

Berliner Seniorenuni

# Studientag: mittwochs, 15 Uhr

Herbert Schadewald

**In den höheren Bildungsstätten in Berlin-Lichtenberg laufen die letzten Vorbereitungen für das diesjährige Frühjahrssemester der Seniorenuniversität. Diese jährliche Wissensvermittlungsinitiative wurde 2012 von der bezirklichen Seniorenvertretung initiiert und seitdem mit dem Bezirksamt realisiert.**

»Diesmal sind viele neue Themen und Anbieter dabei«, freut sich Gunar Klapp, Vorsitzender der Seniorenvertretung. Das gesamte Bildungsprogramm ist so umfangreich, dass es in diesem Jahr erstmals ein Frühjahrs- und ein Herbstsemester geben wird. Denn die Organisatoren und die Akteure wollten die kostenlosen Bildungsveranstaltungen nicht direkt in den Sommermonaten abhalten. Somit wird im Juli und August pausiert.

Nachfolgend wollen wir nur auf die Termine des Frühjahrssemesters verweisen, die jeweils am Mittwoch ab 15 Uhr stattfinden. Zu allen Veranstaltungen sind Anmeldungen über Telefon: 030-902966502 oder per Mail: [seniorenuni@lichtenberg.berlin.de](mailto:seniorenuni@lichtenberg.berlin.de) erforderlich.

Eröffnet wird diese 12. Seniorenuniversität am 10. April im Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) (Alfred-Kowalke-Straße 17, 10315 Berlin-Friedrichsfelde) durch die Lichtenberger Sozialstadträtin Dr. Catrin Gocksch (CDU) und den Vorsitzenden der Seniorenvertretung Gunar Klapp. Anschließend geht es in dem Vortrag unter dem Thema »Von Elefant bis Fledermaus« über die Forschung für den weltweiten Artenschutz. Mit ihren Ergebnissen wollen die Wissenschaftler zum Erhalt von gesunden Wildbeständen beitragen. An diesem Nachmittag gewähren sie einen Einblick in mehrere IZW-Projekte auf der ganzen Welt, zeigen die Labore, wissenschaftliche Sammlungen und die Wildtierklinik.

Am 17. April präsentiert die Stiftung Stadtkultur in der evangelischen Kirche Berlin-Wartenberg (Falkenberger Chaussee 93, 13059 Berlin-Hohenschönhausen) das »Lotus«-Duo. Phuong Hoa Tran und Manh Hung Le geben in dieser musikalischen Vorlesung faszinierende Einblicke in die vietnamesische Kultur sowie in das Leben der Vietnamesen in Berlin. Immerhin stammen 12 Prozent der Lichten-

berger Bevölkerung aus der sozialistischen Republik in Südostasien.

Das Museum Berlin-Karlshorst (Zwieseler Straße 4, 10318 Berlin-Karlshorst) informiert am 24. April über die »Jüdischen Opfer im Vernichtungskrieg«. Denn während des NS-Regimes wurden 2,4 Millionen sowjetische Juden getötet. Auch tausende deutsche Juden wurden zu den Vernichtungsstätten in der Sowjetunion deportiert und ermordet. Darüber informiert die dortige Ausstellung.

Eine »Entdeckungsreise zu Naturdenkmälern im Stadt- und Gutspark Lichtenberg« hat das Umweltbüro für den 8. Mai organisiert. Der Treffpunkt ist das Rathaus (Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin-Lichtenberg). Bei dem geführten Spaziergang wird auf Bäume und ihre ganz besonderen Merkmale aufmerksam gemacht.

Im Ratssaal des Rathauses (Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin-Lichtenberg) vermittelt der leitende Oberarzt der Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin, Dr. Stephan Vinzelberg, am 15. Mai wichtige Ernährungstipps für Senioren in Bewegung. In seinem Vortrag geht es auch darum, was bei Arthrose, Gelenkentzündungen oder Osteoporose zu beachten ist. Denn neben Tabletten und Tropfen können auch Essgewohnheiten hilfreich sein.

