

Pankow in der Europäischen Mobilitätswoche 2022

16. - 22. September 2022

# Pankow in Bewegung



---

Programm

16. - 22. September 2022  
**Pankow in  
Bewegung**



Den aktuellen Veranstaltungskalender finden Sie unter: [berlin.de/ba-pankow/gesundheitsfoerderung/](https://berlin.de/ba-pankow/gesundheitsfoerderung/)

# Für Wohlbefinden, Klimaschutz und lebenswerte Stadtteile in der Europäischen Mobilitätswoche



**Wir tun gemeinsam etwas für unsere Gesundheit, wenn wir entschlossen handeln und etwas gegen den Klimawandel unternehmen!**

Die Fortbewegungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß sind umweltschonend, erhalten die Gesundheit und das Stadtklima, beleben die Stadtteile und erhöhen das eigene Wohlbefinden. Sie sind zugleich raumsparend und weiten den eigenen Blick für die Stadt. Fuß- und fahrradfreundliche Stadtteile stärken die gesellschaftliche Teilhabe aller Altersgruppen und verbessern unsere gemeinsame Lebensqualität.

**Aktive Mobilität eine wichtige Lösungsstrategie der globalen Klimakrise!**

Für eine gesundheitsförderliche Stadt bauen wir in Pankow mit der Mitgliedschaft im Gesunde Städtenetzwerk auf mehr Bewegung(-sfreundlichkeit) und Inklusion in den Stadtteilen. Zusammen mit anderen deutschen und europäischen Kommunen beteiligt sich Pankow bereits zum vierten Mal an der Europäischen Mobilitätswoche, jährlich vom 16.-22. September, organisiert von der kommunalen Gesundheitsförderung im Bezirk. Dies geschieht unter dem Dach des Netzwerks Pankow in Bewegung in Kooperation mit vielen Engagierten, Initiativen, Stadtteilzentren, Vereinen.

Besonderen Dank an alle, die sich aktiv mit ihren Ideen und gelebter Begeisterung zum Gelingen der Aktionen für Wohlbefinden, nachhaltige Stadtteile und Klimaschutz einsetzen.

Mit diesem Heft laden wir ganz Pankow herzlich zum kostenfreien, bewegten Mitmachen ein.

Viel Spaß wünscht

Anja Bederke

Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention im Bezirk Pankow

# Ein Netzwerk für Bewegung - die gemeinwohlorientierte Mobilitätswende



**Anja Bederke, Sie richten als Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention mit einer Stabsstelle der Stadträtin für Gesundheit und Soziales in Pankow in diesem Jahr zum 4. Mal die Aktionswoche »Pankow in Bewegung« aus. Wie hat alles angefangen und mit welchem Ziel?**

Als ich nach Pankow kam, ging es mir darum, ein breites Netzwerk für Bewegung aufzubauen, in dem sich Zivilgesellschaft, Verwaltung, Politik, Einrichtungen, Initiativen und Vereine mit den Menschen in den Stadtteilen treffen, um mit kreativen Ideen etwas für gesündere, nachhaltigere Stadtteile durch mehr aktive Alltagsmobilität zu tun. Das passte wunderbar zu der Idee der Europäischen Mobilitätswoche. Somit begann ich 2019, jährlich diese Aktionswoche vom 16.-22. September in Pankows Stadtteilen zu organisieren. Dabei ist die besondere Herausforderung, dass der Bezirk mit mehr als 400.000 Menschen von Prenzlauer Berg bis Buch der Größte ist. Und es sollte an möglichst vielen Orten etwas stattfinden. Daraus entstand das Konzept, die Aktionswoche jeweils entlang der Stadtteilzentren in den Stadtteilen zu konzentrieren. In Weißensee findet seitdem das Mobilitätsfest im Frei-Zeit-Haus statt, aber genauso gibt es auch Feste und Veranstaltungen in Karow, Pankow, Prenzlauer Berg und in Buch und dazu eine verbindende Öffentlichkeitsarbeit.

## Wie schätzen Sie die weitere Relevanz des Themas für unsere Gesellschaft ein?

So wie es die Neue Leipzig-Charta von 2020 formuliert, ist gute Stadtpolitik auf die Stärkung des Gemeinwohls ausgerichtet. Und sie wird als Gemeinschaftswerk aller Akteure verstanden. Nur so können Städte und Gemeinden eine zukunftsfähige Transformation durchlaufen. Zu diesem Gemeinwohl gehört unbedingt auch die bewegungsfreundliche und inklusive Gestaltung des öffentlichen Raumes, um beim Thema zu bleiben. Und dazu gehört auch eine flächengerechte Umverteilung.

Neben stadtplanerischen Bedenken z.B. bezüglich des Weiterbaus von Stadtautobahnen führt uns aber vor allem die Klimakrise an: »Wir brauchen nicht mehr, sondern weniger Autos«, fordert auch die zivilgesellschaftliche Initiative Changing Cities. Studien zeigen, dass jede neue Straße mehr Autoverkehr erzeugt, so wie mehr Radwege dem Fahrradverkehr Auftrieb geben.

Wir brauchen also mehr gute Anreize für gesunde Alltagsbewegung in der Stadt zu Fuß und mit dem Fahrrad! Und damit erfüllen wir gleich zwei Ziele auf einmal: Die Lebensqualität in den Stadtteilen wird durch mehr Aufenthalts- und Bewegungsmöglichkeiten höher; die Menschen können aber auch ihre alltägliche Bewegung gesund praktizieren. So ist es mit den nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung auch gedacht, mit denen wir im VERBUND-Projekt mit mehreren Bezirken und der Senatsverwaltung für Sport

sowie der Universität Erlangen zusammenarbeiten: Mit den »Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung« wird erstmalig für Deutschland die wissenschaftliche Grundlage für den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit beschrieben und aufgezeigt, wie Bewegung im Alltag der Menschen in den unterschiedlichen Lebenswelten gefördert werden kann. Die Empfehlungen gelten für Kinder und Jugendliche, für Erwachsene und ältere Menschen sowie Erwachsene mit chronischen Erkrankungen. An ihrer Entwicklung waren namentliche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beteiligt. Mehr Infos unter: [www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

## Oft werden die hohen Kosten eines Stadtumbaus mit einem inklusiven Rad- und Fußwegesystem in den Ring geworfen: Wie schätzen Sie das ein?

Allein für den 16. Bauabschnitt der A100 in Berlin – er gilt als teuerste Straße Deutschlands – wurden Kosten in Höhe von 400 Millionen Euro veranschlagt. Die Autobahn GmbH des Bundes, die für den Bau verantwortlich ist, geht mittlerweile jedoch von einer Gesamtsumme zwischen 650 und 700 Millionen Euro aus. Das wäre eine schöne Matheaufgabe mal auszurechnen, wie viele Bäume, Bänke, Tischtennisplatten, Fuß- und Radwege wir damit hätten finanzieren können.

## Wie sehen Sie die Klimakrise?

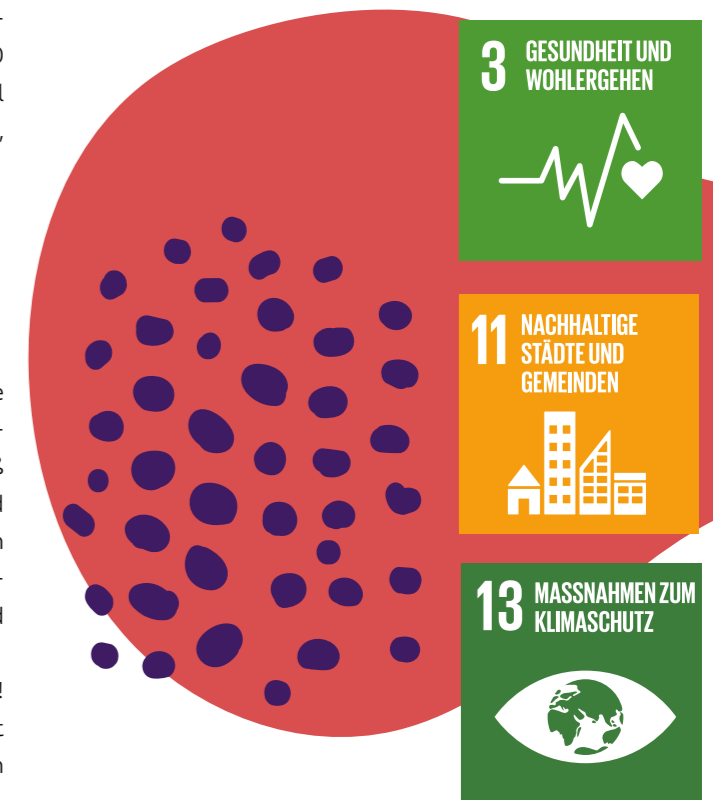
Alle Lebewesen unseres Planeten sind von der Klimakrise bedroht. Wenn wir gewissen Grenzen, wie die 1,5 Grad-Marke überschreiten, dann gibt es kein Zurück mehr. Gemäß Pariser Klimaabkommen soll die Erderwärmung auf 1,5 Grad begrenzt werden. Laut Klimabericht der Weltorganisation für Meteorologie (WMO) könnte die globale Durchschnittstemperatur eines Jahres 2026 erstmals mehr als 1,5 Grad über dem vorindustriellen Niveau liegen. Das sollte uns nicht verzagen lassen sondern aufwecken! Denn wir alle können auch etwas dagegen zu tun! Das heißt also, dass jedes Handeln, Co2 einzusparen und Ressourcen zu schonen, ein kleiner Schritt ist. Somit ist jede Strecke, die mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt wird, ein Segen für unser Zusammenleben in der gemeinwohlorientierten Stadt.

