FAMILIEN FREUNDLICH LICHTEN BERG

Lichtenberger Woche der älteren Menschen

24. – 30. Sept. 2018

Familiengerechter Bezirk
Lichtenberg von Berlin

FAMILIEN FREUNDLICH LICHTENBERG

Legende

- Gesundheit
- Natur
- Bildung
- Unterhaltung
- Kunst
- Kultur
- Politik

Impressum

Bezirksamt Lichtenberg
Abteilung Stadtentwicklung, Soziales,
Wirtschaft und Arbeit
10360 Berlin

Vorwort

Liebe Lichtenberginnen und Lichtenberger,

schon zum fünften Mal jährt sich die Lichtenberger Woche der älteren Menschen. Anlass ist der Internationale Tag der älteren Menschen, der jeweils am 01. Oktober stattfindet, dem mit diesem Vorprogramm besondere Aufmerksamkeit zukommen soll.

Denn Bedürfnisse und Ansprüche von älteren Menschen ändern sich. Verglichen mit Früher sind sie heute fitter – sowohl geistig als auch körperlich – und ihre Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Der Ruhestand entwickelt sich immer mehr weg von einem Lebensabend hin zu einer zweiten Lebenshälfte, in der wir weiterhin aktiv und keinesfalls ruhig sein wollen. Das zeigt auch unser Programm, das sprudelnd und sehr lebendig ist.

Auch wenn es abgedroschen klingt, so steckt in dem Spruch „Man ist immer so alt, wie man sich fühlt." viel Wahres. Daher möchte ich Sie ermuntern, die Woche der älteren Menschen dafür zu nutzen, offenen Herzens an den Veranstaltungen teilzunehmen und auch neue Interessen für sich zu entdecken. Denn: Nur wer rastet, der rostet!

Ihre Birgit Monteiro
Stadträtin für Stadtentwicklung, Soziales,
Wirtschaft und Arbeit

Eröffnungsveranstaltung

Für die Lichtenberger Woche der älteren Menschen

Die Lichtenberger Seniorenvertretung eröffnet gemeinsam mit dem Bezirksbürgermeister Michael Grunst und der Sozialstadträtin Birgit Monteiro die Lichtenberger Woche der älteren Menschen 2018. Nach einer kleinen Einführungsrunde durch die Seniorenvertretung zu den Themen Mobilität, Kultur und Weiterbildung sowie Gesundheit, diskutiert die Seniorenvertretung mit beiden Politikern und Ihnen über Ihre Themen und Wünsche für Seniorinnen und Senioren in Lichtenberg.

Zeit: 24.09.2018, 14:00–16:30 Uhr
Ort: Seniorenbegegnungsstätte
Einbecker Straße 85
10315 Berlin

Herbstliche Kräuterwanderung im Landschaftspark Herzberge

Neben verschiedenen Wildkräutern lernen Sie essbare Samen und Wildfrüchte auf dem Gelände des Landschaftsparkes Herzberge kennen. Tipps und Rezepte zur Verwendung in der Küche und für die Gesundheit ergänzen den Rundgang. Zum Kräuterwandern bitte Korb oder Stoffbeutel und eine Schere für behutsames Ernten mitbringen, für Samen und Beeren ein kleines Behältnis.

Zeit: 24.09.2018, 10:00–12:15 Uhr
Ort: Treff ist 10 Uhr am Eingang des Landschaftsparkes Herzberge, Tramstation Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge, Tram M8 und 37, bitte pünktlich erscheinen.
Kostenbeitrag: 3,00 €

Montag, 24. September

„Aktiv im Alter – Bewegung statt Ruhestand“

Sporttherapeuten des Vereins Freizeitsport e.V. Kietz für Kids geben praktische und theoretische Informationen zum Thema. Dabei geht es um Fragen, was Rehabilitationssport überhaupt bedeutet, welches Ziel er hat und welche Wege gegangen werden müssen, um daran kostenfrei teilnehmen zu können.Damit die Selbstständigkeit lange erhalten bleibt, stellt die Übungsleiterin praktische und alltagsrelevante Bewegungsmöglichkeiten vor und zeigt auf, was man mit gezieltem Sport alles für sich erreichen kann.

Anmeldung: 3. September direkt in der Bibliothek oder unter 030/927 964 10

Zeit: 24.09.2018, 10:00 Uhr
Ort: Anna-Seghers-Bibliothek
Prerower Platz 2
13051 Berlin

Modenschau im Seniorentreff

Anmeldung:
erforderlich unter
anne.stoeckmann@kiezspinne.de
oder unter 030/554 896 35

Zeit: 24.09.2018, 13:00–17:00 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Orangerie-Kiezspinne
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

Nie wieder sauer: Optimale Säure-Basen-Balance

Das optimale Zusammenspiel zwischen Säuren und Basen ist für unseren Körper überlebenswichtig. Doch was hat das Ganze mit mir zu tun? Woran sehe ich ob ich übersäuert bin? Diesen und anderen Fragen geht die Heilpraktikerin Cornelia Lehmann auf den Grund.

Referentin: Cornelia Lehmann (Heilpraktikerin)

Anmeldung: 030/284 723 95
oder *kpe@kiezspinne.de*

Zeit: 24.09.2018, 14:00–15:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Kontaktstelle Pflegeengagement
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

Montag, 24. September

Ausstellung von Jesper Dyrehauge und Birgit Hölmer

Die Kuratoren und Künstler*innen führen selbst durch ihre Ausstellung und stehend anschließend bei Kaffee und Gebäck für Gespräche zur Verfügung.

Zeit: 24.09.2018, 15:00 Uhr
Ort: Studio im HOCHHAUS
Zingster Straße 25
13051 Berlin

Ein bunter Nachmittag bei Kaffee und Kuchen – mit Bernadette Theobald und Manfred Gilow am Akkordeon

Zeit: 24.09.2018, 15:30–17:30 Uhr
Ort: Im Saal der Begegnungsstätte im Haus der Generationen der RBO – Inmitten gGmbH
Paul-Junius-Straße 64A
10367 Berlin
Kostenbeitrag: 1 Person: 5 €; 2 Personen: 9 €

Osteoporose –

die unerkannte Volkskrankheit, Informationsveranstaltung mit Praktischen Übungen

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine chronische Erkrankung, die Knochen porös und brüchig macht. Sie gehört weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen. In Deutschland leiden rund 6 bis 10 Millionen Menschen an Osteoporose (die Dunkelziffer dürfte höher sein, da die Krankheit häufig unerkannt bleibt). 80 Prozent der an Osteoporose-Erkrankten sind Frauen.

Im Vortrag wird auf Ursachen, Krankheitsverlauf und Diagnostik eingegangen. Es werden aber auch praktische Möglichkeiten aufgezeigt, durch Ernährung und Bewegung selbst präventiv und therapeutisch begleitend wirksam zu werden. Mit der Bitte um Anmeldung unter: 030/962 103 3 oder *info@selbsthilfe-lichtenberg.de*

Zeit: 24.09.2018, 16:30–17:45 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5
13051 Berlin
Kostenbeitrag: 2,00 €

Eröffnung Fotoausstellung „Quadratur des Greises“

Alte analoge Kameras wurden zum Leben erweckt, die Kameras sind sehr unterschiedlich, die älteste ist von 1901. Viele haben quadratische Filmformate. Gezeigt werden Bilder aus den Kameras, die trotz des teils sehr hohen Alters noch funktionstüchtig sind. Die meisten Bilder sind schwarz-weiß aber auch lomographische Experimente sind dabei.

