

# WIR IN MOABIT!

## GEMEINSAM GESUND ÄLTERWERDEN



# AKTIVITÄTEN und ANGEBOTE IN MOABIT

## STAND 10.02.2022

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
<b>Täglich</b>	<b>08:00 – 22:00</b>	<b>Über 60 und niemanden zum Reden?</b> Silbernetz verbindet kostenlos und anonym. Silbernetz – einfach mal reden. Silbernetz-Freund*innen. Silberinfo – was gibt's im Kiez?	Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter  Tel.: 0800 4 70 80 90 Mail: kontakt@silbernetz.de
<b>Nach Absprache</b>		<b>Spaziergänge durch den Kiez</b> für Senior*innen Bitte mit vorheriger Anmeldung.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 330 99 331 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
<b>Dezember bis März</b>		<b>2. Winterschloss im Stadtschloss Moabit</b> Gemeinsam werden wir kreativ, lauschen Lesungen und Konzerten, lernen Menschen aus dem Kiez kennen, entwickeln neue Ideen für die Nachbarschaft und verbringen eine gute Zeit miteinander. Weitere Infos dazu unter folgendem Link: <a href="https://moabiter-ratschlag.de/nachbarschaftshaus/winterschloss/">https://moabiter-ratschlag.de/nachbarschaftshaus/winterschloss/</a>	Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32  Tel: 030 390 812 0 Mail: info@moabiter-ratschlag.de
<b>Mo</b>	<b>09:00 – 14:00</b>	<b>Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte</b> Nur nach telefonischer Voranmeldung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a  Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de
<b>Mo</b>	<b>10:00 – 13:00</b>	<b>Sprechstunde der Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte</b>	Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte StadtRand gGmbH, Lübecker Str. 19  Tel.: 030 22 19 48 58 Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
<b>Mo</b>	<b>11:00 – 14:00</b>	<b>Malkurs.</b> Malen und zeichnen Sie gern? Dann sind Sie bei uns richtig. Herzlich willkommen! Anmeldung erforderlich. Für Vereinsmitglieder frei, für Gäste bitte eine kleine Spende.	Eigeninitiativ im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10  Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Mo	11:30 - 12:30	<b>Synapsen-Training.</b> Mit Humor und Bewegung das Gehirn trainieren und geistig fitter werden. Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Körpergefühl, Selbstakzeptanz und zur Regulation der Gefühle.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 397 313 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Mo	12:30 - 14:00	<b>Frauen-Gruppe.</b> Gespräche und Informationen für alle, die Erfahrungen als Frau machen. Begegnung und Geselliges. Kreatives und Freizeitgestaltung.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 397 313 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Mo	14:00 - 15:30	<b>NADA Ohrakupunktur.</b> Bei Krisen, Erschöpfung, Stress, Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Burnout- Prophylaxe, Suchtdruck und generell wohltuend für Körper und Seele.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Mo	15:00 - 16:30	<b>Bewegte Spaziergänge</b> Wir treffen uns am SOS-Kinderdorf und spazieren dann durch Moabit und die umliegenden Parks. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Kommt vorbei und geht einfach mit!	Treffpunkt: SOS Kinderdorf Waldstraße Waldstraße 23 Tel.: 030 78 95 85 50 <a href="https://www.bewegung-draussen.de/">https://www.bewegung-draussen.de/</a>
Mo	15:00 – 18:00	<b>Begegnungscafé und Offenes Büro</b>	B-Laden, Lehrter Straße 27-30 Tel.: 030 39 75 238 Mail: b-laden@lehrter-strasse-berlin.net <a href="https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung">https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung</a>
Mo	15:00 – 18:00	<b>Rentenberatung</b> Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 177 63 77 733 Mail: michael.mussal@gmx.de <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
Mo	2 x/ Monat 16:30 - 18:30	<b>Aquarell-Malkurs.</b> Materialbeitrag 1,50 €. Bitte um Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09
Di	09:00 – 15:00	<b>Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte</b> Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de
Di	10.00 – 11:30	<b>Qi Gong.</b> Körper und Geist etwas Gutes tun. Der Kurs findet draußen statt. Auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind herzlich eingeladen mitzumachen!	Treffpunkt: Ottospielplatz im Ottopark, Alt Moabit 34; bei schlechtem Wetter: Treff am Ottopark Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: klump@bwgt.org
Di	12:00 – 16:00	<b>Smartphone-Kurse</b> Bitte um vorherige Anmeldung.	Treff am Ottopark Alt Moabit 34 Tel.: 0151 22 95 40 08
Di	13:30 - 16:30	<b>Offener Treff.</b> Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ohne Anmeldung.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Di	13:30 - 14:30	<b>Angeleitete Gymnastikgruppe.</b> Für ältere Frauen mit Migrationshintergrund, vorwiegend türkischsprachig. Bitte um vorherige Anmeldung.	StadtRand SHK Mitte, Perleberger Str. 44 Tel.: 030 22 19 48 58