## Wie geht es in Pankow weiter?

Da ich mich demnächst neuen beruflichen Herausforderungen außerhalb des Bezirkes Pankow stellen werde, wünsche ich in Zukunft allen hier engagierten Akteuren weiterhin viel Energie, Mut und Kreativität, um die gemeinwohlorientierte Mobilitätswende im Sinne der Entwicklung von gesunden, lebenswerten Stadtteilen voranzutreiben. Ich hoffe, dass in Pankow genauso wie in anderen Bezirken noch viele gute Ideen umgesetzt werden. Mögen die Menschen im Sinne der Klimaschonung auf gute Gedanken kommen und noch viele Bewegung bringende Projekte entstehen.

## Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg bei Ihren neuen Aufgaben.

Das Interview führte Michaela Birk, transform e.V.



Die Agenda 2030 der Vereinten Nationen mit ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals) ist ein globaler Plan zur Förderung nachhaltigen Friedens und Wohlstands und zum Schutz unseres Planeten.

# Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Buch lädt zum Rikscha-Fahren ein



In dem nördlichsten Ortsteil Pankow, dort wo die Stadt langsam ländlich wird, befindet sich die noch junge Selbsthilfe-Kontaktstelle Buch (Albatros gGmbH). Bei uns treffen sich Menschen aus dem Kiez, aber auch von weiter her. Bei der »Selbsthilfe in Buch« finden sie einen Ort, an dem sie eine gute Zeit miteinander haben können und sich in schweren Zeiten Unterstützung geben. Wir, Julia Scholz und Hanna Schlosser, sind in guten wie in schlechten Zeiten für unsere Gruppen und alle Selbsthilfe-Interessierten da. Wir ermöglichen Ausflüge und Veranstaltungen für unsere Gruppen und sind Ansprechpartnerinnen zu gesundheitlichen und psychosozialen Themen, wie Sucht, Einsamkeit, Krebs, Migration, Depression und vielen mehr. Eine Herzensangelegenheit ist uns darüber hinaus, Plätze und Gelegenheiten zu schaffen, an denen sich junge und ältere Menschen in gesunder Umgebung begegnen, aktiv werden und austauschen können: Unser Naschgarten auf dem Gartengelände des Bucher Bürgerhauses lädt alle Nachbar:innen zum Naschen und Quatschen ein, das große Nützlingshaus im Lindenberger Weg kann bestaunt und bestückt werden, in unserem Reparatur-Café kann gemeinsam getüftelt werden und auf dem Pankeplatz wird neuerdings zusammen und mit unserer Unterstützung der erste Gemeinschaftsgarten in Buch angelegt. Wem das nicht aktiv genug ist, kann sich unsere neue, tolle Fahrrad-Rikscha ausleihen und damit zu dritt durch die Kante fahren. Das alles schaffen wir nicht allein, sondern nur mit unseren Kooperationspartner:innen, Ehrenamtlichen und finanziellen Unterstützer:innen, wie der Krankenkasse, der Senatsverwaltung, dem Bezirksamt Pankow und der Sparkasse. Im deutschlandweiten Gesundheits-Städte-Netzwerk engagieren wir uns für gesundheitsfördernde Mobilität und Lebensräume in Pankow. Ihr wollt noch etwas mehr Gemeinschaft oder grüne Plätze in eurem Kiez? Meldet euch bei uns!

## Selbsthilfe in Buch

Albatros gGmbH im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt-Straße 8  
13125 Berlin

## Kontakt:

Hanna Schlosser  
0162-5293458  
selbsthilfeinbuch@albatros-ggmbh.de  
selbsthilfe-nord.berlin



## Fragen und Anmeldungen an:

selbsthilfeinbuch@albatros-ggmbh.de oder unter der  
Telefonnummer 0152-06331593

In der Bewegungswoche ermöglichen wir allen Interessierten einen Shuttle-Service, um an den angebotenen Veranstaltungen teilnehmen zu können. Wir freuen uns auf die Fahrt mit Ihnen! Einfach rechtzeitig bei uns anmelden. Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder sicher zurück.



## Bewährtes nutzen und neue Ansätze mitdenken – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow (KIS)

Unter diesem Motto arbeitet die KIS nun schon seit mehr als 30 Jahren, davon seit 21 im Großbezirk Pankow. Was im Kleinen begann, hat sich mittlerweile auf drei Gruppenräume im Stadtteilzentrum Pankow und im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg ausgeweitet. Heute unterstützt die KIS über 70 Gruppen in den eigenen Räumen und viele weitere Gruppen in ganz Pankow. Außerdem beraten die Kolleg:innen alle Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfeaktiven rund um das Thema Selbsthilfe.

Altbewährte Methoden, wie der persönliche Austausch in der Gesprächsgruppe, sind nach wie vor elementarer Teil der Selbsthilfe. Gleichzeitig suchen die Selbsthilfeaktiven weitere Möglichkeiten, um mit Gleichbetroffenen, aber auch mit sich selbst, noch besser in Kontakt zu treten. So stellen immer mehr Menschen fest, dass auch die Bewegung hilfreich ist, um einen anderen Umgang mit persönlichen Themen zu finden oder Schicksalsschläge zu verarbeiten – und vor allem, um Körper und Geist zu vereinen.

Die KIS lernt von den kreativen Ideen der Gruppen und setzt gleichzeitig Impulse für neue Ansätze. Durch Veranstaltungen wie »Pankow in Bewegung« können Selbsthilfeaktive und andere Interessierte ausprobieren, wie Bewegung sich auf ihre physische und psychische Gesundheit auswirken kann. Und was passt da besser als die Kieze in der Umgebung zu nutzen? So wird der Bürgerpark Pankow beispielsweise für einen Achtsamkeitsspaziergang erkundet – Bewegung, Kieztour und Selbsthilfe in einem! Gleichzeitig werden Auge und Geist für die grünen Oasen in der Umgebung sensibilisiert und ein bewusster Umgang mit der wertvollen Natur im eigenen Umfeld angeregt.

### Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
030 – 49 98 70 910  
kis@hvd-bb.de  
humanistisch.de



## BIB-Kommunale Bewegungsförderung für Menschen ab 65 Jahren im Bezirk Pankow (QVNIA e.V.)

Der Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.) ist ein gemeinnütziger regionaler Verein bestehend aus über 70 Partnern der Gesundheit- und Sozialversorgung im Großbezirk Pankow. Der Verbund setzt sich seit dem Jahr 2000 für eine bessere gesundheitliche und soziale Versorgung in Berlin Pankow ein, um Strukturen für Menschen ab 65 Jahren und ihren Angehörigen nachhaltig und kontinuierlich zu verbessern. Hierzu werden u.a. unterschiedliche Projekte entwickelt und umgesetzt (Näheres unter [www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)).

Mit dem Projekt BIB- engagiert sich der QVNIA e.V., gefördert durch die Landesvertretung der Ersatzkassen Berlin/ Brandenburg e. V. (vdek), seit November 2018 für die Weiterentwicklung der bezirklichen Gesundheitsförderung für Menschen ab 65 Jahren in Pankow. Unterstützt wird das Projekt vom Bezirksamt Pankow von der Abteilung Gesundheit und Soziales. Schirmherrin des Projektes ist die stellvertretende Bezirksbürgermeisterin und Gesundheitsstadträtin Frau Dr. Koch.

