

Kultur- und Veranstaltungskalender März 2026

Als Standards im monatlich wechselnden Programm:

montags, 10 Uhr, 10:50 Uhr und 11:45 Uhr
Haus III, Saal
Kraft- und Koordinationstraining
mit Roya Amiri Jam

donnerstags, 9:30 Uhr, 10:30 Uhr,
11:15 Uhr und 12 Uhr
Haus V, Sportraum
Seniorenport mit Steffi Kirschke

freitags, 16:30–17:15 Uhr
ProVital Pankow: Wassergymnastik

Programm

Sonntag, 1.3., 16 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Musikalische Wasserwelten
Seit der Romantik diente den Komponisten das Wasser als Inspiration in seinen vielfältigen Erscheinungen, verspielt, als Spiegelfläche, auch als Spiegelbild der Seele, als Naturgewalt. Auf dem Programm des Pianisten **Stefan Paul** stehen Werke von Franz Liszt, Frédéric Chopin, Maurice Ravel, Claude Debussy, u.a.

Dienstag, 3.3., 9 Uhr und 10 Uhr
Haus V, Gemeinschaftsraum EG
Stunde der Achtsamkeit mit Violeta Sehm

Dienstag, 3.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon



Die bedeutende Philosophin Hannah Arendt war Aktivistin, Medienpersönlichkeit und furchtlose Denkerin. Durch Originalzitate aus Arendts Essays und Briefen, vorgetragen von Nina Hoss, sowie atmosphärischen Archivaufnahmen entsteht ein intimes Porträt einer Intellektuellen, deren Leben geprägt war von der Erfahrung des Hitlerfaschismus und der Unfassbarkeit des Holocaust. Der Film zeigt, wie Arendt als Jüdin und Widerstandskämpferin die Welt zu verstehen suchte – und warum ihre Gedanken über die Katastrophen des 20. Jahrhunderts direkt zu uns im Hier und Jetzt sprechen. Im Anschluss gibt es ein Gespräch mit dem Produzenten **Niklas Hoffmann-Walbeck** und **Edda Zeidler**.

Mittwoch, 4.3., 15 Uhr
Haus III, Saal
Spielvergnügen mit Gilda Lorenz
Spielen Sie gemeinsam Gesellschafts- oder Kartenspiele.

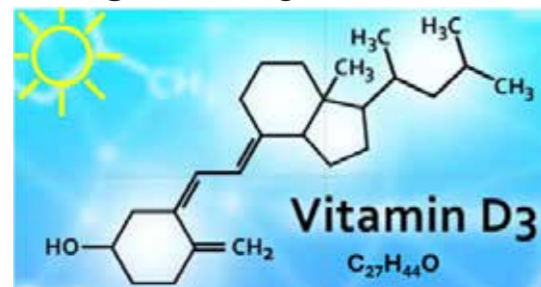
Donnerstag, 5.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Literarischer Nachmittag
Für Literaturinteressierte, wie auch für die Verlagsmenschen **Christiane Munsberg** und **Dr. Thomas Sparr**, stellt die Leipziger Buchmesse einen jährlichen Höhepunkt dar. Im Gespräch berichten beide über die eigenen Vorbereitungen, stellen ausgewählte Titel vor und gewähren Einblicke in eine der wichtigsten Messen.

Freitag, 6.3., 9 Uhr und 10 Uhr
Haus III, Saal
Fit im Sitzen mit Marlies Carbonaro

Sonntag, 8.3., 16 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Spatz trifft Engel
Das Pariser Mädchen von der Straße und die kühle Blonde aus Berlin – Artistengöre und höhere Tochter, kleiner Spatz und blauer Engel – sie kannten und schätzten sich. Beide suchten nach dem Glück, durchlebten das vergangene Jahrhundert, Krieg, Höhen und Tiefen des Lebens, der Liebe, den Glanz im Licht der Scheinwerfer und die Schatten abseits der Bühne. Zum Internationalen Frauentag erfreuen uns **Cornelia Schönwald** und **Nikolai Müller** (am Klavier) mit einer Hommage an Edith Piaf und Marlene Dietrich.

Dienstag, 10.3., 9:30 Uhr
Haus III, Saal
Qigong mit Jan Herzog-Ziegler

Dienstag, 10.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Vitamin D: Allheilmittel oder Hype? Fakten und Fiktionen
Über die Wirkung von Vitamin D auf die Gesundheit wird in Medien viel berichtet. Ergebnisse wissenschaftlicher Studien jedoch sind widersprüchlich. Ob, für wen und wieviel Vitamin D gut für die individuelle Gesundheit ist, versucht **Prof. Dr. Klaus Jung** im Vortrag näher zu betrachten.