Am 22. Mai wird sich Norah Anzorge in der Begegnungsstätte RoBERTO (Paul-Junius-Straße 64A, 10369 Berlin-Lichtenberg) zu »Liebe und Sexualität im Alter« äußern. Die Sexualberaterin wird einen besonderen Blick auf die Liebe, die Beziehungen und die Sexualität von über 60-jährigen Menschen werfen. Dabei werden Herausforderungen genannt und Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen.

Das Sana-Klinikum Lichtenberg brachte das Thema »Harninkonti-

nenz und Senkung bei Frauen – wie (be-)handeln?« ein. Bei dieser Veranstaltung am 29. Mai (Fanningersstraße 32, 10365 Berlin-Lichtenberg, Haus G, Veranstaltungssaal) wird Thomas Fink diagnostische und therapeutische Möglichkeiten der sehr häufig vorkommenden Krankheitsbilder vorstellen. Und es werden Tipps zum Umgang mit konservativen Mitteln verraten.

Mit der »Resilienz im Alter« beschäftigt sich Ines Krahn am 5. Juni in der Begegnungsstätte »Kiezsperre« (Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin-Lichtenberg). Dabei werden die verschiedenen Aspekte von Resilienz beleuchtet und praktische Strategien zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft vorgestellt. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in die Bedeutung von sozialen Kontakten, körperlicher

Gesundheit, mentaler Stärke und Sinnfindung und haben die Möglichkeit, sich mit Experten und Gleichgesinnten auszutauschen.

Die wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin (htw), Dr. Susann Ullrich, legt bei ihrem interaktiven Vortrag über »Klimawandel und Gesundheit« den Fokus auf Hitzeschutz. Interessierte können sich am 12. Juni in der Treskowallee 8 (10318 Berlin-Karlshorst, Aula im Gebäude A, Raum 238) darüber informieren lassen, wie unterschiedlich Hitze wahrgenommen wird und wie sich jeder entsprechend schützen kann.

Den Abschluss des Frühjahrssemesters bildet die Katholische Hochschule für Sozialwesen (Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin-Karlshorst). Im dortigen Hörsaal H109 informiert der Lehrbeauftragte Jonas Deußler am 19. Juni die Anwesenden über die »Chancen der Digitalisierung für SeniorInnen«. Denn wer lernt, diese Mittel richtig zu nutzen, kann länger eigenständig leben.

## SeniorenKino

CineMotion Wartenberger Straße 174, S-Bahnhof Hohenschönhausen

Bereits im Januar begann die neue Seniorenkinosaison – wieder in Kooperation zwischen dem Bezirksamt Berlin-Lichtenberg und dem CineMotion (in 13051 Berlin, Wartenberger Straße 174, am S-Bahnhof Hohenschönhausen). Zu den an jedem vierten Mittwoch im Monat ab 15 Uhr beginnenden Veranstaltungen »gibt es weiterhin ein Stück Kuchen gratis – solange der Vorrat reicht«, informiert Thea-

leiter André Pesek. Der Eintritt zu den Filmen kostet sieben Euro. Die Tickets können an der Kinokasse oder Online gekauft werden. ([www.berlin.cinemotion-kino.de](http://www.berlin.cinemotion-kino.de))

Wie bei der vorjährigen Seniorenkinosaison gibt es auch diesmal wieder ein »Enkel-Kino« – konkret am 24. Juli. An diesem Schulfertag dürfen die Enkelkinder mitgebracht werden.

### Diese Filme stehen noch auf dem Programm:

24.04.: **Im Taxi mit Madeleine** (D – Drama)

22.05.: **The book club 2** (USA – Komödie)

26.06.: **Die Rumba-Therapie** (D – Komödie)

24.07.: **Enkel für Fortgeschrittene** (D – Komödie)

28.08.: **Das Nonnenrennen** (D – Komödie)

25.09.: **Weißt du noch?** (D – Komödie)

23.10.: **Ein Fest fürs Leben** (D – Komödie)

27.11.: **Die unwahrscheinliche Pilgerreise** des Harold Fry (D – Drama)