Ziel des Projektes ist es, sowohl bezirkliche Strukturen zur Bewegungsförderung für und mit Menschen ab 65 Jahren weiterzuentwickeln als auch unterschiedliche kostenfreie Angebote zu erarbeiten und anzubieten. Hierzu zählen z.B.

das einmal wöchentlich angeleitete BIB-Bewegungsprogramm<sup>©</sup> auf Bewegungspfaden in unterschiedlichen Parkanlagen Pankows, unterschiedliche Materialien zur selbstständigen Umsetzung von gezielten Übungen zur Bewegungsförderung, Beteiligungsmöglichkeiten zur bezirklichen Strukturentwicklung wie z.B. die BIB-Mitmach-Cafés<sup>©</sup>, die BIB-Zukunftswerkstätten<sup>©</sup> und Bürger:innenbefragungen sowie die BIB-Gesundheitsseminare<sup>©</sup>, die in ausgewählten Bezirksregionen Pankows (Buch, Karow, Weißensee/ Weißensee Ost, Niederschönhausen, Prenzlauer Berg Ost, Pankow Zentrum, Schönholz), angeboten werden. Das BIB-Bewegungsprogramm<sup>©</sup> ist ein unter sportwissenschaftlichen Aspekten entwickeltes und bereits erfolgreich erprobtes, gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm für Bürger:innen im Alter von  $\geq 65$  Jahren.

Weiterführende Informationen sowie konkrete Termine zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie unter [https://www.qvnia.de/pravention\\_intro/bewegung/bib](https://www.qvnia.de/pravention_intro/bewegung/bib) oder persönlich unter:

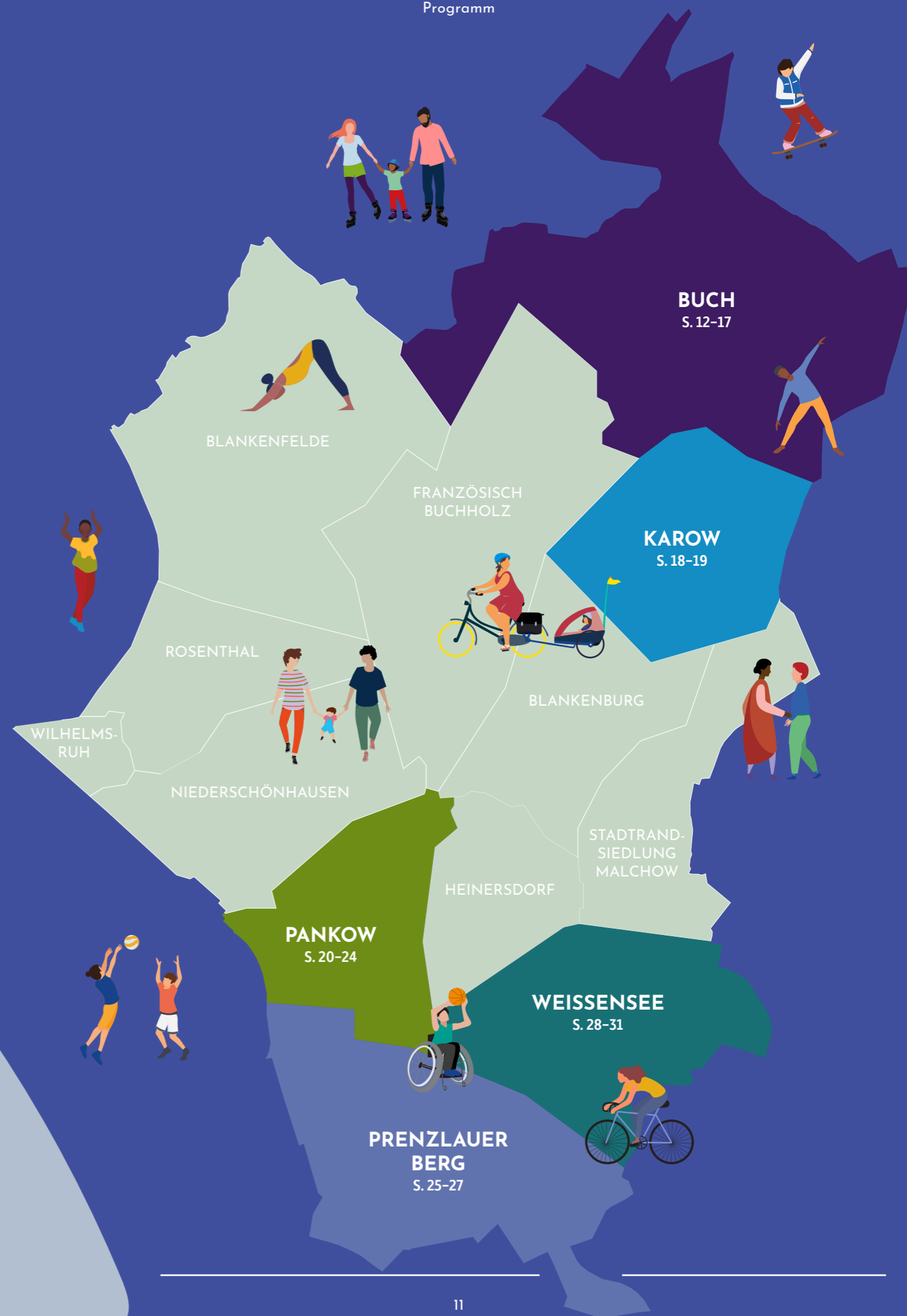
**Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.**  
Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin  
030 – 474 88 77 0  
kontakt@qvnia.de  
qvnia.de



16. – 22.  
September  
2022

# Programm der Aktionswoche Pankow in Bewegung

Programm



# AKTIONEN IN BUCH

TERMINE  
AUF  
ANFRAGE

## KENNELERNEN DER OUTDOOR- SPORTGERÄTE IN BUCH

für alle Bucher:innen ab 50 +

In den Hinterhöfen Buchs stehen einige Sportgeräte zur Nutzung für Jede:n bereit. Gemeinsam werden wir diese unter Anleitung kennenlernen und ausprobieren.

**Beginn:** auf Nachfrage  
**Treffpunkt:** am Stadtteilzentrum Buch, Franz-Schmidt Straße 8-10, 13125 Berlin

**Durchführung:** Stadtteilzentrum Buch in Kooperation mit der Howoge Buch

**Weitere Informationen:**  
stz.buch@albatrosgmbh.de  
030 – 941 54 26

FREITAG  
16.09.22

## GEMÜTLICHER SPAZIERGANG DURCH DEN BUCHER FORST

für alle Interessierten

Die Spaziergangsgruppe des Stadtteilzentrums Buch trifft sich regelmäßig in wechselnder Besetzung, um in Bewegung zu bleiben und die sozialen Kontakte zu fördern. Das Stadtteilzentrum lädt dazu ein!

**Beginn:** 10 Uhr  
**Treffpunkt:** vor dem Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt Str. 8-10, 13125 Berlin

**Durchführung:**  
Stadtteilzentrum Buch

**Anmeldung:** 030 – 941 54 26 oder  
stz.buch@albatrosgmbh.de

SAMSTAG  
17.09.22

## GEFÜHRTER SPAZIERGANG ÜBER DIE SKULPTURENLINIE »STEINE OHNE GRENZEN«

im Bucher Forst und Hobrechtsfelde für alle, die freie Landschaften und Skulpturen mögen

Führung über die Skulpturenlinie Steine ohne Grenzen, »Straße des Friedens – Straße der Skulpturen in Europa« Erkundung der Abschnitte des Skulpturenwanderweges in Pankow-Buch durch den Initiator der Skulpturenlinie. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

**Beginn:** 11 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz »Steine ohne Grenzen«, Hobrechtsfelder Chaussee, an der Ländergrenze zu Brandenburg

**Durchführung:** Rudolf Kaltenbach, Steine ohne Grenzen e.V.

**Anmeldung:**  
steineohnegrenze@aol.com



SAMSTAG  
17.09.22

# INTERKULTURELLES SPORT- UND BEWEGUNGSFEST

von 14–18 Uhr auf dem Panke-Platz in Buch  
Walter-Friedrich- Str. 18, 13125 Berlin

Aktionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wie Basketball, Moving together, Wikingerschach, Bogenschießen, Riesenspiele, Tennis, Salsa, mobile Stadtteilbibliothek, Musik und vieles mehr! Es wird auch ein paar kleine Preise zu gewinnen geben!

