

WIR IN MOABIT!

GEMEINSAM GESUND ÄLTERWERDEN



AKTIVITÄTEN und ANGEBOTE

IN MOABIT STAND 08.11.21

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Täglich	08:00 – 22:00	Über 60 und niemanden zum Reden? Silbernetz verbindet kostenlos und anonym. Silbernetz – einfach mal reden. Silbernetz-Freund*innen. Silberinfo – was gibt's im Kiez?	Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter Tel.: 0800 4 70 80 90 Mail: kontakt@silbernetz.de
Nach Absprache		Spaziergänge durch den Kiez für Senior*innen Bitte mit vorheriger Anmeldung.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 330 99 331 Mail: Beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Mo	09:00 – 14:00	Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte Nur nach telefonischer Voranmeldung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de
Mo	10:00 – 13:00	Offene Sprechstunde der Kontaktstelle Pflegeengagement	Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte StadtRand gGmbH, Lübecker Str. 19 Tel.: 030 22 19 48 58 Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
Mo	11:00 – 14:00	Malkurs. Malen und zeichnen Sie gern? Dann sind Sie bei uns richtig. Herzlich willkommen! Anmeldung erforderlich. Für Vereinsmitglieder frei, für Gäste bitte eine kleine Spende.	Eigeninitiativ im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10 Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de
Mo	10:00 – 14:00	PC Kurs für Anfänger*innen auf Notebook und Tablet. Bitte mit vorheriger Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 Mail: h.essinger@minor-kontor.de https://minor-kontor.de/zusammen-leben/
Mo	15:00 – 18:00	Rentenberatung Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 0177 63 77 733 Mail: michael.mussal@gmx.de https://awo-mitte.de/senioren-pflege/