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
<b>Di</b>	<b>14:00 – 17:00</b>	<b>Offene Sprechstunde der Verbraucherzentrale Moabit</b>	Verbraucherzentrale Moabit, Lübecker Str. 49  Tel.: 030 21 485-237, -258 Mail.: moabit-ost@vz-blm.de
<b>Di</b>	<b>Jeden 14:00 – 17:00</b> <b>1./3.</b>	<b>Offener Treff.</b> Jede*r ist willkommen zum Spielen, Schnacken und Kaffeetrinken. Gerne unter vorheriger Anmeldung.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71  Tel.: 0172 177 37 82 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
<b>Di</b>	<b>Jeden 15:00 – 16:00</b> <b>1./3.</b>	<b>Kostenlose telefonische Rechtsberatung</b> (Sozialrecht)	AWO Mitte  Tel.: 030 32 52 930 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
<b>Di</b>	<b>Jeden 15:00 – 18:00</b> <b>2., 4.</b>	<b>„Gemeinsam in die digitale Welt“</b> Mit professioneller Anleitung. Plätze begrenzt – nur nach vorheriger Terminvereinbarung.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71  Tel.: 0172 177 37 82 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
<b>Di</b>	<b>Jeden 15:00 – 17:00</b> <b>1., 3.</b>	<b>Handarbeitsgruppe.</b> Es wird gestrickt, gehäkelt, gestickt, geplaudert und sich über Alltägliches und Besonderes ausgetauscht sowie sich gerne gegenseitig geholfen und voneinander gelernt.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
<b>Di</b>	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>Sprechstunde der Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte</b>	Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte StadtRand gGmbH, Lübecker Str. 19  Tel.: 030 22 19 48 58 Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
<b>Di</b>	<b>Jeden 2., 4.</b>	<b>Senior*innen-Nachmittage und Ausflüge</b> Bitte um Anmeldung.	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
<b>Di</b>	<b>16:00 - 18:00</b>	<b>Bewegung ist Leben</b> mit Natalia Winterquartier in der Carl-Bolle-Schule, Waldenserstr. 20/21.  Ab Frühjahr ist der Treffpunkt wieder am Eingang zum Fritz-Schloß-Park, Kreuzung Rathenower Straße/ Turmstraße	Treffpunkt ist am Eingang zum Fritz-Schloß-Park, Kreuzung Rathenower Straße/ Turmstraße  Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org <a href="https://www.bewegung-draussen.de/">https://www.bewegung-draussen.de/</a>
<b>Di</b>	<b>2 x/ 16:30 - 18:30</b> <b>Monat</b>	<b>Acryl-Malkurs.</b> Materialbeitrag 1,50 €. Bitte um Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5  Tel.: 030 23 59 19 09
<b>Mi</b>	<b>09:00 - 14:00</b>	<b>Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte.</b> Nur nach telefonischer Vereinbarung	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a  Tel.: 030 33 85 364 0 Mail: moabit@pspberlin.de
<b>Mi</b>	<b>10:00 – 13:00</b>	<b>Gymnastik.</b> Wir machen zusammen leichte Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Anmeldung erwünscht, Unkostenbeitrag 3 €	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
<b>Mi</b>	<b>10:00 – 12:00</b>	<b>Nordic Walking Kurs</b> Regelmäßiges Training in Moabit- immer neue Strecken – Laufstöcke vorhanden	Start Ende Oktober!  Tel.: 0163 600 79 97