**Weitere Informationen:**  
info@bildungsverbund-buch.de  
0159 – 045 23 057



Ein Kooperationsprojekt vom Bildungsverbund Berlin-Buch – KARUNA e.V., SPORTBUNT vom LSB, dem Kinderclub »Der Würfel«, BuKa – MaMis en movimiento e.V., der Jugendfreizeiteinrichtung »Der Alte«, SJC Buch, SV Buch, ALBA Berlin, SG Einheit Pankow, Gangway e.V., BENN Buch, der Stadtteilbibliothek Buch und der Hufeland-Schule

TÄGLICH – AUSSER AM WOCHENENDE  
IN BUCH UND UMGEBUNG

## SHUTTLE-SERVICE MIT WOW-EFFEKT

Wir bringen Sie mit unserer Fahrrad-Riksha einzeln oder zu zweit zu den Veranstaltungen der Aktionswoche »Pankow in Bewegung«. Machen Sie es sich auf der Sitzbank gemütlich – wir bringen Sie mit Spaß und Unterhaltung sicher ans Ziel.

Sie oder Ihre Begleitung sind schlecht zu Fuß, Sie möchten aber an einer der angebotenen Wanderungen teilnehmen? Dann bleiben Sie einfach sitzen! Wir versuchen Ihnen die Teilnahme zu ermöglichen. Sie wollen mal das Auto stehen lassen? Sehr gut! Genießen Sie

den umweltfreundlichen Shuttle-Service und erleben Sie Ihre Umgebung von einer anderen Seite.

Uhrzeit und Treffpunkt werden vorab individuell vereinbart. Einfach rechtzeitig anmelden!

**Kontakt:**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Buch  
Julia Scholz  
selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de  
Tel: 0152 – 06331593



**SONNTAG**  
18.09.22

**GEMEINSAMES WANDERN**

*mehrstündige Wanderung für alle interessierten und fitten Bürger:innen*

Die Bucher Wandergruppe hat sich im Frühjahr 2022 im Stadtteilzentrum Buch gegründet und trifft sich regelmäßig, um gemeinsame Wanderungen am Wochenende zu unternehmen. Sie sind herzlich eingeladen! Bitte anmelden!

**Beginn:** 10 Uhr

**Treffpunkt:** vor dem Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt Str. 8-10, 13125 Berlin

**Durchführung:** Stadtteilzentrum Buch

**Anmeldung:** 030 – 941 54 26 oder stz.buch@albatrosggmbh.de

**GEFÜHRTER SPAZIERGANG ÜBER DIE SKULPTURENLINIE »STEINE OHNE GRENZEN«**

*im Bucher Forst und Hobrechtsfelde für alle, die freie Landschaften und Skulpturen mögen*

Führung über die Skulpturenlinie Steine ohne Grenzen, »Straße des Friedens – Straße der Skulpturen in Europa« Erkundung der Abschnitte des Skulpturenwanderweges in Pankow-Buch durch den Initiator der Skulpturenlinie. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

**Beginn:** 11 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz »Steine ohne Grenzen«, Hobrechtsfelder Chaussee, an der Ländergrenze zu Brandenburg

**Durchführung:** Rudolf Kaltenbach, Steine ohne Grenzen e.V.

**Anmeldung:** steineohnegrenze@aol.com

**NATÜRLICH IN BEWEGUNG**

*für Kinder von 6-14 Jahren und ihre Familien*

Wir bieten euch naturpädagogische Bewegungsspiele und viel Raum für freies Spiel. Im Anschluss gibt es Crêpes, Kaffee und Tee für die ganze Familie.

**Uhrzeit:** 14-18 Uhr

**Treffpunkt:** Abenteuerspielplatz Inge, Ingwäonenweg 62, 13125 Berlin

**Durchführung:** Tim Gustmann und Thorsten Ulrich

**Anmeldung:** aspinge@albatrosggmbh.de

**MONTAG**  
19.09.22

**TABATA**

*hochintensives Intervalltraining*

**Uhrzeit:** 18-19 Uhr

**Ort:** Turnhalle im Ludwig Hoffmann Quartier

**Durchführung:** Ramona Schlegel, SJC Buch

**Anmeldung:** 030 – 949 78 25 oder sjcbuch@gsj-berlin.de

**DIENSTAG**  
20.09.22

Das Stadtteilzentrum Buch lädt alle Bucher Bürger:innen zu Sport und Tanz im großen Sommergarten des Bucher Bürgerhauses ein



**BEWEGUNGSTAG IM STADTTEILZENTRUM BUCH**

**von 10 – 18 Uhr im Garten des Bucher Bürgerhauses Franz-Schmidt Straße 8-10, 13125 Berlin**

**10-10:30 Uhr**

**FIT AM VORMITTAG**

Lockere Übungen zum Mitmachen mit Musik. Durchführung: Liuba (ehrenamtliche Tanzanleiterin)

**15-16 Uhr**

**BALANCE IM GARTEN**

Balanceübungen zum Mitmachen. Durchführung: Uschi Pfeiffer, Kiezsport-Übungsleiterin vom Stadtteilzentrum Buch

**10:30-11:30 Uhr**

**ERLEBNISTANZ FÜR SENIOR:INNEN**

Die Stadtteil-Gruppe stellt verschiedene Tänze aus ihrem Repertoire vor. Durchführung: Fr. Iben (ehrenamtliche Tanzanleiterin)

**16-17 Uhr**

**POWERGIRLS \***

Mittanzangebot mit Alexandra Torres, Mamis en Movimiento e.V.

**17 Uhr**

**SALSA \***

**14-15 Uhr**

**FIT 50+ – ÜBUNGEN ZUM MITMACHEN**

Kursleiterin Fr. Papke, Drehscheibe e.V.

**14-18 Uhr**

**VERLEIH VON SPIEL- UND SPORTGERÄTEN**

Tischtennis, Federball, XXL-Schach, Boule zum Kennenlernen und mehr

In Kooperation mit Drehscheibe e.V., Kiezsport Übungsleiterinnen, Mamis en Movimiento e.V., Ehrenamtlichen aus dem STZ Buch, Jugendamt Pankow

\* Bestätigung lag zum Zeitpunkt des Redaktionsschluss noch nicht vor.

Pankow hareket halinde





## DIENSTAG 20.09.22

### HISTORISCHER SPAZIERGANG DURCH BUCH

für alle Interessierten

Historischer Spaziergang durch den Bucher Wald am ehemaligen Stasi-Krankenhaus vorbei über die ehemaligen Postenwege

**Beginn:** 14:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Pförtnerhaus,  
Wiltbergstr. 50

**Durchführung:** Manfred Pinkwart  
in Kooperation mit dem Stadtteil-  
zentrum Buch

### KLETTERN

für Kinder von 5 – 12 Jahren

**Uhrzeit:** 16:30–17:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle im  
Ludwig Hoffmann Quartier

**Durchführung:**  
Alexander Danilow, SJC Buch

**Anmeldung:** 030 – 949 78 25  
sjcbuch@gsj-berlin.de

## MITTWOCH 21.09.22

### MUTTER-KIND-SPORT IM SCHLOSSPARK

**Uhrzeit:** 14:30–18 Uhr  
**Ort und Treffpunkt:** Schlosspark-Buch,  
Wiltbergstr 15, 13125 Berlin

**Durchführung:**  
BENN-Buch im Bucher Bürgerhaus in  
Kooperation mit Griffbereit und Buch &  
Karow in Bewegung »BuKa« – MaMis en  
Movimiento e.V.

**Anmeldung:** benn-buch@gesbit.de

### BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM@ FÜR BÜRGER:INNEN AB 65+ IM SCHLOSSPARK BUCH

Eine besondere sportliche Fitness  
ist nicht erforderlich. Bitte Sportbe-  
kleidung (ggf. Regenbekleidung), feste  
Sportschuhe und Getränke mitbringen.

**Uhrzeit:** 14–15:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Eingang an der Wiltbergstr.,  
gegenüber der Hausnummer 21

**Durchführung:**  
Qualitätsverbund Netzwerk im Alter –  
Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

**Anmeldung:**  
am Donnerstag, den 15.09. von  
11–16 Uhr unter 030 – 474 88 77 1  
**Beginn:** 10 Uhr



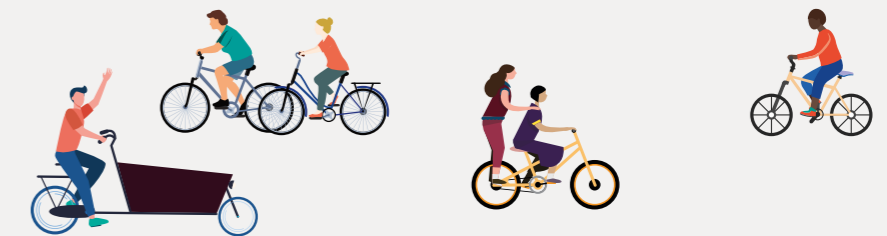
## MITTWOCH 21.09.22

Informationen, Mitmachaktionen und Austausch

## TAG DES FAHRRADS

von 15 – 18 Uhr auf dem Platz vor dem Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt Straße 8–10, 13125 Berlin

Komm vorbei zum »Tag des Fahrrads«, und lass Dir auf deinem  
Fahrradrahmen einen personalisierten Code einstanzen, welcher der  
Diebstahlprävention sowie dem einfacheren Wiederauffinden deines Fahrrades  
durch die Polizei dient. Kosten: Keine – exklusiv zum Tag des Fahrrads!  
Vor dem Bucher Bürgerhaus sind verschiedenste Lastenfahrräder aufgebaut,  
die Bucher Fahrradwerkstatt für und von Bürger:innen stellt sich vor,  
sowie die mobile Stadtbibliothek. Macht mit beim Fahrradquiz .