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Mo	15:00 – 18:00	Begegnungscafé und Offenes Büro	B-Laden, Lehrter Straße 27-30 Tel.: 030 39 75 238 Mail: b-laden@lehrter-strasse-berlin.net https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung
Mo	15:00 – 16:30	Bewegte Spaziergänge Wir treffen uns am SOS-Kinderdorf und spazieren dann durch Moabit und die umliegenden Parks. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Kommt vorbei und geht einfach mit!	Treffpunkt: SOS Kinderdorf Waldstraße Waldstraße 23 Tel.: 030 78 95 85 50 https://www.bewegung-draussen.de/
Di	09:00 – 15:00	Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de
Di	10:00 – 10:45	Tanz-Kränzchen mit Katja Sehl Teilnahme begrenzt, daher bitte mit Anmeldung.	StadtRand SHK Mitte, Perleberger Str. 44 Tel.: 0177 74 23 230 Mail: smart@artem-berlin.de
Di	10.00 – 11:30	Qi Gong. Körper und Geist etwas Gutes tun. Der Kurs findet draußen statt. Auch Menschen mit Mobilitäts-einschränkungen sind herzlich eingeladen mitzumachen!	Treffpunkt: Ottospielplatz im Ottopark, Alt Moabit 34; bei schlechtem Wetter: Treff am Ottopark Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: klump@bwgt.org
Di	12:00 – 16:00	Smartphone-Kurse Bitte um vorherige Anmeldung.	Treff am Ottopark, Alt Moabit 34 Tel.: 0151 22 95 40 08
Di	14:00 – 17:00	Offene Sprechstunde der Verbraucherzentrale Moabit	Verbraucherzentrale Moabit, Lübecker Str. 49 Tel.: 030 21 485-237, -258 Mail.: moabit-ost@vz-blm.de
Di	Jeden 1. / 3.	14:00 – 17:00 Offener Treff. Jede*r ist willkommen zum Spielen, Schnacken und Kaffeetrinken. Bitte um vorherige Anmeldung.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 0172 177 37 82 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Di	14:00 – 18:00	Offene Sprechstunde der Kontaktstelle Pflegeengagement	Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte StadtRand gGmbH, Lübecker Str. 19 Tel.: 030 22 19 48 58 Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
Di	Jeden 3.	15:00 – 16:00 Telefonische Erstberatung von einer Rechtsanwältin (Sozialrecht). Ohne Termin. Auf Wunsch erfolgt die Beratung anonym.	AWO Mitte Tel.: 030 32 52 930 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Di	Jeden 2., 4.	15:00 – 18:00 „Gemeinsam in die digitale Welt“ Mit professioneller Anleitung. Plätze begrenzt – nur nach vorheriger Terminvereinbarung.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 0172 177 37 82 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Di	Jeden 1., 3.	15:00 – 17:00 Handarbeitsgruppe. Es wird gestrickt, gehäkelt, gestickt, geplaudert und sich über Alltägliches und Besonderes ausgetauscht sowie sich gerne gegenseitig geholfen und voneinander gelernt.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Di	15:00 – 18:00	Offene Sprechstunde der Kontaktstelle Pflegemanagement	Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte StadtRand gGmbH, Lübecker Str. 19 Tel.: 030 22 19 48 58 Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
Di	Jeden 2., 4.	Senior*innen-Nachmittage und Ausflüge Wir treffen uns jeden 2. und 4. Dienstag im Monat bei Kaffee und Kuchen (Selbstzahler) und unternehmen auch Ausflüge.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Di	16:00 - 18:00	Bewegung ist Leben Nach den Herbstferien findet der Kurs von 16-17 Uhr in der Halle der Carl-Bolle-Schule statt.	Treffpunkt ist am Eingang zum Fritz-Schloß-Park, Kreuzung Rathenower Straße/ Turmstraße Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org www.bewegung-draussen.de/
Mi	09:00 - 14:00	Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte. Nur nach telefonischer Voranmeldung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de
Mi	Vormittag	Gymnastik. Wir machen zusammen leichte Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Bitte um vorherige Anmeldung. Unkostenbeitrag € 3.-	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Mi	10:00 – 12:00	Nordic Walking Kurs Regelmäßiges Training in Moabit – immer neue Strecken – Laufstöcke vorhanden	Start Ende Oktober Tel.: 0163 600 79 97
Mi	10:30 – 13:30	Offener Gesprächskreis Eine Gesprächsrunde, weit über einen „Kaffeeklatsch“ hinaus.	Eigeninitiative im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10 Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de
Mi	10:30 – 12:30	Gesund durch Gehen. Das Programm verbessert den eigenen Gang und entspannt. Der Kurs findet draußen statt. Pausiert im Winter.	Treffpunkt: an der Brücke Gerickesteig Helgoländer Ufer/ Cavinstraße Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org www.bewegung-draussen.de/
Mi	11:00	„Café Thusnelda“ mit Lothar Witte Bitte um vorherige Anmeldung.	Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1 Tel.: 030 394 23 37 Mail: j.goede@ev-gemeinde-tiergarten.de www.ev-gemeinde-tiergarten.de
Mi	11:00 – 12:30	Bewegung ist Leben. Ein Kurs für alle über 50 mit Lust, sich gemeinsam zu bewegen. Der Kurs findet draußen im Fritz-Schloß-Park statt. Gemeinsam bewegen wir uns zur Musik. (Winterquartier siehe Website oder telefonisch erfragen.)	Treffpunkt: Eingang zum Fritz- Schloß- Park, Kreuzung Rathenower Straße/ Turmstraße Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org https://www.bewegung-draussen.de/
Mi	11:30 – 13:00	Aktiv im Alter Bewegungsangebot für Menschen 60+ in Berlin Tiergarten. Bitte um vorherige Anmeldung.	Aktiv im Alter, Ottostraße 5 Treffpunkt: Ottospielplatz; bei schlechtem Wetter Treff am Ottopark