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
<b>Mi</b>	<b>10:30 – 13:30</b>	<b>Offener Gesprächskreis</b> Eine Gesprächsrunde, weit über einen „Kaffeeklatsch“ hinaus.	Eigeninitiativ im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10 Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de
<b>Mi</b>	<b>10:30 - 12:00</b>	<b>Anti Depressionsgruppe – Sport im Garten.</b> Ganzjährig draußen. Fitness mit dem eigenen Körpergewicht, Übungen mit Kurzhantel, Flexi-bar und Thera-Band. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein auch Übungen auf dem Boden auszuführen. Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.	Vereinsgarten, Olbersstraße 21, 10589 Berlin Tel.: 030 39 73 13 22
<b>Mi</b>	<b>11:30 – 13:00</b>	<b>Aktiv im Alter</b> vom Mobilitätsdienst Mitte des HVD Bewegungsangebot für Menschen 60+ in Berlin Tiergarten. Bitte um vorherige Anmeldung	Aktiv im Alter, Ottostraße 5 Treffpunkt: Ottospiegelplatz; bei schlechtem Wetter Treff am Ottopark
<b>Mi</b>	<b>13:30 – 14:30</b>	<b>Qi Gong.</b> Entspannung durch Bewegung! Anmeldung erforderlich! Für Vereinsmitglieder frei, für Gäste bitte eine kleine Spende.	Eigeninitiativ im Alter, JVB e.V., Turmstraße 10 Tel.: 01590 34 88 555 Mail: gierscher@outlook.de
<b>Mi</b>	<b>13:30 - 15:30</b>	<b>Mehrsprachiger Offener Treff.</b> Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ohne Anmeldung. Wir sprechen Deutsch, Englisch und Arabisch und freuen uns über mehr!	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
<b>Mi</b>	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>Kostenlose telefonische Rechtsberatung</b> (Familienrecht)	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 32 52 930 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
<b>Mi</b>	<b>Jeden 3. 14:00 – 18:00</b>	<b>Gemütliche Kaffeerunde und Bingo</b>	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 39 90 43 34 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
<b>Mi</b>	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>Nachbarschaftsaktivitäten für alle Generationen:</b> Spaziergänge, Gesprächsrunden, Picknick, Singen im Park, Museumsbesuche u.v.m. an verschiedenen Orten. Bitte unbedingt Monatsprogramm inkl. Treffpunkte auf der Webseite oder Aushang beachten! Kostenbeitrag nur bei Eintrittsgeldern.	B-Laden, Lehrter Straße 27-30 Tel.: 030 39 75 238 Mail: generationen@lehrter-strasse-berlin.net <a href="https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung">https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung</a>
	<b>Uhrzeit kann variieren (siehe Website)</b>		
<b>Mi</b>	<b>15:00 – 17:30</b>	<b>Spielenachmittag</b> mit Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 224 12 266 oder 0163 391 24 12
<b>Mi</b>	<b>15:00 - 18:00</b>	<b>Offener Treff.</b> Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ohne Anmeldung.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
<b>Mi</b>	<b>15:30 - 16:30</b>	<b>Impro-Musikgruppe.</b> Hier können neue Instrumente ausprobiert und gemeinsam Musik gemacht werden.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
<b>Mi</b>	<b>jeden 4. 17:00 – 18:00</b>	<b>Rechtsberatung</b> mit RA Frau Bredemann Persönliche Rechtsberatung in den Gebieten Familienrecht, Arbeitsrecht, einfache Strafsachen. Ohne Termin. Auf Wunsch erfolgt die Beratung anonym.	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71 Tel.: 030 39 90 43 34 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
<b>Do</b>	<b>09:30 – 12:30</b>	<b>Offene Sprechstunde der Verbraucherzentrale Moabit</b>	Verbraucherzentrale Moabit, Lübecker Str. 49 Tel.: 030 21485-237, -258 Mail: moabit-ost@vz-blm.de

