



# RUHESTANDSKOMPASS



**MARZAHN-HELLERSDORF**

Informationen und  
Anregungen für die Zeit  
nach dem Berufsalltag

Der Ruhestandskompass ist eine Handreichung mit Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Berufsalltag, welche im Rahmen des Projektes „Aktiv in den Ruhestand in Marzahn-Hellersdorf“ erstellt wurde und gemäß einer Projektförderung nach § 20a SGB V durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) Landesvertretung Berlin/Brandenburg gefördert wird.

Weitere Informationen zu dem Programm „Aktiv in den Ruhestand in Marzahn-Hellersdorf“ finden Sie unter <https://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/aeltere-menschen/aktiv-in-den-ruhestand-101/>



<b>Grußwort</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Einführung</b>	<b>6</b>
Eine neue Lebensphase beginnt	6
Den Übergang aktiv gestalten	6
Der Ruhestandskompass	7
<hr/>	
<b>Der Abschied aus dem Berufsleben</b>	<b>8</b>
Die Berufszeit loslassen – Rückblick und Zeit für Neues	8
Die Berufszeit reflektieren	9
Den Übergang gestalten	10
<hr/>	
<b>Neuaufbruch und Orientierung</b>	<b>13</b>
Neue Wege gehen	13
Was ist in Ihrem Leben zentral?	14
Ideen und Pläne für den Ruhestand	15
Aktivitäten und Themen im Ruhestand	18
Freiwilliges Engagement	22
Pläne in die Tat umsetzen	24
Den Alltag strukturieren	25
<hr/>	
<b>Wohlbefinden und Gesundheit erhalten</b>	<b>28</b>
Älterwerden – Gewinne und Verluste	28
Die Perspektive wechseln	30
Gesundheit im Ruhestand	31
Woran noch zu denken ist	32
Hilfe und Unterstützung	35
<hr/>	
<b>Unser Serviceangebot für Sie</b>	<b>37</b>
<hr/>	
<b>Informations- und Serviceteil</b>	<b>38</b>
Freiwilliges Engagement	38
Treffpunkte im Kiez	43
Bildung und Kultur	60
Sport und Bewegung	62
Beratung und Begleitung	63
<hr/>	
<b>Quellennachweis</b>	<b>71</b>
<hr/>	
<b>Impressum</b>	<b>71</b>



## **Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,**

Für Sie beginnt mit dem Ruhestand ein Lebensabschnitt, der viel Raum für Neues lässt, aber auch Fragen aufwirft und Zeit gibt, zurückzublicken und sich vielleicht noch einmal ganz neu zu entfalten. Der bezirkliche „Ruhestandskompass“, den Sie in Händen halten, möchte Sie durch die Fülle an Angeboten navigieren, die unser Bezirk für Sie bereithält.

Nach dem Abschied vom Berufsleben entwickelt sich ein neuer Alltag, den es zu gestalten gilt. Ob allein, mit einem Partner oder einer Partnerin, Freunden, den Enkelkindern und der Familie, ob auf Ausflügen und Reisen, mit bisher zu kurz gekommenen oder neu entdeckten Hobbys oder einem ehrenamtlichen Engagement in sozialen Verbänden, Kirchen, Sportvereinen, Nachbarschafts- oder Freizeiteinrichtungen – die Möglichkeiten sind so vielseitig wie die potenziellen Unsicherheiten und offenen Fragen.

Gemeinsam mit dem SeniorenServiceBüro, dem Verbund der sozialen Stadtteilzentren und der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf haben wir diese Broschüre zusammengestellt. Unser „Ruhestandskompass“ bietet Ihnen Anregungen und Hinweise für die Freizeitgestaltung, kombiniert mit hilfreichen Adressen und den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern im Serviceteil. In einzelnen Kapiteln finden Sie alles rund um

die Themen Ruhestand, den Abschied vom Berufsleben und die Motivation für neue Herausforderungen. Zur Gesundheit, Selbstfürsorge und zu sportlichen Aktivitäten erhalten Sie Empfehlungen für die körperliche und geistige Fitness.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Einstieg in den wohlverdienten Ruhestand. Genießen Sie die kommenden Jahre ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack, mal entspannt und gelassen, mal voller Energie und auf zu neuen Horizonten. Vor allem aber - bleiben Sie unserem schönen Bezirk Marzahn-Hellersdorf gewogen.

Ihre

Nadja Zivkovic

Bezirksbürgermeisterin  
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

*Was Marzahn-Hellersdorfer  
Bürgerinnen und Bürger sagen:*

*Eine wichtige Erfahrung,  
die ich gemacht habe,  
ist, dass es gut ist,  
sich gedanklich auf den  
Ruhestand vorzubereiten.*

# Einführung

## Eine neue Lebensphase beginnt

Menschen, die in die nachberufliche Lebensphase eintreten, haben noch viel Lebenszeit vor sich – und dies meist bei guter Gesundheit. Der Ruhestand kann somit zu einer spannenden Lebensphase werden, die viele Möglichkeiten zur selbstbestimmten Entfaltung und zu Neuentdeckungen bietet. Die neueste Altersforschung zeigt, dass man lernfähig bleibt und sich weiterhin entwickeln kann. Viele Kompetenzen bleiben erhalten und manches kann sogar besser werden. Viele Menschen können sich ihre Zufriedenheit und ihr Wohlbefinden bis in das hohe Alter erhalten.

## Den Übergang aktiv gestalten

Allerdings ist es für viele Menschen zunächst herausfordernd, die Berufszeit loszulassen, eine neue Tagesstruktur zu entwickeln oder für sich neue erfüllende Aufgaben und Lebensbedeutungen zu finden. Die Phasen des Verarbeitens, des Suchens und des Findens können langwierig und anstrengend sein.



Es drängen sich Fragen und Themen auf, die es zu durchdenken gilt:

- ▶ Wie war mein bisheriges Leben?
- ▶ Mit welchen Gefühlen verlasse ich meine Arbeit?
- ▶ Werde ich noch gebraucht?
- ▶ Welche neuen Aktivitäten können mich erfüllen?
- ▶ Wo kann ich Verantwortung übernehmen und mitgestalten?



Schließlich gilt es, frühzeitig für sich selbst zu sorgen:

- ▶ Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden, glücklich und gesund zu bleiben?

## Der Ruhestandskompass

Vieles spricht dafür, die neue Lebensphase vorausschauend zu planen, sich Ziele zu setzen und sich bewusst Gedanken zu machen. Der vorliegende Ruhestandskompass will Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Sie erhalten Information und Anregungen, wie ein gelungener Abschied aus dem Berufsleben aussehen kann, wie Sie neue Ziele und Vorhaben für sich entdecken können und wie Sie Ihre eigene Einstellung zum Älterwerden positiv beeinflussen können. In jedem Kapitel werden Fragen formuliert, die Sie zum Nachdenken und Planen einladen. Im Informations- und Serviceteil finden Sie Kontakte und Informationen zu wichtigen Einrichtungen und Angeboten in Marzahn-Hellersdorf.



# Der Abschied aus dem Berufsleben

*Das Berufsleben neigt sich dem Ende entgegen und der erste Tag in der neuen Lebensphase rückt näher. Im folgenden Kapitel geht es darum, sich gut von der Berufszeit zu verabschieden, sich für das Neue bereit zu machen, nach vorne zu schauen und für sich selbst ein Übergangsritual zu gestalten.*

## Die Berufszeit loslassen – Rückblick und Zeit für Neues

### Die Kunst des Loslassens

Das Loslassen, die Veränderung oder das Beenden fällt uns in vielen Situationen schwer. Oftmals wirken die Übergänge, Brüche und Abschiede, die unser Leben prägen, auf uns unangenehm und bedrohlich. Das gilt selbst für die kleinen Trennungen im Leben: die Freunde am Bahnhof verabschieden, Gewohnheiten aufgeben oder sich von Sachen in der Wohnung trennen. Gehen wir diese Dinge aber bewusst und mutig an, zeigt sich, dass Abschiede und Veränderungen meistens gar nicht so dramatisch sind, wie anfangs gedacht. Oftmals sind Veränderungen auch mit positiven Gefühlen und Erfahrungen verbunden und es können sich sogar Türen für Neues öffnen.

### Gemischte Gefühle

Das Beenden der Berufszeit betrachten die meisten Menschen mit gemischten Gefühlen. Zum einen kann das Berufsende uns stark herausfordern, da die gewohnte Tagesstruktur und die berufliche Wertschätzung wegfallen. Außerdem gehen die sozialen Kontakte aus der Arbeitswelt verloren. Zum anderen bedeutet die nachberufliche Phase aber auch ein Ende der täglichen Anforderungen im Beruf. Nun ist endlich Zeit, Zeit für die Dinge, die liegen geblieben sind: Zeit für



sich selbst, Zeit für Muße, Zeit für lang gehegte Träume und Zeit für soziale Kontakte.

## Die Berufszeit verabschieden

Um sich gedanklich von der Berufszeit zu verabschieden und sich auf das Kommende einzustellen, kann die Reflexion der Berufsbiografie hilfreich sein.

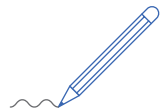


Überlegen Sie sich einerseits, welche positiven Dinge Ihnen der Beruf gegeben hat:

- ▶ Was hat Ihnen Freude gemacht und welche wichtigen Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen haben Sie in Ihrer Erwerbsphase gewonnen?
- ▶ Denken Sie andererseits aber auch darüber nach, woran Sie der Beruf gehindert hat und was Sie belastet hat. Womit wollen Sie abschließen?
- ▶ Was wollen Sie nun nachholen und neu beginnen?

## Die Berufszeit reflektieren

1. Mit welchen Dingen Ihres Berufslebens möchten Sie abschließen? Was werden Sie nicht vermissen?



---

---

2. Woran hat die Berufstätigkeit Sie bislang gehindert? Was möchten Sie gerne nachholen oder neu beginnen?

---

---

3. Welche positiven Dinge hat die Erwerbsarbeit Ihnen gegeben? Woran erinnern Sie sich gerne?

---

---

4. Welche wichtigen Fähigkeiten, Kompetenzen und Erfahrungen konnten Sie in Ihrem Berufsleben gewinnen?

---

---

### Wenn das Loslassen schwer fällt

Für viele Menschen ist der Beruf sehr bedeutsam und ein wichtiger Teil der Identität. Das Ende der Berufstätigkeit kann daher als sehr schmerzhaft empfunden werden. Nicht wenige Menschen haben zu Beginn des Ruhestandes Verlustschmerzen und Gefühle der Trauer, der inneren Leere, der Nutzlosigkeit, des Alleinseins oder des Versagens. Es ist wichtig, diese Gefühle nicht zu negieren, sondern ihnen Raum zu geben, indem man sie beispielsweise benennt und ausdrückt. Die Bewältigung starker Gefühle schafft man kaum allein. Vielen Menschen hilft es, sich mit einer Freundin oder einem Freund darüber auszutauschen. Zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

### Den Übergang gestalten

#### Wege in den Ruhestand

Die Wege in den Ruhestand sind verschieden. Etwa die Hälfte der Menschen geht direkt aus der Erwerbstätigkeit in die nachberufliche Lebensphase. Die andere Hälfte wechselt aus Vorruhestand, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Erwerbsunfähigkeit oder der Haushaltstätigkeit in den Ruhestand.

## Die Kraft der Rituale

Einen neuen Lebensabschnitt beginnen wir oftmals mit Ritualen oder feierlichen Handlungen. Diese können uns Sicherheit und Kraft geben. Rituale und Feste helfen auch dabei, Übergänge bewusst zu machen, das Loslassen zu erleichtern und uns bereit für das Neue zu machen.

Dabei haben Sie die Möglichkeit, ein individuelles Übergangsritual zu entwickeln. Ihr persönliches kleines Fest kann ganz nach Ihren Vorlieben ausgestaltet sein. Beispielsweise können Sie eine Feier im privaten Umfeld veranstalten. Sie können aber auch Episoden aus Ihrem Berufsleben aufschreiben oder bedeutsame Orte aufsuchen.

Auch für die Verabschiedung auf Arbeit ist es zu empfehlen, sich nach seinen Vorlieben zu richten. Üblich ist, sich bei seinen Kolleginnen und Kollegen zu bedanken und Ihnen alles Gute zu wünschen. Besprechen Sie auch mit Kolleginnen und Kollegen, der Partnerin bzw. dem Partner, der Familie und Freunden die Vorstellungen und Ideen für einen guten Abschied. Hier finden Sie Anregungen und Ideen, die Sie beim Entwickeln Ihres eigenen Rituals unterstützen können.

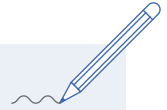
## Abschied von der Arbeitsstelle

- ▶ Wie soll der letzte Tag auf Arbeit (und die Zeit davor) ablaufen?
- ▶ Was erwarten Sie von Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen und von sich selbst?
- ▶ Was sollte in einer Laudatio über Sie nicht fehlen?
- ▶ Welche Abschiedsworte wollen (oder würden) Sie an Ihre Kolleginnen und Kollegen richten?



## Persönliche Rituale

Schreiben Sie eine Geschichte über die Höhen und Herausforderungen Ihres Berufslebens!



- ▶ Woran sind Sie gewachsen?
- ▶ Welche Wünsche und Hoffnungen haben Sie für die neue Zeit?
- ▶ Welche Orte oder Phasen waren für Sie besonders prägend?
- ▶ Welche Bilder, Gegenstände oder Symbole drücken Ihre Gefühlslage/Gedanken aus, wenn Sie an den Übergang in den Ruhestand denken?
- ▶ Welches Motto, welches Zitat oder welcher Spruch passt auf Ihre nachberufliche Phase?

## Partner, Familie, Freunde

- ▶ Wie können Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner und Ihre Familie Sie beim Übergang unterstützen?
- ▶ Welche Wünsche haben Sie?



Fragen Sie Menschen im Ruhestand, wie sie die Zeit des Überganges erlebt haben. Bitten Sie nahestehende Kolleginnen und Kollegen sowie Freunde aufzuschreiben, was sie an Ihnen besonders schätzen.

*„Eines ist aber gewiss:  
Der Ruhestand muss  
wirklich etwas geplant  
und vorbereitet  
werden.“*

# Neuaufbruch und Orientierung

*Vieles spricht dafür, die nachberufliche Lebensphase vorausschauend zu planen und sich bewusst Gedanken zu machen. Das zweite Kapitel unterstützt Sie dabei, neue Ziele und Vorhaben zu entdecken. Auch werden Themen und Aktivitäten angesprochen, die in der nachberuflichen Phase besondere Relevanz gewinnen können. Der letzte Teil des Kapitels gibt Tipps, wie sich der Alltag im Ruhestand strukturieren lässt.*

## Neue Wege gehen

Eine wichtige Aufgabe im Ruhestand ist es, die neu entstandenen Freiräume auszufüllen und Tätigkeiten zu finden, die einen innerlich erfüllen können. Dieser Prozess kann sehr langwierig und anstrengend sein. Viele Menschen brauchen ein Jahr oder sogar länger, bis sie passende Aufgaben gefunden haben, die zu ihrer Persönlichkeit passen. Nehmen Sie sich also genügend Zeit und bleiben Sie gelassen. Letztendlich hängt es auch von Ihren Vorlieben ab: So benötigen manche erst mal Zeit zum Erholen oder „Nichts-Tun“, andere benötigen eher viele Anregungen und aktives Tun, anderen wiederum hilft die innere Auseinandersetzung.

## Sich neu entdecken

Um für sich neue Tätigkeiten zu finden, ist es empfehlenswert, in sich hineinzuhören und sich selbst zu erforschen. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Dafür kann es wichtig sein, dass Sie Ihre Ziele und Werte reflektieren, sich mit Ihren Gefühlen auseinandersetzen und herausfinden, welche Bedürfnisse Sie haben. Für die meisten Menschen ist es zudem wichtig, ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Gebraucht-Werdens zu empfinden. Überlegen Sie daher ebenso, was Sie für andere Menschen tun können.



Besinnen Sie sich aber auch auf die wertvollen Kompetenzen und Fähigkeiten aus Ihrer Berufszeit:

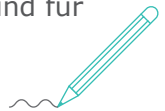
- ▶ Wie können diese auf eine neuartige Weise ausgelebt und eingebracht werden?

## Interessen entdecken

Um an den Kern Ihrer Interessen zu kommen, kann es hilfreich sein, die ersten Ideen weiter zu hinterfragen. So ist das Vorhaben „eine Reise zu unternehmen“ noch sehr allgemein. Wenn Sie weiter ergründen, wofür Ihnen die Reise wichtig ist, kommen Sie vielleicht auf die darunter liegenden Wünsche. Beispielsweise kann es Ihr eigentliches Ziel hinter dem Reisen sein, Gemeinschaft mit anderen Menschen oder Naturverbundenheit zu empfinden. Vielleicht gibt es spannende Alternativen, um diese inneren Bedürfnisse umzusetzen. So können Sie Naturverbundenheit auch dadurch erleben, dass Sie sich einer Wandergruppe anschließen oder sich in einem Naturschutzverein engagieren.

## Was ist in Ihrem Leben zentral?

1. Welche Ziele, Vorhaben, Aktivitäten oder Tätigkeiten sind für Sie persönlich besonders wichtig?




---



---



---

2. Welche Hobbys oder Interessen hatten Sie früher, die Sie eventuell wieder aufgreifen wollen?

---



---



---

3. Eine tieferliegende Bedeutung finden: Warum sind die obigen Ziele, Vorhaben, Aktivitäten und Tätigkeiten für Sie so wichtig?

---

---

---

4. Wie könnten Sie diese Ziele auch auf andere Weise erreichen?

---

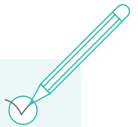
---

---

## Ideen und Pläne für den Ruhestand

Im Folgenden finden Sie Beispiele für tieferliegende Bedeutungen von Aktivitäten, Zielen und Vorhaben. Mit welchen der Aussagen können Sie sich am meisten identifizieren? Wählen Sie für sich die fünf wichtigsten Aussagen aus.

Ich möchte ...



- mich für andere Menschen einsetzen.
- in Verbundenheit mit der Natur leben.
- über mich selbst nachdenken.
- lange aktiv und fit bleiben.
- mich für nachfolgende Generationen einsetzen.
- meine Erfahrungen, mein Wissen und mein Können weitergeben.
- mich mit religiösen und/oder spirituellen Themen auseinandersetzen.



- mich immer wieder neuen Herausforderungen stellen.
- meine Individualität und meine Potenziale einbringen.
- einflussreich und durchsetzungsstark sein.
- neue Fähigkeiten und Kompetenzen erlernen.
- erfolgreich und kompetent sein.
- unabhängig und selbstbestimmt sein.
- mein Wissen ausbauen und Dinge hinterfragen.
- kreativ und fantasievoll sein.
- Gemeinschaft mit anderen Menschen erleben.
- humorvoll und vergnügt sein.
- viel Zeit für Liebe und Romantik haben.
- viel Zeit für Wohlgefühl und Genuss haben.
- anderen Menschen eine Freude bereiten.
- jeden Moment im Leben ganz bewusst wahrnehmen.
- mein Leben in Harmonie und Ausgewogenheit gestalten.
- Traditionen leben und wertschätzen.
- mich an Werten orientieren.
- bodenständig sein.
- abwägend und rational sein.



Wenn Sie für sich die fünf wichtigsten Aussagen ausgewählt haben, beantworten Sie zu jeder einzelnen Aussage die folgenden Fragen:

1. Weshalb ist diese Aussage Ihnen persönlich so wichtig?

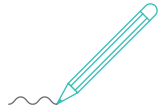
1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....



2. Befinden Sie sich derzeit im Einklang mit der Aussage oder gibt es etwas, das Sie daran hindert?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

3. Was müsste sich ändern, damit die Aussage in Ihrem Leben mehr zum Tragen kommt?

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

## Aktivitäten und Themen im Ruhestand

### Soziale Kontakte pflegen

Soziale Beziehungen und insbesondere auch deren Tiefe bilden eine sehr wichtige Ressource im Alter. Während der Berufszeit ist es meistens nur möglich, ausgewählte Freundschaften aufrecht zu erhalten. Die Beziehungen, die im Zusammenhang mit der Berufstätigkeit stehen, gehen im Ruhestand oftmals verloren. Eine wichtige Aktivität im Ruhestand ist es daher, neue soziale Beziehungen zu knüpfen und alte Kontakte zu reaktivieren.



Fragen Sie sich:

- ▶ Welche „alten“ Kontakte haben Sie? Wie können Sie diese neu beleben bzw. festigen?
- ▶ Wo und wie können Sie neue Menschen kennenlernen?
- ▶ Welche regelmäßigen Aktivitäten können Sie gemeinsam mit Ihren Freunden ausüben?

### Intergenerativer Austausch

Der Austausch mit der jüngeren Generation kann für beide Seiten sehr bereichernd sein. Neben dem gegenseitigen Lernen und vielen positiven Emotionen kann der Austausch auch mit Zugehörigkeitsgefühl, Intimität, positiven Gefühlen und Sinnhaftigkeit verbunden sein. Besonders die Großelternrolle wird von vielen Menschen als sehr bedeutsam erachtet. Achten Sie jedoch bei der Betreuung der Enkel auf Ihre Grenzen, um sich nicht zu übernehmen. Haben Sie keine eigenen Enkelkinder oder leben diese weit weg, bieten Vermittlungsstellen für „Leih-Großeltern“ die Möglichkeit, diese Rolle dennoch zu übernehmen.

## **In Bewegung bleiben**

Bleiben Sie körperlich und geistig aktiv! Auch kleine Änderungen und Übungen können eine große Wirkung haben und lassen sich gut in den Alltag einbauen. Ein vorzügliches Training für Körper und Geist ist es auch, zu tanzen und zu singen. Um aktiv zu bleiben, ist es generell hilfreich, eine neugierige und offene Lebenseinstellung beizubehalten: Verschaffen Sie sich stetig neue Aufgaben, Eindrücke und Erfahrungen. Bringen Sie sich aktiv in das soziale und kulturelle Leben ein.

## **Kreativität und Fantasie**

Kreative Beschäftigungen bereichern und halten auch fit. Ob Sie nun malen, werkeln, fotografieren, schauspielern, musizieren oder Geschichten schreiben, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die nachberufliche Phase bietet Zeit, sich weiterzubilden, sich inspirieren zu lassen und Neues kennenzulernen. Sie können sich nun intensiv mit Themen beschäftigen, die Sie schon immer interessiert haben. Nutzen Sie die vielfältigen Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote in Ihrem Kiez, in Marzahn-Hellersdorf und darüber hinaus.

## **Erwerbstätigkeit**

Die Gründe, warum Menschen im Rentenalter weiterhin arbeiten möchten, sind vielfältig: Die einen wollen ihr Wissen weitergeben, andere sich einbringen, die Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen aufrechterhalten oder sich zur Rente etwas hinzuverdienen. Das Ausüben einer Berufstätigkeit im Rentenalter ist heutzutage einfacher als früher. Eine Beratung erhalten Sie beispielsweise bei Ihrer Rentenversicherung.

## Partnerschaft

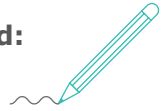
Die meisten Paare freuen sich darauf, endlich mehr Zeit miteinander verbringen zu können. Die mit dem Ruhestand einhergehenden Veränderungen erfordern jedoch eine Anpassung und Neujustierung der Beziehung. Beispielsweise müssen Aufgabenverteilungen, Rollen, Rituale, Wünsche und Ziele neu aufeinander abgestimmt und ausgehandelt werden. Auch ist zu klären, wie viel Raum für Individualität und für Gemeinsamkeit jeder Partner benötigt. Es empfiehlt sich, sich bereits im Vorfeld des Ruhestandes über Erwartungen, Bedürfnisse und die kommenden Veränderungen offen auszutauschen. Professionelle Hilfe von außen kann dafür eine Unterstützung sein.

## Pflege von Angehörigen

Viele ältere Menschen kümmern sich um ihre Angehörigen, wenn diese hilfs- und pflegebedürftig werden. In dieser Situation können viele Fragen auftauchen. Nutzen Sie als pflegende Person die vorhandenen Beratungs-, und Unterstützungsangebote. Eine erste neutrale Anlaufstelle sind die Pflegestützpunkte in Berlin.

[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

**Weitere wichtige Aktivitäten und Themen für mich sind:**



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the top right and extending across the page.