Zeit: 24.09.2018, 18 Uhr
Ort: Libezem
Rhinstraße 9
10315 Berlin

„Männerspagat“ – Lesung und Gespräch mit Hajo Schumacher

Hajo Schumacher, Journalist, TV-Moderator und Autor zahlreicher Bücher räumt in seinem jüngsten Buch auf mit den unsinnigen Ritualen im Geschlechterkrieg. Sein Ziel ist es zu versöhnen statt zu spalten, verstehen statt zu richten. Schumacher wagt den Rollentausch mit seiner Ehefrau, besucht einen Tantra-Workshop und fragt sich, welchen Vorbildern seine Söhne heute noch nacheifern können.

Eine gemeinsame Veranstaltung mit der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH und der Thalia-Buchhandlung im Linden-Center, Eintritt 4 €, ermäßigt 3 €, 40 Freikarten für HOWOGE-MieterInnen, Vorverkauf und Abholung der Freikarten ab 03.09.2018 in der Bibliothek.

Anmeldung:
ab 3. September direkt in der Bibliothek
oder unter 030/927 964 10

Zeit: 24.09.2018, 19:00 Uhr
Ort: Anna-Seghers-Bibliothek
Prerower Platz 2
13051 Berlin
Kostenbeitrag: regulär 4,00 €, ermäßigt 3,00 €,
40 Freikarten für HOWOGE-MieterInnen

Dienstag, 25. September

smovey WALK im Fennpfuhl –

sanfte Bewegung für ältere Menschen mit Apothekerin Anke Rüdinger

Zeit: 25.09.2018, ab 9:00 Uhr
Ort: vor der Castello-Apotheke
Landsberger Allee 171
10369 Berlin

Chorkonzert für unsere Senioren im CASTELLO

Unter der Leitung von Mitja Milto ist der CHOR DER BEGEGNUNG zu Gast!

Zeit: 25.09.2018, 13:30 Uhr
Ort: Castello
Landsberger Alle 171
10369 Berlin

„Wege zur Weisheit“ Vortrag von Prof. Dr. Sven Sohr, Professor für Life Coaching an der Hochschule für Gesundheit & Sport

Ein Vortrag, der zum Nachdenken anregt.

Zeit: 25.09.2018, 14:00–16:00 Uhr
Ort: Turnhalle der VHS
Paul-Junius-Straße 71
10367 Berlin

Tanznachmittag & Partystimmung mit der Alex Band

Anmeldung:
bitte melden Sie sich unter 030 / 510 981 60 an

Zeit: 25.09.2018, 14:00–17:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte
Sewan Straße 235
10319 Berlin-Lichtenberg
Kostenbeitrag: 4,50 €

Freundschaften für’s Leben – Erzählcafé mit Bernadette Theobald

Zeit: 25.09.2018, 15:00–17:00 Uhr
Ort: Klubraum in der Begegnungsstätte im Haus der Generationen der RBO–Inmitten gGmbH
Paul-Junius-Straße 64A
10367 Berlin

Dienstag, 25. September

Führung durch das Museum Lichtenberg

Archiv- und Sammlungsleiter Dr. Dirk Moldt stellt die besten Ausstellungsstücke vor und gewährt einen Blick hinter die Kulissen.

Zeit: 25.09.2018, 16:00 Uhr
Ort: Museum Lichtenberg im Stadthaus
Türrschmidt Straße 24
10317 Berlin

LiteraturDialog: Die Gesprächsrunde für Literatur-interessierte und Literaturliebhaber

Thema diesmal: Klaus Manns „Mephisto“

Zeit: 25.09.2018, 16:00 Uhr
Ort: Anna-Seghers-Bibliothek
Prerower Platz 2
13051 Berlin

Mittwoch, 26. September

Mit Freude im Alter

Eine Veranstaltung für Menschen, die die Frage beschäftigt, warum so viele – trotz der Freude auf einen erholsamen Lebensabend – nach einem arbeitsreichen Leben – in ein emotionales Loch fallen und sich häufig allein fühlen.