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Do	11:00 – 12:30	<b>Bewegte Spaziergänge.</b> Wir treffen uns am SOS-Kinderdorf und spazieren dann durch Moabit und die umliegenden Parks. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik. Kommt vorbei und geht einfach mit!	Treffpunkt: SOS Kinderdorf Waldstraße Waldstraße 23 Tel.: 030 78 95 85 50 www.bewegung-draussen.de/
Do	12:00 - 18:00	<b>Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte</b> Nur nach telefonischer Vereinbarung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364-0 Mail: moabit@pspberlin.de
Do	12:45 - 14:00	<b>Englisch für Geübte.</b> Bitte um Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 224 12 266
Do	13:00 – 16:00	<b>Treff für ältere Menschen</b> mit wechselnden Angeboten: Erzählcafé, Spielenachmittage, Gedächtnistraining, gemeinsames Musizieren, Kreativangebote, Gymnastik im Sitzen, Ausflüge und Infoveranstaltungen). Vorher kann Mittagessen im Stadtschloss bestellt und gegessen werden. Bitte mit vorheriger Anmeldung.	Stadtschloss Moabit, Rostocker Straße 32 Tel: 030 390 812 0 Mail: info@moabiter-ratschlag.de
Do	13:30 – 15:00	<b>Rund um Fit</b> mit Mohamed. Ein einfaches Workout und Fitnessübungen für alle. Gemeinsam gibt es spielerisches Training mit und ohne Ball. Der Kurs findet normalerweise draußen im Fritz-Schloß-Park statt. <b>Winterquartier:</b> Stadtschloss Moabit, Rostocker Str. 31	Treffpunkt: Eingang zum Park - Rathenower Straße/ Turmstraße. An den Bänken gegenüber Minigolfplatz. Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org https://www.bewegung-draussen.de/
Do	15:00 - 17:30	<b>„Die gute Mischung“</b> mit Hanna Essinger Offener Treff für alle. Mit Gesprächen bei Kaffee und Kuchen, praktischer Alltagshilfe in allen Fragen und Spielen und Spaß Kommen Sie rein und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie! Bitte mit vorheriger Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5 Tel.: 030 23 59 19 09
Do	15:00 - 18:00	<b>Begegnungscafé und Offenes Büro</b>	B-Laden, Lehrter Straße 27-30 Tel.: 030 3975238 Mail: b-laden@lehrter-strasse-berlin.net https://lehrter-strasse-berlin.net/alt-und-jung
Do	15:30 - 18:30	<b>Gartengruppe.</b> Saisonale Gartenarbeit, Exkursionen, sammeln von Kräutern und Naturprodukten zum kreativen Gestalten und Herstellung von Kosmetikprodukten, Tees usw.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Do	16:00 - 17:30	<b>Treffpunkt Leserunde.</b> Wir lesen Gedichte oder kurze Texte und tauschen uns darüber aus. Die Runde endet in der Backstube statt. Alle Sprachen sind Willkommen!	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7 Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Fr	09:00 - 14:00	<b>Sprechzeit Pflegestützpunkt Mitte</b> Nur nach Voranmeldung.	Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten, Kirchstraße 8a Tel.: 030 33 85 364-0 Mail: moabit@pspberlin.de

