

Beratungen



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Guter Rat muss nicht teuer sein...

**Das Sozialwerk Berlin bietet seinen Mitgliedern
als Beratungszentrum kostenlose Hilfe an**

- in sozialrechtlichen Angelegenheiten
- in behördlichen Angelegenheiten
- bei Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten
- zum Schwerbehindertengesetz

Ansprechpartnerin und Termin

Frau Heidemarie Mangers

Tel.: 0151 2402 0189

**Termine: in der Regel dienstags
von 16:00 bis 18:00 Uhr**



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 1051 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Besuche



Foto: Sozialwerk Berlin

Ältere Menschen helfen älteren Menschen

**Das ist Motto des Sozialwerks seit seiner
Vereinsgründung im Jahr 1971.**

**Mit individuellen Besuchen im häuslichen
Bereich sowie in Alten- und Pflegeeinrichtungen
unterstützen wir die Seniorinnen und Senioren
in ihren Belangen. Teilweise ist der Therapie-
Hund LADY mit im Einsatz – er erfreut sich
großer Beliebtheit.**

Die Besuche verfolgen die Ziele:

- der Vereinsamung älterer Menschen entgegenwirken
- Hilfe zur Selbsthilfe geben
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen
- sozial-kulturelle Erlebnisse vermitteln
- Bekanntschaft mit Therapiehund „LADY“ machen
- Angebote für ältere, in ihrer Mobilität eingeschränkte, alleinstehende Menschen, die in ihrem häuslichen Umfeld oder in stationären Einrichtungen leben.

Leitung und Informationen

Frau Margit Hankewitz

Tel.: 030 / 891 1051 / 52



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin

Tel.: 030 / 891 1051 / 52

E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Bewegungslehre



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Fit sein in jedem Alter

Die Bewegungslehre mit musikalischer Umrahmung ist für jedes Alter möglich; sie trainiert den Körper von Kopf bis Fuß.

Schwung- und Dehnübungen bei geübten Schrittkombinationen erhalten Geist und Körper in Funktion und erhöhen die Kondition für den Alltag.

Großer Wert wird auf richtige Atmung und Muskelentspannung gelegt. Nach einer Lockerungsrunde am Schluss gehen die Teilnehmerinnen gestärkt in die Woche.

Bewegung macht Spaß und gute Laune!

Termin

Immer montags von 11:00 bis 12:00 Uhr

Leitung

Frau Rübiger

Frau Devers

Tel.: 030 / 891 10 51



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin

Tel.: 030 / 891 1051 / 52

E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Computerschule für Senior*innen



Foto: Marlies Wenk

Whatsappen Sie schon oder simsen Sie noch?

Wenn Sie sich mit den vielfältigen Kommunikationsmöglichkeiten Ihres Handys vertraut machen oder Ihr Tablet und seine Funktionen besser verstehen wollen, bietet Ihnen unsere **Computerschule** die entsprechenden Kurse und Hilfestellungen an.

In Kleinstgruppen von bis zu 5 Personen erarbeiten Sie sich unter der Leitung unserer erfahrenen Referenten das für Sie wichtige Wissen.

Greifen Sie zum Hörer und melden Sie sich bitte an. Die Zukunft hat schon begonnen und mit ihr die Digitalisierung!

Termine

Die Kurstermine und die Kursinhalte sowie die Gebühren sind dem Aushang im Käte-Tresenreuter-Haus, dem gesonderten Flyer der Computerschule sowie der Website www.computerschule1.de zu entnehmen.

Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich.

PCs und Tablet-Computer sind in der Computerschule vorhanden.

Leitung

Frau Halina Krawczyk

Tel.: 030/86208970 Fax: 030/86208971

Mail: cs1web@web.de



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin

Tel.: 030 / 891 1051 / 52

E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Damengesprächsrunde



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Wer kommuniziert, lebt länger!

Dieser Interessenkreis findet sich zum Gedankenaustausch über aktuelle und geschichtlich-historische Themen zusammen. Seit mehr als 25 Jahren sind die Teilnehmerinnen aktiv dabei und erörtern ihre Schwerpunkte.

Themenkreise sind u. a. Literatur (z. B. Romane, Lyrik, Prosa). Kleine Referate aus dem Kreis der Teilnehmerinnen eröffnen die Diskussion des gewählten Themas.

Kaffee und Kuchen eröffnen die Sitzung.

Termin

Jeweils mittwochs um 14:30 Uhr

Leitung

Frau Dagmar Grün
Tel.: 030 / 821 44 53



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 1051 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

English-Speaking-Circle



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

This is not my cup of tea... Das ist nicht mein Fall – oder doch?

Dieses kleine Sprichwort zeigt schon die Möglichkeiten der Verständigung auf. Der Circle besteht seit 1989 und betreibt englische Konversation in zwangloser Form.

Es ist wunderbar, den Wortschatz wieder aufzufrischen und sich in Gesprächen und durch Berichte in der Sprache zu verbessern.

Bleiben Sie geistig fit und machen Sie mit!

Termin

Jeweils freitags von 11:00 bis 12:30 Uhr

Leitung

Frau Gabriele Engbert

Tel.: 87 39 673

Frau Miriam Lotterschmid

Tel.: 0170 583 04 82



Sozialwerk Berlin e. V.

Stadtteilzentrum

Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin

Tel.: 030 / 891 1051 / 52

E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Erzähl-Café / Zeitzeugengespräche



Foto: Dieter Stadler

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Sören Kierkegaard

Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens aus Theater-, Film- und Sportwelt sowie aus dem Kreis des Sozialwerks Berlin erzählen Begebenheiten aus früherer Zeit.

Bei Kaffee und Kuchen stimmen wir uns ein. Dann ergreift der Redner/die Rednerin, der/ die auch alle Fragen gern beantwortet, das Wort.

In anschließender Diskussion wird nachgefragt, vertieft und aus dem eigenen Erleben berichtet.

Abwechslungsreiche Sonntagnachmittage erwarten Sie!

Termine

Die Zeitzeugengespräche finden monatlich jeweils sonntags von 14:00 bis 16:00 Uhr in unserem Schlösschen-Café statt.

Leitung

**Frau Eveline Harder
Tel.: 030 / 306 6766**



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 1051 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Filmnachmittage



Foto: Sozialwerk Berlin e. V.

Als die Bilder laufen lernten

Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen und stimmen uns auf den Film ein.

Nach der Filmvorführung setzen wir uns mit den Themen auseinander, diskutieren und plaudern über den Inhalt.

Bei einigen Filmen sind der jeweilige Schauspieler / oder die jeweilige Schauspielerin oder der Regisseur anwesend und stellen sich den Fragen.

Sie können das aktuelle Programm dem Veranstaltungsblatt entnehmen.

Interessenten melden sich bitte in der Rezeption des Sozialwerks Berlin an.

Termin und Ort

In den Monaten Januar bis April sowie September bis November einmal im Monat, jeweils sonntags von 14:00 bis 16:00 Uhr, im großen Saal des Käte-Tresenreuter-Hauses

Leitung

**Frau Irene Sauer
Frau Dagmar Grün
Tel.: 030/891 10 51/52**



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

**Siehe auch:
www.sozialwerk-berlin.de**

Gedächtnistraining



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Training für die grauen Zellen

Das Gedächtnistraining ist eine der wichtigsten Methoden, um seinen Geist im Alter weiter- zu entwickeln und zu erhalten.

Voraussetzungen sind Lust, Neues mit Altem zu verknüpfen sowie kreativ und phantasievoll an vielseitige Themen heranzugehen.

Seit über 30 Jahren findet dieser Interessenkreis statt. In zwangloser Runde wird das Gedächtnis spielerisch, aber mit dem nötigen Ernst gefordert.

Gedächtnistraining ist wichtig; machen Sie mit!

Termin

Jeweils mittwochs von 15:00 bis 16:30 Uhr

Leitung

**Frau Krimhild Zeman
Tel.: 0176 / 813 25 509**



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Gymnastik



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Beweglichkeit und Fitness sind wichtig im Alter!

Diese werden erreicht:

- durch regelmäßige Übungen
- mit musikalischer Unterstützung
- bei aerobicartigen Bewegungen
- Übungen mit dem Fitnessband
- in fröhlicher Umgebung.

**Machen Sie mit, bleiben Sie fit!
Bewegung sorgt für gute Laune.**

Termin

Jeweils mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr

Informationen

Tel.: 030 / 891 10 51/52



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Herrengesprächsrunde



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

**Es wurde schon alles gesagt,
nur nicht von allen.**

**Die Herrengesprächsrunde wurde vor mehr als
30 Jahren von Harry Tresenreuter ins Leben
gerufen.**

**Hier wird über aktuelle Themen und Fragen zu
Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport diskutiert
sowie über persönliche Begebenheiten berichtet.**

**Bei Kaffee und Kuchen stimmen sich die Herren
auf das Thema ein.**

**Interessierte Herren sind in der Runde jederzeit
herzlich willkommen!**

Termin

Jeweils freitags um 13:30 Uhr

Leitung

**Herr Peter Sonnenberg
Tel.: 030/891 10 51**



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Kartenspielen



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Rien ne va plus..., nichts geht mehr

Doch hier läuft es rund, denn dieser Interessenskreis erfreut sich großer Beliebtheit. Es wird

- Bridge
- Canasta
- Doppelkopf
- Rommé
- Scrabble
- Skat

und mehr geboten. Die Teilnehmer/innen bestimmen jeweils, welches Spiel aufgenommen wird.

Hier ist Geselligkeit gefragt.
Machen Sie mit – wir freuen uns auf neue Teilnehmer/innen.

Termin

Freitags von 13:00 bis 18:00 Uhr

Informationen

Frau Elsholz
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:
www.sozialwerk-berlin.de

Kegeln



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

„Gut Holz“ – sagt der Kegler!

Es müssen nicht immer „alle Neune“ sein, um Spaß am Kegeln zu haben. Wichtig sind die Aktivität und die Freude am Spiel und an der Geselligkeit in der Gruppe.

Neumitglieder sind herzlich willkommen.

Die barrierefreien Kegelbahnen können auch von Fremdgruppen angemietet werden.

Termin und Ort

Gekegelt wird in zwei Gruppen,
jeweils montags im Käte-Tresenreuter-Haus.

Einzelheiten zu Terminen und Uhrzeiten sind bei
der Leitung dieses Interessenkreises zu erfragen.

Tel.: 030 / 891 19 51



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Keyboard-Kurse



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Musik ist Trumpf im Leben...

Unter der Leitung von Kapellmeister Wilfried Schmidt bieten wir Keyboard-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Voraussetzungen sind:

- Sie verfügen über ein Keyboard
- Sie können Noten lesen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Entspannen Sie sich bei den Klängen Ihrer Musik!

Termine

Jeweils donnerstags
Beginn; 13:00 Uhr

Leitung

Herr Wilfried Schmidt
Kapellmeister und Pianist
Tel.: 030 / 891 10 51



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Kulturkreis



Foto: Deutsches Historisches Museum

Kunst fegt den Staub des Alltags von der Seele.

Pablo Picasso

Dieses Motto hat sich der Kulturkreis auf die Fahne geschrieben.

Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmer/innen mit kompetenter Führung zur Besichtigung einer aktuellen Ausstellung in Berliner Museen und im Umland.

Beim anschließenden Beisammensein erfolgt ein lebhafter Austausch über das Gesehene und Erlebte.

Machen Sie mit, Kultur regt an!

Termin und allgemeine Hinweise

Termine, Ort und Museum sind dem Aushang im Käte-Tresenreuter-Haus zu entnehmen.

Eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Leitung

Frau Dagmar Grün
Tel.: 030 / 821 44 53



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Malkreis



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Ein schlechtes Bild, das zwischen zwei guten Bildern hängt, ist ein gutes Bild.
Pablo Picasso

Hobby-Maler/innen pflegen ihre Kunst in Gesellschaft von Gleichgesinnten. So werden die in diesem Kreis entstehenden Werke auf dem Weihnachtsbasar, in Ausstellungen und im Käte-Tresenreuter-Haus angeboten. Der Erlös kommt dem Sozialwerk zugute.

**Haben Sie Freude am Malen?
Dann machen Sie mit; Sie sind uns willkommen!**

Termin

**Jeweils freitags um 14:00 Uhr
im Käte-Tresenreuter-Haus**

Tel.: 030 / 891 10 51/52



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Montagsmaler



Foto: Monika Borchert

**Malen – man kann sich mitteilen, ohne
einem Menschen ins Wort zu fallen.**

Autor unbekannt

Hobbymaler/-innen lernen, von echten Werken zu zeichnen und zu malen und entfalten so ihr kreatives Potential auf ihrem Weg zu mehr Lebensglück und Zufriedenheit.

Durch unsere Besuche in Galerien entstehen im eigenen Kreis Werke, die auf Weihnachtsbasaren, Ausstellungen und im Käte-Tresenreuter-Haus angeboten werden. Der Erlös kommt dem Sozialwerk zugute.

