentanz 1. und 3. Dienstag im Monat,  
15:00 Uhr, Goltzstraße 33

Senior\*innen-Bibelstunde 2. und 4. Donnerstag  
im Monat, 15:00 Uhr, Goltzstraße 33

Senior\*innentanz 1. und 3. Donnerstag im  
Monat, 10:15 – 12:00 Uhr Rackebüller Weg 64

Ambulante Sturzprävention Sicher- und  
Aktivsein im Alter, Frau H. Panstruga, Montag  
14:00 – 15:00 Uhr, kostenfrei  
Nachbarschaftszentrum Lichtenrader Damm  
198-212, Tel. 030 – 70176413



## Erinnerungsstätte Notaufnahmelager Marienfelde Stiftung Berliner Mauer

Marienfelder Allee 66-80, 12277 Berlin  
Tel. 030 – 213085-210  
Öffnungszeiten: Do-So 11:00 – 17:00 Uhr

## Bewegung für Ältere

Fit und aktiv, Volkspark Lichtenrade  
Carl-Steffeck-Straße / Hanowsteig  
Montag 11:00 – 12:00 Uhr, Stadtbewegung e.V.  
Tel. 030 – 57703597  
<https://stadtbewegung.de>

Fit bis ins Alter, Volkspark Lichtenrade  
vor Familienzentrum Nahariyastraße 33  
Mittwoch 11:00 - 12:00 Uhr  
Kiezsport e.V., Tel. 030 – 57703597  
[www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)

Allgemeine Fitness, Freizeitpark Marienfelde  
Skatepark im nördlichen Teil des Parks  
Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr, Stadtbewegung  
e.V., Tel. 030 – 57703597  
<https://stadtbewegung.de>

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE