

Qi Gong **NEU**
mit Jürgen

*Montag 15:00
Donnerstag 12:00*

Türkischer Chor
„Gülñihal Musiki Cemiyeti“ Berlin

Sonntag 18:00

Sitzgymnastik

Montag 10:00

Square Dance Club

Mittwoch 19:00

Stuhlyoga

Freitag 10:00

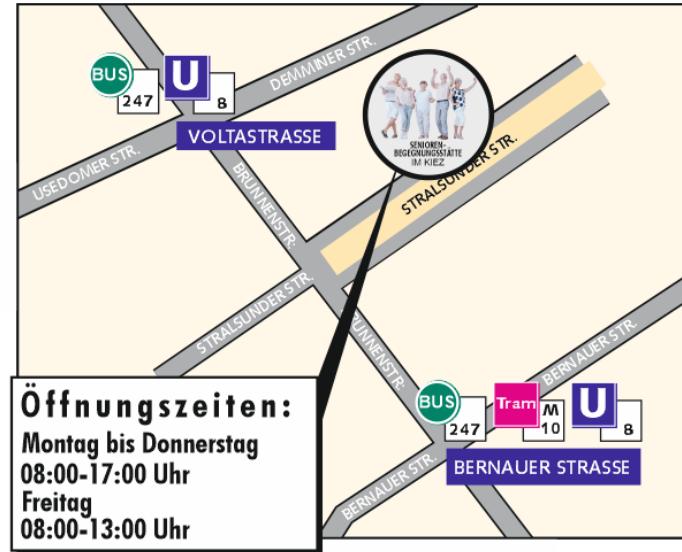
Tischtennis
-ein Sport für alle

*Montag 13:00
Mittwoch 10:00*



**Wir
haben
noch
freie
Plätze!**

Zu Veranstaltungen bitte anmelden!



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
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



Veranstaltungsplan



Mai 2026



**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 – 12:45	Tanz und Bewegung mit Maggi
13:00 – 15:00	Tischtennis
15:00 – 16:00	Qi Gong mit Jürgen

Dienstag

08:00 – 09:30	Kindersport mit Meggi (nicht am 2. Dienstag im Monat)
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
12:00 – 13:00	Qi Gong mit Jürgen
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



Tanz mit Josef
12.05.26
(am 2. Dienstag im Monat)
Eintritt: 10,00 €
(Kaffee/Tee & Kuchen inbegriffen)

15:00 – 17:00 **Parkinson I**
05.05.26 (am 1. Dienstag)

15:00 – 17:00 **Parkinson Gruppe Reinickendorf**
19.05.26 (am 3. Dienstag)

18:00 – 21:00 **Fotografenvereinigung**
05.05. + 19.05.26
(am 1. + 3. Dienstag)

Donnerstag

14:30 – 18:00 **Parkinson II**
14.05.26 (am 2. Donnerstag)

14:30 – 18:00 **Parkinson**
offene Gesprächsrunde
28.05.26 (am 4. Donnerstag)

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.