



Schwulenberatung Berlin gGmbH – Vielfalt Leben

Beratung und mehr für schwule Männer & LSBTI*, Niebuhrstr. 59-60, 10629 Berlin
Tel. 030 – 44 66 88 111

Montag 14:00 – 16:15 Uhr
Gesprächskreis Anders Altern für schwule Männer ab 55. Einfach vorbei kommen!

Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr Frühstücksclub
Gesunde Ernährung kann auch Spaß machen. Für die Teilnahme wird ein kleiner Beitrag erhoben. Einfach vorbei kommen!

Freitag 14:00 – 17:00 Uhr Café Wippe bietet Gelegenheiten zum Kennenlernen und für Aktivitäten - ganz ohne Alkohol und andere Drogen. Im Café Wippe kannst du auch am Tresen in die gastgebende Rolle schlüpfen und so den Nachmittag mitgestalten. Kaffee & Kuchen je 0,50 EUR. Einfach vorbei kommen!

Freitag 11:00 – 12.30 Uhr Bewegung und Yoga
Unsere Bewegungsgruppe für ältere LGBTI* mit körperlichen Einschränkungen (mit und ohne Rollstuhl). Elke und Annette sorgen für Spaß an der Bewegung. Wir bitten um Voranmeldung.

Bewegung für Ältere

Qi Gong Kleistpark, seitlicher Eingang zur großen Wiese in der Mitte, Freitag 18:00 – 19:00 Uhr
Kiezsport e.V., Tel. 030 – 789 58 550
www.bewegung-draussen.de

Feldenkrais Crelleplatz vor dem Stadtteilverein, Crellestr. 38, Mittwoch 11:00 – 12:15 Uhr
Kiezsport e.V., Tel. 030 – 789 58 550
www.bewegung-draussen.de

STÄNDIGE ANGEBOTE

Ev. Luther-Kirchengemeinde

Bülowstraße 71-72, 10783 Berlin
Tel. 030 – 261 24 70
luther.schoeneberg@t-online.de
www.ts-evangelisch.de/luther

Kostenfreie Angebote
Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr, Katharina von Bora-Kreis, gemeinsames Kaffeetrinken

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz jeden 1. und 3. Freitag im Monat, nachmittags in Kooperation mit der Alzheimer Angehörigeninitiative.
Mehr Infos und Anmeldung bei Jochen Wagner
Tel. 0178 – 823 54 76, info@Alzheimer.Berlin

Spaziergänge durch Berliner Stadtnatur
Gemeinsam entdecken und entspannen wir im Grünen. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen. Mit anschließender Kaffeetafel.
Am 21.9.22 und am 19.10.22, 13:00 – 15:00 Uhr
Anmeldung Tel. 030 – 2579 7538 und 0151 – 1885 3178
Treffpunkt: Luther-Gemeinde, Bülowstr. 71-72
In Kooperation mit dem Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kurmark“
https://www.pfh-berlin.de/de/kurmark



GZD - Geistliches Zentrum für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Beratung, Seelsorge, kulturelle und religiöse Angebote für Menschen mit Demenz und Angehörige
Lütowstraße 24, 10785 Berlin
Tel. 030 – 2506 – 149
www.glaube-und-demenz.de



Ev. Kirchengemeinde Zwölf Apostel

An der Apostelkirche 1, 10783 Berlin
Tel. 030 – 263 981-0 oder
info@zwoelf-apostel-berlin.de

Ansprechpartnerin für die Seniorenarbeit
Gesine Schmithals

Kostenfreie Angebote (Spenden willkommen)

Gemeindefrühstück am 2. Donnerstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr im Foyer des Gemeindehauses

Tanzen im Kreis
jeden 3. Montag im Monat 18:00 – 20:00

Tischtennis jeden Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr

Seniorengedächtnisfeier alle zwei Monate am 1. Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

Senioren-gymnastik
jeden Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr

Klatsch und Tratsch am Nachmittag
Offene Senior*innengruppe jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr
Wir laden zum Offenen Treffen im Foyer im Erdgeschoss des Gemeindehauses.

Angebote mit Kostenbeitrag

Tai Chi jeden Dienstag von 10:00 – 11:30 Uhr im Pfarrhaus, Kleiner Saal
An der Apostelkirche 3, 10783 Berlin

Senioren-ausflüge und Seniorennachmittage
jeweils 3x im Jahr, siehe Schaukasten oder im Gemeindebüro nachfragen
Anmeldung und Informationen im Gemeindebüro telefonisch unter
Tel. 030 – 263 981-0 oder
info@zwoelf-apostel-berlin.de

STÄNDIGE ANGEBOTE



Senior:innensportangebote

FÜR DEN BEZIRK TEMPELHOF - SCHÖNEBERG

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

FÜR DEN BEZIRK TEMPELHOF - SCHÖNEBERG

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 Stadteilbibliothek 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

FÜR DEN BEZIRK TEMPELHOF - SCHÖNEBERG

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.

