

NEU sind

## Kreativ-Werkstatt *Montag 15:00*

Unter dem Motto „Aus Alt mach Neu“

- Bilder und Schmuck aus Schrott herstellen
- Malen auf Leinwand und Papier
- Stoffe verwerten
- Sticken
- alte Flaschen gestalten

Zur Unterstützung stehen kleine Filme mit Anregungen und Anleitungen zur Verfügung. Entsprechende, im Haushalt nicht mehr gebrauchte Materialien dürfen natürlich mitgebracht werden.

## Chor *Dienstag 11:00*

Keine großen Gesangkünste erforderlich, hier werden mit Gitarrenbegleitung alte Volkslieder und Schlager gesungen.

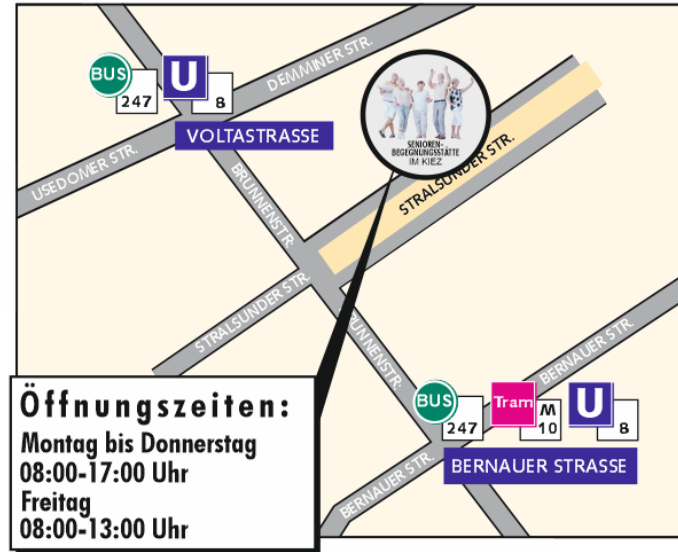
## Gesprächsrunde *Montag 11:00*

„Wir erinnern uns“

... an Vieles, was wir noch ganz genau wissen,  
... an Einiges, was wir nicht mehr so genau wissen,  
... an ein altes Gedicht, mal sehen, ob wir es noch hinkriegen.

**Vergangenes nicht vergessen!**

Zu Veranstaltungen bitte anmelden!



## Senioren-Begegnungsstätte im Kiez

Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin-Mitte

Tel.: (030) 46 45 03 6

stralsunderstr@jahresringe-ev.de

Spendenkonto:

**IBAN: DE97100205000003086115**

Bank für Sozialwirtschaft Berlin

**BIC: BFSWDE33BER**

## 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



## Veranstaltungsplan



# Mai 2023



## 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 – 13:00	Bewegung mit Musik
11:00 – 12:00	Gesprächsrunde „Wir erinnern uns“ Vergangenes nicht vergessen
13:00 – 15:00	Tischtennis Frauengruppe
15:00 – 18:00	Kreativwerkstatt

### Dienstag

09:00 – 11:00	Computertreff für Senioren (Umgang mit Smartphone)
11:00 – 12:00	Computertreff für Senioren (Umgang mit dem Computer)
11:00 – 13:00	Chor (Die Brunnenlerchen)

### Mittwoch

10:00 – 12:00	Tischtennis
12:00 – 18:00	Schuldnerberatung
12:00 – 16:00	Türkische Kulturgemeinde „Dostluk“
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

## Monatliche Veranstaltungen

Täglich: Kaffeepausch von 09:00 – 15:00

### Dienstag

13:00 – 14:00 **Gedächtnistraining**  
**16.05.23**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)

14:00 – 17:00 **„Tanz mit Josef“**  
**16.05.23**  
(jeden 3. Dienstag im Monat)



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

15:00 – 17:00 **Parkinson Gruppe Reinickendorf**  
**09.05.23**  
(jeden 2. Dienstag im Monat)

15:00 – 17:00 **Parkinson I**  
**02.05.23**  
(jeden 1. Dienstag)

18:00 – 21:00 **Fotografenvereinigung**  
**02.05. + 16.05.23**  
(jeden 1. + 3. Dienstag)

### Donnerstag

16:00 – 18:00 **Parkinson II**  
**11.05.23**  
(jeden 2. Donnerstag)

16:00 – 17:00 **Parkinson II**  
**offene Gesprächsrunde**  
**25.05.2023**  
(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?**

Dann ist die Einrichtung Ihres PC's und den Umgang mit gängigen Programmen bestimmt von Interesse für Sie, wie zum Beispiel einfache Texte schreiben und schön Gestalten oder Ihre Einnahmen und Ausgaben für den Haushalt übersichtlich darstellen ...

**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.