

## Veranstaltungen/Angebote

Täglich: Kaffeepausch von 09:00 – 15:00

NEU sind:

ab Februar 2024

**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

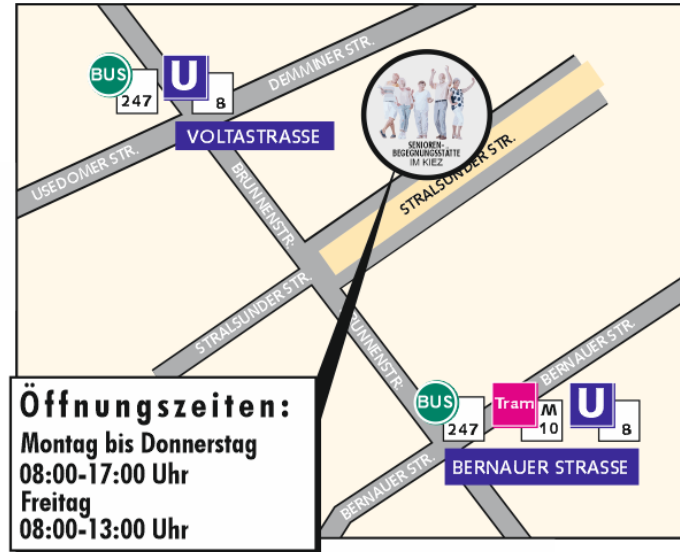
**Tischtennis** *Montag 13:00*  
-ein Sport für alle *Mittwoch 10:00*



**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



**Februar 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	<b>Pilates</b>
10:00 – 11:00	<b>Sitzgymnastik</b>
11:00 – 12:00	<b>Seniorenfrühstück</b>
11:00 – 12:00	<b>Gesprächsrunde</b> „Wir erinnern uns“
11:00 – 13:00	<b>Bewegung mit Musik</b>
13:00 – 15:00	<b>Tischtennis</b>

### Dienstag

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

### Mittwoch

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

### Donnerstag

10:00 – 11:00	<b>Gymnastik</b>
11:00 – 12:00	<b>Seniorenfrühstück</b>
11:00 – 12:00	<b>Spiele-Treff</b>
19:00 – 20:00	<b>Pilates</b>

### Freitag

10:00 – 11:00	<b>Stuhlyoga</b>
11:00 – 12:00	<b>Seniorenfrühstück</b>

### Sonntag

18:00 – 20:00	<b>Türkischer Chor</b>
---------------	------------------------

## Monatliche Veranstaltungen

### Dienstag

13:00 – 14:00 **Gedächtnistraining**  
**20.02.24**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)

14:00 – 17:00 **„Tanz mit Josef“**  
**20.02.24**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)



Eintritt: 8,00 €  
(Kaffee/Tee und Kuchen inbegriffen)

15:00 – 17:00 **Parkinson Gruppe Reinickendorf**  
**20.02.24**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)

15:00 – 17:00 **Parkinson I**  
**06.02.24**  
(jeden 1. Dienstag)

18:00 – 21:00 **Fotografenvereinigung**  
**06.02. + 20.02.24**  
(jeden 1. + 3. Dienstag)

### Donnerstag

16:00 – 18:00 **Parkinson II**  
**08.02.24**  
(jeden 2. Donnerstag)

16:00 – 18:00 **Parkinson II**  
**offene Gesprächsrunde**  
**22.02.24**  
(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.