

# Zum Guten Hirten



Angebote  
für Seniorinnen  
und Senioren





## **Leben im Alter**

Beruflich nicht mehr eingespannt, die Kinder aus dem Haus, die Enkel gehen ihre eigenen Wege – und dann? Dann kommen endlich die „Ich-wollte-schon-immer-mal-Dinge“. Vielleicht aber fühlen Sie sich durch Krankheit und den Verlust geliebter Menschen einsam.

Hier finden Sie unsere Angebote für Menschen, die reich an Jahren und Lebenserfahrungen sind. Egal ob Sie sich in guter Gesellschaft unterhalten, sich zu allen Fragen rund um das Leben im Alter informieren und beraten lassen wollen oder kulturelle, sportliche und kreative Angebote nutzen möchten, in der vorliegenden Broschüre sind unsere reichhaltigen Aktivitäten aufgeführt.

Mit unseren Gruppen und Freizeitangeboten laden wir älter werdende Menschen in Friedenau zu unterschiedlichsten Begegnungsmöglichkeiten ein. Vor allem wollen wir Ihnen mit unseren offenen Angeboten die Möglichkeit bieten, sich im Alltag etwas Gutes zu tun.

Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie Interesse an den Angeboten der Seniorenarbeit oder Anregungen für uns haben, dann wenden Sie sich gern an mich.

Ihre

**Sozialarbeiterin Veronika Wolf**

## Autobiografisches Schreiben

Wir verfassen zuhause Texte zu bestimmten Lebensthemen, wie z.B. „Wendepunkte meines Lebens“ oder „Wünsche und Vorhaben für die Zukunft“, lesen sie uns dann gegenseitig vor und tauschen uns darüber aus.

montags 11-13 Uhr  
14-tägig  
Matthias-Claudius-Saal  
barrierefrei



Ansprechpartnerin:  
**Gisela Führung**  
Gestaltpädagogin  
Telefon: 856 004 04





## **Montagsclub**

### **Spielenachmittag, Ausflüge, Gespräche im kleinen Kreis**

Wir spielen das Original-Brettspiel Rummikup miteinander in freundschaftlichem Teamgeist, mit großer Begeisterung und viel Spaß.

**montags 15-17 Uhr**  
**Matthias-Claudius-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartnerin:  
**Sibylle Nägele**  
Telefon: 852 30 94



## Mahlzeit! Mittagessen für Senioren und Junioren

Gemeinsames Mittagessen von Seniorinnen  
und Senioren und Vorschulkindern aus der  
Kita „Paul und Anna“,  
mit Veronika Wolf, Sabine Garsolke und Team.  
Kostenbeitrag € 5,-.

**dienstags 11.45 - 13 Uhr**  
**Paul-Gerhardt-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartnerinnen:  
**Veronika Wolf**  
Telefon: 852 30 94  
wolf@zgh-friedenau.de



**Sabine Garsolke**  
Vorschulerzieherin  
mobil: 0172. 4818773





## Aquarellmalerei Offene Gruppe

Gemeinsam malen, mit kollegialer Unterstützung  
und gegenseitiger Anregung.  
Kommt, und malt mit!

**dienstags 10-11.30 Uhr**  
**Matthias-Claudius-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartnerin:  
**Katharina Wölke**  
Telefon: 60 95 47 24

## Kleiner Chor

Musikbegeisterte Seniorinnen und Senioren singen mehrstimmig, ob Volkslieder oder Choräle und andere Lieblingslieder – im Vordergrund steht die Freude am Singen. Mehrmals im Jahr singt der Kleine Chor im Gottesdienst und gestaltet außerdem das Adventskonzert mit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**dienstags 15-16 Uhr**  
**Großer Saal**  
**Bundesallee 76a, 3. Stock**

Ansprechpartnerin:  
**Christiane Stier**  
Telefon: 81487973







## Frühstückscafé für Seniorinnen und Senioren

Gemeinsames Frühstück in einer offenen Gruppe mit anschließender Unterhaltung (Information, Vortrag, Spiel und Singen mit Klavier- oder Gitarrenbegleitung).

**mittwochs 10-12 Uhr**  
**Paul-Gerhardt-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartnerin:  
**Veronika Wolf**  
Telefon: 852 30 94  
wolf@zgh-friedenau.de



## Neue Medien – Fragen rund ums Smartphone & Co.

Wir bieten in wöchentlichen Sprechstunden Beratung rund ums Mobiltelefon, Tablet und Computer an. Die Beratung beinhaltet auch, Sie bei der Wahl eines neuen Gerätes und der damit verbundenen Einstellungen zu unterstützen. Um Anmeldung wird gebeten.

**mittwochs 11-13 Uhr**  
**Matthias-Claudius-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartner:  
**Herbert Spindler**  
mobil: 0160. 75 800 75  
herbert.spindler@gmail.com





## Let's get talking **Konversation auf Englisch**

We are a group of people who meet every Wednesday afternoon to practise our English. We talk about all kinds of topics, for example what we experience in our daily lives, issues of the English speaking world, the colourful cultural life in Berlin, current political issues ... It is helpful to have a good basic knowledge of English. You can join us for a trial run any time.

**mittwochs 15-16 Uhr**  
**Matthias-Claudius-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartnerinnen:

**Brigitte Duffett-Schöpflin**

Telefon: 85 96 49 05



**Joicy Koothur-Fritsche**

mobil: 0157. 39658014

## Senioren-Gesprächskreis

Jeden Donnerstag (außer dem ersten Donnerstag im Monat) trifft sich der Seniorengesprächskreis, um über Texte aus der Bibel, theologische oder persönliche Themen zu sprechen. Es gibt einen kleinen Input um das Gespräch zu eröffnen und dann ergibt sich oft ein sehr lebendiger und spannender Austausch untereinander. Der Kreis hat Kontinuität und ist offen.

**donnerstags 15-17 Uhr**  
**Paul-Gerhardt-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartner: **N.N.**  
Kontakt: **Veronika Wolf**  
Telefon: 852 30 94  
wolf@zgh-friedenau.de







## Qigong

Mit Qigong aktivieren wir unsere Lebensenergie und Lebensfreude. Durch leichte spiraldynamische Bewegungen wird die eigene Achtsamkeit und Körperwahrnehmung geschult. Qigong entspannt und gleicht körperlich aus. Blockaden der Energiebahnen werden gelöst. Regelmäßiges Üben wirkt sich positiv auf die Funktionen von Herz und Kreislauf aus. Stille und bewegte Übungen werden im Stehen und Sitzen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Überziehen mitbringen. Idealerweise haben Sie Stoppersocken oder Schuhe mit flexiblen Sohlen dabei.

**donnerstags**

**Kurs I: 9.30 – 11 Uhr**

**Kurs II: 11.15 – 12.45 Uhr**

**Paul-Gerhardt-Saal**

**barrierefrei**



Ansprechpartnerin:

**Corinna Fittkow**

mobil 0170. 5427665

natur-qigong-berlin@web.de



## Senioren-Abendmahl

Jeden ersten Donnerstag im Monat findet im Paul-Gerhardt-Saal ein besonderer Abendmahls-gottesdienst für Seniorinnen und Senioren statt. Bei diesem Gottesdienst wird das Abendmahl in die einzelnen Stuhlreihen gereicht. Anschließend gibt es die Gelegenheit, bei Kaffee und Gebäck ins Gespräch zu kommen.

**jeden ersten Donnerstag im Monat 15-17 Uhr**  
**Paul-Gerhardt-Saal**  
**barrierefrei**



Ansprechpartner: **N.N.**  
Kontakt: **Veronika Wolf**  
Telefon: 852 30 94  
wolf@zgh-friedenau.de





## Gymnastik für Senioren

Bewegung tut gut - und das in jedem Alter!  
Unter fachlicher Anleitung gibt es ein gezieltes  
Mobilitätstraining, bei dem Freude und Anstrengung  
sich die Waage halten.  
Menschen, die Freude an moderater Bewegung  
haben, sind eingeladen mitzumachen.  
Es gibt keine Altersbeschränkungen oder  
Leistungsvoraussetzungen.

**freitags**

**Kurs I: 9-9.50 Uhr**

**Kurs II: 10-10.50 Uhr**

**Kurs III: 11-11.50 Uhr**

**Paul-Gerhardt-Saal**

**barrierefrei**



Ansprechpartnerin:

**Christiane Thümer**

**Physiotherapeutin**

mobil: 0170. 4671177

## Tanz mit – bleib fit!

Tanzen bringt Körper und Geist in Schwung, schult Koordination und Gleichgewicht und macht glücklich. Ob Kreis- oder Gassentanz, Walzer, Linedance oder Square – im Vordergrund steht bei uns die Freude an Bewegung zur Musik. Schritt für Schritt erlernen wir gemeinsam unter fachlicher Anleitung internationale Tänze aus Folklore und Gesellschaftstanz. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse und Partner sind nicht erforderlich.

**freitags**

**12-13.15 Uhr**

**Großer Saal**

**Bundesallee 76a, 3.Stock**



Ansprechpartnerin:

**Petra Meifert**

**Dipl.-Pädagogin und Tanzlehrerin**

Telefon: 91 56 23 23

[pemeifert@posteo.de](mailto:pemeifert@posteo.de)





## Geburtstagsempfang

Die Jubilarinnen und Jubilare werden vier Mal im Jahr von Pfarrer Martins persönlich zu einem generationsübergreifenden Geburtstagsempfang eingeladen. Mit einem kulturellen Beitrag und Kuchenbüfett feiern wir die Geburtstagskinder.

**vier Mal jährlich an einem Samstag**



Ansprechpartner:  
**Pfarrer Peter Martins**  
mobil: 0172. 3149082  
martins@zgh-friedenau.de



## Senioren-Sprechstunde

Beratung und Informationen für ältere Menschen und Angehörige zu Fragen rund ums Alter:

- Pflegeleistungen, Wohngeld, Grundsicherung
- Weiterführende Hilfsangebote (Begleitdienst, Besuchsdienst, Haushaltshilfen ...)
- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
- Hilfestellung bei der Suche nach sozialen Kontakten und Gruppen

Unser Angebot ist kostenlos. Die Beratung erfolgt auf Wunsch anonym. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



Ansprechpartnerin:  
**Veronika Wolf**  
**Dipl.-Sozialarbeiterin**  
Telefon: 852 30 94  
wolf@zgh-friedenau.de





## Diakonischer Hausbesuchsdienst

Gute Gespräche führen, zusammen Karten spielen oder Spazieren gehen: Viele Menschen haben im Alter niemanden mehr, mit dem sie einige schöne Stunden verbringen können.

Einem älteren Menschen Zeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken bringt Freude für Besucher und Besuchte.

**Rufen Sie an, falls Sie besucht werden möchten oder aber auch, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen!**



Ansprechpartnerin:

**Veronika Wolf**

**Dipl.-Sozialarbeiterin**

Telefon: 852 30 94

wolf@zgh-friedenau.de



## Ehrenamtliches Engagement

Alle hier aufgeführten Angebote werden durchgeführt und mitgetragen von lebendigem Engagement ehrenamtlicher MitarbeiterInnen.

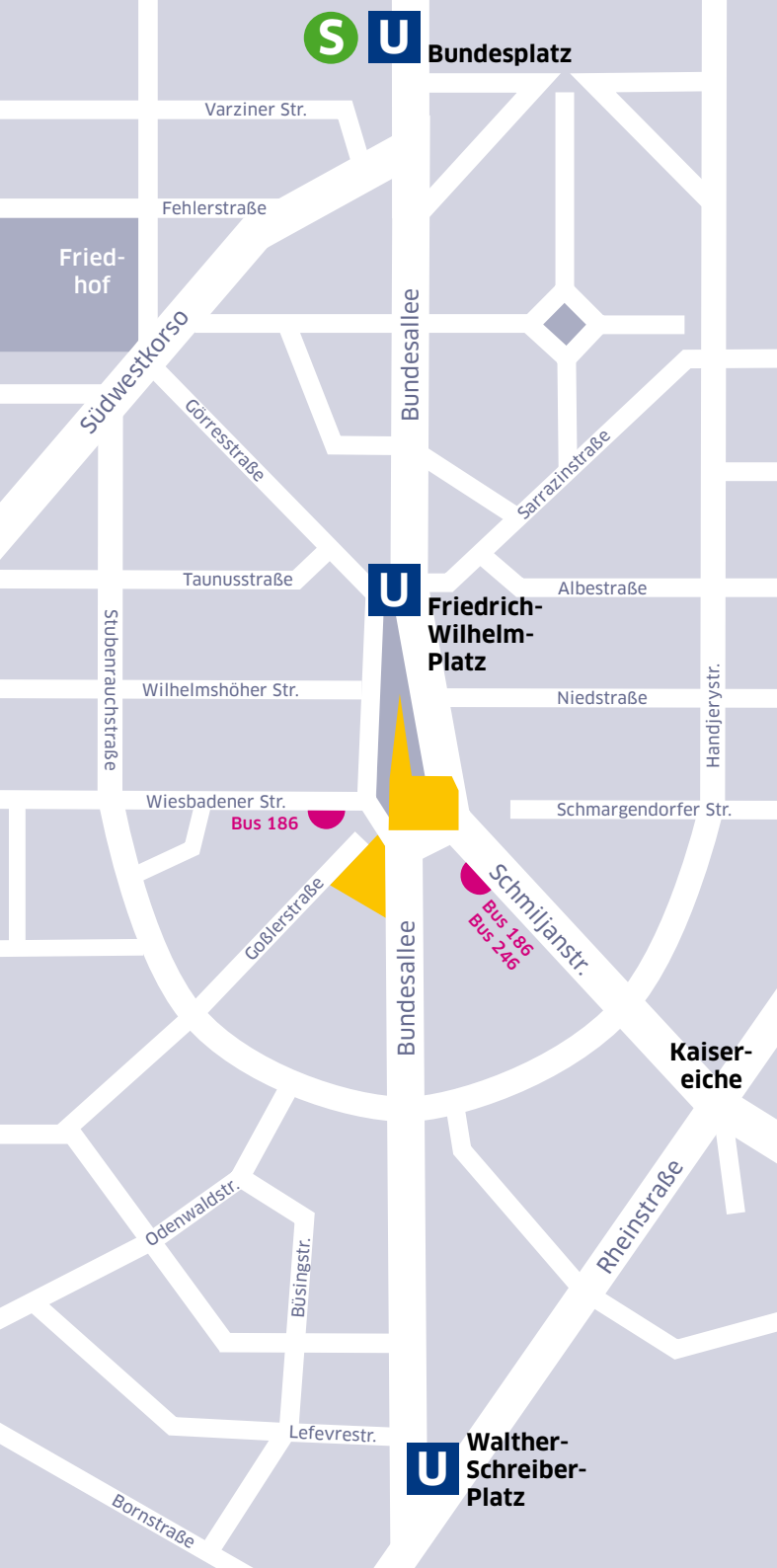
Haben Sie auch Lust Ihre Ideen einzubringen? Wollen Sie zum Beispiel eine Wandergruppe ins Leben rufen, oder Spaziergänge durch den Kiez anbieten? Sprechen Sie uns an.

Wir laden herzlich zum Mitmachen ein!



## Tagesausflüge

Sehenswürdigkeiten in der Umgebung, Schiffsfahrten und vieles mehr: Wir laden Sie ein, sich mit uns auf den Weg zu kurzweiligen Tagesausflügen zu machen. Hier können Sie mit anderen Menschen etwas unternehmen, Kontakte pflegen, aktiv sein und sich so gemeinsam schöne Momente bereiten.



## Evangelische Kirchengemeinde Zum Guten Hirten

Bundesallee 76a  
12161 Berlin

Küsterin: Iby Hammer  
Telefon: 8511138  
zgh@zgh-friedenau.de  
[www.zum-guten-hirten-friedenau.de](http://www.zum-guten-hirten-friedenau.de)

Mo, Do 9-12 Uhr, 18-19 Uhr  
Di 10-12 Uhr  
Fr 9-12 Uhr



Nutzen Sie auch die Angebote unseres  
Kirchenkreises und der Landeskirche:  
**[www.ts-evangelisch.de](http://www.ts-evangelisch.de)**  
**[www.ekbo.de](http://www.ekbo.de)**

**Evangelische Kirchengemeinde  
Zum Guten Hirten**  
Bundesallee 76a  
12161 Berlin

Küsterin: Iby Hammer  
Telefon: 8511138  
[zgh@zgh-friedenau.de](mailto:zgh@zgh-friedenau.de)  
**[www.zum-guten-hirten-friedenau.de](http://www.zum-guten-hirten-friedenau.de)**

Mo, Do 9-12 Uhr, 18-19 Uhr  
Di 10-12 Uhr  
Fr 9-12 Uhr