Durchgeführt vom Stadtteilzentrum Buch in Kooperation mit dem ADFC, BENN,  
der Fahrradwerkstatt Lindenberger Weg, Gangway und der Stadtbibliothek Buch

Mit finanzieller Unterstützung der Howoge

## DONNERSTAG 22.09.22

### SPAZIERGANG FÜR DIE SEELE

für alle Interessierten

Während eines Spaziergangs im Bucher  
Schlosspark machen wir leichte  
Körper- und Sinnesübungen, die uns  
Ruhe und innere Kraft für den Alltag  
geben können. Bitte anmelden!

**Treffpunkt:** vor dem Bucher Bürgerhaus,  
Franz-Schmidt Straße 8–10, 13125 Berlin

**Durchführung:** Cordula Meyer,  
Kiezsport-Übungsleiterin vom  
Stadtteilzentrum Buch

**Anmeldung:** 030 – 941 54 26 oder  
stz.buch@albatrosggmbh.de

# AKTIONEN IN KAROW

**FREITAG  
16.09.22**

## **BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR BÜRGER:INNEN AB 65+ AN DEN KAROWER TEICHEN**

Eine besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

**10-11:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Eingang Pankgrafenstraße/  
Pankgrafenbrücke

**Durchführung:**

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter –  
Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

**Anmeldung** am Donnerstag, den 15.09.  
von 11-16 Uhr unter 030 – 474 88 77 1

## **LAUFTREFF FÜR EINSTEIGER:INNEN**



**18 Uhr**

**Treffpunkt:** vor der Sporthalle der  
Grundschule Am Hohen Feld,  
Bedeweg 1, 13125 Berlin

**Durchführung:** Karower Dachse e.V.

**15:30 Uhr**

**Treffpunkt:** vor der Stadtbibliothek,  
Achillesstr. 77

**Durchführung:**

Ieva Ketzer – Stadtbibliothek Karow

**Anmeldung:**

030 – 9029 56 949  
leva.ketzer@ba-pankow.berlin.de

## **SPAZIERGANG DURCH DEN KIEZ**

## **YOWA (YOGA UND WALKEN)**



**17:30 Uhr**

**Treffpunkt:** vor der Sporthalle der  
Grundschule Am Hohen Feld,  
Bedeweg 1, 13125 Berlin

**Durchführung:** Karower Dachse e.V.

**DIENSTAG  
20.09.22**

## **ERKUNDUNGSTOUR RUND UM DIE KAROWER TEICHE**

*für Kinder und Senior:innen*

*Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt!*

Kinder und Senior:innen aus Karow sind eingeladen mit der Waldschule Bucher Forst die Natur rund um die Karower Teiche zu erforschen. Wir wollen vieles aus der Tier- sowie Pflanzenwelt entdecken und erfahren Interessantes von Katja und Harald. Wir lassen den Vormittag mit einem Picknick ausklingen.

Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, kann gern den Rikschadienst der Selbsthilfe Buch in Anspruch nehmen (siehe S. 7).

**9:30 Uhr**

**Treffpunkt:** an der Pankebrücke, nahe der Kleingartenanlage, Schönerlinder Weg

**Durchführung:**

Stadtteilzentrum Karow

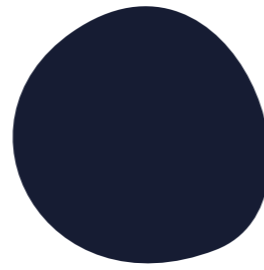
**Anmeldung:**

030 – 943 800 97  
derturm@albatrosggmbh.de



Pankow en movimiento

# AKTIONEN IN PANKOW



**SAMSTAG  
17.09.22**

## FAHRRADTOUR DURCH DEN NORDEN PANKOWS – UMWELT- BILDUNG UND GLOBALES LERNEN

für alle Berliner:innen, Tourist:innen und  
Oberschüler:innen mit Interesse an den  
Nachhaltigkeitszielen der Vereinten  
Nationen (Sustainable Development  
Goals)

### Stationen der Tour:

- Weltacker im Botanischen Volkspark Blankenfelde-Pankow
- Karower Teiche
- Waldschule Buch
- Öko Gut Buch
- Abschluss am S-Bahnhof Buch oder gemeinsame Rückfahrt zum Rathaus Pankow

**Beginn:** 11 Uhr

**Treffpunkt:** Rathaus Berlin Pankow,  
Breite Straße 24a-26, 13187 Berlin

### Durchführung:

Koordinierungsstelle Umweltbildung  
Pankow, Koordinatorin für kommunale  
Entwicklungspolitik

### Anmeldung:

ubk.pankow@agrar-boerse-ev.de  
0176 – 10 53 60 19 oder  
Tatiana.Calari@ba-pankow.berlin.de  
01511 – 88 52 553



**SONNTAG  
18.09.22**

## PAULA UNTERWEGS: QUEERER STADTSPAZIERGANG MIT KATJA KOBLITZ

Katja Koblitz vom Spinnboden  
Lesbenarchiv und Bibliothek e.V.  
ist Historikerin und eine Kennerin  
der queeren Geschichte Berlins.  
Sie nimmt uns mit auf einen queeren  
Stadtspaziergang durch den Bezirk  
Pankow, bei dem sie uns Orte,  
Persönlichkeiten und Anekdoten  
vorstellt, die sie in intensiver  
Recherchearbeit zusammengestellt  
hat. Lernt euren Bezirk mit ihr unter  
einem anderen Blickwinkel kennen.



**Uhrzeit:** 15–18 Uhr

**Treffpunkt:** wird nach Anmeldung  
mitgeteilt

### Durchführung:

Frauenzentrum Paula Panke e.V.

**Anmeldung:** 030 – 48 54 702 oder  
programm@paula-panke.de

**MONTAG  
19.09.22**

## TANZMÄUSE – FORMATIONSTANZ

**Uhrzeit:** 9:30–11 Uhr  
**Treffpunkt:** Begegnungsstätte,  
Tollerstraße 5, 13158 Berlin

**Anmeldung unter:**  
030 – 91 66 050

## KINDER IN BEWEGUNG – KINDERSPORT UND -YOGA

für Kinder zwischen 4 – 10 Jahren

**Uhrzeit:** 16:30–18 Uhr  
**Treffpunkt:** Im Garten des Nachbar-  
schaftszentrum Amtshaus Buchholz  
bei der großen Jurte, Zugang über  
Schönhauser Str. 122, 13127 Berlin

### Durchführung:

Stefanie Wernecke (NBZ) und  
Kati Gohlke (momletics)

**Anmeldung unter:**  
info@amtshaus-buchholz.de  
030 – 475 84 72

**DIENSTAG  
20.09.22**

## BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM@ FÜR BÜRGER:INNEN AB 65+ IM BROSE PARK

Eine besondere sportliche Fitness  
ist nicht erforderlich. Bitte Sportbe-  
kleidung (ggf. Regenbekleidung), feste  
Sportschuhe und Getränke mitbringen.

**Uhrzeit:** 14–15:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Eingang Dietzgenstraße/  
Beuthstraße an der Informationssäule.

