

STEGLITZ- ZEHLENDORF

➤ GESCHICHTE(N) ➤ KULTUR ➤ GESUNDHEIT ➤ WOHNEN ➤ PFLEGE



Seite
27

„Musik ist unser Lebenselixier“
– 1972 wurde das Seniorenorchester
Steglitz-Zehlendorf gegründet



Seite
36

Denkmalschutz statt Abriss:
Der Mäusebunker bleibt



Seite
42

Neuer Waldgesund-
heitspfad im Grunewald



Seite
39

Waldsiedlung Zehlendorf
bald Unesco-Welterbe?



Köbern
Königstraße 14



Restlos
glücklich



Wir ♥ Lebensmittel.

- Täglich frische Brot-, Backwaren- und Kuchenspezialitäten
- Reichhaltiges Angebot an frischen Obst, Gemüse und Blumen
- Frische Fleisch-, Wurst- und Käseprodukte an unserer Bedientheke
- Bargeldausgabe
- DHL-Packstation
- Wir bilden aus.
- Wir bieten sichere Arbeitsplätze in verschiedenen Abteilungen.
- Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, gerne telefonisch, postalisch oder an untenstehende E-Mail-Adresse.



Königstraße 14 · 14109 Berlin
Öffnungszeiten: Mo-Sa 07:00-22:00 Uhr
Tel. 030 80109613 · E800265@minden.edeka.de



Kostenfreie
Parkplätze

Journal 55plus

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Steglitz-Zehlendorf,

als Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales liegen mir auch die Belange und Interessen derjenigen 55 Plus sehr am Herzen. Dabei tue ich mich schwer, von Ihnen als Senioren zu sprechen – sie sind agil und jung, dynamisch und aktiv. Und darüber freue ich mich. Und damit das so bleibt, darf ich Ihnen diese aktuelle Ausgabe des Journals 55 Plus für alle, die 55 Jahre und älter sind, ans Herz legen.

Weiter bin ich sehr froh, dass wir mit unseren gewählten Vertreterinnen und Vertretern für die Belange älterer Mitbürger in Steglitz-Zehlendorf, der Seniorenvertretung, einen wichtigen Partner für Sie mit im Bezirk wissen. Die Mitglieder der Vertretung greifen die für die ältere Generation wichtigen Themen auf, vermitteln bei Fragen, Problemen oder Anliegen und manchmal haben sie auch einfach nur ein offenes Ohr. Die enge Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung ist dabei von großer Wichtigkeit, weshalb ich Ihnen ans Herz legen möchte, sich auch immer dort bei den Plenums-Sitzungen einzubringen und mit den Mitgliedern ins Gespräch zu kommen. In Steglitz-Zehlendorf haben wir immer zusammengestanden und als Bürgerinnen und Bürger füreinander eingestanden: Von der Unterstützung hilfsbedürftiger Mitmenschen in allen möglichen Belangen über die Freizeit- und Bürger-



© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

einrichtungen oder seniorengerechte Angebote leben wir gesellschaftlichen Zusammenhalt. Besonders in diesen Monaten von Unsicherheit, hohen Energie- und Heizkosten und steigender Inflation ist es wichtig, Angebote zu unterbreiten und miteinander schnell helfen zu können. Und so freue ich mich, Ihnen an dieser Stelle das neue Journal 55 Plus präsentieren zu dürfen, das nicht nur wie gewohnt Adressen und Kontaktdaten für Hilfe und Unterstützung,

Beratung, Freizeit und Kultur bereithält, sondern auch über glücklich machendes Ehrenamt (Lassen Sie sich animieren!), einen Spaziergang durch das Viertel Onkel Toms Hütte alias Waldsiedlung, zum Nachwandern empfohlen, über das Seniorenorchester Steglitz-Zehlendorf unter dem Motto „Musik als Lebenselixier“ und sogar über erfrischende Erfahrungen in der Kältekammer berichtet.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr

Tim Richter

Bezirksstadtrat für Bürgerdienste und Soziales

Aktiv im Bezirk

- Seniorenvertretung.....6
- Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen7
- Ehrenamt macht glücklich..... 8

Treffpunkte & Veranstaltungen

- Kommunale Freizeitstätten 10–22
- Treffpunkte in anderer Trägerschaft24
- Nachbarschaftseinrichtungen25

Kultur und Geschichte(n)

- Film-Café im Cineplex Titania..... 26
- Seniorenorchester Steglitz-Zehlendorf27
- Museen in Potsdam28 – 29
- Bibliotheken 30
- Berliner Senioretheatergruppen.....31

Rätsel

- Kreuzworträtsel..... 32–33

Musik, Bücher, Geschichte(n)

- Musikschule mit Kursen für Erwachsene 34
- Buchtipp: Felix Blom – Der Häftling aus Moabit..... 34
- Denkmalschutz für den Mäusebunker..... 36

Wohnen

- Seniorenwohnungen, Betreutes Wohnen ... 38
- Waldsiedlung Zehlendorf:
Bald UNESCO-Welterbe?..... 39
- Tipps zur Wohnraumanpassung 40
- Sicherheitstechnik für Zuhause..... 40
- Neulichterfelde: 2.500 neue Wohnungen41

Gesundheit und Fitness

- Grunewald: Neuer Waldgesundheitspfad ...42
- Tischtennis für Menschen mit Demenz..... 44–45
- Sex im Alter 46–47
- Krankenhäuser und Kliniken 48
- Kältetherapie gegen Schmerzen 49
- Neues aus der HNO-Heilkunde..... 50

Pflege, Beratung und Hilfe

- Ambulante, teil-, vollstationäre Pflege..... 52–57
- Beratung und Service im Bezirksamt 58–60
- Weitere Beratungsstellen..... 62–63

Abschied und Gedenken

- Gedenken an Musiker Albert Thurlow 64

Zu guter Letzt

- Stichwortverzeichnis, Impressum 66



- Annahme von Reinigung und Wäsche
- Teppichreinigung/-klopfdienst
- Orient- und Berber-teppichwäsche
- Schmutzfangmattenservice
- Vermietung und Verkauf

Wäscherei & Teppich-Reinigung
Abholung auch bei Ihnen zu Hause

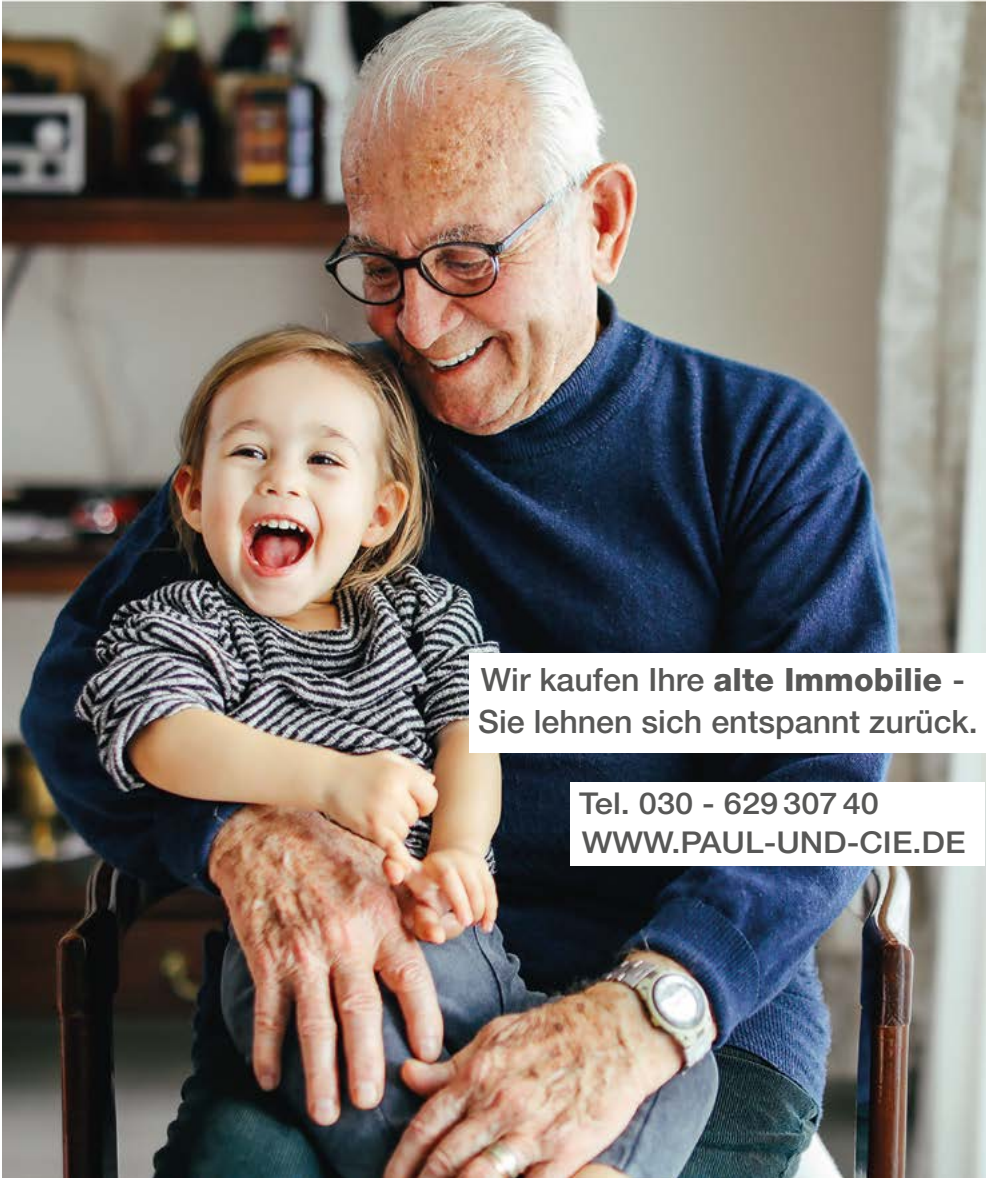
Hochstraße 23 · 12209 Berlin-Lichterfelde
772 70 39 + 772 12 64

Sogar Reinigung daheim

Was die seit über 60 Jahren erfahrene Wäscherei & Teppich-Reinigung ewert auf dem Gebiet von Teppichböden und jeder Art von Teppichen kann, ist wirklich „clean“. Modernste Maschinen werden genutzt, es gibt eine Spezial-Teppich-Wäsche ohne Verwendung von Lösungsmittelzusätzen. Zum Service gehören auch Ketteln, Fransen entfernen, Kanten kleben und Fleckenfernung.

Abholung zu Hause. Bei Wunsch wird sogar an Ort und Stelle gereinigt und imprägniert. Auch Polstermöbel werden daheim gereinigt - mit modernsten Maschinen ohne Schmutz- und Geruchsbelästigung.

ZEIT FÜR WICHTIGES



Wir kaufen Ihre **alte Immobilie** -
Sie lehnen sich entspannt zurück.

Tel. 030 - 629 307 40
WWW.PAUL-UND-CIE.DE

Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf

Gegen Altersdiskriminierung, für mehr Seniorensicherheit

Für die Belange und Nöte der älteren Bürger*innen des Bezirkes setzt sich die Seniorenvertretung ehrenamtlich ein und dient ihnen als Sprachrohr gegenüber dem Bezirksamt, wichtigen Institutionen, Organisationen, Verbänden. Dabei geht sie unabhängig, überparteilich, überkonfessionell vor.

■ Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf

1. Vorsitzende: Mathilde Kannenberg, Tel. 90299-3040 (mit AB) oder Mobil 0162 2171741
 ✉ seniorenvertretung@steglitz-zehlendorf.de, Sprechstunden: jeden Mo 11.30 – 12.30 Uhr
 (nur telefonisch), jeden 1. Mo im Monat 11 - 13 Uhr (Unter den Eichen 1, 12203 Berlin)
 www.steglitz-zehlendorf.de/seniorenvertretung

Von den 17 Mitgliedern stellen sich im Folgenden zwei Seniorenvertretende genauer vor:

„Mit meinen 75 Jahre kann ich mich noch an die direkten Ansprechpartner der Polizei in den Stadtteilen erinnern, die zu einem Sicherheitsgefühl der Bürger*innen beitrugen. Heute gibt es diese präventiv wirkenden Kontaktbereichsbeamte nicht mehr und die Polizei kommt nach dem Feuerwehrprinzip – es muss erst etwas passieren. Wir als Seniorenvertretung bearbeiten das Thema ‚Seniorensicherheit‘ ständig. Am 8. September 2023 (13 – 16 Uhr im Hertha-Müller-Haus) tauschen wir uns z. B. in der Veranstaltung „Ohne Angst mobil sein im Alter“ mit Fachleuten aus Verkehr/Mobilität und den Bürger*innen aus und wollen langfristig Druck für mehr Sicherheit im öffentlichen Raum auf die Politik ausüben.“

Klaus Eisenreich aus Zehlendorf Süd



„Ich möchte etwas bewirken und sammle dafür Anregungen in meinen Sprechstunden im Maria-Rimke-Haus jeden ersten Dienstag im Monat. Wir bekommen immer wieder Anfragen zu Parkbänken und öffentlichen Toiletten, davon gibt es zu wenig. Doch ich erreiche eher die mobilen, fitten Menschen. Daher finde ich das Angebot der Berliner Hausbesuche in Lankwitz sehr gut. Die Resonanz ist aber noch niedrig; die Senior*innen sollten von sich aus Angebote auch annehmen. Ich wünsche mir außerdem mehr Akzeptanz für Senior*innen auf der Straße, in der BVG, von den Institutionen. Ich bin selbst 71 Jahre alt und habe Altersdiskriminierung am eigenen Leibe erfahren.“

Dorothea Lengert aus Steglitz



Aktiv, engagiert und gut gelaunt miteinander im Unionhilfswerk e. V.

ANZEIGE

Die **Wegbegleiterinnen** und **Wegbegleiter** in den Unionhilfswerk-Bezirksverbänden stecken Sie gern an mit ihren tollen Aktivitäten und Angeboten für schöne gemeinsame Stunden. Freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in den Bezirksverbänden organisieren Feste und Info-Veranstaltungen und helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Von Tagesausflügen und Urlaubsreisen bis zum gemütlichen Klönnachmittag bei Kaffee und Kuchen reichen die Angebote.

Wer Zeit und Lust hat, sich zu engagieren, wer Abwechslung und Begegnungen sucht oder Informationen zu Themen, die das Leben mit sich bringt, ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen. Zum Beispiel beim Bezirksverband Steglitz-Zehlendorf in der **Seniorenfreizeitstätte Süd**. Zu den Angeboten am Teltower Damm zählen u. a. Gedächtnistraining sowie Gesprächsrunden, Vorträge sowie Spielenachmittage, ein Sommerfest und die Weihnachtsfeier.

■ Weitere Infos zu den Angeboten des Bezirksverbands Steglitz-Zehlendorf finden Sie unter:

🌐 www.unionhilfswerk.de/ueber-uns/landesverband-berlin/

■ Sie haben weitere Fragen zu den Angeboten oder interessieren sich für eine Mitgliedschaft im Unionhilfswerk? Rufen Sie uns an: 030 42265-710 oder -713

Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen

Aktiv im Alter: Gemeinsam statt einsam

Der Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen hat eine lange Tradition und vertritt über 50 Mitgliedsgruppen. Dort treffen sich über 1.500 Menschen ab 50 zu unterschiedlichen Freizeitaktivitäten unter dem Motto: „Aktiv im Alter – Gemeinsam statt einsam“

Angeboten werden: Kartenspielen (Bridge, Canasta, Doppelkopf, Skat), Tanzen, Schach, Gymnastik, Yoga, Englisch, Fotografieren/Video, Wandern, Reisen, aber auch kreatives Gestalten (Töpfern, Emaille, Porzellan- und Seidenmalerei). Wer Lust hat, kann im Seniorenorchester spielen, im Chor singen oder Briefmarkensammler treffen. Ist einmal ein Elektrogerät defekt: Nicht verzweifeln, technischen Beistand bietet unser Repair-Café.

Was Sie bei uns finden: Abwechslung und motivierende Gruppenerlebnisse.

Was Sie bei uns nicht finden: Langeweile.

Die Gruppen haben alle eine Gruppenleitung, die ehrenamtlich tätig ist und Interessenten und Neueinsteiger gerne berät.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns bitte an. Wir beraten und vermitteln Sie an eine unserer Gruppen. Wir stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung, wenn Sie eine Gruppe gründen möchten.

■ **Kontakt: Michael Mielke**

✉ michaelmielke1000@t-online.de

Zusätzliche Informationen finden Sie unter

🌐 www.seniorenmitpower.com



©canva

Wir sind Wegbegleiter

16 Bezirksverbände - auch in Ihrer Nähe

- Beratung & Unterstützung
- Ausflüge, Fahrten & Kultur
- Freizeitgruppen & Aktionen

**Jetzt Mitglied werden
oder Angebote nutzen!**

Bezirksverband Steglitz-Zehlendorf:

030 | 4 22 65-710 oder -713

www.unionhilfswerk.de/landesverband



 **Unionhilfswerk**

Möglichkeiten des Engagements

Ehrenamt macht glücklich

Kommen Sie zu uns in die Freizeitstätten: Sie helfen in der Organisation von Veranstaltungen, betreuen die Besucher*innen der Freizeitgruppen und unterstützen uns im Gästeservice. Sie haben einen grünen Daumen? Dann gestalten und pflegen Sie mit uns den Garten, damit unsere Events auch draußen stattfinden können. Unsere sieben Freizeitstätten haben unterschiedliche Themenschwerpunkte und sind wochentags geöffnet.

Unser Gratulationsteam freut sich über neue Mitglieder: Überbringen Sie unseren älteren Menschen im Kiez persönliche Glückwünsche anlässlich hoher Geburtstage und besonderer Ehejubiläen. Sie sprechen mit ihnen über ihren Alltag und informieren über soziale und kulturelle Angebote.

Geben Sie dem Seniorentelefon eine Stimme: Als Ehrenamtliche*r reden Sie über Themen, die mit dem Älterwerden einhergehen. Sie hören den Senior*innen zu, beraten bei persönlichen Anliegen und spenden bei Bedarf auch mal Trost. Wo es möglich ist, unterstützen Sie und stellen ggf. den Kontakt zum Bezirksamt her.

Bleiben Sie nicht allein und werden Sie Teil unserer Teams von Ehrenamtlichen. Hier treffen Sie Menschen aus Ihrer Nachbarschaft, die genauso wie Sie kontaktfreudig, aufgeschlossen und engagiert sind.



© Teodor Lazarev / AdobeStock

Aufbau eines Besuchsdienstes und Erweiterung des Seniorentelefon

Aktuell befinden wir uns in der Entwicklung eines Besuchsdienstes, der älteren Menschen regelmäßige Besuche und soziale Unterstützung bietet. Zudem arbeiten wir daran, unser Seniorentelefon weiter auszubauen, um älteren Mitbürger*innen eine noch bessere Erreichbarkeit und Unterstützung zu bieten. Wir freuen uns, diese neuen ehrenamtlichen Initiativen zu entwickeln, um älteren Menschen in unserer Gemeinschaft einen wertvollen Service zu bieten. Wenn Sie weitere Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen erhalten neben einer Einarbeitung und einer Aufwandsentschädigung das gute Gefühl, andere glücklich zu machen. Wir freuen uns auf Ihr Engagement!

- **Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf**
Frau Weidner, Tel. 90299-2843 oder
✉ soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de

Bündnis 90 / Die Grünen Steglitz-Zehlendorf

Ein lebenswerter Bezirk für alle Generationen

Politik ist, sich zusammenzutun und für eine bessere Zukunft einzustehen. Wir wollen Steglitz-Zehlendorf grün und gerecht für alle Menschen gestalten. Dafür sind auch Sie gefragt, Ihre Ideen, Ihr Wissen und Ihr Engagement einzubringen.

Sprechen Sie uns an - wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Teilhabe, Bildung, Klimaschutz, Verkehr, Wohnen oder Gesundheit:
Welche Themen sind Ihnen wichtig?

Tel.: 030 - 85074153 • www.gruene-suedwest.de • kreisverband@gruene-suedwest.de • @gruenesuedwest





GEHEIMNISVOLLE TROPENWELT

EIN ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE

Begeben Sie sich auf eine spannende Abenteuerreise und erleben Sie hautnah die erstaunliche Vielfalt des bunten Dschungels.

www.biosphaere-potsdam.de



BIOSPHERE POTSDAM



Zahl Fischerhüttenstraße



Wir  Lebensmittel.



KOSTENFREI
PARKEN




Fischerhüttenstr. 68 · 14163 Berlin · Tel. 030 80582645 · Mo-So 7:00-22:00 Uhr
www.edeka.de/eh/minden-hannover/edeka-zahl-fischerhuettenstr.-68/index.jsp



Hertha-Müller-Haus

Begegnungs-, Beratungs- und Freizeitzentrum
in Kooperation mit dem Förderverein für die
Seniorenarbeit im Hertha-Müller-Haus e. V.

Argentinische Allee 89, 14163 Berlin 

Leitung: Herr Lehmann, Tel. 81 49 99 53

✉ hertha-mueller-haus@ba-sz.berlin.de

f www.fb.com/herthamuellerhaus

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Wöchentliche Angebote:

Im breiten Angebot an Gruppenaktivitäten finden Sie: Sprachkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch • gesundheitsfördernde Aktivitäten wie altersgerechte Wohlfühlgymnastik, Nordic Walking, Seniorentanz, Standard und Lateinamerikanische Tänze, bewusstes Atmen, Lungensport, Qi-gong, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene • Feldenkrais, Pilates, Autogenes Training, Taiji mit Schwertform • kulturelle Gruppen für Literatur, Singen sowie allgemeiner Gesprächskreis • kunsthandwerkliche Gruppen wie Porzellanmalerei, Töpfern, kreatives Gestalten, bildnerisches Gestalten und experimentelles Malen • Spielgruppen (Schach, Bridge, Doppelkopf) • Gartengruppe • Tischtennis • Gehörlosengruppe • Blindensprachgruppen

Aus dem Veranstaltungsprogramm

Anmeldungen sind erforderlich: Tel. 814 999 53

■ Dienstag, 12. September,
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Große Frauen – Große Stars mit Cora Chilcott (Moderation+Gesang) Volker Jaekel (Klavier)

Freuen Sie sich auf humorvolle und freche Couplets der Goldenen 20er, schmissige wie auch melancholische Schlager der 30er, die damals u. a. von Marlene Dietrich, Zarah Leander, Claire Waldoff, Hildegard Knef und Lale Andersen gesungen wurden und diese weltberühmt machen sollten.

Kostenbeitrag: 5,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 10. Oktober,
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Klassik am Nachmittag – Duo Imme und Thomas Kolkmeier (Geige und Klavier)

Es wird ein abwechslungsreiches Programm mit Musik von Mozart, Mendelsohn, Schumann und anderen Komponisten gespielt. Lassen Sie sich für einen Nachmittag in die Welt der Klassik entführen und vom Zusammenspiel von Violine und Klavier begeistern.

Kostenbeitrag: 3,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 14. November,
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Geschichten am Nachmittag – Wer hat den Weihnachtsmann „erfunden“? Eine historische Spurensuche anhand von Bild-, Ton- und Filmbeispielen mit Jörg Schaefer

Ein USA-Zuckerwasserkonzern, ein New Yorker Dichter, ein kleinasiatischer Bischof oder gar der römische Kaiser? Gehen wir gemeinsam auf eine kleine Reise über 2000 Jahre und durch viele Weltgegenden um „ihm“ auf die Spur zu kommen.

Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

WEIHNACHTSSTERNE 2023

im Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin

Mittwoch
6. Dezember 2023
13.30 – 16.30 Uhr
Einlass: 13.00 Uhr



Donnerstag
7. Dezember 2023
13.30 – 16.30 Uhr
Einlass: 13.00 Uhr



Freitag
8. Dezember 2023
13.30 – 16.30 Uhr
Einlass: 13.00 Uhr

Weihnachtliche Klänge, Duft von Tannengrün und Weihnachtsgebäck. Anfang Dezember ist es wieder soweit. Die traditionelle Veranstaltungsreihe unter dem Titel „Die Weihnachtssterne“ findet wieder im festlich geschmückten Saal des Hertha-Müller-Hauses statt. Um sich gebührend auf die bevorstehenden Festtage einzustimmen, erwartet Sie ein köstliches weihnachtliches Mittagsbuffet sowie ein weihnachtliches Livemusik-Programm des **A-cappella-Ensembles Berlin's 4**. Mit einer anschließenden Kaffeetafel lassen wir gemeinsam die Weihnachtssterne ausklingen.

Die Karten zum Preis von 18,00 € (ermäßigt 7,00 €) beinhalten das Mittagsbuffet, ein Getränk (ein Glas Wein oder ein alkoholfreies Getränk) sowie das Kaffeegedeck. Die Karten erhalten Sie nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung im Hertha-Müller-Haus oder im Rathaus Lankwitz, Zimmer 30. Die telefonische Terminvereinbarung zur Kartenabholung ist ab dem 17. Oktober 2023 unter der 90299-6546 möglich. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der hohen Nachfrage die Telefonleitung zwischenzeitlich belegt sein kann, versuchen Sie es bitte in diesem Fall später erneut.

Nur mit Kartenvorverkauf. Aufgrund der hohen Nachfrage werden höchstens 2 Karten pro Person verkauft. Die Karten sind tischweise nummeriert.

Diese Veranstaltung des Amtes für Soziales wird ermöglicht durch eine Zuwendung der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin.



FDP Steglitz-Zehlendorf Barrierefreiheit für alle.

Steglitz-Zehlendorf ist ein Mehrgenerationenbezirk, der Maßstäbe für ganz Berlin setzt und in dem man gut leben und älter werden kann.

Dabei ist Barrierefreiheit, auch die digitale, die Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Die Freien Demokraten fordern deshalb, dass die öffentliche Infrastruktur, öffentliche Kultureinrichtungen und öffentliche Gebäude barrierefrei gestaltet werden. Außerdem soll auch der ÖPNV so betrieben werden, damit er von allen, insbesondere Älteren und Menschen mit Behinderung, uneingeschränkt genutzt werden kann.

Freie
Demokraten
FDP

fdp-steglitz-zehlendorf.de



Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53, 12249 Berlin 
 Leitung: Frau Reinfeld, Tel. 76 68 38 62
 ✉ maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de
 f www.fb.com/mariarimkushaus
 Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Wöchentliche Angebote:

Unser ansprechendes, schön am Gemeindepark Lankwitz gelegenes Haus mit gemütlicher Terrasse inklusive Vogelgezwitscher ist barrierefrei zugänglich. Unter dem Motto „Nicht daheim und doch zuhause“ erwartet Sie dort ein Hauch von Wiener Café. Die Freizeitstätte verfügt über einen größeren Saal, zwei Gruppenräume und ein Töpferstudio. Das Maria-Rimkus-Haus bietet ein vielfältiges kulturelles Angebot und Tanznachmittage an, am 1. Donnerstag im Monat einen queeren Stammtisch, sowie Sprachkurse, Yoga, Gymnastik und Gesellschaftsspiele. Hier lernen Sie auch Square- und Line-Dance oder Tai Che Gong, spielen Canasta, Rommé, Schach oder Bridge, entspannen bei Aquarellmalerei und vieles mehr.

Aus dem Veranstaltungsprogramm

■ Dienstag, 05. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

DIE JANZE WELT IS 'N IRRENHAUS!

Zusammen mit seinem väterlichen Komponistenfreund **Christian Bruhn** greift **Donato Plögert** thematisch „in die Vollen“ und besingt alles, was im alltäglichen Leben nicht niet- und nagelfest ist: Er nimmt sich der heutigen „Geiz-ist-geil“-Mentalität und der „Keine Zeit“-Generation an, ebenso wie dem weltpolitisch kranken Zustand der Welt und der sie verwaltenden Politiker. Doch schlägt sein Künstlerherz natürlich auch für die schönen Augenblicke unseres Daseins wie die musikalische Erinnerung an den ersten Kuss im kleinen Kino an der Ecke oder an mit Freunden verbrachte, feuchtfröhliche Nächte zwischen Längen- und Größenwahn! Und schließlich weiß er mit dem Lied „Nimm es leicht“ die Männer zu trösten, deren „Püppchen“ zuhause mehr als zwei Zentner auf die Waage bringen, frei nach dem Motto „Man gönnt sich ja sonst nix“.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffee gedeckt: 3,00 €

■ Dienstag, 12. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

IBM-Chor Berlin

Unter der Leitung von **Michael Streckenbach** unterhält uns der fröhliche gemischte Chor mit seinem umfangreichen Repertoire wie bspw. Evergreens, geistliche Lieder, Spirituals, Musicals, Shanties, Oldies, Schlager bis hin zu Volksweisen. Kostenbeitrag: 3,00 €, zzgl. Kaffee gedeckt: 3,00 €

■ Dienstag, 26. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Chansons a la carte – Kabarett mit deutschen, italienischen und französischen Chansons

Arnold Krohne studierte an der UdK Berlin „Gesang/Musiktheater“ bei Prof. Peter Maus. Nach seinem Diplom machte er eine zweijährige Schauspielerausbildung an der staatl. anerkannten Schauspielerschule „Reduta“ in Berlin. Seit 1997 gastiert er mit unterschiedlichen Chansonsprogrammen an Berliner Bühnen. Er war u. a. zu Gast in der „Bar jeder Vernunft“, dem „Chamäleon-Varieté“ und dem „Roten Salon“ der Freien Volksbühne.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffee gedeckt: 3,00 €

■ Dienstag, 10. Oktober,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Sir Henry de Winter

Mit seinem unvergleichlichen Stil und eleganten Auftreten hat sich **Sir Henry de Winter**, Sänger und Gesamtkunstwerk aus Berlin, komplett den 20er, 30er und 40er Jahren verschrieben. Kein anderer schafft es, so unvergleichlich authentisch, charmant und herrlich witzig durch das Programm zu führen. Herr de Winter wird begleitet von seinem Pianisten.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 17. Oktober,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Klez Fez

Klezmer durchtanzt mit Leichtigkeit und Leidenschaft alle Gefühle, vom Weinen, Lachen, tiefer Traurigkeit bis hin zu unbändiger, mitreißender Fröhlichkeit - und dies eigentlich irgendwie immer auch alles gleichzeitig. Klezmer schafft mühelos eine Brücke zwischen verschiedenen musikalischen Kulturen. Wir laden Sie herzlich ein, uns auf einer Reise von den sefardischen Juden über die osteuropäische Musik des aschkenasischen Judentums und hebräischen Liedern bis zu moderner Klezmermusik zu begleiten. Eine Musik – lebendig, schwungvoll und sehr tanzbar, aber auch mit ganz leisen Tönen. Traditionelle und moderne Klezmermusik aus dem Repertoire von Giora Feidman, Ofra Haza, Klezomatics, Abe Schwartz's Orchestra, Naftule Brandwein und vielen anderen.

Kostenbeitrag: 5,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 24. Oktober,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Erinnerungen an Udo Jürgens

Mit seiner unvergleichlichen Stimme präsentiert **Alf Weihs** die erfolgreichen Lieder des großen Musikers Udo Jürgens.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 31. Oktober,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Wie Sorge ich vor – Vortrag von Michael Hayn

Amt für Soziales, Betreuungsbehörde. Herr Hayn informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Eintritt frei, Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 21. November,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

SonMex Klänge der Karibik

Mit Mexikanischen und Kubanischen Liebesliedern hat das Ensemble das Publikum bei den Auftritten in der Mexikanischen Botschaft, im Rathaus Berlin, beim Festival der Kulturen, dem Blackmore's Musikzimmer Berlin u. v. a. bereits erfreut. Aus der Kälte heraus – rein unter die tropische Sonne! Aus der Melancholie – rein in die Lebensfreude und Lässigkeit der Karibik! **Natasha Tarasova** singt zur Gitarrenbegleitung kubanische und mexikanische Boleros, Bossa Nova und ... lassen Sie sich einfach überraschen.

Kostenbeitrag: 6,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 28. November,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Dein ist mein ganzes Herz

Lassen Sie sich entführen in die musikalische Welt der Sehnsucht, Leidenschaft und romantischen Liebe. Der beliebte Tenor **Christoph Schröter** lädt uns ein in die Welt der Operette und erfreut uns mit den schönsten Liedern.

Kostenbeitrag: 5,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 05. Dezember,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Veinticinco

„Veinticinco“ ist ein stimmungsvolles Weihnachtsprogramm durch viele Länder. Das **Duo Ohrenfreut** singt vielerlei Sprachen. Neben einigen deutschen Liedern sind englische, französische und ein spanisches zu hören. Es werden besinnliche und festlich jubelnde Töne zu hören sein. Besonders interessant ist, wie die gleichen weihnachtlichen Geschichten durch die Eigenheiten der jeweiligen Sprache und Lebensart anderer Völker eine ganz andere Färbung erhalten. Die deutschen Lieder eignen sich hervorragend für das gemeinsame Singen bei gemütlichem Lichterschein und Weihnachtsgebäck... Lassen Sie sich von diesen wunderschönen Klängen verzaubern.

Kostenbeitrag: 5,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Donnerstag, 19. Dezember,

Beginn: 14 Uhr, Einlass ab 13 Uhr

WeihnachtsfeierMit Livemusik vom **Oranke Duo**.

Kostenbeitrag: 3,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €



Hans-Rosenthal-Haus

in Kooperation mit dem Förderverein der
Freunde des Hans-Rosenthal-Hauses e. V.

Bolchener Str. 5, 14167 Berlin

Leitung: Frau Starke, Tel. 811 91 96

✉ hans-rosenthal-haus@ba-sz.berlin.de

📘 [www.fb.com/hansrosenthalhaus](https://www.facebook.com/hansrosenthalhaus)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr



Wöchentliche Angebote:

Das Hans-Rosenthal-Haus ist ein offenes Haus für ältere Menschen mit und ohne Behinderung, die ihr Leben aktiv und in der Gemeinschaft gestalten möchten. Es gehört zu den beliebtesten Kieztreffpunkten Zehlendorfs mit einem vielfältigen und facettenreichen Veranstaltungs- und Musikprogramm. Bei den vielseitigen Aktivitäten von Porzellanmalerei über kreatives Kochen bis hin zu Literaturnachmittagen steht die Geselligkeit stets im Mittelpunkt. Weitere inspirierende Aktivitäten finden Sie in der Broschüre „Wir treffen uns! – Gruppenaktivitäten für Steglitz-Zehlendorfer Seniorinnen und Senioren“. Sie ist in der Freizeitstätte erhältlich.

Aus dem Veranstaltungsprogramm

**Anmeldungen werden empfohlen.
Einlass bei allen Veranstaltungen
bereits 1 Stunde vor Beginn.**

■ Donnerstag, 31. August, Beginn: 15 Uhr

Roland Kaiser

Willkommen zur Roland Kaiser Show! Schunkeln Sie mit **Jürgen Perl** zu „Santa Maria“.

Kostenbeitrag für Gäste: 4,00 €

■ Donnerstag, 14. September, Beginn: 15 Uhr

Die Liederlächeln Teil II *

Lassen Sie uns zum zweiten Mal das Tanzbein zu Hits aus 60er und 70er schwingen.

Kostenbeitrag: Gäste 2,50 € / Mitglieder 2,00 €

Kartenvorverkauf: Mo – Do 10 – 11 Uhr

■ Donnerstag, 21. September

Tagesausflug nach Warnemünde.

Weitere Einzelheiten werden bekannt gegeben.

■ Donnerstag, 28. September, Beginn: 15 Uhr

Weinfest

Mit **Claudia Himmel**, einem Gläschen Wein und Kürbissuppe werden wir den Herbst einläuten.

Kostenbeitrag für Gäste: 4,00 €

■ Donnerstag, 05. Oktober, Beginn: 15 Uhr

Oktoberfest *

Kostenbeitrag: Gäste 6,00 € / Mitglieder 5,00 €

Kartenvorverkauf: Mo – Do 10 – 11 Uhr

■ Sonntag, 05. November, Beginn: 11 Uhr

Jazzmatinee Boogie Royale *

Drei Profis bringen Blues, Boogie Woogie und pure Lebensfreude auf die Bühne, alles handgemacht.

Kostenbeitrag: Gäste 7,00 € / Mitglieder 6,00 €

Kartenvorverkauf: Mo – Do 10 – 11 Uhr

■ Donnerstag, 09. November, Beginn: 15 Uhr

Kinonachmittag

Der Film meines Lebens. Kostenfreie Veranstaltung.

■ Dienstag, 05. Dezember, Beginn 15 Uhr und

Mittwoch, 06. Dezember, Beginn 15 Uhr

Weihnachtsfeier *

Feiern Sie Weihnachten mit **Kristall Berlin** und uns! Jetzt wird's richtig stimmungsvoll!

Kostenbeitrag: Gäste 6,00 € / Mitglieder 5,00 €

Kartenvorverkauf: Mo – Do 10 – 11 Uhr

* *Veranstaltungen des Fördervereins e. V.*

Tagesfahrten für Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen 2023

TAGESFAHRTEN MIT URLAUBSFLAIR

Das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Amt für Soziales, organisiert jährlich drei Tagesfahrten für Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen. Von Dampferausflügen über Touren in die naheliegenden Bundesländer mit Besuchen verschiedener Kulturstätten bis zu weihnachtlichen Lichterfahrten wird stets ein kurzweiliges und individuell gestaltetes Tagesprogramm geboten. Die Tagesfahrten werden durch die Martha-Lemke-Stiftung finanziert und sind für die Teilnehmer*innen kostenlos.



Zulassungsvoraussetzungen:

- Wohnsitz in Steglitz-Zehlendorf
- Lebensalter ab 60 Jahre und älter
- Finanzielle Bedürftigkeit: Monatseinkommen auf Niveau der Grundsicherung nach SGB XII bzw. ALG II, Grundsicherungsbezug, Bezug ALG II, Bezug Wohngeld (entsprechende Nachweise/Bescheide müssen vorgelegt werden)



Sie erfüllen die Zulassungsvoraussetzungen und haben Interesse an einer Tagesfahrt?
Dann melden Sie sich telefonisch unter Tel. 90299-6546 für den Einladungsverteiler an.

Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren mit Behinderungen

HIMMLISCHE WEIHNACHTSZEIT

Donnerstag
14. Dezember 2023
Beginn: 14.45 Uhr
Einlass: 14.15 Uhr



Tannenduft, Lichterglanz und Weihnachtsgebäck – bringen Sie garantiert in Weihnachtsstimmung. Genießen Sie gemeinsam bei einem Glas Wein sowie bei Kaffee und Kuchen die weihnachtliche Live-Musik mit Claudia Himmel. Das Hans-Rosenthal-Haus ist als barrierefreie Freizeitstätte ein offenes Haus für Menschen mit und ohne Behinderung. Die zauberhaften Klänge im Ambiente des wunderschön geschmückten Hans-Rosenthal-Hauses stimmen Sie sicherlich auf die besinnlichen Weihnachtstage ein. Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung unter der 90299-6546 möglich.
Die Karten erhalten Sie ab dem 24. Oktober 2023 immer dienstags und donnerstags im Rathaus Lankwitz, Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin, Zimmer 30, von 9 – 12 Uhr.
Kostenbeitrag: 7,50 €, ermäßigt 4,00 € inkl. ein Kaffeegedeck und ein Getränk

Diese Veranstaltung des Amtes für Soziales wird ermöglicht durch eine Zuwendung der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin.



Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm

Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin 

Leitung: Frau Müller, Tel. 772 60 55

✉ kommunikationszentrum-am-od@
ba-sz.berlin.de

f www.fb.com/

kommunikationszentrumamostpreussendamm

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Wöchentliche Angebote:

„Vielfalt Leben“ ist das Motto des Kommunikationszentrums am Ostpreußendamm. Unter diesem Profil holen wir in jedem Jahr ein anderes Land zu uns ins Haus. In diesem Jahr freuen wir uns über eine sehr freundliche Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft e.V. und haben ein paar sehr schöne Veranstaltungen geplant, die über das Jahr verteilt stattfinden. Die luftig gestalteten Räume der Villa am Ostpreußendamm laden zudem zu einem großen Angebot an Gruppenaktivitäten ein. Das Erdgeschoss ist für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer komplett erreichbar. Genießen Sie in den Sommermonaten den Garten zum Kaffeetrinken und vielleicht für eine Runde Tischtennis oder entspannen Sie ganz einfach in der freundlichen Atmosphäre des Hauses. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aus dem Veranstaltungsprogramm

Um Anmeldung wird gebeten. Bei gutem Wetter finden die Veranstaltungen im Freien statt!

■ Dienstag 22. August,

Beginn: 18 Uhr, Einlass ab 17 Uhr

„Frankie goes to Liverpool“

Die Band für die Sixties bringt ohne Firlefanz und Mummenschanz die Original-Bühnenversionen der Fab Four und anderer legendärer Beatbands und beweist, dass ihr Slogan „Hart am Original“ keine leere Phrase ist.

Kostenbeitrag: 7,00 €, zzgl. Abendimbiss

■ Dienstag 29. August,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Vielfalt Leben – Israel

Israel ist an Vielfalt nicht zu übertreffen. Autorin **Andrea von Treuenfeld** liest aus ihrem Buch „Israel Momente seiner Biographie“ und wird begleitet von Klaviermusik von **Falk Kulawik**.

Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag 05. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Tanzlust mit Kiry

Wir freuen uns auf 90 Minuten guter Unterhaltung und Tanz mit dem beliebten Künstler.

Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag 12. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Summertime – Swing und Weltmusik

Erleben Sie die musikalische Vielfalt von **Duo Finesco** mit Swingmusik und der besonderen und unverwechselbaren Interpretation von Flamenco, Argentinischem Tango und Klezmer.

Kostenbeitrag: 3,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag 19. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Eine Tüte Musik aus Berlin

Tanja Arenberg und ihre Klavierbegleitung präsentieren ein Lieder-Kabarettprogramm mit alten Gassenhauern, Couplets, Schlagern und Musik aus dem alten und neuen Berlin. Von Otto Reuter und Claire Waldoff über Insulaner bis hin zu „Badehose“. Ein fröhliches Programm zum Mitsingen und Schunkeln.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag 26. September,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

„I got rhythm“ – The World of Musicals

Das Repertoire, das von **Jeanette Rasenberger** hauptsächlich in englischer Sprache gesungen wird, umfasst bekannte Musicaltitel aus älterer und neuerer Zeit. Der Pianist, Komponist und Musikproduzent **Andreas Wolter** begleitet diese wunderbare Reise durch Musicals am Klavier. Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag 10. Oktober,

Beginn: 13.30 Uhr, Einlass ab 13 Uhr

O'zapft is – Oktoberfest

Auch wenn wir heute nicht auf die Bierbänke springen, zünftig wird's allerweil. Mit Musik vom **Oranke Duo** und bayerischen Spezialitäten holen wir das süddeutsche Fest nach Berlin. Kostenbeitrag: 5,00 €, zzgl. Speisen

■ Dienstag, 17. Oktober,

Beginn: 14.30 Uhr, Einlass ab 13:30 Uhr

Wer wird Europameister?

Das beliebte Quiz rund um die Themen Europas mit den freundlichen Quizmastern des Vereins der Bürger Europas e. V. geht in die nächste Runde. Wir freuen uns auf einen interessanten Nachmittag und Spaß am Mitraten. Der Eintritt ist frei. zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 24. 10, Beginn: 14 Uhr, Abfahrt: 13 Uhr

Vielfalt Leben – Israel

Die Stiftung „Neue Synagoge Berlin – Centrum Judaicum“ veranschaulicht in ihrer Dauer Ausstellung die Geschichte der Synagoge und des jüdischen Lebens in Berlin. Kostenbeitrag: 6,50 €, gemeinsame Anfahrt mit der BVG vom Kommunikationszentrum zum Centrum Judaicum. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

■ Dienstag 31. Oktober,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

„Ick wunda mir üba jarnüschd mehr...“

Das 60-minütiges Programm des professionellen Zauberers ist eine Mischung aus witziger Comedy, Charme, Berliner Schnauze und Zaubertricks, denen **André Kursch** immer eine sehr persönliche Note verleiht. Keine Kunstfigur, sondern ein Mensch, so wie er ist – authentisch! Kostenbeitrag: 6,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 07. November,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Tanzlust mit Kiry

Wir freuen uns auf 90 Minuten guter Unterhaltung und Tanz mit dem beliebten Künstler. Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 14. November,

Beginn: 16 Uhr, Einlass ab 15 Uhr

Pflegestützpunkt

Die Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf informieren über Unterstützungsangebote für Menschen mit und ohne Pflegegrad wie z. B.

→ Hilfe im Haushalt und im Alltag: Welche Möglichkeiten gibt es und wer trägt die Kosten?

→ Beantragung eines Pflegegrades: Ab wann ist es sinnvoll und wie erhalte ich Unterstützung?

Der Eintritt ist frei, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 21. November,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Durch Raum und Zeit

Das virtuose Duo **Anna Wierer** (Flöte) und **Maxim Shagaev** (Bajan) führt das Publikum durch Jahrhunderte der Musikgeschichte vom Barock, über Romantik bis hin zu dem Tango und Moderne. Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

■ Dienstag, 28.11., Beginn: 13.30, Abfahrt: 12.30 Uhr

Vielfalt Leben – Israel

Die Botschaft des Staates Israel in Berlin lädt uns zu einem Besuch mit Führung und anschließendem kleinen Vortrag und Gespräch in diplomatischer Atmosphäre ein. Aufgrund erhöhter Sicherheitsvorkehrungen ist eine Anmeldung nur bis zum 10.11.2023 möglich. Gemeinsame Anfahrt mit der BVG vom Kommunikationszentrum zur Botschaft. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

■ Dienstag 05. Dezember,

Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Duo Finesco – Weihnachtskonzert mit Weihnachtsmusik und -liedern aus aller Welt

Es erklingen klassische Musikstücke wie aus der Nussknacker-Suite, Marsch der Zinnsoldaten und viele deutsche und internationale Weihnachtslieder. Neben der Violine und dem Akkordeon von Juliane Winkler und der Flamencogitarre von Christof Schill kommen noch verschiedene Percussioninstrumente zum Einsatz. Kostenbeitrag: 3,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €



Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West

in Kooperation mit dem Förderverein Bürger-
treffpunkt Bahnhof Lichterfelde West e. V.

Hans-Sachs-Str. 4 d, 12205 Berlin

Leitung: Herr Ohrt, Tel. 84 31 31 14

✉ bahnhof-lichterfelde-west@ba-sz.berlin.de

fb www.fb.com/

buergertreffpunktbahnhoflichterfeldewest

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Wöchentliche Angebote:

Der Bürgertreffpunkt im historischen Bahnhofsgebäude hat sich bei seinen Gästen zu einem beliebten „Kulturbahnhof“ entwickelt. Mit anspruchsvollen Lesungen, feinsten Musikkultur gepaart mit etwas Theaterflair ist dieser Standort ein „angesagter“ Kulturstandort in Lichterfelde. Er verfügt gegenwärtig nur über einen größeren Veranstaltungssaal im Erdgeschoss sowie über einen Außenbereich, der als „Kaffeegarten“ auch für Gruppenaktivitäten genutzt werden kann. Die Räumlichkeiten sind für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer nur bedingt geeignet. Unsere Freizeitgruppenangebote entnehmen Sie bitte der Broschüre „Wir treffen uns“, die in unserer Freizeitstätte erhältlich ist.

Aus dem Veranstaltungsprogramm

Anmeldungen sind erforderlich!

■ Mittwoch, 06. September, 15 Uhr

– mit Kaffeetafel ab 14 Uhr

Falling Leaves: Wenn die Blätter fallen *

Lyrik, Lieder, Texte zum Herbst – ein literarisch-musikalisches Programm von **Cornelia Schönwald**. Eingängig und mit Humor – zusammen mit **Nikolai Miller** am Klavier – sorgt sie für heitere Intermezzi. Kostenbeitrag für Gäste: 7,00 € Kostenbeitrag für Fördermitglieder: 5,00 € jeweils inkl. Kaffeegedeck

■ Mittwoch, 13. September,

Beginn: 18 Uhr, Einlass ab 17.30 Uhr

Das Saitenensemble Steglitz *

Das unter der Leitung von Michael Kubik musizierende Zupforchester brilliert sowohl mit klassischen als auch mit populären Stücken. Erfreuen wir uns am Wohlklang im konzertanten Zusammenspiel von Mandoline, Mandola, Gitarre und Kontrabass. Kostenbeitrag: 5,00 €, Getränke gegen Entgelt

■ Mittwoch, 20. September,

Beginn: 18 Uhr, Einlass ab 17.30 Uhr

Titus Wolfe – Blues vom Feinsten *

„Die Stimme des Sängers und Gitarristen ist rau, trocken, aufregend und dreckig und in ihr schwingt die sinnliche Anmache, die uns Hörer zittern lässt“, heißt es in einer Kritik. Bestimmt werden wir im Kulturbahnhof den Gesang und die stimmliche Intensität von **Titus Wolfe** ähnlich erleben. Kostenbeitrag: 8,00 €

■ Mittwoch, 27. September,

Beginn: 17 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr

Kinderchor Cantate

Mit einem gemischten Liederprogramm debütiert der CANTATE Kinderchor im Bahnhof Lichterfelde West. Unter der Leitung von **Marianne Müller** wird der Kinderchor frohe Lieder darbieten und das Publikum zum Mitsingen anregen – Jung und Alt gemeinsam.

Kostenbeitrag: 6,00 €, inkl. ein Getränk

- **Mittwoch, 18. Oktober, 15 Uhr –**
mit Kaffeetafel ab 14 Uhr

Arabische Nächte *

Eine musikalische Reise in den Orient unternehmen wir mit **Jeannette Rasenberger** und **Andreas Wolter**. Lieder, Lyrik und Anekdoten über und um den Orient sowie Länder der Morgenröte. Musik zu Gewürz- und Weihrauchduft im Kulturbahnhof.

Kostenbeitrag für Gäste: 7,00 €

Kostenbeitrag für Fördermitglieder: 5,00 €
jeweils inkl. Kaffeegedeck

- **Mittwoch, 08. November, 15 Uhr –**
mit Kaffeetafel ab 14 Uhr

Komm, hilf mir mal die Rolle dreh'n *

Die Lichterfelderin **Gisela Meyer** sammelt Rolltücher, die früher zum Glätten der Wäsche benutzt wurden und zur Aussteuer jeder jungen Frau gehörten. Sie zeigt eine Auswahl und berichtet über Wäschepflege als textile Kulturgeschichte.

Kostenbeitrag für Gäste: 7,00 €

Kostenbeitrag für Fördermitglieder: 5,00 €
jeweils inkl. Kaffeegedeck

- **Mittwoch, 15. November, 15 Uhr –**
mit Kaffeetafel ab 14 Uhr

Fröhliche Klassik *

Unter diesem Motto präsentiert das „Duo Melange“ ein heiteres Programm. **Dagmar Fleming** (Harfe) und **Wolfgang Pfau** (Violine) spielen Werke von Bach, Rossini, Fauré u. a. Gewürzt wird ihr Programm mit Anekdoten zu den vorgelegten Musikstücken und ihren Komponisten.

Kostenbeitrag für Gäste: 7,00 €

Kostenbeitrag für Fördermitglieder: 5,00 €
jeweils inkl. Kaffeegedeck

- **Sonntag, 18. November,**
Beginn: 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr

Lichterfelder Gewächse *

Eine Fotoausstellung über besondere Bäume aus Lichterfelde-West wird eröffnet: Baumpfleger **Hanno Hartwig** liest aus seinem Versband „Baumgedichte“, **Harald Hensel** spricht zu einigen historischen Bezügen. Die „**Bahnhofsserenaden**“ spielen auf.

Kostenbeitrag: 5,00 €

- **Mittwoch, 29. November, 15 Uhr –**
mit Kaffeetafel ab 14 Uhr

Einkaufsvergnügen anno dazumal *

Wo wir heute in Lichterfelde zum Discounter gehen, gab es bis in die 1970er-Jahre an fast jeder Ecke kleine Fachgeschäfte. **Harald Hensel** zeigt Lichtbilder von diesen Läden und erzählt Geschichten über Firmeninhaber und deren Kunden.

Kostenbeitrag für Gäste: 7,00 €

Kostenbeitrag für Fördermitglieder: 5,00 €
jeweils inkl. Kaffeegedeck

- **Mittwoch, 06. Dezember, von 11-17 Uhr**

Nikolausmarkt im Kulturbahnhof

Adventsstimmung und Lichterglanz. An festlich geschmückten Ständen werden Kunsthandwerk sowie selbstgemachte Geschenke angeboten.

Der Eintritt ist frei.

- **Mittwoch, 13. Dezember,**
Beginn: 17 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr

„Oh Du Fröhliche!“ *

Der **Hxos Chor Berlin** singt frohe und besinnliche Lieder zur Weihnachtszeit. HXOS (gesprochen „Ichos“) bedeutet im Griechischen ‚Klang‘. Der gemischte Kammerchor, der unter der musikalischen Leitung von **Stelios Chatziktoris** steht, wird uns mit herrlichem a-capella-Gesang auf die festlichen Tage einstimmen.

Kostenbeitrag: 6,00 €, der Förderverein lädt zu Glühwein oder Fruchtpunsch ein

- **Mittwoch, 20. Dezember, 15 Uhr –**
mit Kaffeetafel ab 14 Uhr

Weihnachten mit der ZOLL BigBand Berlin *

Die BigBand der Zollkapelle Berlin erfreut mit Musik der Swing- und Jazz-Ära der 40er- und 50er-Jahre von Count Basie und Duke Ellington über moderne Jazz-, Funk- und Latinkompositionen bis hin zu neueren Werken eines Roger Cicero. Unter der Leitung von **Peter Zastrow** versprüht die Band Freude im alten Bahnhof.

Kostenbeitrag für Gäste: 7,00 €


Kostenbeitrag für Fördermitglieder: 5,00 €
jeweils inkl. Kaffeegedeck

* *Veranstaltungen des Fördervereins*



Hans-Söhnker-Haus

(ehem. Club Steglitz)

Selerweg 18–22, 12169 Berlin 
 Leitung: Frau Knobloch, Tel. 39 50 14-18
 ✉ hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de
 f www.fb.com/hanssoehnerhaus
 Öffnungszeiten: Mo–Fr 10.30–17.30 Uhr

Wöchentliche Angebote:

Das Hans-Söhnker-Haus im Herzen von Steglitz verfügt über einen Garten, über ein Pool-Billard-Zimmer, zwei Gruppenräume und einen Veranstaltungssaal. Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen! Zum vielfältigen kulturellen Angebot zählen u. a. Sprachkurse, Yoga, Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Gedächtnistraining, verschiedene Tanzgruppen, Singen, Qigong, Literatur, Canasta, Schach, Bridge, Malen, Pool-Billard. Jeden 1. und 3. Freitag laden wir Sie von 14–17 Uhr zum regelmäßigen Tanznachmittag mit Live-Musik ein.

Aus dem Veranstaltungsprogramm

Anmeldungen werden empfohlen!

Mittwoch, 06. September, Beginn: 12.30 Uhr **Senioren sicherheit Polizei Berlin**

Die Polizei Berlin, Direktion Vorbeugung und Prävention, informiert und berät Sie über aktuelle Betrugsmaschen und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Eintritt frei, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

Mittwoch, 20. September, Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Musikalische Reise – Klassik bis Folklore

Duo Faller, das Musik-Duo, das virtuos auf den Instrumenten Domra und Bajan spielt, hatte Auftritte unter anderem in der Philharmonie und im Konzerthaus Berlin. Auf dem Programm stehen bekannte Werke der Musik aus aller Welt - eine musikalische Reise von der Klassik bis zur Folklore.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

Mittwoch, 11. Oktober, Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Von antiken Arien bis zu modernen Melodien

Die russische Stimme Europas, des Baritons **Andrej Rostov**, präsentiert bekannte und von jedem geliebte Stücke alter Meister einschließlich Stücken der weltweiten Opernklassik sowie neapolitanische Lieder, russische Romanzen, lateinamerikanische Melodien u. v. m. Die breite Palette unterschiedlicher Stilrichtungen und das meisterhafte Singen von Andrej Rostov lassen bei seinen Konzerten eine einzigartige und unbeschreibliche Atmosphäre entstehen, welche für lange Zeit in den Herzen und Gedanken der Zuhörer bleibt.

Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, Beginn: 14 Uhr, Einlass: 13 Uhr

„Tanznachmittag im Selerweg“ mit Live-Musik

Kostenbeitrag: 3,- € | zzgl. Kaffeegedeck: 3,- €

- **Mittwoch, 25. Oktober,**
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Vortrag: Hans Söhnker

– Ein Leben für Theater, Film und Fernsehen

Nachträglich zum Geburtstag ... Sie hören einen Vortrag über das Leben von Hans Söhnker. „... Hans Söhnker war ein grandioser Schauspieler, der auf den Theater- und Operettenbühnen ebenso zuhause war wie vor der Kamera ... aber er war noch mehr.“ (Zehlendorfer Heimatbrief, April 2021). Herr Kautz, Heimatverein Zehlendorf e.V., erzählt über das Leben und die Menschlichkeit des Schauspielers.

Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

- **Mittwoch, 08. November,**
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Lieder aus einem anderen Land

„Lieder aus einem anderen Land“ - das ist eine Erinnerung an große und zeitlose Lieder von Musikern und Liedermachern aus der DDR, u.a. von Gerhard Gundermann, Gerhard Schöne, Manfred Krug, Tamara Danz und Wolf Biermann. Die Jazzpianistin **Annette Wizisla** interpretiert die Lieder in eigenen Arrangements und moderiert das Konzert. Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

- **Mittwoch, 06. Dezember,**
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Träume unterm Christbaum

Manchmal sind es die einfachen Dinge im Leben, die uns die größte Freude bereiten. Überall auf der Welt kündigt sich die Weihnachtszeit stimmungsvoll an. Die Sopranistin **Jeannette Rasenberger** und der Pianist und Filmkomponist **Andreas Wolter** möchten Sie mit einer kleinen musikalischen Vorfreude auf Weihnachten einstimmen. Es erklingen bekannte Weihnachtslieder sowie eine erlesene Auswahl festlicher klassischer Musik von Johann Sebastian Bach, Domenico Scarlatti, Antonio Vivaldi und Cesar Franck. In adventlicher Atmosphäre erklingen internationale Lieder, unbekannte alte Weisen, Weihnachtslieder von Robert Stolz und Fred Weyrich sowie bekannte Melodien zum Mitsingen. Kostenbeitrag: 4,00 €, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

- **Mittwoch, 20. Dezember, Beginn: 11 Uhr**

Weihnachtliches Frühstück mit Klavierbegleitung

In festlicher Stimmung möchten wir das Jahr mit Ihnen ausklingen lassen. Zu einem weihnachtlichen Frühstück unter dem Weihnachtsbaum verzaubert Sie **Wilfried Schmidt** mit Weihnachtsmusik auf dem Klavier.

Kostenbeitrag: 3,00 €, zzgl. Frühstück: 4,50 €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weitere kulturelle Angebote finden Sie in den Hausprogrammen der sieben kommunalen Freizeitstätten. Die aktuellen Hausprogramme finden Sie im:

- **Rathaus Steglitz** (Pförtnerloge)
Schloßstraße 37, 12163 Berlin
- **Rathaus Zehlendorf** (Pförtnerloge)
Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin
- **Sozialamt Lankwitz** (Pförtnerloge)
Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
- **Kulturhaus Schwarz'sche Villa**
Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin
- **Volkshochschule Zehlendorf**
Goethestraße 9–11, 12207 Berlin
- **Bürgeramt Lankwitz**
Gallwitzallee 87, 12249 Berlin
- **Bürgeramt Steglitz**
Schloßstraße 37, 12163 Berlin
- **Bürgeramt Zehlendorf**
Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin

Weitere Informationen: **Telefon 90299-6537**



Freizeitstätte Süd

in Kooperation mit dem Verein
zur Förderung der Seniorenarbeit
in der Seniorenfreizeitstätte Süd e.V.

Teltower Damm 226, 14167 Berlin
Leitung: Frau Stahl, Tel. 84507760

✉ freizeitstaettesued@ba-sz.berlin.de

📘 www.fb.com/freizeitstaettesued

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr



Wöchentliche Angebote: Im Süden Zehlendorfs finden Sie diese großzügig gestaltete Freizeitstätte mit dem Fokus auf „Gesund leben“. Sie lädt nicht nur im Sommer mit einer schönen Terrasse und dem neu angelegten Kräuter- und Heilgarten zum Verweilen ein. Das Haus ist rollstuhlgerecht ausgestattet. Die Mitarbeitenden des Hauses und der Förderverein SFS Süd e.V. freuen sich auf Ihren Besuch! Sie sind herzlich eingeladen, an den kulturellen Veranstaltungen – Konzerten, Kabarett, Schauspiel – und einer der vielfältigen Freizeitaktivitäten teilzunehmen. Die regelmäßig stattfindenden Gruppen zu den verschiedensten Themen, von Feldenkrais über Gesellschaftsspiele bis zu Sprachlernangeboten übers Tanzen bis zum Töpfern, entnehmen Sie bitte der Broschüre „Wir treffen uns – Gruppenangebote für ältere Bürgerinnen und Bürger“. Sie ist in der Freizeitstätte erhältlich.

Aus dem Veranstaltungsprogramm

Anmeldungen bitte unter Tel. 84507760.

- Freitag, 29. September 2023,
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

„Chanson a la carte“

Mit einer gekonnten Mischung aus Chanson, klassischem Gesang und bizarren kabarettistischen Elementen überrascht und begeistert **Arnold Krohne** mit Musikbegleitung das Publikum. Kostenbeitrag 4,00 €

zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

- Freitag, 27. Oktober 2023,
Beginn 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

„Fanny's Trio“

Fanny's Trio bietet ein breites Repertoire und unterschiedliche Musikrichtungen. Am Mikrofon verzaubert Sie **Fanny** mit Hits von Tina Turner, Andrea Berg u.a. Am goldenen Saxophon verwöhnt **Vesko** mit Melodien von Max Greger oder James Last. Die Klarinette ist natürlich immer präsent, für Petite Fleur oder Icecream. Der Kopf der Band mit Licht, Ton, Gesang und Keyboard ist **Milcho**, der für den runden Ablauf und Stimmung des beschwingten Nachmittages sorgt. Kostenbeitrag: 6,00 €

zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

- Mittwoch, 15. November 2023,
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Pflegegrad – Voraussetzungen & Antragstellung

Der Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf informiert über Pflegegrade und Antragstellungen. Eintritt kostenfrei, zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €

- Freitag, 24. November 2023,
Beginn 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Überraschungsveranstaltung

Nähere Infos zeitnah im Schaukasten.

- Freitag, 15. Dezember 2023,
Beginn: 15 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

„Nacht der Herrlichkeit“ mit der Sängerin und Schauspielerin Cora Chilcott

Zauberhafte, heitere und besinnliche Geschichten und Gedichte zur Weihnachtszeit, von Liedern umkränzt, die zum Mitsingen einladen.

Kostenbeitrag: 3,00 € zzgl. Kaffeegedeck: 3,00 €



Busreisen & Tagesfahrten

Inh. Thomas Versin Rubensstr. 17 12159 Berlin

Infos & Buchungen: Tel: **030 / 855 55 64**

Wir bieten Ihnen seniorengerechte Reisen und Tagesfahrten
Alle Tagesfahrten u. Reisen werden von qualifizierten Reiseleitern begleitet.

Ein kleiner Auszug aus unseren Reise Angeboten 2023

Ab 6 Reisetage Taxi - Service
bei An- und Abreise incl.

3 Tage Wochenende in Braunlage

27. - 29.10.23 HP. Alle Ausflüge, Programm, Reiseleitung. **DZ: 299,00 €**

6 Tage Saisonabschlussfahrt im Best Western Plus Hotel in der Oberlausitz
10. - 15.11.23 HP. Ausflüge u. J.Abschlussveranstaltung, Reisel. **DZ: 690,00 €**

6 Tage Advent / Nikolaus im Bayerischen Wald
01. - 06.12.23 HP. Alle Ausflüge, Programm, Reiseleitung. **DZ: 665,00 €**

3 Tage Adventswochenende in Braunlage mit Brockenbahn
15. - 17.12.23 HP. Alle Ausflüge, Brockenbahn, Reiseleitung. **DZ: 339,00 €**

11 Tage 23.12.23 - 02.01.2024

Nur noch wenige Plätze frei !!

Weihnachten und Silvester zu den Fichtelwichteln

HP, Alle Ausflüge, Festtagsprogramm, Schwimmbad, Reiseleitung **DZ: 1450,00 €**

Ein kleiner Auszug aus unseren Tagesfahrten Angeboten 2023

Mo, 25.09.23 Trompeten der Lüfte - Kraniche in Linum und Neuruppin
Busfahrt, Mittagessen, Kranichsafari, Kaffeegedeck, Reiseleitung. **Preis: 60,00 €**

Fr, 29.09.23 Oktoberfest beim Rosenwirt bei Bad Liebenwerda
Busfahrt, Mittagessen, Lustiges Oktoberfestprogramm, Kaffeegedeck, Reiseleitung **Preis: 75,00 €**

Mo, 02.10.23 Räucherfisch und bunte Drachen - Ein Herbsttag in Warnemünde
Busfahrt im Komfortfernreisebus, Reiseleitung. **Preis: 38,00 €**

Mi, 04.10.23 Zum Polnischen Wochenmarkt nach Slubice
Busfahrt im Komfortfernreisebus **Preis: 25,00 €**

Di, 17.10.23 Bunter Harzer Herbsttag mit Wernigerode und Quedlinburg
Busfahrt, Mittagessen, Große Harzrundfahrt, Reiseleitung. **Preis: 58,00 €**

Fr, 20.10.23 Deftiges Eisbeinessen am Schermützelsee
Busfahrt, Eisbeinessen, Schifffahrt, Kaffeegedeck, Reiseleitung **Preis: 74,00 €**

Mi, 25.10.23 Japanisches Laternenfest im Bonsaigarten und Kürbisse in Klaietow
Busfahrt, Kürbisbuffet, Eintritt in den Bonsaigarten, Reiseleitung **Preis: 71,00 €**

Do, 16.11.23 Gänsebratenessen in Heidekrug in Oberjünne
Busfahrt, 3-Gang Gänseessen, musik, Unterhaltung, Kaffeegedeck, Reiseleitung **Preis: 83,00 €**

So, 10.12.23 Mehr Funkeln geht nicht - Die Lichterwelt in Magdeburg
Busfahrt, ca. 4 Std. Aufenthalt in Magdeburg zur Lichterwelt, Reiseleitung. **Preis: 38,00 €**

Di, 19.12.23 Entenbuffet in Havelberg und das Kloster Jerichow
Busfahrt, üppiges Entenbuffet, Kaffeegedeck, Reiseleitung **Preis: 80,00 €**

06.01.24 ** Neujahrskonzert 2024 ** In der Kultur-Kirche Neuruppin

mit dem Brandenburger Staatsorchester Dirigent: TAKAO UKIGAYA
Leistungen: Busfahrt im Komfortfernreisebus, Mittagessen im Hotel Waldfrieden, Konzertkarte Kat. II.
ThoVer-Reisebegleitung. **Sichern Sie sich schon Ihren Platz!! Preis pro Person: 75,00 €**

Mi, 10.01.24 Badetag in der Therme Bad Saarow am Scharmützelsee
Busfahrt im Komfortfernreisebus, Eintritt in das Thermalbad, Reisebegleiter **Preis: 65,00 €**

Di, 16.01.24 Miniatur Wunderland Hamburg
Busfahrt im Komfortfernreisebus, Eintritt, Reisebegleiter **Preis: 55,00 €**

Fr, 26.01.24 Brauereikunst in Vollendung- Radeberger Bierbrauerei
Busfahrt, Führung und Verkostung Brauerei, Stadtrundfahrt Dresden, Reiseleiter **Preis: 70,00 €**

8 Tage 28.01. - 04.02.24 Wintersonne

am **Timmendorfer Strand** Ü/HP im **Maritim Seehotel**,
An- u. Abreise im Komfortfernreisebus, 1x Kaffeegedeck, Taxiservice. **DZ: 950,00 €**

Bestellen Sie sich kostenlos unsere aktuellen Reiseangebote

Treffpunkte in anderer Trägerschaft

- **Arbeiterwohlfahrt (Regionalbüro Steglitz)**
Osdorfer Str. 121, 12207 Berlin, Tel. 71 38 70 90
Sprechstunden: Mo – Fr 11 – 13 Uhr
„Frag die AWO“ – Informationen und Orientierung für Hilfesuchende jeden 1. Mo im Monat
16 – 18 Uhr, Kaffee und Bingo jeden Di 13.30 – 16 Uhr, Skat jeden Fr 13 – 17 Uhr
Zehlendorf: Mörchinger Str. 116, 14169 Berlin
Tel. 84 59 21 14
- **DRK Berlin Süd-West Soziale Arbeit, Beratung und Bildung gGmbH**
Düppelstr. 36, 12163 Berlin, Tel. 804 82 10
- **Ev. Paulus-Kirchengemeinde**
Teltower Damm 6, 14169 Berlin, Tel. 80 98 30
Seniorentreff: Di im Gemeindehaus
- **Ev. Kirchengemeinde Petrus-Giesensdorf**
Ostpreußendamm 64, 12207 Berlin
Informationen zu den Seniorentreffs:
Tel. 75 51 92 85 (Küsterei)
Sprechzeiten: Mo, Di, Fr 10 – 12 Uhr, Do 17 – 19 Uhr
- **Kirchengemeinde Schönow-Buschgraben**
Andréezeile 23, 14165 Berlin, Tel. 815 45 54
Seniorenbetreuung: Fr. Wardakas
Tel. 84 59 26 98
- **Kirchengemeinde Wannsee**
Seniorentreff „Altes Schulhaus“
Wilhelmsplatz 1, 14109 Berlin, Tel. 805 16 50
Öffnungszeiten je nach Angebot
- **Reha Steglitz gGmbH
Seniorengruppe „Spätlese“**
Kamenzer Damm 1a, 12249 Berlin, Tel. 221 91 60-0
Albrechtstr. 15, 12167 Berlin, Tel. 225 05 46 0
- **Lankwitzer Kirchengemeinden -
Café Sammeltasse**
Kaiser-Wilhelm-Str. 75, 12249 Berlin
Tel. 774 20 29
Begegnung, Musikveranstaltungen, Singen
- **Hellenische Gemeinde zu Berlin e.V.
Griechisches Kulturzentrum**
Mittelstr. 33, 12165 Berlin, Tel. 792 95 87
✉ info@gr-gemeinde.de
🌐 www.gr-gemeinde.de
Die Seniorengruppe im Griechischen Kulturzentrum trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat ab 17 Uhr.
- **Treffpunkt Im-besten-Alter
für Menschen in der zweiten Lebenshälfte**
Königstr. 25 – 27, 14109 Berlin, Tel. 801 058 515
NEU:
 - **Malen mit Karl**, alle 14 Tage, Sa 15 – 17 Uhr
 - **offener Gesprächskreis mit Manfred**, alle 14 Tage, So 16.30 – 18 Uhr
 - **persönliches, individuelles Seelsorgegespräch mit Manfred** (individuelle Terminvereinbarung)
 ✉ treffpunkt.wannsee@gmx.de
🌐 www.treffpunkt-im-besten-alter.de

Treffpunkt



Gercke & Lala
STIFTUNG

Im-besten-Alter

für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Königstr. 25-27 · 14109 Berlin ☎ 030 801 058 515

✉ treffpunkt.wannsee@gmx.de

🌐 www.treffpunkt-im-besten-alter.de

Öffnungszeiten – auch an Feiertagen:
täglich (außer Mo) 14.00-18.00 Uhr
Di, Mi, Sa auch Vormittagsgruppen



Nachbarschaftseinrichtungen

- **Stadtteilzentrum Steglitz e.V. Kieztreff**
 Celsiusstr. 60, 12207 Berlin, Tel. 0173 5837273
 Di, Mi, Do 10–16 Uhr
Nachbarschaftseinrichtung, Café, Beratung, Kurs- und Gruppenangebote, Flüchtlingsarbeit
- **Gutshaus Lichterfelde**
 Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
 Tel. 84411040 / 0172 5343875,
 Mo 9.30–15 Uhr, Di, Do 10–16.30 Uhr,
 Mi 10–16, Fr 11–15.30 Uhr
Nachbarschaftstreffpunkt, Café, Kita, Gruppen- und Kursangebote, Ausstellungen, Beratung
- **Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße (KijūNa)**
 Scheelestr. 145, 12209 Berlin, Tel. 75516739
Gruppen, Kurse, diverse Freizeitaktivitäten
- **Seniorenzentrum Scheelestraße**
 Scheelestr. 109/111, 12209 Berlin
 Tel. 0173 5837273, Di–Do 12–16 Uhr
Freizeitaktivitäten, Kaffeemittage, Pflegeberatung, Sport
- **Mittelhof e.V. Stadtteilzentrum**
 Königstr. 42–43, 14163 Berlin, Tel. 80197511
 🌐 www.mittelhof.org
Nachbarschaftscafé, Selbsthilfe, Kurse, Seminare, Hilfs- und Beratungsangebote
- **Nachbarschaftshaus Lilienthal**
 Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin, Tel. 49805647
 ✉ lilienthal@mittelhof.org
interkulturelles Familien- u. Nachbarschaftszentrum mit dem Café Lilienthal, Beratung
- **Villa Folke Bernadotte**
 Jungfernstieg 19, 12207 Berlin, Tel. 77059975
 ✉ folke.bernadotte@mittelhof.org
Nachbarschaftscafé, Events, Kurse, Beratung
- **Mehrgenerationenhaus Phoenix**
 Teltower Damm 228, 14167 Berlin, Tel. 84509247
 ✉ mgh@mittelhof.org
Angebote für Jung und Alt, Sport, Beratung
- **Nachbarschaftsheim Schöneberg**
 Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Tel. 859951-100
Selbsthilfekontaktstelle, Sozialstation, Tagespflege, Nachbarschaftscafé, ehrenamtlicher Besuchsdienst, Hospizdienst u. a.
- **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf „füreinander nah“**
 Berlinickestr. 9, 12165 Berlin, Tel. 27979727
- **Theater der Erfahrungen**
 Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin, Tel. 8554206
 🌐 www.theater-der-erfahrungen.nbhs.de
Mobiles Laientheater, Theaterarbeit von und mit Senioren, Unterhaltung für Jung und Alt, Workshops für SeniorOen und Schulklassen
- **Freizeitstätte „DRK Kiezoase Steglitz“**
 Schützenstr. 10, 12165 Berlin, Tel. 0172 4011672
 ✉ schmuckm@drk-berlin.net
Beratung, Kochen, Kreativgruppe, Gedächtnistraining, Vorträge, Kurse und Workshops zu Themen wie „Entspannungstechniken“, „Sicherheit im Alter“, Computer- oder Handykurse, sowie einen Selbstverteidigungs- und Englischkurs für Senioren, Ausflüge, Feste

YOGA IN WANNSEE

- ♥ kleine Gruppen
- ♥ Senioren-Yoga
- ♥ 90 Minuten pro Kurs
- ♥ telefonische Anmeldung
- ♥ für Anfänger und Fortgeschrittene



Frau Margot Sudrow
 Tel. 030 / 806 02 273

Bergstücker Str. 8 · 14109 Berlin-Wannsee

Jeden Mittwoch: Film Café

Kino für das beste Alter

Der Cineplex Titania Palast hat sich etwas ganz Besonderes für einen schönen Filmnachmittag ausgedacht: Jeden Mittwoch lädt das Kino zum „Film Café“:

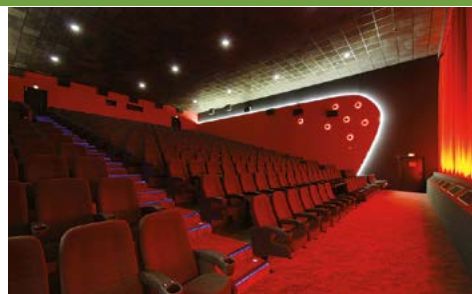
Um 15 Uhr beginnt der speziell ausgewählte Film. Oft kommen die Gäste aber bereits viel eher, um in netter Atmosphäre und bei Kuchen und frischem Kaffee das Kintreiben zu beobachten.

Gespielt werden meist humorvolle und unterhaltsame Filme aus dem aktuellen Programm und gern auch mal ein Klassiker – alles was eben zu einem wunderbaren Kinobesuch dazugehört. Die Filme stehen schon weit im Voraus fest und sollten reserviert werden. Das Kinticket kostet inklusive Kaffee und Kuchen nur 8,- Euro.

Reservieren kann man unter Tel. 033203-607630.



Der Cineplex Titania Palast bietet montags immer einen Seniorentarif an. Schon ab 7,- EUR kann man hier in den Genuss aktueller Filme kommen.



FILM CAFÉ

Kino, Kaffee, Kuchen

Alles für nur
8,00 €
Filmbeginn
15 Uhr



Jeden Mittwoch im **CINEPLEX** Titania ab 14 Uhr

Seniorenorchester Steglitz-Zehlendorf

„Musik ist unser Lebenselixier“

Neunzehn Frauen und Männer in weißen Shirts und schwarzen Hosen treten in den Veranstaltungssaal des Hans-Söhnker-Hauses in Steglitz und nehmen mit (oder an) ihren Instrumenten Platz. Blas- und Streichinstrumente, Klavier und Schlagzeug. Ein weiterer Herr erscheint in schwarzem Anzug und Fliege, einen Taktstock in der Hand und ein sympathisches Funkeln in den Augen:

Wolfgang Becker, der Dirigent des 1972 gegründeten Seniorenorchesters Steglitz-Zehlendorf. Dunkle Töne der Bläser markieren den Beginn der heutigen musikalischen Darbietung von der klassischen Feuerwerksmusik von Georg Friedrich Händel über Udo Jürgens Schlager Griechischer Wein bis hin zum Disco-Hit Y.M.C.A. der Village People. Zwischendurch gibt es Zahlen und

Fakten zu den gespielten Stücken; auch auf Zurufe der Zuschauenden wird locker eingegangen. Alle sind gut gelaunt, eine zwanglose Stimmung schwingt mit den Noten durch die Luft.

Das Publikum, gemütlich platziert an Tischchen mit Kaffee und Kuchen, wird mit jedem Lied aktiver. Erst nicken und wippen nur die Köpfe und Füße, dann werden die Smartphones zum Filmen gezückt, ein Herr beteiligt sich sogar mit einem rhythmischen Löffelschlag gegen sein Bierglas an der Orchestermusik, es wird im Takt geklatscht und schließlich am Ende laut nach einer Zugabe verlangt (die mit dem Piratentanz erfüllt wird).

„Musik ist unser Lebenselixier“, sagt Renate Blauert-Catudal. Sie spielt seit 2001 im Seniorenorchester, erst jahrelang Klarinette, heute Tenor-Saxophon. „Das gilt bis ins hohe Alter. Selbst wenn man im Laufe des Lebens mit dem Spielen eine Pause einlegt, kann man immer wieder darauf zurückkommen.“ Dabei ginge es aber nicht nur

um die Musik selbst, sondern auch das mentale Abschalten können von Problemen, jedoch ganz besonders um die Geselligkeit. „Das ist eine sehr nette Gemeinschaft, wir haben Spaß, blödeln auch mal herum und freuen uns immer riesig auf unsere Proben am Mittwochnachmittag.“ Einmal jährlich macht das Seniorenorchester außerdem einen Ausflug nach Brandenburg, um intensiv zu



proben und im Anschluss den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Hobbymusiker von Streich- oder Blasinstrumenten, die ebenfalls mitmachen möchten, sind gern gesehen. „Besonders Geigen suchen wir dringend. Es spielt keine Rolle, wie lange nicht gespielt wurde. Einfach die Geige aus dem Schrank holen“, ermutigt Renate Blauert-Catudal.

SELINA LUX

■ Proben: Jeden Mi 13.30 – 16.30 Uhr

(inkl. Gemütlicher Kaffeepause)

Kontakt: Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53
12249 Berlin-Lankwitz oder Tel. 7525981

Schon gewusst?

Bundesweit gibt es mehr als 1.300 vereinsgebundene Seniorenorchester, die als Blasmusikvereine und Spielleutezüge, Akkordeon-Vereine, Sinfonie-/Streichorchester-Vereine oder Zupfmusik-Vereine existieren. www.miz.org

Filmmuseum Potsdam



© JK Leopold

Das **Filmmuseum Potsdam** residiert seit 1981 in Potsdams historischer Mitte. Die **ständige Ausstellung zur über 100-jährigen Geschichte des Medienstandortes Babelsberg** zeigt erlebnisorientiert und unterhaltsam den Vorgang der Filmentstehung von der ersten Idee bis zur Premiere. Sonder- und Familienausstellungen zu verschiedensten Medienthemen ziehen Besucher aus nah und fern an.



© Filmmuseum Potsdam

Das **Kino** lädt zu Filmreihen mit internationalen Gästen oder Stummfilmvorführungen mit Live-Begleitung an der Welte-Kinoorgel ein. Die Sammlungen beherbergen über eine Million Requisiten, Kostüme, Filmtechnik, Dokumente zur Babelsberger Filmgeschichte. Das Museum ist barrierefrei zugänglich. Die **Genusswerkstatt im Marstall** sorgt mit köstlicher mediterraner Küche für das leibliche Wohl.

Ausstellungen: Di – So 10 – 18 Uhr

Kino: Di – So 17, 19 Uhr, Do – Sa 21 Uhr

Kinderkino: Sa + So 15 Uhr

Naturkundemuseum Potsdam



© Robert Janiszewsky

Die Tierwelt Brandenburgs lässt sich gut im **Naturkundemuseum Potsdam** entdecken. Auf vier Etagen zeigt das Museum Originalpräparate: Vom Seeadlerhorst mit Jungvögeln bis hin zu den invasiven Tierarten, wie Waschbär, Mink und Co. Der neu gestaltete Vogelsaal zeigt die imposanten Großtrappen bei der Balz.

Besondere Formate, wie die **Grüne Stunde für Erwachsene**, vermitteln biologische Themen bei Kaffee und Keksen. Angeboten werden zudem barrierefreie **Führungen für Blinde und Seheingeschränkte** sowie für **Menschen mit Demenz**. Neu sind auch Führungen in Gebärdensprache.



© David Marschalsky

Öffnungszeiten: Jeden 1. Montag im Monat 9 – 17 Uhr (ermäßigter Eintritt), Dienstag bis Sonntag 9 – 17 Uhr

MUSEUM 4 Museen
KOMBIKARTE 1 Ticket

10.000 Ausstellungsobjekte

Das Ticket ist für 12 € in den einzelnen Museen und Touristeninformationen erhältlich.

Filmmuseum Potsdam · Institut der Filmuniversität Babelsberg KONRAD WOLF
Marstall · Breite Str. 1A · 14467 Potsdam
Telefon: 0331 271 81 12
www.filmmuseum-potsdam.de

Naturkundemuseum Potsdam
Breite Straße 13 · 14467 Potsdam
Museumservice
Telefon: 0331 289 67 07
www.naturkundemuseum-potsdam.de

Haus der Brand.-Preuß. Geschichte

Potsdam Museum



© BKG, Thomas Bruns



© Stephan Gloede

Das **Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte** greift 2023 mit einem thematischen Fokus auf den Klimawandel und den Umgang mit seinen Folgen in Brandenburg eines der drängendsten Themen unserer Zeit auf. Die „Melting Gallery“ der polnischen Künstlerin Diana Lelonek ermöglicht bis 9. April einen akustischen Ausflug zu schmelzenden Gletschern. Ab 21. April zeigt Götz Lemberg mit „Oder-Cuts“ ein künstlerisches Porträt der Oder und ihres Umlands. „Toxische Landschaften“ der niederländischen Künstlerin Tanja Engelberst machen ab 6. Juli aufmerksam auf toxische Überreste der Energieindustrie.

Das Haus ist barrierearm und hat einen Fahrstuhl.

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch 11–18 Uhr

Donnerstag 11–20 Uhr

Freitag bis Sonntag 11–18 Uhr

Feiertag 11–18 Uhr

Montag geschlossen (außer an Feiertagen)

Am Alten Markt – dem historischen Zentrum Potsdams – beherbergt das älteste Haus des Platzes das moderne **Potsdam Museum**. Bei freiem Eintritt erzählt die Ständige Ausstellung „**Potsdam. Eine Stadt macht Geschichte**“ abwechslungsreich 1000 Jahre Stadtgeschichte(n).

Diverse Ausstellungen bereichern das Besuchsangebot: „**Potsdamer Linien. DDR-Alltagsfotografie von Werner Taag**“ verspricht bis 28.01.24 eine kurzweilige Zeitreise durch das Potsdam von 1949 bis 1989. Ab 09.08. bis 24.09.23 präsentiert „**Entlang der Mauer. Matthias Kupfernagel. Fotografie 89/90**“ eine einzigartige Dokumentation der Grenzanlagen. Vom 20.10. bis 28.01.24 bietet „**Mehr davon! Wir sammeln Kunst**“ eine Fülle von Gemälden, Zeichnungen, Fotografien, Skulpturen und Plastiken von zumeist Potsdamer und Brandenburger Künstler*innen. Ab 09.03.24 geht es um das Schaffen des **Gärtners und Staudenzüchters Karl Foerster** und ab 23.03.24 werden Bilder des Impressionisten **Karl Hagemeyer** gezeigt.

Besuchen Sie unsere öffentlichen Führungen, **Familien- und Senior*innen-Programme** und das **Café**.

Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag 12–18 Uhr

MUSEUM
KOMBIKARTE

4 Museen
1 Ticket

10.000 Ausstellungsobjekte

Das Ticket ist für 12 € in den einzelnen Museen
und Touristeninformationen erhältlich.

Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Am Neuen Markt 9 · 14467 Potsdam

Telefon: 0331 620 85 50

www.hbpg.de

Potsdam Museum –

Forum für Kunst und Geschichte

Am Alten Markt 9 · 14467 Potsdam

Telefon: 0331 289 68 68

www.potsdam-museum.de

wissen. **pro seniores**
entspannt. Verein zur Förderung
erleben. der Seniorenuniversität Berlin e.V.

**Monatliche / wöchentliche Vorlesungen
und Kurse aus verschiedenen Fachbereichen**



pro seniores e.V. · Georgenstraße 35 · 10117 Berlin

Telefon 030 20 67 84 15

Dienstag und Donnerstag 9.00- 12.00 Uhr

E-Mail: info@proseniores-berlin.de
www.proseniores-berlin.de

Bibliotheken im Bezirk

- **Ingeborg-Drewitz-Bibliothek**
Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin, Tel. 90299-2410
Mo – Fr 12 – 19 Uhr, Sa 11 – 16 Uhr
- **Stadtteilbibliothek Lankwitz**
Bruchwitzstr. 37, 12247 Berlin, Tel. 90299-3870
Mo, Do, Fr 12 – 18 Uhr, Di geschlossen,
Mi 11 – 16 Uhr
- **Gottfried-Benn-Bibliothek**
Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin
Tel. 90299-5458
Mo – Fr 12 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
- **Fahrbibliothek Steglitz-Zehlendorf**
Nentershäuser Platz 1, 14163 Berlin
Tel. 90299-5098/-6447 – Die Bücherbusse sind
an den Haltepunkten telefonisch zu erreichen.
Bus 1: Tel. 0172 3085939
Bus 2: Tel. 0172 3085947

ONKEL WANJA
mit Boris Aljinovic,
Dagmar Bernhard, Mark Weigel u.a.

2. SEPTEMBER - 15. OKTOBER 2023

SCHLOSSPARK THEATER
030-789 56 67 – 100 - schlossparktheater.de

FREIZEIT | KULTUR | BILDUNG

www.seniorenetz.berlin

- für digitale Teilhabe im Alter
- für aktive Menschen
- übersichtliche Sammlung kosten-
günstiger Angebote und Veranstaltungen
- einfach zu bedienen, barrierefrei,
mehrsprachig
- mit Angeboten der Volkshochschulen
und Informationen der Berliner Polizei



**seniorennetz
berlin**

Ein Projekt des AWO Landesverband Berlin e.V.,
umgesetzt vom Designbüro place/making
bis 2023 gefördert von der LOTTO Stiftung Berlin,
ab 2024 durch den Berliner Senat.

Berliner Seniorentheatergruppen

DIE KREATIVEN POTENZIALE DES THEATERS DER ERFAHRUNGEN

Die Rosa Falten

CHARLOTTENBURG. Mit „Liebe ist meine Entscheidung!“ arbeitete die Gruppe schon seit längerer Zeit biografisch zum Thema Sexuelle Vielfalt. Dieses aktuelle Stück wird sowohl in Schulen mit anschließendem Workshop für die Schüler*innen aufgeführt als auch vor Erwachsenen. Bei den Rosa Falten bringen die Spieler*innen ihre persönlichen Erfahrungen zu Liebe, Coming-out, Zivilcourage, Sex im Alter, Tod uvm. auf die Bühne – ohne Auswendiglernen von Texten, da diese nicht festgehalten werden, sondern nur der rote Faden der Geschichte. Zu ihren Produktionen gehören u.a. „Wir leben noch“, „Nächster Halt: Platz der Vielfalt“ und „Tod eines Frisörs“. Die Gruppe trifft sich 1x wöchentlich zum Proben.

Probenort: Lebensort Vielfalt, Niebuhrstr. 59/60, 10629 Berlin
Theaterpädagogische Leitung: Dietmar von der Forst
Kontakt: info@theater-workshop.de



Die Pfefferstreuer

PRENZLAUER BERG. „Gesines Wunschparade“ heißt die jüngste Inszenierung. Es geht ums Wünschen, Träumen und Miteinandersein. Seit 2006 arbeitet die Gruppe über Improvisation und mit den Erfahrungen der Spieler*innen und bringt damit immer wieder Stücke auf die Bühne. Zu ihren Produktionen gehören u.a. „Moment mall Auf Durchreise“ und „Wimperschlag & Lebenslust“. Sie treffen sich 1x wöchentlich zum Proben.

Probenort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin, **Theaterpädagogische Leitung:** Carlo Rossi
Kontakt: carloberlin@hotmail.com



Fallobst

TEMPELHOF. Das Seniorentheaterensemble Fallobst ist im Süden Berlins aktiv. Die Spieler*innen zwischen 67 und 86 Jahren machen Theater mit bissigem Humor und Tiefgang. Die Geschichten, die auf die Bühne gebracht werden, haben einen biografischen Ursprung. Mit „Pfade der Tugend“ tourten sie durch Berlin. Momentan arbeiten sie an „Die Alten WG – Zwischenwelten“. Sie proben 1x wöchentlich.

Probenort: Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der Ufa-Fabrik, Viktoriastr. 13, 12105 Berlin
Theaterpädagogische Leitung: Anja Beatrice Kaul
Kontakt: christine.mueller355@gmail.com



Die Silberzwiebeln

PANKOW. Aktuell arbeitet die Gruppe an einem Stück zum Thema Ökologischer Fußabdruck, welches im „Weibernest“, in einer Weiber-WG, plötzlich Einzug hält. Auch in dieser Gruppe wird aus den eigenen Lebenserfahrungen im Alltag geschöpft und über Improvisationen die Stücke inszeniert. Zu ihren Produktionen gehören u.a. auch „Traumflug“ und „Etwas Besseres als hier“. Die Gruppe arbeitet 1x wöchentlich miteinander.

Probenort: Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Theaterpädagogische Leitung: Dietmar von der Forst
Kontakt: info@theater-workshop.de



Bewegungstheater

FRIEDENAU. Kann ein Blick oder eine Geste nicht manchmal mehr als tausend Worte sagen? Der eigene Körper wird zum Ausdrucksmittel und erzählt im Zusammenspiel mit anderen so manche spannende Geschichte. In freier, lockerer Körperarbeit und tänzerischen Übungen werden die eigene Wahrnehmung und Beweglichkeit gefördert und sehr individuelle Ausdrucksformen entdeckt. Die Gruppe findet in Improvisationen mit und ohne Musik szenische Ideen. Sie gehen von Körperimpulsen aus, würzen sie mit Gedichten, Objekten oder Bildern und gestalten Bewegungstheaterstücken mit Musik, Tönen und auch Sprache. Aktuell hat das Ensemble mit Studierenden der Alice-Salomon-Hochschule die Produktion „Auf Tuchfühlung“ erarbeitet, mit welchem sie im Herbst an einem Theater-Festival in Sardinien teilnehmen. Die Gruppe arbeitet 1x wöchentlich zusammen.

Probenort: KulturEtage, Voralberger Damm 1, 12157 Berlin
Theaterpädagogische Leitung: Petra Newiger
Kontakt: petra.newiger@nbhs.de



Die Sultanninen

NEUKÖLLN. Sie haben ihre Wurzeln in Deutschland, der Türkei, dem Iran, Polen und Litauen – die interkulturelle Theatergemeinschaft arbeitet seit 2006 zusammen. Die Stücke thematisieren u.a. Vielsprachigkeit im Alltag und den Dialog zwischen den Kulturen. Ihre bisherigen Produktionen sind z.B. „Türkische Hochzeit“, „Wandernde Sterne“, „Kofferblues“ oder „Wir bleiben alle“. Aktuell arbeitet die Gruppe an „Die Märcchen für Erwachsene“. Da es in den Märcchen selten Heldinnen gibt, haben sie diese einfach mal modernisiert. Das Ensemble probt 1x wöchentlich.

Probenort: Nachbarschaftsheim Neukölln, Schierker Str. 53, 12051 Berlin, **Theaterpädagogische Leitung:** Zerrin Altok
Kontakt: zerrinaltok@gmail.com



Mehr Informationen unter:
theater-der-erfahrungen.nbhs.de



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste



Lösungswort: Gesucht wir eine Berliner Seniorentheatergruppe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Die **3 Gewinner** des Kreuzworträtsels erhalten je ein Präsent **BERLINER LUFT**

- den Klaren Pfefferminzlikör aus dem traditionsreichen und modernen Hause Schilkin. (siehe Seite 37)

Einsendungen bis 30.11.2023 an: aperçu Verlagsgesellschaft mbH, ✉ info@verlag-apercu.de
Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Kennwort: **Rätsel Seniorenjournal 55+ Steglitz-Zehlendorf**
(Keine Bargeldgewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)



©Uta Kellermann

Björn Schulz 
STIFTUNG

Für eine Zeit voller Leben

GEBEN MIT VERTRAUEN - WIRKSAM HELFEN

Die verbleibende gemeinsame Lebenszeit schwerstkranker Kinder mit ihren Familien so schön und wertvoll wie möglich zu gestalten – dafür steht die Björn Schulz Stiftung mit ihrem bundesweit einzigartigen Netzwerk der Hilfe.

Zukunft stiften per Testament!

Denken auch Sie darüber nach,
Werte sinnvoll weiterzugeben?

Silke Schander


T: 030 / 398 998 22

E: s.schander@bjoern-schulz-stiftung.de

www.bjoern-schulz-stiftung.de



Björn Schulz Stiftung –
über 25 Jahre stationäre und ambulante Kinderhospizarbeit

ehem. Reg.-Bürgermeister	Berl. Schau-spielerin	Menschen	Ital. Schau-spielerin	Kfz. Kennzeichen d. Bundeswehr	Getränke	Berl. Sängerin Zeichen f. Radon		Rest vom Brutto	med. Titel (Abk.)	Ort in Süd-Berlin			
↳	↘	↘	↘	↘	↘	↘		9	↘	↘			
lat.: neu	↳	3		nicht Äußere dem Meer abgewonnenes Land	↳				4				
Gemüseart	↳			↘		Abk. f. Dezi-tonne	↳		70's Pop-gruppe				
Himmels-körper	↳			5		Name e. Hotel-kette	↳	11	↘				
Berl. Autor	↳		13			Amts-tracht	↳						
engl.: Roggen		Stadtteil v. Los Angeles	KFZ.-MEISTERBETRIEB PFEIFFER Elisabethstraße 33-35 12247 BERLIN Tel. 030 / 772 80 59  www.kfz-pfeiffer.com IHR TYPENOFFENER MEISTERBETRIEB, Seit über 40 Jahren Im Herzen von Lankwitz Wartungen aller Art, Reifendienst, Elektrik mit neuester Diagnosetechnik, Unfall-Instandsetzung uvm. SPRECHEN SIE UNS AN! ERHALTEN SIE MIT DIESEM COUPON 5% RABATT AUF ARBEITEN UND MATERIAL IM GANZEN JAHR 2023* *Ausnahmen finden Sie auf unserer Webseite				Abk. f. Bundesliga						
↳		↘								unweit	↳		
Kfz. Kennzeichen f. Schwerin	↳											NDW-Band (Kurzwort)	engl.: As
Abk. f. Eurocheck	↳											↳	
Schliff		10											8
↳								Kfz. Kennzeichen f. Celle					
Europäische Hauptstadt	Berl. Sänger		Lebens-mittel	↘	Europäer	Fischart		pers. Fürwort bibl. Name					
↘	↳		RTL-Journalistin	↘	↘		6	↘	Trend				
	Berliner Ortsteil	dt. Fluß nicht an				Anden-tier	↳			7			
	↘	↘				Frauen-kurzname	↘						
	Zweier-gruppe		1										
Rund um d. Berliner Funkturm	↳			Kfz. Kennzeichen f. Essen	Chem. Zeichen f. Wasserstoff		2	Berl. Gauner-name					
↳				↘	↘				12				



ZEIT FÜR MUSIK!
Angebote für Erwachsene

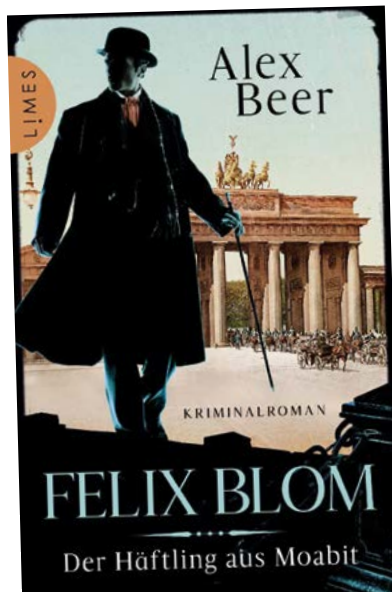


©Studio642.com

**EINZELUNTERRICHT
MUSIK AM FEIERABEND
KURSANGEBOT
ENSEMBLES**



www.berlin.de/
musikschule-steglitz-zehlendorf



Buchtipp

Ein Meisterdieb mit Morddrohung

Kaum aus dem Gefängnis entlassen, erhält Felix Bloom eine mysteriöse Morddrohung, die er sich nicht erklären kann. Die Liste derer, die er beläut hat, ist lang, aber wirklich weh getan hat er keinem seiner Opfer... Der spannende Krimi der unter Pseudonym schreibenden österreichischen Schriftstellerin Daniela Larcher beruht auf einer wahren Begebenheit. Der berühmte, aber im konkreten Fall zu Unrecht verurteilte Ganove Felix Bloom, wird einem schnell sympathisch: der einfache Mann, der es durch Geschick, Köpfchen und einen väterlichen Paten zum gut gekleideten Herren gebracht hat – und der nun entlassen aus Moabit um eine Perspektive kämpfen muss. Anders als heutzutage gibt es keine Unterstützung nach der Haftentlassung oder gar ein Überbrückungsgeld, 1878 werden dem Meisterdieb staatlicherseits alle möglichen Steine in den Weg in die Freiheit gelegt. Zufällig gerät er im heruntergekommenen Stadtviertel seiner längst hinter sich geglaubten Kindheit ins Detektivbüro Voss, das auch noch von einer Frau (!) geleitet wird. Das schnell aufeinander angewiesene Team, das hinter der roten Tür im Arbeitermilieu agiert, bietet sich für Folgegeschichten an.

Alex Beer: Felix Blom. Der Häftling aus Moabit
Limes-Verlag | ISBN 9783809027591 | 17,- €



Schreiben Sie Lebens- geschichten fort mit Ihrer Testamentsspende!

Mit Ihrer Testamentsspende für das Paul Gerhardt Stift können Sie auf vielfältige Weise nachhaltig wirken: Schenken Sie Kindern Bildung und Chancengleichheit. Stärken Sie ältere Menschen in ihrer Selbstbestimmung und sozialen Teilhabe. Oder unterstützen Sie geflüchtete Kinder und Erwachsene aus weltweiten Kriegs- und Krisengebieten bei einer gelungenen Integration. Seit 147 Jahren engagiert sich unser Stift für Menschen in sozialer Not – unabhängig von Herkunft, Sprache und Religion. Kern unserer Arbeit ist das Stadtteil- und Familienzentrum sowie das Refugium.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Anne Bieberstein

030/45005-106

anne.bieberstein@paulgerhardtstift.de

www.paulgerhardtstift.de

Wir stehen TestamentsspendeInnen mit zahlreichen Angeboten vertrauensvoll zur Seite.



*Sinn
stiften.*

Paul Gerhardt Stift
zu Berlin

Melden Sie sich gern bei mir für kommende Infoveranstaltungen zum Thema **Erben & Vererben** an.

Denkmalschutz statt Abriss

Der Mäusebunker bleibt

Wer das erste Mal vom Mäusebunker in Lichterfelde hört, denkt womöglich an eine Miniaturfestung für Nagetiere, nicht unbedingt an eine Forschungseinrichtung, in der Tierversuche durchgeführt wurden. Allerdings trifft genau das auf den (nach einem Entwurf des Ehepaars Hänska) in den 1970ern und 1980ern errichteten Mäusebunker zu. Erst als Zentrale Tierlaboratorien der Freien Universität Berlin, später als Hauptsitz der Forschungseinrichtung für experimentelle Medizin der Charité. Danach, das war 2020, sollte das klobige Gebäude aus Beton dem Erdboden gleichgemacht werden – obwohl es als Vorzeigebispiel für brutalistische Architektur gilt. Der Abriss fand dann aber doch nicht statt – Petitionen, Ausstellungen und Veranstaltungen zeigten, dass der Mäusebunker nicht nur denkmalwürdig ist, sondern auch viele Möglichkeiten zur weiteren Nutzung bietet. Im Folgejahr entwickelten Expert*innen verschiedener Fachbereiche Nutzungsideen für das leerstehende Bauwerk unter den Gesichtspunkten Architektur, Koexistenz von Menschen und anderen Organismen, eine grüne Zukunft und einer Umgestaltung zum Datenbunker oder Lagerfläche. 2023 stellte das Landesdenkmalamt Berlin den Mäusebunker unter Denkmalschutz. Mit einer Machbarkeitsstudie werden nun die nächsten möglichen Schritte für die künftige Nachnutzung geprüft.

Weitere Berliner Großbauten der 1970er:

- Das Institut für Hygiene und Mikrobiologie ist wie der Mäusebunker ein Institut am Campus Benjamin Franklin und sollte ebenfalls abgerissen werden, wurde jedoch 2021 unter Denkmalschutz gestellt. Es soll Teil eines neuen Forschungscampus werden.
- Das ICC Berlin in Westend war Europas größtes Kongresszentrum. 2014 wurde es geschlossen und danach als Notunterkunft, Kulturstandort oder Impfzentrum genutzt. 2019 erhielt es Denkmalschutz; ab 2026 soll seine Nachnutzung geklärt sein.
- Der „Bierpinsel“ wurde als Steglitzer Turmrestaurant genutzt. Nach Sanierungsarbeiten 2010 wurde es geschlossen. Zukünftig sollen hier Büros und erneut ein Gastronomiebetrieb einziehen. Die Fassade soll begrünt werden.

Weitere Informationen unter:

- 🌐 www.modellverfahren-maeusebunker.de
- 🌐 www.berlinischegalerie.de



Das Modell des Mäusebunkers aus der Ausstellung „Suddenly Wonderful. Zukunftsideen für Westberliner Großbauten der 1970er Jahre“ in der Berlinischen Galerie

Made in Berlin



Berliner Luft

Der Klare Pfefferminzlikör aus dem Hause Schilkin, Berlin – Germany

Der traditionsreiche und doch so moderne Pfefferminzlikör wird seit 1950 in Berlin, nach einer alten Familienrezeptur der Familie Schilkin in der familieneigenen Spirituosenfabrik und Manufaktur hergestellt. Ein typisch Berliner Produkt, dessen Name vor allem bekannt wurde mit dem Ohrwurm aus dem Lied von Paul Lincke „Das ist die Berliner Luft, Luft, Luft“ (... ruhig mal anpfeifen) und heute das Gefühl von Berlin – klar – frisch – weltoffen – urban – widerspiegelt.

Berliner Luft 18% vol. Pfefferminzlikör – Der Klassiker

In der bewährten Rezeptur in diversen Flaschengrößen von 3,0 l bis 0,02 l abgefüllt. Die besonderen Highlights sind die Souvenirflaschen – mit Hand in der Schilkin Manufaktur abgefüllt: die „Brandenburger Tor“ Flasche und die „Fernsehturm“ Flasche. Der Premiumlikör wird unter Verwendung sorgfältig gebrannter Feindestillate, Zucker und hochwertiger Minze hergestellt. Geschmack: vollaromatisch, deutlich ausgeprägte, frische Pfefferminznote, angenehme Pfefferminzschärfe, ausgewogene Süße. Gut gekühlt oder mit Eis genießen. Gut geeignet für Longdrinks, Sorbets, Fruchtsalate und zum Backen.

Rezeptideen unter www.berliner-luft.berlin und auf Mixkarten und Flyern.

Die Berliner Luft ist: · vegan · Gluten- und lactosefrei · ohne Fisimatenten



Das traditionsreiche Blockhaus Nikolskoe heißt Sie herzlich willkommen

Besuchen Sie das Blockhaus Nikolskoe – in traumhaft schöner Lage gleich gegenüber der Pfaueninsel. Bereits 1819 von König Friedrich Wilhelm III. nach dem Vorbild eines russischen Bauernhauses errichtet, beeindruckt dieses traditionsreiche Berliner Baudenkmal mit einer ausgezeichneten deutschen Küche und mit den schönsten Panoramaaussichten auf die Havel, auf Sacrow und auf die Pfaueninsel. Im Frühling und Sommer eignet sich die weiträumige Terrassenanlage des Hauses zu vielerlei Festivitäten – insbesondere auch zu Familienfeiern wie Geburtstage, Hochzeiten oder Konfirmationen, da die wunderschöne historische Kirche „St. Peter und Paul“ direkt nebenan, nur drei Gehminuten entfernt liegt. Für unvergessliche Firmenevents wie Tagungen oder Workshops sind die rustikalen und sehr behaglichen Räumlichkeiten des Blockhaus Nikolskoe ebenfalls bestens geeignet. Insgesamt bietet das Blockhaus 500 Außen- und 260 Innenplätze. Letztere verteilt auf fünf verschieden große Gasträume, darunter ein Festsaal für etwa 80 Personen.

Ob Tagung, Familienfeier oder schön Essen als entspannter Ausklang nach einem Spaziergang im Walde – wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!



Wir sind gern für Sie da!

So, Di–Do 12–18 Uhr | Fr, Sa 12–20 Uhr

Blockhaus Nikolskoe

Nikolskoer Weg 15 | 14109 Berlin

030 200031-400 | blockhaus-nikolskoe.de



© Monkey Business / AdobeStock

Seniorenwohnhäuser oder -wohnanlagen weisen eine auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren abgestimmte bauliche Ausstattung und Gestaltung auf. Neben modernem Wohnkomfort finden sie Kontakt, Gemeinschaft und nachbarschaftliche Hilfe vor. Die Mieter sollten in der Lage sein, ihren Haushalt selbstständig zu führen.

Seniorenwohnungen und Service-Wohnen

■ Senioren-Residenz

„Lichterfelder Ring“

→ siehe S. 55

Lichterfelder Ring 197, 12209 Berlin

Tel. 71095-0

🌐 www.alloheim.de

■ Johanniter-Stift

Berlin-Lichterfelde

→ siehe S. 56

Finckensteinallee 123/125, 12205 Berlin

Tel. 8479100

🌐 www.johanniter.de/

johanniter-seniorenhaeuser/standorte/

johanniter-stift-berlin-lichterfelde



In den beiden Broschüren „Wohnen und Leben im Alter“ für das **Land Berlin** und das **Land Brandenburg** werden über 300 Wohnanlagen vorgestellt – vom Mehrgenerationen-Wohnprojekt bis zur Seniorenresidenz, vom Seniorenwohnhaus über Pflegeheime mit unterschiedlicher Spezialisierung bis zum Betreuten Wohnen in der eigenen Wohnung oder in einer Wohngemeinschaft.

Beide Publikationen sind für je 3,- EUR bei der aperçu Verlagsgesellschaft mbH erhältlich, Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 29371509 (AB) 🌐 www.verlag-apercu.de/online-shop



Täglich 5 Gerichte zur Auswahl



Frisch zubereitet, heiß und umweltfreundlich auf Porzellan zu Ihnen geliefert.

Ihr mobiler Mittagstisch GmbH

Per Telefon (030) 47 47 52 60

oder **online bestellen**

www.mobilmittagstisch.berlin



Auch an Wochenenden und Feiertagen
ohne Aufpreis



Bernd Burgdorff

Tischlermeister

- individueller Möbel- & Innenausbau
- seniorengerechte Wohnraumanpassung
- Fenster & Türen • Reparaturen • Einbruchschäden

Anhaltiner Str. 25 • 14163 Berlin

Tel. 80902881 • Mobil 0171-5237795

www.tischlerei-burgdorff.de



Unesco-Welterbe-Vorschlag: Waldsiedlung Zehlendorf

Architekturspaziergang Onkel Toms Hütte

Es gibt magische Adressen in Berlin, eine davon ist das Viertel Onkel Toms Hütte alias Waldsiedlung Zehlendorf am Rande des Grunewalds. Wie kam es zu dem Namen Onkel Toms Hütte, wie auch eine U-Bahn-Station hier heißt? Nach dem berühmten Roman war ein Ausflugslokal in der Nähe benannt. Mit rund 1.900 Wohneinheiten auf 45 Hektar ist die Siedlung eine der größten der 1920er-Jahre in Deutschland. Architekten waren Bruno Taut, Hugo Häring und Otto Rudolf Salvisberg sowie der Gartenarchitekt Leberecht Migge. Die Waldsiedlung wird wie etwa die Hufeisensiedlung Britz oder die Gartenstadt Falkenberg zu den Wohnsiedlungen der Berliner Moderne gezählt. Doch als 2008 sechs davon zum Unesco-Welterbe erklärt wurden, war sie nicht dabei. Wegen ihres nun besseren Erhaltungszustands bemüht sich jetzt das Land Berlin darum.

Ein Spaziergang durch die inzwischen denkmalgerecht hergerichtete Siedlung lohnt, Ausgangspunkt ist der U-Bahnhof Onkel Toms Hütte. Hier kann man sich an einem Lageplan orientieren. Der Bruno-Taut Laden beherbergt eine Galerie und das Archiv. Das Viertel macht seinem Beinamen alle Ehre. Waldsiedlung leuchtet sofort ein. Es wurde wirklich in den Wald hinein gebaut. Zwischen großen Kiefern stehen die Bauten des Bruno Taut, ein Gegenmodell zu den Mietshauskasernen mit engen Hinterhöfen. Hier war Luft und Licht. Von jedem Wohnraum blickt man ins Grüne. Für untere und mittlere Einkommenschichten wurde gebaut, trotzdem großzügig. Bauherr war

die 1924 gegründete nicht profitorientierte Gemeinnützige Heimstätten-, Spar- und Bau-Aktiengesellschaft, Gehag, damals im Besitz der Deutschen Angestellten-Gewerkschaft und der Stadt Berlin. Inzwischen ist sie privatisiert und in der Siedlung zu wohnen auch nicht unbedingt günstig. Die Ideen von Bruno Taut, dem Gehag-Chefarchitekten, sind prägend: Auflösung der Blockrandbebauung, rationalisierter Zeilenbau mit Querlüftung, markante Farben und viel Grün. Kostengünstiges Bauen, doch mit architektonischem Anspruch und besonderen Details.

Wegen ihrer farbigen Details sprach man bereits zur Bauzeit 1926–1931 auch von der Papageiensiedlung. Betont setzte Taut an den Geschoss – wie den Reihenhäusern Farben ein, an den Fassaden je nach Himmelsrichtung warme oder kalte. Die Fenster sind mit farbigen Streifen umrandet, eine raffiniert einfache Lösung zur Betonung, ebenso wie die in Serie hergestellten, unterschiedlich farbigen Türen.

Eine Informationstafel an der Kreuzung Wilkistraße/Am Fischtal erinnert an den „Zehlendorfer Dächerkrieg“. Das von den Architekten des Neuen Bauens bevorzugte Flachdach hatte Konservative erzürnt, sie spotteten über „Araberdörfer“. Als Zeichen „deutschen Bauens“ errichteten sie eine lange Reihe Einfamilienhäuser mit roten Spitzdächern gegenüber. Taut setzte auf 400 Metern Länge entlang der Argentinischen Allee besonders farbig gestaltete Bauten mit Flachdach dagegen.

Wohnraumanpassung im Alter

Welche Möglichkeiten haben Mieter?

Kommt es im Alter zu körperlichen Einschränkungen, kann die eigene Wohnung zur Stolperfalle werden und alltäglichen Bedürfnisse im Wege stehen. Stufen, Schwellen, Zugänge zum Balkon, zu schmale Türen (für z. B. Rollstuhl oder Gehhilfe) und nicht altersgerechte Badezimmer können die Mobilität von Senior*innen stark eingrenzen. Viele Menschen möchten einen Umzug aus der vertrauten Umgebung (so lange wie möglich) vermeiden. Ein altersgerechter Umbau ist eine Lösung. Doch was ist möglich für Bewohnende einer Mietwohnung?

Regelung des Mietrechts

Ohne die ausdrückliche Erlaubnis des Vermieters darf die Mietwohnung nicht umgebaut werden. Das gilt u. a. für Einbau einer Badewanne mit Tür oder die Verbreiterung von Türrahmen. Im Bürgerlichen Gesetzbuch unter § 554a steht dazu: „Der Mieter kann vom Vermieter die Zustimmung zu baulichen Veränderungen oder sonstigen Einrichtungen verlangen, die für eine behindertengerechte Nutzung der Mietsache oder den Zugang zu ihr erforderlich sind, wenn er ein berechtigtes Interesse daran hat.“ Zwar ist hier von „behindertengerecht“ und nicht von „altersgerecht“ die Rede, doch gemeint sind Einschränkungen der Mieterin oder des Mieters durch Krankheit, Unfall oder eben Alter. In bestimmten Fällen kann der Vermieter seine Zustimmung jedoch verweigern, so z. B. wenn sein Interesse am unveränderten Erhalt der Mietsache einer behindertengerechten Nutzung der Mietsache überwiegt. Auch muss das Interesse der anderen Mieter berücksichtigt werden. Veränderungen in der Wohnung, die leicht wieder rückgängig zu machen sind, benötigen in der Regel keine Genehmigungspflicht, so z. B. für Haltegriffe.

Wer trägt die Kosten?

Die Umbaukosten liegen meist beim Mieter selbst. Hier können Förderprogramme von Kreditanstalten in Anspruch genommen werden. In einigen Fällen übernimmt aber auch die Pflegekasse einen Teil der Kosten. Sieht der Vermieter eigene Vorteile eines barrierefreien Umbaus, so u. a. bei einer so entstehenden Wertsteigerung, übernimmt er die Kosten möglicherweise selbst oder einen Teil davon.

Sicherheitstechnik für Zuhause



© Jean-Philippe WALLET/AdobeStock

Wie schön wäre es, wenn wir uns jederzeit sicher und geborgen in den eigenen vier Wänden fühlen könnten! Die Realität sieht leider anders aus. Die Anzahl der erfassten Einbrüche (und Versuche) in Deutschland lag 2021 laut der Verlag Deutsche Polizeiagentur GmbH bei 54.236 mit einem Schaden von ca. 180 Millionen Euro. Und laut dem Verbraucherforum Versicherungsmakler e. K. verletzen sich jährlich 2,73 Millionen Menschen in Deutschland im Haushalt. Deutlich weniger Verletzte gibt es mit 0,5 Millionen bei Verkehrsunfällen. Doch was kann ich tun, um mich so gut wie möglich daheim zu schützen?

Einbruchschutz: Einbruchhemmende Türen und Fenster können dafür sorgen, dass es bei einem Einbruchversuch bleibt. Sie sollten körperlicher Gewalt oder Werkzeugen standhalten können. Material, Schloss, Verankerung und Rahmen der Tür müssen dafür bestimmte Voraussetzungen haben. Fenster sollten z. B. mit einer Verbundsicherheitsglasung („Panzerglas“) ausgestattet sein. Auch Rolladen-sicherungen oder Vergitterungen können sinnvoll sein, ebenso Alarmanlagen mit Bewegungs- oder Kontaktmelder (z. B. an Fenstern oder Türen). Weitere Informationen geben Fachkräfte der Sicherheitstechnik oder eine polizeiliche Beratungsstelle.

Notrufsysteme: Im Alter können Unfälle im Haushalt fatale Folgen haben, z. B. für Alleinlebende nach einem Sturz. Notrufsysteme wie Sturzmelder können dann eine Hilfe sein. Es handelt sich dabei um kleine Geräte, die als Anhänger oder „Uhren“ getragen werden können. Diese erkennen die Notsituation und können automatisch Kontaktpersonen informieren. Bei einem Einbruch kann darüber auch der Notruf gewählt werden. Ab einem bestimmten Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse die Kosten. Anbieter solcher Systeme sind u. a. das Deutsche Rote Kreuz oder die Johanniter. Ähnlich fungieren Sturzsensoren, die allerdings in der ganzen Wohnung angebracht werden müssen. Übungen zur Sturzprävention sollten aber keinesfalls durch die Technik ersetzt werden. Manche Freizeitstätten bieten dazu Kurse an.

2.500 Wohnungen für Neulichterfelde

Info-Stelen sollen an Vergangenheit erinnern

Ob die künftigen Bewohner*innen des neuen Stadtteils Neulichterfelde hin und wieder daran denken werden, dass sie an dem Ort eines ehemaligen Kriegsgefangenenlagers aus dem Zweiten Weltkrieg leben? Denn hier – zwischen Osdorfer Straße, Landweg und Gleisen der Anhalter Bahn – entstehen in den nächsten Jahren etwa 2.500 Wohnungen mit klimaneutraler, lokaler Energieversorgung sowie emissionsarmen Mobilitätsangeboten auf historischem Boden.

Vor allem französische Kriegsgefangene dienten 1940 bis 1945 in Baracken des Lagers Lichterfelde dem NS-Regime als billige Arbeitskräfte. Reste der Bauten dieser düsteren Vergangenheit befinden sich noch heute auf dem Baugelände. Zunächst sollte alles abgerissen werden, doch das

Landesdenkmalamt und der Investor des neuen Wohngebietes einigten sich 2020 darauf, dass die Baracke im Landweg 3/5a, Fundamente eines Wachturms und eine Werkstatt der Reichsbahn erhalten bleiben sollen. Der Rest wird eingelagert. Die Baracke soll instandgesetzt und zum Gedenk- und Lernort umfunktioniert werden. Auch Info-Stelen und ein Lagermodell sollen an die Vergangenheit erinnern.

Mit der Ausstellung „Vergessen und vorbei?“ informierte das Dokumentationszentrum NS-Zwangsarbeit in Schöneweide zuerst am eigenen Standort und danach bis Ende August 2023 in der Schwartzschen Villa über die Entwicklung vom Kriegsgefangenenlagers bis hin zu den Plänen für das moderne Quartier.



Neuer Waldgesundheitspfad

Fit und gesund im Grunewald

„Trimm-Dich-Pfad Paulsborn“ lautete der Name des in die Jahre gekommenen Parcours im Grunewald. Auf der Webseite Trimm-Dich-Pfad.com berichteten Nutzende von zerstörten Geräten. Im Mai 2023 wurde dann endlich der vollständig überarbeitete Waldgesundheitspfad „FiF – Fit im Forst“ im Grunewald im Beisein von Umweltsektorin Dr. Manja Schreiner und dem Leiter der Berliner Forsten, Gunnar Heyne, eröffnet.

Der neue Waldgesundheitspfad schult die Koordination und soll Krankheiten des Bewegungsmangels vorbeugen. Auch in ökologischem und nachhaltigem Hinblick punktet er: Seine zwölf neuen (in Brandenburg gefertigten) Sportgeräte bestehen aus naturbelassener FSC-zertifizierter Eiche aus nachhaltiger Forstwirtschaft, ganz ohne die Verwendung von Kunst- und Verbundstoffen. Inmitten von Bäumen somit passend natürlich.

„Der neue Waldgesundheitspfad bietet Erholungssuchenden die Möglichkeit, in der Natur aktiv zu sein“, sagt Dr. Manja Schreiner. „Der Wald ist der ideale Ort für Sport – denn die Berliner Wälder sind unverzichtbar für unsere Stadt und tragen auf vielfältige Weise zur Verbesserung des

Wohlbefindens der Berliner*innen. Sie sichern sauberes Trinkwasser, garantieren frische und saubere Luft, sorgen durch ihre kühlende Wirkung für ein verträgliches Stadtklima, bieten Ruhe und Entspannung. Herzlichen Dank an die Berliner Forsten, die mit diesem Pfad ihr reichhaltiges und abwechslungsreiches Walderholungsangebot erweitern.“

Das neue Sportangebot im Revier Dachsberg in Dahlem wurde von den Berliner Forsten und dem Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. konzipiert: An vierzehn Freiluftgeräten auf einem 1,4 Kilometer langen Parcours können Übungen zur Stärkung der Muskeln, zur Verbesserung des Kreislaufs und zur Vorbeugung häufiger Krankheitsbilder gemacht werden. Diese wurden von Sportwissenschaftler*innen und Mediziner*innen entwickelt und können in drei Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden. Zwischen den Stationen kann gejoggt oder gewalkt werden.

Vor Ort stehen Schließfächer (ein eigenes Schloss sollte mitgebracht werden) und Fahrradständer bereit. Startpunkt des Gesundheitspfades ist der Eingang Hüttenweg, in der Nähe des Parkplatz Paulsborn, 14193 Berlin.



Entlang des Parcours laden vierzehn verschiedene Freiluftgeräte zur Körperertüchtigung ein.



Vor dem Training im Nippon-Sportstudio steht ein Eingangs- oder Gesundheits-Check. Speziell geschulte Trainer erstellen ein ausführliches Fitness-Profil, auf dessen Grundlage Sie ein optimales Trainingsprogramm erhalten: Chipkarte rein – und die Geräte stellen sich automatisch ein. Modernste Exzentrik-Technik schont die Gelenke, pulsgesteuerte Übungen garantieren Herzkreislauftraining, Muskelstraffung und Fettabbau in kürzester Zeit.

Nippon-Sportstudio

Fit machen – ohne Risiken und Nebenwirkungen!

„Jeder Sport ist besser als keiner“, ist am Sportstudio Nippon zu lesen. Ein Satz, den wohl jeder unterschreiben würde. Aber damit Sporttreiben Spaß macht, bedarf es nicht nur der Überzeugung, dass die Bewegung dem müden, schlappen, auch geschädigten Körper gut tut. Dazu gehört eine angenehme Atmosphäre – und besonderen Spaß macht das gemeinsame Sporttreiben mit Freunden oder Familie. Aber nicht immer passen die bevorzugten Sportarten, Ausdauer und Tempo zueinander. Das ist hier kein Problem: Während die Oma an den Geräten ihre Muskeln

kräftigt, kann die Tochter beim Spinningkurs auf dem Rad den Alltagsstress vergessen, die Enkelkinder trainieren inzwischen mit Begeisterung im Karate-Dojo. Am Ende treffen sich alle mit geröteten Wangen, um einen Kaffee oder Apfelsaft zu trinken, im Sommer sitzen sie gerne draußen noch ein bisschen zusammen. Das Studio bietet auch Gesundheitssport auf Verordnung bis hin zum Herzsport an. Zudem gibt's eine „Zufriedenheitsgarantie“ – wer sich hier nicht wohl fühlen sollte, kann innerhalb des ersten Monats problemlos seinen Vertrag kündigen.

ab 50 geht's los

Gesundheit, Fitness & Kampfkunst für 3-99 jährige

Tel 791 28 84

Mittelstr. 34  U+S Rathaus Steglitz
www.sportstudio-nippon.com



55 JAHRE
KAMPFKUNST



Gesundheitsportzertifikat
n.d. Richtlinien der Berliner Ärztekammer

- Gymnastik 50+
- Karate 50+
- Tai Chi
- Rücken-Fitness
- Reha-Sport
- Pilates
- Yoga
- Herzsport
- Judo ab 3
- Jiu Jitsu ab 7
- Karate ab 8
- Sauna
- Solarium
- Café

Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige beim Steglitzer Tischtennis Klub

Immer ein Grund zur (Vor)Freude

Mittwochs von 17.30 bis 19.00 kommen ins Gymnasium Steglitz, direkt am S-/U-Bahnhof Rathaus Steglitz gelegen, Menschen, die aktuell zwischen 37 und 81 Jahre jung und dem Schulalter lange entwachsen sind. Sie gehen zur Sporthalle, manche allein, andere mit Angehörigen, mitunter etwas ungelenken. „Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige“ heißt das vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erdachte Projekt, an dem sich auch der Deutsche Tischtennis Bund beteiligte. Aber funktioniert denn Tischtennis mit Demenz? War sie nicht skeptisch vor dem Projektstart? „Nein, gar nicht“, sagt Margrit Howald, die Trainerin der Gruppe beim Steglitzer Tischtennis Klub Berlin e.V.

Tischtennis – ein Sport fürs ganze Leben

Die 66-Jährige, die bald in Rente gehen und dann noch mehr Zeit für den Verein haben wird, ist überzeugt vom Gesundheitssport. Sie hatte als Kind und dann in der Mannschaft Tischtennis gespielt, bis die Lust auf Wettkämpfe am Wochenende verschwand. „Ich habe spät, mit 46, nach der 1. Stufe gleich die B-Lizenz für Präventions- und Gesundheitssport gemacht. Tischtennis ist eine Sportart, die man ein Leben lang ausüben kann!“

Andere scheinen dem Projekt gegenüber skeptischer gewesen zu sein - deutschlandweit beteiligten sich an „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ gerade mal sechs Tischtennisvereine, darunter zwei aus Berlin, der 1. VfL Fortuna Marzahn e.V. und der Steglitzer Tischtennis Klub Berlin e.V.

„Schwieriger war eher der Start in der Corona-Zeit“, erinnert sich die umtriebige Trainerin, die von Sabine Metz als Co-Trainerin unterstützt wird. Dass ein Spieler mal die Schuhe oder den Rucksack des anderen mitnimmt, sorgt offensichtlich nur kurzzeitig für Wirbel. Ganz sicher ist Margrit Howalds Verständnis berufsgeprägt. „Ich bin Medizinisch-Technische Assistentin und im Bereich der Strahlentherapie tätig. Ich sehe viele Tumorpatienten und Demenzerkrankte“, erklärt sie.

In der Gesundheitssportgruppe, die aus diesem Projekt hervorgegangen ist, sind inzwischen Menschen mit und ohne Erkrankung - und auch diese sind vielfältig von der Demenz- über Krebs- bis zur Lungenerkrankung. Das Angebot bekannt zu machen, helfen Partner wie die Kontaktstelle PflegeEngagement („tolle Anlaufstellen, die es so nur in Berlin gibt“) und die nahe Friedrich von Bodelschwingh Klinik.



Viel Spaß haben Menschen mit und ohne Erkrankung bei diversen TischTennis-Spielen. Hier muss der Ball durch den Kasten...



... und hier wird mit Luftballon gespielt



© sttkberlin.de (3)

Überzeugt vom Gesundheitssport:
Trainerin Margrit Howald

Ein demenzkranker Mitspieler habe in der Jugend aktiv, aber dann 40 Jahre lang nicht gespielt. „Das verlernt man nicht.“ Aber ist das Können, gerade beim Tischtennis, nicht völlig unterschiedlich? „Ja, aber das habe ich in jeder Kindergruppe. Das ist meine Aufgabe als Trainerin, den Ausgleich zu finden. Wenn es nicht passt, haben wir andere Freizeitsportgruppen. Wichtig ist, dass Menschen mit und ohne Erkrankung zusammen etwas tun, was Spaß macht.“

„Unglaublich viel Koordination“

Tatsächlich steht der Spaß im Vordergrund bei all den Aufwärm- und Koordinationsübungen, beim Gleichgewichtstraining, bei den Rundläufen um die Platten, die Herz und Kreislauf fordern, beim Tischtennis durch den Kasten, mit größeren Bällen oder mal mit Luftballons. „Da ist ganz viel Koordination dabei“, sagt die Trainerin, wissend wie gut es allen tut. Neben dem langen freien Spiel, gerne auch mal im Wettbewerb der einen Hallenseite gegen die andere, bei dem jeder von Tisch zu Tisch weiter „rutscht“, gibt es wie in jedem Sportverein, das Treffen in der Gemeinschaft, die Freude am Sport. Fast nebenbei werden die Fitness verbessert, das Gehirn aktiviert und durch den Trainingserfolg das Selbstvertrauen gestärkt. Schon der Weg zum Gymnasium Steglitz am Mittwochabend ist für die Menschen ein Grund zur (Vor)Freude.

BIRGIT NÖSSLER

Kursteilnahme: 6,- € pro Termin
Anmeldung: Christian Kühnel, Tel. 77190881
✉ christian@sttkberlin.de



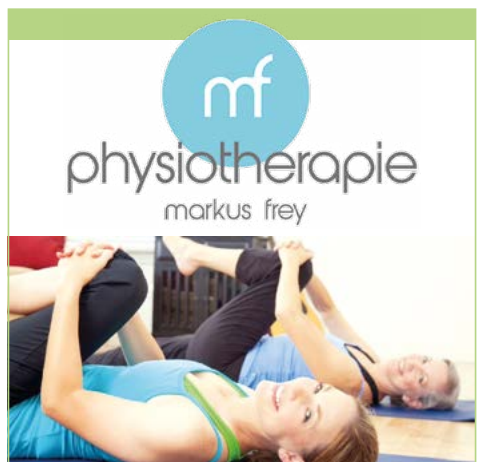
Sport-Gesundheitspark
in Zehlendorf

Medizinisches Krafttraining
Rückentraining und vieles mehr

Gesundheitssport und Prävention in Kleingruppen bei erfahrenen Sportwissenschaftlern nach vorheriger sportmotorischer Testung



Clayallee 225 C | 14195 Berlin | ☎ 030 847 19550
www.sport-gesundheitspark.de



Baseler Str. 16, 12205 Berlin
Tel. 84 41 40 41, Fax 84 41 40 42
mail@physio-frey.de • www.physio-frey.de

Alle Kassen und privat

Montag bis Donnerstag 8.00–20.00 Uhr
Freitag 8.00–16.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Es ist wohl ein großes Glück, einen Partner zu haben, der genauso gern und oft Sex haben möchte so wie ich. Ich hoffe, dass es nie aufhört.

Andrea (56)



Drei Gynäkologinnen befragt:

Sprechen Sie auch über Sex, Frau Doktor?

52 Angestellte, darunter elf Ärztinnen, kümmern sich im MVZ Gynäkologie Helle Mitte um die Frauen und – vor allem bei der Kinderwunschbehandlung – um Paare. Die Untersuchungen sind intim, kommt es dabei auch zu intimen Gesprächen? Sprechen Sie mit Ihren Patientinnen über Sex, wollten wir wissen – und die Gynäkologinnen Dr. Gothild Matheus, Dr. Susanne Mieschel und Anna Kimmritz bejahen das.

Sex entspannt

„Wir fragen immer, ob es Probleme gibt“, sagt Dr. Matheus, sie frage auch mal aktiv nach, wie es mit der Sexualität aussehe, so Anna Kimmritz, die zudem Psychotherapeutin ist. Dauer und Tiefe der Gespräche hingen auch davon ab, wie voll das Wartezimmer sei.

Wir sind ein ungewöhnliches Paar.

Seit 1975 liiert, trotzdem haben wir meist getrennt gelebt. Ich fahre immer mal nach Österreich, wo er lebt. Und er besucht mich in Berlin. Nun sind wir beide krank. Wir schmusen und kuscheln. Sex spielt für mich und meinen Partner nicht mehr die große Rolle. Das Gefühl, gemeinsam alles durchzustehen, überwiegt. Das Wichtigste ist: Wir sind füreinander da.
Claudia (73)

Gegen Sex spricht offensichtlich – fast nichts. Nach einer Operation wie der Gebärmutter- oder der Muttermundentfernung, Bauch- oder Gebärmutter Spiegelungen werde den Patientinnen gesagt, dass sie einige Wochen auf Geschlechtsverkehr verzichten sollten. Eine 78-jährige Dame habe da nur abgewunken, erinnert sich Dr. Matheus. Sie sei so froh, dass ihr Mann das nicht mehr will.

Dr. Susanne Mieschel hat früher als Physiotherapeutin Patientinnen und Patienten nach einer Hüft-OP aufgeklärt, welche Stellungen beim Sex momentan möglich seien und wie sie es sich, etwa mit einer Decke, schön machen könnten. Sie erinnert sich, wie pikiert einige der älteren Herrschaften reagiert haben: „Vielleicht war der Altersunterschied zwischen uns zu groß. Vielleicht waren die Tipps aber trotzdem hilfreich.“ Und bei Bandscheibenproblemen? Bei extremen Schmerzen hätten die Frauen sicher keine Lust auf Sex – aber ansonsten? Entspannung schützte positive Stresshormone aus, so Anna Kimmritz.

Gels, Hormoncremes, Zäpfchen

Nichts spräche gegen freiverkäufliche Gleitgels und Cremes, die bei meiner Freundin in der Apotheke nachts um zwei genauso gefragt sind wie

Sex – wo fängt das an?

Ich finde, dass auch Berührungen, Umarmungen zum Beispiel beim Tanzen total erotisch sein können.

Kerstin (59)



© B. Nössler / apercu

Drei Gynäkologinnen geben uns Auskunft:
Dr. Gothild Matheus, Dr. Susanne Mieschel
und Anna Kimmritz (v. l.)

die Pille danach (die auch noch am Folgetag problemlos eingenommen werden kann). Verschreibungspflichtig und offensichtlich wirkungsvoll sind lokal anzuwendenden Hormoncremes oder -zäpfchen. Manchmal würden auch Frauen von ihren Männern „geschickt“ mit der Frage, wie sie wieder Lust bekommen könnten. Neben partnerschaftlichen Problemen können auch körperliche die Lust hemmen, der mit den Wechseljahren gesunkene Hormonspiegel etwa oder oder Erkrankungen wie Diabetes. Anatomische Probleme wie Beckenbodensenkungen, vielleicht mit Inkontinenz als Folge, können behandelt werden. Wenn die Scheidenwand weniger durchblutet und weniger sensibel ist, wenn es juckt, brennt, beim Sex schmerzt, kann vielleicht die privat zu zahlende vaginale Laserbehandlung Mona Lisa Touch helfen. Das freiverkäufliche Libiloges verspricht es, aber eine ähnlich bekannte, Er-

folg versprechende Stimulanz für die Frau wie es Viagra für den Mann ist, gibt es noch nicht. Apropos: Viagra wird im MVZ Gynäkologie nicht verschrieben, es kann nur an gesunde Männer direkt von ihrem Arzt verordnet werden.

Sex neu entdecken

Eine neue Beziehung sorgt für neuen Sex. Aber auch in langjährigen Partnerschaften muss der Sex nicht eingeschlafen sein. „Im Gegenteil: Die Familiensituation entspannt sich, das Paar hat mehr Zeit, eine neue Beziehung zu beginnen und sich neu zu entdecken“, sagt Dr. Matheus. Auch Selbstbefriedigung oder Hilfsmittel, die Sexspielzeuge, seien ein Thema, „zum Beispiel wenn der Partner nicht mehr kann oder will. Manche ältere Frauen sind pikiert, denken: ‚Das macht man doch nicht.‘ ‚Doch! Sie dürfen das, wenn Sie Lust dazu haben!‘“, bestätigt ihnen Anna Kimmritz.

Summa summarum: Sex ist gesund!? Die Expertinnen nicken vehement. Dr. Mieschel: „Sex ist gut fürs Immunsystem, schüttet Glückshormone aus. Die Berührungen und Massagen tun dem Körper gut, er wird durchblutet. Sex löst Spannungen, ist Beckenbodentraining...“

Tatsächlich, ein schöneres Beckenbodentraining gibt es wohl nicht.

BIRGIT NÖSSLER



RehaSteglitz

GEMEINNÜTZIGE GMBH

Teutonenstr. 11 · 14129 Berlin

Tel. 32 50 31 26

kontakt@reha-steglitz.de

www.reha-steglitz.de

PRAXIS für ERGOTHERAPIE

Alltag bewältigen –
Selbstständigkeit fördern

- Neurofeedback
- Spiegeltherapie
- Kognitiv-therapeutische Übungen nach Perfetti
- Alltagstraining
- Hausbesuche



Krankenhäuser und Kliniken

- **Charité – Universitätsmedizin Berlin**
Campus Benjamin Franklin
 Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin, Tel. 4505-0
 🌐 www.charite.de
- **HELIOS Klinikum Emil von Behring**
 Walterhöferstraße 11, 14165 Berlin, Tel. 8102-0
 🌐 www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-klinikum-emil-von-behring
- **Immanuel Krankenhaus Berlin**
 Königstraße 63, 14109 Berlin, Tel. 80505-0
 🌐 www.immanuel.de
- **Evangelisches Krankenhaus Hubertus**
 Spanische Allee 10–14, 14129 Berlin
 Tel. 81008-0
 🌐 www.pgdiakonie.de/evangelisches-krankenhaus-hubertus
- **Klinik für Minimal Invasive Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Hubertus**
 Kurstraße 11, 14129 Berlin, Tel. 80988155
 🌐 www.mic-berlin.de
- **Kliniken im Theodor-Wenzel Werk**
 Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin
 Tel. 81090
 🌐 www.tww-berlin.de
- **Privatklinik Nikolassee**
 Von-Luck-Straße 3, 14129 Berlin, Tel. 803091-0
 🌐 www.klinik-nikolassee.de
- **Krankenhaus Bethel Berlin**
 Promenadenstr. 3–5, 12207 Berlin, Tel. 7791-0
 🌐 www.bethelnet.de
- **Krankenhaus Waldfriede**
 Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, Tel. 81810-0
 🌐 www.krankenhaus-waldfriede.de
- **Privatklinik Schloßstraße**
Ästhetische und plastische Chirurgie
 Schloßstr. 38-40, 12165 Berlin, Tel. 74770840
 🌐 privatklinik-schlossstrasse.de
- **St. Marien-Krankenhaus Berlin**
 Gallwitzallee 123–143, 12249 Berlin, Tel. 76783-0
 🌐 www.marienkrankenhaus-berlin.de
- **Westklinik Dahlem**
 Clayallee 225 B, 14195 Berlin
 Tel. 83000011
 🌐 www.westklinik-dahlem.de
- **MEDECO Zahnklinik Berlin Dahlem**
 Königin-Luise-Platz 1, 14195 Berlin
 Tel. 841910-0
 🌐 www.medeco.de
- **CASA DENTALIS Zahnklinik Berlin**
 Ringstr. 81, 12203 Berlin, Tel. 531419140
 🌐 www.casa-dentalis.de

Helios Klinikum ausgezeichnet

Sehr gute Palliativ-Behandlung

Als erste Berliner Klinik hat die Klinik für Palliativmedizin und Geriatrie am Helios Klinikum Emil von Behring das DPG-Siegel „zertifizierte Palliativstation“ von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin erhalten. „Wir sind stolz, dass unsere Palliativstation erfolgreich am Zertifizierungsverfahren teilgenommen hat. Die Prüfungskommission findet das Palliativteam in unserer Klinik besonders engagiert und lobt auch die vielfältigen Angebote für Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige, wie die Kunst- und Musiktherapie,“ fasst Chefärztin Dr. Wiebke Nehls zusammen. Und weiter: „Für uns in der Klinik ist es selbstverständlich und unser täglicher Anspruch, den Palliativ-Patientinnen und -Patienten die beste Versorgung zu bieten. Dass die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin die Behandlungsqualität nun bestätigt hat, erfüllt uns alle mit großer Freude. Für diesen besonderen Einsatz bin ich meinem Team sehr dankbar.“ In Berlin gibt es insgesamt 17 Palliativstationen für die Behandlung von Patient*innen mit einer nicht heilbaren Erkrankung.

🌐 www.helios-gesundheit.de



© Dr. Eva Blömeke

Dr. Eva Blömeke

Kältetherapie

Minusgrade gegen die Schmerzen

Dass Kälte sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann, wussten bereits die alten Griechen und behandelten Beschwerden mit Eis und Schnee. Die moderne Kryotherapie (Kältetherapie) wird bereits seit über 40 Jahren angewendet. Für eine Ganzkörperkältetherapie gibt es spezielle Kältekammern, die für wenige Minuten auf bis zu -150 Grad Celsius herunterkühlen. Eine solche besitzt Dr. Eva Blömeke in ihrer 2020 zwischen Friedenau und Steglitz eröffneten KälteLounge. Im Folgenden beantwortet Sie uns dazu drei Fragen.

■ Sie sind u. a. Massage-Therapeutin, Yoga-Lehrerin und promovierte Wirtschaftswissenschaftlerin.

Wie wurden Sie Inhaberin einer KälteLounge?

Für meine chronischen Schmerzen suchte ich nach einer Alternative zu Schmerzmitteln und OPs und habe diese in der Kältetherapie gefunden. Plötzlich hatte ich viel weniger Schmerzen und hätte die Welt umarmen können! Außerdem wollte ich mich selbstständig machen mit etwas, hinter dem ich wirklich stehe und wo ich mehr mit Menschen zusammenarbeiten kann.

■ Wer steigt in Ihre Kältekammer?

Menschen von 18 bis 80 Jahren, hauptsächlich Menschen über 40, um sich fit zu halten. Wir werden immer älter, wollen dabei aber möglichst lange aktiv und gesund bleiben. Für Schwangere, Träger von Herzschrittmachern, mit aktiver Tumorerkrankung oder nach einem Herzinfarkt ist die Kältetherapie jedoch nicht geeignet.

■ Was bewirkt die extreme Kälte im Körper?

Es gibt drei große Anwendungsbereiche: Gesundheit, Beauty/Wellness, Sport. Die Entzündungswerte gehen durch die Kälte nach unten und die Schmerzrezeptoren werden blockiert. Das Schmerzlevel von z. B. Rheuma, Arthrose oder MS kann so bei wöchentlicher Anwendung gesenkt werden. Das ersetzt nicht die Behandlung der Erkrankungen, ist aber die perfekte Ergänzung. Auch der Zustand bei Neurodermitis, Depressionen oder Migräne bessert sich. Das Immunsystem wird zudem wie nach einem Saunagang angekurbelt, Kalorien werden verbrannt, Gewebe gestrafft. Sportlern hilft die Kältetherapie bei der Regeneration der Muskeln. Endorphine werden ausgeschüttet und man hat mehr Energie.

Wie fühlt sich eine Ganzkörperkältetherapie an?



© S. Lux/PaperGu

Ein bisschen mulmig ist mir schon zumute, als ich in Unterwäsche und Pantoffeln in der tubenförmigen Kältekammer stehe. Nur mein Kopf schaut oben heraus. Langsam drehe ich mich im Kreis und halte die Hände ineinander verschränkt vor mich, um locker zu bleiben. Schubweise sinkt die Temperatur in der Kammer auf -130 Grad Celsius ab; kalter Dampf wabert um mich und mein Körper reagiert mit leichtem Zittern, meine Beine pieksen. Als ich nach zweieinhalb Minuten wieder hinaustrete, fühle ich mich erfrischt: Meine Haut ist noch kalt, doch ich spüre von innen heraus die Wärme, die mein Körper nun produziert.

SELINA LUX

🌐 www.kaeltelounge.de

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Besser hören – besseres Gleichgewicht?



Haben Sie schon einmal etwas vom Cochlea-Implantat für hörgeschädigte oder gehörlose Menschen gehört? Wussten Sie, dass es ein Zertifikat für Einrichtungen gibt, welche diese Implantate einsetzen? Oder dass das Hören das Gleichgewicht beeinflussen könnte? Welche Operation bei Kehlkopfkrebs schonender ist? Oder wie Künstliche Intelligenz die Tumordiagnostik verbessern kann? Die neuesten Erkenntnisstände rund um diese Fragen wurden in der Pressekonferenz anlässlich der 94. Jahresversammlung der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e. V., Leipzig „Multisensorik und Organ-Crosstalk – HNO-Heilkunde als interdisziplinärer Partner“ von Fachärzten besprochen.

