

BERATUNGEN UND SPRECHZEITEN

Zu unseren Beratungen und Veranstaltungen sind alle Menschen herzlich willkommen.

ALBATROS gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH

Soziale Beratung des **Dienstag 14.00-17.00 Uhr**

Stadtteilzentrums im Turm **Mittwoch 10.00-13.00 Uhr**

Freitag 10.00-13.00 Uhr

Anlaufstelle für Willkommenskultur

Elke Heller Tel.943 800 98 **Dienstag 14.00-17.00 Uhr**

Mittwoch 10.00-13.00 Uhr

Rechtsinformation der Bürogemeinschaft RA Geithner & Brück

Jeden 1. Donnerstag im Monat von **16.00-17.00 Uhr**

Rentenberatung Versichertenältester der DRV Hr Bormann

Jeden 2. Donnerstag im Monat von **15.00 -18.00 Uhr**

Frauenberatung BerTa (Beruf & Tat) in Berlin Buch

Britta Rosenfeld Franz Schmidt Str.8-10 **Telefon: 941 14 156**

Bucher Bürgerhaus (Selbsthilfe, Seniorenarbeit, Beratung, Räume)

Brigit Richter , Dagmar Peinzger

Franz Schmidt Str.8-10, **Telefon: 941 54 26**

Pflegestützpunkt Berlin Pankow(Beratung, Info Rund um Pflege/ Wohnen)

immer am 2. und 4. Mittwoch i. M. von 13 bis 16 Uhr im Bucher Bürgerhaus

Stadtteilzentrum im Turm

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG ab 9.00 Uhr

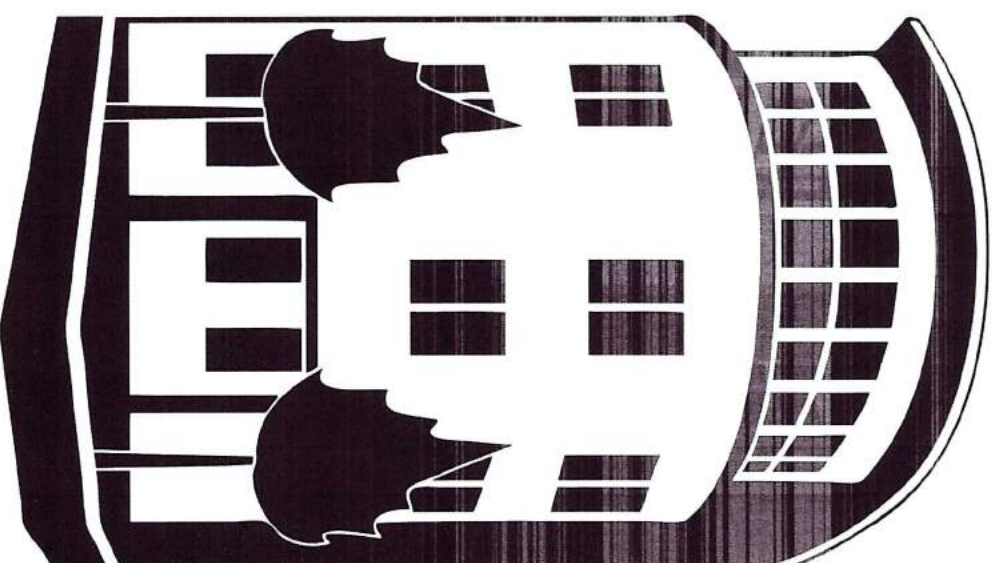
Busonistraße 136 • 13125 Berlin Tel: 943 80 097 • Fax: 943 80 099

E-mail: derturm@albatrosgmbh.de

Annedore Dreger, Elke Heller

Das Stadtteilzentrum wird vom Bezirksamt Pankow von Berlin, Abt. Jugend, Wirtschaft und Soziales gefördert.