FÜR DEN BEZIRK TEMPELHOF - SCHÖNEBERG

Stadtteilmagazin Schöneberg-Nord



Lust auf was Neues

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



Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kurmark“

Kurmärkische Straße 13
10783 Berlin, Tel. 030 – 257 97-538
Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 09:00 – 18:00 Uhr
Freitag 09:00 – 13:00 Uhr
kurmark@pfh-berlin.de
www.pfh-berlin.de/kurmark
Leitung Jutta Husemann

Offenes Café

Informationen bekommen - Nachbarn treffen und sich austauschen - Kaffee, Tee, Snacks zu kleinen Preisen.
Montag 09:30 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 09:30 – 18:00 Uhr
Freitag 09:30 – 13:00 Uhr

Bücherkoffer

Bücher, Zeitschriften und Broschüren. Auch in Englisch, Französisch und Polnisch. Kostenfrei zum Mitnehmen, Tauschen und Verschenken. Der Koffer steht zu unseren Öffnungszeiten vor der Tür, bei Regen im Café.

Sprechzeit für ältere Menschen

Für Fragen, persönliches Gespräch, Unterstützung und Suche nach Online-Angeboten, telefonisch 030 – 257 97-538 oder vor Ort, Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Brotspende vom Gragger Bäcker

Haben Sie Bedarf? Brot, Brötchen, Gebäck vom Vortag, je nach Angebot und solange der Vorrat reicht! Bitte eine Tüte mitbringen und einfach vorbeikommen.
Dienstag und Donnerstag
10:00 – 15:00 Uhr

Trinkwasser- Auffüllstation

Bei uns können Sie ihre eigene Trinkflasche kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen. Zu unseren Öffnungszeiten im Café.

Gedächtnistraining

Offene Gruppe, einfach vorbeikommen! Spenden willkommen! Jeden 1. + 2. + 3. Dienstag im Monat 14:00 – 15:30 Uhr

Leben im Alter Übergang in den Ruhestand, Versorgung, Wohnen und Pflege
Am 4. Dienstag im Monat 14:00 – 15:30 Uhr

Stromsparmcheck - offene Beratung

Strom- und Nebenkosten senken, telefonisch oder vor Ort, am 1. Dienstag im Monat 11:00 – 12:30 Uhr

Freies Malen und Zeichnen

Eine Auswahl an Papier und Stiften etc. ist da. Offene Gruppe, einfach vorbeikommen, Spenden willkommen.
Am 1. Mittwoch im Monat 13:00 – 15:00 Uhr

Qi Gong – zum Kennenlernen

Offene Gruppe, jedes Niveau, Spende pro Termin
Mittwoch 14:00 – 15:00 Uhr

Telefonieren und mehr mit dem Smartphone

SMS, Sprachnachrichten, Messenger, Apps. Was ist was? Was passt zu mir? Offene Sprechstunde, einfach vorbeikommen.
2. und 4. Mittwoch im Monat 13:00 – 14:30 Uhr

Sprachcafé

Offene Konversationsgruppe auf Deutsch, einfach vorbeikommen
Freitag 11:00 – 13:00 Uhr

Frauenfrühstück

Getränke vor Ort, Essensbeitrag bitte mitbringen
Am 2. Mittwoch im Monat 09:30 – 12:00 Uhr

Rentenberatung mit Anmeldung

1. Dienstag im Monat 14:00 Uhr, Deutsche Rentenversicherung Bund



Nachbarschaftszentrum Steinmetz Mehrgenerationenhaus

Treffpunkt, Bildung und Beratung für den Bülowkiez Steinmetzstraße 67-68
10783 Berlin, Tel. 030 – 2360 8688
Unsere Öffnungszeiten Montag–Freitag
9:00 – 18:00 Uhr, Samstag 11:00 – 16:00 Uhr
Ansprechpartner*innen Inga Backofen, Katja König, Leitung Hamad Nasser
steinmetz@pfh-berlin.de

Kulturinitiative Steinmetzstraße

Einmal im Monat sollen verschiedene Künstler*innen den Raum bekommen, ihre Ideen mit Besucher*innen und Nachbar*innen aus ganz Schöneberg zu verwirklichen. Willkommen sind Dichtervorlesungen, Literaturprojekte, Musik und Malerei. 1x monatlich Samstag, Khalil Mustafa, Fatmi Kefo, Rehab Kaifo
Anmeldung Tel. 030 – 2360 8688

Hilfe bei Anträgen, Bewerbungen, Briefen und im Umgang mit Ämtern, Freitag 10:00 – 14:00 Uhr, Gudrun Rein, Spende erwünscht
Anmeldung Tel. 030 – 2360 8688

Mobile Stadtteilarbeit – Fokus ältere Menschen
Sie haben eine Idee für sich und andere im Kiez? Sie suchen Mitmachende um gemeinsam etwas zu verändern? Sie haben Lust auf Kontakte zum Reden, Spazierengehen, Kochen, Sport, Sonstiges? Nehmen Sie Kontakt auf:
Jörn Brensell, Tel. 0151 – 15 07 74 78
joern.brensell@pfh-berlin.de