### Durchführung:

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter –  
Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

**Anmeldung** am Donnerstag, den 15.09.  
von 11–16 Uhr unter 030 – 474 88 77 1

## TANZNACHMITTAG

**Uhrzeit:** 14–16 Uhr  
**Treffpunkt:** Begegnungsstätte,  
Tollerstraße 5, 13158 Berlin

**Anmeldung:**  
030 – 91 66 050





## DIENSTAG 20.09.22

### SENIOR:INNENTANZ MIT ANSCHLIESSENDER MITMACH-AKTION



**Uhrzeit:** 14 Uhr  
**Treffpunkt:** Hof der Begegnungsstätte  
an der Panke, Schönholzer Str. 10A,  
13187 Berlin

**Durchführung:**  
Daniela Liedtke

**Anmeldung:** 030 – 47411234 oder  
daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de

### HISTORISCHER PANKOWER SPAZIERGANG

*geführter Spaziergang mit Michael Hinze  
durch den Bürgerpark inklusive Besuch  
der Parkbibliothek*

**10–12 Uhr**  
**Treffpunkt:** Hof des Stadtteilzentrum  
Pankow, Schönholzer Str. 10,  
13187 Berlin

**Durchführung:**  
Kontaktstelle PflegeEngagement  
Pankow im STZ Pankow

**Anmeldung:** kis@hvd-bb.de oder  
030 – 499 87 09 10

### SHOWAUFFÜHRUNG EINES MITTELALTERLICHEN SCHWERTKAMPFS

**Uhrzeit:** 15 Uhr  
**Treffpunkt:** Hof der Begegnungsstätte  
an der Panke im Stadtteilzentrum  
Pankow, Schönholzer Str. 10A,  
13187 Berlin

**Durchführung:**  
Begegnungsstätte an der Panke

## MITTWOCH 21.09.22

### BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM@ FÜR BÜRGER:INNEN AB 65+ IN DER SCHÖNHOLZER HEIDE

Eine besondere sportliche Fitness  
ist nicht erforderlich. Bitte Sportbe-  
kleidung (ggf. Regenbekleidung), feste  
Sportschuhe und Getränke mitbringen.

**Uhrzeit:** 10–11:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Eingang Hermann-Hesse  
Str. 80, 13156 Berlin – vor dem Schild  
des Paul-Zobel Sportplatzes

**Durchführung:**  
Qualitätsverbund Netzwerk im Alter –  
Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

**Anmeldung** am Donnerstag, den 15.09.  
von 11–16 Uhr unter 030 – 474 88 77 1

## DONNERSTAG 22.09.22

# AKTIONSTAG STADTTEILZENTRUM PANKOW IN BEWEGUNG

**von 11 – 18 Uhr im Hof des Stadtteilzentrums Pankow  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin**

**11–12 Uhr**  
**NORDIC-WALKING IN DER  
SCHÖNHOLZER HEIDE**  
Nordic Walking ist eine Ausdauer-  
sportart, die sich positiv auf  
die Körperfunktionen auswirkt. Bei  
gemäßigtem Tempo erkunden wir  
die Schönholzer Heide. Stöcke bitte  
selbst mitbringen.

**Treffpunkt:** Hof des Stadtteilzentrums  
**Durchführung:** Angela Kernke  
kpe-pankow@hvd-bb.de

**15–17 Uhr**  
**FAMILIENQUIZ IM BÜRGERPARK**  
Wir laden Familien und kleine Besu-  
cher:innen zum kniffligen Familienquiz  
ein. Start und Ziel ist das Stadtteilzen-  
trum Pankow. Eine Streckenkarte führt  
die Teilnehmer:innen in den Bürgerpark  
zu den verschiedenen Rätselstationen.  
Wer das Lösungswort herausgefunden  
hat, erhält einen kleinen Preis.

**Treffpunkt:** Hof des Stadtteilzentrums  
**Durchführung:** Katrin Holland-Letz  
familienzentrum@stz-pankow.de

**Anmeldung für alle Angebote erforderlich unter kis@hvd.bb.de  
oder 030 – 499 87 09 10**

**Eine Gemeinschaftsaktion vom Stadtteilzentrum Pankow, der Kontaktstelle  
PflegeEngagement (KPE) und der Selbsthilfe Kontaktstelle (KIS)**

**17–18 Uhr**  
**ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG**  
Mittels angeleiteter Übungen für  
die Sinne und den Körper können die  
Teilnehmer:innen Achtsamkeit und  
Mobilität stärken und so in einen  
guten Kontakt zu sich selbst und ihrer  
Umgebung treten.

**Treffpunkt:** Hof des Stadtteilzentrums  
**Durchführung:** Emely Neuber  
kis@hvd-bb.de



» Bitte an wetterfeste Kleidung denken.  
Zeitgleich gibt es Kaffee und Kuchen  
von der Begegnungsstätte an der  
Panke im Hof des Stadtteilzentrums.

**DONNERSTAG**  
**22.09.22**

**BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM©  
FÜR BÜRGER:INNEN AB 65+ AM  
SCHLOSSPARK SCHÖNHAUSEN**

Eine besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

**Uhrzeit: 14–15:30 Uhr**  
**Treffpunkt:** Eingang Tschairowskistr. – vor dem Schloss Schönhausen

**Durchführung:** Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

**Anmeldung** am Donnerstag, den 15.09. von 11–16 Uhr unter 030 – 474 88 77 1



Панков в  
движении

# AKTIONEN IM PRENZLAUER BERG

**MONTAG**  
**19.09.22**

**QIGONG**  
*für alle Interessierten jeden Alters*

**10 Uhr**  
**Ort:** Begegnungsstätte Husemannstr.,  
Husemannstraße 12, 10435 Berlin

**Durchführung:** Eckehart Fischer

**Anmeldung:** Eckehart Fischer  
030-442 25 14

**LYCHI AUF ROLLEN**  
ein gesundheitsförderndes  
Bewegungsangebot mit hohem  
Spaßfaktor für Kinder und Jugendliche  
von 8 – 14 Jahre. Das Equipment  
(Inliner, Helme und Schutzelemente)  
ist vorhanden, kann aber auch gerne  
mitgebracht werden.

**16–18 Uhr**  
**Ort:** Turnhalle des Sport Jugend  
Zentrum Lychi, Lychener Str. 75,  
10437 Berlin

**Anmeldung:** sjzlychi@gsj-berlin.de  
030-447 388 33

**DIENSTAG**  
**20.09.22**

**TEMPORÄRE SPIELSTRASSE**  
Inlineskaten, Rollschuhfahren,  
Fahrradfahren lernen, Federball,  
Tischtennis, Mobile Spielgeräte.  
Die Ausstattungen für diese Angebote  
sind vorhanden. Kommen Sie mit Ihren  
Kindern vorbei, vieles ist möglich!

**15–18 Uhr**  
**Ort:** Templiner Straße 5–9, 10119 Berlin  
(zwischen Schwedter Str. und Zions-  
kirchstr.)

**Durchführung:**  
Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

**Informationen:**  
Conny Weiland  
030-443 71 78  
weiland@pfefferwerk.de



**DIENSTAG  
20.09.22**

**KLETTERN, HÜPFEN, BALL SPIELEN**  
*für Kinder 3-6 Jahre*

**14.30-17:30 Uhr**  
**Ort:** vor dem Familienzentrum, Schivelbeiner Str. 12, 10439 Berlin

**Durchführung:**  
Familienzentrum Schivelbeiner Straße

**MITTWOCH  
21.09.22**

**NORDIC WALKING FÜR ANFÄNG:INNEN UND FORTGESCHRITTENE MIT KURZER FILMEINFÜHRUNG**  
*für Interessierte ab 60+;*

maximale Teilnehmerzahl 10 Personen  
Teilnehmer:innen bringen bitte ihre eigene Ausrüstung mit!

**13-15 Uhr**  
**Ort:** Begegnungsstätte Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin

**Durchführung:** Christian Bielitz

**Anmeldung** bis 19.09. von 9-16 Uhr  
(Mo - Fr) unter 030 - 44 71 99 55

**HINDERNISPARCOURS UND »CATCH THE CANDY«**  
*für Kinder und Jugendliche (6 - 14 Jahre)*

**16-18:30 Uhr**  
**Treffpunkt:** Picknickwiese vor dem Stierbrunnen am Arnswalder Platz

**Durchführung:** Gherina Bentele und Sandra Kowalski, Jugendfreizeiteinrichtung TwentyTwo und Kinderfreizeiteinrichtung Rakäthe

**DONNERSTAG  
22.09.22**

**QI GONG**  
*für Senior:innen ab 60 Jahre*

**9:30 Uhr**  
**Ort:** Begegnungsstätte Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin

**Keine Anmeldung erforderlich**

**Informationen:**  
030 - 425 48 21



Pankow hareket halinde

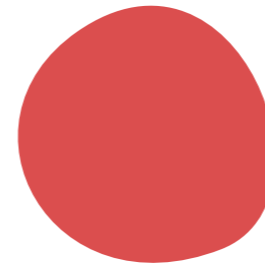
**DONNERSTAG  
22.09.22**

**STADTSPAZIERGANG MIT GEDÄCHTNISÜBUNGEN**  
Zielgruppe: 60+,  
maximale Teilnehmer:innenzahl 10 Personen

**12-14 Uhr**  
**Treffpunkt:** Begegnungsstätte Grellstr. 14, 10409 Berlin

**Durchführung:** Clemens Menne

**Anmeldung:** bis 19.09. von 9-16 Uhr  
(Mo - Fr) unter 030 - 419 341 23



**BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM@ FÜR BÜRGER:INNEN AB 65+ IM VOLKSPARK PRENZLAUER BERG**

Eine besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

**14-15.30 Uhr**  
**Treffpunkt:** Eingang auf der Hohenschönhauser Straße (an der Haltestelle Judith-Auer-Straße)

**Durchführung:**  
Qualitätsverbund Netzwerk im Alter - Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

**Anmeldung:** am Donnerstag, den 15.09. von 11-16 Uhr unter 030 - 474 88 77 1



# AKTIONEN IN WEISSENSEE

**FREITAG  
16.09.22**

## RUNDWANDERUNG.WEISSENSEE. MALCHOW.WEISSENSEE.

*für Wanderlustige jeden Alters, die gut  
8 km wandern können*

Vom Startpunkt am Haupttor des St. Joseph Krankenhauses, den Fließ des Faulen Sees mehr im Kopf als im Blick erreichen wir die Bitburger Teiche, die uns zu einer kleinen Verweilpause einladen. Die Darßler Straße hinter uns lassend, eröffnet sich das Dorf Malchow mit seinem in Wald und Wiesen eingebetteten stillen See. Vielleicht gibt jemand eine Sage oder Geschichte weiter, die sich vielleicht hier dann und wann zugetragen hat? Folgerichtig kehren wir über das Märchenviertel wieder zurück in die Alltagsrealität von Weißensee.

**16–19 Uhr**

**Treffpunkt:** Eingangstor St. Joseph Krankenhaus, Gartenstraße 1, 13088 Berlin

### Durchführung:

Sybille Schmelcher und Wolfhard Spies, Bürger:inneninitiative »Weißensee erzählt seine Geschichte(n)«

### Anmeldung:

mitmachen@kiezgeschichten-weissensee.de  
0163 – 921 69 29

**MONTAG  
19.09.22**

## TAIJIQUAN UND QIGONG

**17–18 Uhr**

**Ort:** Hausgarten, Max-Steinke-Str. 5, 13086 Berlin

### Durchführung:

Ingolf Peters, Gründer und Lehrer des Instituts für Kampfkünste und Gesundheit – IFKUG

### Anmeldung:

info@IFKUGingolfpeters.de  
0160 – 93 28 54 85

**DIENSTAG  
20.09.22**

## OFFENER KIEZSPAZIERGANG MIT ANSCHLIESSENDER KAFFEERUNDE IM KIEZCAFÉ

Ein Kennenlernangebot für unser wöchentliches Spazierangebot mit anschließender Kaffeerunde im KiezCafé für spazierfreudige Menschen, die gern in ihrem Kiez in Kontakt kommen wollen

**14:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Stadtteilzentrum Weissensee Frei-Zeit-Haus Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin

### Durchführung:

Emilie von der Initiative Weißensee erzählt seine Geschichte(n)

### Mehr Information:

kiezgeschichten-weissensee.de/tour-1

## KETTCARFAHREN FÜR KINDER

*für Kinder von 8–12 Jahren*

Neben Kettcars können sich Kinder auch im Einrad und Pedalo fahren üben.

**15:30–19 Uhr**

**Ort:** MAXIM Kinder- und Jugendkulturtzentrum, Charlottenburger Str. 117, 13086 Berlin

**Anmeldung:** info@im-maxim.de oder einfach vorbeikommen

**MITTWOCH  
21.09.22**

## KETTCARFAHREN FÜR KINDER

*für Kinder von 8–12 Jahren*

Neben Kettcars können sich Kinder auch im Einrad und Pedalo fahren üben.

**15:30–19 Uhr**

**Ort:** MAXIM Kinder- und Jugendkulturtzentrum, Charlottenburger Str. 117, 13086 Berlin

**Anmeldung:** info@im-maxim.de oder einfach vorbeikommen

**DONNERSTAG  
22.09.22**

## KETTCARFAHREN FÜR KINDER

*für Kinder von 8–12 Jahren*

Neben Kettcars können sich Kinder auch im Einrad und Pedalo fahren üben.

**15:30–19 Uhr**

**Ort:** MAXIM Kinder- und Jugendkulturtzentrum, Charlottenburger Str. 117, 13086 Berlin

**Anmeldung:** info@im-maxim.de oder einfach vorbeikommen



**DONNERSTAG**  
**22.09.22**



## **BEWEGUNGSFEST** **»PANKOW IN BEWEGUNG«**

von 15– 18 Uhr im und rund um das Frei-Zeit-Haus  
Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

### **INFORMATIONEN UND AKTIVITÄTEN**

#### **FAHRRADKODIERUNG DURCH DIE POLIZEI/PRÄVENTION**

– Bringen Sie Ihr Fahrrad mit! –

#### **INFOSTAND KLIMASCHUTZ UND ERNÄHRUNG**

Klimafreundliche Ernährung und  
nachhaltigere Verpackungen mit  
Saskia Erdmann vom Verbraucher-  
schutz Berlin

#### **MOBILE HILFE IM ALTER**

Informationen zum VdK Mobilitäts-  
hilfedienst Pankow für Senior:innen

### **INTERESSANTES ZUM KENNENLERNEN**

#### **FAHRRADSIMULATOR UND REAKTIONSTEST**

mit der Landesverkehrswacht Berlin

#### **SINNESPARCOURS**

#### **DENKSPIELE**

mit Shia e.V.

#### **EXPERIMENTIEREN UND GESTALTEN**



### **SPASS UND BEWEGUNG**

#### **FAHRRADPARCOURS**

mit dem Spielwagen Buch

#### **GESCHICKLICHKEIT UND BODY-PERCUSSION**

mit der Immanuel Beratung, Pankow

#### **OUTDOOR SPIELE**

mit BENN Weißensee

#### **SPORTLICHE AKTIVITÄTEN**

mit dem Sportclub Dokan

#### **GROSSER FAMILIENLAUF UM 17:30 UHR**

Rundlauf um den Kreuzpfuhl





## Akteure und mitwirkende Einrichtungen der Aktionswoche

# Pankow in Bewegung



**Abenteuerspielplatz INGE / Albatros gGmbH**  
 Ingwäonenweg 62, 13125 Berlin  
 aspinge@albatrosggmbh.de

**ADFC Pankow**  
 pankow@adfc-berlin.de



**Agrarbörse Berlin**  
 Eichenstr. 2, 12435 Berlin  
 info@agr-ar-boerse-ev.de

**ALBA BERLIN Basketballteam e.V.**  
 Cantianstraße 24, 10437 Berlin  
 030 - 300 905 55  
 jan.erdtmann@albaberlin.de  
 albaberlin.de



**Begegnungsstätte Am Friedrichshain**  
 Am Friedrichshain 15, 10407 Berlin  
 030 - 425 4821

**Begegnungsstätte an der Panke**  
 Schönholzer Str. 10 A, 13187 Berlin  
 030 - 47 41 12 34  
 daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de

**Begegnungsstätte Grellstraße**  
 Grellstraße 14, 10409 Berlin  
 030 - 41 93 41 23

**Begegnungsstätte Husemannstraße**  
 Husemannstraße 12, 10435 Berlin  
 030 - 44 22 514  
 susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de

**Begegnungsstätte Paul-Robeson-Straße**  
 Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin  
 030 - 44 71 99 55

**Begegnungsstätte Tollerstraße**  
 Tollerstraße 5, 13158 Berlin  
 030 - 91 66 050



**BENN - Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften Im Bucher Bürgerhaus**  
 Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin  
 0176 - 34 28 49 60  
 benn-buch@gesbit.de

**BENN - Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften Weißensee**  
 Gustav-Adolf-Str. 125, 13086 Berlin  
 030 - 47 75 78 47  
 benn.weissensee@cjd-berlin.de  
 cjd-berlin-brandenburg.de



**Bezirksamt Pankow Gesundheitsförderung und Prävention**  
 Anja Bederke - Koordinatorin für Gesundheit und Prävention  
 030 - 902 95 50 27  
 Anja.Bederke@ba-pankow.berlin.de



**Bezirksamt Pankow von Berlin**  
 Koordinatorin für kommunale Entwicklungspolitik  
 Breite Str. 24a-26, 13187 Berlin

**Bildungsverbund Buch**  
 Wiltbergstraße 50, Haus 23, 13125 Berlin  
 01590 - 45 23 057  
 f.myck@karuna-ev  
 bildungsverbund-buch.de



**Bündnis Temporäre Spielstraßen**  
 Cornelia Dittrich c/o DaKS e.V., Crellestraße 19/20, 10827 Berlin  
 0172 - 748 39 90  
 info@spielstrassen.de  
 spielstraßen.de

**Dokan Sportclub**  
 Fitnessstudio Weißensee  
 Berliner Allee 127, 13088 Berlin  
 030 - 92 09 11 19  
 hallo@dokan.de  
 dokan.de

**Drehscheibe e.V.**  
 Binzstr. 61 c, 13189 Berlin  
 030 - 21 60 72 82  
 bsc-drehscheibe.de

**Familienberatungsstelle - Immanuel Beratung Pankow**  
 Borkumstr. 22, 13189 Berlin  
 030 - 47 33 920  
 beratung.pankow@immanuel.de

**Familienzentrum Schivelbeiner Straße**  
 Schivelbeiner Straße 12, 10439 Berlin  
 030 - 99262617  
 fz-schivelbeiner@stuetzrad.de  
 stuetzrad.de/praevention/familienzentrum/



**Familienzentrum Schivelbeiner Straße**

**Frauenzentrum Paula Panke e.V.**  
 Schulstr. 25, 13187 Berlin  
 030 - 480 99 846  
 kommunikation@paula-panke.de  
 paula-panke.de



**Gangway e.V. - Pankow**  
 0176 - 63 89 41 96  
 gangway.de



**Howoge**  
 Servicebüro Buch  
 Walter-Friedrich-Str. 10, 13125 Berlin  
 030 5464- 4818  
 sabine.domeika@howoge.de  
 howoge.de



**Hufeland Schule**  
 Walter-Friedrich-Straße 18, 13125 Berlin  
 030 - 94 800 610  
 hufelandschule.berlin

**Ingolf Peters**  
 Institut für Kampfkünste und Gesundheit - IFKUG  
 Max-Steinke-Str 5, 13086 Berlin  
 0160 - 93 28 54 85  
 info@IFKUGingolfpeters.de



**Jugendfreizeiteinrichtung JFE**

**»Der Alte«**

Wiltbergstr. 27, 13125 Berlin  
030 – 94 12 171  
info@der-alte.de



**Jugendfreizeiteinrichtung TwentyTwo**

Pasteurstraße 22, 10407 Berlin  
030 – 23 90 56 35  
22@hvd-bb.de

**Kinderfreizeiteinrichtung Rakäthe**

Esmarchstraße 27, 10407 Berlin  
030 – 44 43 001  
rakaethe@hvd-bb.de



**Kinderklub »Der Würfel«**

wuerfel@spielkultur-buch.de  
kinderclub-wuerfel.de

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)**

im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
030 – 49 98 70 910  
kis@hvd-bb.de  
humanistisch.de



**Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow**

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
030 – 49 98 70 911  
kpe-pankow@hvd-bb.de



**Landesverkehrswacht Berlin e.V.**

Soorstr. 86, 14050 Berlin  
030 – 30 40 161

**MaMis en Movimiento e.V. / Buch & Karow in Bewegung»BuKa«**

0157 – 32 39 18 28  
mem.buch.karow@gmail.com  
mamisenmovimiento.de



**MAXIM Kinder- und Jugendkulturzentrum**

Charlottenburger Str. 117, 13086 Berlin  
030 – 92376457  
im-maxim.de



**Mobilitätshilfedienst Pankow**

Schonensche Str. 2a , 10439 Berlin  
030 – 47 15 385  
sylvia.krause@vdk.de  
vdk.de/berlin-brandenburg

**Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz**

Berliner Straße 24, 13127 Berlin  
030 – 475 84 72  
info@amtshaus-buchholz.de  
amtshaus-buchholz.de



**Polizei Direktion 1 – Öffentlichkeitsarbeit und Prävention**

Pankstraße 29, 13357 Berlin  
030 – 4664 10 4000

**Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V. (QVNIA e.V.)**

030 – 474 88 77 – 0 oder – 1  
kontakt@qvnia.de oder  
bewegung@qvnia.de  
qvnia.de



**Selbsthilfe in Buch**

Im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt Str. 8 – 10, 13125 Berlin  
selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de



**SG Einheit Pankow e.V.**

info@einheit-pankow.de  
einheit-pankow.de



**SJC Buch**

Karower Chaussee 169c, 13125 Berlin  
030 – 9497825  
sjcbuch@gsj-berlin.de



**SV Berlin – Buch e.V. (c/o SportJugendClub Buch)**

Karower Chaussee 169c, 13125 Berlin  
030-9497825  
sjcbuch@gsj-berlin.de  
svberlin-buch.de

**Der Spielwagen, Spielkultur Berlin-Buch e.V.**

Wolfgang-Heinz-Str. 45, 13125 Berlin  
0176 – 572 660 61  
spielwagen@spielkultur-buch.de  
der-spielwagen.de



**SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender (SHIA) e. V.**

Landesverband Berlin  
Rudolf-Schwarz-Str. 31, 10407 Berlin  
030 – 42 80 09 01  
kontakt@shia-berlin.de  
shia-berlin.de



**Projekt SPORTBUNT vom Landessportbund Berlin e.V.**

Mohammed El Ouahhabi  
0152 – 38 52 89 45  
MELOuahhabi@lsb-berlin.de  
sportbunt.de



**SportJugendZentrum Lychi**

Lychener Str. 75, 10437 Berlin  
030 – 4473 8833  
sjzlychi@gsj-berlin.de  
sjzlychi.de



**Sporttreff Karower Dachse e.V.**

Achillesstraße 57, 13125 Berlin  
030 – 946 33 570  
info@karowerdachse.de



**Stadtteilbibliothek Buch**

Wiltbergstraße 19 – 23, 13125 Berlin  
030 – 90 295 6941



STADTTEILBIBLIOTHEK BUCH

**Stadtteilbibliothek Karow**

Achillesstraße 77, 13125 Berlin  
030 – 90 295 69 49



Bezirksamt Pankow von Berlin  
Amt für Weiterbildung und Kultur  
FB Stadtbibliothek

**ALBATROS – Stadtteilzentrum in Buch**

im Bucher Bürgerhaus,  
Franz-Schmidt Str. 8 – 10, 13125 Berlin  
030 – 941 54 26  
stz.buch@albatros-gmbh.de



**ALBATROS – Stadtteilzentrum im Turm Karow**

Busonistr. 136, 13125 Berlin  
030 – 943 800 97  
derturm@albatros-gmbh.de



**Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
030 – 499 87 09 00  
katrin.holland-letz@buergerhaus-gmbh.de  
stz-pankow.de



**Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg**

Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin  
030 – 443 71 78  
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de  
stz-prenzlauerberg.de



**Stadtteilzentrum Weißensee**

**Frei-Zeit-Haus**  
030 – 92 79 94 63  
info@frei-zeit-haus.de  
frei-zeit-haus.de



**Umweltbüro Pankow**

Hansastr. 182 A, 13088 Berlin  
030 – 92 09 04 80  
umweltbuero@agr-ar-boerse-ev.de

**Steine ohne Grenzen e.V.**

Rathenower Str. 43, 10559 Berlin  
0175 – 75 62 872  
steineohnegrenze@aol.com

**Verbraucherzentrale Berlin e.V. Projekt**

**»Berlin is(s)t klimafreundlich«**  
Ordensmeisterstr. 15 – 16, 12099 Berlin  
030 – 21 485-218  
erdmann@vz-blm.de

**Weißensee erzählt seine Geschichte(n)**

Bundenbacher Weg 10 A, 13086 Berlin  
0163 – 921 69 29  
mitmachen@kiezgeschichten-weissensee.de  
kiezgeschichten-weissensee.de



**Willkommen in Buch**

im Bucher Bürgerhaus,  
Franz-Schmidt Str. 8 – 10, 13125 Berlin  
030 – 32 53 32 38  
willkommen-in-buch@albatros-gmbh.de





## Impressum

**Konzept und Texte:** Anja Bederke, BA Pankow  
in Kooperation mit Michaela Birk, transform e.V.

**Bildhinweise:** S. 6 und 7: ©Selbsthilfe in Buch,  
S. 8: ©Jörg Farys, DIE.PROJEKTOREN., S. 9: ©QVNIA e.V.

**Gestaltung:** Stephanie Piehl, pleaseteenage.org  
in Zusammenarbeit mit Kruse & Müller

**Projektträger »Pankow in Bewegung«:** Michaela Birk, transform e. V.

Gefördert durch:



Projektträger:



