



GE(H)MEINSAM UNTERWEGS IN MITTE

Spaziergangsmonat Mai 2026

Gesunde Städte-Netzwerk Regionalverbund Berlin



Spaziergangsgruppen
in Mitte



Gesund leben
Berlin Mitte

Mitglied im Gesunde-Städte-Netzwerk
der Bundesrepublik Deutschland



BERLIN



Bezirksamt
Mitte

Der Spaziergangsmonat in Berlin Mitte

Gehen Sie auch gerne Spazieren? Dann schließen Sie sich den Spaziergangsgruppen an! Jede*r kann mitmachen, ganz unabhängig des Alters oder der körperlichen Fitness.

Der Spaziergangsmonat ist eine Aktion des Berliner Regionalverbundes des Gesunde Städte-Netzwerks. Das Programm beinhaltet in diesem Jahr sowohl besondere Spaziergangsaktionen als auch die Angebote von Spaziergangsgruppen, die über den Spaziergangsmonat hinaus regelmäßig stattfinden.

Weitere Informationen zu dem Spaziergangsmonat sowie aktuelle Daten und Fakten rund um das Spaziergehen finden Sie auf unserer Webseite oder über den QR-Code:



<https://www.berlin.de/qpk-mitte>

Besondere Spaziergangsaktionen in 2026

Die Spaziergänge werden von bezirklichen Einrichtungen, Trägern, Initiativen und Ehrenamtlichen durchgeführt.

Vielen Dank an alle Beteiligten für dieses vielfältige Programm!

MITTWOCH,
06. MAI



15.00 -

17.00 Uhr

Spaziergang vom Nordhafenpark bis Spreebogenpark

Wir starten am Nordhafenpark und folgen dem Berlin-Spandauer-Schifffahrtskanal auf beiden Seiten über Invalidenfriedhof, Scharnhorststraße, Spreebogenpark bis Washingtonplatz.

Der Spaziergang ist für Alt & Jung geeignet, besonders für Senior*innen. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.



Treffpunkt: Perleberger Brücke / Ecke Heidestraße



Ansprechperson: Susanne Torka und Jürgen Schwenzel (B-Laden Lehrter Straße), Tel. 030 3975 238 (Mo & Do von 15 - 18 Uhr) oder 0157 310 330 69, generationen@lehrter-strasse-berlin.net

16.00 -
18.00 Uhr

Historisches Berlin

Die Tour startet vor einem der bekanntesten Hotels Berlins, das historisch als Rückzugsort für den Adel diente. Wir erfahren mehr über die Bedeutung des Pariser Platzes und besuchen das Brandenburger Tor sowie den Reichstag, bevor wir das Denkmal für die im Nationalsozialismus ermordeten Sinti und Roma im Tiergarten sehen. Abschließend führt uns eine Busfahrt zur historischen Altstadt, dem Nikolaiviertel, das an die Gründungsgeschichte Berlins erinnert. Wenn Zeit und Lust vorhanden sind, können wir in der ältesten Kneipe von Berlin die Tour ausklingen lassen.

Das Angebot ist barrierefrei und kostenlos, es wird jedoch ein gültiges Bus-Ticket benötigt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

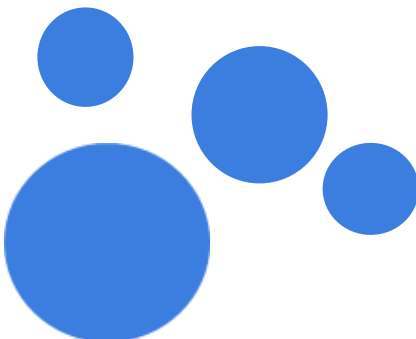


Treffpunkt: am Eingang des Hotels Adlon,
Unter den Linden 77, 10117 Berlin



Anmeldung und Rückfragen an:

Sarah Jagomast (Ehrenamtsbüro Mitte),
Tel. 0173 534 7139, ehrenamtsbüro@ba-mitte.berlin.de



DONNERSTAG,
07. MAI



HALLO
KIEZ

MOABITER
RATSCHLAG e.V.
BEWÖHNER BERATEN BETEILIGEN

15.30 -
17.30 Uhr

Kiezspaziergang mit dem Bezirksstadtrat für Stadtentwicklung und Facility Management, Ephraim Gothe und dem Bezirksstadtrat für Ordnung, Umwelt, Natur, Straßen und Grünflächen, Christopher Schriener in der Bezirksregion Wedding Zentrum

Im Rahmen des Kiezspaziergangs besuchen wir gemeinsam mit den zwei Stadträten, der Stadtteilkoordinator*in, lokalen Akteur*innen und Bewohner*innen Orte, die die Nachbarschaft aktuell bewegen. Wir lernen spannende Räume, lokale Projekte und Nachbarschaften kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit für persönliche Gespräche und Austausch vor Ort.

Hier finden Sie ca. eine Woche vor dem Kiezspaziergang weitere Informationen: <https://www.berlin.de/ba-mitte/aktuelles/pressemitteilungen/>.

Der Spaziergang richtet sich an alle interessierte Nachbar*innen, Initiativen, Akteur*innen. Informationen zur Barrierefreiheit entnehmen Sie bitte der Pressemitteilung.



Treffpunkt: in der Bezirksregion Wedding Zentrum, der Treffpunkt wird in der Pressemitteilung mitgeteilt



Ansprechperson: Eileen Scheier (Stadtteilkoordination Wedding Zentrum), Tel. 0176 8560 9086, stk-wedding-zentrum@berlin.de

11.00 -
13.00 Uhr

Stadtspaziergang „Friedensprojekt Europa“ - Europa in Mitte erleben

Der Spaziergang lädt dazu ein, Europa mitten in Berlin zu entdecken. Vom Europäischen Haus am Pariser Platz über das Brandenburger Tor und den Reichstag bis zum Bundeskanzleramt verbindet der knapp 3 km lange Weg zentrale Orte im Herzen Berlins mit kurzen Impulsen zur Geschichte der europäischen Einigung und zur Bedeutung Europas für Frieden und Zusammenarbeit heute.

Der kostenfreie Spaziergang richtet sich an alle interessierten Menschen verschiedener Altersgruppen, bei Bedarf werden zentrale Inhalte auf Englisch übersetzt. Der Weg ist barrierearm, aber nicht barrierefrei. Bitte bringen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung mit.



Treffpunkt: vor dem Europäischen Haus,
Unter den Linden 78, 10117 Berlin



Anmeldung und Rückfragen an: Sabine Küster
(Europabeauftragte des Bezirksamts Mitte),
Tel. 0151 1507 4762, sabine.kuester@ba-mitte.berlin.de

Beachten Sie: Um Anmeldung bis zum 04.05. wird gebeten.

SAMSTAG,
09. MAI

11.30 -

13.30 Uhr

Kühle Ecken entdecken - Klimaanpassung im Quartier

Bei einem Rundgang durch den Beusselkiez in Moabit werden niedrigschwellige, partizipative Maßnahmen zur Klimaanpassung wie Baumpflanzungen, Regentonnen und Hochbeete vorgestellt. An verschiedenen Standorten werden Probleme und Lösungen diskutiert, um gemeinsam Strategien gegen die städtische Hitze zu entwickeln. Die Tour endet am Sportpark Neues Ufer.

Um Anmeldung wird gebeten. Es sind alle Altersgruppen herzlich willkommen. Der Spaziergang ist barrierefrei. Es wird Pausen mit Sitzmöglichkeiten geben.



Treffpunkt: Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32,
10553 Berlin



Anmeldung und Rückfragen an: Giorgio Bruno,
Tel. 030 609 822 540, beussel@ag-urban.de



SONNTAG,
10. MAI



20.00 -
22.00 Uhr

„Nachtigall, ick hör‘ dir trapsen“

Spaziergang zum Weltzugvogeltag mit Diplom-Biologe Gunter Martin, denn jedes zweite Wochenende im Mai ist dem Schutz der Zugvögel und ihrer Lebensräume gewidmet. Zu den etwa 4000 Zugvogelarten gehören unter anderem Kraniche, Störche, Gänse, Lerchen, Schwalben und die Nachtigall. Seine große Bekanntheit verdankt der optisch eher unscheinbare Vogel vor allem seinem wohltönenden Gesang und der beachtlichen Vielfalt an Lautäußerungen. Auch im Großen Tiergarten finden Nachtigallen ihre Reviere. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.



Treffpunkt: Brandenburger Tor, vor dem Raum der Stille



Ansprechperson: Frau Wander (Umweltladen Mitte),
Tel. 030 9018 22081, umweltamt.uwl@ba-mitte.berlin.de

DIENSTAG,
12. MAI



17.30 -
19.30 Uhr

Spaziergänge mit den naturbegleitern*

Wir laden Euch herzlich dazu ein, mit uns, unterschiedlichen Generationen, gemeinsam die Stadtnatur am Rehbergepark zu Fuß zu erkunden.

Um Anmeldung wird gebeten. Es sind alle Altersgruppen herzlich willkommen.



Treffpunkt: Senegalstraße/Ugandastraße, 13351 Berlin



Anmeldung unter: Tel. 030 45005 131,
stadtteilzentrum@pgssoziales.de

MITTWOCH,
13. MAI



15.00 - Rhododendron-Spaziergang im Großen Tiergarten

17.00 Uhr

Immer wieder schön: die Rhododendronblüte entlang des Wassers im Großen Tiergarten.

Der Spaziergang ist für Alt & Jung geeignet, besonders für Senior*innen. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.



Treffpunkt: Spreeweg, Bushalt Großer Stern (100, 187)



Ansprechperson: Susanne Torka und Jürgen Schwenzel (B-Laden Lehrter Straße), Tel. 030 3975 238 (Mo & Do von 15 - 18 Uhr) oder 0157 310 330 69, generationen@lehrter-strasse-berlin.net

MITTWOCH,
13. MAI

17.30 - Auf Tierschau in der Torstraße

19.00 Uhr

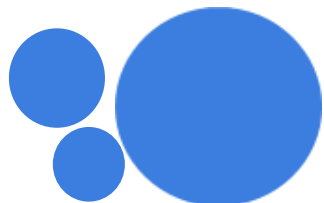
Der Spaziergang wird im langsamen Tempo erfolgen, außerdem gibt es unterwegs einige Sitzgelegenheiten. Bringen Sie sich gern ein Fernglas mit.



Treffpunkt: Begegnungsstätte „Mehr Mitte“, Torstraße 190, 10115 Berlin



Ansprechperson: Eckhard Hasler (Initiative lebendige Torstraße), hasler@stadtnachdenken.de



FREITAG,
15. MAI



**12.30 -
16.00 Uhr**

Auf nach Gatow

Wir erkunden gemeinsam den interkulturellen Garten in Gatow und genießen die entspannte Atmosphäre im Wald und an der Havel.

Der Spaziergang ist besonders für Familien und Senior*innen geeignet, ist jedoch nicht barrierefrei. Sie benötigen eine Fahrkarte Tarifgebiet AB (Hin- und Rückfahrt) sowie dem Wetter angepasste Kleidung. Die Mitnahme einer Brotzeit wird ebenfalls empfohlen. Um Anmeldung wird gebeten.



Treffpunkt: SOS Kinderdorf, Waldstr. 23-24, 10551 Berlin



Anmeldung und Rückfragen an: Beate Löwe (SOS Kinderdorf), Tel. 030 330 993 31,
beate.loewe@sos-kinderdorf.de

SAMSTAG,
16. MAI



**14.00 -
16.00 Uhr**

Das Herz von Moabit - Kiezspaziergang rund um den Kleinen Tiergarten

Bei dieser Tour mit Wilhelm Holthus umrunden wir den Kleinen Tiergarten und tauchen ein in die spannende Geschichte Moabits. Wir entdecken kulturelle Orte, soziale Einrichtungen und interessante Geschichten rund um den Park. Im Anschluss an den Spaziergang ist ein gemeinsames Kaffeetrinken möglich.



Treffpunkt: U-Bahnhof Turmstraße, Ausgang Turmstraße (vor dem dm-Drogeriemarkt)



Ansprechperson: Susann Wehrmann („Kiez-Machen“ - Mobile Stadtteilarbeit), Tel. 0157 581 518 72,
susann.wehrmann@moabiter-ratschlag.de

14.00 -
15.30 Uhr

Spurensuche an zeitlosen Orten - die Friedhöfe an der Chausseestraße

Gemeinsam begeben wir uns auf einen Spaziergang durch diese kulturhistorischen Oasen der Stille. Die Friedhöfe öffnen ihre Tore für Zeit- und Gedankenreisen - welche Geschichten mögen sich zwischen alten Grabsteinen und grünen Wegen verbergen? Sie sind für uns Räume der Begegnung, des Gesprächs und lebendige Zeugnisse unseres Zusammenlebens.

Wir entdecken zu Fuß die Vielfalt der Friedhofskultur, begegnen bekannten und unbekanntenen Persönlichkeiten und entschlüsseln die Botschaften, die uns die Grabmale hinterlassen.

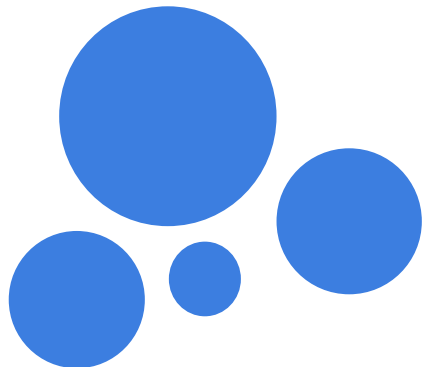
Der Spaziergang ist barrierefrei.



Treffpunkt: Kirchhöfe der Dorotheenstädtischen und Französischen Gemeinde, Eingang Chausseestraße 126, 10115 Berlin



Ansprechperson: Inez Litterst (Kieztreff Koepjohann),
Tel. 030 3034 5304, kieztreff@koepjohann.de





13.00 -

15.00 Uhr

Stadtökologie und Klimawandel am Alexanderplatz

Der Alexanderplatz ist für vieles berühmt: Fernsehturm und Weltzeituhr, Touristenmagnet und Shopping-Zentrum, radikaler Abriss und Stadtumbau, Kriminalitätsschwerpunkt und Problemzone. Was hier aber fehlt, ist die Bedeutung des Platzes für das Stadtklima und als Lebensraum vieler Tiere. Gerade auf dem Alexanderplatz lassen sich die Auswirkungen der Großstadt und des veränderten Klimas auf die Tierwelt an vielen Beispielen darstellen. Auf einem Rundgang werden stadtoökologische Grundlagen erläutert und der Alexanderplatz als Lebensraum für Tiere sowie als Klimahotspot vorgestellt.

Die Führung endet an der Spree am Humboldtforum.

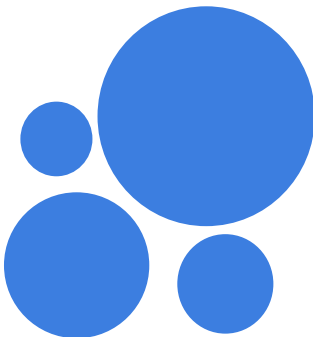
Um eine Anmeldung wird gebeten.



Treffpunkt: Weltzeituhr auf dem Alexanderplatz



Anmeldung und Rückfragen an: Miren Artola und Julia Kalaji
(Koordinierungsstelle für Umweltbildung Mitte),
Tel. 030 889 140 8701, info@umweltbildung-mitte.berlin



MITTWOCH,
20. MAI



14.00 -
16.00 Uhr

In Mitte Drinnen und Draußen - der Gleisdreieckpark

Unser Maispaziergang geht diesmal durch den Ost Gleisdreieck Park, eine innerstädtische Oase, die urbane Räume mit Natur verbindet. In diesem Natur-Erfahrens-Raum finden wir viel alte Bahngeschichte und Schienen, Signalanlagen und Prellböcke. Aber auch vom immer wieder "neu werden" und erfolgreichem nachbarschaftlichem Engagement: Grüntangente statt Westtangente.

Und dann gibt es noch einen interkulturellen Garten im Park mit dem schönen Namen "Rosenduft" kennen zu lernen.

Um Anmeldung wird gebeten. Der Parkweg ist barrierefrei.



Treffpunkt: Gleisdreieckpark, Parkausgang Richtung Park/Westen



Anmeldung und Rückfragen an: Susanne Schröder & Katja Dusold (Mehrgenerationenhaus Kreativhaus), Tel. 0176 3458 1696 oder 0178 6984 761, mgh-kreativhaus@fippev.de

MITTWOCH,
20. MAI



15.00 -
17.00 Uhr

Spaziergang im Treptower Park

Wir erkunden den Treptower Park mit Insel der Jugend, mit Karpfenteich und Teil des Hörspaziergangs "zurück erzählt".

Der Spaziergang ist für Alt & Jung geeignet, besonders für Senior*innen. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.



Treffpunkt: S-Bahnhof „Treptower Park“, parkseitiger östlicher Ausgang zum Bernhard-Langwaldt-Weg



Ansprechperson: Susanne Torka und Jürgen Schwenzel (B-Laden Lehrter Straße), Tel. 030 3975 238 (Mo & Do von 15 - 18 Uhr) oder 0157 310 330 69, generationen@lehrter-strasse-berlin.net

12.50 -
ca. 17.30
Uhr

„60+ unterwegs“ zur Rummelsburger Bucht

Unser Frühsommer-Spaziergang geht in den Bezirk Lichtenberg zum „Rummelsburger See“ – wobei der „See“ eigentlich eine Spreebucht ist! Wir fahren mit der Bahn bis zur Station „Rummelsburg“. Hier ist gleich das Wahrzeichen des Kiezes, der sogenannte „Schrotkugelturm“.

Vom Seeufer hat man einen Panoramablick über die Nordseite von Stralau mit ihren markanten Speichergebäuden.

Wie immer besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

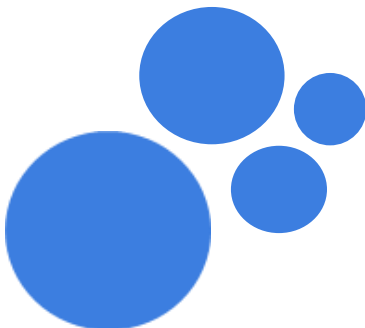
Dieser Ausflug ist für Menschen, die gut zu Fuß sind. Teilnehmende benötigen zwei BVG-Fahrscheine. Um Anmeldung wird gebeten.



Treffpunkt: auf dem S-Bahnsteig „Bellevue“



Anmeldung und Rückfragen an: Judith Göde (Evangelische Kirchengemeinde Tiergarten), Tel. 030 394 23 37 (montags und donnerstags), j.goede@ev-gemeinde-tiergarten.de



MITTWOCH,
27. MAI



15.00 -

Spaziergang zu (kleinen) Parks in Moabit

17.00 Uhr

Wir starten am Fritz-Schloß-Park und besuchen den Carl-von-Ossietsky-Park, den Kleinen Tiergarten und den Essener Park mit kurzen historischen Erläuterungen

Der Spaziergang ist für Alt & Jung geeignet, besonders für Senior*innen. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei.



Treffpunkt: Bushalt Kruppstraße / Rathenower Straße



Ansprechperson: Susanne Torka und Jürgen Schwenzel (B-Laden Lehrter Straße), Tel. 030 3975 238 (Mo & Do von 15 - 18 Uhr) oder 0157 310 330 69, generationen@lehrter-strasse-berlin.net

MITTWOCH,
27. MAI



17.30 -

Selbster(fahrung) von Barrieren auf der Leipziger Straße

19.30 Uhr

Im Rahmen des Spaziergangmonat Mai laden wir zu einem bewussten Rollenwechsel ein. Gemeinsam erkunden wir im Rollstuhl die Leipziger Straße und gewinnen wertvolle Einblicke in die Herausforderungen der Barrieren vor unserer Haustür.

Der Spaziergang richtet sich an alle Erfahrungswilligen jeden Alters. Ob der Spaziergang barrierefrei ist, wird sich zeigen.

Beachten Sie: Um eine Anmeldung bis 20.05. wird gebeten.



Treffpunkt: Kieztreff Leipziger Straße 58, 10117 Berlin



Anmeldung und Rückfragen an: Lilli Boës (Kieztreff Leipziger Straße), Tel. 0152 3478 4561, koordination@leipziger.berlin

MITTWOCH,
27. MAI

17.30 -
19.00 Uhr

Auf Tierschau in der Torstraße

Der Spaziergang wird im langsamen Tempo erfolgen, außerdem gibt es unterwegs einige Sitzgelegenheiten. Bringen Sie sich gern ein Fernglas mit.

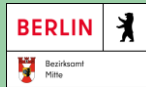


Treffpunkt: Begegnungsstätte „Mehr Mitte“,
Torstraße 190, 10115 Berlin



Ansprechperson: Eckhard Hasler (Initiative lebendige
Torstraße), hasler@stadtnachdenken.de

DONNERSTAG,
28. MAI



15.00 -
17.00 Uhr

Gesund Leben auf der Fischerinsel: Spaziergang mit dem Bezirksstadtrat für Jugend, Familie und Gesundheit Christoph Keller

Wir spazieren gemeinsam über die Fischerinsel und erkunden an vielen spannenden Zwischenstopps, wo Gesundheit in unserem Wohngebiet stattfindet und kommen mit Expert*innen ins Gespräch. Stationen sind u.a.: Uferpark, Immanuel Beratung, Calisthenics Anlage, Schwimmhalle Fischerinsel. Der Höhepunkt wird eine Line Dance-Schnupperstunde im Stadtteilzentrum Kreativhaus für alle Interessierten sein. Im Nachbarschaftsgarten lassen wir den Spaziergang gemeinsam ausklingen.

Das Angebot ist offen für alle Nachbar*innen, Interessierten und Neugierigen.



Treffpunkt: Inselbrücke Fischerinsel am Uferpark,
10179 Berlin



Ansprechpersonen: Susanne Schröder & Katja Dusold
(Mehrgenerationenhaus Kreativhaus), Tel. 0176 3458 1696
oder 0178 6984 761, mgh-kreativhaus@fippev.de

SAMSTAG,
30. MAI

KLIMA UND
KIEZ AG



14.00 -
15.30 Uhr

Schwammstadt-Spaziergang mit Ökohydrologin Laura im Sprengelkiez

Wir laden zum Kiezspaziergang Schwammstadt ein und wollen anhand unterschiedlicher Orte im Kiez mit Laura diskutieren, wie Begrünung und Versiegelung den lokalen Wasserhaushalt beeinflussen. Wir schauen uns genauer an, wo das Regenwasser hinfließt. Oder welche Rolle die Vegetation für das lokale Klima spielt. Und wie man z.B. Straßen oder Baumstandorte anpassen kann, damit sie besser mit Starkregen und Hitze umgehen können.

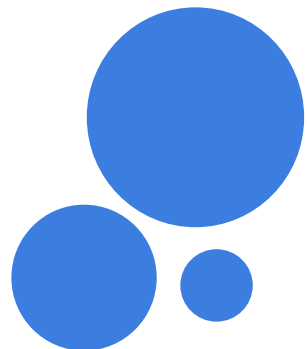
Um Anmeldung wird gebeten.



Treffpunkt: Sprengelhaus, Sprengelstraße 15, 13353 Berlin



Anmeldung und Rückfragen an: Klima und Kiez AG,
klima@sprengelkiez.org



Regelmäßige Spaziergangsangebote

Die regelmäßigen, kostenfreien Spaziergangsangebote finden auch außerhalb des Spaziergangsmonats statt. Die Gruppen freuen sich über Ihre Teilnahme. Ob eine Anmeldung erforderlich ist, entnehmen Sie bitte der jeweiligen Angebotsbeschreibung.

Die Teilnahme am Spaziergang erfolgt auf eigenes Risiko.

MONTAGS

FABRIK OSLOER STRASSE
Zentrum für soziale und kulturelle Arbeit



11.00 -
12.30 Uhr

Bewegung. Draußen. Für alle!

Wir treffen uns bei jedem Wetter vor der Fabrik Osloer Straße an der Telefonzelle und spazieren in die umliegenden Parks und durch den Kiez. Der Spaziergang ist besonders für Menschen geeignet, die langsam gehen und auch für Menschen mit Rollator. Kommt vorbei und geht einfach mit!

Der Zugang zur Fabrik Osloer Straße ist barrierefrei, der Spaziergang ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, besonders für Menschen mit Rollator. Bequeme Kleidung und flache Schuhe werden empfohlen.



Treffpunkt: vor der Fabrik Osloer Straße, Osloer Straße 12, 13359 Berlin



Ansprechperson: Maïke Janssen, Tel. 030 381 093 29, stk-osloer-strasse@berlin.de

Beachten Sie: Das Angebot findet nicht am 25.05. statt!

MONTAGS



15.00 -
16.30 Uhr

Bewegte Spaziergänge in Moabit

Wir spazieren durch Moabit und die umliegenden Parks. Bewegung an der frischen Luft hält gesund und fit. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Kommt vorbei und geht einfach mit!

Der Zugang zum SOS Kinderdorf ist barrierefrei, der Spaziergang ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Bequeme Kleidung und flache Schuhe werden empfohlen.



Treffpunkt: SOS Kinderdorf, Waldstr. 23-24, 10551 Berlin



Ansprechperson: Stefanie Puschmann (bwgt e.V.),
Tel. 030 789 58 550, puschmann@bwgt.org,
www.bewegung-draussen.de

Beachten Sie: Das Angebot findet nicht am 25.05. statt!

MITTWOCHS



09.00 -
11.00 Uhr

Gesund durch Gehen

Das Angebot kräftigt und entspannt gleichermaßen. Das abwechslungsreiche Programm ist darauf ausgerichtet, den individuellen Gang und die Eigenwahrnehmung zu verbessern. Fast alle Übungen werden im Gehen ausgeführt und basieren auf funktionellem Training.

und

11.00 -
13.00 Uhr

Das Angebot ist nicht barrierefrei. Bequeme Kleidung und flache Schuhe werden empfohlen.



Treffpunkt: Park am Präsidentendreieck, Parkeingang unter der S-Bahnbrücke (Nähe S-Bahnhof Bellevue)



Ansprechperson: Stefanie Puschmann (bwgt e.V.),
Tel. 030 789 58 550, puschmann@bwgt.org,
www.bewegung-draussen.de



DONNERSTAGS



11.00 -
12.30 Uhr

Bewegte Spaziergänge in Moabit

Wir spazieren durch Moabit und die umliegenden Parks. Bewegung an der frischen Luft hält gesund und fit. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Kommt vorbei und geht einfach mit!

Der Zugang zum SOS Kinderdorf ist barrierefrei, der Spaziergang ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Bequeme Kleidung und flache Schuhe werden empfohlen.



Treffpunkt: SOS Kinderdorf, Waldstr. 23-24, 10551 Berlin



Ansprechperson: Stefanie Puschmann (bwgt e.V.),
Tel. 030 789 58 550, puschmann@bwgt.org,
www.bewegung-draussen.de

Beachten Sie: Das Angebot findet nicht am 14.05. statt!

FREITAGS



09.45 -
11.30 Uhr

Nordic Walking

Wir machen Nordic Walking in der Umgebung und im Park. Man kann sich Nordic-Walking-Stöcke vor Ort leihen oder eigene mitbringen.

Das Angebot ist nicht barrierefrei. Bequeme Kleidung und flache Schuhe werden empfohlen.



Treffpunkt: An der Kleingartenkolonie Brienzer Straße, Brienzer Straße 30-36, 13407 Berlin



Ansprechperson: Stefanie Puschmann (bwgt e.V.),
Tel. 030 789 58 550, puschmann@bwgt.org,
www.bewegung-draussen.de

Beachten Sie: Das Angebot findet nicht am 01.05. statt!



Wissenswertes aus dem Bezirk Mitte

KiezSportLotsin in Mitte



Information und Beratung zu Sport und Bewegung für alle von 0 - 99 Jahren

Die KiezSportLotsin Susanne Bürger informiert über Sport und Bewegung im Bezirk Mitte. Susanne Bürger nimmt Ihre Anfragen entgegen und hilft Ihnen, passende und wohnortnahe Sport- und Bewegungsangebote zu finden.

Anfragen werden telefonisch oder per E-Mail entgegengenommen. Bitte angeben: gewünschte Sport-/Bewegungsart, Alter und Wohnort (Ortsteil).

i **Kontaktdaten:** Tel.: 0157 332 813 28, Mail: buerger@bwgt.org, Webseite: <https://kiezsportlotsin.de/>

Grüne Hauptwege Berlin



Grüne Hauptwege Berlin laden ein zum Flanieren, Spazieren und Trainieren

Die Grünen Hauptwege führen Sie durch das vielfältige Berlin. Es gibt verschieden lange Wege. Sie laden ein zum Spazieren, Laufen oder als Ausflugsziel. Dabei werden Naherholungsgebiete, Gewässer und historische Siedlungskerne gern miteinander verbunden. Einige Wege führen auch durch den Bezirk Mitte, lassen Sie sich inspirieren!

Die Grünen Hauptwege sind nicht barrierefrei.

i **Weitere Informationen:** <https://www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/landschaftsplanung/gruene-hauptwege/>



E-Rikscha in Mitte



Kostenfreier Verleih einer E-Rikscha für mobilitätseingeschränkte Personen

Auf dem Gelände des Paul Gerhards Stifts zu Berlin in Berlin Wedding steht seit kurzem die E-Rikscha „Pauline“ zur Ausleihe bereit. Die elektrisch unterstützte Rikscha kann z. B. für alltägliche Erledigungen aber auch für Ausflüge mit Familienangehörigen, Nachbar*innen und Freund*innen genutzt werden.

i Weitere Informationen: Terminvereinbarungen zur Fahreinweisung (erforderlich) sowie Buchung unter:

https://flotte-berlin.de/cb_item/pauline/

? Pauline wird der flotte SoziaL zur Verfügung gestellt vom Bezirksamt Mitte aus Mitteln des Förderprogramms Aktionsprogramms Gesundheit (APG) der Senatsverwaltung für Gesundheit, Wissenschaft und Pflege.

Berliner Hausbesuche



Kostenfreies Informationsangebot ab 70 Jahren

Die Lotsinnen der Berliner Hausbesuche unterstützen Sie z. B. bei folgenden Fragen:

- Welche Freizeit- und Sportangebote gibt es in meiner Nähe?
- Wo kann ich Menschen mit ähnlichen Interessen treffen?
- Wo bekomme ich Unterstützung im Alltag?

In einem persönlichen Gespräch können Sie sich über Angebote, Beratung und Unterstützung in Ihrem Stadtteil informieren lassen.

i Terminvereinbarung: Tel.: 030 348 003 244 oder bhb.mitte@malteser.org (Montag bis Freitag zwischen 9 und 16 Uhr)

? Die Berliner Hausbesuche werden von der Senatsverwaltung für Gesundheit und Pflege finanziert und vom Bezirksamt Mitte koordiniert. Die persönlichen Gespräche werden von Fachkräften des Malteser Hilfsdienstes e.V. geführt.

Eine Veranstaltung für pflegenden An- und Zugehörige und Menschen mit Pflegebedarf in Mitte

Es erwartet Sie ein kostenfreies Programm mit folgenden Inhalten:

- Grußworte von Christoph Keller, Bezirksstadtrat für Gesundheit und Sinja H. Meyer-Rötz, Pflegebeauftragte des Landes Berlin
- Auftritt einer Tanzgruppe mit Programm zum Mittanzen
- Musikalische Begleitung durch einen Gitarristen
- Auftritt eines Chors
- Informationen, Gespräche und Austausch rund um das Thema Pflege
- Kaffee und Kuchen



Veranstaltungsort: Olof-Palme-Zentrum, Demminer Straße 28, 13355 Berlin



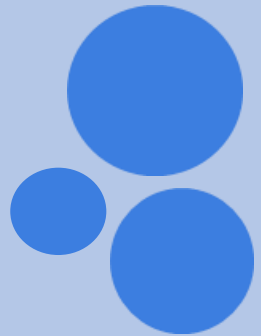
Anmeldung: Tel.: 030 4560 6050 oder 0157 3175 3360,

Mail: ggvm-koordination@stadtrand-berlin.de

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 16.00 Uhr



Der Geriatrisch-Gerontopsychiatrische Verbund Mitte (GGVM) ist ein bezirkliches Netzwerk von an der Versorgung älterer und pflegebedürftiger Menschen beteiligten Akteure. Ziel des Netzwerks ist es, durch enge Zusammenarbeit die Versorgungssituation älterer und pflegebedürftiger Menschen im Bezirk zu verbessern.



Bei Fragen zu den Angeboten melden Sie sich bitte direkt bei den benannten Ansprechpersonen.

Impressum

Bezirksamt Mitte von Berlin

Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes (QPK)

Luisa Brade

Tel.: 030 9018 42204

E-Mail: luisa.brade@ba-mitte.berlin.de