Deutschkurse in Kooperation mit der VHS

Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00 – 12:15 Uhr, Kursleiterinnen Gertraud Müller und Erika Spieß-Altman, Kosten 25 €, Beginn erfragen und Anmeldung bei der VHS Tel. 030 – 90277 3254 Mittwoch und Donnerstag in der Zeit von 10:00 – 13:00 Uhr

Lernwerkstatt für textile Handarbeiten

Inhalte: Einblick in kreative Prozesse, Erlernen von Nähtechniken, Grundlagen der Schnittherstellung, traditionelle Handarbeitstechniken, Nähen von Hand, Sticken, Realisation eigener Gestaltungsideen. Freitag 10:00 – 13:00 Uhr, Kostenbeitrag 2,50 €

Sevillas Tanz (50 Jahre plus)

Lernen Sie vier spanische Tänze aus Sevilla kennen! Auch für Anfänger*innen geeignet. Haben Sie Interesse? Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr, Carmen Blask, 10 € monatlich, Einstieg jederzeit möglich.



Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiezoase“

Barbarossastraße 65, 10781 Berlin
Tel. 030 – 21 730-202

Sprechzeiten

Montag und Freitag 10:00 – 13:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr
kiezoase@pfh-berlin.de
Leitung Marianne Konermann

Fahrverbindung

U-Bahn U7 bis Eisenacher Straße, Bus M46 bis Barbarossastraße

MONTAG

Gymnastik auf dem Stuhl

10:45 – 12:00 Uhr (gegen Spende)

DIENSTAG

Stammtisch für pflegende Angehörige

18:00 – 19:30 Uhr

DIENSTAG

Kiezspaziergänge

jeden 2. Dienstag im Monat 13:45 Uhr
Treffpunkt im Hof des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, vor dem Spiegelsaal, Karl-Schrader-Straße 7-8
10781 Berlin

MITTWOCH

Nähgruppe

18:30 – 20:30 Uhr

Gemeinsam stricken

10:00 – 12:00 Uhr

Frauengesprächskreis

jeden 2. Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

Ehrenamtliche Handy- und PC-Hilfe

14:00 – 17:30 Uhr
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
– gegen Spende

Übungsrunde Tablet

jeden 4. Mittwoch im Monat
14:00 – 16:00 Uhr

DONNERSTAG

Offene Kaffeerunde, Austausch, Denksport

14:30 – 16:30 Uhr

Skat- und Canastarunde

14:00 – 17:00 Uhr

Kochgruppe

jeden 4. Donnerstag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr

FREITAG

Gemeinsam stricken

18:00 – 20:00 Uhr

Weitere Angebote finden Sie in unserer Einrichtung, in unserem Programmheft oder auf unserer Webseite.



Nachbarschaftstreffpunkt HUZUR

Bülowstr. 94/Ecke Frobenstraße
10783 Berlin
Tel. 030 – 90277-7979, Fax 030 – 23 00 38 34
aktas@ba-ts.berlin.de
Leitung Gülsen Aktas

Fahrverbindung

Bus M19, M48, M85, 187, 106
U-Bhf. Nollendorfpfplatz, Bülow- und Kurfürstenstr.

Telefonische Beratung

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

MONTAG

Offener Treff

10:00 – 16:00 Uhr

Theatergruppe FALLOBST

10:30 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

10:00 – 11:30 Uhr

Englischkurs für Anfänger

14:00 – 15:30 Uhr

Folkloremusik aus der Türkei

18:00 – 21:30 Uhr

Seniorentango

18:00 – 22:00 Uhr

DIENSTAG

Offener Treff

10:00 – 16:00 Uhr

Qigong

09:00 – 09:30 Uhr

Frühstück mit Anmeldung

09:30 – 11:30 Uhr

Bingo-Gruppe (AWO)

mit Mittagessen 11:30 – 15:00 Uhr

Rentenberatung

Tel. 0151 – 102 46 702, 17:00 – 19:00 Uhr, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat mit telefonischer Anmeldung

Tai-Chi (Vorspiel e.V.)

20:00 – 21:30 Uhr

MITTWOCH

Offener Treff

10:00 – 16:00 Uhr

Nähkurs

10:00 – 12:00 Uhr

Entspannung und Meditation

10:00 – 12:00 Uhr

Arabischkurs

12:00 – 14:00 Uhr

Computerkurs

13:00 – 15:00 Uhr

Kurdisch Kurs

14:00 – 16:00 Uhr

Sport (Vorspiel SSL Berlin e.V.)

16:00 – 19:00

Literatur-/Kultur- & Erzählcafé

jeden 2. und 4. Mittwoch 15:00 – 18:00 Uhr

DONNERSTAG

Offener Treff

10:00 – 16:00 Uhr

Chor (Lieder aus der Türkei)

14:00 – 16:30 Uhr

Gesellschaftsspiele

16:00 – 17:00 Uhr

Französisch Unterricht

18:00 – 19:30 Uhr

FREITAG

Offener Treff

10:00 – 16:00 Uhr

Französischkurs

10:00 – 11:30 Uhr

Kiezsport Berlin (bwgt e.V.)

17:30 – 18:45 Uhr

Folkloregruppe aus der Türkei

18:45 – 21:30

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

STÄNDIGE ANGEBOTE