*„Für mich war ehrenamtliches Engagement immer wichtig.“*

## Freiwilliges Engagement

### Ein neues Betätigungsfeld

Durch ein freiwilliges Engagement können Sie sich eine spannende Betätigung erschließen.

Ein Ehrenamt bietet die Möglichkeit:



- ▶ Wertschätzung und Anerkennung zu erhalten.
- ▶ soziale Beziehungen zu pflegen.
- ▶ in Netzwerke und Teams eingebunden zu sein.
- ▶ Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten weiterzugeben.
- ▶ Freude und Spaß zu haben.
- ▶ Erfahrungen zu sammeln und neue Kompetenzen zu erlernen.
- ▶ etwas Sinnvolles für das Gemeinwohl zu tun und sich für andere Menschen einzusetzen.

Für viele Menschen stellt das freiwillige Engagement darüber hinaus eine bedeutsame Quelle der Sinngebung und Identität dar. Es kann dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu steigern. Voraussetzung ist natürlich, dass ein Ehrenamt Ihren persönlichen Interessen und Neigungen entgegenkommt. Neben diesen individuellen Vorteilen ist eine ehrenamtliche Tätigkeit auch für die Gesellschaft wichtig: Es trägt zum Wohlergehen anderer Menschen bei und unterstützt den Zusammenhalt und die Solidarität in unserer Gesellschaft.

## Wo kann ich mich engagieren?

Ein Engagement ist in der Familie, Nachbarschaft oder im Wohnbezirk und darüber hinaus möglich.



Um eine Aufgabe zu finden, können Sie zum Beispiel Ihre Umgebung offen und aufmerksam betrachten:

- ▶ Wen kann ich wie unterstützen?
- ▶ Was gibt es in meiner Umgebung zu tun?
- ▶ Wo will ich mitgestalten?

Sie können sich auch direkt an Organisationen oder Vereine wenden. Es werden längerfristige Engagements, projektorientierte Tätigkeiten oder auch Kurzzeit-Engagements angeboten. Bei einigen Trägern erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung. Handlungsfelder sind beispielsweise Frühe Hilfen, Kinder- und Jugendarbeit, Bildung, Kultur, Sport, handwerkliche Tätigkeiten sowie Organisations- und Verwaltungsaufgaben.

*„Durch das ehrenamtliche Engagement bekomme ich Geschenke in Form neuer Bekanntschaften, manchmal auch einer neuen Freundschaft sowie Dankbarkeit. Das gehört auch zur Wahrheit, warum ich mich gern engagiere “*

## Ansprechpartner

Wenn Sie Interesse an einem freiwilligen Engagement haben, können Sie sich an die FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf wenden. Diese und weitere Kontaktdaten finden Sie im Informations- und Serviceteil dieser Broschüre. Auch ein Austausch mit Freunden und Bekannten kann zu neuen Anregungen führen.

## Pläne in die Tat umsetzen

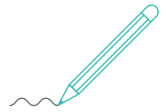
### Die Umsetzung planen

Sie haben nun sicherlich einige Ideen, Ziele und Vorhaben gesammelt. Um sich nicht zu übernehmen, ist es zu empfehlen, sich nur auf die Allerwichtigsten zu konzentrieren. Das heißt, es ist gut, sich zunächst maximal fünf Hauptziele zu setzen. Überlegen Sie sich auch, wo Ihre Grenzen liegen. Akzeptieren Sie, dass nicht alles geht, und trennen Sie sich von überhöhten Ansprüchen an sich selbst.

### Vorhaben und Ziele

Folgendes nehme ich mir vor:

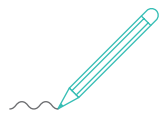
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_



### Umsetzung und Schritte

So möchte ich es umsetzen:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_





4

5

6

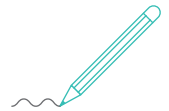
7

## Den Alltag strukturieren

Mit dem Ende des Berufslebens muss meist eine neue Tagesstruktur gefunden werden. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihren Tag strukturieren und neue Gewohnheiten entwickeln können. Überlegen Sie, welche Rituale, Routinen und Aktivitäten Ihnen wichtig sind und wie Sie diese in Ihren Alltag einbauen wollen.

Im Folgenden können Sie sich Ihre Ideen für mögliche wiederkehrende Elemente notieren.

### 1. Tägliche Elemente:



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated multiple times for note-taking.



## Tipps für den Übergang



Entwickeln Sie eine Balance zwischen

- ▶ Aktivität und Ruhe (Stille, Erholung, Muße, Nachdenken),
- ▶ Veränderung und Kontinuität,
- ▶ Struktur und Spontaneität,
- ▶ Individualität und Gemeinsamkeit.

Außerdem:

- ▶ Beginnen Sie Ihre geplanten Aktivitäten, wenn möglich, bereits während der Berufszeit.
- ▶ Reduzieren Sie, wenn möglich, Schritt für Schritt Ihre wöchentliche Arbeitszeit.
- ▶ Bauen Sie strukturierende und wiederkehrende Elemente in den Alltag ein.
- ▶ Besprechen Sie Ihre Pläne und Bedürfnisse, aber auch Ihre Ängste mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner.
- ▶ Nutzen Sie die neu gewonnene Zeit in der nachberuflichen Phase bewusst für sich. Machen Sie sich selbst keinen Stress und lassen Sie sich von außen nicht unter Druck setzen. Schätzen Sie Ihre Kräfte realistisch ein.

# Wohlbefinden und Gesundheit erhalten

*Die nachberufliche Lebensphase konfrontiert uns mit dem eigenen Älterwerden. Es besteht neben vielen positiven Aspekten auch aus Herausforderungen. Wichtig ist es daher, sich positiv mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen. Im dritten Kapitel soll betrachtet werden, mit welchen Gewinnen und Verlusten das Altwerden verbunden sein kann und welche Wirkung eine positive Einstellung zum Alter haben kann. Schließlich soll es darum gehen, wie das eigene Wohlempfinden beeinflusst werden kann.*

## Älterwerden – Gewinne und Verluste

### Auseinandersetzen lohnt sich

Die offensive Auseinandersetzung mit dem Thema Älterwerden ist wichtig und lohnenswert. Zum einen können Sie dadurch Ihre Ängste reflektieren und auf dieser Basis ein realistischeres Bild vom Alter(n) entwickeln. Andererseits können Sie die vielfältigen Chancen und Möglichkeiten des Älterwerdens entdecken.

### Gewinne und Verluste

Man sollte sich bewusst machen, dass das Älterwerden sowohl mit Gewinnen (zum Beispiel mehr Zeit für soziale Kontakte, höhere Selbstbestimmung, freie Zeiteinteilung) als auch mit Verlusten (geringeres Einkommen, Erkrankungen) verbunden ist. Um bis in das hohe Alter zufrieden zu bleiben, hilft es oft, sich auf das zu konzentrieren, was einem Freude macht und was man gut kann. Weiterhin ist es zu empfehlen, seine Ziele den Gegebenheiten anzupassen und seine Stärken gezielt einzusetzen.



Wussten Sie, dass ...

- ▶ Persönlichkeitsentwicklung und -wachstum über die gesamte Lebensspanne möglich sind?
- ▶ eine positive Einstellung zum Altern mit einer besseren Gesundheit und höherem Wohlbefinden verbunden ist?

## Ab wann ist man alt?

Ab wann man alt ist, lässt sich nicht allein an Altersjahren festmachen. Aus der Forschung ist bekannt, dass das Altern ein sehr individueller und multidimensionaler Prozess ist. Es gibt das biologische, das funktionale, das soziale und das psychologische Alter. Das Erreichen eines bestimmten Alters bedeutet also längst nicht, „alt“ zu sein.

## Das Altersbild

Einfluss darauf, wie wir zum Alter stehen, haben individuelle und gesellschaftliche Altersbilder. Sie enthalten verinnerlichte Zuschreibungen und Stereotypen. Viele Altersbilder sind einseitig und verzerrt: Negative Aspekte werden überbetont und positive Seiten unterbewertet oder auch anders herum. Es ist wichtig, für sich selbst ein realistisches Bild vom Alter zu entwickeln. Auf diese Weise können sowohl die eigenen Möglichkeiten gesehen, als auch die Grenzen und Unterstützungsbedarfe eingeschätzt werden.

## Zum Älterwerden stehen

Die Entwicklung eines realistischen Altersbildes kann Ihnen dabei helfen, Veränderungen, die mit dem Altern verbunden sind, anzunehmen. Sehen Sie es als eine lohnende Aufgabe zu lernen, dass Wert und Würde Ihrer Persönlichkeit sich nicht an Leistung, Produktivität und Jugendlichkeit festmachen lassen, sondern maßgeblich von Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Charakter abhängen.

## Verletzbarkeit akzeptieren

Insbesondere Männer definieren sich gerne über ihre Leistungen und Erfolge. Dabei ignorieren sie aber schnell die Grenzen ihrer natürlichen Leistungsfähigkeit und achten weniger auf einen gesunden Lebensstil. Lernen Sie es, mehr auf Ihren Körper, Ihre Psyche und deren Wechselwirkungen zu achten. Stehen Sie dazu, dass Sie in manchen Phasen des Lebens verwundbarer sind. Akzeptieren Sie, dass Sie in einigen Bereichen mit zunehmendem Alter nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher. Vielen Menschen hilft es, andere Schwerpunkte zu setzen und die Dinge vor allem aus Freude und Liebe zu sich selbst zu tun. In der Auseinandersetzung darin, dass wir als Menschen dem Alter, der Verletzlichkeit und dem Sterben unterworfen sind, liegt letztendlich auch eine Chance für das Wachstum der eigenen Persönlichkeit.

## Die Perspektive wechseln

Wie Studien aufzeigen, hängt die Zufriedenheit im Alter sehr stark von einer positiven Einstellung zum Altern ab.

Menschen, die ein positives Bild vom Älterwerden haben,



- ▶ bleiben länger gesund.
- ▶ sind aktiver.
- ▶ haben ein höheres Wohlbefinden.
- ▶ leben länger.

Entscheidend ist dabei, dass Menschen, die über ein positives Altersbild verfügen, trotz gesundheitlicher Beschwerden aktiv bleiben, spazieren gehen und Sport treiben. Sie haben verinnerlicht, dass das Alter viele schöne Seiten hat und dass man trotz gesundheitlicher Einschränkungen noch Neues beginnen und sein

Leben aktiv gestalten kann. Um für sich selbst ein positives Bild vom Alter zu gewinnen, ist es hilfreich, sich aktiv und positiv mit dem Thema Altwerden auseinanderzusetzen.



Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:

- ▶ Überlegen Sie, welche Gewinne Sie für sich im Ruhestand anstreben. Welche Stärken, Kompetenzen oder Fähigkeiten können Sie mit zunehmendem Alter erhalten oder sogar ausbauen?
- ▶ Welche Verluste können eintreten? Überlegen Sie sich, welche Ihrer Ängste realistisch sind?
- ▶ Was können Sie tun, um trotz möglicher Einschränkungen zufrieden und glücklich zu bleiben?

## Gesundheit im Ruhestand

### Achtsam, aber nicht ängstlich

Machen Sie sich generell nicht zu viele Sorgen. Sehr viele Menschen bleiben bis in das hohe Alter fit und auch mit den meisten chronischen Krankheiten lässt es sich verträglich leben. Um jedoch Erkrankungen rechtzeitig behandeln zu können, ist es ratsam, für mögliche Anzeichen sensibel zu sein. Geben Sie bei gesundheitlichen Veränderungen nicht einfach dem Alter die Schuld und suchen Sie lieber einmal mehr als zu wenig ärztlichen Rat. Zum Beispiel kann Demenz ein Thema werden. Da aber nicht jede Vergesslichkeit im Alter auf eine Demenz hindeutet, lassen Sie sich rechtzeitig untersuchen und sprechen Sie über Ihre Ängste und Befürchtungen. Tritt eine Demenz auf, gibt es Möglichkeiten, die Erkrankung hinauszuzögern und die Symptome zu lindern. Dies ist umso besser möglich, je früher die Erkrankung erkannt wird.

