

WIR IN MOABIT!

GEMEINSAM GESUND ÄLTERWERDEN



AKTIVITÄTEN und ANGEBOTE IN MOABIT

STAND 15.10.22

| 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 | Sprechstunde der Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte | Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte StadtRand gGmbH, Lübecker Str. 19 Tel.: 030 22 19 48 58 Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de |
| Mo | 10:00 - 14:00 | Offener Ottotreff. Infos zu den Angeboten und Kursen im Ottotreff | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| 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 | 11:30 - 12:30 | Synapsen-Training. Mit Humor und Bewegung das Gehirn trainieren und geistig fitter werden. Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Körpergefühl, Selbstakzeptanz und zur Regulation der Gefühle. | Psychoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 397 313 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Mo | 12:30 - 14:00 | Frauen-Gruppe. Gespräche und Informationen für alle, die Erfahrungen als Frau machen. Begegnung und Geselliges. Kreatives und Freizeitgestaltung. | Psychoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 397 313 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Mo | 14:00 - 15:30 | NADA Ohrakupunktur. Bei Krisen, Erschöpfung, Stress, Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Burnout- Prophylaxe, Suchtdruck und generell wohltuend für Körper und Seele. | Psychoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |

| Tag | Uhrzeit | Was | Ort / Treffpunkt / Kontakt |
|-----------|-----------------------------------|---|---|
| Mo | 15:00 - 16:30 | Bewegte Spaziergänge mit Susanne. Gemeinsam werden schöne Orte im Kiez erkundet, bei leichten Gymnastik-Übungen Muskeln entspannt und Energie für den Alltag gesammelt. | Treffpunkt: SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/ |
| 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 |
| Mo | jeden 3. 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/beratung/#rechtsberatung |
| Mo | jeden 2. 16:00 - 18:00 | Beratung für Behinderte und Senior*innen. Reinhard Rebhahn, Seniorenvertretung + Behinderten-Beirat. Keine Anmeldung erforderlich; kommen Sie einfach vorbei | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| Mo | 2 x / Monat 16:30 - 18:30 | Aquarell-Malkurs. Materialbeitrag 1,50 €. Bitte um Anmeldung. | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| Di | 09:00 - 12:00 | Offene Sprechstunde der Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen des Bezirksamtes Mitte von Berlin | Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen Turmstr. 21, Haus M, Eingang L, 3. OG Tel.: 9018 45181 |
| Di | 09:00 – 15:00 | Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte Nur nach telefonischer Voranmeldung. | Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de |
| Di | 10:00 - 10:45 | Aktiv und Fit mit Musik mit HeikeMaria Unvorstellbar Teilnahme begrenzt. Bitte um Anmeldung. | StadtRand SHK Mitte, Perleberger Str. 44 Tel.: 0177 74 23 230 Mail: smart@artem-berlin.de |
| Di | 10.30 - 12:00 | Qi Gong Ü60. Körper und Geist etwas Gutes tun. Der Kurs findet draußen statt. Auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind herzlich eingeladen mitzumachen! | Treffpunkt: Ottospielplatz im Ottopark, Alt Moabit 34; bei schlechtem Wetter: Treff am Ottopark Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/ |
| Di | jeden 2., 4. 11:00 - 14:00 | „Gemeinsam in die digitale Welt“ mit professioneller Anleitung. Plätze begrenzt – nur nach vorheriger Terminvereinbarung. | AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 45 50 87 16 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/ |
| Di | 13:30 - 16:30 | Offener Treff. Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ohne Anmeldung. | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Di | 13:30 - 14:30 | Angeleitete Gymnastikgruppe. Für ältere Frauen mit Migrationshintergrund, vorwiegend türkischsprachig. Bitte um vorherige Anmeldung. | StadtRand SHK Mitte, Perleberger Str. 44 Tel.: 030 22 19 48 58 |
| Di | 2 x / Monat 14:00 - 16:00 | Seniorenkreis in der Heilige-Geist-Gemeinde. Leitung Herr Diakon Florian Fechtner. Treffpunkt Aktiv. Gemeinsame Aktivitäten 1 x im Monat, Leitung Doris Pahl und Herрман Rose. Termine siehe Website. | „Kleiner Saal“ im Gemeindehaus, Perleberger Str. 36 Tel: 030 395 33 46 oder 030 34 330 171 info@heilige-geist-gemeinde.de |
| Di | jeden 1./3. 14:00 – 17:00 | Offener Treff. Jede*r ist willkommen zum Spielen, Schnacken und Kaffeetrinken. Gerne unter vorheriger Anmeldung. | AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 45508716 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/ |
| 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 |