Mittwoch, 11.3., 9:30 Uhr
Haus II, 3.OG Gemeinschaftsraum
Gehirnjogging mit Sandra Müller-Freyt

Mittwoch, 11.3., 15 Uhr
Haus III, Saal
Sorbische Oster-Eier
Kurz vor Ostern blicken wir auf die kunstvolle Herstellung sorbischer Ostereier.



Annegret Rausch zeigt, wie diese kleinen Kunstwerke selbst gestaltet werden können, stellt verschiedene Verzieretechniken vor und lädt jeden zum Mitmachen ein. Wer also ein besonderes Ostergeschenk selbst gestalten will, ist hier richtig.

Mittwoch, 11.3., 19 Uhr
Haus III, Saal
Seniorenstammtisch
Thema: Wir haben positive Nachrichten gesammelt!

Donnerstag, 12.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Täter und Opfer als gesellschaftliche Rollenträger
Rechts- und Sozialwissenschaften forschen und lehren über Kriminalität. Aber welchen Nutzen zieht daraus die Gesellschaft? Die Sozialwissenschaftlerin **Ulrike Nikutta-Wasmuth**, Professorin an der FU Berlin und der Kriminologe **Peter-Alexis Albrecht** tauschen sich aus über Phänomene der Gewalt in unserer Welt und beantworten Ihre Fragen, soweit sie es können.

Freitag, 13.3., 10:20 Uhr und 11:15 Uhr
Haus III, Saal
Yoga mit Pia Sturm

Montag, 16.3., Abfahrt 19 Uhr
Treff vor Haus IV
Tischlerei der Deutschen Oper Berlin
Wo die Zitronen blühen – Sehnsuchtsort Italien
In Italien wurden die berühmtesten Instrumentalisten und Komponisten ausgebildet, hierher reisten europäische Schriftsteller. Es wird aus „Italienische Reise“ von Goethe gelesen, und es ertönen Werke von Hensel, Tschaikowski, Vivaldi und Leonarda. (Anmeldungen sind bereits erfolgt. Fahrt mit Taxis; Begleitung: **Brigitta Weiss**)

Dienstag, 17.3., 9 Uhr und 10 Uhr
Haus V, Gemeinschaftsraum EG
Stunde der Achtsamkeit
mit Violeta Sehm

Dienstag, 17.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Berliner Musikgeschichte – Orte, Menschen und Ereignisse
Dr. Bettina Gößling entführt uns auf eine unterhaltsame Reise durch das Berliner Musikleben – von Königin Sophie Charlotte bis Claire Waldoff. Die Geschichte der drei großen Opernhäuser und der Berliner Philharmoniker, aber auch legendärer Institutionen wie der Kroll-Oper oder des Varietés Wintergarten, werden durch amüsante Anekdoten und Musikbeispiele wieder lebendig.

Mittwoch, 18.3., Abfahrt 12 Uhr
Treff vor Haus IV
Anradeln mit Gertrud Richter
Es geht von Pankow nach Lübars und wieder zurück (Streckenlänge ca. 22 km).

Mittwoch, 18.3., 15 Uhr
Haus III, Saal
Spielvergnügen mit Gilda Lorenz
Spielen Sie gemeinsam Gesellschafts- oder Kartenspiele.

Donnerstag, 19.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Swingmusik
mit dem Musiker-Trio: **Hartmut Behrsing** (Komponist, Posaunist, Pianist, „Band-Leader“ von Jazz-Formationen), **Karl-Heinz Böhm** (eine Legende der Berliner Jazz-Szene) und **Robert Teigeler** (Bass und Gitarre). Freuen Sie sich auf fröhliche Swing-, Blues- und viele Instrumentaltitel, die Ihnen lange im Ohr bleiben werden.

Freitag, 20.3., 9 Uhr und 10 Uhr
Haus III, Saal
Fit im Sitzen
mit Marlies Carbonaro

Montag, 23.3., Abfahrt 18 Uhr
Treff vor Haus IV
Deutsche Oper Berlin
Aida von Giuseppe Verdi
Der Regisseur Benedikt von Peter bespielt in seiner Inszenierung den gesamten Zuschauerraum. Die drei Hauptfiguren, Radames, Amneris und Aida agieren auf der Vorbühne, umschlossen von dem Orchester auf der Hauptbühne und dem Opernchor, der sich inmitten der Zuschauer befindet. (Anmeldungen sind bereits erfolgt. Fahrt mit Taxis; Begleitung: **Brigitta Weiss**)

Dienstag, 24.3., 9:30 Uhr
Haus III, Saal
Qigong mit Jan Herzog-Ziegler

Dienstag, 24.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
„Lasst Nahrung eure Medizin sein...“
Schon Hippokrates wusste vor 2500 Jahren um die Bedeutung der Ernährung für ein möglichst langes und gesundes Leben. Das gilt bis heute – aber: Was ist denn gesund? Was sollen wir essen und was nicht? Stimmen die alten Glaubenssätze („Fett macht fett“) noch und was haben Darmbakterien mit gesundem Altern zu tun? **Dr. Matthias Löcher** versucht, etwas Licht ins Dunkel um das Thema „Gesunde Ernährung“ zu bringen und gibt praktische und vielleicht auch neue Tipps zur täglichen Umsetzung.

Mittwoch, 25.3., 9:30 Uhr
Haus II, 3.OG Gemeinschaftsraum
Gehirnjogging mit Sandra Müller-Freyt

Mittwoch, 25.3., 16 Uhr
Galerie Amalienpark – Raum für Kunst
Auf der Suche nach dem gültigen Bild
In der Ausstellung treffen zwei unterschiedliche Malereipositionen aufeinander: **Achim Niemann** aus Berlin zeigt reduzierte, minimalistisch strukturierte Arbeiten mit zurückhaltender Farbigkeit, während die Dresdner Malerin **Maja Drachsel** erzählerisch-poetische Bilder präsentiert, die persönliche und allgemeine Themen aufgreifen. Trotz ihrer Unterschiede verbinden sich beide Ansätze in der stillen Atmosphäre ihrer Werke. Kuratorin **Dr. Helga Adler** begleitet die Ausstellung.

Mittwoch, 25.3., 16 Uhr
Haus V, Sportraum
Dart mit Regina Iven

Donnerstag, 26.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
„Ich bin jetzt Frau Anders“ (Lesung)
Ein Gespräch zwischen der Schriftstellerin **Roswitha Quadflieg** und **Peter-Alexis Albrecht** über Demenz und das Sterben einer Mutter.
Aufwühlend und hoffnungsvoll zugleich schildert die Autorin in „Neun Monate“ den Übergang vom Leben zum Tod. Ein Buch, das zum Weinen und zum Lachen bringt und uns zeigt, dass es möglich ist, in der Not Trost zu finden und zu spenden.



Freitag, 27.3., 10:20 Uhr und 11:15 Uhr
Haus III, Saal
Yoga mit Pia Sturm

Freitag, 27.3., 15 Uhr
Haus III, Saal
Seniorenatelier
Bald werden die ersten Frühlingsblüten unser Herz erfreuen. Unternehmen Sie mit der Künstlerin **Liz Miels-Kratochwil** einen kleinen imaginären Spaziergang in die Gärten der Erinnerung, denen Sie in ihrem Leben begegnet sind und wo die Frühlingsblumen die größte Freude ausgelöst haben. Diese werden dann von mitgebrachten Originalen abgemalt.

Freitag, 27.3., Beginn 18 Uhr
Ehemaliges Jüdisches Waisenhaus
Leslie Baruch Brent-Hall (Betsaal)
78. Waisenhausgespräch



Das vergessene Leben von Martha und Harry Naujoks – Zwei Schicksale aus dem Widerstand deutscher Arbeiter gegen das Naziregime. Buchpräsentation, Lesung, Film-, Ton- und Bildvorstellung mit Auszügen aus dem Film „Der Hamburger Aufstand“.

Sonnabend, 28.3., Abfahrt 11:10 Uhr
Treffpunkt 11:10 Uhr Skulpturenweg
Führung: Fernsehstudios Adlershof
Ausflug in die Welt des Fernsehens mit Blick hinter die Kulissen der größten Fernsehstudios Deutschlands. Auf dem Programm stehen unter anderem Besuche der Studios von „Caren Miosga“, „hart aber fair“ und „SOKO Wismar“ sowie ein Rundgang zu Außendrehorten. (Begleitung: **Brigitta Weiss**; Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln)

Dienstag, 31.3., 15 Uhr
Haus VI, Roter Salon
Hausbegegnungen
Peter-Alexis Albrecht unterhält sich mit dem Ehepaar **Toshiko Thielen** und **Dr. Gustaf-Adolf Thielen** über verschiedene Lebensstationen, Erfahrungen und beruflichen Hintergründe. Die Themen reichen von japanischer Architektur, über Informatik bis zu Gefahren durch künstliche Intelligenz.