



<https://phase3-berlin.de>

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

wir hoffen ihr habt den goldenen Oktober für euch genießen können. Jetzt kommt der November, die Tage werden merklich kürzer und wir ziehen uns verstärkt in die Innenräume zurück.

Unser nächster **Infoabend am 16. November** ist dem Thema Koronar-Erkrankungen, mit Prof. Deter, gewidmet. Hier ein kleiner Abriss von dem, was euch an diesem Abend erwartet:

Psychosoziale Aspekte bei Frauen und Männern mit Koronarer Herzerkrankung

Prof. Hans-Christian Deter, Internist und Psychosomatische Medizin:

Risikofaktoren und erste Symptome will ich beschreiben und wie sich die Erkrankung daraus entwickeln kann. Krisenhafte Zustände, die zum Herzinfarkt führen und die Reaktionen der einzelnen Patienten und die der Umwelt darauf, sollen besprochen werden. Hilfen aus dem medizinischen Bereich und die Unterstützung aus dem privaten Umfeld bleiben wichtig, um einen günstigen Verlauf der koronaren Herzerkrankung zu ermöglichen. Anhand eigener Studien möchte ich das komplexe Geschehen aufzeigen und Wege für das Leben mit der Erkrankung beschreiben.

Wir treffen uns um 18:00 Uhr im Café der Beamten-Wohnungs-Verein zu Berlin eG Lutherstr. 11, 12167 Berlin (Steglitz). Der Zugang zum Café befindet sich im Vereinsweg, der Einfahrt links vom Haupteingang.

Es verspricht ein interessanter Abend zu werden und wir werden wieder Gelegenheit zum **Bücheraustausch** bieten. Bringt also gern Bücher mit, die ihr weitergeben wollt.

Anmeldung zum Infoabend bitte per Mail bei: Regine.Welde@gmx.de

Der nächste Infoabend zur Energieeffizienz ist für den Anfang des Jahres 2023 angedacht.

Aber einige interessante Frischluft Aktivitäten haben wir dennoch für euch im Angebot.

Sport und Bewegung

Wandern

Der goldene Oktober meinte es mit unseren Wanderfreunden wirklich gut, zumal sie mit der Wanderwoche im Riesengebirge und der Besichtigung der Orgelwerkstatt Sieversdorf am Rande der Wanderungen auf den Jakobswegen zwei echte Leckerbissen genießen konnten.

Im November folgen wir den Jakobswegen bis nach Frankfurt/Oder, im Dezember treffen wir zum Jahresabschluss im Berliner Umland auf die Spuren der Jakobspilger.

Vielen Dank an dieser Stelle allen Kursleiterinnen und Kursleitern, die mit ihren Ideen und Angeboten für ein außerordentlich reichhaltiges Wanderjahr gesorgt haben.

Aqua Fitness

am Dienstag, den 24.10., war die die erste Aqua-Schnupperstunde. Antje war wie immer mit Spaß und Freude dabei. Die Wassertemperatur war annehmbar, die Teilnehmer haben es ohne Schüttelfrost überstanden. Geschätzt waren es 25/26 Grad. Es gibt zurzeit keine Corona-Vorschriften. Am 1.11.22 beginnt der normale Kurs. Anmeldungen bitte über unsere Webseite.

Paddeln

Am Samstag 05.11.22 steht die letzte spätherbstliche Paddeltour der Saison durch den klassischen Spreewald an. Es gibt keine Teilnehmerbegrenzung oder einen Anmeldeschluss. Auch Kurzentschlossene können jederzeit über die Webseite von Phase 3 buchen oder sich bei Ulla Freese melden (Tel: 0151 575 22 969).

Gedächtnistraining

Seit dem 15. September finden wieder zwei Kurse statt, ein Kurs am Donnerstag und ab 5. Oktober ein zweiter Kurs am Mittwoch. Die Kurse laufen wie bisher über acht Wochen. Ort und Zeit sind unverändert:

Mittwochs im UCW (Unternehmerinnen-Centrum-West) und donnerstags in der Auenkirche (alles Nähe U-Bhf. Blisse-Strasse) in der Zeit von 11 bis 13 Uhr.

Meldet euch zahlreich an, denn nichts ist wichtiger als ein gutes Gedächtnis.

Ayurvedischer Gourmet-Kochkurs für „Fortgeschrittene“

Ilka Monheimius:

Weihnachten ist nicht mehr weit. Es muss ja nicht immer Gänsebraten sein. Ein Hauptgericht mit Hähnchen ist die leichtere Alternative, natürlich ayurvedisch! Wir kochen eine Vorspeise, ein Hauptgericht mit Fleisch und verschiedenen Beilagen, zwei Desserts und einen Chai. Mit Ayurveda schon vertraut, können wir uns ganz auf das Kochen konzentrieren. Die Rezepte sind aufwändig und benötigen unsere ganze Fingerfertigkeit und Kochlust. Theorie war gestern. Die Rezepte gibt es zum Nachkochen mit nach Hause.

