



<https://phase3-berlin.de>

Liebe Freunde und Mitglieder von "Phase3: bewegt – kreativ – gemeinsam",

spätestens mit der Zeitumstellung Ende Oktober beginnen die langen Winterabende oder auch die gemütliche Jahreszeit. Das ist vielleicht auch die richtige Zeit, um noch mal Rückschau zu halten und das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen.

Wir sind ganz zufrieden mit dem Verlauf, wie wir gemeinsam durch diese Corona Pandemie gekommen sind, ohne uns aus den Augen und dem Sinn zu verlieren. Es ist noch nicht ganz überstanden, doch wir sind auf einem guten Weg. Die doppelte Impfung schützt uns weitgehend, wenn auch nicht hundertprozentig, wie wir leider aus den eigenen Reihen erfahren mussten.

Die von uns beschlossene 2G –Regel für unsere „Indoor“ Veranstaltungen trifft bei den meisten auf Zustimmung. Somit sind wir auch in der Lage wieder Informationsabende anzubieten. Aber der Reihe nach, erstmal möchten wir von einigen Ergebnissen der Zukunftswerkstatt berichten. Wer die Ergebnisse ausführlich nachlesen möchte, kann das auf unserer Webseite unter „Aktuelles“ tun.

Folgende Anregungen aus der Zukunftswerkstatt haben wir bereits in die Tat umgesetzt oder sie sind in konkreter Planung:

**Vorgeschlagene Themen für Info-Abende:**

- Lebensfragen, Gesundheitsfragen
- Betreuung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
- Gesprächskreise zu verschiedenen Themenbereichen

**Kursvorschläge, neue Veranstaltungsformate:**

- Kochkurs ist in Planung - wird von Ilka Monheimius angeboten werden
- Radtour mit historischem Schwerpunkt - darum kümmert sich Ulrike Winkelmann
- Holz- und Linolschnitt –Rainer Schwarz wird uns ein Angebot machen

**Teilhabe an der Vorstandsarbeit:**

Auf der Webseite wird der Termin der Vorstandssitzung ab sofort angekündigt werden. Wer von den Mitgliedern dazukommen will, kann sich anmelden (2 Personen max., Auswahl nach Reihenfolge der Anmeldung).

**Buchung von Veranstaltungsterminen:**

Bei Veranstaltungen, die **im Rundbrief** bis zu zwei Monate im Voraus **angekündigt** werden, ist in Zukunft eine **sofortige Buchung** möglich, **Reisen sind ausgenommen** und längerfristig buchbar.

Der Jahreskalender für Touren, Reisen und Veranstaltungen dient zur internen Terminabstimmung. Zweck ist die Vermeidung von Terminüberschneidungen und der Kalender dient dem Überblick für die Teilnehmer/innen.

**Entlastung des Vorstandes:** Die Durchführung und Organisation von z.B. Info-Abenden oder der Fotowettbewerb kann delegiert werden.

Wir danken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Zukunftswerkstatt für ihre konstruktiven Ideen und Vorschläge! Hier nicht genannte Ideen fließen natürlich auch in unsere weitere Arbeit ein.

## **Infoabend zu Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht**

Wie oft nehmen wir uns im Alltag vor, Vorsorge für Zeiten von Krankheit, Alter und Behinderung zu treffen! Und wie oft landet dieses Thema wieder ganz unten auf dem Erledigungszettel ... es geht uns ja gut, wird sich schon finden, da wollen wir noch gar nicht dran denken und so weiter.

Angehörige dürfen nicht automatisch stellvertretend für uns entscheiden, falls wir hierzu nicht mehr in vollem Umfang in der Lage sind. Mit guter Vorsorge und selbstbestimmten Entscheidungen können wir frühzeitig die Angelegenheiten regeln, die für uns wichtig werden könnten.

Im Rahmen der Phase3-Infoabende konnten wir Herrn Peter Rudel gewinnen, uns über dieses wichtige Thema zu informieren. Herr Rudel ist Jurist, Vereinsbetreuer, seit vielen Jahren im Cura- Betreuungs- und Vormundschaftsverein Wilmersdorf-Charlottenburg e. V. tätig.

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung ..... mit einer dieser drei Vorsorgeformen – der Patientenverfügung - konnten wir uns im Rahmen eines Info-Abends bereits vertraut machen. Über die beiden anderen – Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – wird uns Herr Peter Rudel aus rechtlicher Sicht umfassend informieren.

