

Aktionstage Spaziergehen

Ge(h)meinsam unterwegs im Herbst

**offene und kostenfreie Spazier-Angebote
im Bezirk Tempelhof-Schöneberg**



- **Mittwoch: 30. August 2023: 13.30 - 15 Uhr**

Stadtnatur-Erkundung: Gemeinsam entdecken und entspannen wir im Grünen (Gleisdreieckpark). Wir laufen langsam und machen Pausen. Menschen mit Rollator können gut mitlaufen. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Treffpunkt: Luther-Kirchengemeinde, Bülowstraße 71-72, 10783 Berlin (WC ebenerdig vorhanden)

Anschließend: bis 16 Uhr Kaffeetafel auf Spendenbasis in der Luther-Gemeinde

Anmeldung unter: 030 257 975 38 oder 0151 188 531 78

Ein regelmäßiges monatliches Angebot der Naturbegleiter*innen (Stiftung Naturschutz Berlin) in Kooperation mit Nachbarschafts- und Familienzentrums Kurmark und der Luther-Kirchengemeinde

Wöchentlich Spaziergangsgruppen

Kontakt für Nachfragen: Stefanie Puschmann (bwgt e.V.), Tel.: 030/78 95 85 50, Mail: puschmann@bwgt.org. Die Gruppen werden von Spaziergangsgruppenbegleiter_innen geführt.

- **Montags, 11 - 12.30 Uhr: Spaziergang mit Bewegungseinheiten**

Treffpunkt: Volkspark Mariendorf, Mariendorfer Damm 112, 12109 Berlin, am Eingang Mariendorfer Damm gegenüber der Richterstraße

- **Dienstags, 8.30 - 9.30 Uhr: eher schnelleres Spazieren mit Bewegungseinheiten**

Treffpunkt: Schöneberg, Calisthenicsanlage, Cheruskerpark an der Torgauer Straße, 10825 Berlin

- **Mittwochs, 11 - 12.30 Uhr: Spaziergang mit Bewegungseinheiten**

Treffpunkt: Schöneberg, Seniorenfreizeitstätte Am Mühlberg 12, 10825 Berlin

- **Donnerstags, 16 -17 Uhr: Spaziergang mit ukrainischen geflüchteten Menschen**

Treffpunkt: Tempelhof, Gemeinschaftsunterkunft Columbiadam, Columbiadam 84, 12101 Berlin

- **Freitags, 11 - 12.30 Uhr: Spaziergang mit Bewegungseinheiten**

Treffpunkt: Marienfelde, Waldsassener Str. 9, 12279 Berlin, vor der evangelischen Kirchengemeinde

- **Sonntags, 10 - 11.30 Uhr: „Vorwärts Laufen - Rückwärts Gehen“ mit Feldenkraisischen Laufübungen**

Treffpunkt: Schöneberg, Naumann Park gegenüber Leuthener Platz, 10829 Berlin

Gefördert aus „Berlin bewegt sich“-Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Träger ist bwgt e.V.

Aktionstage Spaziergehen

Ge(h)meinsam unterwegs im Herbst

offene und kostenfreie Spazier-Angebote im Bezirk Tempelhof-Schöneberg



- **Regelmäßige Donnerstag-Spaziergänge des Mobilitätshilfedienstes der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Dauer: unterschiedlich und je nach Teilnehmenden, maximal jedoch 3 Stunden

Donnerstag, 07.09.2023: Spaziergang im Schöneberger Südgelände, Treffpunkt: 12 Uhr am S-Bahnhof Priesterweg

Donnerstag, 21.09.2023: Spaziergang im Rudolph-Wilde-Park und im Kiez, Treffpunkt: 12 Uhr am U-Bahnhof Schöneberg

Donnerstag, 05.10.2023: Spaziergang im Volkspark Mariendorf, Treffpunkt: 12 Uhr Prüfstr.52./Ecke Mariendorfer Damm mit anschließendem Kaffee trinken

Vorab anmelden unter: 030 41 9530 1111, wenn

- Hilfsmittel genutzt werden (Rollstuhl, Rollator)
- Begleitung/Unterstützung benötigt wird
- begleitete Abholung von zuhause notwendig ist

- **Dienstag, 12.09.2023: 14 - 16 Uhr**

Kiezspaziergang „Rund um den Viktoria-Luise-Platz“

Die Kiezspaziergangsgruppe erkundet dieses Mal gemeinsam den Viktoria-Luise-Platz und die umliegende Gegend. Barrierefreiheit kann berücksichtigt werden, bitte vorher nachfragen.

Treffpunkt: im bzw. vor dem Café der Kiezoase, Barbarossastr. 65, 10781 Berlin (unkommerzielles Nachbarschaftscafé; mobile Rampe und Toilette sind vorhanden)

Anmeldung bei Jörn Brensell (mobile Stadtteilarbeit) unter 0151 15 07 74 78 oder joern.brensell@pfh-berlin.de

Die Dienstag-Kiezspaziergangsgruppe trifft sich monatlich zur gleichen Zeit für kiezbezogene Spaziergänge und gelegentliche gemeinsame Ausstellungsbesuche (kostenlos). Die Gruppe wird organisiert von Claudia Kurtz und ist an das Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase Schöneberg e.V. angedockt. Titel und Thema variieren und sind bei Jörn Brensell zu erfragen.

- **Freitag, 15. September 2023: 10 Uhr**

Jährlicher Bezirkswandertag für Senior_innen: Wanderung im Spandauer Forst

Treffpunkt: Bushaltestelle Aalemannufer (Bus 136); Länge: 8-10 km, Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden mit Verschnaufpausen und der Möglichkeit zur abschließenden Einkehr (freiwillig)

Anmeldung bei der bezirklichen Seniorenarbeit unter 030 90277 - 4553

Bei dieser Gelegenheit können Sie Kontakt zu den bezirklichen Wandergruppen knüpfen.



Aktionstage Spaziergehen

Ge(h)meinsam unterwegs im Herbst

**offene und kostenfreie Spazier-Angebote
im Bezirk Tempelhof-Schöneberg**



- **Freitag, 22. September 2023: 13.30 Uhr**

Spaziergang rund um den Dorfkern Lichtenrade: Zu Fuß in die (Stadt)Natur?!

Treffpunkt: vor der Dorfkirche (Alt Lichtenrade 109, 12309 Berlin, Toiletten vorhanden)

Wir erkunden gemeinsam spazierend den Kiez! Bei einem 60 bis 90-minütigen Rundgang (max. 2 km) liegt der Fokus auf grünen, erholsamen Orten. Nebenbei erfahren Sie Geschichtliches und welche neuen (Bewegungs-)Angebote es gibt. Das Tempo ist gemütlich und es wird auf Sitzgelegenheiten unterwegs geachtet. Der Weg ist nicht durchgehend barrierefrei. Wir enden gemeinsam und gesellig im Gemeindehaus bei Kaffee und Kuchen.

Hinweis zum Internationalen Autofreien Tag: öffentliche Verkehrsmittel im Tarifbereich Berlin AB sind am 22.9.2023 kostenfrei und ohne Fahrschein zu nutzen

Anfahrt: Bus 175 Bornhagenweg, Bus 743 oder X83 Im Domstift/Groß Ziethener Str, Bus M76 oder X76 Lichtenrader Damm/ Barnetstraße

Um Anmeldung bei Dagmar Seidlitz wird gebeten unter 0151 4168 7003 oder
Mail: seidlitz@kg-lira.de

Kooperation der evangelischen Kirchengemeinde Lichtenrade mit der
Seniorengesundheitskoordination des BA Tempelhof-Schöneberg, der
Seniorenvertretung, dem Träger bwgt e.V. und dem Stadtteilzentrum
Lichtenrade - Marienfelde

- **Freitag, 29.9.2023: 10 - 15.00 Uhr**

Tag der älteren Generation/Senior_innengesundheitstag: Mobil und aktiv bis ins hohe Alter

Informationsveranstaltung im Rathaus Tempelhof (1. OG, Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin)
rund um die Themen Mobilität, Teilhabe, Sicherheit, Gesundheit und Bewegung. Es erwarten Sie
verschiedene Vorträge, Mitmach-Aktionen und Informationsstände.

Der Eintritt ist frei. Der Zugang ist barrierefrei möglich. Ohne Anmeldung.

Veranstalter: Altenhilfeplanung/Seniorenarbeit in Kooperation mit
Seniorengesundheitskoordination des BA Tempelhof-Schöneberg

**Haben Sie Interesse selbst eine Gruppe aufzubauen und zu begleiten und benötigen
dafür Unterstützung?**

Melden Sie sich gerne bei Stefanie Puschmann, Tel.: 030 / 789 58 550, Mail:
puschmann@bwgt.org oder

Seniorengesundheitskoordinatorin des Bezirksamts (GesPL7), Katja Wohner, Tel.: 030 /
90277 6519, Mail: wohner@ba-ts.berlin.de