| Tag | Uhrzeit | Was | Ort / Treffpunkt / Kontakt |
|---|---------------------------------|--|---|
| Di jeden 3. | 15:00 - 16:00 | Kostenlose telefonische Rechtsberatung (Sozialrecht) mit Frau RA Winkler. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht notwendig! | AWO Mitte Tel.: 030 32 52 930 https://awo-mitte.de/beratung/#rechtsberatung |
| 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.: 030 45 50 87 16 https://awo-mitte.de/senioren-pflege/ |
| Di jeden 1., 3. | 15:00 - 17:00 | Handarbeitsgruppe mit Eveline Brauner. 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 |
| Di jeden 3. od. 4. | 15:00 | Offener Literaturkreis in der Heilandskirche | Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1 |
| Di | 15:00 - 18:00 | Sprechstunde der Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte | 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 Bitte um Anmeldung. | 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 mit Birgit „Bewegung ist Leben“ richtet sich an alle über 50, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Winterquartier - bitte telefonisch erfragen. | Treffpunkt ist am Eingang zum Fritz-Schloß-Park, Kreuzung Rathenower Straße/ Turmstraße Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/ |
| Di 2 x / Monat | 16:30 - 18:30 | Acryl-Malkurs. Materialbeitrag 1,50 €. Bitte um Anmeldung. | Treff am Otopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| 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 | 10:00 - 13:00 | Gymnastik. Wir machen zusammen leichte Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Anmeldung erwünscht, Unkostenbeitrag 3 € | SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de |
| 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 - 12:00 | Anti Depressionsgruppe – Sport im Garten. Ganzjährig draußen. Fitness mit dem eigenen Körpergewicht, Übungen mit Kurzhantel, Flexi-bar und Thera-Band. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein auch Übungen auf dem Boden auszuführen. Bitte Handtuch und Getränke mitbringen. | Vereinsgarten, Olbersstraße 21, 10589 Berlin Tel.: 030 39 73 13 22 |
| Mi | 10:30 - 12:30 | Gesund durch Gehen mit Jörg. Das abwechslungsreiche Programm ist darauf ausgerichtet, den individuellen Gang und die Eigenwahrnehmung zu verbessern. | Treffpunkt ist am Gerickesteig Helgoländer Ufer Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/ |
| Mi Uhrzeit kann variieren (siehe Website) | 11:00 oder 15:00 | Nachbarschaftsaktivitäten für alle Generationen. Spaziergänge, Gesprächsrunden, Picknick, Singen im Park, Museumsbesuche u.v.m. 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 |

| Tag | Uhrzeit | Was | Ort / Treffpunkt / Kontakt |
|-----------|--------------------------------------|---|---|
| Mi | 11:30 – 13:00 | Aktiv im Alter vom Mobilitätsdienst Mitte des HVD Bewegungsangebot für Menschen 60+ in Berlin Tiergarten. Bitte um vorherige Anmeldung unter Tel.: 030 – 23 59 1909 Treff am Ottopark - AB | Aktiv im Alter, Mobilitätshilfedienst Mitte des HVD Treffpunkt: Ottospielplatz; bei schlechtem Wetter Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 61 39 04 96, mhd.einsatzleitung@hvd-bb.de |
| Mi | 13:00 - 15:00 | Computercafé im Stephans. Mit Michael und Siegrun. | Stendaler Straße 9 Tel.: 0176 411 610 33 Mail: seydlitzm@yahoo.com |
| Mi | 13:00 - 18:00 | Kostenlose Sozial- und Mietrechtsberatung: Beratung durch Allgemeinen Sozialdienst, Beratungsstelle für Behinderte, Pflegestützpunkt, Berliner Mieterverein. Bitte um Anmeldung. | Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32B Tel.: 030 390 812 0 Mail: info@moabiter-ratschlag.de |
| Mi | 13:30 - 14:15 | Yoga für Senior*innen mit Jessi Teilnahme begrenzt. Bitte um Anmeldung. | StadtRand SHK Mitte, Perleberger Str. 44 Tel.: 0177 74 23 230 Mail: smart@artem-berlin.de |
| Mi | 13:30 – 14:30 | Qi Gong. Entspannung durch Bewegung. Anmeldung erforderlich. Für Vereinsmitglieder frei, für Gäste bitte eine kleine Spende. | Eigeninitiative im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10 Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de |
| Mi | 13:30 - 15:30 | Mehrsprachiger Offener Treff. Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Wir sprechen Deutsch, Englisch und Arabisch und freuen uns über mehr! | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Mi | 13:00 – 14:45 | Rund um Fit mit Mohamed. Ein einfaches Workout und Fitnessübungen für alle. Gemeinsam gibt es spielerisches Training mit und ohne Ball. WINTERQUARTIER: Stadtschloss Moabit, Rostocker Str. 32 | Treffpunkt: Eingang zum Park - Rathenower Straße/ Turmstraße. An den Bänken gegenüber Minigolfplatz. Tel.: 030 78 95 85 50 https://www.bewegung-draussen.de/ |
| Mi | jeden 14:00 – 16:00 1.,2., 3. | Kostenlose telefonische Rechtsberatung mit RA Andrea Bredemann. (Familienrecht, Arbeitsrecht und einfache Strafsachen) | AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 32 52 930 https://awo-mitte.de/beratung/#rechtsberatung |
| 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 | 15:00 – 17:30 | Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. Anmeldung bitte bei Antje Niklas. | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 224 12 266 oder 0163 391 24 12 |
| Mi | 15:00 - 18:00 | Offener Treff. Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ohne Anmeldung. | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Mi | 15:30 - 16:30 | Impro-Musikgruppe. Hier können neue Instrumente ausprobiert und gemeinsam Musik gemacht werden. | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Mi | jeden 16:00 – 17:00 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/beratung/#rechtsberatung |
| Mi | 18:30- 20:30 | 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: auf dem Gelände der ehemaligen Krankenhauses Moabit, Turmstraße 22, von der Zufahrt Turmstraße rechts halten. Wir sind unter den Birken. Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/ |