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Mi	13:30 – 14:30	Qi Gong. Entspannung durch Bewegung! Anmeldung erforderlich! Für Vereinsmitglieder frei, für Gäste bitte eine kleine Spende.	Eigeninitiativ im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10 Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de
Mi	Jeden 14:00 – 16:00 1., 2., 3.	Telefonische Rechtsberatung	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 32 52 930 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Mi	Jeden 14:00 – 18:00 3.	Gemütliche Kaffeerunde und Bingo	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 39 90 43 34 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Mi Nov. 21 – Feb. 22 voraussichtlich: 11:00 - 13:00	15:00 – 17:00	Nachbarschaftsaktivitäten für alle Generationen: Spaziergänge, Gesprächsrunden, Picknick, Singen im Park, Museumsbesuche und vieles mehr, an verschiedenen Orten. Bitte unbedingt Monatsprogramm inkl. Treffpunkte auf der Webseite oder Aushang beachten! Kostenbeitrag nur bei Eintrittsgeldern.	B-Laden, Lehrter Straße 27-30 Tel.: 030 39 75 238 Mail: generationen@lehrter-strasse-berlin.net https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung
Mi	15:00 – 17:30	Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 224 12 266 oder 0163 391 24 12
Mi	jeden 17:00 – 18:00 4.	Rechtsberatung mit RA Frau Bredemann Persönliche Rechtsberatung in den Gebieten Familienrecht, Arbeitsrecht, einfache Strafsachen. Ohne Termin. Auf Wunsch erfolgt die Beratung anonym.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 39 90 43 34 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Mi	18:30 - 20:00	Heigl: Bewegung nach der Methode Heigl Heigl-Training besteht aus einfachen fließenden Bewegungen. Sie sind leicht zu lernen. Sie werden mehrfach wiederholt. Das Heigl ist für alle Altersgruppen geeignet. Auch für Teilnehmende mit gesundheitlichen Problemen.	Treffpunkt: Von der Zufahrt Turmstraße des ehemaligen Krankenhauses rechts halten. Wir sind unter den Birken. Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org www.bewegung-draussen.de/
Do	09:30 – 12:30	Offene Sprechstunde der Verbraucherzentrale Moabit	Verbraucherzentrale Moabit, Lübecker Str. 49 Tel.: 030 21485-237, -258 Mail: moabit-ost@vz-bl.n.de
Do	11:30 - 12:30	Senior*en-Yoga mit Jessica Noack Teilnahme begrenzt, daher bitte um vorherige Anmeldung.	StadtRand SHK Mitte, Perleberger Str. 44 Tel.: 0177 74 23 230 Mail: smart@artem-berlin.de
Do	12:00 - 18:00	Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte Nur nach telefonischer Voranmeldung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364-0 Mail: moabit@pspberlin.de
Do	13:00 – 16:00	Treff für ältere Menschen mit wechselnden Angeboten: Erzählcafé, Spielenachmittage, Gedächtnistraining, gemeinsames Musizieren, Kreativangebote, Gymnastik im Sitzen, Ausflüge und Infoveranstaltungen). Vorher kann Mittagessen im Stadtschloss bestellt und gegessen werden. Bitte mit vorheriger Anmeldung.	Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32 Tel: 030 390 812 0 Mail: info@moabiter-ratschlag.de

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Do	14:00 – 16:00	Rundum Fit. Ein einfaches Workout und Fitnessübungen für alle. Gemeinsam gibt es spielerisches Training mit und ohne Ball. Der Kurs findet draußen im Fritz-Schloß-Park statt. (Winterquartier: Stadtschloss Moabit, Rostocker Str. 32)	Treffpunkt: Eingang zum Park - Rathenower Straße/ Turmstraße. An den Bänken gegenüber Minigolfplatz. Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org www.bewegung-draussen.de/
Do	15:00 – 16:30	Bewegte Spaziergänge. Wir treffen uns am SOS-Kinderdorf und spazieren dann durch Moabit und die umliegenden Parks. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Kommt vorbei und geht einfach mit!	Treffpunkt: SOS Kinderdorf Waldstraße Waldstraße 23 Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/
Do	15:00 - 17:00	Kaffee-Treff der „Wir in Moabit-Familie“ mit wechselnden Aktivitäten: Erzählcafé, Handarbeiten, Info-Nachmittage, Spiele ...	Berliner Wohnforum, Lübecker Straße 6 Tel.: 0177 74 23 230 Mail: smart@artem-berlin.de
Do	15:00 - 17:30	Zusammen leben - zusammen älter werden Ein interaktives, kulturelles Freizeitangebot für alle. Bitte mit vorheriger Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23591909 Mail: h.essinger@minor-kontor.de https://minor-kontor.de/zusammen-leben/
Do	15:00 - 18:00	Begegnungscafé und Offenes Büro	B-Laden, Lehrter Straße 27-30 Tel.: 030 3975238 Mail: b-laden@lehrter-strasse-berlin.net https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung
Fr	09:00 - 14:00	Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte Nur nach Voranmeldung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364-0 Mail: moabit@pspberlin.de
Mi	Vormittag	Gymnastik. Angebot aus leichten Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Bitte um vorherige Anmeldung. Unkostenbeitrag € 3.-	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 330993 31 Mail: Beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Fr	12:00 – 16:00	BINGO – Immer wieder eine große Freude!	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 39 90 43 34 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/
Fr	13:45 – 14:45	Ganzheitliches Gedächtnis-Training. Wir spielen mit Worten. Wir raten Rätsel. Wir lösen Rätselkrimis.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 23591909 Mail: Beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Fr	15:00 – 16:30	Forum Literatur & Kultur. Sprechen und Diskutieren über viele Themen, die bewegen: Familie, Leben gestern und heute, Aktuelles in Gesellschaft und Politik und natürlich Literatur.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 330993 31 Mail: Beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Fr	15:30	Kinocafé. Film + Gespräch, Kaffee und Kuchen Termine und Orte auf Anfrage.	Tel.: 030 40 74 06 07 Mail: info@kinofuermoabit.de
So	2. + 4. 14:00 – 18:00	In Vorbereitung: Kreativ-Workshop Upcycling: Ein Materialbeitrag wird erhoben – Anmeldungen werden schon angenommen.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 235 91 909

