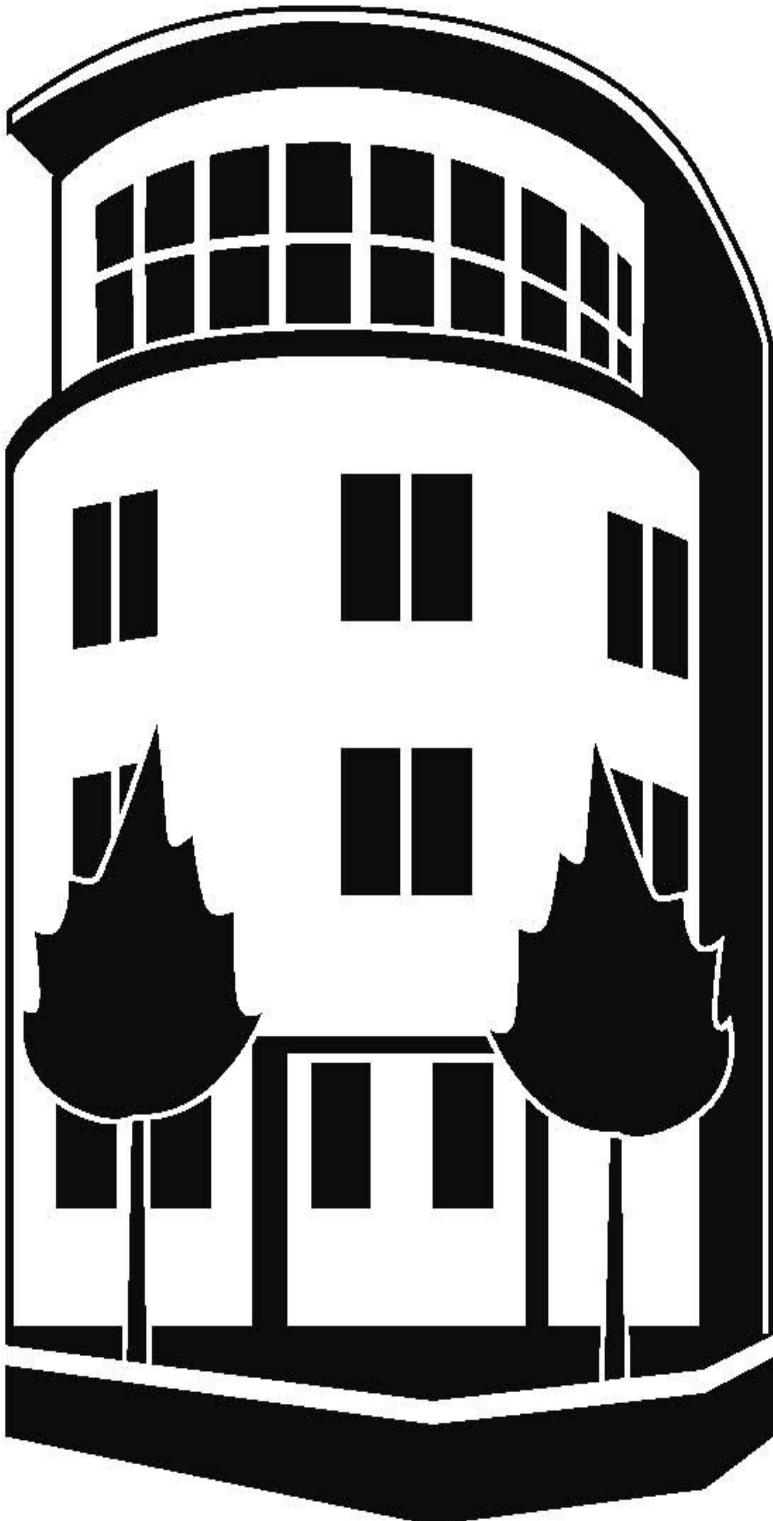


Stadtteilzentrum im Turm

PROGRAMM Januar 2026



Kontakt und
Begegnung
in Karow

albatros
social

BERATUNGEN UND SPRECHZEITEN

Zu unseren Beratungen und Veranstaltungen sind **alle Menschen**
herzlich willkommen

