

Bewegung für Ältere

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

Yoga für alle Cheruskerplatz bei der Calisthenics-Anlage, Donnerstag 16:30 – 17:30
Kiezsport e.V., Tel. 030 – 789 58 550
www.bewegung-draussen.de

Vorwärts laufen rückwärts gehen Leuthener Platz, Grünfläche gegenüber des Leuthener Platzes, Sonntag 10:00 – 12:00 Uhr
Kiezsport e.V., Tel. 030 – 789 58 550
www.bewegung-draussen.de

Taiji Leuthener Platz, Naumannstr. 54, 10829 Berlin, Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr, Entspannung mit System e.V., <https://taiji-mit-system.de>

Atmen und Bewegen Leuthener Platz, Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr, Stadtbewegung e.V., Tel. 030 – 57703597, <https://stadtbewegung.de>

Allgemeine Fitness Cheruskerpark, bei der Calisthenics-Anlage, Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr, Stadtbewegung e.V., Tel. 030 – 57703597
<https://stadtbewegung.de>

QiGong in der Natur (kostenpflichtig)
Jeden Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr
Naturpark Südgelände
Treffpunkt Brückenmeisterei
Kosten: 10er Karte 115 € (nicht mit Kasse verrechenbar), Einzel: 12,50 €, Präventionskurs 130 € für 10x, Voranmeldung: nataliemackel@posteo.de oder 0172 – 3199229, www.nataliemackel.de



Seniorenfreizeitstätte „Stierstraße“

Stierstraße 20a, 12159 Berlin
Tel. 030 – 22 50 08 03, Fax 030 – 22500805
Leitung Özlem Topuz

Fahrverbindung
Nähe U-Bahn und S-Bahn Innsbrucker Platz
Bus M48 bis Rathaus Friedenau

M O N T A G

Volkstanz 10:00 – 11:30 Uhr

Koreanischer Senioren Kultur Club 11:30 – 13:30

„Heilsames Singen“ 14:00 – 15:30 Uhr

D I E N S T A G

Initiativgruppe Hockergymnastik 10:00 – 11:00

Scrabble-Gruppe Englisch 10:00 – 12:00 Uhr

Skatspielen / Doppelkopf 12:00 – 17:00 Uhr

Initiativgruppe Spaß an Bewegung
12:30 – 13:30 Uhr

50 plus Gruppe 14:00 – 17:00 Uhr
(jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)

M I T T W O C H

„Chor der Freude“ Singen 10:00 – 13:00 Uhr

Tanz mit Anmut und Charme 11:00 – 12:00 Uhr

Einfach Singen 14:00 – 16:00 Uhr

Smartphone, PC + Tablet-Beratung
14:00 – 15:00 Uhr

Kartenspiel
jeden 4. Mittwoch im Monat 12:00 – 17:00 Uhr

F R E I T A G

Koreanischer Senioren Kultur Club/Gitarre
10:00 – 12:00 Uhr

Tischtennis ab 15:00 Uhr

Trommeln 16:00 – 17:45 Uhr



Seniorenclub „Am Mühlenberg“

Am Mühlenberg 12, 10 825 Berlin
Tel. 030 – 85 07 11 77
Leitung Grazyna Golebiewski

Fahrverbindung
U4 Rathaus Schöneberg
Bus 104, M46 bis Rathaus Schöneberg

M O N T A G

Handarbeit 13:30 – 16:30 Uhr
(das Material muss mitgebracht werden)

D I E N S T A G

Kartenspiel 14:00 – 17:00 Uhr

M I T T W O C H

Schachgruppe „Königsjäger“ 13:30 – offen

DRK Kiezladen- Secondhand

für Jedermann - Ebersstraße 80, 10827 Berlin
Tel. 030 – 2332 19 61 73, Mobil 0174 – 618 59 54
kiezladen@drk-wilmersdorf.de

hoffmannsgarten Tagespflege, Kultur- & Begegnungsstätte

Schmiljanstrasse 21, 12161 Berlin
Tel. 030 – 577 015 9057
kontakt@hoffmannsgarten.de
Nach den Schließzeiten der Tagespflege öffnen wir unsere Türen für Senior*innen, Pflegebedürftige, Angehörige und alle Interessierte um Raum für Begegnungen und Kultur zu schaffen. Ein abwechslungsreiches Angebot aus den Bereichen Kultur, Literatur, Musik, Sport, Ernährung und allgemeiner Lebensführung ermöglicht einen spannenden und außergewöhnlichen Eventkalender in den Abendstunden und am Wochenende.