Wenn Sie Freude daran haben, schließen Sie sich uns an und seien Sie herzlich willkommen!

Termin

**Jeden Montag von 14:00 bis 17:00 Uhr
im Käte-Tresenreuter-Haus**

Leitung

**Frau Renate Hensler-Tresenreuter
Tel.: 030 / 361 99 78**



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Schlösschenchor



Foto: Rolf Meyer

Singen macht Spaß, vermittelt Glücksgefühle, ist gesund und fördert die Gemeinschaft.

Der Chor bietet sangesfreudigen Menschen die Gelegenheit, ihre Freude am Gesang und an Geselligkeit zu pflegen.

Seit dem Jahr 2007 besteht diese Chorgemeinschaft. Sie unterstützt das Sozialwerk Berlin bei verschiedenen Veranstaltungen und tritt auch regelmäßig in Pflegeeinrichtungen auf.

Das Repertoire umfasst Volkslieder und Schlager. Wer bei uns mitsingen will, ist herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin

Die Proben finden dienstags um 13:30 Uhr statt.

Musikalische Leitung

Herr Michael Streckenbach

Tel.: 030 / 891 10 51/52



**Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus**



**Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de**

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Sitztanz



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Wer sich bewegt, lebt länger!

Auch Senioren können sich bei flotter Musik im Sitzen gut bewegen. Sie bleiben fit, elastisch und stärken Körper, Geist und Seele.

Auf gute Atemtechnik wird großer Wert gelegt, auf harmonische Bewegungen geachtet. Dieser Kreis genießt diese Aktivität und die Fortgeschrittenen bilden inzwischen eine Tanzgruppe mit verschiedenen Angeboten wie

- Line Dance
- Mambo
- Rock 'n' Roll
- Sirtaki

Ein „bewegendes“ Vergnügen in geselliger Runde wartet auf Sie.

Termin

Donnerstags um 11:00 Uhr

Leitung

Frau Sabine Rübiger
Tel.: 030 / 375 804 42



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

Wandern



Foto: © 3-30filmScheibert & Eisener GbR

Das Wandern ist der Senioren Lust...

Zu allen Jahreszeiten befindet sich die Wandergruppe auf Entdeckungstouren rund um, in und um Berlin. Die Dauer beträgt jeweils 2 bis 3 Stunden.

Interessante historische, geschichtliche und naturkundliche Touren werden angeboten. Immer spannend, immer informativ!

Den Abschluss bildet jeweils eine Einkehr in einer angenehmen Örtlichkeit, die den Ausflug hervorragend abrundet.

Termin, Treffpunkt, allgemeine Hinweise

Die Wanderungen finden einmal im Monat, jeweils samstags um 11:00 Uhr, statt. Treffpunkt ist jeweils eine Haltestelle der öffentlichen Verkehrsmittel (Bus, U- bzw. S-Bahn, Tram).

Einzelheiten zu Terminen / Treffpunkten und zu den Wanderrouen sind dem Aushang im Käte-Tresenreuter-Haus zu entnehmen.

Leitung

Herr W.-Dieter Pätzold
Tel.: 030 / 753 52 42



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de

YOGA für ältere Menschen



Foto: Sozialwerk Berlin e. V.

Suchen Sie Ruhe, Konzentration und innere Ausgeglichenheit im Alltag?

Hier finden Sie die Anleitung dazu. Yoga dem älteren Publikum zu ermöglichen, ist seit jeher das Anliegen des Sozialwerks.

Vier Gruppen bieten ganz traditionelles Yoga auf der Matte, aber auch auf dem Stuhl. Die Leiterin erweiterte das Programm im Laufe der Zeit um Übungen der Kraft und Koordination. Somit wird eine wunderbare Beherrschung des Körpers erreicht und die innere Ruhe gefunden.

Im Sommer finden die Yoga-Übungen im schattigen Garten statt.

Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen.

Termine

Jeweils dienstags und mittwochs,
10:00 – 11:00 Uhr und 11:15 – 12:15 Uhr

Leitung

Frau Angelika Czeromin-Abondo
Ausgebildete Yoga-Lehrerin und
Rückenschulleiterin
Tel.: 030 / 787 43 67



Sozialwerk Berlin e. V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus



Humboldtstraße 12 • 14193 Berlin
Tel.: 030 / 891 10 51 / 52
E-Mail: sozialwerk@gmx.de

Siehe auch:

www.sozialwerk-berlin.de