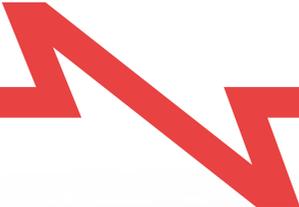




SENIOREN- UNIVERSITÄT LICHTENBERG



Neue Bildungsangebote
nicht nur für Senior:innen



» *In der Jugend lernen wir, im Alter verstehen wir.* «

Marie von Ebner-Eschenbach

SOMMER-/WINTERSEMESTER 2024

Liebe Seniorinnen und Senioren,



dieses Jahr wird die **12. Seniorenuniversität im Bezirk Lichtenberg** stattfinden. Die vielfältige Veranstaltungsreihe hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. Neue Mitwirkende mit interessanten Themen konnten hinzugewonnen werden, sodass es erstmalig ein Sommer- und ein Wintersemester geben wird. Das

Programm bietet nicht nur Senioren und Seniorinnen vielfältige Möglichkeiten, ihre Kompetenzen zu erweitern, neue Tätigkeits- und Engagementfelder kennen zu lernen und auf unbekanntem Weg zu wandeln.

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 20 abwechslungsreiche thematische Veranstaltungen erweitert werden.

Herzlichen Dank an die Dozenten und Dozentinnen, die Unterstützer und Unterstützerinnen sowie an alle Helfende – nur mit ihrem großartigen Einsatz kann der Erfolgsgeschichte „Seniorenuniversität in Lichtenberg“ ein neues großartiges Kapitel hinzugefügt werden.

Viel Spaß und bleiben Sie neugierig. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Ihre Dr. Catrin Gocksch

Bezirksstadträtin für Soziales, Gesundheit und Bürgerdienste

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

SOMMERSEMESTER 2024

Die Veranstaltungen finden jeweils **Mittwoch um 15 Uhr** und überwiegend barrierefrei statt. Für Personen mit leichter Hörschwäche und Träger/Trägerinnen von Hörgeräten ist ein mobiles Ringschleifensystem vorhanden. **Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung bei einigen Veranstaltungen notwendig ist*.**

APRIL

10.04.24, 15:00 Uhr

Von Elefant bis Fledermaus – Wildtierforschung für den weltweiten Artenschutz

Wie anpassungsfähig sind Wildtiere in einer sich rasant verändernden Umwelt und welche Schlüsselrolle besetzen sie im globalen Wandel? Am Leibniz-IZW erforscht ein interdisziplinäres Team aus Biologen/Biologinnen und Veterinärmediziner:innen die Anpassungsfähigkeit von Wildtieren und möchte mit seinen Forschungsergebnissen zum Erhalt von gesunden Wildtierbeständen beitragen.

An diesem Nachmittag gewähren wir einen Einblick in mehrere IZW-Projekte auf der ganzen Welt, zeigen unsere Labore, wissenschaftlichen Sammlungen und unsere Wildtierklinik.

 **Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) Berlin**
Alfred-Kowalke-Straße 17, 10315 Berlin
Anmeldung erforderlich, nicht barrierefrei

17.04.24, 15:00 Uhr

Vietnamesische Musik und Kultur in Lichtenberg

PHUONG HOA TRAN und MANH HUNG LE

In Berlin leben etwa 26.600 Menschen mit vietnamesischen Wur-

zeln. Sie bilden die größte vietnamesischstämmige Gemeinde in Deutschland. Ein Teil von ihnen kam einst als Vertragsarbeiter:innen in die DDR und somit nach Ost-Berlin. Allein in Lichtenberg machen Menschen vietnamesischer Herkunft heute etwa 12 Prozent der Bevölkerung aus.

Doch was wissen wir über unsere Nachbarn/Nachbarinnen, ihre Kultur und ihre Musik? Phuong Hoa Tran und Manh Hung Le – seit 2000 gemeinsam unter dem Namen Lotus auf internationalen Bühnen unterwegs – geben in dieser musikalischen Vorlesung faszinierende Einblicke in die vietnamesische Musikkultur und das vietnamesische Leben in Berlin.

 **Evangelische Kirche Berlin-Wartenberg**
Falkenberger Chaussee 93, 13059 Berlin
Anmeldung erforderlich

24.04.24, 15:00 Uhr

Jüdische Opfer im Vernichtungskrieg

INGRID DAMEROW

2,4 Millionen sowjetische jüdische Menschen wurden während des Krieges des NS-Regimes gegen die Sowjetunion getötet. Es war ein Vernichtungskrieg gegen Juden, Sinti und Roma, slawische Menschen. Tausende deutsche Juden wurden zu den Vernichtungsstätten in die Sowjetunion deportiert und ermordet. Nie zuvor wurden in einem Krieg mehr Menschen getötet und größere Zerstörungen angerichtet.