Voraussetzung: Teilnahme am Ayurveda-Basiskochkurs in diesem Jahr.

TeilnehmerInnen im Kurs: 6

Kurs-Preis: 40 € für Mitglieder, 50 € für Nichtmitglieder

Der Kurs findet am **30. November** im Café der Beamten-Wohnungs-Verein zu Berlin eG Lutherstr. 11, 12167 Berlin (Steglitz) statt

Anmeldungen über die Phase-3-Webseite.
Nachfragen gern unter 0151 58 88 91 83 bei Ilka Monheimius

Kultur

Theater

Als Novembertermin, der schon im Advent liegt, ist geplant:

"Berlin Kleistpark" im Gorki Theater
am Dienstag, den **29.11.22** um 19:30 Uhr

siehe

<https://www.kulturvolk.de/stueck/berlin-kleistpark-694659/2022-11-29>

bzw.

https://nachtkritik.de/index.php?option=com_content&view=article&id=20376:berlin-kleistpark-maxim-gorki-theater-hakan-savas-micans-neuer-teil-seiner-stadt-trilogie-nutzt-die-strassen-als-transitbereich-der-identitaeten&catid=52&Itemid=40

Die Karten kosten diesmal je € 19,50. Sie werden weiterhin auf das Phase-3-Konto bei unserem Kooperationspartner Kulturvolk bestellt und von Brigitte Pott dann kurz vor dem Termin vor Ort verteilt.

Zu bezahlen sind sie dann wie immer über das Konto von Phase3 (siehe Impressum auf der Website).

Für diejenigen, die im Dezember noch nicht völlig im Weihnachtsstress untergegangen sind, hier noch ein letztes Theaterangebot dieses Jahr und zwar für

"Der Theatermacher" von Thomas Bernhard
Sonntag, **18.12.22** um 18:00 im Berliner Ensemble mit Stephanie Reinsperger in der Hauptrolle. Es gibt Karten für 16€, 21€ oder 25 € (soweit der Vorrat des Kulturvolks reicht).

Infos unter

<https://www.kulturvolk.de/stueck/der-theatermacher-706112/2022-10-31>

<https://www.zeit.de/2022/43/stefanie-reinsperger-schauspielerin-schoenheitsideale-berliner-ensemble>

https://nachtkritik.de/index.php?option=com_content&view=article&id=21577:der-theatermacher-berliner-ensemble-oliver-reese-arrangiert-mit-thomas-bernhards-grantelklassiker-ein-spektakulaeres-solo-fuer-stefanie-reinsperger&catid=50&Itemid=40

Wer möchte mitgehen?

Interessenten melden sich bitte auf unserer Webseite an und wenden sich bitte per Mail an Brigitte Pott. brigitte.pott@posteo.de

Museumsbesuche

Ausstellung im Schloss Biesdorf

Jürgen Wittdorf

Wann: Sa, den 12. November 22 um 13:45 Uhr

Wo: Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55, 12683 Berlin

Kosten: keine, öffentliche Führung!

Im Jahr seines 90. Geburtstages, sind die Werke Jürgen Wittdorfs erstmalig in einer umfassenden Retrospektive im Schloss Biesdorf zu sehen. Als Künstler der DDR war Wittdorf vielen als Illustrator verschiedener Bücher bekannt.

Anmeldung bitte über die Phase-3-Webseite **und** bei Rica Billaudelle (Tel: 030-55288913)

Ausstellung im Hugenottenmuseum - Dauerausstellung

Wann: am 16. Dezember 22 um 13:45

Wo: Französischer Dom, Gendarmenmarkt 5, 10117 Berlin

Kosten: 19 € Führung incl. Eintritt bzw. 25 €

Mindestteilnehmerzahl: 6

Anmeldeschluss: bis 25.11.2022 über die Phase-3-Webseite

Die Dauerausstellung präsentiert die Geschichte der Hugenotten in Berlin und Brandenburg von den Anfängen bis in die Gegenwart auf zeitgemäße Art und Weise. Die Einbettung in die gesamteuropäische Migration infolge der Reformation, die Ursachen der Flucht der Hugenotten, die Geschichte ihrer Aufnahme und ihr Beitrag zur Geschichte Berlin-Brandenburgs stehen dabei im Mittelpunkt.

Englischkurs

Seit dem 20.10.22 wird wieder in englischer Sprache diskutiert.

Texte zu Politik, Kultur und Alltagserleben werden euch animieren vorhandene Kenntnisse des Englischen zu aktivieren – besondere Vorkenntnisse werden nicht erwartet - jede/r kann mitmachen.

Das Treffen findet donnerstags ab 11:00 in den Wohnungen der TeilnehmerInnen statt und beginnt bei Karin Steffen, Fritz-Elsas-Str. 11a, 10825 Berlin. Insgesamt 15x über den Winter.

Neu: Eine Stadtführung zu Berlins Weltkulturerbestätten

Rote Bonzenburg, Weiße Stadt und Schillerpark - Leuchtende Ikonen der Berliner Moderne und UNESCO-Welterbestätten

Am Freitag, den **4. November**, können zusammen mit Ulrike Winkelmann und einer kundigen Stadtführerin drei dieser Siedlungen besucht werden. Weitere Informationen gibt es auf der Phase3-Webseite unter der Rubrik Wanderungen. Dort kann die Tour dort ab sofort gebucht werden.

Es sind noch 4 Plätze frei!

Kulturtipp in eigener Sache:

Chorfest „Nun singet und seid froh ...“, am 26.11.2022 in der Ladenstraße Onkel Tom, U-Bahneingänge Onkel-Tom-Straße und Riemeisterstraße

Ab 11:00 Uhr treten verschiedene Chöre mit unterschiedlichem Repertoire auf. Ab 14:30 Uhr könnt ihr zum Beispiel Regines Jodelchor „Urban Yodeling“ kennenlernen.

Reisen

Auch im nächsten Jahr findet unsere **traditionelle Skireise** vom 04. bis 11.03.2023 nach Maria Alm statt. 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. Zwei Ski Guides werden die Reise begleiten. Beide kennen sich sehr gut im Skigebiet aus.

Wir wohnen im **Hotel Hintermoos** bei Frau Blattl. Die Doppelzimmer sind sehr geräumig und haben alle einen Balkon. Uns stehen für die gesamte Gruppe vier Einzelzimmer (2 kleine im Hotel und 2 im nahegelegenen Reiterhof) und sieben Doppelzimmer zur Verfügung. Nähere Angaben zum Hotel gibt es unter: <http://www.hotel-hintermoos.at>

Die Reise ist ab 1. Nov. über unsere Webseite buchbar.

Wir wünschen euch viel Freude bei euren Planungen und Aktivitäten.

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.

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

Kursangebot November 2022			
Aqua - Gymnastik 10 Termine	Di 11:45-12:45 (01.11.2022- 10.01.2023)	01.11.2022 08.11.2022 15.11.2022 22.11.2022 29.11.2022	Antje Brambach
Gedächtnistraining Mittwochskurs	Mi 11:15-12:45 (05.10.- 23.11.2022)	02.11.2022 09.11.2022 16.11.2022 23.11.2022	Kathrin Sondermann
Geocaching Rübezahls Kammwanderung	Do 10 Uhr	02.11.2022	Rainer Schwarz
Gedächtnistraining Donnerstagskurs	Do 11:15-12:45 (15.09.- 03.11.2022)	03.11.2022	Kathrin Sondermann
English Conversation	Do 11:00-12:30 15 Termine	03.11.2022 10.11.2022 17.11.2022 24.11.2022	Karin Steffen
Leuchtende Ikonen der Berliner Moderne - Stadtführung	Fr 11:00 Uhr	04.11.2022	Ulrike Winkelmann
Paddeltour Spreewald im November		05.11.2022	Ulla Freese
Wanderung auf Brandenburger Jakobswegen	Tagestour	08.11.2022	Karlheinz Schöne
Instrumentalensemble	Fr 10:30-12:30	11.11.2022 25.11.2022	Susanne Juedes
Museumsbesuch Schloss Biesdorf	Sa 13:34 Uhr	12.11.2022	Ulrike Billaudelle
Ayurvedischer Gourmet Kochkurs (Fortgeschrittene)	Mi	30.11.2022	Ilka Monheimius
Theaterbesuch Berlin Kleistpark	Di 19:30 Uhr	29.11.2022	Brigitte Pott
Kursangebot Dezember 2022			
Aqua - Gymnastik 10 Termine	Di 11:45-12:45	01.11.2022- 10.01.2023	Antje Brambach
Wanderungen auf Brandenburger Jakobswegen	Tagestour	07.12.2022	Karlheinz Schöne
Instrumentalensemble	Fr 10:30-12:30	09.12.2022	Susanne Juedes

Museumsbesuch Hugenottenmuseum	Fr 13:45 Uhr	16.12.2022	Ulrike Billaudelle
Theaterbesuch "Der Theatermacher"	So	18.12.2022	Brigitte Pott
Vorschau Reisen/Touren, die gebucht werden können			
Wintersportreise 2023 ins Tannheimer Tal (ausgebucht)	7 Tage	14.01.2023- 21.01.2023	Regine Welde
Skireise 2023 Maria Alm	7 Tage	04.03.2023- 11.03.2023	Regine Welde