Tag	Uhrzeit	Was	Ort / Treffpunkt / Kontakt
Fr	10:00 - 11:00	<b>Heigl: Bewegung nach der Methode Heigl</b> Heigl-Training besteht aus einfachen fließenden Bewegungen. Sie sind leicht zu lernen. Sie werden mehrfach wiederholt. Das Heigl ist für alle Altersgruppen geeignet. Auch für Teilnehmende mit gesundheitlichen Problemen.	Treffpunkt: Von der Zufahrt Turmstraße des ehemaligen Krankenhauses rechts halten. Wir sind unter den Birken.  Tel.: 030 78 95 85 50 Mail: puschmann@bwgt.org www.bewegung-draussen.de/
Fr	Vormittag	<b>Gymnastik.</b> Angebot aus leichten Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Vorherige Anmeldung erwünscht, Unkostenbeitrag € 3 €	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Fr	2 x im Monat	10:00 - 12:00 <b>Ganzheitliches Gedächtnstraining für Kopf und Körper.</b> Bitte mit Anmeldung.	Treff am Ottopark, Ottostraße 5  Tel.: 030 23 59 19 09
Fr	10:30-12:30	<b>Suppenküche.</b> In der Kochgruppe wird gemeinsam eine Cremesuppe zubereitet, welche anschließend im Offenen Treff verkauft wird.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7  Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Fr	12:00 – 16:00	<b>BINGO</b> – Immer wieder eine große Freude!	AWO Club Tiergarten, Turmstraße 71  Tel.: 030 39 90 43 34 <a href="https://awo-mitte.de/senioren-pflege/">https://awo-mitte.de/senioren-pflege/</a>
Fr	12:30 - 15:00	<b>Offener Treff.</b> Kommen Sie in den Offenen Treff, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ohne Anmeldung.	Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Waldstraße 7  Tel.: 030 39 73 13 22 Mail: kbs@waldstrasse7.de
Fr	13:45 – 14:45	<b>Ganzheitliches Gedächtnis-Training.</b> Spielen mit Worten, Rätseln und Lösen von Rätselkrimis – Bitte um vorherige Anmeldung	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 33 09 93 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Fr	15:00 – 16:30	<b>Forum Literatur &amp; Kultur.</b> Sprechen und diskutieren über viele Themen, über die sich gerne miteinander ausgetauscht werden	SOS Familienzentrum/MGH, Waldstraße 23/24  Tel.: 030 330993 31 Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de
Fr	15:30	<b>Kinocafé.</b> Film + Gespräch, Kaffee und Kuchen Termine und Orte auf Anfrage.	Tel.: 030 40 74 06 07 Mail: info@kinofuermoabit.de
So	2. + 4. 14:00 – 18:00	In Vorbereitung: <b>Kreativ-Workshop Upcycling:</b> ein Materialbeitrag wird erhoben – Anmeldungen werden schon angenommen	Treff am Ottopark, Ottostraße 5  Tel.: 030 23 59 19 09

**Beachte: Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Alle Angaben wurden nach bestem Gewissen gemacht. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.**



## Aktiv im Alter

Britta Pöthke / Ante Jurlin

Ottostraße 5, 10555 Berlin

Tel.: 030 61390496 oder 0151 6456611

Mail: mhd.einsatzleitung@hvd-bb.de

<https://humanistisch.de/x/mobihilfe-mitte/inhalte/aktiv-im-alter>

## AWO Freizeitstätte „Club Tiergarten“

Elisabeth Böttger

Turmstraße 71, 10551 Berlin

Tel.: 0172 177 37 82

<https://awo-mitte.de/senioren-pflege/>

## Beratungsstelle für behinderte und krebserkrankte Menschen Bezirksamt Mitte von Berlin - Gesundheitsamt

Anmeldung Arzt und Sozialdienst:

Frau Bey Tel.: 030 9018 45181, Frau Jedwabski Tel.: 030 9018 43287

Turmstraße 21, 10559 Berlin, Haus M, Eingang L

Gelände des ehem. Krankenhauses Moabit, Besucher: Birkenstr. 62

Tel.: 030 9018 45127

Mail: [bfba@ba-mitte.berlin.de](mailto:bfba@ba-mitte.berlin.de)

