

## Veranstaltungen/Angebote

Täglich: Kaffeepausch von 09:00 – 15:00



Parkinson-Kurse  
„Zeichnen“ und „Singen“

Starlight Woman *Sonntag 15:00*  
Afrikanische Frauengruppe

Türkischer Chor *Sonntag 18:00*  
„Gülrihal 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



**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Donnerstag  
08:00-17:00 Uhr  
Freitag  
08:00-13:00 Uhr

**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



**Juli 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 „Wir erinnern uns“</b>
13:00 – 15:00	<b>Tischtennis</b>

### Dienstag

09:00 – 11:00	<b>Smartphonetreff für Senioren</b> (beides nicht am 16.07.)
11:00 – 12:00	<b>Computertreff für Senioren</b>
10:30 – 11:30	<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>
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

14:00 – 17:00	<b>„Tanz mit Josef“</b> <b>09.07.24</b> (jeden 2. Dienstag im Monat) Eintritt: 8,00 €
---------------	--



(Kaffee/Tee und Kuchen inbegriffen)

15:00 – 17:00	<b>Parkinson Gruppe Reinickendorf</b> <b>16.07.24</b> (jeden 3. Dienstag)
15:00 – 17:00	<b>Parkinson I</b> <b>02.07.24</b> (jeden 1. Dienstag)
18:00 – 21:00	<b>Fotografenvereinigung</b> <b>02.07. + 16.07.24</b> (jeden 1. + 3. Dienstag)

### Donnerstag

13:00 – 15:00	<b>Parkinson</b> <b>Kurs „Zeichnen“</b> <b>04.07.24</b> (jeden 1. Donnerstag)
13:00 – 15:00	<b>Parkinson</b> <b>Kurs „Singen“</b> <b>18.07.24</b> (jeden 3. Donnerstag)
16:00 – 18:00	<b>Parkinson</b> <b>11.07.24</b> (jeden 2. Donnerstag)
16:00 – 18:00	<b>Parkinson II</b> <b>offene Gesprächsrunde</b> <b>25.07.24</b> (jeden 4. Donnerstag)

### Sonntag

15:00 – 18:00	<b>Starlight Woman</b> <b>Afrikanische Frauengruppe</b> <b>07.07.24</b> (jeden 1. Sonntag)
---------------	--

## 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.