Stadtteilzentrum im Turm PROGRAMM März 2018





ALBATROS gGmbH

Kontakt und Begegnung in Karow

SPORT UND BEWEGUNG

Seniorentanz	 <ul style="list-style-type: none"> ● jeden Montag ab 9.30 Uhr – 11 Uhr im KBZ Tänze für jedes Alter mit G. Beichler Tel: 949 22 56
Volkstanz	 <ul style="list-style-type: none"> ● dienstags mit Frau Iben 17.30 bis 19.00 Uhr Volkstanz Tanzkreis 50 plus für Jung & Alt im KBZ
Sitzanz	<ul style="list-style-type: none"> ● montags ab 14.00 mit Ulla Limp
HATHA-YOGA	
Bewegung und Entspannung: Anleitung: Ralf Hofer	
Donnerstag 18.00-19.30 Uhr	
Donnerstag 20.00-21.30 Uhr	
Seniorengymnastik am Donnerstag	
Gruppe von 11.00-12.00 Uhr Anleitung: Fr. Dr. Haase	
Gruppe von 09.30-10.30 Uhr Anleitung: Frau Pulz Karower Dachse	
Zumba Gold für Senioren Mit Martina Schmidt	
Gruppe von 13.00- 14.00 Uhr zertifizierte Trainerin	
Radwandergruppe	Winterpause bis Ende März 2018
Radeln ins Umland	Winterpause bis Ende März 2018

SPORT UND BEWEGUNG

Seniorentanz	 <ul style="list-style-type: none"> ● jeden Montag ab 9.30 Uhr – 11 Uhr im KBZ Tänze für jedes Alter mit G. Beichler mit Gisela Beichler Tel: 949 22 56
Volkstanz	 <ul style="list-style-type: none"> ● dienstags mit Frau Iben 17.30 bis 19.00 Uhr Volkstanz Tanzkreis 50 plus für Jung & Alt im KBZ
Sitzanz	<ul style="list-style-type: none"> ● montags ab 14.00 mit Ulla Limp
HATHA-YOGA	
Bewegung und Entspannung: Anleitung: Ralf Hofer	
Donnerstag 18.00-19.30 Uhr	
Donnerstag 20.00-21.30 Uhr	
Seniorengymnastik am Donnerstag	
Gruppe von 11.00-12.00 Uhr Anleitung: Fr. Dr. Haase	
Gruppe von 09.30-10.30 Uhr Anleitung: Frau Pulz Karower Dachse	
Zumba Gold für Senioren Mit Martina Schmidt	
Gruppe von 13.00- 14.00 Uhr zertifizierte Trainerin	
Radwandergruppe	Winterpause bis Ende März 2018
Radeln ins Umland	Winterpause bis Ende März 2018

Ausstellung

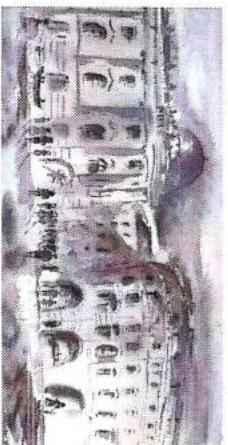
„Untenwegs“

von

Sabine Bredernitz

Wir freuen uns, Ihnen

wunderschöne Aquarelle von



Sabine Bredernitz aus Karow präsentieren zu dürfen. Mit ihren Werken nimmt sie uns mit auf ihre Reisen - eingefärbt in prachtvollen Farben.

Midssage am Samstag, den 7. April um 18 Uhr

Wir erwarten Ihren Besuch und freuen uns auf Sie !

Besichtigung zu den Öffnungszeiten

Gründung einer Singegruppe

Singen kennt kein Alter

Gemeinsam in einer kleinen Gruppe unter fachlicher Anleitung singen

Begleitung Maria Grimm am Keyboard

Frau Grimm ist eine erfahrene

Chorleiterin und Gesangslehrerin

Interessentinnen melden sich bitte im Turm



Lesung mit Monika Schilling

Anlässlich des Internationalen Frauentages

liest die Lesepatin aus der Karower Stadtbibliothek heitere besinnliche Texte ab 10.30 Uhr im Turm.

Dienstag, 13. März

Ausstellung

„Untenwegs“

von

Sabine Bredernitz

Wir freuen uns, Ihnen

wunderschöne Aquarelle von



Sabine Bredernitz aus Karow präsentieren zu dürfen. Mit ihren Werken nimmt sie uns mit auf ihre Reisen - eingefärbt in prachtvollen Farben.

Midssage am Samstag, den 7. April um 18 Uhr

Wir erwarten Ihren Besuch und freuen uns auf Sie !

Besichtigung zu den Öffnungszeiten

Gründung einer Singegruppe

Singen kennt kein Alter

Gemeinsam in einer kleinen Gruppe unter fachlicher Anleitung singen

Begleitung Maria Grimm am Keyboard

Frau Grimm ist eine erfahrene

Chorleiterin und Gesangslehrerin

Interessentinnen melden sich bitte im

Turm



Lesung mit Monika Schilling

Anlässlich des Internationalen Frauentages

liest die Lesepatin aus der Karower Stadtbibliothek heitere besinnliche Texte ab 10.30 Uhr im Turm.

Dienstag, 13. März