

Liebe Seniorinnen und Senioren,

dieses Jahr wird die **11. Senior:innenuniversität im Bezirk Lichtenberg** stattfinden.

Das vielfältige Programm bietet nicht nur Senior:innen eine interessante Möglichkeit, ihre Kompetenzen zu erweitern, neue Tätigkeits- und Engagementfelder kennen zu lernen und unbekannte Wege zu erforschen.

Die von der Senior:innenvertretung initiierte Erfolgsgeschichte ist ein Beleg für den hohen Stellenwert des lebenslangen Lernens und beweist: Lernen macht Spaß.

Wegen des großen Interesses konnte die Veranstaltungsreihe auf nunmehr 16 abwechslungsreiche Veranstaltungen aus verschiedenen Disziplinen erweitert werden.

Wir freuen uns auch sehr darüber, dass wir weitere Partner:innen hinzugewinnen konnten. Herzlichen Dank an alle Dozent:innen, Unterstützer:innen und Helfer:innen – nur mit ihrem großartigen Einsatz kann der Erfolgsgeschichte „Senior:innenuniversität in Lichtenberg“ ein neues und anregendes Kapitel hinzugefügt werden.

Viel Spaß und bleiben Sie neugierig. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Kevin Hönicke

Bezirksstadtrat für Soziales

* Wir verarbeiten die von Ihnen im Wege der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten zur Erstellung eines Teilnehmerverzeichnisses.

VORLESUNGSZEITRAUM 29.03.2023 – 12.07.2023

Jeweils **Mittwoch um 15 Uhr** in barrierefreien Räumen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung bei einigen Veranstaltungen notwendig ist*.

MÄRZ

29.03.2023, 15:00 Uhr

Soziale Arbeit im Strafvollzug und ehrenamtliches Engagement | PROF. DR. SELIN ARIKOGLU

Vollzugsziele zu erreichen, dabei spielt Soziale Arbeit eine große Rolle. Aber, Soziale Arbeit liegt im Vollzug oft im Spannungsfeld des gesetzlichen Auftrages. Denn, einerseits sind Inhaftierte zu resozialisieren und auf ein Leben ohne Straftaten vorzubereiten. Dazu gehört ihre Erprobung durch Lockerungen, indem ihnen schon vor ihrer Entlassung Aufenthalte außerhalb der Anstalt gewährt werden. Andererseits ist die Allgemeinheit vor weiteren Straftaten zu schützen. So dürfen bspw. Lockerungen nicht zur Begehung von Straftaten missbraucht werden. Diese Ausgangslage stellt im Berufsalltag hohe fachliche und persönliche Anforderungen an die Mitarbeitenden im Bereich der Sozialen Arbeit.

Ziel der Arbeit ist es, Inhaftierte zu motivieren und zu unterstützen, bei sich persönliche Veränderungen herbeizuführen, die sie befähigen, „zukünftig in sozialer Verantwortung ein Leben ohne Straftaten zu führen“. Dies geschieht vorrangig in vielen Einzelgesprächen mit den Probanden. Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter organisieren ferner Gruppen- und Behandlungsmaßnahmen für Gefangene und koordinieren die Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen und externen Mitarbeitern.

Die Teilnehmer:innen werden durch die Vorstellung der Aufgaben Sozialer Arbeit im Vollzug zum kritischen Nachdenken angeregt und können ihre persönliche Einstellung zur Thematik reflektieren.

**Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin,
Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin, Hörsaal H 109**

APRIL

05.04.2023, 15:00 Uhr

Von wegen Schonen: Wie der schmerzgeplagte Körper von Bewegung profitiert |

DR. MED. STEPHAN VINZELBERG, Leitender Oberarzt der Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin, Sana Klinikum Lichtenberg

Es ist bekannt, dass Schmerz und Schonung oft miteinander einhergehen. Bei akuten Schmerzen ist das durchaus sinnvoll. Bei chronischen Schmerzen führt jedoch dauerhafte Schonung zu einem Gewebeerlust, wie Muskelschwund und Knochenabbau, und damit zu einer verringerten Belastbarkeit. Wie kann man aus dem Teufelskreis aus Schmerz und Dekonditionierung herauskommen?

In diesem Vortrag beleuchtet Dr. med. Stephan Vinzelberg die Vorteile von Bewegung im Alter und wie man sich trotz chronischer Schmerzen im Alltag wieder mehr bewegen kann.

Hubertusbad, Hubertusstraße 47, 10365 Berlin, Veranstaltungsraum, Anmeldung erforderlich

12.04.2023, 15:00 Uhr

Liebe und Zorn – Emotionen, klug und unklug zugleich – Aristoteles Theorie der Emotionen als Wegweisung zum glücklichen Leben heute |

PROF. DR. ANNETTE EDENHOFER

Warum gelingen Lebensentwürfe und warum scheitern sie? Emotionen spielen für die Lebensgestaltung eine wichtige Rolle. Das Wort des Sozialpsychologen Jonathan Haidt vom Menschen als „emotionalem Hund, der mit dem rationalen Schwanz wackelt“, bringt zum Ausdruck, dass die Motivation unseres Denkens und Handelns zu einem größeren Teil von Emotionen geleitet ist als von rationalen Überlegungen. Gerade die Psychologie mit ihrer Einsicht in die Macht des Unbewussten hat diese These maßgeblich weiterentwickelt.

Die erste Emotionstheorie findet sich bereits bei Aristoteles. Er war nicht nur der Begründer der wissenschaftlichen Ethik, sondern - modern gesprochen - persönlicher Coach und Politikberater. Nach Aristoteles enthalten Emotionen Gefühle und Vernunftanteile, die es spannend aus-

zuhandeln gilt. Emotionen haben nämlich prinzipiell das Potenzial, kluge Entscheidungen zu fördern oder aber zu behindern.

Die Auseinandersetzung mit dieser antiken Konzeption von Emotionen kann heute zukunftsweisend sein, das eigene Leben authentisch und sozial verantwortlich zu gestalten.

**Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin
Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin, Hörsaal H 109**

19.04.2023, 15:00 Uhr

Selbst & bestimmt zu Hause: Wohnungstausch und barrierearmer Umbau |

SOPHIE SEELBINDER, STEFAN JUNKER

Gewohnte Umgebung und vertraute Gesichter haben einen hohen Stellenwert. Verändert sich jedoch die Lebenssituation, verändern sich auch die Bedarfe.

Das Team des Bestandsmanagements der HOWOGE gibt einen Überblick zu den Möglichkeiten, wenn das eigene Zuhause nicht mehr ganz „passgenau“ ist.

**„Wohnungsmacherei“ der HOWOGE,
Anton-Saefkow-Platz 13, 10369 Berlin, 1.OG,
via Nebeneingang barrierefrei erreichbar**

26.04.2023, 15:00 Uhr

Ist Altern eine Krankheit und wenn ja, kann sie geheilt werden? | FELIX RICHTER

Was ist eigentlich Altern? Dazu gab es in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse in der Forschung. Doch nicht nur die Ursachen und Folgen des Alterns werden zusehends besser verstanden, es gibt auch erste Hinweise, wie es sich verlangsamen lässt.

**Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin,
Treskowallee 8, 10318 Berlin, Aula im Gebäude A,
Raum 238**

MAI

03.05.2023, 15:00 Uhr

Unsere Spuren im Internet – Was digitale Daten über uns verraten | PROF. DR. NILS T. SIEBEL

Jeder Mensch, der eine Website besucht, hinterlässt Spuren im Netz – sogenannte digitale Daten. Doch was sind

Kontakt

Für Anmeldungen und Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

☎ 030-90296 6301 / 030-90296 8003

✉ seniorenuni@lichtenberg.berlin.de

🌐 www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg



Rathaus Lichtenberg

STIFTUNG
STADTKULTUR

Umweltbüro Lichtenberg
Naturschule Berlin-Altshaus

HOWOGE

Sana Klinikum
Lichtenberg

Leibniz-Institut für Zoo-
und Wildtierforschung
an der Humboldt-Universität zu Berlin

Katholische Hochschule
für Sozialwesen Berlin

Museum Lichtenberg
im Stadthaus

MUSEUM MUZEJ
BERLIN БЕРЛИН
KARLSHORST
КАРЛСХОРСТ

htw
Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin
University of Applied Sciences

Stadtbibliothek Lichtenberg

BERLIN
Bezirkamt
Lichtenberg

Das Bezirksamt Lichtenberg dankt der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH für ihre freundliche Unterstützung.

digitale Daten und was bedeutet es für uns, dass Informationen über uns digital sind? Wie und mit welchem Ziel können andere Menschen oder Institutionen diese Daten nutzen? Für Werbung? Zur Sammlung weiterer brisanter Daten und Informationen über uns?