## B-Laden. Nachbarschaft im Lehrter Kiez

Susanne Torka, Jürgen Schwenzel

Lehrter Straße 30, 10557 Berlin

Tel.: 030 39 75 238

Mail: [b-laden@lehrter-strasse-berlin.net](mailto:b-laden@lehrter-strasse-berlin.net);

[generationen@lehrter-strasse-berlin.net](mailto:generationen@lehrter-strasse-berlin.net)

<https://lehrter-strasse-berlin.net/>

## Bewegung Draußen von bwgt e.V.

Stefanie Puschmann, Felix Klump

Tel.: 030 78 95 85 50

Mail: [puschmann@bwgt.org](mailto:puschmann@bwgt.org), [klump@bwgt.org](mailto:klump@bwgt.org)

[www.bewegung-draussen.de/](http://www.bewegung-draussen.de/)

## Evangelischer Kirchengemeinde Tiergarten

Arbeit mit älteren Menschen: Judith Göde

Büro am Standort St. Johanniskirche, Alt-Moabit 25, 10559 Berlin

Tel.: 030 394 23 37 (Telefonische Erreichbarkeit: Montags ab 14 Uhr)

Mail: [j.goede@ev-gemeinde-tiergarten.de](mailto:j.goede@ev-gemeinde-tiergarten.de)

<https://ev-gemeinde-tiergarten.de/page/16/herzlich-willkommen-hier-bei-uns>

## Kiezsportlotsin für den Bezirk Mitte

Susanne Bürger

Tel.: 0157 / 33 28 13 28

E-Mail: [buerger@bwgt.org](mailto:buerger@bwgt.org)

[www.bewegung-draussen.de/kiezsportlotsin/](http://www.bewegung-draussen.de/kiezsportlotsin/)

## Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte StadtRand gGmbH

Sven Kirschke, Helmut Wanner

Lübecker Straße 19, 10559 Berlin

Tel.: 030 22 19 48 58

Mail: [pflegeengagement@stadtrand-berlin.de](mailto:pflegeengagement@stadtrand-berlin.de)

[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

## Kontakt – und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“ Psychoziale Initiative Moabit e.V.

Annika Spellenberg

Waldstraße 7, 10551 Berlin

Tel.: 030 397 313 22 oder 0178 1376 552

Mail: [spellenberg@waldstrasse7.de](mailto:spellenberg@waldstrasse7.de)

[www.waldstrasse7.de](http://www.waldstrasse7.de)

## Moabiter Ratschlag e.V. im Stadtschloss Moabit

Badri Tavangarian, Peter Kapsch

Rostocker Straße 32, 10553 Berlin

Tel.: 030 390 812 0 oder 0176 4344 8651

Mail: [info@moabiter-ratschlag.de](mailto:info@moabiter-ratschlag.de); [peter.kapsch@moabiter-ratschlag.de](mailto:peter.kapsch@moabiter-ratschlag.de)

[www.moabiter-ratschlag.de](http://www.moabiter-ratschlag.de)

## Pflegestützpunkt Mitte in Moabit/Tiergarten

Bettina Tures, Frau Hagelstein, Günter Schneble

Kirchstraße 8a, 10557 Berlin

Tel.: 030-33 85 364 0, 030-33 85 364 12 oder 030-33 85 364 15,

[moabit@pspberlin.de](mailto:moabit@pspberlin.de), [bettina.tures@arge-ppsp.de](mailto:bettina.tures@arge-ppsp.de),

[guenter.schneble@arge-ppsp.de](mailto:guenter.schneble@arge-ppsp.de)

<https://arge-ppsp.de/>

## Quartiersmanagement Beusselstraße, S.T.E.R.N. GmbH

Aischa Ahmed, Sibel Olguner, Katharina Zöllner

Rostocker Str. 35, 10553 Berlin

Tel.: 030 39 90 71 95

Mail: [qm-moabit@stern-berlin.de](mailto:qm-moabit@stern-berlin.de)