„Es gibt vielfältige Interaktionen der HNO-Heilkunde mit anderen Organsystemen, z. B. das Verhältnis zwischen Hörstörungen und der Entwicklung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz. Oder die Interaktion zwischen zwei verschiedenen Sinnesorganen oder bei Tumorerkrankungen, die Auswirkungen auf Stimm- und Schluckfunktion haben. Wir brauchen daher die Interaktion mit anderen Fachgebieten, z. B. Neurologen, Neuroradiologen, aber auch technischen Disziplinen sowie mit Berufsgruppen in der Pflege, Logopäden oder auch Physikern und Chemikern.“

*Prof. Dr. med. Orlando Guntinas-Lichius
Direktor der Klinik für Hals-, Nasen- und
Ohrenheilkunde, Universitätsklinik Jena*

„Das Gleichgewichtsorgan ist ein Bestandteil des Innenohres. Es gibt mehrere Hinweise auf eine Interaktion zwischen Hören und Gleichgewicht. So zeigen Studien, dass im Alter das Sturzrisiko mit dem Hörverlust assoziiert werden kann. Einige Patienten sagen, ihr Gang sei sicherer, seit sie Hörgeräte tragen. Um diesen Zusammenhang zu beweisen, sind aber weitere Studien erforderlich.“

*Dr. med. Ingmar Seiwert
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Hals-
Chirurgie, Martin-Luther-Universität Halle-Wit-
tenberg und Universitätsklinikum Halle (Saale)*

„Das Cochlea-Implantat für hörgeschädigte oder gehörlose Menschen steht allen Altersgruppen zur Verfügung. Die Versorgung ist sehr erfolgreich, erfordert aber auch neben dem Eingriff eine lebenslange Nachsorge. Dafür wurden nationale Standards und ein Zertifizierungssystem entwickelt, durch welches Patienten Einrichtungen mit hohen Qualitätsstandards erkennen können.“

*Prof. Dr. med. Timo Stöver
Direktor der Klinik für Hals-, Nasen-, Ohren-
heilkunde, Universitätsklinikum Frankfurt*

„Klassische Operationen bei Kehlkopfkrebs, bei denen Teile des Organs entfernt werden, interferieren mit der Stimm- und Schluckfunktion. Die Muskulatur wird durchtrennt und es bleiben Narben zurück. Endoskopische Operationen sind hingegen schonendere Methoden. Dabei wird der Zugangsweg über den Mund genutzt. So treten weniger Schwellungen auf und Luftröhrenschnitte sind seltener erforderlich. Die Stimm- und Schluckfunktionen sowie die Lebensqualität entsprechen bei den meisten Patienten in der Nachuntersuchung in etwa dem Ausgangspunkt vor dem Eingriff.“

*Prof. Dr. med. Petra Ambrosch
Direktorin der Klinik für Hals-Nasen-, Ohren-
heilkunde, Kopf- und Halschirurgie am
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein*



Gesundwerden in traumhafter Lage

Wir sind spezialisiert auf Ihre Anschlussheilbehandlung (AHB), Rehabilitation und Prävention in den Bereichen Neurologie und Orthopädie. Mit Kompetenz und Herzlichkeit setzt sich unsere Reha-Klinik dafür ein, dass Sie sich wohlfühlen und schnellstmöglich wieder gesund werden.

Unser Haus zeichnet eine hochmoderne Ausstattung im medizinisch-therapeutischen Bereich sowie eine fachübergreifende Zusammenarbeit aus. So gewährleisten wir eine patientenorientierte Diagnostik, Therapie und Pflege.

Tel.: +49 30 300240-0 | humboldtmuehle@medicalpark.de | www.medicalpark.de/berlin

CURATIO & CARE® Wundmanagement



WUNDEXPERTEN-TEAM Berlin-Brandenburg

- TÜV-zertifiziertes Wundmanagement
- Therapieabstimmung mit dem behandelnden Arzt
- Phasen- und patientengerechte Wundversorgung
- Kurative und palliative Wundbehandlung
- Kompetenz durch langjährige Erfahrung
- Praxis- & Hausbesuche
- Abrechnung aller Kassen & Privat
- Versandkostenfreie Lieferung der Verbandmaterialien
- Herstellerunabhängig

Beratung & Kontakt
(030) 684 07 65-01
www.curatio-care.de





Ambulante Pflege leisten Sozialstationen und Pflegedienste. Sie bieten vor allem häusliche Krankenpflege an. Außerdem beraten und übernehmen sie die Vermittlung folgender Dienste, sofern diese nicht direkt bereitgehalten werden.

- Hauspflege
- Familienpflege
- stationärer und fahrbarer Mittagstisch
- Hilfen für Behinderte
- hauswirtschaftliche Dienste
- nachbarschaftliche/ehrenamtliche Hilfen
- Pflegehilfsmittel

Tagespflege. Mit dem Besuch der Tagespflege können stationäre Aufnahmen oft vermieden werden, da die Tagesgäste individuell und an ihren üblichen Lebensgewohnheiten orientiert betreut werden. Tagespflegen verknüpfen mit ihrer Möblierung und Einrichtung die aus dem häuslichen Umfeld vertraute Wohnatmosphäre mit gleichzeitiger rollstuhlgerechter und barrierefreier Ausstattung. Eine feste Tagesstrukturierung ermöglicht speziell demenziell erkrankten Menschen Orientierung und damit Sicherheit im gesamten Tagesablauf.

Kurzzeitpflege kommt in Betracht, wenn z. B. vorübergehend die häusliche Pflege nicht ausreichend oder nicht möglich ist, Umbaumaßnahmen in der Wohnung des Pflegebedürftigen erforderlich sind, noch kein Pflegeheimplatz bzw. ambulanter Pflegedienst gefunden werden konnte oder auch bei Krankheit, Urlaub, Kur oder einer sonstigen Verhinderung der Pflegeperson. Die Aufwendungen für Pflege und soziale Betreuung können jährlich bis zu einem bestimmten Betrag von der Pflegekasse vergütet werden.

Ambulante Pflege

- **Ambulante Pflege Reha-Steglitz gGmbH** → siehe S. 53
Bergstr. 1, 12169 Berlin
Tel. 319805050
🌐 www.reha-steglitz.de
- **Sozialstation Woltmannweg** → siehe S. 53
Woltmannweg 31, 12209 Berlin
Tel. 7139120
🌐 www.woltmannweg.de
- **HISB Betreuungsdienste Berlin-Süd** → siehe S. 53
Teltower Damm 33, 14169 Berlin
Tel. 5871324-0
🌐 www.homeinstead.de/berlin-sued
- **Pflegewerk** → siehe S. 54
 - Sozialstation Charlottenburg
Kurfürstendamm 126/127, 10711 Berlin
Tel. 8906401301
 - **Sozialstation Tempelhof**
Manfred-von-Richthofen-Str. 10
12101 Berlin, Tel. 7857001**Servicenummer:** Tel. 39600510
🌐 www.pflegewerk.info

Teilstationäre Pflege

- **Tagespflege Reha-Steglitz** → siehe S. 53
Selerweg 37-39, 12169 Berlin
Tel. 81827107
🌐 www.reha-steglitz.de
- **Vivantes Hauptstadtpflege Wenckebach Kurzzeitpflege** → siehe Seite 57
Wenckebachstraße 23, 12099 Berlin
Tel. 030 130 19 9028
🌐 www.vivantes-hauptstadtpflege.de



RehaSteglitz

GEMEINNÜTZIGE GMBH

Bergstraße 1 · 12169 Berlin
Tel. 319 80 50 50
kontakt@reha-steglitz.de

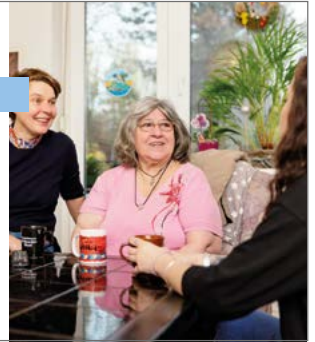
www.reha-steglitz.de

AMBULANTE PFLEGE

Zuhause gut versorgt

- Medizinische Behandlungspflege
- Psychiatrische Hauskrankenpflege
- Leistungen der Pflegeversicherung/
Beratung

Wir bieten qualifizierte Pflege, die Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in Ihren eigenen vier Wänden ermöglicht.



SOZIALSTATION WOLTMANNWEG

Lichterfelde Ost und Süd

Häusliche Pflege

Unterstützung bei der Körperpflege und hauswirtschaftliche Versorgung (Einkaufen, Kochen)

Häusliche Krankenpflege

(u. a. zertifiziertes Wundmanagement, Katheter-, Sonden-, Stomapflege, Portversorgung)

Soziale Beratung

und Unterstützung bei Antragstellungen

Beratungsbesuche

im Rahmen der Pflegeversicherung

Projekte und Gruppen:

Hockerymstik mit Yogaelementen

Pflegewohngemeinschaft

Wohngemeinschaft für an Demenz Erkrankte in Zehlendorf

*...engagiert
im Dienst am Menschen*



Betreuung und Pflege zu Hause

☎ 71 39 12-0 · www.wolmannweg.de

Wolmannweg 31 · 12209 Berlin

Home Instead®

Zuhause umsorgt

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns an! Tel. 030 5871324-0

berlin-sued@homeinstead.de

HISB Betreuungsdienste Berlin-Süd –

Jürgen Klingelhöfer-Noe e. K.

Teltower Damm 33, 14169 Berlin

www.homeinstead.de/berlin-sued

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.

© 2018 Home Instead GmbH & Co. KG



RehaSteglitz

GEMEINNÜTZIGE GMBH

Selerweg 37-39 · 12169 Berlin
Tel. 81 82 71 07
kontakt@reha-steglitz.de

www.reha-steglitz.de

TAGESPFLEGE

Zuhause wohnen – den Tag in Gemeinschaft verbringen

In unserer Tagespflege bieten wir wochentags von 9.00 - 16.00 Uhr:

- Professionelle Pflege
- Fürsorgliche Betreuung
- Anregende Beschäftigung
- Fahrdienst
- gemeinsame Mahlzeiten





Die **Seniorenheime** bieten älteren Menschen ein Zuhause, denen eine eigene Haushaltsführung auf Grund von Krankheit oder Behinderung nicht mehr möglich ist. Grundsätzlich können Menschen ab dem 60. Lebensjahr mit einer durch die Pflegekassen bestätigten Pflegegrad Aufnahme in einem Seniorenheim finden. Sie können alle Einrichtungen unverbindlich besichtigen.

Vollstationäre Pflege

- **Pflegewerk** → siehe S. 55
 - **Haus Wiesengrund**
Pinnauweg 15-17, 14167 Berlin, Tel. 847880710
 - **Haus Curamus**
Ladenbergstr. 6-8, 14195 Berlin, Tel. 83908910
 - 🌐 www.pflegewerk.info
- **Senioren-Residenz „Lichterfelder Ring“** → siehe S. 55
Betreutes Wohnen + stationäre Pflege
Lichterfelder Ring 197, 12209 Berlin
Tel. 71095-0 🌐 www.alloheim.de
- **Johanniter-Stift Berlin-Lichterfelde** → siehe S. 56
Finckensteinallee 123/125, 12205 Berlin
Tel. 8479100 🌐 www.johanniter.de/johanniter-seniorenhaeuser/standorte/johanniter-stift-berlin-lichterfelde/
- **Vivantes Hauptstadtpflege Haus Leonore** → siehe S. 57
Leonorenstr. 17-33, 12247 Berlin
Information/Beratung: Tel. 130111809
🌐 www.vivantes-hauptstadtpflege.de
- **Domicil Seniorenpflegeheim Frobenstraße**
Frobenstr. 79, 12249 Berlin-Lankwitz
Tel. 755668-0 → siehe S. 55
🌐 www.domicil-seniorenresidenzen.de



PFLEGEWERK

beraten · pflegen · helfen



Wir versorgen Sie:

- in ganz Berlin **ambulant** und **stationär**
- als Vertragspartner aller Pflegekassen und Kostenträger
- bei Ihnen zu Hause, in unseren Pflegeheimen, in Seniorenwohngemeinschaften oder im Betreuten Wohnen
- alle Pflegegrade

Wir beraten, Sie entscheiden. Rufen Sie uns an: Tel.: 030 - 39 60 05 10
Informieren Sie sich auch im Internet unter: www.pflegewerk.com

Senioren-Residenz "Lichterfelder Ring"

www.alloheim.de



- Betreutes Wohnen in 87 komfortablen 1- und 2-Zimmer-Wohnungen
- Hausdamen-Service, 24-Stunden-Wohnungsnotruf
- wöchentliche Einkaufsfahrten, zahlreiche Veranstaltungen
- Liebevolle und professionelle vollstationäre Pflege mit 138 Pflegeplätzen



Lichterfelder Ring 197 • 12209 Berlin • Tel. 710 95-0 • berlin-lichterfelde@alloheim.de

Pflegerechtsberatung

Pflegebedürftige und ihre Angehörige können in Berlin eine kostenlose, sachkundige und anbieter-unabhängige **Pflegerechtsberatung bei der Verbraucherzentrale Berlin** erhalten. Das Beratungsangebot umfasst Fragen zu Verträgen in der ambulanten und der stationären Pflege. Bei der Pflegerechtsberatung kann es z.B. um die Korrektur eines Leistungsnachweises oder um einen Widerspruch gegen eine unbegründete Preissteigerung gehen. Zunächst bietet die Pflegerechtsberatung aber Hilfe zur Selbsthilfe beispielsweise mit Musterbriefen und greift erst dann rechtsvertretend ein, wenn die Ratsuchenden sich mit ihrem Anliegen alleine nicht durchsetzen können. Dabei nehmen die Rechtsberater*innen nach der Prüfung der Sach- und Rechtslage mit dem Anbieter Kontakt auf. Dies findet nach der Aufklärung über die rechtlichen Möglichkeiten und in inhaltlicher Abstimmung mit den Verbraucher*innen statt. Im Vordergrund steht stets die Durchsetzung der Ansprüche von Verbraucher*innen und die Abwehr unberechtigter Forderungen.

Die Rechtsvertretung wird vom Beratungsteam nur übernommen, wenn der Fall eine realistische Aussicht auf Erfolg hat. Das bedeutet trotzdem nicht, dass ein Erfolg sicher ist. Teilweise gibt es Fälle, in denen die Unternehmen auf die Schreiben der Rechtsberater nicht reagieren oder sich nicht von den Argumenten überzeugen lassen. Der nächste denkbare Schritt wäre in solchen Fällen der Klageweg vor Gericht und eine Vertretung durch eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt.

✉ www.verbraucherzentrale-berlin.de/pflegerechtsberatung oder Tel. 21485-260

Das Projekt wird durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung gefördert.



Domicil – Seniorenpflegeheim Frobenstraße

Wir bieten Ihnen:

20 qm Einzelzimmer / 26 qm Doppelzimmer / Kombizimmer für Ehepaare; ein kleines Waldstück und einen Springbrunnen; tägliches umfangreiches Veranstaltungsangebot / Ausflüge; schmackhafte, frische eigene Küche

Wir freuen uns auf Ihren Besuch mitten im grünen Lankwitz!

Herzlichst, das Domicil – Team



Domicil – Seniorenpflegeheim Frobenstraße GmbH | Frobenstraße 79, 12249 Berlin-Lankwitz
Tel.: 030 / 755 668 – 0 | info@domicil-frobenstasse.de | www.domicil-seniorenresidenzen.de

Echte Hilfe für Privatversicherte, Beamte und ihre Angehörigen

Wer hilft den Helfenden?

Gerade pflegende Angehörige können ein Lied davon singen: Wenn ein Familienangehöriger plötzlich ausfällt, ob nun durch äußere Geschehnisse wie Unfall, Sturz o. Ä. oder durch innere wie Schlaganfall oder Herzinfarkt – das Ergebnis ist stets niederschmetternd. Und fast immer müssen die Angehörigen, aufgefangen werden. Als Angehörige eines Pflegebedürftigen sind Sie täglich gefordert. Und Aussicht auf Besserung gibt es nur in ganz seltenen Fällen. Zur eigentlichen Pflege kommt speziell für Beihilferechtigte noch der bürokratische Aufwand mit den Abrechnungen hinzu. Beihilfestelle, private Krankenversicherung, Pflegekasse – wer sortiert die Flut an Belegen, wer prüft die Abrechnungen und Bescheide, wer kennt sich mit Heilmittelverordnungen und Sozialgesetzbüchern aus?

Für Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige gibt es eine Institution, die für Betroffene genau das alles übernimmt – den Beihilfeberater! Der Beihilfeberater erledigt für seine Mandanten sämtliche Tätigkeiten rund um deren Krankenkosten. Die Mandanten schicken schlicht alle Unterlagen, ihre Kranken- und Pflegekosten betreffend, an den Beihilfeberater – denn dieser übernimmt alles Weitere.

Die Fachleute von Medirenta widmen sich seit rund 40 Jahren dieser anspruchsvollen Aufgabe. Medirenta ist als Rechtsdienstleister gerichtlich zugelassen und bundesweit tätig.

Nähere Informationen unter www.medirenta.de oder rufen Sie einfach an: **030 27 00 00**



Aus Liebe zum Leben

**Johanniter-Stift
Berlin-Lichterfelde**

Stationäre Pflege

Auf höchstem Niveau mit vielen Annehmlichkeiten

Spezialisierte Palliativversorgung

Für eine individuelle Begleitung am Lebensende

Altersgerechtes Wohnen

In idyllischer Umgebung, Sicherheit und Komfort in den eigenen vier Wänden



JOHANNITER

Johanniter-Stift Berlin-Lichterfelde

Aus Liebe zum Leben

Finckensteinallee 123/125 · 12205 Berlin · Tel. 030 84 79 10-0 · info@johanniterstift-berlin.de



Haus Leonore

Wohnortnah und individuell Gut leben im Alter



© Christian Reiser

Wer auf Hilfe im Alter angewiesen ist, möchte bei einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung in seinem Kiez bleiben. Mit der Vivantes Hauptstadtpflege ist das möglich. Denn mit 18 Hauptstadtpflege Häusern ist Vivantes in Berlin immer in der Nähe.

Das Vivantes Hauptstadtpflege Haus Leonore im Steglitzer Ortsteil Lankwitz bietet für 178 Senior*innen ab Pflegegrad 2 ein neues Zuhause. Das siebenstöckige Pflegeheim in unmittelbarer Nähe zum Teltowkanal und dem Stadtbad Lankwitz hat einen schönen Panorama-Ausblick über Steglitz-Zehlendorf. Auch der Rosengarten am Bernkasteler Platz – ein Berliner Gartendenkmal – liegt nur einen kleinen Spaziergang entfernt.

Das Pflegekonzept im Haus Leonore und allen anderen Hauptstadtpflege Häusern basiert auf der Aktivierung der Bewohner*innen: Vorhandene Fähigkeiten sollen erhalten und unterstützt, verloren gegangene reaktiviert und verbessert werden. Neben der 24-Stunden-Betreuung durch erfahrenes und qualifiziertes Pflegepersonal gehören kreative Aktivitäten, kulturelle Veranstaltungen oder auch Gedächtnistraining zum Angebot.

Die Vivantes Hauptstadtpflege in Steglitz-Zehlendorf ist auf die Betreuung von demenzkranken Senior*innen spezialisiert. Das Team des Pflegeheims engagiert sich daher im gerontopsychiatrischen Verbund Steglitz-Zehlendorf und im Geriatriisch-Gerontopsychiatrischer Verbund Schöneberg.

Weiterhin stehen im Haus Leonore auch Pflegeplätze für Verhinderungspflege zur Verfügung. Gerne können Sie unser Haus Leonore ausprobieren: durch einen Monat „Wohnen auf Probe“.

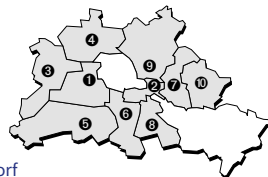
PFLEGEPLATZANFRAGE

Information & Beratung: Tel. 030 130111809
Vivantes Forum für Senioren GmbH
hauptstadtpflege@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

Vivantes

HAUPTSTADTPFLEGE

- 1 Charlottenburg-Wilmersdorf
- 2 Friedrichshain
- 3 Spandau
- 4 Reinickendorf
- 5 Steglitz
- 6 Tempelhof
- 7 Lichtenberg
- 8 Neukölln
- 9 Prenzlauer Berg
- 10 Marzahn-Hellersdorf



Vivantes Hauptstadtpflege (vollstationäre Pflege)

- **Haus Jungfernheide**
Schweigeweg 2 – 12 (Charlottenburg)
 - **Haus Wilmersdorf**
Berkaer Straße 31 – 35 (Wilmersdorf)
 - **Haus Weidenweg**
Weidenweg 42 (Friedrichshain)
 - **Haus Jahreszeiten**
Büschingstraße 29 (Friedrichshain)
 - **Haus Dr. Hermann Kantorowicz**
Schönwalder Straße 50 – 52 (Spandau)
 - **Haus Ernst Hoppe**
Lanzendorfer Weg 30 (Spandau)
 - **Haus Seebrücke**
Am Maselakepark 20 (Spandau)
 - **Haus Sommerstraße inkl. Kurzzeitpflege**
Sommerstraße 25c (Reinickendorf)
 - **Haus Teichstraße**
Teichstraße 44 (Reinickendorf)
 - **Haus John F. Kennedy**
Alt-Wittenau 90 – 90a (Reinickendorf)
 - **Haus Leonore**
Leonorenstr. 17 – 33 (Steglitz)
 - **Haus Franckepark**
Götzstraße 20a (Tempelhof)
 - **Haus Rhinstraße inkl. Kurzzeitpflege**
Rhinstraße 105 (Lichtenberg)
 - **Haus Ida Wolff inkl. Kurzzeitpflege**
Juchaczweg 21 (Neukölln)
 - **Haus Britz**
Buschkrugallee 139 (Neukölln)
 - **Haus St. Richard**
Schudomastraße 16 (Neukölln)
 - **Haus Danziger Straße**
Danziger Str. 245 (Prenzlauer Berg)
 - **Haus Kaulsdorf**
Münsterberger Weg 96 (Kaulsdorf)
- Vivantes Hauptstadtpflege (Kurzzeitpflege)**
- **Wenckebach Kurzzeitpflege**
Wenckebachstraße 23 (Tempelhof)

Bewerben Sie sich bei uns. Jetzt!

**Komm ins Team
Altenpflege!**

www.hier-geht-das.de



Beratung, Service und Hilfe im Bezirksamt

Behördennummer 115

- **Zentraler Zugang zur Verwaltung:**
Mo – Fr 8 – 18 Uhr

Bürgerämter mit viel Service

Im Bürgeramt erhalten Sie Auskünfte über das Bezirksamt und andere Behörden; Antragsformulare, z. B. für Wohngeld, Schwerbehinderung, Sozialhilfe; Infomaterialien zu Themen wie Freizeit, Sport, Gesundheit, Pflege, Rente, Verbraucherschutz und Finanzen. Der Service umfasst u. a. An-, Um- und Abmeldung von Wohnungen; Anzeigen von Ausweisverlust; Beglaubigungen von Kopien; Ersterteilung einer Fahrerlaubnis; Beantragung eines Führungszeugnisses, eines Personalausweises oder eines Reisepasses; Annahme und Weiterleitung von Anträgen.

- **Bürgeramt Steglitz:** Rathaus Steglitz (3. OG), Schloßstr. 37, 12163 Berlin
- **Bürgeramt Zehlendorf:** Kirchstr. 1/3, 14163 Berlin (Eingang Teltower Damm)
- **Bürgeramt Lankwitz:** Gallwitzallee 87, 12249 Berlin (1. OG der Polizeiwache)
Servicecenter der Bürgerämter unter:
✉ buergeramt@ba-sz.berlin.de
Öffnungszeiten: Mo 8–15 Uhr, Di 10–18 Uhr
Mi 7–14 Uhr, Do 10–18 Uhr, Fr 8–13 Uhr
An Dienstagen und Donnerstagen vor Feiertagen, Heiligabend und Silvester findet die Sprechstunde von 8–16 Uhr statt. Die Standorte bieten ausschließlich Terminsprechstunden an. Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin frühzeitig im Internet, über die Tel. 115 oder per ✉ buergeramt@ba-sz.berlin.de.

Amt für Soziales

- **Miet- und Energieschuldenberatung**
Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
Sprechstunde: Di/Do 9–13 Uhr, Anmeldung im Erdgeschoss (nur bis 12.30 Uhr) Tel. 90299-1771
✉ soz-wohnen@ba-sz.berlin.de
→ Beratung und Unterstützung bei Miet- und Energieschulden

Soziale Wohnhilfe

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin,
Sprechstunde: Di/Do 9–13 Uhr
Anmeldung im EG (nur bis 12.30 Uhr)
Tel. 90299-1771

- ✉ soz-wohnen@ba-sz.berlin.de
→ Beratung und Unterstützung bei drohendem Wohnungsverlust und bei bestehender Obdachlosigkeit

Allgemeiner Sozialdienst

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
1. Etage, Sprechstunde: D/Do 9–13 Uhr
Tel. 90299-4936

- ✉ soz-sozialdienst@ba-sz.berlin.de
Der Allgemeine Sozialdienst ist für alle erwachsenen Bürger*innen des Bezirks zuständig, die nicht mit minderjährigen Kindern in einem Haushalt leben.

Die Sozialarbeiter*innen bieten:

- **Beratung und Hilfestellung bei finanziellen Schwierigkeiten**
 - Grundsicherung im Alter → Wohngeld
 - Hilfe zur Pflege und zum Lebensunterhalt
 - Vermittlung zu anderen Beratungsstellen (z. B. bei Überschuldung, Mietschulden)
- **Beratung und Hilfestellung bei der häuslichen Versorgung im Alter**
 - Informationen zu Pflege- oder Haushaltshilfen, zur Pflegeversicherung
 - Vermittlung von Besuchs-/Begleitediensten
 - Unterstützung bei der Einrichtung einer rechtlichen Betreuung
 - Beratung und Antragstellung im Rahmen des Schwerbehindertenrechts (über 65 Jahre)

Während der üblichen Bürodienstzeiten beraten wir Sie gern telefonisch. Persönlich erreichen Sie den Allgemeinen Sozialdienst während der öffentlichen Sprechzeiten Di und Do von 9 bis 13 Uhr. Nach Vereinbarung besuchen wir Sie auch gern zu Hause, wenn Ihnen der Weg zu uns zu schwerfällt.

Betreuungsbehörde

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung
Die öffentliche Beglaubigung von Unterschriften und Handzeichen auf Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen erfolgt ausschließlich nach vorheriger tel. Vereinbarung:
Tel. 90299-5011/-5013/-5015/-5244/-5543/-5194/-6253/-5024/-5847

✉ soz-betreuung@ba-sz.berlin.de
🌐 www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuersoziales/betreuungsbehoerde

Allgemeine materielle Hilfen

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
Tel. 90299-4686 oder 3455,
Sprechstunde Di u. Do 9–13 Uhr
Anmeldung bis 12.30 Uhr, Raum 101
✉ soz-lebensunterhalt@ba-sz.berlin.de
Allgemeine Hilfen, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung außerhalb von Einrichtungen, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Leistungen zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten



Andreas Kerkmann STEUERBERATER

Ludwigsfelder Str. 14
14165 Berlin-Zehlendorf

Tel. 030-8 01 73 35
Fax 030-8 02 24 94

E-Mail: a.kerkmann@buero-kerkmann.de
www.buero-kerkmann.de

Mandatenportal
<https://buero-kerkmann.portalbereich.de>

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Sie haben eine Augenerkrankung, zum Beispiel Makula-Degeneration oder Glaukom (Grüner Star)? Wir informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen, wie Sie Ihr Leben trotz Seheinschränkung weitgehend selbstständig gestalten können. Wir sagen Ihnen, welche Hilfsmittel es gibt, wo Sie diese erhalten und wer sie finanziert. Wir bieten außerdem Schulungen zur besseren Orientierung und zur Bedienung von technischen Geräten an. www.absv.de



© DBSV/Fliese

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin (ABSv)

Bezirksgruppe
Steglitz-Zehlendorf, Tel. 89588-0
✉ steglitz-zehlendorf@absv.de

Allgemeine Beratung rund um das Thema „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“

Seniorentelefon: ☎ 90299-3030

Ihr Anruf ist willkommen!

Liebe Seniorinnen und Senioren von Steglitz-Zehlendorf, dieses Telefon bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit allen Ihren Fragen, die mit dem Älterwerden einhergehen, an uns zu wenden. Wir laden Sie herzlich ein, bei uns anzurufen. Wir hören Ihnen zu und nehmen uns Zeit, damit Sie Ihr Anliegen ausführlich schildern können oder Sie mit uns einfach eine gute Gesprächspartnerin oder einen guten Gesprächspartner haben. Wo es uns möglich ist, unterstützen wir Sie gerne und knüpfen Kontakte zu anderen Einrichtungen des Bezirksamtes.

Zwei engagierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen stehen Ihnen jeden Dienstag und Donnerstag in der Zeit von 10 bis 12 Uhr am Telefon zur Verfügung. Bis auf Rechtsauskünfte, die wir Ihnen nicht anbieten dürfen, können Sie sich mit allen Fragen und auch Nöten an uns wenden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Das Seniorentelefon ist ein Angebot des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Amt für Soziales.

Besondere materielle Hilfen

Hilfe zur Pflege außerhalb von Einrichtungen, Landespflegegeld

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin, Tel. 90299-1257/-1536, Di und Do 9–13 Uhr

✉ soz-pflege@ba-sz.berlin.de

Gewährung von Leistungen nach dem Pflegegeldgesetz für Blinde, hochgradig Sehbehinderte und Gehörlose; Hilfe zur Pflege außerhalb von Einrichtungen einschl. Grundsicherung

Hilfe zur Pflege in Einrichtungen

(Pflegeheime, Kurzzeitpflege)

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin Tel. 90299-3516/-1536

Sprechstunde: Di/Do 9–13 Uhr

✉ soz-pflege@ba-sz.berlin.de

Bearbeitung von Anträgen auf Übernahme von Kosten zur Unterbringung in Senioren-, Kranken- und Behinderteneinrichtungen einschl. Grundsicherung

Teilhabe (SGB IX) und materielle Hilfen (SGB XII) für Menschen mit Behinderung

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin Tel. 90299-3356, Sprechstunde: Di/Do 9–13 Uhr

✉ soz-teilhabe@ba-sz.berlin.de

Laufende und einmalige Leistungen für Menschen mit Sinnesbeeinträchtigung, körperlicher, geistiger oder psychisch/seelischer Beeinträchtigung.

Seniorenbetreuung, Veranstaltungsdienst

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin Tel. 90299-6530/-6537

Sprechstunde: Di/Do 9–12 Uhr

✉ soz-veranstaltungsdienst@ba-sz.berlin.de

Planung und Durchführung von Veranstaltungen, kulturelle Angebote für Senior*innen, Jubiläums-/Geburtstags Ehrungen, Einsatz ehrenamtlich Mitarbeitender oder Mitwirkender, Angebote in Freizeitstätten

Bürgerschaftliches Engagement

Für sich selbst eine sinnvolle Aufgabe finden, neue Erfahrungen machen, viele interessante Menschen kennen lernen, anderen helfen und sich dabei aktiv für das Gemeinwohl einsetzen – es gibt viele gute Gründe, ehrenamtlich tätig zu werden. Sie möchten sich in Ihrem Gemeinwesen sozial engagieren, bringen Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Bedürfnisse besonders älterer Menschen mit und können etwas Zeit erübrigen? Wir suchen Bürger*innen, die sich sozial engagieren möchten

→ bei Gratulationen zu Geburtstagen,

→ Ehejubiläen

→ als Leiter*innen von aktiven Freizeitgruppen

→ als ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

in unseren Freizeitstätten.

Weitere Auskünfte über die ehrenamtliche Mitarbeit im sozialen Bereich erhalten Sie: Di und Do von 9–12 Uhr im Rathaus Lankwitz (Hanna-Renate-Laurien-Platz 1) Bitte vereinbaren Sie

vorher einen Gesprächstermin. Tel. 90299-2843

✉ soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de

Geburtstags- und Jubiläumsehrungen

Einen herzlichen Glückwunsch übermitteln wir sehr gern allen Ehepaaren, die das Fest der Goldenen, Diamantenen oder Eisernen Hochzeit feiern.

Unsere Bitte: Geben Sie uns das Datum dieses Festtages mindestens acht Wochen vorher im Rathaus Lankwitz, Zi. 014 bei Frau Kossatz, Tel. 90299-6550 oder Herrn Mohr, Tel. 90299-6528, bekannt.

✉ soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de



Versicherte **Pflege**



Foto: ©istock-photo.com/kupicoo

Sie pflegen einen pflegebedürftigen Menschen?
Dabei sind Sie gesetzlich unfallversichert.
Bei der Unfallkasse Berlin. Ohne Antrag und für Sie kostenlos.

Wer mehr wissen will:

www.unfallkasse-berlin.de/pflegende-angehoerige

Weitere Beratungsstellen

Hausnotrufe

Wer bietet in Berlin Hausnotruf-Systeme an?

- **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**
Kundenservicecenter
Berner Straße 2–3, 12205 Berlin
Tel. 0800 3233800
- **Deutsches Rotes Kreuz**
Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.
Notrufsysteme, Servicezeiten: Mo–Fr 7–19 Uhr
Tel. 600300800
✉ notrufsysteme@drk-berlin.de
- **Malteser Hausnotruf**
Tel. 0800 9966001 (Mo–Fr 8–20 Uhr bei
Fragen zum Hausnotruf erreichbar)

Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf

- ✉ kpe@mittelhof.org
- **Standort Zehlendorf**
Mittelhof e. V., Königstr. 42–43, 14163 Berlin
Tel. 801975-38
Sprechzeiten: Mo 10–12 Uhr, Do 15–17 Uhr
- **Standort Steglitz**
Nachbarschaftsladen des Mittelhof e. V.
Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
Tel. 27979728
Sprechzeiten: Mo 10–12 Uhr, Do 15–18 Uhr

Berliner Seniorentelefon: 2796444

Mo/Mi 12–14 Uhr, Fr/So 14–16 Uhr
Auch, wenn diese Tage auf Feiertage fallen.
✉ info@berliner-seniorentelefon.de
🌐 www.humanistisch.de

Berliner Krisendienst

- **Steglitz-Zehlendorf und
Tempelhof-Schöneberg**
Schloßstr. 128, 12163 Berlin,
Tel. 3906360 (tgl. 16–24 Uhr)

„Silbernetz“ für Menschen ab 60 – Einfach mal reden

Tel. 0800 4708090, täglich 8–22 Uhr

Zentralstelle Patientenverfügung

- **Humanistischer Verband
Berlin-Brandenburg KdÖR**
Leipziger Str. 33, 10117 Berlin
Tel. 2062178-00/-02/-03/-04
✉ mail@patientenverfuegung.de
🌐 www.patientenverfuegung.de
Sprechzeiten: Mo/Di/Do 10–17, Fr 10–14 Uhr

Pflege in Not – Beratung bei Konflikt und Gewalt in der Pflege

- Bergmannstr. 44, 10961 Berlin, Tel. 69598989
Tel. Sprechzeiten: Mo/Mi/Fr 10–12 Uhr,
Di 14–16 Uhr, Do 16–18 Uhr u. n. V.
✉ pflege-in-not@diakonie-stadtmitte.de
🌐 www.pflege-in-not.de


echt unersetzlich

- Bergmannstr. 44, 10961 Berlin, Tel. 61202482
✉ echt-unersetzlich@diakonie-stadtmitte.de
🌐 www.echt-unersetzlich.de
Beratung für Jugendliche/junge Erwachsene,
die sich um kranke oder behinderte Familien
kümmern

Pflegestützpunkte

- **Pflegestützpunkt Albrechtstr. 81 a**
(im „Bunten Haus“), 12167 Berlin-Steglitz
Tel. 76 90 26-00
✉ steglitz@pspberlin.de
- **Pflegestützpunkt Teltower Damm 35**
(im „Forum Zehlendorf“), 14169 Berlin
Tel. 0800 265080 26 550 (kostenfrei)
✉ zehlendorf@pspberlin.de
- **Pflegestützpunkt Ferdinandstr. 35**
12209 Berlin, Tel. 338 53 64-80
✉ lichterfelde@pspberlin.de
- **Außenstelle Wannsee-Königstraße 25–27**
(im Treffpunkt Im-besten-Alter), 14109 Berlin
Tel. 080026508026550
✉ zehlendorf@pspberlin.de
🌐 www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Mobilitätshilfedienst

- **Für Steglitz-Zehlendorf:**
Albrechtstr. 80, 12167 Berlin, Tel. 79473130
 www.diakonie-pflege.de/mobilitaetshilfedienste

Vereine und Verbände

- **DRK – Kreisverband Berlin Steglitz-Zehlendorf e.V.**
Düppelstr. 36, 12163 Berlin, Tel. 7930239-0
 www.drk-sz.de
- **Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf e.V.**
Geschäftsstelle: Hindenburgdamm 101 B, 12203 Berlin, Tel. 83909240
 geschaeftsstelle@dwstz.de
Soziale Beratung für Einzelpersonen:
Johanna-Stegen-Straße 8, 12167 Berlin
Tel. 7710972 / 0176 45822589
 sozialberatung@dwstz.de
- **Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.**
Residenzstr. 90, 13409 Berlin, Tel. 66633-0
 www.caritas-berlin.de
- **DRK Berlin Südwest gGmbH – Info-Center**
Düppelstr. 36, 12163 Berlin, Tel. 8048210
 www.drk-sz.de
- **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin e.V.**
Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin
Tel. 86001-0
 www.paritaet-berlin.de
- **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., RV Berlin**
Berners Str. 2–3, 12205 Berlin, Tel. 0800 3233800
 www.johanniter.de
- **Unionhilfswerk e.V. Bezirksverband Steglitz-Zehlendorf Seniorenfreizeitstätte Süd:**
Teltower Damm 226, 14167 Berlin
Kontakt: Renate Reimer, Tel. 8176829
 renreimer@web.de
- **AWO Berlin Kreisverband Südwest e.V.**
Kreisbüro: Mörchinger Str. 116, 14169 Berlin
Tel. 71387090
Regionalbüro Steglitz – Reinhold-Voht-Haus
Osdorfer Str. 121, 12207 Berlin, Tel. 71387090
 www.awo-suedwest.de
- **Reha-Steglitz gGmbH**
→ Tageszentrum Albrechtstr. 15
12167 Berlin, Tel. 2250546-0
→ Tageszentrum Kamenzer Damm 1 A
12249 Berlin, Tel. 2219160-0
 www.reha-steglitz.de



PFLEGEGRAD?

Junge Alltagshelfer unterstützen Sie bei alltäglichen Aufgaben!



Haushaltshilfe



Einkaufshilfe



Alltagshilfe



Bis zu 11 Stunden über die Pflegekasse abrechenbar.



Jetzt kostenfrei beraten lassen!

030 403 68 2770

service@juhi.de | www.juhi.de

Nutzen Sie Ihren Anspruch von 125€ pro Monat vom Senat anerkannter Dienstleister!





Gedenken an Albert Thurlow

Ein erfülltes Leben für die Musik



Der bis zum Schluss aktive Musiker Albert Thurlow aus Wilmersdorf starb wenige Tage nach seinem 91. Geburtstag im September 2022 an den Spätfolgen einer Corona-Erkrankung. Er hatte einige Monate zuvor die Geschichte seines Lebens und die seiner Liebe zur Musik erzählt.

Musik mitten im Krieg

Während des Zweiten Weltkriegs wurde der gebürtige Brite mit seinen Geschwistern – ohne Mutter – aus London evakuiert und sie fanden Zuflucht auf einem Bauernhof in Cornwall. „Während ich bei der Feldarbeit half, hörte ich manchmal von einem Hügel aus wunderschöne Musik. Der Bauer brachte mich auf meinen Wunsch zur Kirche im Tal. Dem Pfarrer gefiel meine Stimme beim Vorsingen, und er nahm mich in den Chor auf. Alte Männer, die nicht in den Krieg gezogen waren, erteilten mir Unterricht auf verschiedenen Instrumenten; die Posaune gefiel mir besonders. Nach Kriegsende kehrten meine Geschwister und ich zur Mutter nach London zurück. Dort erhielt ich in der Kirchengemeinde weiter Unterricht in Gesang und am Instrument, sang im Chor und spielte im Orchester die Posaune.“

„Musizieren nährt und tröstet“

Nach dem Abitur absolvierte Albert Thurlow seinen Militärdienst und konnte dort in der Kapelle spielen. Das Schicksal wollte es, dass er nach der Ausbildung ausgerechnet ins Land des ehemaligen Feindes abkommandiert wurde, wo er in der Militärkapelle weiter musizierte. Nach dem Ende seiner Dienstzeit blieb Thurlow in



© Katrin Rathmann

Deutschland und fand Arbeit bei British Airways. Dort sang und spielte er in der hauseigenen Bigband Swing. Nach seiner Pensionierung wirkte er in der Rentner Swing Band mit, bei der Formation Saxonia 02, trat in der TV-Sendung „Bei Pfeiffers ist Ball“ und beim Schöneberger Kabarett Konfetti auf. – Thurlow hatte selbst erlebt: „Aktives Musizieren und Singen nährt und tröstet die Seele des Menschen, es ist noch viel heilsamer als das Hören von Musik, das ja auch schon eine positive Wirkung hat.“ Thurlow

sah, dass die politischen und gesellschaftlichen Versäumnisse der letzten Jahre sich fatal auf die musikalische Förderung der Kinder, aber auch auf die musikalischen Angebote für die Senioren auswirkten: „Das muss zu einer kulturellen und seelischen Verarmung von Jungen und Alten führen. Musik aber verbindet, tröstet, heilt – Musik macht glücklich!“

Bis zu seiner Corona-Erkrankung war Thurlow noch im Zimmertheater Steglitz von Günter Rüdiger aufgetreten. Er sagte darüber: „Für mich ist dieses kleine Theater inmitten einer unruhigen Welt ein Zufluchtsort des Friedens und des Glücks!“



Björn Schulz Stiftung

Geben mit Vertrauen und wirksam helfen

In Deutschland leben rund 50.000 Kinder und Jugendliche mit lebensverkürzenden Erkrankungen. Seit mehr als 25 Jahren begleitet, stärkt und entlastet die Björn Schulz Stiftung betroffene Familien: im Sonnenhof - Hospiz für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, durch stiftungseigene ambulante Dienste zuhause in den Familien sowie im Nachsorge- und Erholungshaus Irmengard-Hof. „Neben Ehrenamtlichen in der Familien- und Trauerbegleitung engagieren sich über 200 Unterstützer*innen ebenfalls ehrenamtlich. Im Jahr 2022 begleiteten wir rund 650 Familien in Berlin und im Land Brandenburg. Zeit-, Sach- und Geldspenden ermöglichen unsere Angebote mit Standorten in Berlin, Potsdam und Brandenburg. Indem Sie die Björn Schulz Stiftung testamentarisch bedenken, helfen Sie schwerstkranken Kindern wirksam, direkt und unmittelbar! Dafür sagen wir von Herzen DANKE.“

Ihre Silke Schander, Björn Schulz Stiftung

Erben & Vererben

Nachlassangelegenheiten

www.bjoern-schulz-stiftung.de

Tel.: 030 398 998 22

NACH MIR DIE FREIHEIT.

Verteidigen Sie die Menschenrechte mit Ihrem Testament.

Bestellen Sie unseren kostenfreien Ratgeber zur Nachlassgestaltung per Post unter Amnesty International, Stichwort: in Zukunft Zinnowitzer Str. 8, 10115 Berlin

oder bestellen Sie online unter www.amnesty.de/inzukunft



AMNESTY
INTERNATIONAL



kinder not hilfe 

Ein Kaffee, der bildet.

Bewirke mit Kleinem Großes.
kindernothilfe.de



Beratung & Hilfe

- Allg. Blinden- und Sehbehindertenverein.....59
- Alltagshelfer/Haushaltshilfen63
- Steuerberatung.....59
- Unfallkasse Berlin61
- Wegbegleiter (Unionhilfswerk)6, 7
- Kranken-/Pflegekostenabrechnungen....56, 4. USS

Gutes tun

- Amnesty International (Menschenrechte).....65
- Björn Schulz Stiftung (Kinderhospiz)32, 65
- Paul Gerhardt Stift (Testamentspende).....35

Gute Adressen & Freizeit

- EDEKA 2. USS, 9
- Biosphäre Potsdam.....9
- Blockhaus Nikolskoe37
- Schlossparktheater30
- Seniorennetz Berlin30
- Seniorenuniversität30
- Treffpunkt Im-besten-Alter.....24
- Film-Café im Kino Cineplex Titania.....26
- Busreisen23
- Gold, Schmuck, Antiquitäten3. USS
- Museen in Potsdam 28, 29

Dienstleister

- Menüservice.....38
- Kfz-Meisterbetrieb33
- Tischlerei38
- Wäscherei und Teppichreinigung4
- Bestattungen66

Gesundheit & Pflege

- Ambulante Pflege52, 53
- Physiotherapie, Ergotherapie45, 47
- Yoga in Wannsee25
- Sportstudio, Gesundheitssport..... 43, 45
- Krankenhäuser, Kliniken48, 51
- Pflegewohnheime54, 55, 56, 57
- Tages- und Kurzzeitpflege 52, 53, 57
- Wundmanagement Curatio & Care 51

Politik

- Parteien, Fraktionen, Abgeordnete8, 11

Wohnen

- Immobilien.....5
- Betreutes Wohnen für Senioren.....38, 56

USS = Umschlagseite

Impressum

- **Herausgeber:**
aperçu® Verlagsgesellschaft mbH
Gubener Str. 47, 10243 Berlin
Tel. 29371400
🌐 www.verlag-apercu.de
🌐 www.berlin-broschueren.de
- **Geschäftsleitung:** D. Otto, H. Thürsam
- **Redaktion:** Selina Lux
- **Anzeigen:** Karin Burchhardt,
Robert Starcken
- **Redaktionsschluss:** 31.07.2023

Nachdruck – auch auszugsweise – darf nur mit Quellenangaben und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen. Für die Anzeigeninhalte sind die inserierenden Unternehmen verantwortlich.

Die Journale 55Plus – und andere Broschüren unseres Verlages – finden Sie zum Blättern unter www.berlin-broschueren.de



Bestattungen

SCHWARZ GmbH



7919049

Tag + Nacht

Zentrale: Bergstraße 85
12169 Berlin-Steglitz

Filialen: Totilastr. 2/Manteuffelstr.
12103 Berlin-Tempelhof

Südwestkorso 69
12161 Berlin-Friedenau

www.bestattungen-schwarz.de
kontakt@bestattungen-schwarz.de

Ankauf von Gold, Silber, Münzen, Schmuck, Uhren & Antiquitäten ➔ nicht nur zum Materialpreis ➔



Telefon: 0391 - 62 22 003 Mobil: 0172 - 390 1983

Donnerstag &
Freitag 10 - 18
Samstag 10 - 14 Uhr



Zahngold
ist
„Bargeld“

Schätzung & Barankauf

- Gold ▪ Silber ▪ Münzen ▪ Schmuck ▪ Brillanten
 - Antiquitäten ▪ Uhren ▪ antiker Modeschmuck
 - Wertgegenstände ▪ Briefmarken ▪ Postkarten ▪ Briefe
 - Besteck ▪ Spielzeug ▪ Militaria (Orden, Fotos, Ehrenzeichen)
 - antike Sammlergegenstände
- Haushaltsauflösung mit Barankauf -

NEU: Wir sind umgezogen!
Berkaer Str. 39, 14199 Berlin
direkt am
Rathaus Schmargendorf

 110, 249, 310



- 30 Jahre Berufserfahrung -
Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
Bekannt aus der **NDR**
Sendung „die Nordstory“
von 31.07.2018



Beamte aufgepasst!

WER KÜMMERT SICH, WENN ICH EINMAL AUSFALLE?

Die Angehörigen von Beihilfeberechtigten sind mit deren Kranken- oder Pflegekostenabrechnungen oft überfordert. Vor allem in Notsituationen, wenn der Anspruchsberechtigte selbst plötzlich ausfällt, wie nach einem Unfall oder bei plötzlicher schwerer Erkrankung.

Mit unserem Komplett-Service übernehmen wir für Sie sämtliche Abrechnungsvorgänge mit Beihilfe, Krankenversicherung und bei Bedarf natürlich auch der Pflegeversicherung – wichtig gerade dann, wenn Sie selbst einmal ausfallen sollten. Vertrauen Sie auf rund 40 Jahre Erfahrung und unsere Kompetenz als Rechtsdienstleister.

Und auch wenn Sie zunächst nur vorsorgen möchten, sind wir der richtige Ansprechpartner. **Sichern Sie sich und Ihre Familie ab!**

Tel. 030 / 27 00 00

www.medirenta.de



Medirenta – Ihr Beihilfeberater

Beihilfe – leicht gemacht!