

# Wochenprogramm der 49. Berliner Seniorenwoche - Berlin.de

## 40 Ergebnisse gefunden

Sortieren nach:

Bitte wählen

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

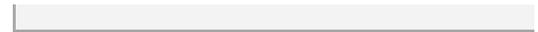
28.06.2023                      Bewegung                      Pankow   Keine

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