ALBATROS gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH

Sprechzeiten, Beratung, Information vom Stadtteilzentrum im Turm
Dienstags von 14 bis 17 Uhr, mittwochs und freitags von 10 bis 13 Uhr
Tel siehe unten

Anlaufstelle für Willkommenskultur

Zainab Al Sairafi und Collin Dwamena unter Tel. 943 800 98

Terminvergabe für Beratungen

**Beratung vom Jobcenter Pankow – am 1. Donnerstag von 10 bis 12 Uhr
nur auf Einladung**

Mieterberatung der GesoBau AG am ersten Mittwoch ab 17 Uhr

Mieterberatung der Berlinovo am dritten Mittwoch ab 17 Uhr

Rentenberatung Versichertenältester der DRV Hr Bormann

Donnerstag, 13.01. von 15 bis 18 Uhr

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 9.30 Uhr

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

E-mail: derturm@albatrosggmbh.de

Annedore Dreger , Irene Sang und Thomas Schneider für STZ
Zainab Al Sairafi und Collins Dwamena (Willkommensprojekt)

Das Stadtteilzentrum wird vom Bezirksamt Pankow von Berlin,
Amt für Soziales und Gesundheit gefördert.

Sowie dem Bundesprogramm Soziale Teilhabe am Arbeitsmarkt nach §16i Zweites Buch
(SGB II)



Veranstaltungen & Begegnung

**Kiezrunde
10 bis 12.00 Uhr**



- 06.01. Neujahrsempfang
- 13.01. Präventionsteam der Polizei
- 20.01. Alt & Jung Projekt Sonay
- 27.01. Abschiedsrunde & Neubeginn

**der schöne
Nachmittag**

- **Donnerstag 08. & 22.01. um 14 Uhr**
Gemeinsam und nicht einsam

Sonntagszeit

- **Sonntag, 11. & 25.01. ab 14 Uhr
mit Ingrid**

**Singen im Chor
TurmTöneKarow**
mit Maria am Klavier

- **montags von 10.30 -12.00 Uhr
in der Musikschule Buch**

**Rentenberatung
VÄ Michael Bormann**

- **Donnerstag, 08. Januar
von 15 bis 18 Uhr**
mit Anmeldung unter **949 30 87**

**Lesekreis-
der literarische Abend**

- **Dienstag, 13.01. um 17Uhr**
Buchbesprechung
Die Brücke über die Drina von Ivo Andric

Lerntreff Karow

- **mittwochs von 12.30 bis 15.30 Uhr**
lesen, schreiben, unterhalten , lernen- Für
Menschen mit geringen Grundbildungskenntnissen

Bastelzeit

- **Freitag, 23.01. ab 14 Uhr**
kreativ sein mit Silvia

Ausstellung

- „Risse“ von Sigrid Engelbrecht
Besichtigung zu den Öffnungszeiten

Nähen mit Johanna

- **Mittwoch, 14. & 28.01.ab 10 Uhr**
nähen, reparieren, lernen bitte mit Nähmaterialien
Wir bitten euch , sich bei Johanna unter
015201771948 anzumelden, ansonsten entfällt das
Angebot

