



Starlight Woman *Sonntag 15:00*
Afrikanische Frauengruppe

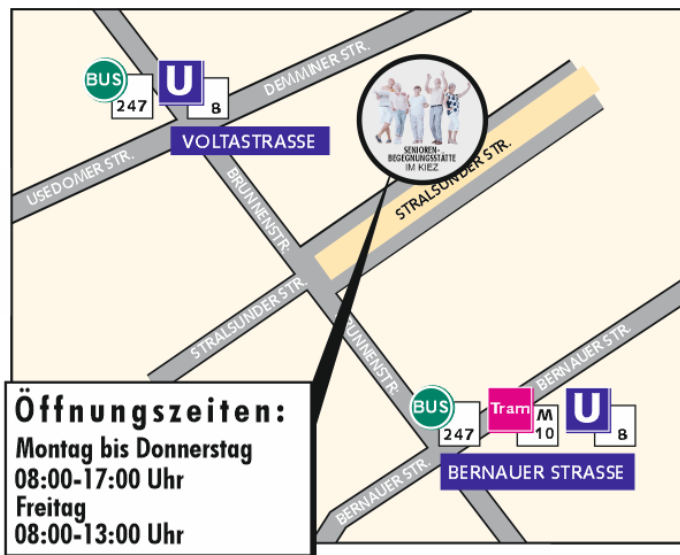
Türkischer Chor *Sonntag 18:00*
„Gülnihal Musiki Cemiyeti“ Berlin

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



**Wir
haben
noch
freie
Plätze!**

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: 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

November 2025



**SENIOREN-
BEGEGNUNGSSTÄTTE
IM KIEZ**

BERLIN-MITTE

Stralsunder Straße 6, 13355 Berlin

Telefon (030) 46 45 03 6

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



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 |

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 11.11.25 (am 2. Dienstag im Monat) Eintritt: 8,00 € (Kaffee/Tee & Kuchen inbegriffen) |
|---------------|---|



| | |
|---------------|--|
| 15:00 – 17:00 | Parkinson I 04.11.25 (am 1. Dienstag) |
| 15:00 – 17:00 | Parkinson Gruppe Reinickendorf 18.11.25 (am 3. Dienstag) |
| 18:00 – 21:00 | Fotografenvereinigung 04.11. + 18.11.25 (am 1. + 3. Dienstag) |

Donnerstag

| | |
|---------------|--|
| 14:30 – 18:00 | Parkinson II 13.11.25 (am 2. Donnerstag) |
| 14:30 – 18:00 | Parkinson offene Gesprächsrunde 27.11.25 (am 4. Donnerstag) |

Sonntag

| | |
|---------------|---|
| 15:00 – 18:00 | Starlight Woman Afrikanische Frauengruppe 09.11.25 (am 2. 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.