## Der eigene Einfluss

Bedenken Sie, dass Sie Ihre Gesundheit in gewissem Umfang positiv beeinflussen können. Ausreichend Bewegung, geistige Aktivität, Stressvermeidung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich positiv auf Ihr Befinden aus. Auch die Einstellung ist entscheidend: Üben Sie sich darin, Situationen etwas Gutes abzugewinnen und ein optimistisches Bild vom Alter zu entwickeln. Geben Sie positiven Gefühlen, Gedanken und Emotionen in Ihrem Alltag viel Raum. Allerdings sollten auch die schmerzhaften Gefühle und Gedanken nicht überspielt oder verdrängt werden. Die Wahrnehmung und Auseinandersetzung damit kann Ihnen dabei helfen, Ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen.

## Was tun?



Fragen zur gesundheitsfördernden Lebensweise:

- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen?
- ▶ Welche körperlichen und geistigen Aktivitäten tun Ihnen gut und machen Ihnen Spaß?
- ▶ Mit wem könnten Sie diese Aktivitäten gemeinsam erleben?

## Woran noch zu denken ist

### Wichtige Themen bedenken

Auch wenn Sie sich noch fit fühlen und aktiv sind, ist es zu empfehlen, sich rechtzeitig über Themen wie Pflegebedürftigkeit, Krankheit und Sterben Gedanken zu machen. Es ist zwar nicht leicht, sich damit auseinanderzusetzen, aber es ist gut, für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein.



## Vorbereitung für den Pflegefall

Sollte eine Person im täglichen Leben Unterstützung durch eine weitere Person benötigen, kann ein Pflegegrad beantragt werden. Mit den Leistungen der Pflegeversicherung sollen Hilfen zur Verfügung gestellt werden, die den Betroffenen und pflegenden Personen helfen, die Situation zu bewältigen.

### Beantragung Pflegegrad

- ▶ Antrag auf Leistungen der Pflegekasse kann bei der Krankenkasse der betroffenen Person gestellt werden.
- ▶ Beratungsstellen wie die Berliner Pflegestützpunkte können aufgesucht werden, siehe Informations- und Serviceteil.
- ▶ Eine gute Vorbereitung auf die Begutachtung kann einen Widerspruch vermeiden!



### Hilfsmittel

Für eine selbstständige und körperschonende Versorgung sorgen viele Hilfsmittel, die über den Hausarzt, auch im Vorfeld von Pflege verschrieben werden können. Folge Hilfsmittel können zum Beispiel über Sanitätsgeschäfte angeschafft werden:

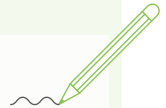
- ▶ Badewannenlifter, Toilettensitzerhöhung
- ▶ Haltegriffe, Duschstühle
- ▶ Strumpfanziehhilfen
- ▶ Rollatoren



## Welche Barrieren habe ich zu Hause?

Im eigenen Wohnraum lassen sich einige Barrieren beseitigen oder bei der Suche nach Wohnraum beachten.

- ▶ bodengleiche Dusche
- ▶ Austritt auf dem Balkon ohne große Stufen
- ▶ Türschwellen zwischen den Räumen
- ▶ Fahrstuhl oder Treppenlift



## Selbstfürsorge

Als pflegende Person ist es sehr wichtig, die eigenen Kräfte im Blick zu behalten und für Entlastung zu sorgen. Frühzeitige Information und ein Netz an Unterstützungsangeboten bzw. wichtige Kontakte bereitzuhalten, ist von großem Vorteil.

## Vorsorge-, Betreuungs- und Patientenverfügung

Damit Vertretungsrechte zwischen zwei oder mehreren Personen unkompliziert und schnell umgesetzt werden können, ist es ratsam sich zu jeder Zeit mit den Regelungen einer Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung auseinanderzusetzen. Auch das Erstellen einer Patientenverfügung oder Absprachen mit den Bevollmächtigten zu Wünschen am Lebensende haben eine beruhigende Wirkung und helfen allen beteiligten Personen Entscheidungen zutreffen.

Weitere Informationen und Angebote finden Sie auf der Internetseite der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

## Wo und wie will ich wohnen?

Hilfreich ist es auch, sich über das Wohnen Gedanken zu machen: Wo und wie wollen Sie im Alter leben? Oder wie lässt sich Ihre Wohnung altersgerecht umgestalten? Beratung dazu erhalten Sie unter anderem beim regionalen Allgemeinen Sozialdienst und in den Pflegestützpunkten Berlin.

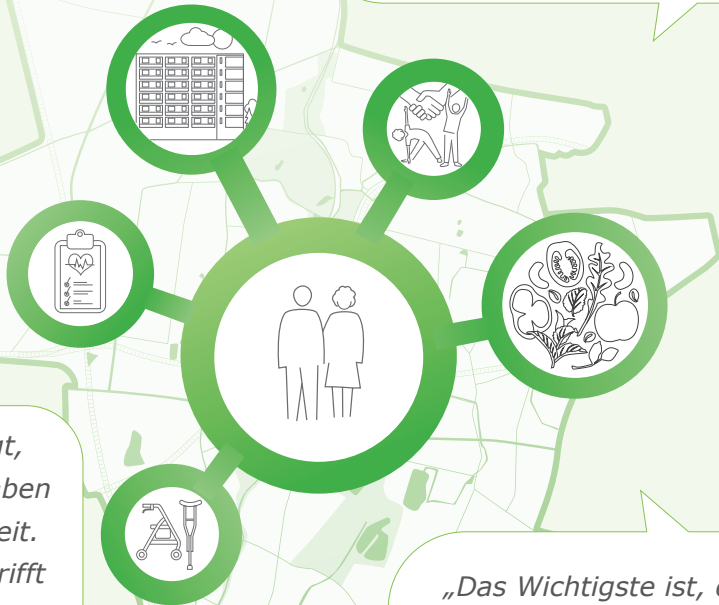
## Hilfe und Unterstützung

Die Kolleginnen des regionalen Allgemeinen Sozialdienstes (Kontakt siehe Informations- und Serviceteil) beraten Sie zu den Themen Sicherung des Lebensunterhaltes, Bestattungskostenbeihilfe, Vergünstigungen, Freizeitgestaltung, Digitalisierung, Ehrenamt, Gesundheit und Pflege, Schwerbehinderung, Mobilität, Wohnen im Alter, Hauswirtschaftshilfe, Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht sowie Patientenverfügung. Weiterhin erhalten Sie Unterstützung und Beratung in Konflikt- und Krisensituationen.

Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung an die entsprechenden Fachdienste. Die Beratung kann zu den Sprechzeiten am Hauptstandort erfolgen, sowie in wohnortnahen Einrichtungen oder bei Ihnen zuhause. Treffen Sie mit den Kolleginnen gern auch individuelle Absprachen.

*„Nutzen sie die neue Situation, um sich auf neue Wege einzulassen und Neues auszuprobieren.“*

*„Es stimmt, soziale Kontakte sind wichtig, vor allem gegen Einsamkeit. Man lernt interessante Menschen kennen, und vielleicht auch einen Freund und Lebenspartner.“*



*„Man sagt, Rentner haben niemals Zeit. Auf mich trifft das auch zu.“*

*„... ich habe nun ein soziales Umfeld, habe Aufgaben, für die ich mein Pensum selbst bestimmen kann. Und ich kann andere Menschen motivieren, sich selbst auszuprobieren.“*

*„Das Wichtigste ist, das Gefühl gebraucht zu werden, für andere etwas zu tun, Kontakte zu haben oder auch neu zu knüpfen und niemals auf die Idee zu kommen, dass es vollkommen egal ist, ob ich heute früher, später oder gar nicht aufstehe.“*



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Seniorinnen und Senioren,

ein neuer Lebensabschnitt beginnt und damit sehen Sie einigen Veränderungen, aber auch vielen Möglichkeiten und Chancen entgegen. Sie können nun für den Ruhestand geplante Aktivitäten, aufgeschobene Hobbys, sportliche, kulturelle oder beispielsweise auch ehrenamtlich Aktivitäten beginnen oder wiederaufleben lassen.

Wenn sich eine neue Lebensphase auftut, kann dies mitunter herausfordernd sein. Der „Ruhestandskompass“ soll Sie auf Kurs halten, wenn Sie auf der Suche nach frischen Anregungen sind. Unsere Broschüre soll Ihnen als Informationsquelle dienen auch hoffentlich so manch' offene Frage beantworten. Sie ist als eine Unterstützung gedacht, mit der Sie Ihren Ruhestand sinnvoll planen und vorbereiten können.

Wenn wir Sie ermutigen, etwas Neues auszuprobieren, sich selbst Gutes zu tun, sich einzubringen und die Dinge anzugehen, die bisher vielleicht zu kurz kamen, freue ich mich. Begegnen Sie Ihrem neuen Alltag mit viel Freude und Kraft! Ich wünsche Ihnen die Gelassenheit, das Leben nicht nur aktiv zu genießen, sondern genauso aktiv mitzugestalten.

Herzlich,  
Ihre Juliane Witt

Bezirksstadträtin für Soziales und Bürgerdienste  
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

# Informations- und Serviceteil

Im letzten Kapitel finden Sie eine **Auswahl an Kontaktdaten** zu Angeboten und Möglichkeiten in Marzahn-Hellersdorf. Weitere hilfreiche Informationen finden Sie im jährlich erscheinenden „Journal 55 plus“, welches u. a. in den Bürgerämtern und den sozialen Stadtteilzentren ausliegt sowie im Internet unter [www.verlag-apercu.de/publikation/journal-55-plus](http://www.verlag-apercu.de/publikation/journal-55-plus) verfügbar ist.

## Freiwilliges Engagement

### SOZIAL & ENGAGIERT – die Sozialkommissionen

Schwerpunkte der ehrenamtlichen Tätigkeit der Sozialkommissionen (Soko) sind persönliche Kontakte, Vermittlungen in Fragen des sozialen Bedarfs, persönliche Hilfeleistungen, Informationen über soziale Angebote sowie die Förderung der Teilnahme am öffentlichen Leben. Dabei erfolgt die persönliche Kontaktaufnahme zu den Seniorinnen und Senioren über Gratulationen zum 80., 85. und jährlich ab dem 90. Geburtstag sowie bei Ehejubiläen ab der Goldenen Hochzeit, welche durch die Mitglieder der Sokos überbracht werden.

Haben Sie Lust auf dieses bürgerschaftliche Engagement?

Dann melden Sie sich bei uns, wir würden Ihnen gerne weitere Informationen rund um die ehrenamtlichen Tätigkeit der Sokos geben.



**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

**SeniorenServiceBüro**



Riesaer Straße 94, 12627 Berlin



030 90 29 34 266 / -4371



[SeniorenServiceBuero@ba-mh.berlin.de](mailto:SeniorenServiceBuero@ba-mh.berlin.de)



**Freiwilligen  
Agentur**  
Marzahn-  
Hellersdorf

## **ENGAGEMENT TUT GUT! – die FreiwilligenAgentur**

Es gibt viele Gründe, sich für ein ehrenamtliches Engagement zu entscheiden. Vielleicht möchten Sie mitgestalten, Sinnvolles bewirken, unterstützen, aktiv sein, Kontakte knüpfen und dabei Freude haben und schenken. In der FreiwilligenAgentur geben wir einen Überblick über die Vielfalt der Möglichkeiten. Das Engagement-ABC reicht von Anpflanzen bis Zuhören. Ob kurzfristiger Einsatz oder lebenslange Leidenschaft, mit wenig, mehr oder viel Verantwortung, als Einzelbegleitung oder Gruppenaktion, alles ist möglich.

In unseren Beratungen orientieren wir uns an Ihren Wünschen, Interessen und Fähigkeiten, um für jeden das passende Engagement zu finden. Die FreiwilligenAgentur bietet auch eigene Engagementmöglichkeiten wie das Volunteers-Programm bei Veranstaltungen und Festen, die Park-Guides der Grün Berlin GmbH in den Gärten der Welt, die Wunschbaum-Aktion mit Schenk doch mal ein Lächeln e. V. oder die Weihnachtspäckchen-Aktion der Stiftung Kinderzukunft.