M O N T A G

Koreanischer Senioren Kultur Club/Gitarre
10:00 – 12:00 Uhr

Tischtennis ab 15:00 Uhr

Trommeln 16:00 – 17:45 Uhr



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
mobiltaetshilfedienst.berlin@johanniter.de
<http://www.johanniter.de/mobiltaetshilfedienst-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 Türkarlan Müzik Korosu - Türkischer Chor, Leitung Emin Türkarlan, 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 Rötzscher-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

Stadtmagazin Schöneberg-Süd-Friedenau

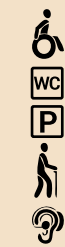
Lust auf was Neues

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

Geriatrisch-Gerontopsychiatrischer Verbund e.V.
Tempelhof Schöneberg



Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.



Nachbarschaftsheim Friedenau
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
Tel. 030 – 859951100 (Empfang)
Montag bis Freitag von 9:00 bis 18:00 Uhr
information@nbhs.de
www.nbhs.de

Nachbarschaftscafé

Begegnungsort für alle Nachbarinnen und Nachbarn, ab September
Montag von 12:00 – 16:00 Uhr
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

„Treffpunkt Nachbarschaft“ im
Nachbarschaftsheim Friedenau
treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de
Tel. 030 – 85 99 51 -363

Natur pur - Die Ziele stimmt die Gruppe im Vorfeld gemeinsam ab. Im Anschluss übernehmen die Teilnehmer*innen abwechselnd die Planung der einzelnen Touren, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, Ort und Zeit nach Absprache

Schach-Gruppe - Schach - das königliche Spiel. Wer spielt mit? Mittwoch 15.00 bis 18.00 Uhr, Ort Nachbarschaftscafé, Kosten 1 Euro pro Termin

Origami

Die japanische Kunst des Papierfaltens zum Mitmachen. Material bitte selber mitbringen, jeden letzten Sonntag von 14:30 – 17:30 Uhr (außer Dezember)
Ort Nachbarschaftsheim Friedenau
Kosten 1 Euro pro Termin



Pilates bis ins hohe Alter (kostenpflichtig)
Einfache therapeutische Übungen für den Körper, damit Sie gesund bleiben. Durch das Übungsprogramm fördern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Nach einer Stunde werden Sie entspannt nach Hause gehen, ab 5.10.2022 (10 Termine) und ab 4.1.2023 (10 Termine)
jeweils Mittwoch 09:45 bis 10:45 Uhr
Ort Nachbarschaftsheim Friedenau
Leitung Angelika Jentzsch
Kosten 70 Euro für 10 Termine

Lungensportgruppe (kostenpflichtig)
Gymnastische Übungen für Interessierte mit chronischen Atemwegserkrankungen. Ausklang mit einer Entspannung, ab 6.10.2022 (11 Termine) und ab 5.1.2023 (13 Termine)
jeweils Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Nachbarschaftsheim Friedenau
Leitung Claudia Müller-Wiesner,
Physiotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin,
Kosten 77 € für 11 Termine, 91€ für 13 Termine

Workshop Beweglichkeit für Schulter, Nacken und Hüfte für alle Altersgruppen (kostenpflichtig)
Bei diesem Workshop wollen wir für einen gesunden Körper, eine Steigerung des Wohlfühlens und der Beweglichkeit therapeutische Übungen machen, die auch im Alltag praktiziert werden können. Schwerpunkte der Übungen liegen auf den Bereichen Hüfte, Schulter und Nacken.
Termine 4.9., 16.10., 13.11.
jeweils Sonntag 10:30 – 13:30 Uhr
Ort Nachbarschaftsheim Friedenau
Leitung Angelika Jentzsch
Kosten 15 € pro Person/pro Termin



Mobile Stadtteilarbeit in Friedenau - Fokus ältere Menschen

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin und Cranachstr.7, 12157 Berlin
mobile-stadtteilarbeit@nbhs.de
Tel. 030 – 32501297 und 030 – 859951356