HOBBY & BILDUNG

Skatrunde	● dienstags um 14 Uhr
Handarbeit Fäden der Solidarität #161	● jeden Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr ● samstags von 16 bis 20 Uhr /Vanessa
Kreativnachmittag mit Gisela Koch	● Freitag, 09.Januar ab 14 Uhr
Sprechstunde Kulturleben e.V.	● Freitag,23.Januar von 12 bis 14 Uhr Anmeldung
Spielegruppe Rommecub offener Treffpunkt	● freitags von 10 bis 12 Uhr ●donnerstags,15.01.& 29.01. um 14 Uhr
Smartphone & Tablet Laptop mit Sabine Hübner	● donnerstags & freitags nur mit Anmeldung
Englisch Konversation	● Mittwoch,14. 01. um 16 Uhr mit Barbara Hoefener
Englisch f.Anfänger Französisch f.Anfänger	● Montag, 16.45 bis 17.45 Uhr Montag, 18 -19.30 Uhr
Abholstation SoLawi Solidarische Landwirtschaft Spörgelhof b.Bernau	● mittwochs ab 16.30 Uhr Frisches Gemüse für Mitglieder
Schreibgruppe - die Wortakrobaten	● Dienstag,06.Januar ab 16.30 Uhr mit Dolores Pieschke
Gartenklub	● am ersten Freitag i.M.ab 15 Uhr
Treffen afrikanischer Mütter mit Adolphine	● montags ab 10 Uhr Welcome !

SPORT UND BEWEGUNG

Sitztanz

- jeden Montag von 14 bis 16 Uhr

Gespräche, Kaffee, Gymnastik im Sitzen mit Ulla

VHS Kurs: Pa3016F

Sanfte

Ganzkörpergymnastik

08.01.-19.03.26, **Do, 18.30-20.00 Uhr*, 10 Termine, 20 UE (kein Unterricht in den Ferien)
39,50 € (ermäßigt)

● Sanfte Ganzkörpergymnastik*

Sie bauen schonend Ihre Muskeln auf und halten dadurch Ihren Körper fit. Außerdem wird Ihre körperliche Leistungsfähigkeit gestärkt und das Herz-Kreislauf-System verbessert. Damit Sie rundum fit und gesund bleiben oder gezielt abnehmen, werden Bauch, Beine, Po und Rücken schonend trainiert. Die Kursstunde beginnt mit einem Warm-up und endet mit Entspannungs- und Dehnungsübungen. Das richtige Ganzkörperprogramm, um sich rundherum wohl zu fühlen.

Kursleitung: Pascal Hübscher

Anmeldung über die VHS Pankow

<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/pankow/service/anmeldung-und-beratung/>

Seniorengymnastik



- donnerstags um 10 Uhr mit Heidi im Turm

Radwandergruppen



- **Gruppe 1:** im Winter wandert die Gruppe mittwochs
- **Gruppe 2:** geht in die Winterpause

Die Kulturvermittler

Der gemeinnützige Verein vermittelt seit 15 Jahren kostenfreie Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringem Einkommen. In Karow regelmäßig

*jeden 4. Freitag im Monat von 12.bis14 Uhr im Turm

Ehrenamtliche Mitarbeitende von KulturLeben stehen für Sie bereit und informieren Sie unverbindlich über das Angebot. Wieder am 23. Januar!



**KulturLeben
Berlin**

All die guten Neujahrsvorsätze.....

**Jedes Jahr beginnt mit gut gemeinten Vorsätzen für das neue Jahr.
Was haben Sie sich vorgenommen und wollen Sie sich dabei unterstützen lassen ? Dann besuchen Sie uns zu den Sprechzeiten, vielleicht haben Sie eine Idee, die Sie hier - im Programm - nicht wiederfinden ?**

Kommen Sie einfach vorbei, wir nehmen uns Zeit.

Dienstag, Mittwoch oder Freitag ?



Kreativ ins neue Jahr starten? Perfekt !

Freitag, 23.Januar ab 14 Uhr

mit Silvia Lamaison

Aus einfachen Materialien Schönes basteln

Die Ideen und Materialien bringt Silvia mit.

In netter Runde kreativ sein und

gemeinsam und nicht einsam !

Wenn ihr dabei sein wollt- meldet euch an.

Wir freuen uns auf euch.



Was ist neu ab 2026 ? Wir bekommen eine neue Kollegin. Irene Sang beginnt am 5.Januar ihren Dienst im Stadtteilzentrum, da Annedore Dreger zu Ende Januar das Stadtteilzentrum nach langjährigem Dienst verlassen wird. Herzlich willkommen !