In entspannter Runde gibt es Informationen, Austausch und Anregungen für einen gelungenen Ruhestand. Mit der Bitte um Anmeldung unter: 030 / 962 103 3 oder info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Zeit: 26.09.2018, 13:00–14:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5
13051 Berlin
Kostenbeitrag: 2,00 €

Mittwoch, 26. September

Seniorensprechstunde zum Thema Grundsicherung im Alter mit Juliane Peters

Zeit: 26.09.2018, 14:00–16:00 Uhr
Ort: Allgemeine und unabhängige Sozialberatung der Caritas, Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Anton-Saefkow-Platz 3–4
10369 Berlin

Tanzveranstaltung in Hohenschönhausen

in Kooperation Begegnungsstätte Warnitzer Straße mit der Wohnungsbaugenossenschaft „Humboldt-Universität“ eG

Zeit: 26.09.2018, ab 13:30 Uhr
Ort: Warnitzer Straße 13
13057 Berlin

Tanz mit Mathias

Hits von damals und heute zum Tanzen und Mitsingen

Anmeldung:
030/5098108

Zeit: 26.09.2018, 14:00–17:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte Karlshorst
Hönower Straße 30 a
10318 Berlin
Kostenbeitrag: 6,00 € inklusive Kaffeegedeck

Smartphone, Tablet & Co

In dieser offenen Sprechstunde zum Thema Smartphone, Tablet und E-book-Reader beantwortet eine Mitarbeiterin der Bibliothek im Erdgeschoss die Fragen der BesucherInnen und hilft beim Umgang mit der ungewohnten Technik.

Zeit: 26.09.2018, 14:00–18:00 Uhr
Ort: Anton-Saefkow-Bibliothek
Anton-Saefkow-Platz 14
10369 Berlin

Lachyoga, Schnupperworkshop für ältere Menschen

Heute wird immer weniger gelacht. Und wenn, dann eher über andere oder deren Missgeschicke oder sogar deren Leid. In der Gruppe wird geübt, ohne Grund zu lachen. Und dabei ist es möglich, bewusst herbeigeführtes Lachen in echtes Lachen zu verwandeln. Lachen ist gesund! Regelmäßiges Lachen trägt dazu bei, den Folgen von Stress vorzubeugen und stärkt nachweislich unser Immunsystem. Mit der Bitte um Anmeldung unter: 030/962 103 3 oder *info@selbsthilfe-lichtenberg.de*

Zeit: 26.09.2018, 14:45–15:15 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Straße 5
13051 Berlin

Brauchen wir ein soziales Umzugsmanagement für ältere Menschen?

Das Amt für Soziales hat gemeinsam mit dem Institut für Gerontologische Forschung e.V. vor dem Hintergrund des 3. Seniorenhandlungskonzepts eine Umfrage zur Wohnzufriedenheit von Lichtenberger*innen zwischen 70 und 80 Jahren durchgeführt. Wir stellen die Ergebnisse der Untersuchung vor und freuen uns, in den Dialog mit Ihnen zu treten.

Anmeldung:
franziska.ruhnau@lichtenberg.berlin.de

Zeit: 26.09.2018, 15:00–17:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte
Einbecker Straße 85
10315 Berlin

Mittwoch, 26. September

Konzerte – Lauschen, Singen, Tanzen

Der Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. möchte mit den Konzerten alle Sinne von demenziell veränderten Menschen anregen. Gemeinsam mit dem Berliner Verein „Live Music Now“ und den Maltesern bieten wir unseren Gästen ein breites Angebot an klassischer Musik. Besucher können lauschen, singen und tanzen. Anschließend gibt es bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen.

Anmeldung:
030 / 348 003-261 Susanne Karimi

Zeit: 26. 09. 2018, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: FSE Pflegeeinrichtung Käthe Kern
Woldegker Straße 21
13059 Berlin
Kostenbeitrag: Spenden erwünscht

Wirbelsäulengymnastik und Körperwahrnehmung

Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur helfen, Fehlhaltungen der Wirbelsäule vorzubeugen bzw. zu korrigieren. Stressbedingte Verspannungen wollen wir durch Entspannungsübungen abbauen, um besser mit dem eigenen Körper in Einklang zu kommen.