Zeit: **Dienstag, 14. Dezember 2021**, Beginn 17:30 Uhr, Ort folgt

## **Sport und Bewegung**

### **Aqua Fitness – Wasserstandsmeldung**

Wir sind in Verhandlung mit dem Kombibad in der Seestraße und guter Hoffnung, dass wir mit unserer Wassergymnastik bald wieder starten können. Wir informieren in geeigneter Form, sobald verbindliche Zusagen vorliegen. Als voraussichtliche Termine sind Dienstag von 12:00- 12:45 Uhr und Freitag von 12:00- 12:45 Uhr vorgesehen.

### **Gedächtnistraining**

Der bisherige Kurs zum Gedächtnistraining ist ausgebucht und wird fortgesetzt. Da die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist, wollen wir einen parallelen Kurs donnerstags 11 bis 13 Uhr in den Räumen der Auenkirche anbieten. Kursbeginn könnte der 11. November werden, wenn sich eine ausreichende Teilnehmerzahl gefunden hat. <https://phase3-berlin.de/index.php?id=589>

### **Online-Kurs Yoga**

Uns liegt ein Angebot der Yoga-Lehrerin Marlene Hahnenwald vor, einen Yoga-Kurs online für Phase3 durchzuführen.

Ab Dezember soll zunächst ein „Schnupperkurs“ über 4 Termine starten.

Der Kurs soll jeweils 45 Minuten gehen und einmal wöchentlich stattfinden. Die Kosten für 4 Termine im Dezember betragen 32 EUR.

Der Schwerpunkt liegt darauf, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln, sich zu kräftigen und durch runde Bewegungen Versteifungen entgegen zu wirken.

Interessenten können sich in eine Vormerkliste auf unserer Webseite eintragen. Näheres dann im Dezember-Rundbrief.

## **Fort- und Weiterbildung**

Der **Englisch Konversationskurs** hat am **21.10.2021** begonnen. Die Teilnehmer/innen treffen sich um Themen in englischer Sprache zu diskutieren. Dabei geht es von Politik und Gesellschaft über Reisen, Kultur, Literatur, Sport und Gesundheit bis zu den spontanen Themen, die jede/jeder mitbringt.

Ca. 10 Teilnehmer sind möglich, bisher sind es 6. Wir freuen uns aber über neue Interessentinnen und Interessenten. Der ist Kurs auf unserer Webseite buchbar. Nachfragen zum Kurs bei Karin Steffen per Mail: [karin.steffen@gmx.de](mailto:karin.steffen@gmx.de)

## **Musik und Kulturelles**

Das **Instrumentalensemble** hat wieder - unter Einhaltung der 2G-Regeln - seine Proben aufgenommen. Neue Mitglieder können leider zur Zeit nicht, oder nur in Ausnahmefällen nach Rücksprache mit Susanne Jüdes, aufgenommen werden.

## **Museumsbesuche + Extra Tour**

Museumsbesuch mit Führung am **12. November 21 im Futurium Berlin**  
<https://futurium.de/>

Museumsbesuch mit Führung am **9. Dezember 21** in der Berlinische Galerie  
**„Ferdinand Hodler und die Berliner Moderne“**

<https://berlinischegalerie.de/ausstellung/ferdinand-hodler/>

**Anmeldungen** bitte jeweils **über** unsere **Webseite**. **Rückfragen** bitte direkt bei Rica per Mail: [ulrikebillaudelle@hotmail.de](mailto:ulrikebillaudelle@hotmail.de)

## **Extra Tour zum Wissenschaftspark „Albert Einstein“**

in Potsdam mit Ulla Freese am Freitag, den 26.11.2021

Astrophysik ?? Oje, damit sollen wir uns auch noch beschäftigen? Wir sollten!  
Im Angebot ist ein spannender Rundgang durch den Wissenschaftspark „Albert Einstein“ auf dem Telegrafenberg in Potsdam. Ordentlich frische Luft und spannende Spazierwege auf und um den interessanten Brauhausberg sind im trüben November auch nicht schlecht.

Ein Mitglied des „Fördervereins Großer Refraktor Potsdam“ führt uns an den bedeutenden historischen und modernen Gebäuden im Wissenschaftspark vorbei,

und wir sehen auch eine architektonische Ikone des 20. Jahrhunderts, den Einsteinturm.

Abschließend dürfen wir im astrophysikalischen Observatorium in die Kuppel steigen und den Großen Refraktor aus der Nähe besehen. 1899 eingeweiht, ist es immer noch das viertgrößte Linsenteleskop der Welt.

Wetter-, Erdbeben- und Klimafolgenforschung, Polar- und Meeresforschung..... der Wissenschaftspark steht für modernste Forschung. Im Kontrast friderizianische Potsdamer Altstadt können wir bei einer Schlusseinkehr dann verschnauften.

