

NEU sind:

Wie spielt man ein Instrument **Dienstag 12:00**

Gemeinsam erproben wir unterschiedliche Musikinstrumente und spielen mit Melodie und Rhythmus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Euch! *Cosima und Maggi*

Gemeinsames interkulturelles Tanzen **Dienstag 12:00**

Gemeinsam Tanzen und kreative Bewegung brauchen nur eine Sprache: die Musik. Ich freue mich auf Euch! *Tanz- und Bewegungspädagogin Maggi*

Smartphonekurs auf türkisch **Mittwoch 13:00**

Tischtennis **Montag 13:00**
Dienstag 10:00
Mittwoch 10:00

Tischtennis

-ein Sport für alle



Wir haben noch freie Plätze!

Zu Veranstaltungen bitte anmelden!

Gefördert durch:

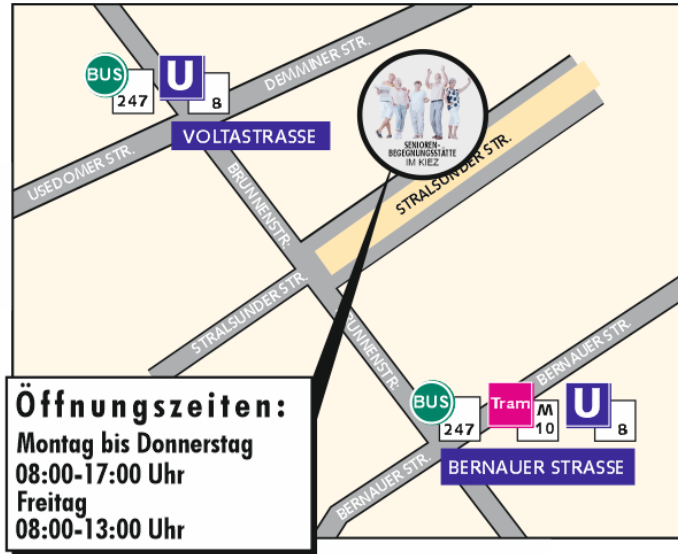


Berlin

jobcenter



Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat



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



Veranstaltungsplan



September 2023



**SENIOREN-
BEGEGNUNGSSTÄTTE
IM KIEZ**

BERLIN-MITTE

Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin
Telefon (030) 46 45 03 6

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
13:00 – 15:00	Tischtennis

Dienstag

09:00 – 11:00	Computertreff für Senioren (Umgang mit dem Smartphone) <i>(nicht am 12. u. 26. September)</i>
10:00 – 12:00	Tischtennis
11:00 – 12:00	Computertreff für Senioren (Umgang mit dem Computer) <i>(nicht am 12. u. 26. September)</i>
NEU 12:00 – 13:00	Wie spielt man ein Instrument wöchentlich im Wechsel ↓
NEU 12:00 – 13:00	Gemeinsames interkulturelles Tanzen

Mittwoch

09:00 – 10:00	Pilates
10:00 – 12:00	Tischtennis
12:00 – 18:00	Schuldnerberatung
12:00 – 16:00	Türkische Kulturvereine „Dostluk“ <i>(wieder ab 4. Oktober)</i>
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

Monatliche Veranstaltungen

Täglich: Kaffeepausch von 09:00 – 15:00

Dienstag

13:00 – 14:00 **Gedächtnistraining**
19.09.23
(jeden 3. Dienstag im Monat)

14:00 – 17:00 **„Tanz mit Josef“**
12.09.23
(jeden 2. Dienstag im Monat)



Eintritt: 8,00 €

(Kaffee/Tee und Kuchen inbegriffen)

15:00 – 17:00 **Parkinson Gruppe Reinickendorf**
19.09.23
(jeden 3. Dienstag im Monat)

15:00 – 17:00 **Parkinson I**
05.09.23
(jeden 1. Dienstag)

18:00 – 21:00 **Fotografenvereinigung**
05.09. + 19.09.23
(jeden 1. + 3. Dienstag)

Donnerstag

16:00 – 18:00 **Parkinson II**
14.09.23
(jeden 2. Donnerstag)

16:00 – 18:00 **Parkinson II**
offene Gesprächsrunde
28.09.23
(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.