Zeit: 26. 09. 2018, 15:30 – 17:00 Uhr
Ort: Volkshochschule, Raum 020
Paul-Junius-Straße 71
10367 Berlin
Kostenbeitrag: 3 €

ExpertenRat Rente

Referent Jan Graßhoff von der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg informiert über unterschiedliche Altersmodelle und thematisiert auch den flexiblen Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand, die sogenannte Flexirente.

Zeit: 26. 09. 2018, 18:00 Uhr
Ort: Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek
Frankfurter Allee 149/Ecke Rathausstraße
10365 Berlin
Kostenbeitrag: 2,00 €

Aus Lichtenberg in den Weltraum

In der Reihe „Lichtenberger Unternehmen im Fokus“ stellt sich das Lichtenberger Unternehmen dopa Entwicklungsgesellschaft für Oberflächenbearbeitungstechnologie mbH vor. Zu Gast ist Geschäftsführer Marcel Patraschkov, der innovative Produkte und Entwicklungen seines Unternehmens sowie spannende Berufsbilder der MitarbeiterInnen präsentiert. Die dopa Entwicklungsgesellschaft für Oberflächenbearbeitungstechnologie mbH beschäftigt sich mit der aufgabenbezogenen Entwicklung und Herstellung von Diamantwerkzeugen und den damit verbundenen Produktionsprozessen. 2017 wurde die dopa als „Lichtenberger Unternehmen des Jahres“ geehrt.

Zeit: 26. 09. 2018, 18:00 Uhr
Ort: Anna-Seghers-Bibliothek
Prerower Platz 2
13051 Berlin

LiteraturZeit – Erwin Berner liest aus „Erinnerungen an Schulzenhof“

Der älteste Sohn von Eva und Erwin Strittmatter erinnert sich darin an seine Kindheit und Jugend auf Schulzenhof. Bereits im Jahr 2001 beginnt er, in Briefen von seiner Kindheit und Jugend zu erzählen. Wie es war, sich dem strengen „System Schulzenhof“ des Vaters zu fügen. Mal ungeschminkt, mal heiter, schildert er, wie zerrissen die Mutter zwischen der Liebe zu ihren Söhnen und der Bewunderung für den Mann war.

Zeit: 26. 09. 2018, 19:00 Uhr
Ort: Bodo-Uhse-Bibliothek
Erich-Kurz-Straße 9
10319 Berlin
Kostenbeitrag: regulär 4,00 €, ermäßigt 3,00 €

„Die Entdeckung El-Dorados“ von Stefan Zweig

Lesung mit Musik mit Susan Muhlack (Texte) und Thomas Böhm-Christl (Cello).

Zeit: 26. 09. 2018, 19:30 Uhr
Ort: Galerie 100
Konrad-Wolf-Straße 99
13055 Berlin

Donnerstag, 27. September

„Konfetti – Aktiv & Sicher" – Seniorensport im Sitzen mit Nicole Seehaus

Zeit: 27.09.2018, 13:00–14:00 Uhr
Ort: Bewegungsraum in der Begegnungsstätte im Haus der Generationen der RBO – Inmitten gGmbH
Paul-Junius-Straße 64A
10367 Berlin

Wir laden zum Tanztee mit Chris

Zeit: 27.09.2018, 14:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte
Ribnitzer Straße 1b
13051 Berlin

Weinfest mit Alenka Genzel & Frank Matthias

im Programm „Operettennachmittag mit Alenka und Frank" und mit dem Chor „Friedrichsfelder Spätsommer" unter der Leitung von Wilfried Scheffler

Zeit: 27.09.2018, 14:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte
Einbecker Straße 85
10315 Berlin
Kostenbeitrag: 8,00 € / inkl. Kaffeegedeck / 1 Glas Wein

LiteraturZeit

Ute Knorr und Ingo Alwert stellen in einer szenischen Lesung die „Alte Liebe" nach dem gleichnamigen Buch von Elke Heidenreich und Bernd Schröder vor. Auf humorvolle Weise geben sie Einblick in das Leben von Harry und Lore und ihre fast 40jährige Ehe.