Die Dauerausstellung zeigt den Krieg aus der Sicht beider, der deutschen und der sowjetischen Akteure.

 **Museum Berlin-Karlshorst**
Zwieseler Straße 4, 10318 Berlin
Anmeldung erforderlich

MAI

08.05.24, 15:00 Uhr

Entdeckungsreise zu Naturdenkmalen im Stadtpark und Gutspark Lichtenberg

Der Bezirk Lichtenberg ist „grün“ und weist viele Naturdenkmale auf. Dies sind in Lichtenberg ausschließlich Bäume, die sich durch besondere Merkmale hervorgehoben haben.

Welche das sind und noch vieles mehr erfahren Sie auf unserem Spaziergang.

 **Treffpunkt: Rathaus Lichtenberg**
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
Anmeldung erforderlich, barriere-arm

15.05.24, 15:00 Uhr

Essen gegen Schmerz - Was hilft? Wichtige Ernährungstipps für Senioren/Seniorinnen in Bewegung

DR. MED. STEPHAN VINZELBERG, Leitender Oberarzt Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin

Analgetika werden gegen Schmerz häufig oral eingenommen, ob als Tabletten oder Tropfen.

Aber hilft auch eine bestimmte Ernährung? Was ist wichtig bei Arthrose, Gelenkentzündungen oder Osteoporose zu beachten? Und wie sollte eine Ernährung für Senioren/Seniorinnen gestaltet sein, wenn sie körperlich aktiver sein wollen?

Antworten und erste Einsichten zu diesen Fragen erhalten Sie bei diesem Vortrag.

 **Rathaus Lichtenberg**
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin | Ratssaal
Anmeldung erforderlich

22.05.24, 15:00 Uhr

Liebe und Sexualität im Alter

NORAH ANSORGE, Sexualberatung und sexuelle Bildung

Mit zunehmendem Alter können sich Lebensinhalte bei Menschen verändern. Besonders körperliche Veränderungen und gesundheitliche Probleme haben einen Einfluss auf die Person selbst und zwischenmenschliche Beziehungen.

In der Veranstaltung wird ein besonderer Blick auf die Themen Liebe, Beziehungen und Sexualität von Menschen ab ungefähr 60 Jahren geworfen. Es werden Herausforderungen benannt und Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen.

 **Begegnungsstätte RoBert0**
Paul-Junius-Str. 64 A, 10369 Berlin
Anmeldung erforderlich

29.05.24, 15:00 Uhr

Harninkontinenz und Senkung bei Frauen – wie (be)handeln?

THOMAS FINK

Der Vortrag zur weiblichen Harninkontinenz und des Senkungsleidens, bei dem die leitliniengerechte Diagnostik und Therapie präsentiert und erläutert wird, ist unerlässlich zum Verständnis der sehr häufig vorkommenden Krankheitsbilder im Alter. Ursachen des Leidens sind u. a. die vaginale Geburt.

Sie erhalten nicht nur Tipps und Tricks im Umgang mit konservativen Therapien, sondern es wird auch ein Einblick in einen Operationsaal gewährt.

 **Sana Klinikum Lichtenberg**
Fanningerstraße 32, 10365 Berlin | Haus G, Veranstaltungssaal 3. OG
Anmeldung erforderlich

JUNI

05.06.24, 15:00 Uhr

Man(n) lernt nie aus! Resilienz im Alter

INES KRAHN

Die Veranstaltung widmet sich dem Thema der psychischen Widerstandsfähigkeit im fortgeschrittenen Lebensalter. Anhand eines Säulenmodells werden die verschiedenen Aspekte von Resilienz beleuchtet und praktische Strategien zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft vorgestellt. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Bedeutung von sozialen Kontakten, körperlicher Gesundheit, mentaler Stärke und Sinnfindung im Alter und haben die Möglichkeit, sich mit Experten und Gleichgesinnten auszutauschen.

Die Veranstaltung bietet wertvolle Impulse für ein erfülltes und widerstandsfähiges Leben im Alter.

 **Kiezspinne FAS e. V.**
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Anmeldung erforderlich

12.06.24, 15:00 Uhr

Klimawandel und Gesundheit – mit Fokus auf Hitzeschutz

DR. SUSANN ULLRICH

Die Sommer in Deutschland werden länger und heißer. Was bedeutet das für die Gesundheit von Menschen in der Stadt, insbesondere älterer Menschen? Wie unterschiedlich Hitze wahrgenommen wird und wie wir uns in der Wohnung als auch unterwegs vor gesundheitlichen Schäden schützen können, das beleuchten wir in diesem interaktiven Vortrag.

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

19.06.24, 15:00 Uhr

Chancen der Digitalisierung für Senioren/Seniorinnen

JONAS DEUSSER, Lehrbeauftragter KHSB / Verein Sonay Soziales Leben e. V.