**Wir fördern Engagement e. V.  
FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf**

Helene-Weigel-Platz 6, 12681 Berlin

030 76 23 65 00

WhatsApp 0151 21 00 18 48

[kontakt@fwa-mh.de](mailto:kontakt@fwa-mh.de)

[www.aller-ehren-wert.de](http://www.aller-ehren-wert.de)



## Seniorenvertretung – was is’n das und warum?

Der demografische Wandel bewirkt, dass es vielmehr Seniorinnen und Senioren gibt. Und sie sind individuell in ihren Aktivitäten und Bedürfnissen wie anderen Altersgruppen. Heute wollen Senioren selbstbestimmt an der Gesellschaft teilhaben, sich einbringen, ihre Angelegenheiten selbst regeln. Es gibt aber auch spezifische Herausforderungen aus hohem Alter und Pflegebedürftigkeit.

2006 war Berlin das erste deutsche Land, dass dem über ein Seniorenmitwirkungsgesetz Rechnung trug. Seitdem können Berlinerinnen und Berliner ab 60 Jahren alle fünf Jahre ihre bezirklichen Seniorenvertreterinnen und -vertreter wählen. Die Seniorenvertretung nimmt die Interessen der über Sechzigjährigen auf und setzt sich für ihre Bedürfnisse gegenüber dem Bezirksamt und anderen Institutionen ein und wendet sich gegen Ausgrenzung auf Grund von Alter.

*„Mitarbeit in der Seniorenvertretung bewirkt, dass man viele interessante Menschen kennenlernt, dass man Einblick in die bezirkliche Politik und die der Stadt insgesamt bekommt, und dass man versuchen kann mitzumischen.“*

Schwerpunkte der Seniorenvertretung sind:

- ▶ Engagement und Partizipation (Teilhabe)
- ▶ Wohnen und Wohnumfeld
- ▶ Mobilität und Verkehr
- ▶ Gesundheit und Pflege
- ▶ Bildung und lebenslanges Lernen
- ▶ Digitalisierung und digitale Teilhabe



**Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf**  
**c/o Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**



Riesaer Straße 94, 12627 Berlin



030 90 29 34 377 (AB)



[seniorenvertretung-mh@gmx.de](mailto:seniorenvertretung-mh@gmx.de)



## Kontaktstelle PflegeEngagement

Diese setzt sich wohnortnah für pflegende Angehörige und Menschen mit Unterstützungsbedarf ein, indem sie ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste anregt sowie im Rahmen der PflegeSelbsthilfe Austauschgruppen für pflegende Angehörige aufbaut und durchführt. Für diese werden auch Informationsveranstaltungen zu Themen rund um Pflege und Wohlbefinden im Alter durchgeführt. Durch Freizeitangebote in Nachbarschaftstreffs, wie z. B. in Stadtteilzentren, fördert sie die aktive Teilhabe am Leben älterer Menschen. Es findet eine enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren im Stadtbezirk statt.

Neue Ehrenamtliche sind immer willkommen, geboten werden:

- ▶ interessante Ehrenamtsschulungen
- ▶ monatliche Austauschtreffen
- ▶ eine Aufwandsentschädigung
- ▶ Dankeschön-Veranstaltungen

**Albatros gGmbH**  
**Kontaktstelle PflegeEngagement** - Haus der Zukunft am ukb  
Blumberger Damm 2k, 12683 Berlin  
030 22 19 02 37  
[kpe@albatrosggmbh.de](mailto:kpe@albatrosggmbh.de)  
[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)





## VHS Marzahn-Hellersdorf

Der Ruhestand bietet die Gelegenheit, neue Interessen zu entdecken, Wissen zu erweitern und aktiv zu bleiben. Die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf hält ein vielseitiges Angebot direkt vor Ort oder auch online für Sie bereit.

Lernen Sie neue Sprachen für Ihre Reisen oder vertiefen Sie Ihr Wissen in Geschichte und Gesellschaft. Kreative Köpfe können sich in Malerei, Musik oder Schreiben entfalten, während Gesundheitskurse wie Yoga, Pilates oder Gymnastik für Wohlbefinden sorgen. Auch die digitale Welt lässt sich mit Kursen zu Smartphone, Social Media oder Künstlicher Intelligenz sicher erkunden.

Gestalten Sie Ihren Ruhestand aktiv, inspirierend und mit Freude am Lernen.

Wir freuen uns auf Sie!



### **Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin Volkshochschule**



Mark-Twain-Straße 27, 12627 Berlin



030 90 293-25 90



[infovhs@ba-mh.berlin.de](mailto:infovhs@ba-mh.berlin.de)



[www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/](http://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/)

*Eine Erkenntnis, die ich gewonnen habe, ist, dass man Vorhaben nicht vor sich herschieben, sondern möglichst zeitnah umsetzen sollte. Mit zunehmendem Lebensalter lassen sich bestimmte Vorhaben einfach nicht mehr in Angriff nehmen.*

## Treffpunkte im Kiez

Soziale Stadtteilzentren sind offene Nachbarschaftseinrichtungen, wo Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen zusammenkommen, voneinander erfahren und sich gegenseitig unterstützen.

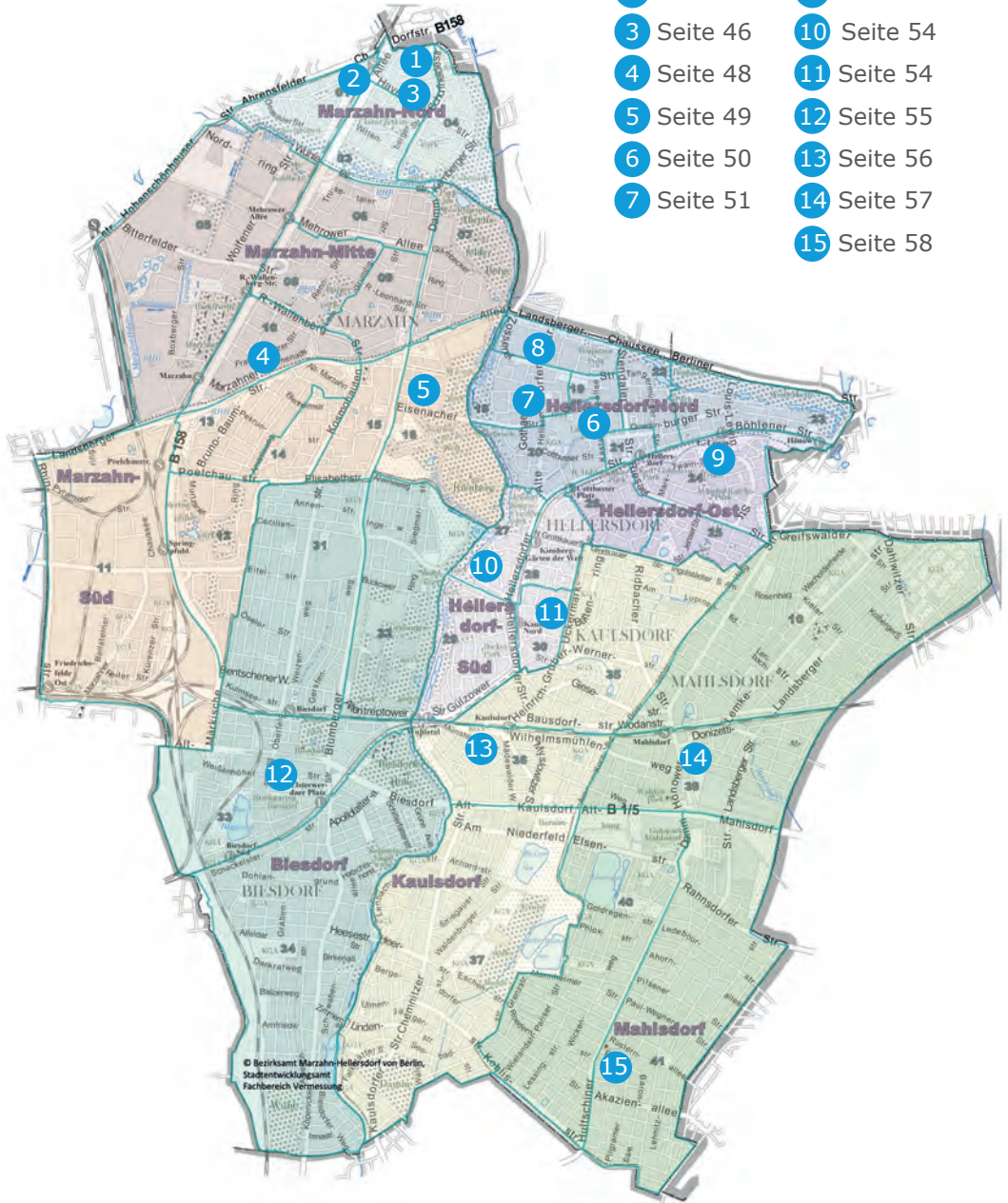
Stadtteilzentren fördern lebendige Kieze - Sie suchen Austausch und Kommunikation? In jedem Stadtteil gibt es je nach Bedarf Angebote zur kulturellen, kreativen und sportlichen Freizeitgestaltung sowie Gesundheitsangebote. Bei sozialen, rechtlichen, rentenrechtlichen und integrationsbezogenen Problemen können Sie sich beraten lassen und Unterstützung bekommen. Ebenso gibt es vielfältige Möglichkeiten für ehrenamtliche Aktivitäten. Von Unterstützungen bei Angeboten, Mithelfen bei Veranstaltungen und Festen, Durchführen eigener Bildungsangebote oder initiieren kreativer Treffs – kommen Sie mit Ihren Ideen auf uns zu. Stadtteilzentren übernehmen viele Funktionen. Unsere Räume können für verschiedene gemeinnützige Zwecke eingesetzt werden und sie ermöglichen, dass Vereine und Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen aktiv werden.

Weiterführende Informationen zu den Marzahn-Hellersdorfer Stadtteilzentren im Internet



## Standorte der Stadtteilzentren

- 1 Seite 45
- 2 Seite 47
- 3 Seite 46
- 4 Seite 48
- 5 Seite 49
- 6 Seite 50
- 7 Seite 51
- 8 Seite 52
- 9 Seite 53
- 10 Seite 54
- 11 Seite 54
- 12 Seite 55
- 13 Seite 56
- 14 Seite 57
- 15 Seite 58





## Marzahn-Nord Stadtteilzentrum Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“

Seit über 30 Jahren wird hier generationsübergreifendes und zivilgesellschaftliches Engagement gelebt. Unser Haus und der schöne Familien-Garten laden zu vielfältigen Aktivitäten ein. Ob Beratungen, Sport und Spiel, Kreatives, Kultur oder einfach bei einer Tasse Kaffee mit Anderen ins Gespräch kommen - für jeden ist etwas dabei. Sie sind eingeladen sich einzubringen - frei nach unserem Motto „Gemeinsam etwas bewegen“.

Auf unserer Webseite finden sie weitere Informationen über unser Haus. Gerne können sie uns auch anrufen.

### Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“

#### Kiek in – Soziale Dienste gGmbH

Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin

Ansprechpartner\*in: Ramona Starke, Artem Ivanov, Peter Anders

030 9349 2748, 030 9349 2657 und 030 93 49 27 47

[nfz@kiekin.org](mailto:nfz@kiekin.org)

[www.kiekin.org](http://www.kiekin.org)





## Nachbarschaftsladen „Kiekin“

Mitten in einer Ladenzeile barrierearm erreichbar findet ihr seit Oktober 2023 den Nachbarschaftsladen „Kiekin“: Einen Ort der Begegnung, des Austauschs, der Unterstützung und Information sowie der Kreativität für alle Menschen!

Folgende Angebote finden regelmäßig statt: u.a. ein Generationenfrühstück, ein Klöppelkurs, ein Spielenachmittag, ein Bewegungsangebot sowie ein kostenfreier Deutsch-Sprachkurs. Es gibt einen Kreativ-Raum mit Näh-Café und Bastel-/Malkurs. Auch wird er als Ort für wechselnde Ausstellungen genutzt. Es gibt einen offenen Kühlschrank für Alle („Fairteiler“) sowie ein Tauschregal. Zudem findet ihr das Team der Mobilen Stadtteilarbeit bei uns, wenn es nicht gerade im Stadtteil unterwegs ist.

Gemeinsam mit Euch möchten wir die Räumlichkeiten weiter mit Leben füllen. Kommt einfach vorbei und lernt uns kennen!



