

Wochenprogramm der 49. Berliner Seniorenwoche - Berlin.de

40 Ergebnisse gefunden

Sortieren nach:

Bitte wählen

Titel der Veranstaltung				
Datum der Veranstaltung	Kategorie	Bezirk	Höhe der Kosten	Wiederholende Angebote
Beschreibung der Veranstaltung				
Stuhlymnastik				
29.06.2023	Bewegung	Pankow	1 €	
Mehr...				
Qi Gong				
27.06.2023	Bewegung	Pankow	2 €	
Wir üben in lockerer Kleidung im Stehen und Sitzen. Mehr...				
Filmvorführung: Usedom - die großen Seebäder				
27.06.2023	Kultur & Bildung	Pankow	2 €	
Mehr...				
Sprachkurs: Englisch				
28.06.2023	Kultur & Bildung	Pankow	2 €	
Englisch für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse Mehr...				
Sprachkurs: Englisch				
26.06.2023	Kultur & Bildung	Pankow	3 €	
Englisch für Fortgeschrittene Mehr...				
Tablet-Kurs für Einsteiger				
29.06.2023	Kultur & Bildung	Pankow	3 €	

Tablet-Kurs mit praktischen Tipps und speziellen Funktionen für Einsteiger.

Ob individuell, im Einzelunterricht, im 2er- Team oder in überschaubaren Kleingruppen.
Mehr...

KiezCafé und Tauschbörse

24.06.2023 Soziales Pankow 1,50 € - 2,50 € 26.06.2023 - 28.06.2023, 9:00 - 15:00 Uhr
29.06.2023, 9:00 Uhr-17:00 Uhr
30.06.2023, 9:00 Uhr-15:00 Uhr
01.07.2023, 10:00-17:00 Uhr

Kaffee, Tee oder Bionade drinnen oder draußen genießen. In der Tauschbörse Schätze finden, ein Gesellschaftsspiel spielen oder in Ruhe in einem Buch schmökern. Samstags bis 17 Uhr möglich.
Mehr...

Kiezcafe

27.06.2023 Soziales Pankow Je nach Verzehr

Das Kiezcafé im Stadtteilzentrum Weißensee ist ein offener Treffpunkt für alle Nachbar*innen. Es ist eine schöne Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu machen, sich auszutauschen und das Stadtteilzentrum mit seinen Angeboten kennen zu lernen.
Mehr...

Bewegungsgruppe am Weißen See

26.06.2023 Bewegung Pankow Keine

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 10:00 Uhr - 11:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 22.06.2023 von 11:00 Uhr - 16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage
Mehr...

Fragen rund ums Ehrenamt - Seminar / offene Runde

26.06.2023 Soziales Pankow Keine

Känguru - hilft und begleitet

.....und informiert: Sie interessieren sich für ein Ehrenamt oder eine Familienpatenschaft, wissen aber nicht genau, ob sich eine Ehreamtspauschale auf die Rente auswirkt, was die Ehrenamtskarte bringt ob ob eine Familienpatenschaft vielleicht das richtige für Sie sein könnte? Kommen Sie vorbei!

Wir haben eine Expertin vor Ort, die Ihnen gerne alle Fragen rund ums Ehrenamt beantwortet. Wir freuen uns auf ein geselliges Beisammensein mit Ihnen bei Kaffee und Keksen.
Mehr...

Spielenachmittag

26.06.2023 Soziales Pankow Keine
Karten, Brett und Würfelspiele
Mehr...

Rummikub

26.06.2023 Gesundheit Pankow Keine
Spielenachmittag
Mehr...

Bewegungsgruppe auf dem Brennerberg

26.06.2023 Bewegung Pankow Keine
BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Es findet eine Gruppe von 14:00 Uhr - 15:30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 22.06.2023 von 11:00 Uhr - 16:00 Uhr, erforderlich. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Internetseite: www.qvnia.de/nachrichten/bib-homepage
Mehr...

Qi Gong

26.06.2023 Gesundheit Pankow Keine
"Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen."
Mehr...

Infoveranstaltung Ehrenamt und Familienpatenschaft

26.06.2023 Soziales Pankow Keine
Känguru - hilft und begleitet - und informiert!

Das Familienangebot Känguru hat eine Expertin vor Ort, die bei Kaffee und Keksen alle Ihre Fragen rund ums Ehrenamt beantwortet:

Wie wirkt sich die Aufwandsentschädigung auf die Rente aus?

Was bringt die Ehrenamtskarte?

Könnte eine Familienpatenschaft etwas für mich sein?

U.v.m.

Infoveranstaltung 13-14 Uhr.

Offenes Infocafé 14-16h Uhr.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Interesse am Ehrenamt!
Mehr...

Bewegungsgruppe in der Schönholzer Heide

28.06.2023 Bewegung Pankow Keine

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 22.06.2023 von 11:00 Uhr - 16:00 Uhr, erforderlich.
Mehr...

Bewegungsgruppe im Schlosspark Buch

28.06.2023 Bewegung Pankow Keine 28.06.2023 um 15:40 Uhr

BIB - Bewegungsförderung für ältere Menschen im Bezirk Pankow. Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 65 Jahre. Dieses wird von qualifizierten Trainer*innen in ausgewählten Parkanlagen Pankows durch QVNIA e.V. angeleitet. Eine telefonische Anmeldung ist beim QVNIA e.V. am Donnerstag, den 22.06.2023 von 11:00 Uhr - 16:00 Uhr, erforderlich.
Mehr...

Pankower Spaziergang

28.06.2023 Kultur & Bildung Pankow Keine

1,5 stündiger Spaziergang zum Thema Bildung, Braukunst und Hans Fallada durch die Schönholzer Straße in Alt-Pankow.
Mehr...

Nordic Walking

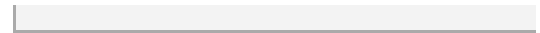
28.06.2023 Bewegung Pankow Keine

Nordic Walking
Mehr...

Leichte Gymnastik für Senior*innen

28.06.2023 Bewegung Pankow Keine

Leichte Gymnastik für Senioren und Seniorinnen mit Kati Golke von "momsletics". Kati Golke ist ausgebildete Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin. Abwechslungsreiche Gymnastik hält fit und macht Spaß. Die Übungen sollen wieder zu mehr Beweglichkeit verhelfen - und das in einer entspannten und positiven Atmosphäre. Jeder darf hier im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten mitmachen.
Mehr...



40 Einträge insgesamt

Seite 1 von 2