

## Veranstaltungen/Angebote

Täglich: Kaffeepausch von 09:00 – 15:00

**NEU**

**Senioren-Rhythmik** *Dienstag 10:30*  
**mit Davide** (außer jeden 2. Dienstag im Monat)

Gemeinsam verbinden wir  
gezielte Rhythmusübungen mit  
Aktivitäten und Gesang,  
trainieren die Konzentration und  
stärken die Gesangsicherheit.

**Smartphonekurs** *Mittwoch 13:00*  
**auf Türkisch**

**Türkischer Chor** *Sonntag 18:00*  
„Gülnihal Musiki Cemiyeti“ Berlin

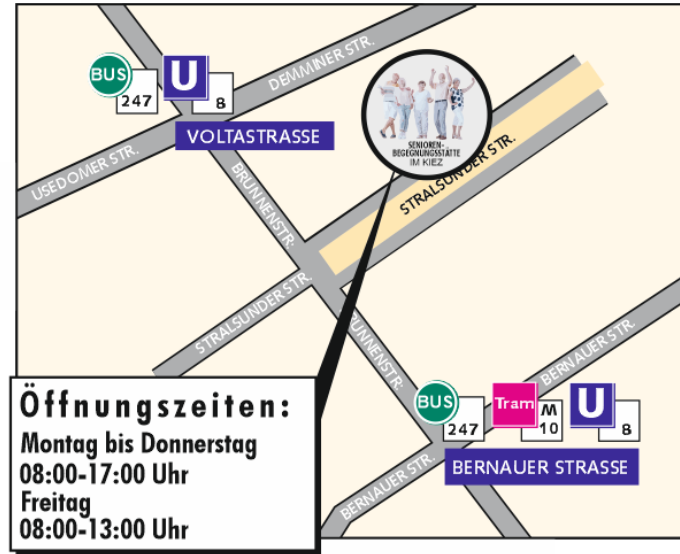
**Tischtennis** *Montag 13:00*  
-ein Sport für alle *Mittwoch 10:00*



**Wir  
haben  
noch  
freie  
Plätze!**

Zu Veranstaltungen bitte anmelden!

## So erreichen Sie uns



**Senioren-Begegnungsstätte im Kiez**  
Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin-Mitte  
Tel.: (030) 46 45 03 6  
stralsunderstr@jahresringe-ev.de

Spendenkonto:

**IBAN: DE04370205000003086115**  
Bank für Sozialwirtschaft Berlin  
**BIC: BFSWDE33XXX**

## JAHRESRINGE

Gesellschaft für Arbeit und Bildung e. V.

Bitterfelder Straße 15, 12681 Berlin

Telefon (030) 29 34 18 13

Fax (030) 29 34 18 10

Mail: gesellschaft@jahresringe-ev.de

Web: www.jahresringe-ev.de



**JAHRESRINGE**  
Gesellschaft für Arbeit und Bildung e. V.



## Veranstaltungsplan



**April 2024**



**SENIOREN-  
BEGEGNUNGSSTÄTTE  
IM KIEZ**

**BERLIN-MITTE**

Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin

Telefon (030) 46 45 03 6

Gefördert durch:



## Ständige Wochenangebote

### Montag

- 09:00 – 10:00 **Pilates**  
10:00 – 11:00 **Sitzgymnastik**  
11:00 – 12:00 **Seniorenfrühstück**  
11:00 – 12:00 **Gesprächsrunde**  
**„Wir erinnern uns“**  
11:00 – 13:00 **Bewegung mit Musik**  
13:00 – 15:00 **Tischtennis**

### Dienstag

- 09:00 – 11:00 **Smartphonetreff für Senioren**  
11:00 – 12:00 **Computertreff für Senioren**  
10:30 – 11:30 **NEU** **Senioren-Rhythmik mit Davide**  
(außer jeden 2. Dienstag im Monat)  
11:30 – 13:00 **Chor**  
(außer jeden 2. Dienstag im Monat)

### Mittwoch

- 09:00 – 10:00 **Pilates**  
10:00 – 12:00 **Tischtennis**  
12:00 – 18:00 **Schuldnerberatung**  
12:00 – 16:00 **Türkische Kulturgemeinde**  
**„Dostluk“**  
13:00 – 14:00 **Smartphonekurs auf Türkisch**  
19:00 – 22:00 **Square Dance Club**

### Donnerstag

- 10:00 – 11:00 **Gymnastik**  
11:00 – 12:00 **Seniorenfrühstück**  
11:00 – 12:00 **Spiele-Treff**  
19:00 – 20:00 **Pilates**

### Freitag

- 10:00 – 11:00 **Stuhlyoga**  
11:00 – 12:00 **Seniorenfrühstück**

### Sonntag

- 18:00 – 20:00 **NEU** **Türkischer Chor**

## Monatliche Veranstaltungen

### Dienstag

- 13:00 – 14:00 **Gedächtnistraining**  
**16.04.24**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)

- 14:00 – 17:00 **„Tanz mit Josef“**  
**09.04.24**  
(jeden 2. Dienstag im Monat)



Eintritt: 8,00 €

(Kaffee/Tee und Kuchen inbegriffen)

- 15:00 – 17:00 **Parkinson Gruppe Reinickendorf**  
**16.04.24**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)

- 15:00 – 17:00 **Parkinson I**  
**02.04.24**  
(jeden 1. Dienstag)

- 18:00 – 21:00 **Fotografenvereinigung**  
**02.04. + 16.04.24**  
(jeden 1. + 3. Dienstag)

### Donnerstag

- 16:00 – 18:00 **Parkinson II**  
**11.04.24**  
(jeden 2. Donnerstag)

- 16:00 – 18:00 **Parkinson II**  
**offene Gesprächsrunde**  
**25.04.24**  
(jeden 4. Donnerstag)

## Kurzvorstellung einzelner Angebote

### Computertreff für Senioren

**Dienstag 09:00 Uhr Smartphone und Handy**

**Dienstag 11:00 Uhr Computer und Internet**

### Sie wollen mehr über den Umgang mit dem Computer wissen oder neu einsteigen?

- ▶ wie funktioniert ein Computer
- ▶ Umgang mit gängigen Programmen
- ▶ einfache Texte schreiben und gestalten
- ▶ Fotos bearbeiten und ordnen

### Sie wollen mehr über die Möglichkeiten des Internets erfahren?



- ▶ Termine buchen (z.B. Arzt)
- ▶ Fernseh- und Radiosendungen verfolgen
- ▶ Zeitungen am Computer lesen
- ▶ Informationen finden („googeln“)
- ▶ Shopping im Internet

aber auch über die Risiken im Internet:

- ▶ gefälschte Webseiten und E-Mails (Phishing)
- ▶ Tipps für sicheres Surfen im Internet

### Sie möchten mehr über den Umgang mit Ihrem Handy, Smartphone, Tablet wissen?

- ▶ nützliche Apps finden und Installieren
- ▶ WhatsApp Nachrichten, Fotos bearbeiten
- ▶ den richtigen Weg ans Ziel finden (Navigieren)
- ▶ Termine planen, Erinnerungen einrichten

Sie haben weitere Wünsche an den Computertreff? Dann sprechen Sie uns an, wir sind für fast alles offen.