Zeit: 27.09.2018, 15:00 Uhr
Ort: Bodo-Uhse-Bibliothek
Erich-Kurz-Straße 9
10319 Berlin
Kostenbeitrag: regulär 4,00 €, ermäßigt 3,00 €

Lieblingsgedichte

Hat nicht jeder ein Lieblingsgedicht, bei dem er nachsinnt und schwelgt?

Wie treffend packen einen manche Bilder und Formulierungen und bringen Gefühle und Gedanken zum Ausdruck. Wir widmen uns Klassikern der Lyrik. Von ernst bis humorvoll von sehnsuchtsvoll bis traurig. Nach einer kleinen Aufwärmung aus dem Stimm- und Sprechtraining, tragen wir uns gegenseitig Gedichte vor und erfahren dabei etwas über das Präsentieren von Texten.

Zeit: 27.09.2018, 15:00–17:15 Uhr
Ort: Volkshochschule, Raum 306/7
Paul-Junius-Straße 71
10367 Berlin
Kostenbeitrag: 3,00 €

smovey WALK im Fennpfuhl –

sanfte Bewegung für ältere Menschen mit Apothekerin Anke Rüdinger

Zeit: 27.09.2018, ab 15:00 Uhr
Ort: vor der Castello-Apotheke
Landsberger Allee 171
10369 Berlin

Konfetti: Altbekannte Berliner Originale und Straßenlieder der Goldenen Zwanziger mit Rosemarie Scholz und Nicole Seehaus

Zeit: 27.09.2018, 15:00–18:00 Uhr
Ort: im Saal der Begegnungsstätte im Haus der Generationen der RBO – Inmitten gGmbH
Paul-Junius-Straße 64A
10367 Berlin

„versorgt – bewegt – dabei“ mit folgendem Programm:

- „Modellregion Fennpfuhl stellt sich vor“ von Miriam Boger QPK des Bezirksamtes Lichtenberg;
- Arztpraxistinterne Sozialberatung – Mehr als nur Schulmedizin Impulsvortrag von Dr. Martyna Voß soziale Gesundheit e.V.;
- Vorstellung der neuen Spaziergang Gruppe von Bernadette Theobald;
- Bewegungsangebote mit Bernadette Theobald und Manfred Gilow am Akkordeon

Zeit: 28. 09. 2018, 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Haus der Generationen RBO-Inmitten gGmbH
Paul-Junius-Straße 64a
10367 Berlin

Kaffeeklatsch mit Rosi

Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee zwanglos reden über „Gott und die Welt, über Dinge, die uns bewegen“

Anmeldung:
030 / 509 810 8

Zeit: 28. 09. 2018, 13:00 – 16:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte Karlshorst
Hönower Straße 30 a
10318 Berlin

Urlaubsbilder Malen und Zeichnen

Für alle, die ein Urlaubsmotiv von einem Foto oder einer Postkarte auf ein größeres Format künstlerisch übertragen möchten, bietet sich hier die Möglichkeit, ein neues persönliches Erinnerungsbild entstehen zu lassen. Die erlebte Atmosphäre und die eigene Sicht können mit einfließen. Bitte eigene Materialien mitbringen.

Anmeldung:
bitte melden Sie sich unter 030 / 510 981 60 an

Zeit: 28. 09. 2018, 13:00 – 14:30 Uhr
Ort: Volkshochschule, Raum 305
Paul-Junius-Straße 71
10367 Berlin
Kostenbeitrag: 3,00 €

Freitag, 28. September

ReiseBilder „Atacama, Anden, Osterinsel – eine Reise durch Chile und Argentinien

Mit ihren Fotos entführt Sabine Geschke ihre Zuschauer in einem Reisebericht nach Chile, Argentinien sowie der Osterinsel.

Zeit: 28. 09. 2018, 18:00 Uhr
Ort: Anton-Saefkow-Bibliothek
Anton-Saefkow-Platz 14
10369 Berlin
Kostenbeitrag: 2,00 €. Der Vorverkauf beginnt am 27.08.2018.

„Aussicht auf bleibende Helle“

Eine musikalische Lesung mit Elisabeth Richter-Kubbutat und den Musiker*innen Susanne Ehrhardt (Blockflöten), Christine Kessler (Cembalo) und Alf Moser (Kontrabass)

Zeit: 28. 09. 2018, 19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus Karlshorst im Salon am Fenster
Treskowallee 112
10318 Berlin
Kostenbeitrag: regulär: 6,00 €, ermäßigt: 3,00 €

Samstag, 29. September

„Sax in the City – vom Covent Garden bis zum Broadway“

Drei Musiker stellen sich der Komischen Oper dem Thema Straßenmusik. Mit Lutz Kohl am Klavier, Gerold Gnausch am Saxophon und Christian Tränkner am Violoncello gestalten sie einen klangvollen Nachmittag mit Kompositionen von George Gershwin, Jimmy Dorsey, Paul Desmond und vielen anderen.

Zeit: 29. 09. 2018, 15:00 Uhr
Ort: Bodo-Uhse-Bibliothek
Erich-Kurz-Straße 9
10319 Berlin
Kostenbeitrag: regulär 4,00 €, ermäßigt 3,00 €

Sonntag, 30. September

Ausstellungseröffnung Sebastian Stumpf

STILL und Ludwig Mies van der Rohe. COUCH FÜR TAGTRÄUME.

Zeit: 30. 09. 2018, 14:00 Uhr
Ort: Mies van der Rohe Haus
Obersee Straße 60
13053 Berlin

Karlshorster Salonsextett

Salonmusik mit zwei Geigen, zwei Klarinetten, Cello und Klavier.

Zeit: 30. 09. 2018, 15:00 Uhr
Ort: Kulturhaus Karlshorst im Salon am Fenster
Treskowallee 112
10318 Berlin
Kostenbeitrag: regulär: 6,00 €, ermäßigt: 3,00 €

FAMILIEN FREUNDLICH LICHTENBERG

Ganzjährig für Sie da – Die Lichtenberger Begegnungsstätten für ältere Menschen

Kommen Sie doch einfach mal vorbei:

- Einbecker Straße 85, 10315 Berlin
- Warnitzer Straße 8, 13057 Berlin
- Hönower Straße 30a, 13318 Berlin
- Ribitzer Straße 1b, 13051 Berlin
- „Am Tierpark“, Sewan Straße 235, 10319 Berlin
- Neustrelitzer Straße 63, 13055 Berlin
- Judith-Auer-Straße 8, 10369 Berlin
- Rusche Straße 43, 10365 Berlin

Haben Sie schon einmal über ein Ehrenamt nachgedacht?

In Lichtenberg wird allen sehr alten Menschen persönlich zum Geburtstag gratuliert. Für diese ehrenamtliche und erfüllende Aufgabe suchen wir noch Unterstützung.

Sind Sie kontaktfreudig, ehrlich und empathisch? Haben Sie Freude daran, älteren Menschen Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken?
Dann melden Sie sich bei uns. Wir suchen genau Sie!

Informationen und Beratung zum Ehrenamt erhalten Sie bei

Franziska Ruhnau
Tel. 902 968 672
E-Mail: franziska.ruhnau@lichtenberg.berlin.de

Beatrice Heinz
Tel. 902 968 673
E-Mail: beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de