### Nachbarschaftsladen „Kiekin“

#### Kiekin – Soziale Dienste gGmbH



Havemannstraße 17A, 12689 Berlin



Ansprechpartner\*innen: Sandra Körkel & Daniel Hegemann



030 2842 3130



[nbl@gmbh-kiekin.de](mailto:nbl@gmbh-kiekin.de)



[www.kiekin.org/standort/nachbarschaftsladen-kiekin](http://www.kiekin.org/standort/nachbarschaftsladen-kiekin)



## Stadtteilzentrum Begegnungsstätte Kiez-Treff West

Die Begegnungsstätte Kiez-Treff West steht für Beratung und Unterstützung, wissenswerte Informationen, Gesundheitsförderung sowie Veranstaltungen mit Kultur und Geselligkeit. Die Bürgerinitiative Kiez-Stammtisch West – eine aktive Beteiligung von Anwohner\*innen – unterstützt die Durchführung.

Hier können Sie sich freiwillig engagieren und mitgestalten; oder auch eigene Gruppen/Kurse organisieren. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns im Kiez-Treff West ins Gespräch zu kommen.

### Stadtteilzentrum Begegnungsstätte Kiez-Treff West Kiek in – Soziale Dienste gGmbH

Ahrensfelder Chaussee 148, 12689 Berlin

Ansprechpartnerin: Bärbel Kramer

030 93 66 33 88

[ktw@kiekin.org](mailto:ktw@kiekin.org)

[www.kiekin.org](http://www.kiekin.org)





## Das Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte - ein Ort der Begegnung

Direkt an der Marzahner Promenade gut und ebenerdig erreichbar gelegen, bietet das Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte jede Menge Möglichkeiten und Raum für Begegnung und Beratung, Bildung und Kreativität.

Zu der breit gefächerten Angebotspalette gehören Handarbeits- und Malgruppen, Mode- und Schmuckgestaltung. Ehrenamtliche helfen dabei, defekte Alltagsgegenstände zu reparieren. Unsere Mitglieder der Schach- und Spielegruppe freuen sich über neue Gesichter und regelmäßig finden Tanzveranstaltungen und Lesungen statt.

Zum Profil zählen genauso eine fundierte Renten- und Mieterberatung sowie unsere Inklusionsberatung. Sportlich wird mit Angeboten wie Nordic Walking oder QiGong aufgewartet.

Wir freuen uns über jeden interessierten und engagierten Mitbürger und natürlich auch auf ehrenamtliche Unterstützung.



### **Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte** **Volkssolidarität Berlin e. V.**



Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin



Ansprechpartnerin: Martina Polizzi



030 403661170

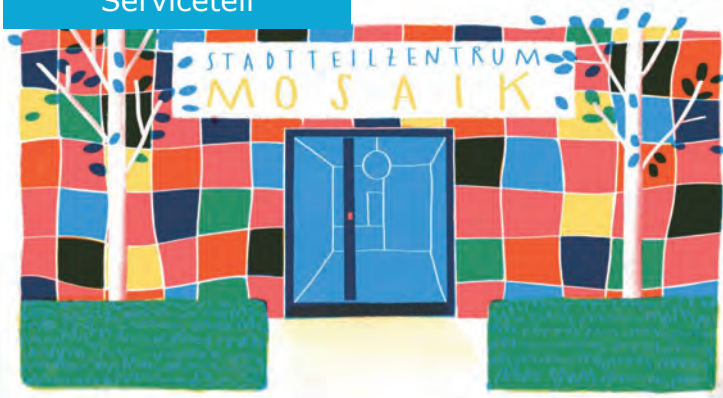
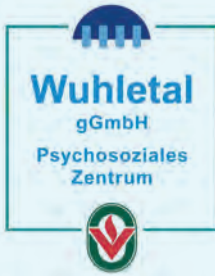


[STZ-marzahn-mitte@volkssolidaritaet.de](mailto:STZ-marzahn-mitte@volkssolidaritaet.de)



[www.volkssolidaritaet-berlin.de](http://www.volkssolidaritaet-berlin.de)





## Herzlich Willkommen im Stadtteilzentrum MOSAIK

Das Mosaik ist ein Ort der Begegnung, des Austausches und der Aktivität für alle Bürgerinnen und Bürger.

Hier können Menschen sich informieren, sie können Beratung und Unterstützung erhalten oder aktiv und kreativ sein. Wir bieten eine große Palette an Angeboten rund um die Themen Begegnung, Freizeit, Kultur, Bewegung, Gruppenarbeit und ehrenamtliches Engagement.

Erkunden Sie unsere Angebote, lernen Sie uns einfach mal kennen.

### Stadtteilzentrum MOSAIK Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gemeinnützige GmbH

Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin

Ansprechpartner\*in: Yvonne Vedder, Joachim Adam

030 54 98 81 83

[mosaik@wuhletal.de](mailto:mosaik@wuhletal.de)

[www.wuhletal.de/stadtteilarbeit/](http://www.wuhletal.de/stadtteilarbeit/)





Kreisverband Berlin  
Spree-Wuhle e. V.

## Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord

Seit dem Jahr 2001 bildet das Stadtteilzentrum Familienzentrum Berlin gemeinsam mit dem AWO-Stadtteiltreff das Stadtteilzentrum für Hellersdorf-Nord.

## AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord

Der AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord steht für Beratung, Bildung, Freizeit und Kultur, immer nach dem Motto „auf eine gute Nachbarschaft“. Wir sind Treffpunkt bzw. Anlaufstelle für alle Mitbürger\*innen im Stadtteil Hellersdorf-Nord, interessierte Personen, sowie alteingesessene Hellersdorfer\*innen. Durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten für Selbsthilfegruppen und Nachbar\*innen, möchten wir alle Menschen einladen am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Es ist unser Anliegen zu Partizipation zu motivieren, Integration zu ermöglichen und das soziale Miteinander zu stärken.



### AWO Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord

#### AWO Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e. V.

Kastanienallee 53, 12627 Berlin

Ansprechpartnerinnen: Ana Maria Villegas Cabroler,  
Iljana Blum

030 99 39 079



[a.villegas@awo-spree-wuhle.de](mailto:a.villegas@awo-spree-wuhle.de)



[www.awo-spree-wuhle.de/stadtteilzentren/](http://www.awo-spree-wuhle.de/stadtteilzentren/)



**SOS  
KINDERDORF**

Berlin



## Stadtteilzentrum Familienzentrum Hellersdorf

In unserem Haus finden Sie verschiedene Angebote wie Seniorensport, kostenfreie Mieterberatung, Nähtreff und ein gemütliches Treffpunktcafé mit kostengünstigen Speisen. Der Garten lädt im Sommer zum entspannten Sitzen ein. Es gibt ein reges Ehrenamt, wo sich viele Menschen in verschiedenen Bereichen engagieren.

Wir arbeiten eng mit anderen Akteuren im Stadtteil zusammen und organisieren zum Beispiel das Stadtteilstfest oder sind Partner der angrenzenden Quartiersmanagements.

### Stadtteilzentrum Familienzentrum Hellersdorf

Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin

Ansprechpartnerinnen: Jeanette Sauer und Anja Thielecke

030 56 89 100

[Jeanette.Sauer@sos-kinderdorf.de](mailto:Jeanette.Sauer@sos-kinderdorf.de)

[Anja.Thielecke@sos-kinderdorf.de](mailto:Anja.Thielecke@sos-kinderdorf.de)

[www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin](http://www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin)





Stadtteilzentrum  
Hellersdorfer  
Terrassen

## Stadtteilzentrum Hellersdorfer Terrassen

Das neue Stadtteilzentrum ist seit 2024 für die Nachbarschaft von Hellersdorf-Nord ein Treffpunkt für vielfältige Kultur-, Freizeit- und Sozialangebote. Das Stadtteilzentrum bietet eine bunte Palette von Aktivitäten für die Nachbarschaft. Dazu gehören der Spielenachmittag, Bastel-Workshops, unser Maltreff, monatliche Filmvorführungen, Konzerte sowie Bewegungs- und Fitnessangebote. Darüber hinaus bieten wir Beratungen zu verschiedenen Themen, wie z. B. Sozial-, Schulden- und Technikberatung an. Diese vielfältigen Aktivitäten schaffen eine unterstützende und unterhaltsame Umgebung für Nachbarinnen und Nachbarn, um soziale Kontakte zu knüpfen und zu vertiefen, aktiv und fit zu bleiben und sich weiterzubilden. Gemeinsam mit Euch möchten wir unsere neuen Räumlichkeiten mit Leben fühlen und zu einem Ort der Begegnung machen! Wir freuen uns auf Euren Besuch!



### Stadtteilzentrum Hellersdorfer Terrassen Mittendrin leben e.V.



Alte Hellersdorfer Straße 121, 12629 Berlin



Ansprechpartner\*innen: Teona Stoye-Asatiani und Erik Legat



[stz-helle-terrasse@ev-mittendrin.de](mailto:stz-helle-terrasse@ev-mittendrin.de)



[www.ev-mittendrin.de/stadtteilzentrum-hellersdorfer-terrassen](http://www.ev-mittendrin.de/stadtteilzentrum-hellersdorfer-terrassen)



## Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost

Wir begrüßen Sie herzlich in unserem Stadtteilzentrum, einer kleinen „Wohlfühloase“ für Jung und Alt in Hellersdorf-Ost. Bei uns kommen Sie mit anderen Menschen in Kontakt, ob zu Kulturnachmittagen bei Kaffee und Kuchen, Vorträgen und Workshops zu Themen wie Kultur, Reisen, Musik und Gesundheit.

Freunde des Kartenspiels kommen an offenen Spielnachmittagen auf Ihre Kosten. Ihrer Kreativität können Sie zusammen mit unseren Hobbynäherinnen, der Keramikgruppe und an unseren regelmäßig stattfindenden Bastelnachmittagen Ausdruck verleihen. Bewegung in Gemeinschaft ist in unserem Yogakurs für Ältere oder in der Nordic Walking Gruppe möglich.

Wir freuen uns stets über neue Ideen und Anregungen zur Erweiterung unseres Angebots. Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, sprechen Sie uns gerne an.

### Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost Mittendrin leben e.V.

Albert-Kuntz-Straße 42, 12627 Berlin

Ansprechpartner\*in: Kristina Niemann, Oleg Myrzak

030 99 49 86 91

[stz-hellersdorf-ost@ev-mittendrin.de](mailto:stz-hellersdorf-ost@ev-mittendrin.de)

[www.ev-mittendrin.de](http://www.ev-mittendrin.de)





## Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd

Das Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd ist für die Kiezbewohner\*innen ein wichtiger Ort der Begegnung und der Kommunikation. Es lädt zum Verweilen, Aktiv-Werden, Kennenlernen, Kraft-Schöpfen, Ausruhen und zum Miteinander-Reden ein. Viele unserer Angebote sind durch ehrenamtliches Engagement entstanden. Das Leitbild des Vereins „Nachbar\*innen sind für Nachbar\*innen da“ wird in der Stadtteilzentrum-Arbeit zum Leben erweckt.