Welche Maßnahmen zum Schutz unserer Daten können sinnvoll sein?

Vortrag der Stiftung Stadtkultur in Kooperation mit der Anna-Seghers-Bibliothek, Prerower Platz 2, 13051 Berlin, [Anmeldung erforderlich](#)

10.05.2023, 15:00 Uhr

Alltagsgestaltung bei orthopädischen Leiden im Alter | DR. MED. STEPHAN VINZELBERG, Leitender Oberarzt der Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin, Sana Klinikum Lichtenberg

Arthrose und Wirbelsäulenveränderungen treten im Alter regelmäßig auf. Nicht immer führen sie zwingend zu chronischen Schmerzen und Funktionseinschränkung.

Wie lässt sich aber der Alltag bei chronischen Beschwerden im Bewegungssystem gestalten? Welche körperlichen Aktivitäten sind möglich, sinnvoll oder hilfreich? Welche Hilfsmittel können vorübergehend oder dauerhaft genutzt werden? Welche Alltagsplanung unterstützt die mentale Gesundheit?

Und auf welche Besonderheiten können Seniorinnen und Senioren aus orthopädisch-schmerztherapeutischer Sicht sonst achten?

Rathaus Lichtenberg, Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin, Ratssaal, [Anmeldung erforderlich](#)

17.05.2023, 15:00 Uhr

DiGAs – Gesundheits-Apps auf Rezept | GUIDO STEINKE

Eine Erinnerung an die Medikamenteneinnahme, ein Tagebuch für die Symptomerfassung oder die Auswertung der Blutzuckerwerte: Digitale Gesundheits-Applikationen (kurz DiGAs) auf dem Smartphone oder Tablet bieten zahlreiche Möglichkeiten, die Diagnose oder Therapie von Krankheiten zu unterstützen.

Wie unterscheiden sich verschreibungspflichtige DiGAs von frei verfügbaren Gesundheits-Apps?

Welche DiGAs gibt es bereits auf Rezept? Was können sie und was nicht?

Vortrag der Stiftung Stadtkultur in Kooperation mit der Anton-Saefkow-Bibliothek, Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin, [Anmeldung erforderlich](#)

24.05.2023, 15:00 Uhr

Biodiversitätsforschung am Leibniz-IZW: Seeadler, Nashörner, Regenwald und mehr | STEVEN SEET

Wie untersucht man die Anpassungsfähigkeit von Wildtieren im Kontext des globalen Wandels? Wir erforschen die Vielfalt von Lebenslauf-Strategien, die Mechanismen der evolutionären Anpassungen und ihre Grenzen – inklusive Wildtierkrankheiten – sowie die Wechselbeziehungen zwischen Wildtieren, ihrer Umwelt und dem Menschen.

In ausgewählten Forschungsprojekten geben wir gerne Einblicke in unsere Biodiversitätsforschung

Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung, Alfred-Kowalke-Straße 17, 10315 Berlin, Veranstaltungsraum, [Anmeldung erforderlich](#)

31.05.2023, 15:00 Uhr

Social Media: Wie soziale Medien und Netzwerke unser Leben verändern | PROF. DR. CARSTEN TOTZ

Was hat sich schon verändert und was kann noch folgen? Anhand ausgewählter Beispiele und Studienergebnisse möchte der Vortrag den Einfluss sozialer Medien und wichtiger Dienste wie Facebook, Instagram, Twitter oder YouTube auf unser Leben und Zusammenleben beleuchten sowie zur Diskussion anregen.

Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, Treskowallee 8, 10318 Berlin, Aula im Gebäude A, Raum 238

JUNI

07.06.2023, 15:00 Uhr

Online im Alter – Warum es wichtig ist, die digitalen Kompetenzen älterer Menschen zu stärken | PROF. DR. CORDULA ENDTER

Seit fast zehn Jahren bemühen sich Bund, Länder und Kommunen, aber auch zahlreiche zivilgesellschaftliche

Akteure ältere Menschen in der teilhabeorientierten Gestaltung des digitalen Wandels zu unterstützen. Der Achte Altersbericht der Bundesregierung hat 2020 gefordert, dass digitale Teilhabe ein Grundrecht werden muss. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen hat zusammen mit der Bundesregierung den „Digitalpakt Alter“ auf den Weg gebracht. Was aber kommt davon bei älteren Menschen an? Was braucht es aus ihrer Perspektive? Und welche Rolle nimmt hier Wissenschaft ein? Der Vortrag widmet sich diesen Fragen und diskutiert Strategien und Angebote zum Aufbau digitaler Kompetenzen vor dem Hintergrund sozialer Ungleichheit.

Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin, Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin, Hörsaal H 109

14.06.2023, 15:00 Uhr

Können Maschinen denken? Möglichkeiten und Grenzen künstlicher Intelligenz | PROF. DR. STEPHAN MATZKA

Beim Thema künstliche Intelligenz gehen die Meinungen zwischen schlimmen Befürchtungen und großen Hoffnungen weit auseinander.

Wir sprechen darüber, wie eine künstliche Intelligenz im Vergleich zu menschlicher Intelligenz aussieht und welche Techniken Maschinen nutzen, um zu lernen und sinnvolle Entscheidungen zu treffen.

Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, Treskowallee 8, 10318 Berlin, Aula im Gebäude A, Raum 238

21.06.2023, 15:00 Uhr

Der deutsche Vernichtungskrieg gegen die Sowjetunion | INGRID DAMEROW

Der Überfall der Wehrmacht auf die Sowjetunion jährt sich am 22. Juni zum 78. Mal. Am 8. Mai 1945 wurde in Karlshorst die Kapitulation unterzeichnet. Der Zweite Weltkrieg forderte über 55 Millionen Menschen das Leben.

Museum Berlin-Karlshorst, Zwieseler Str. 4, 10318 Berlin, Führung im Museum, [Anmeldung erforderlich](#)

28.06.2023, 15:00 Uhr

Kulturkarte Lichtenberg | HANNO FISCHER

Nutzen Sie die Kulturkarte auf Ihrem PC oder Smartphone,

gehen Sie auf eine virtuelle Entdeckungsreise und erkunden Ihren Bezirk Lichtenberg! Finden Sie heraus, was in Lichtenberg besonders sehenswert ist. Wo sind wichtige Orte zu finden, die Geschichte geschrieben haben? Welche regionalen Besonderheiten gibt es? Oder welche Bildungs- und Freizeitangebote gibt es im Bezirk?

Antworten finden Sie auf der Kulturkarte Lichtenberg. Wir stellen die einfache Handhabung vor und erklären alle Funktionen. Die Kulturkarte zeigt auf, dass Lichtenberg mehr zu bieten hat: Eine spannende Kunst- und Kreativszene.

Rathaus Lichtenberg, Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin, Ratssaal, [Anmeldung erforderlich](#)

JULI

05.07.2023, 15:00 Uhr

Leben auf dem Friedhof? Bedeutung für die Artenvielfalt | JULIA BENSCH

Friedhöfe sind Orte der Bestattung und des Gedenkens. Sie dienen darüber hinaus aber auch der stillen Erholung der Besuchenden und sind wichtige Lebensräume für wildlebende Tiere und Pflanzen, besonders in der Großstadt. Wir nehmen uns 90 Minuten Zeit, um einen Lichtenberger Friedhof naturkundlich zu entdecken.

Umweltbüro Lichtenberg, Veranstaltungsort: Friedhof an der Konrad-Wolf-Straße 33-34, 13055 Berlin, [Anmeldung erforderlich](#)

12.07.2023, 15:00 Uhr

Wie erinnern wir? | DR. DIRK MOLDT

Zu diesem Thema wird unter anderem eine Sonderausstellung vorbereitet, in der auf unterschiedliche Weise an das Wie und Was des Erinnerns herangeführt wird. In einem ersten Teil gibt es eine Führung durch diese Ausstellung.

Danach haben Sie im Projektraum die Möglichkeit, das Thema inhaltlich zu vertiefen, Fragen zu stellen, eigene Ansichten vorzustellen und sich an der hoffentlich spannenden Diskussion zu beteiligen.

Museum Lichtenberg im Stadthaus, Türschmidtstraße 24, 10317 Berlin, [Anmeldung erforderlich](#)

SENIOREN-UNIVERSITÄT LICHTENBERG 2023

NEUE BILDUNGSANGEBOTE NICHT NUR FÜR SENIOR:INNEN

Vorlesungszeitraum
29.03.2023–12.07.2023



» Im Alter lernt man vieles, was man in der Jugend nicht begreifen wollte. «

Karl Julius Weber