Seniorenvertretung Mitte von Berlin

Vorsitzende: Elisabeth Graff

Rathaus Tiergarten, Mathilde-Jacob-Platz 1, 10551 Berlin

Tel.: 030- 9018 32733

3. Di im Monat 14.00–15.00 Uhr/2. + 4. Do im Monat 14.30-16.00 Uhr

Mail: seniorInnenvertretung@ba-mitte.berlin.de

Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter

für Anrufer_innen aus Berlin, 8 - 20 Uhr

Tel.: 0800 4 70 80 90 (kostenfrei)

Mail: kontakt@silbernetz.de

Seniorennetz Berlin - Angebote Online

<https://seniorennetz.berlin//de>

SOS-Kinderdorf Berlin

Kinder- und Familienhilfen

Beate Löwe

Waldstraße 23/24, 10551 Berlin

Tel.: 030 33 09 93 0 oder 030 33 09 93 31

Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de

Kd-berlin@sos-kinderdorf.de

www.sos-berlin.de

Treff am Ottopark (Moabiter Ratschlag e.V.)

Eva-Maria Kaes und Elke Fenster

Ottostr. 5, 10555 Berlin

Tel: 030 23 59 19 09 oder 030 390 812 12

Mail: eva-maria.kaes@moabiter-ratschlag.de oder

elke.fenster@moabiter-ratschlag.de

<https://moabiter-ratschlag.de/treff-am-ottopark/>

Treffpunkt 50+

Herr Gierscher

c/o Verein JVB e.V., Turmstraße 10, 10559 Berlin

Tel.: 0159 03488555

Mail: k.gierscher@outlook.de

www.eigeninitiativ-im-alter.de/

Türkischer Pflegedienst Dosteli GmbH

Emdener Str. 1, 10551 Berlin

Seniorencafé Dost Evi: Emdener Str. 2

Tel.: 030 - 30 20 87 88

Mail: info@dosteli.de

www.dosteli.de

Verbraucher stärken im Quartier in Moabit-Ost Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Stefanie Huber und Daniela Kemmer

Lübecker Str. 49, 10559 Berlin

Tel.: 030 214 85 237 oder 030 214 85 258

Mail: moabit-ost@vz-berlin.de

www.verbraucherzentrale-berlin.de/moabit-ost

Wanderkino „Kino für Moabit“

Maren Dorner

Das Kinocafé mit Film + Gespräch, Kaffee und Kuchen an wechselnden Orten, pausiert lange mangels geeignetem Veranstaltungsraum.

Krefelder Str. 1a, 10555 Berlin

Tel.: 030 40 74 06 07

Mail: info@kinofuermoabit.de

www.moabiter-filmkultur.de

Wir in Moabit – Gemeinsam gesund Älterwerden

Melanie Stiewe und Birgit Bogner

Tel.: 0177 7423230 oder 0172 300 20 11

Mail: smart@artem-berlin.de

www.moabit-ost.de/projekte/projektfonds/aktuelle-projekte/ordner-aktuelle-projekte/wir-in-moabit-gemeinsam-gesund-aelterwerden-2020-2022/

Zusammen leben, zusammen älter werden

Hanna Essinger

Treff am Ottopark, Ottostr. 5, 10555 Berlin

Tel.: 030 23 59 19 09

Mail: h.essinger@minor-kontor.de



**WIR IN
MOABIT!**
GEMEINSAM GESUND ÄLTERWERDEN

Redaktion: SmArt GbR, Melanie Stiewe & Birgit Bogner
Kontakt: smart@artem-berlin.de
Tel.: 0177 7423230 und 0172 3002011