Na, Lust bekommen? Anmeldungen bitte über die Webseite von Phase 3.

## Reisen

Der Bericht zur **Wanderreise nach Maria Alm 2021** ist fertig und ist auf unserer Webseite nachzulesen.

Die **Langlauf- bzw. Winterwanderreise ins Tannheimer Tal** vom 15.01.-22.01.2022 ist mit 22 Teilnehmern bereits ausgebucht. Weitere Teilnehmer könnten evtl in separaten Unterkünften in der Nähe untergebracht werden. Ansprechpartnerin zu dieser Reise ist Regine Welde.

In 2022 wollen wir wieder unsere **traditionelle Skireise nach Maria Alm vom 05.-12.03.2022** durchführen. Corona bedingt wird es bei der Skiliftnutzung nach heutigem Stand eine Maskenpflicht geben. Ansonsten ist Maria Alm und auch das Hotel Hintermoos von Corona weitgehend verschont geblieben.

Das Skigebiet ist **nur für geübte Abfahrtsläuferinnen und Abfahrtsläufer** geeignet. Wir starten also mit den Skiern direkt vom Hotel weg auf die Piste und haben Anschluss an die Königstour (Skischaukel von Maria Alm bis nach Mühlbach) in beide Richtungen. **Die Reise ist ab sofort buchbar.**

Wir wünschen euch viel Freude bei unseren Touren und Aktivitäten im November. Die Übersicht dazu findet ihr wie immer im Anhang.

Über Rückmeldungen oder Leserbriefe, die wir in Abstimmung mit den Absendern gern auch veröffentlichen freuen sich die Verfasser des Rundbriefs.

Herzliche Grüße

Wolfgang Krieger  
Karlheinz Schöne  
Regine Welde  
Ulrike Winkelmann

P.S. Wer diesen Rundbrief künftig nicht mehr erhalten möchte, teile dies bitte kurz per Antwortmail mit.

<b>Kursangebot – November 2021</b>			
<b>Kursinhalt</b>	<b>Tag/ Zeit</b>	<b>Datum/ Zeitraum</b>	<b>Ansprechpartner</b>
Gedächtnistraining neuer Kurs ab 3. November (03.11.-22.12.2021)	Mi 11:15-12:45	03.11.2021 wöchentlich	Kathrin Sondermann
English Conversation 10 Termine (21.10.2021-23.12.2021)	Do 11:00-12:30	04.11.2021 wöchentlich	Karin Steffen
Paddeltour Der klassische Spreewald im Spätherbst	Sa 10:30 Uhr	06.11.2021	Ulla Freese
Instrumentalensemble (27.09.-20.12.2021)	Mo 11:30-13:30	08.11.2021 14-tägig	Susanne Juedes
Gedächtnistraining zweiter Kurs ab 11. November (Vormerkliste)	Do 11:15-12:45	11.11.2021 wöchentlich	Kathrin Sondermann
Museumsbesuch im Futurium	Fr 12.00 Uhr	12.11.2021	Ulrike Billaudelle
Starkwandern - Die Erpe in 3 Tagen (ohne Übernachtung)	3 Tage	16.11.2021 17.11.2021 18.11.2021	Rainer Schwarz
Tageswanderungen im Land Brandenburg Wandlitz	Di Tagestour	23.11.2021	Karlheinz Schöne
Wissenschaftspark Potsdam mit Führung	Fr 11.00 Uhr	26.11.2021	Ulla Freese
<b>Vorschau Dezember 2021</b>			
English Conversation 10 Termine (21.10.2021-23.12.2021)	Do 11:00-12:30	02.12.2021 wöchentlich	Karin Steffen
Gedächtnistraining Kurs ab 3. November (03.11.-22.12.2021)	Mi 11:15-12:45	03.11.2021 wöchentlich	Kathrin Sondermann
Onlinekurs Yoga unter Vorbehalt	Di 18:00-18:45	07.11.2021 wöchentlich	Marlene Hahnenwald
Gedächtnistraining Kurs ab 11. November (11.11.21-13.1.22) unter Vorbehalt	Do 11:15-12:45	11.11.2021 wöchentlich	Kathrin Sondermann
Instrumentalensemble (27.09.-20.12.2021)	Mo 11:30-13:30	06.12.2021 14-tägig	Susanne Juedes
Museumsbesuch "Hodler und die deutsche Moderne"	Do 11.45 Uhr	09.12.2021	Ulrike Billaudelle
Tageswanderungen im Land Brandenburg Klosterfelde	Mi 10:00-17:00	15.12.2021	Karlheinz Schöne