Die Digitalisierung schreitet in allen Bereichen der Wirtschaft und Gesellschaft schnell voran. Da können sich so mache Senioren/Seniorinnen von den Entwicklungen abgehängt fühlen. Dabei bietet die Digitalisierung viele Chancen für sie.

Wer lernt digitale Mittel richtig zu nutzen, kann länger eigenständig leben. Mit diesen Möglichkeiten befasst sich das vorliegende Angebot.

**📍 Katholische Hochschule für Sozialwesen
Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin | Hörsaal H109**



Für Anmeldungen und Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

☎ 030 - 90296 6502

✉ seniorenuni@lichtenberg.berlin.de

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

WINTERSEMESTER 2024

Die Veranstaltungen finden jeweils **Mittwoch um 15 Uhr** und überwiegend barrierefrei statt. Für Personen mit leichter Hörschwäche und Träger/Trägerinnen von Hörgeräten ist ein mobiles Ringschleifensystem vorhanden. **Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung bei einigen Veranstaltungen notwendig ist*.**

SEPTEMBER

04.09.24, 15:00 Uhr

Zwischen Schwammstadt, Biodiversität und Nutzungskonflikten: die blau-grüne Zukunft urbaner Außenanlagen

Trockenperioden und Starkregenereignisse nehmen zu, die Insekten verschwinden, Schlagworte wie Versickerung, Multi-kodierung und Biodiversität sind in den Medien sehr präsent.

Wie Natur und Mensch im urbanen Raum besser zusammen leben können, erläutern wir am Beispiel der Zukunft der Berliner Außenanlagen. Eines vorweg: „Unkraut“ gibt's nicht.

- 📍 „Wohnungsmacherei“ der HOWOGE
Anton-Saefkow-Platz 13, 10369 Berlin | 1. OG
Anmeldung erforderlich

11.09.24, 15:00 Uhr

Beratung zur Einsparung von Strom- und Wohnnebenkosten | Stichwort: Wasser- und Heizenergie

SVEN SCHOSS - Energiesparcheck der Caritas

In Zeiten hoher Wohnnebenkosten zeigen wir viele Möglichkeiten zur Einsparung auf. Kleine Eingriffe, große Wirkung.

- 📍 Rathaus Lichtenberg,
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin | Raum 7
Anmeldung erforderlich

18.09.24, 15:00 Uhr

Alternative Wohnformen - (nur) eine Frage des Eigentums

**PROF. DR. INGA HAESE, Professur Sozialpolitik und
Geschlechterforschung in intersektionaler Perspektive**

Gerade im Alter stellt sich die Frage nach der „richtigen“ Wohnform noch einmal neu. Was sind alternative Wohnformen und welche Themen sind über die Frage von Eigentum hinaus zu beachten?

Am Beispiel eigener Forschung über Gemeinschaftsprojekte im ländlichen Raum Ostdeutschlands werden erprobte Konzepte und Ideen vorgestellt.

 **Katholische Hochschule für Sozialwesen
Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin | Hörsaal H109**

25.09.24, 15:00 Uhr

Einbruchschutz – Das Landeskriminalamt informiert

JENS FRITSCH, Kriminalhauptkommissar

Ist ein Schutz vor Einbrechern überhaupt möglich? Was kann ich tun, um nicht Opfer von Einbrechern zu werden? Warum ist das Zusammenspiel von Technik, eigenem Verhalten und aufmerksamer Nachbarschaft so wichtig? Welche kostenfreie und unverbindliche Beratungen bietet das Landeskriminalamt an? Welche konkreten technischen Möglichkeiten habe ich, um mich zu schützen?

Der Fachberater des Landeskriminalamtes, Herr Fritsch, beantwortet u. a. diese Fragen. Auch Sie haben Gelegenheit während oder nach dem Vortrag Fragen zu stellen.

 **Rathaus Lichtenberg,
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin | Ratssaal**

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

OKTOBER

09.10.24, 18:30 - 20:30 Uhr

Jäger der Nacht

In Deutschland sind 25 Fledermausarten heimisch, davon sind 18 Arten auch in Berlin zu finden. In der Dunkelheit bleibt ihre Anwesenheit fast unbemerkt. Aber mit Hilfe eines Batdetektors kann man ihre Rufe hörbar machen. Das Landschaftsschutzgebiet Falkenberger Krugwiesen im Norden Lichtenbergs ist ein hervorragendes Jagdgebiet für Fledermäuse.

Heute Abend begeben wir uns mit einem Batdetektor auf die Suche nach den unauffälligen Jägern. **Bitte Taschenlampe und/oder Stirnlampe mitbringen.**

-  **Umweltbüro Lichtenberg**
Passower Str. 35, 13057 Berlin
Anmeldung erforderlich, nicht barrierefrei

16.10.24, 15:00 Uhr

Psychische Gesundheit im Alter + Schmerztherapie

DR. MED. STEPHAN VINZELBERG, Leitender Oberarzt Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin

Im Rentenalter verändern sich in der Regel die Lebensthemen und alltäglichen Verpflichtungen der Menschen deutlich. Kommen körperliche Beeinträchtigungen im Sinne von Schmerzen und Einschränkungen in der Mobilität hinzu, kann dies zu krisenhaftem Erleben und Stress führen oder den Verlauf vorbestehender psychischer Erkrankungen verschlechtern.

Wie können Sie Ihre psychische Gesundheit trotz körperlicher Beschwerden bestmöglich aufrechterhalten?

Und welche Verhaltensstrategien gewährleisten Ihnen Erleichterungen bei Teilhabe und Lebensqualität? Antworten und erste Einsichten zu diesen Fragen erhalten Sie bei diesem Vortrag.

📍 **Rathaus Lichtenberg**
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin | Ratssaal

NOVEMBER

06.11.24, 15:00 Uhr

Erinnern

DR. DIRK MOLDT

Erinnern ist in diesem Jahr ein zentrales Thema des Museums Lichtenberg. Der Vortrag beschäftigt sich mit Möglichkeiten und Grenzen des Erinnerns, angefangen von persönlichen individuellen Erinnerungen bis hin zum kollektiven Gedenken.

Inbegriffen ist auch eine Führung durch die Sonderausstellung: „Erinnern in Lichtenberg“, die unterschiedliche Perspektiven des Erinnerns aufgreift und darstellt.

📍 **Museum Lichtenberg im Stadthaus**
Türschmidtstraße 24, 10317 Berlin | Seminarraum
Anmeldung erforderlich

13.11.24, 15:00 Uhr

Algorithmen im Alltag: Die unsichtbare Hand hinter unserem Medien- und Konsumverhalten

PROF. DR. CARSTEN TOTZ

Der Vortrag beleuchtet die subtile, aber allgegenwärtige Rolle von Algorithmen in unserem täglichen Leben. Er erläutert die Funktionsweise von Algorithmen und ihren Einsatz in digitalen

Medien und Plattformen unseres Alltags sowie den sich daraus ergebenden tiefgreifenden Einfluss auf unser Medien-, Informations- und Konsumverhalten.

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

20.11.24, 15:00 Uhr

Vorstellung der Digitalen Kulturkarte Lichtenbergs II

HANNO FISCHER

Die Digitale Kulturkarte Lichtenbergs ist eine in Berlin einzigartige bezirkliche Angebotsübersicht. Sie zeigt die vielfältige Lichtenberger Kultur- und Bildungslandschaft und ist seit 2021 aktiv.

Interessierten Nutzerinnen und Nutzern wird sie vorgestellt und der Umgang damit erläutert. Die digitale Kulturkarte wird ständig erweitert, hält neue Tourenangebote bereit und es können und Kulturorte vorgeschlagen werden können.

-  **Hubertusbad**
Hubertustr. 47, 10365 Berlin | Seminarraum
Anmeldung erforderlich

27.11.24, 15:00 Uhr

Ehrenamt für die Gesundheit: Großelterndienst „Enkel dich fit!“

LAURETTE RASCH (MSc Public Health) und HELGA KRULL
(Leitung Großelterndienst beim Berliner Frauenbund 1945 e. V.)

Ehrenamtliche Tätigkeit kommt nicht nur anderen zugute, sondern fördert auch die eigene Gesundheit, so heißt es beim Großelterndienst vom Berliner Frauenbund: „Enkel dich fit!“.

Körperliche Aktivität und frische Luft, Austausch von Wissen und Erfahrungen, Kontakt zu anderen Menschen, das Gefühl etwas Sinnvolles zum gesellschaftlichen Zusammenhalt beizutragen, Abwechslung im Alltag und ganz besonders Spaß, das sind nur einige Dinge, die jede/jeder für sich gewinnt.

 **Katholische Hochschule für Sozialwesen**
Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin | Hörsaal H109



Für Anmeldungen und Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

 030 - 90296 6502

 seniorenuni@lichtenberg.berlin.de

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



Rathaus Lichtenberg

STIFTUNG
STADTKULTUR



Umweltbüro Lichtenberg
Naturschutz Berlin-Malschow



HOWOGE



Sana Klinikum
Lichtenberg



Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung
IM FORSCHUNGSVERBUND BERLIN E.V.



Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin



Polizei Berlin
Landeskriminalamt



IEZSPINNE
Stadttanzzentrum in Lichtenberg



RBO - In mitten gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost



Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

MUSEUM МУЗЕЙ
BERLIN БЕРЛИН
KARLSHORST
КАРЛСХОРСТ



museum lichtenberg
im stadthaus



Bezirksamt
Lichtenberg

Caritasverband für
das Erzbistum Berlin e.V.



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