Kontaktgruppe für ältere, alleinstehende Menschen

Fühlen Sie sich einsam und wünschen sich neue Kontakte? Wir treffen uns einmal wöchentlich um uns auszutauschen und für gemeinsamen Aktivitäten. Zusammen spielen, malen, kochen, spazieren gehen . . . neue Ideen sind willkommen!
Immer Montag 10:00 – 11:30 Uhr
Im Stadteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstr.7, 12157 Berlin. Um Anmeldung wird gebeten
Tel. 030 – 32501297

Frauencafé

Austausch, Informationen, Ideen, Geselligkeit, Kennenlernen. Wir treffen uns in ganz entspannter Atmosphäre bei Tee, Kaffee und kleinen Leckereien. Das Angebot ist kostenlos. Bitte Termine und Ort bei Hülya Karci erfragen unter Tel. 030 – 859951226

Kifrie Musiketage

Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin
Tel. 030 – 85 40 36 41

Trommelgruppe – Friedenauer Trommelwirbel (kostenpflichtig)
Wir trommeln selbstgemachte und traditionelle Rhythmen und nehmen an generationsübergreifenden Projekten mit der Kifrie Musiketage teil. Bei Veranstaltungen und Festen im Kiez treten wir auf.
Donnerstag 10:30 – 12:30 Uhr
Kosten 15 Euro im Monat



Kontaktstelle PflegeEngagement im Nachbarschaftsheim Friedenau

Holsteinische Str.30, 12161 Berlin
Tel. 030 – 859951-225
pflegeengagement@nbhs.de

QiGong

Mit Qi Gong zur inneren Ruhe und Entspannung
jeden 2. und 4. Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr

Vital und lebensfroh, Resilienzgruppe

Wahrnehmungsübungen, Schulung der Selbstbeobachtung, Erleben der Vitalkraft des Augenblicks durch die Kombination von Atmung und Bewegung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 15:30 – 17:00 Uhr

Klangschalenmeditation

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
14:00 – 15:00 Uhr

Achtsamkeitskurs

Im Alltag Entspannung und Gelassenheit finden durch praktizierte Achtsamkeit
jeden 2. Samstag im Monat 11:00 – 13:00 Uhr

Offener Treff

im Café des Nachbarschaftsheim Friedenau
Regelmäßiger Treff, um sich bei einer Tasse Kaffee auszutauschen
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
15:00 – 17:30 Uhr

Walkinggruppe

Wechselnde Orte, bitte aktuell erfragen
jeden 3. Donnerstag im Monat
10:00 Uhr



Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadteiltreff „Der Nachbar“

Cranachstr.7, 12157 Berlin
Tel. 030 – 32 50 08 51, dernachbar@nbhs.de

Skatgruppe Ehrenamtlich begleitete Skat-Runde, Menschen mit Unterstützungsbedarf sind willkommen, jeden Montag 14:00 – 16:00 Uhr

Offene Freizeitgruppe für Pflegebedürftige und Nachbarn regelmäßiger Treff, um sich bei einer Tasse Kaffee auszutauschen
jeden Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr

Hockergymnastik jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 11:00 – 13:00 Uhr

Gedächtnistraining jeden 4. Donnerstag im Monat 15:00 – 16:30 Uhr

Gedächtnisgruppe Angeleitete Gesprächsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz (Treff in der Holsteinischen Str. 30, 12161 Bln.)
jeden 1. Montag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

Technik@fé Ehrenamtlich organisierte Unterstützung für ältere Menschen zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop, jeden Mittwoch von 15:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung erbeten Tel. 030 – 85 99 51 367

Handarbeits- und Kreativgruppe Gemeinsam klönen, handarbeiten, malen, basteln und vieles mehr. Der Spaß steht im Vordergrund, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

Lesekreis Der Spaß steht im Vordergrund
jeden 3. Donnerstag im Monat
17:00 – 18:30 Uhr



WIR WAREN NACHBARN – Biografien jüdischer Zeitzeugen

Ausstellung im Rathaus Schöneberg
John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin
Öffnungszeiten Mo bis Do 10.00 – 18.00 Uhr
Sa und So 10.00 – 18.00 Uhr – Eintritt frei –
Anmeldung für Gruppen und barrierefreien Zugang, Tel. 030 – 90277-4527

Archiv der Museen Tempelhof-Schöneberg
Hauptstr. 40-42, 10827 Berlin
Montag bis Donnerstag 10:00 – 17:00 Uhr
Tel. 030 – 90277-6214/-6165
Fax 030 – 90277-6329

Schöneberg Museum
Hauptstraße 40-42, 10827 Berlin
Tel. 030 – 90277 6163
museum@ba-ts.berlin.de
Öffnungszeiten Montag – Donnerstag sowie Samstag/Sonntag 14:00 – 18:00 Uhr, Freitag 9:00 – 14:00 Uhr

Aktivplätze im Bezirk

Auf Aktivplätzen kann man kostenlos und jederzeit frei zugänglich Bewegungs-, Fitness- und Motorikgeräte benutzen. Die Aktivplätze dienen der Erhaltung der Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit.

- **Cheruskerstraße** (7 Geräte)

- **Annedore-Leber Park** (7 Geräte)

Ev. Kirchengemeinde Zum Guten Hirten

Bundesallee 76a, 12161 Berlin
Tel. 030 – 851 11 38

Seniorensprechstunde

Donnerstag 9:30 – 11:30 Uhr
Veronika Wolf, Tel. 030 – 852 30 94
wolf@zgh-friedenau.de
www.zum-guten-hirten-friedenau.de

Montagsclub - Spielenachmittag

Kaffeetrinken, Gespräche im kleinen Kreis, Ausflüge
Montag 15:00 – 17:00 Uhr

Aquarell-Malen

10:00 – 11.30 Uhr

Kleiner Chor 14:30 – 15:30 Uhr
(mit musikbegeisterten Senior*innen)

Frühstückscafé für Seniorinnen und Senioren
Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr

Seniorentreff, Gesprächskreis
Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

Senioren-gymnastik Hockergymnastik hält gesund und macht fröhlich!
Freitagvormittag - Uhrzeit bitte erfragen

Beratung für ältere Menschen und Angehörige
zu Fragen rund um das Alter
Donnerstag 09:30 – 11:30 Uhr

Ev. Kirchengemeinde Alt-Schöneberg

Hauptstraße 47- 48, 10827 Berlin
Tel. 030 – 781 71 96, info@alt-schoeneberg.de, www.alt-schoeneberg.de

Seniorenclub im Paul-Gerhardt-Saal
Seniorenkreis, immer Mittwoch von 14:30 – 16:30 Uhr, Tel. 030 – 7811538 anrufen oder noch besser: einfach mitmachen.

Ev. Philippus-Nathanael-Kirchengemeinde

Standort Nathanael Grazer Platz 2-4, 12157 Berlin, Tel. 030 – 855 50 01
Standort Philippus Stierstraße 18, 12159 Berlin (Friedenau), Tel. 030 – 707 205 39
kuesterei@kirche-in-friedenau.de

Donnerstagskreis Donnerstag 10:30 – 12:30 Uhr
(im Seminarraum der Philippus-Kirche)

Spaß an Bewegung Freitag 11:00 Uhr
(Gemeindehaus Nathanael)

Senioren am Dienstag Dienstag 15:00 – 16:30
(im Gemeindehaus Nathanael)

Auf der Internetseite www.philippus-nathanael.de gibt es einen Plan der Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren. Dieser Plan kann in der Gemeinde auch angefordert werden.

Ev. Apostel-Paulus Kirchengemeinde

Klixstraße 2, 10823 Berlin, Tel. 030 – 781 12 80
kuesterei@ev-apg.de
www.ev-apostel-paulus-kirchengemeinde.de

Schöneberger Brettspielgruppe
Dienstag 18:30 – 23:00 Uhr
Anmeldung per Email: info@brettspielgruppe.de
<http://www.brettspielgruppe.de>

Literaturtreff Treffen nach Vereinbarung
Ansprechpartner*innen Fr. Hoppe und Hr. Gadow, Tel. 030 – 781 52 33

Ev. Kirchengemeinde Zum Heilsbrunnen

Heilbronner Straße 20, 10779 Berlin
Tel. 030 – 218 13 60, post@heilsbrunnen.de
Angebote für ältere Menschen bitte erfragen