

## 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

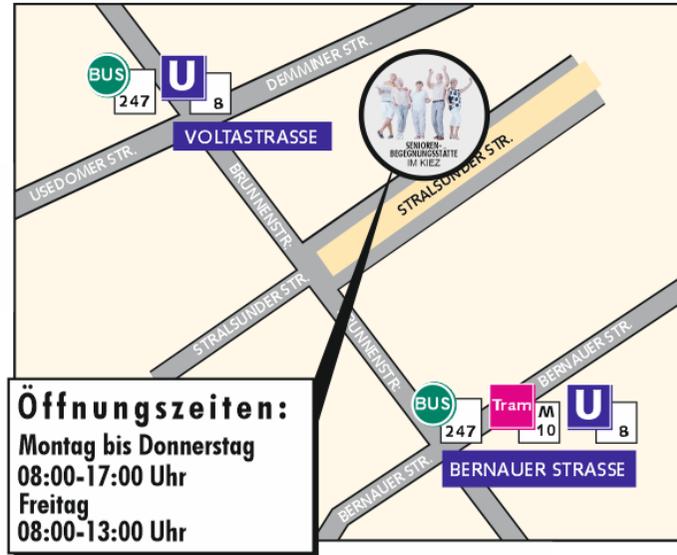
**Tischtennis** *Montag 13:00*  
-ein Sport für alle *Mittwoch 10:00*



Wir  
haben  
noch  
freie  
Plätze!

Zu Veranstaltungen bitte anmelden!

## So erreichen Sie uns



### Senioren-Begegnungsstätte im Kiez

Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin-Mitte

Tel.: (030) 46 45 03 6

stralsunderstr@jahresringe-ev.de

Spendenkonto:

IBAN: DE04370205000003086115

SozialBank AG

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

November 2024



**SENIOREN-  
BEGEGNUNGSSTÄTTE  
IM KIEZ**

**BERLIN-MITTE**

Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin

Telefon (030) 46 45 03 6

Gefördert durch:



Berlin

jobcenter



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



## Ständige Wochenangebote

### Montag

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

### Dienstag

10:00 – 11:30	Chor
11:30 – 13:00	Smartphonetreff für Senioren Computertreff für Senioren

### Mittwoch

09:00 – 10:00	Pilates
10:00 – 12:00	Tischtennis
12:30 – 16:30	Türkische Kulturgemeinde „Dostluk“
12:00 – 18:00	Schuldnerberatung
19:00 – 22:00	Square Dance Club

### Donnerstag

10:00 – 11:00	Gymnastik
11:00 – 12:00	Seniorenfrühstück
11:00 – 12:30	Spiele-Treff
19:00 – 20:00	Pilates

### Freitag

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

### Sonntag

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

## Monatliche Veranstaltungen

### Dienstag

14:00 – 17:00	„Tanz mit Josef“ <b>12.11.24</b> (am 2. Dienstag im Monat) Eintritt: 8,00 € (Kaffee/Tee & Kuchen inbegriffen)
---------------	---



15:00 – 17:00	Parkinson Gruppe Reinickendorf <b>19.11.24</b> (am 3. Dienstag)
---------------	--

18:00 – 21:00	Fotografenvereinigung <b>05.11. + 19.11.24</b> (am 1. + 3. Dienstag)
---------------	--

### Donnerstag

13:00 – 15:00	Parkinson Kurs „Zeichnen“ <b>07.11.24</b> (am 1. Donnerstag)
---------------	--

13:00 – 15:00	Parkinson Kurs „Singen“ <b>14.11.24</b> (am 2. Donnerstag)
---------------	--

16:00 – 18:00	Parkinson <b>14.11.24</b> (am 2. Donnerstag)
---------------	---

16:00 – 18:00	Parkinson offene Gesprächsrunde <b>28.11.24</b> (am 4. Donnerstag)
---------------	--

### Sonntag

15:00 – 18:00	Starlight Woman Afrikanische Frauengruppe <b>03.11.24</b> (am 1. Sonntag)
---------------	---

## Kurzvorstellung einzelner Angebote

### Smartphonetreff für Senioren

**Dienstag 11:30 Uhr Smartphone und Handy**

**Dienstag 11:30 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 (Android), 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.