| Tag | Uhrzeit | Was | Ort / Treffpunkt / Kontakt |
|-----|---------------|---|---|
| Do | 09:00 - 12:00 | Telefon-Sprechstunde der Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen des Bezirksamtes Mitte von Berlin | Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen Turmstr. 21, Haus M, Eingang L, 3. OG Tel.: 9018 45181 |
| Do | 09:30 - 12:30 | Offene Sprechstunde der Verbraucherzentrale Moabit | Verbraucherzentrale Moabit, Lübecker Str. 49 Tel.: 030 21485-237, -258 Mail: moabit-ost@vz-blm.de |
| Do | 09:30 - 11:00 | Malen und Zeichnen mit Stefanie ab 10.11. | STEPHANS, Stendaler Straße 9, Tel.: 0177 74 23 230, Mail: stephans@moabiter-ratschlag.de |
| Do | 10:15 - 11:30 | Sing mit! Mit Frau Ihnen-Haas und Christa Kaes. Anmeldung bitte unter Tel.: 030 23 59 1909 Treff am Otopark - AB | Treff am Otopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 1909 |
| Do | 11:00 - 12:30 | Bewegte Spaziergänge mit Cinthia. Gemeinsam werden schöne Orte im Kiez erkundet, bei leichten Gymnastik-Übungen Muskeln entspannt und Energie für den Alltag gesammelt. | Treffpunkt: Stadtschloss Moabit, Rostocker Str. 32 Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de |
| Do | 11:00 - 13:00 | Kostenloser Smartphone-Kurs für Anfänger*innen. 6 Termine vom 3.11.22-6.12.22. Bitte um Anmeldung. | Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32B Tel.: 01573 0443764 Mail: info@moabiter-ratschlag.de |
| Do | 12:00 - 18:00 | Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte Nur nach telefonischer Vereinbarung. | Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364-0 Mail: moabit@pspberlin.de |
| Do | 11:30 - 14:00 | Englisch: Zum Auffrischen 11:30 - 12:30 Für Geübte 12:30 - 14:00 Bitte um Anmeldung. | Treff am Otopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 1909 |
| Do | 13:00 - 16:00 | Treff für ältere Menschen mit wechselnden Angeboten. Erzählcafé, Spielenachmittage, Gedächtnistraining, 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 32B Tel: 030 390 812 0 Mail: info@moabiter-ratschlag.de |
| Do | 15:00 - 17:00 | Wir in Moabit - Treff. Gemeinsam gesund Älterwerden. Gemeinsam eine gute Zeit haben, Kaffee trinken, plaudern und zusammen lachen. Verschiedene Aktivitäten. | STEPHANS, Stendaler Straße 9 Tel.: 0177 74 23 230 Mail: smart@artem-berlin.de |
| Do | 15:00 - 17:30 | „Die gute Mischung“ mit Hanna Essinger. Offener Treff für alle. Mit Gesprächen bei Kaffee und Kuchen, praktischer Alltagshilfe in allen Fragen, Spielen und Spaß. Kommen Sie rein und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie! Bitte mit Anmeldung. | Treff am Otopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| 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 |
| Do | 15:30 - 18:30 | Gartengruppe. Saisonale Gartenarbeit, Exkursionen, sammeln von Kräutern und Naturprodukten zum kreativen Gestalten und Herstellung von Kosmetikprodukten, Tees usw. | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Do | 16:00 - 17:30 | Treffpunkt Leserunde. Wir lesen Gedichte oder kurze Texte und tauschen uns darüber aus. Die Runde in der in der Backstube statt. Alle Sprachen sind Willkommen! | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Do | 18:00 | „Die flotte Masche“ Handarbeits-Gruppe mit Gabriela Kaminski, pro Termin 2 € Materialbeitrag | Treff am Otopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |

| Tag | Uhrzeit | Was | Ort / Treffpunkt / Kontakt |
|-----------|----------------------|--|--|
| 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 |
| Fr | Vormittag | Gymnastik. Angebot aus leichten Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Vorherige Anmeldung erwünscht, Unkostenbeitrag € 3 € | SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de |
| Fr | 2 x / Monat | 10:00 - 12:00 | Ganzheitliches Gedächtnistraining für Kopf und Körper. Bitte mit Anmeldung. |
| | | | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| Fr | 10:30 - 12:30 | Suppenküche. In der Kochgruppe wird gemeinsam eine Cremesuppe zubereitet, welche anschließend im Offenen Treff verkauft wird. | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.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 | 12:00 - 16:00 | Offenes PC-Angebot: am PC arbeiten, eigenes Gerät mitbringen oder Fragen stellen, Hilfestellung bekommen | Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32 Tel.: 030 390 812 0 Mail: info@moabiter-ratschlag.de |
| Fr | 12:30 - 15:00 | Offener Treff. Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. | Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de |
| Fr | 13:45 - 14:45 | Ganzheitliches Gedächtnis-Training mit Jutta Lohberg und Andreas Haage. Spielen mit Worten, Rätselraten und Lösen von Rätselkrimis. Bitte um vorherige Anmeldung. | SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24 Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de |
| Fr | 15:00 - 16:30 | Forum Literatur & Kultur mit Eveline Brauner Sprechen und diskutieren über viele Themen, über die sich gerne miteinander ausgetauscht wird. | 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 |
| Fr | 16:00 - 18:00 | Kulturcafé im Stephans. Ab 18.11. November. Kontakt: Michael von Seydlitz. | Stendaler Straße 9 Tel.: 0176 411 610 33 Mail: seydlitzm@yahoo.com |
| Fr | jeder 3. | 17:30 | Trauergruppe Tiergarten im Meerbaumhaus Bitte um Anmeldung bei Frau Goede von der Evangelischen Kirchengemeinde Tiergarten. |
| | | | Familienzentrum Meerbaum-Haus, Siegmunds Hof 20 Tel.: 030 394 23 37 www.meerbaumhaus.de |
| Sa | 10:00 - 14:00 | Offener Ottotreff. Infos zu den Angeboten und Kursen im Ottotreff | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |
| So | 14-tägig | 14:00 - 16:00 | Englisch für Anfänger mit Mitali Roy |
| | | | Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09 |

Allgemeiner Sozialdienst des Bezirksamtes Mitte

Müllerstr. 146, 13353 Berlin
Tel.: 030 9018 42467 oder 030 9018 42421
Dienstag und Donnerstag 9-13 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Aktiv im Alter

Britta Pöthke / Ante Jurlin

Ottostraße 5, 10555 Berlin
Tel.: 030 61390496 oder 0151 6456611
Mail: mhd.einsatzleitung@hvd-bb.de
<https://humanistisch.de/x/mobihilfe-mitte/inhalte/aktiv-im-alter>

AWO Freizeitstätte „Club Tiergarten“

Turmstraße 71, 10551 Berlin
Tel.: 030 45508716
<https://awo-mitte.de>

Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen Bezirksamt Mitte von Berlin - Gesundheitsamt

Anmeldung Arzt und Sozialdienst:
Frau Bey, Tel.: 030 9018 45 181, 0173 625 48 18

Turmstraße 21, 10559 Berlin, Haus M, Eingang L
Gelände des ehem. Krankenhauses Moabit, Besucher: Birkenstr. 62
Tel.: 030 9018 45 127
Mail: bfb@ba-mitte.berlin.de

B-Laden. Nachbarschaft im Lehrter Kiez

Susanne Torka, Jürgen Schwenzel

Lehrter Straße 30, 10557 Berlin
Tel.: 030 39 75 238
Mail: b-laden@lehrter-strasse-berlin.net;
generationen@lehrter-strasse-berlin.net
<https://lehrter-strasse-berlin.net/>

Bewegung Draußen von bwgt e.V.

Stefanie Puschmann, Felix Klump

Tel.: 030 78 95 85 50
Mail: puschmann@bwgt.org, klump@bwgt.org
www.bewegung-draussen.de/

Evangelischer Kirchengemeinde Tiergarten

Arbeit mit älteren Menschen: Judith Göde

Büro am Standort St. Johanniskirche, Alt-Moabit 25, 10559 Berlin
Tel.: 030 394 23 37 (Telefonische Erreichbarkeit: Montags ab 14 Uhr)
Mail: j.goede@ev-gemeinde-tiergarten.de
<https://ev-gemeinde-tiergarten.de/page/16/herzlich-willkommen-hier-bei-uns>

Heilige-Geist-Gemeinde

Pfarrerin Katrin Rebiger
Seniorenkreis: Diakon Florian Fechtner und Angelika Rosenow

Perleberger Straße 36, 10559 Berlin
Tel.: 030 395 33 46 (Kirchenbüro), 030 395 15 19 (Diakonenbüro)
Offene Kirche/Gemeinde Mo+Fr 12-14 Uhr und Di-Do 10-12 Uhr (über Hof Eingang Perleberger Str.) sowie Do 15-18 Uhr über Haupteingang
Mail: info@heilige-geist-gemeinde.de
www.heilige-geist-gemeinde.de/

Kiezsportlotsin für den Bezirk Mitte

Susanne Bürger

Tel.: 0157 / 33 28 13 28
Mail: buerger@bwgt.org
www.bewegung-draussen.de/kiezsportlotsin/

Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte StadtRand gGmbH

Sven Kirschke, Helmut Wanner

Lübecker Straße 19, 10559 Berlin
Tel.: 030 22 19 48 58
Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Kontakt – und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“ Psychosoziale Initiative Moabit e.V.

Annika Spellenberg

Waldstraße 7, 10551 Berlin
Tel.: 030 397 313 22 oder 0178 1376 552
Mail: spellenberg@waldstrasse7.de
www.waldstrasse7.de

Moabiter Ratschlag e.V. im Stadtschloss Moabit

Badri Tavangarian, Anna Huk

Rostocker Straße 32, 10553 Berlin
Tel.: 030 390 812 0
Mail: info@moabiter-ratschlag.de
www.moabiter-ratschlag.de

Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten

Bettina Tures, Frau Hagelstein, Günter Schneble

Kirchstraße 8a, 10557 Berlin
Tel: 030-33 85 364 0, 030-33 85 364 12 oder 030-33 85 364 15,
moabit@pspberlin.de, bettina.tures@arge-ppsp.de,
guenter.schneble@arge-ppsp.de
<https://arge-ppsp.de/>

Quartiersmanagement Beusselstraße, S.T.E.R.N. GmbH

Aischa Ahmed, Sibel Olguner, Katharina Zöllner

Rostocker Str. 35, 10553 Berlin
Tel.: 030 39 90 71 95
Mail: qm-moabit@stern-berlin.de
www.qm-beusselstrasse.de/

Quartiersmanagement Moabit-Ost

Sherin Buchwald, Eduardo López Ruiz, Yasemin Soytemel

Wilsnacker Straße 34, 10559 Berlin
Tel.: 030 9349 2225
Mail: team@moabit-ost.de
www.moabit-ost.de

Seniorennetz Berlin - Angebote Online

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

Seniorenvertretung Mitte von Berlin

Vorsitzende: Elisabeth Graff

Rathaus Tiergarten, Mathilde-Jacob-Platz 1, 10551 Berlin
Tel.: 030 9018 32733
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

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

Ottostraße 5, 10555 Berlin
Tel: 030 23 59 19 09 oder 030 390 812 12
Mail: eva-maria.kaes@moabiter-ratschlag.de,
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
<https://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-blm.de
<https://www.verbraucherzentrale-berlin.de/moabit-ost>

Wanderkino „Kino für Moabit“

Maren Dorner

Kinocafé mit Film + Gespräch, Kaffee und Kuchen an wechselnden Orten
Kontakt: Krefelder Straße 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 und 0172 300 20 11
Mail: smart@artem-berlin.de
<https://www.moabit-ost.de/projekte/projektfonds/aktuelle-projekte/ordner-aktuelle-projekte/wir-in-moabit-gemeinsam-gesund-aelterwerden-2020-2022/>

**WIR IN
MOABIT!**
GEMEINSAM GESUND ÄLTERWERDEN

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

Gefördert durch:

