

# Wir laden Sie ein!

## Termine für BIB-Mit-Mach-Café und BIB-Gesundheitsseminare 2023



### BIB-Mit-Mach-Café

Ein Treffpunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen und dabei über Ihre Wünsche zu Angeboten der Gesundheitsförderung zu sprechen.

**Termine im Jahr 2023** jeweils von 15.00-17.00 Uhr

- **18. April** im Freizeithaus Weißensee, Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin
  - Für die BIB-Parkanlagen am Weißen See und Volkspark Prenzlauer Berg
- **26. Mai** in der Begegnungsstätte, Tollerstr. 5, 13158 Berlin
  - Für die BIB-Parkanlage im Brosepark
- **06. Juli** im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10, 13125 Berlin
  - Für die BIB-Parkanlagen an den Karower Teichen und im Schlosspark Buch
- **07. September** in der Begegnungsstätte an der Panke, Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin
  - Für die BIB-Parkanlagen in der Schönholzer Heide und Schlosspark im Schönhausen

### BIB-Gesundheitsseminare

Ein Treffpunkt, um sich Informationen zum Thema Gesundheit einzuholen und Fragen stellen zu können.

**Termine und Themen im Jahr 2023** jeweils von 15.00-17.00 Uhr

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>13. März</b>                    | <b>Ausgewogene Ernährung im Alter – Wie kann das gelingen?</b><br>Begegnungsstätte, Husemannstraße 12, 10435 Berlin                        |
| <b>27. März</b>                    | <b>Strukturen der pflegerischen und sozialen Versorgung in Pankow</b><br>Begegnungsstätte an der Panke, Schönholzer Str. 10A, 13187 Berlin |
| <b>22. Mai</b>                     | <b>Über- und Unterbelastung bei der Bewegung – Worauf muss ich achten?</b><br>Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10, 13125 Berlin   |
| <b>20. Juni</b>                    | <b>Schmerzen im Alltag – Was hilft dagegen?</b><br>Freizeithaus Weißensee, Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin                                |
| <b>10. Juli</b><br>14:30-16:30 Uhr | <b>Informationen zur Verbesserung der Gesundheit – Wo bekomme ich die her?</b><br>Bremer Höhle, Buchholzer Str. 16, 10437 Berlin           |
| <b>28. September</b>               | <b>Schmerzen im Alltag – Was hilft dagegen?</b><br>Begegnungsstätte, Husemannstraße 12, 10435 Berlin                                       |

**Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an unter:  
030 474 88 77 1 oder [bewegung@qvnia.de](mailto:bewegung@qvnia.de)**

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.  
Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin  
[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

