

Fit bleiben – ein Leben lang

„Nie im Leben würde ich aus Moabit wegziehen!“. Dieser Meinung von Martina aus der Birkenstraße sind sicher viele der 4000 Menschen über 55, die zwischen Heide- und Stromstraße leben. Sie schätzen in Moabit, dass alles, was sie zum Leben brauchen, schnell erreichbar ist: Einkaufsmöglichkeiten, Bibliothek, Kirche, Kulturverein oder Moschee, Bus und Bahn.

Wer jedoch bis ins hohe Alter in seiner Wohnung bleiben möchte, braucht Abwechslung, Austausch und Freunde. Mit

anderen sich fit zu halten im Kopf und den Körper – das ist mehr wert als Tabletten. Wohltuend ist ebenso der Kontakt zu Kindern, z.B. auf dem Spielplatz. In der Kita Perlentaucher sind wöchentliche Treffen mit Senioren im Programm fest verankert.

Moabit bietet zum Glück für jede/n etwas. Natürlich hat die Volkshochschule in der Turmstraße 75 das breiteste Angebot mit ihren Bewegungs-, Koch- und Sprachkursen. Andere Einrichtungen und Initiativen freuen sich ebenso



auf jüngere und reifere Gäste. So bietet die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle auch Gymnastik, Yoga und Spiele. Ein wichtige Heimat für Senioren sind vor allem die aktiven Gemeinden in Moabit, ganz gleich welcher Religion.

Die Übersicht zeigt wie immer nur einen kleinen Ausschnitt. Ergänzungen sind willkommen.

- 1 Volkshochschule, Turmstr. 75: **Koch-, Bewegungs- und Sprachkurse**
- 2 Bacim, Oldenburger Str. 22, Treff für türkische Frauen jeden Alters: **Gymnastik, Gesundheitskurse, soziale Beratung**
- 3 ZK/U, Siemensstr. 27: **Bürgergarten für alle Generationen** – eigenes Beet pflegen, in Kontakt bleiben, Open-Air-Kino im Sommer
- 4 Schulgarten, Birkenstr. 30: **Gespräch unter Nachbarn**: jeden Mittwoch, ehrenamtliche Helfer/-innen willkommen!
- 5 Kino-Café Moabit, Arminiusstr. 2: **Film-Klassiker kostenlos**: jeden 1. Sonnabend Filme schauen und Kaffee-Klatsch (siehe S. 9)
- 6 **Seniorenvertretung Mitte Rathaus**, Mathilde-Jacob-Platz: Beratung 3. Di/Mi im Monat
- 7 BürSte, Birkenstr. 43: **Bürgertreff** 4. Dienstag im Monat **Kaffeeklatsch** jeden 2. Samstag
- 8 SHK, Perleberger Str. 44: **Beratung, Selbsthilfe-Gruppen, Spiele-Abend & Nachbarschaftscafé**: Mo-Fr 10-16 bzw. 18 Uhr
- 9 Grüne Perle, Perleberger Str. 44: **Bewegung für Senioren**: Di, 13.30 Uhr für türkische Frauen; Fr 16.30 Uhr für Frauen + Männer
- 10 **Kontaktstelle PflegeEngagement**, Lübecker Str. 19: **Hilfe für pflegende Angehörige** (siehe Seite 8)
- 11 GSZM, Turmstraße 21: **zahlreiche Pflege-Einrichtungen, Ärzte, ruhige Grünfläche**

- 12 **Bibliothek**, Perleberger Str. 33: **kostenlose Computerkurse, Lesungen und Ehrenamt im Verein**
- 13 **Quartiersbüro**, Wilsnacker Str. 34: **Ehrenamt im Stadtteil** – sich einmischen
- 14 **Dorotheenstädtische Buchhandlung**, Turmstr. 5: **regelmäßige Lesungen**

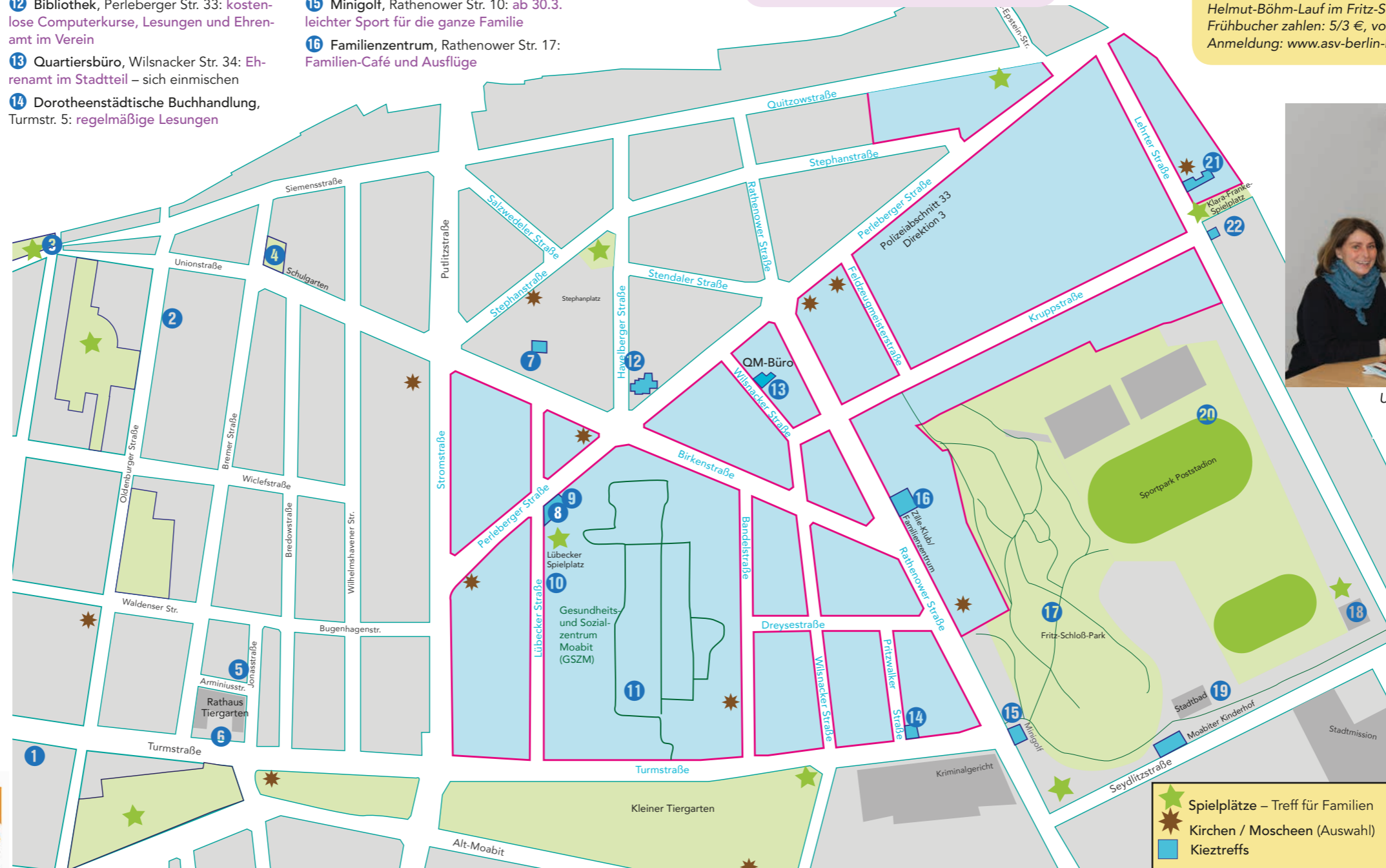
- 15 **Minigolf**, Rathenower Str. 10: **ab 30.3. leichter Sport für die ganze Familie**
- 16 **Familienzentrum**, Rathenower Str. 17: **Familien-Café und Ausflüge**

- 17 **Fritz-Schloß-Park**, Trimm-Dich-Pfad: **Fit bleiben, Kondition, kostenlos und draußen**
- 18 **Neuer Werferplatz** im Poststadion, Lehrter Str. **Sportgeräte für Groß und Klein, Tisch-Tennis, Balancieren**
- 19 **Stadtbad Tiergarten**, Seydlitzstr. 7: **Schwimmen, Aqua-Fitness, Bewegungen im Wasser** (für Frauen, mittwochs, 13 Uhr)
- 20 **Sportpark Poststadion**, Lehrter Str. 59: **zahlreiche Sportarten, Sportabzeichen beim ASV**
- 21 **Kulturfabrik**, Lehrter Str. 35: **Kino, Theater, Konzerte und Bürger-Garten** am Klara-Franke-Spielplatz
- 22 **B-Laden**, Lehrter Str. 27: **Gespräche, Beratung, Ehrenamt, Betroffenen-Rat** am 1. Dienstag im Monat 19 Uhr

„Alter in Bewegung“ Am 7. September organisiert der Runde Tisch Seniorenarbeit Moabit zum 2. Mal einen Aktionstag für Interessierte in und um das Rathaus Tiergarten. Bitte vormerken.



Der ASV Berlin organisiert jedes Jahr – diesmal am 25. April – den Helmut-Böhm-Lauf im Fritz-Schloss-Park für mehrere Altersklassen. Frühbucher zahlen: 5/3 €, vor Ort zusätzlich 2 €, Anmeldung: www.asv-berlin-leichtathletik.de, Tel. 336 532



Unterstützen ältere Menschen und die Selbsthilfe-Gruppe pflegender Angehöriger: Birgit Köhler und Sven Kirschke

„Einmal alle Fünfe gerade sein lassen!“ Anlässlich der „Woche der pflegenden Angehörigen“ laden der Stadtrat für Soziales Stephan von Dassel und der GGVM ein zu Musik & Theater bei Kaffee und Kuchen. Dienstag: 5. Mai 2015, 14-17 Uhr Ort: Rathaus Wedding, Müllerstraße 146, U9 Leopoldplatz Anmeldung unter 22 19 48 58 Kontaktstelle PflegeEngagement