### **KOMPASS – Haus im Stadtteil**

#### **Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e.V.**



Kummerower Ring 42, 12619 Berlin



Ansprechpartnerin: Andrea Scheib



030 56 49 74 01



[leitung-stz@klub74.de](mailto:leitung-stz@klub74.de)



[www.klub74.de/kompass.html](http://www.klub74.de/kompass.html)



### **Begegnungsstätte Klub 74**

#### **Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e.V.**



Am Baltenring 74, 12619 Berlin



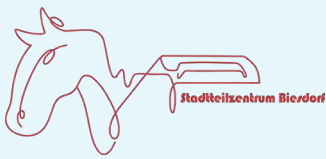
030 56 30 993



[info@klub74.de](mailto:info@klub74.de)



[www.klub74.de/begegnungsstaette-klub-74.html](http://www.klub74.de/begegnungsstaette-klub-74.html)



Betreuung arbeitsloser Leute und Lebenshilfe  
Korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt



## Stadtteilzentrum Biesdorf

In der Mitte von Biesdorf liegt das Stadtteilzentrum Biesdorf im neuen Wohnquartier auf dem Gelände des alten Guts Biesdorf, zentral zwischen dem Schlosspark Biesdorf und dem Baggersee. Im Jahr 2025 richten wir uns im denkmalgeschützten ehemaligen Pferdestall neu ein und laden Sie zum Verweilen nach einem entspannten Spaziergang ein. Sie haben Ideen für Ihren Kiez? Kommen Sie zu uns – wir bieten Ihnen Platz zum Ausprobieren und unterstützen Sie mit unseren Ressourcen. Lernen Sie unsere vielfältigen kulturellen und kreativen Angebote kennen oder planen Sie mit uns Ausflüge ins Berliner Umland. Informieren Sie sich über Ihren Stadtteil – sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### Stadtteilzentrum Biesdorf

**BALL e. V.**

Heino-Schmieden-Weg 3, 12683 Berlin

Ansprechpartner: André Zweigert

Tel.: 030 20 915 996

[stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de](mailto:stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de)

<https://ball-ev-berlin.de/projekte-im-ball-e-v/stadtteilzentrum-biesdorf>





## Stadtteilzentrum Kaulsdorf

Herzlich willkommen im Stadtteilzentrum Kaulsdorf! Seit März 2014 sind wir ein lebendiger Begegnungsort in Berlin-Kaulsdorf. Hier treffen sich Menschen unterschiedlicher Generationen, Kulturen und Lebenslagen. Wir fördern Solidarität, Inklusion und bürgerschaftliches Engagement. Im Stadtteilzentrum Kaulsdorf bieten wir vielfältige Angebote: von Kursen und Workshops über Spaziergangsgruppen und Outdoor-Sportgeräte bis hin zu einem gemütlichen Kindercafé. Das Kindercafé im Stadtteilzentrum Kaulsdorf ist ein Raum für Begegnungen, Austausch und kreative Beschäftigung für Familien mit kleinen Kindern. Wir bieten eine gemütliche, geschützte Atmosphäre für die Krabbelgruppen. Ehrenamtliche Mitarbeit ist immer willkommen sowie neue Ideen für Veranstaltungsthemen. Kommen Sie vorbei und gestalten Sie mit uns einen lebendigen Kiez!



**Stadtteilzentrum Kaulsdorf**

**MITTENDRIN leben e.V.**



Brodauer Straße 27 – 29, 12621 Berlin



Ansprechpartnerinnen: Sandra Schwarze,



Juliana Hellmundt



030 56 58 87 62



[stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de](mailto:stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de)



[www.ev-mittendrin.de](http://www.ev-mittendrin.de)





## Stadteilzentrum Mahlsdorf PestalozziTreff

Das Stadteilzentrum PestalozziTreff versteht sich als sozialkulturelle Begegnungsstätte des Stadtteils Mahlsdorf, als Einrichtung einer lebendigen Nachbarschaftsarbeit und Förderung von Selbsthilfestrukturen. Es steht allen offen und vereint demgemäß in seinen Kursen und Veranstaltungen Menschen unterschiedlicher Generationen, Geschlechter, Nationalitäten, Herkunft, sozialer Lage, Konfessionen und Weltanschauungen sowie behinderte und nicht behinderte Menschen. Im Laufe der Jahre hat das Haus sein Programm immer wieder verändert und erweitert, neuen Bedürfnissen der Nachbarschaft angepasst. Geblieben ist aber, dass das Stadteilzentrum ein Treffpunkt aller Generationen ist. Hier wird gefeiert, gesungen, gelacht und gelernt.

Ein kleines Haus und ein großzügiger Gartenbereich laden ein.

## Stadteilzentrum PestalozziTreff - Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin-Brandenburg KdÖR

Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin

Ansprechpartnerinnen: Gabriele Fichtner, Anka Scholze-Hille

030 56 58 69 20

[pestalozzitreff@hvd-bb.de](mailto:pestalozzitreff@hvd-bb.de)

[www.pestalozzitreff.de](http://www.pestalozzitreff.de)





## **AWO-Stadtteiltreff Mahlsdorf-Süd**

Der AWO-Stadtteiltreff Mahlsdorf-Süd ist ein Ort der Begegnung und des Miteinanders, daher rührt auch unser Name „Haus der Begegnung“.

Wir bieten ein vielfältiges Angebot von sozialen und kulturellen Aktivitäten für alle Anwohner\*innen und Interessierte in Mahlsdorf sowie Marzahn-Hellersdorf.

Unsere Anliegen sind die Entwicklung von Gemeinschaft, Förderung von Engagement, Bürgerbeteiligung und Selbsthilfe. Wir verstehen uns als Partner für aktive Anwohner\*innen und allen Akteuren, die für die Entwicklung des Sozialraumes und die Lebensqualität in Mahlsdorf sich einsetzen.

Unser Stadtteiltreff ist immer auf der Suche nach kreativen Bürger\*innen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Sind Sie angesprochen? Dann kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an!



### **AWO-Stadtteiltreff „Haus der Begegnung“ Mahlsdorf-Süd AWO KV Berlin Spree-Wuhle e.V.**



Hultschiner Damm 98, 12623 Berlin



Ansprechpartner\*in: Dr. Sufian Weise, Leitung



Sabine Gerhardt, Mitarbeiterin



030 56 69 83 95



[hultschi@awo-spree-wuhle.de](mailto:hultschi@awo-spree-wuhle.de)



[www.awo-spree-wuhle.de](http://www.awo-spree-wuhle.de)

## Nachbarschafts- und Begegnungsstätten

### Nachbarschaftszentrum

#### **BALL e. V. und Wohnungsgenossenschaft Friedenshort**

Scheibenbergstraße 23, 12685 Berlin

030 54 98 19 37

[nbz.scheibenbergstrasse@ball-ev-berlin.de](mailto:nbz.scheibenbergstrasse@ball-ev-berlin.de)

#### **Bürgerhaus „Südspitze“ BALL e. V.**

Marchwizastr. 24 – 26, 12681 Berlin

030 542 21 55

[buengerhaus@ball-ev-berlin.de](mailto:buengerhaus@ball-ev-berlin.de)

#### **Treff im „Bürgerstübchen“**

#### **Bürgerverein Mahlsdorf Süd e. V.**

Hultschiner Damm 94, 12623 Berlin

030 58 64 69 17

[mail@bv-mahlsdorfsued.de](mailto:mail@bv-mahlsdorfsued.de)

#### **Nachbarschaftstreff zur Förderung des Wir-Gefühls**

#### **SOPHIA Berlin GmbH**

Walter-Felsenstein-Straße 13, 12687 Berlin

Karl-Holtz-Straße 18, 12687 Berlin

Oppermannstraße 5, 12679 Berlin

Tangermünder Straße 87-89, 12627 Berlin

Gothaer Straße 5, 12629 Berlin

030 93 02 08 70

[www.sophia-berlin.de/nachbarschaftstreffs](http://www.sophia-berlin.de/nachbarschaftstreffs)

#### **Begegnungszentrum Marzahn-Süd**

#### **DRK-KV Berlin-Nordost e.V.**

Murtzaner Ring 15, 12681 Berlin

0151 50 70 23 26

[murinka@drk-berlin-nordost.de](mailto:murinka@drk-berlin-nordost.de)

#### **Nachbarschaftszentrum in Marzahn**

#### **DRK-KV Berlin-Nordost e. V.**

Sella-Hasse-Straße 21, 12687 Berlin

030 99 27 39 713

[nbz@drk-berlin-nordost.de](mailto:nbz@drk-berlin-nordost.de)





**Freilandlabor Marzahn  
INU gGmbH**

Torgauer Straße 6, 12627 Berlin

030 99 89 017

[freilandlabormarzahn@inu-ggmbh.de](mailto:freilandlabormarzahn@inu-ggmbh.de)



**Jenaer TREFF**

**Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e.V.**

Jenaer Straße 56, 12627 Berlin

030 30 36 03 01

[willkommen@klub74.de](mailto:willkommen@klub74.de)



**Mietertreff „WuhleAnger“**

**Kulturring in Berlin e.V. und BBWBG eG**

Schleusinger Straße 8, 12687 Berlin

030 23 57 03 58

[wuhleanger@kulturring.berlin](mailto:wuhleanger@kulturring.berlin)



**MAXIE-Treff Begegnungsstätte Wuhletal eG**

**Kulturring in Berlin e. V.**

Maxie-Wander-Str. 56, 12619 Berlin

030 22 35 61 27

[maxie-treff@kulturring.berlin](mailto:maxie-treff@kulturring.berlin)



**Mehrgenerationenhaus „Haus am Akaziengrund“  
pad gGmbH**

Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

030 54 43 13 86

[mgh@pad-berlin.de](mailto:mgh@pad-berlin.de)



**Mehrgenerationenhaus „Buntes Haus“**

**„Roter Baum“ Berlin UG**

Hellersdorfer Promenade 14, 12627 Berlin

030 28 86 89 38

[buntes-haus@roter-baum-berlin.de](mailto:buntes-haus@roter-baum-berlin.de)



## Bildung und Kultur



**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

**Bibliotheken**

[www.berlin.de/bibliotheken-mh](http://www.berlin.de/bibliotheken-mh)







## Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin

### Volkshochschule



Mark-Twain-Straße 27, 12627 Berlin



030 90 293-25 90



[infovhs@ba-mh.berlin.de](mailto:infovhs@ba-mh.berlin.de)



[www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/](http://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/)



### NCL - NetComputer Lernen e. V.

Haus „Am Akaziengrund“



Allee der Kosmonauten 79, 12681 Berlin



030 54 70 39 60



[netcomputer@gmx.de](mailto:netcomputer@gmx.de)



[www.netcomputer.club](http://www.netcomputer.club)

## Kulturrangbote und -orte

Erfahren Sie mehr über die bezirklichen Kulturorte und über das Angebot in den verschiedenen künstlerischen Sparten! Treten Sie mit den Akteuren in Kontakt!



[www.kultur-marzahn-hellersdorf.de/willkommen](http://www.kultur-marzahn-hellersdorf.de/willkommen)



Den Veranstaltungskalender des SeniorenServiceBüros mit vielfältigen kulturellen Veranstaltungen in Ihrem Kiez finden Sie hier



## Sport und Bewegung



### Bewegungsatlas

Bewegungsangebote, Sportveranstaltungen und öffentliche Sportplätze, Angebote von Vereinen, Freizeiteinrichtungen und öffentlichen Trägern



[www.bewegungsatlas.berlin](http://www.bewegungsatlas.berlin)



### Frauensporthalle im FreizeitForum Marzahn



Marzahner Promenade 53-55, 12679 Berlin



030 32 53 96 29



[www.frauensporthalle-berlin.de](http://www.frauensporthalle-berlin.de)



### Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin

#### Schul- und Sportamt

#### Informationen zu Sportvereinen

#### und Sportangeboten — 62 —



**„Haus des Sports“**

**Bezirkssportbund und Sportmuseum**

Eisenacher Straße 121 /125, 12685 Berlin

030 56 49 70 32

[bsb-mahe.de](http://bsb-mahe.de)

**Landessportbund Berlin e. V.**

**Themenwelten: Sport für alle u. a. Sport für**

**Ältere und Gesundheit**

[www.lsb-berlin.de/themenwelten/sport-fuer-alle](http://www.lsb-berlin.de/themenwelten/sport-fuer-alle)

**„Gesund und aktiv älter werden“**

Informationen, Tipps und Broschüren

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

**Beratung und Begleitung**  
**B - Behinderung**

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

**Beauftragte für Menschen mit Behinderungen**

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin

030 90 29 32 056

[BehindB-org@ba-mh.berlin.de](mailto:BehindB-org@ba-mh.berlin.de)

**BALL e. V. - Inklusive Anlaufstelle zur Unterstützung von**

**Menschen mit Behinderungen**

Marchwitzastraße 24 – 26, 12681 Berlin

030 54 98 91 290

[inklusive.anlaufstelle@ball-ev-berlin.de](mailto:inklusive.anlaufstelle@ball-ev-berlin.de)

**Inklusionsberatung Region Biesdorf**

Stadtteilzentrum Biesdorf

Heino-Schmieden-Weg 3, 12683 Berlin

030 52 67 84 593

[inklusionsberater@ball-ev-berlin.de](mailto:inklusionsberater@ball-ev-berlin.de)

**Inklusionsberatung Region Hellersdorf**

**Stadtteilzentrum Hellersdorf Ost**

Albert-Kuntz-Straße 46, 12627 Berlin

030 86 31 72 37

[inklusionsberatung-hellersdorf@ev-mittendrin.de](mailto:inklusionsberatung-hellersdorf@ev-mittendrin.de)





**Inklusionsberatung Region Kaulsdorf/Mahlsdorf  
Stadtteilzentrum Kaulsdorf**



Brodauer Straße 27-29, 12621 Berlin



030 56 58 87 62



[stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de](mailto:stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de)