[www.qm-beusselstrasse.de/](http://www.qm-beusselstrasse.de/)



### Quartiersmanagement Moabit-Ost

Sherin Buchwald, Saadet Ciftci, Yasemin Soytemel

Wilsnacker Straße 34, 10559 Berlin  
Tel.: 030 9349 2225  
Mail: team@moabit-ost.de  
www.moabit-ost.de

### Seniorenvertretung Mitte von Berlin

Vorsitzende: Elisabeth Graff

Rathaus Tiergarten, Mathilde-Jacob-Platz 1, 10551 Berlin  
Tel.: 030 9018 32733  
3. Di im Monat 14.00–15.00 Uhr/2. + 4. Do im Monat 14.30-16.00 Uhr  
Mail: seniorInnenvertretung@ba-mitte.berlin.de

### Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter

für Anrufer\_innen aus Berlin, 8 - 20 Uhr

Tel.: 0800 4 70 80 90 (kostenfrei)  
Mail: kontakt@silbernetz.de

### Seniorennetz Berlin - Angebote Online

<https://seniorennetz.berlin/l/de>

### SOS-Kinderdorf Berlin

Kinder- und Familienhilfen  
Beate Löwe

Waldstraße 23/24, 10551 Berlin  
Tel.: 030 33 09 93 0 oder 030 33 09 93 31  
Mail: beate.loewe@sos-kinderdorf.de  
Kd-berlin@sos-kinderdorf.de  
www.sos-berlin.de

### Treff am Ottopark (Moabiter Ratschlag e.V.)

Eva-Maria Kaes und Elke Fenster

Ottostraße 5, 10555 Berlin  
Tel: 030 23 59 19 09 oder 030 390 812 12  
Mail: eva-maria.kaes@moabiter-ratschlag.de oder  
elke.fenster@moabiter-ratschlag.de  
<https://moabiter-ratschlag.de/treff-am-ottopark/>

### Treffpunkt 50+

Herr Gierscher

c/o Verein JVB e.V., Turmstraße 10, 10559 Berlin  
Tel.: 0159 03488555  
Mail: k.gierscher@outlook.de  
<https://www.eigeninitiativ-im-alter.de/>

### Türkischer Pflegedienst Dosteli GmbH

Emdener Str. 1, 10551 Berlin  
Seniorencafé Dost Evi: Emdener Str. 2  
Tel.: 030 - 30 20 87 88  
Mail: info@dosteli.de  
www.dosteli.de

### Verbraucher stärken im Quartier in Moabit-Ost Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Stefanie Huber und Daniela Kemmer

Lübecker Str. 49, 10559 Berlin  
Tel.: 030 214 85 237 oder 030 214 85 258  
Mail: moabit-ost@vz-berlin.de  
<https://www.verbraucherzentrale-berlin.de/moabit-ost>

### Wanderkino „Kino für Moabit“

Maren Dorner

Das Kinocafé mit Film + Gespräch, Kaffee und Kuchen an wechselnden Orten, pausierte lange mangels geeignetem Veranstaltungsraum.  
Krefelder Straße 1a, 10555 Berlin  
Tel.: 030 40 74 06 07  
Mail: info@kinofuermoabit.de  
www.moabiter-filmkultur.de

### Wir in Moabit – Gemeinsam gesund Älterwerden

Melanie Stiewe und Birgit Bogner

Tel.: 0177 7423230 oder 0172 300 20 11  
Mail: smart@artem-berlin.de  
<https://www.moabit-ost.de/projekte/projektfonds/aktuelle-projekte/ordner-aktuelle-projekte/wir-in-moabit-gemeinsam-gesund-aelterwerden-2020-2022/>

**WIR IN  
MOABIT!**  
GEMEINSAM GESUND ÄLTERWERDEN

Redaktion: SmArt GbR, Melanie Stiewe & Birgit Bogner  
Kontakt: smart@artem-berlin.de  
Tel.: 0177 7423230 und 0172 3002011

