

# Aktiv bis ins hohe Alter

## Seniorengesundheitstag

(anlässlich des Internationalen Tages der älteren Generation)

**Wann: Freitag, 26. September 2025 - 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Wo:** Rathaus Tempelhof, Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin

kostenfrei und ohne Anmeldung, barrierefreier Zugang ist ausgeschildert

### Programm

10.00 Uhr: **Begrüßung durch Bezirksstadträte Matthias Steuckardt (Bürgerdienste, Soziales und Senioren) und Oliver Schworck (Jugend und Gesundheit)**

Raum 160	Raum 161
<p>10.15 - 11.00 Uhr: <b>KINAESTHETICS-Pflegen ohne selbst zum Pflegefall zu werden</b> (Carolin Dimroth)</p> <p>11.10 - 11.40 Uhr: <b>Bewegungsangebot: Koordination und Gleichgewicht*</b></p> <p>11.50 - 12.20 Uhr: <b>Bewegungsangebot: afrikanische Tänze*</b> (beides: Jacqueline Gauvrit)</p> <p>12.30 - 13.00 Uhr: <b>Tu was Gutes für Blase und Beckenboden: Infos und alltagstaugliche Übungen*</b> (Petra Bentz, FFGZ)</p> <p>* keine Sportkleidung notwendig</p>	<p>11.00 - 11.20 Uhr: <b>Die elektronische Patientenakte (ePA) ist da! Wichtige Tipps und Infos zur Nutzung</b> (Simon Blaschke, Berliner Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0)</p> <p>11.30 - 11.50 Uhr: <b>Vorstellung VBB-Begleitservice</b> (Heike Rau, VBB)</p> <p>13.00 - 13.15 Uhr: <b>Impfschutz im Alter</b> (Dr. Sven-Torsten Klinke, Gesundheitsamt)</p>

Raum 157	Raum 158
<p>10.00 - 14.00 Uhr: <b>Hörtest</b> (Hörakustiker Poser Hörgeräte)</p>	<p>10.30 - 12.30 Uhr (sowie nach Bedarf): <b>Alltags-Fitness-Test mit Bewegungskordinator Max Günther</b> Dauert max. 10 Minuten, keine Sportkleidung notwendig</p>



Bezirksamt  
Tempelhof-Schöneberg

**BERLIN**



**Außerdem:** Umfrage am Eingang, kleiner Imbiss mit warmen Getränken

**Informationstische und Beratung** in Raum 159 sowie auf der Empore davor

- Verbraucherzentrale
- Evangelischer Kirchenkreis und Geistliches Zentrum für Menschen mit Demenz
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
- Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle
- Rheumaliga
- Zahnärztlicher Dienst
- Impfteam Gesundheitsamt: **Impfpass-Check \***
- Stadtbibliothek: DigitalZebra
- Polizei
- Berliner Hausbesuche
- Seniorenvertretung
- Pflegestützpunkt
- Geriatriisch Gerontopsychiatrischer Verbund Tempelhof-Schöneberg e.V.
- FFGZ- Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.
- bwgt e.V.: Spaziergangsgruppen und weitere Bewegungsangebote
- Berliner Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0
- VBB Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg

**Rollator-Check und kleinere Reparaturen** (kubus)  
Verlängerter Gang vor Raum 158



Bild: R. Kneschke - Fotolia.com

**Probefahrten und Fahreinweisungen** mit der ausleihbaren E-Rikscha \*\*

(flotte Sozial)

Vor dem Haupteingang des Rathauses



Bild: flotte Sozial

**\* nicht vergessen: Impfpass mitbringen zum kostenlosen Impfpass-Check**

**\*\* für Fahreinweisungen vorab per Mail anmelden unter [sozial@flotte-berlin.de](mailto:sozial@flotte-berlin.de)**

**Anfahrt:**

- Bus 184 Rathaus Tempelhof, Bus M46, 140, 246 Alt-Tempelhof
- U-Bahn U6 Alt-Tempelhof oder Kaiserin-Augusta-Straße
- S-Bahn S41, S42, S45, S46 Tempelhof (dann 750m Fußweg oder Umstieg in Bus/U-Bahn)



Bezirksamt  
Tempelhof-Schöneberg

**BERLIN**