**Inklusionsberatung Region Marzahn  
Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte**



Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin



0151 15 08 87 97



[inklusionsberatung-berlin@volkssolidaritaet.de](mailto:inklusionsberatung-berlin@volkssolidaritaet.de)

**B - Betreuung**



**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Amt für Soziales - Betreuungsbehörde**



Riesaer Straße 94, 12627 Berlin



030 90 29 34 070



[betreuungsbehoerde.sozialamt@ba-mh.berlin.de](mailto:betreuungsbehoerde.sozialamt@ba-mh.berlin.de)

**B - Bürgerämter**



**Bürgertelefon** 030 115



**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Bürgeramt Helle Mitte**



Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin (Zugang über Kurt-Weill-Gasse 6)



Fax 030 90 29 32 545



[buergeramt.hellemitte@ba-mh.berlin.de](mailto:buergeramt.hellemitte@ba-mh.berlin.de)



**Bürgeramt Marzahner Promenade**



Marzahner Promenade 11, 12679 Berlin



Fax 030 90 29 32 555



[buergeramt.marzahnerpromenade@ba-mh.berlin.de](mailto:buergeramt.marzahnerpromenade@ba-mh.berlin.de)



**Bürgeramt Biesdorf-Center**



Elsterwerdaer Platz 3, 12683 Berlin



Fax 030 90 29 35 515



[buergeramt.biesdorfcenter@ba-mh.berlin.de](mailto:buergeramt.biesdorfcenter@ba-mh.berlin.de)



**Bürgeramt Riesaer Straße**



Riesaer Straße 94, 12627 Berlin



Eröffnung im Laufe des Jahres 2025 geplant



Kontaktdaten standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest



**F – Frauen**

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte**

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin  
030 90 29 32 050

[maja.loeffler@ba-mh.berlin.de](mailto:maja.loeffler@ba-mh.berlin.de)

**Frauentreff HellMa, MIM e.V.**

Marzahner Promenade 41, 12679 Berlin  
030 54 25 057

[arina.kogan@mimev.de](mailto:arina.kogan@mimev.de)

**Frauenzentrum Marie e.V.**

Flämingstraße 122, 12689 Berlin  
030 97 89 10 01

[beratung@frauenzentrum-marie.de](mailto:beratung@frauenzentrum-marie.de)

**Frauenzentrum Matilde e. V.**

Stollberger Straße 55, 12627 Berlin  
030 56 40 02 29

[info@matilde-ev.de](mailto:info@matilde-ev.de)

**Rosa – Interkultureller Frauentreff, MIM e.V.**

Marzahner Promenade 45, 12679 Berlin  
0176 97 71 72 27

[rosa@mimev.de](mailto:rosa@mimev.de)

**Lesben\* in Marzahn-Hellersdorf stärken  
von Lesben Leben Familie (LesLeFam) e.V**

030 58 76 55 29

[marzahn.hellersdorf@leslefam.de](mailto:marzahn.hellersdorf@leslefam.de)

**Kiek in – Soziale Dienste gGmbH  
NachbarinnenTreff „Louise“**

Ahrensfelder Chaussee 140A, 12689 Berlin  
030 32 50 90 61

[rim.farha@gmbh-kiekin.de](mailto:rim.farha@gmbh-kiekin.de)



## G – Gesundheit



### **Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin- Gesundheitsamt**



Janusz-Korczak-Straße 32, 12627 Berlin



### **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Krebs und chronischen Erkrankungen - Gesundheitsamt**



Tel 030 90 29 33 741, Fax 030 90 28 50 12



[bfb@ba-mh.berlin.de](mailto:bfb@ba-mh.berlin.de)



### **Sozialpsychiatrischer Dienst - Gesundheitsamt**



030 90 29 33 741



[soz.psych.dienst@ba-mh.berlin.de](mailto:soz.psych.dienst@ba-mh.berlin.de)



### **IGZ-Integriertes Gesundheitszentrum Marzahn-Hellersdorf DRK-Kreisverband Berlin-Nordost e. V**



Forum Kienberg, Neue Grottkauer Straße 3, 12619 Berlin



030 50 57 64 59 und 0157 822 035 33



[igz@drk-berlin-nordost.de](mailto:igz@drk-berlin-nordost.de)



[www.igz-marzahn-hellersdorf.de](http://www.igz-marzahn-hellersdorf.de)

## K - Krisendienst



### **Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.**

### **Berliner Krisendienst – Beratungsstelle der Region Ost**



Irenenstraße 21 A, 10317 Berlin



030 39 06 370



[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

## L - LSBTI\*



### **Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf**

### **Beauftragte für Queer**



Riesaer Straße 94, 12627 Berlin



030 90 29 34 004



[queer@ba-mh.berlin.de](mailto:queer@ba-mh.berlin.de)

## M - Migration



### **Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf**

### **Bezirksbeauftragte für Partizipation und Integration**



Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin



030 90 29 32 060



[Integrationsbuero@ba-mh.berlin.de](mailto:Integrationsbuero@ba-mh.berlin.de)

**Bezirklicher Migrationssozialdienst  
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.**

Helene-Weigel-Platz 10, 12681 Berlin  
0163 85 21 023

[msd-marzahn@caritas-berlin.de](mailto:msd-marzahn@caritas-berlin.de)

**Bezirklicher Migrationssozialdienst  
Volkssolidarität Berlin e.V.**

Landsberger Allee 563, 12679 Berlin  
030 40 36 61 176

[msd@volkssolidaritaet.de](mailto:msd@volkssolidaritaet.de)

**M - Mobilitätshilfedienste**

**Diakonie-Pflege Verbund Berlin gGmbH  
Mobilitätshilfedienst Marzahn / Hellersdorf**

030 79 47 31 60

[mobidienst.marzahn@diakonie-mobil.de](mailto:mobidienst.marzahn@diakonie-mobil.de)

**BALL e. V.**

030 54 98 910

[info@ball-ev-berlin.de](mailto:info@ball-ev-berlin.de)

**Jahresringe e. V.**

030 29 34 18 13

[gesellschaft@jahresringe-ev.de](mailto:gesellschaft@jahresringe-ev.de)

**O - Ordnungsamt**

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Ordnungsamt**

Premnitzer Straße 11, 12681 Berlin  
030 90 29 36 500

[ord@ba-mh.berlin.de](mailto:ord@ba-mh.berlin.de)

## P - Pflege



### **Pflegestützpunkte Marzahn-Hellersdorf**



Marzahner Promenade 49, 12679 Berlin



030 51 43 093



[marzahn@pspberlin.de](mailto:marzahn@pspberlin.de)



Blumberger Damm 2K, 12683 Berlin



030 27 00 49 840



[biesdorf@pspberlin.de](mailto:biesdorf@pspberlin.de)



Janusz-Korczak-Straße 17, 12627 Berlin



0800 26 50 80 28 686 (kostenfrei)



[hellersdorf@pspberlin.de](mailto:hellersdorf@pspberlin.de)



### **Pflege in Not – Beratung bei Konflikt und Gewalt in der Pflege**

#### **Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.**



Bergmannstraße 44, 10961 Berlin



030 69 59 89 89



[pflege-in-not@dwbsm.de](mailto:pflege-in-not@dwbsm.de)

## R - Rente



### **Deutsche Rentenversicherung**



Allee der Kosmonauten 33F, 12681 Berlin



030 30 02 18 05



[service.in.berlin-marzahn@drv-berlin-brandenburg.de](mailto:service.in.berlin-marzahn@drv-berlin-brandenburg.de)

## S - Selbsthilfe



### **Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle**



Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin



030 54 25 103



[selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

## S - Seniorinnen und Senioren



### **BALL e.V.**

#### **Portal für Unterstützungsangebote**



[www.hilfsangebote.de](http://www.hilfsangebote.de) — 68 —

**Seniorennetz Berlin**

**Arbeiterwohlfahrt Landesverband Berlin e. V.**

Hallesches Ufer 30 A, Innenhof, 10963 Berlin

030 25 38 92 08

[seniorennetz@awoberlin.de](mailto:seniorennetz@awoberlin.de)

**Silbertelefon** einfach mal reden [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

0800 470 80 90 (kostenfrei)



**S – Soziales**

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

**Amt für Soziales**

Riesaer Straße 94, 12627 Berlin

Bürgertelefon 115

[sozialamt@ba-mh.berlin.de](mailto:sozialamt@ba-mh.berlin.de)

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

**Amt für Soziales - Regionaler Allgemeiner Sozialdienst**

Riesaer Straße 94, 12627 Berlin

Tel.Nr. 030 90 293-43 62 für die PLZ 12623, 12627

Tel.Nr. 030 90 293-43 61 für die PLZ 12679, 12681, 12683,

12685, 12687, 12689

Tel.Nr. 030 90 293-43 57 für die PLZ 12619, 12621, 12629

[sozialdienst.sozialamt@ba-mh.berlin.de](mailto:sozialdienst.sozialamt@ba-mh.berlin.de)

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

**SeniorenServiceBüro**

Riesaer Straße 94, 12627 Berlin

030 90 29 34 437 / - 42 66

[SeniorenServiceBuero@ba-mh.berlin.de](mailto:SeniorenServiceBuero@ba-mh.berlin.de)



**S - Sucht**

**Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH**

**Suchtberatungs- und Behandlungsstelle**

Alt Marzahn 59, 12685 Berlin

030 54 98 86 40

[suchtberatung@wuhletal.de](mailto:suchtberatung@wuhletal.de)



## W - Wohnen



**Beratung bei Miet- und Energieschulden**  
**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**  
**Amt für Soziales - soziale Wohnhilfe**



Riesaer Straße 94, 12627 Berlin



Bürgertelefon 115



[soz-wohnen@ba-mh.berlin.de](mailto:soz-wohnen@ba-mh.berlin.de)

### Mieterberatung (kostenfrei)



**Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord**  
**„SOS-Familienzentrum Berlin“**



Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin



030 69 50 44 27



[info@gesoplan.de](mailto:info@gesoplan.de)



**Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd „Klub 74“**



Am Baltenring 74, 12619 Berlin



030 56 30 993



[team.marzahn-hellersdorf@mieterberatungpb.de](mailto:team.marzahn-hellersdorf@mieterberatungpb.de)



**Stadtteilzentrum Marzahn-Nord „Kiek in“**



Rosenbecker Straße 25 – 27, 12689 Berlin



030 69 50 44 27



[info@gesoplan.de](mailto:info@gesoplan.de)



**Stadtteilzentrum Marzahn-Süd „Mosaik“**



Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin



030 54 98 81 83



[team.marzahn-hellersdorf@mieterberatungpb.de](mailto:team.marzahn-hellersdorf@mieterberatungpb.de)



**Bürgerhaus Südspitze**



Marchwitzstraße 24, 12681 Berlin



030 29 34 310



[info@asum-berlin.de](mailto:info@asum-berlin.de)

Grundlage für den Marzahn-Hellersdorfer Ruhestandskompass ist die Broschüre „Ruhestandskompass – Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Berufsalltag“ der Landeshauptstadt Dresden. Das Konzept wurde gemeinsam vom Sozialamt Dresden und dem Träger AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH entwickelt.

Karte Seite 44: © Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Stadtentwicklungsamt, Fachbereich Vermessung.

Foto Deckblatt: © Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf.

**VIELEN DANK** an das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden für die Genehmigung zur Nutzung der Inhalte!

**VIELEN DANK** an die Seniorinnen und Senioren, die in Marzahn-Hellersdorf wohnen bzw. gearbeitet haben und mit ihren Statements den Ruhestandskompass bereichert haben!

---

## Impressum

Der Hauptinhalt dieses Ruhestandskompasses (Seite 6 bis 30) ist ein Nachdruck aus dem Ruhestandskompass der Landeshauptstadt Dresden (Erstauflage 2020). Die Vervielfältigung oder Entnahme dieser Inhalte ist nur mit vorheriger Zustimmung der Landeshauptstadt Dresden gestattet.

Herausgeber: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Abteilung Soziales und Bürgerdienste  
SeniorenServiceBüro  
12591 Berlin  
Kontakt: seniorenservicebuero@ba-mh.berlin.de

Design: [www.artx.de](http://www.artx.de)

Stand: März 2025, 3. Auflage



Der Bezirk Marzahn-Hellersdorf von Berlin ist Mitglied im  
Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland.