



Veranstaltungskalender
für Bewohner
Juli 2018

KATHARINENHOF® 

IM UFERPALAIS
PREMIUM RESIDENZ 



Wir freuen uns auf Sie!



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner des KATHARINENHOF IM UFERPALAIS,

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Sommerzeit auf unserer Terrasse am Spandauer See.

Beachten Sie bitte, dass Sie sich für alle Ausflüge vorher anmelden müssen. Dies können Sie täglich ab 16.00 Uhr an unserer Rezeption erledigen. Damit Ihre Anmeldung erfolgreich ist, müssen Sie die Ausflüge gleich bar oder per Abbuchung bezahlen.

Bei Rücktritt von der Anmeldung für eine Tagesfahrt gelten folgende Stornogebühren:
Bis 8 Tage vorher – kostenlos, vom 7. Tag vorher bis zum Tag der Fahrt – 100% der Kosten.

Alle Fahrten sind Rollatoren geeignet und werden von uns betreut.

Vom 02.07.18 bis einschließlich 13.07.18 ist das Schwimmbad aufgrund der jährlichen Wartungswochen und Renovierungsarbeiten gesperrt!
In dieser Zeit findet im Gymnastikraum ein Zirkeltraining statt.



Ihr KATHARINENHOF IM UFERPALAIS-Team



Veranstaltungen

Juli 2018

So	1		
Mo	2	Sanftes Yoga für Späteinsteiger	Bunte Bastelei
Di	3	BINGO	
Mi	4	Altstadt-Transfer	Offenes Singen
Do	5	Ausflug „Kammeroper Rheinsberg“	
Fr	6	Geführter Bewohnerspaziergang	
Sa	7	Boule-Spiel im Konzertsaal	
So	8		
Mo	9	Sanftes Yoga für Späteinsteiger	Bunte Bastelei
Di	10		
Mi	11	Altstadt-Transfer	Offenes Singen
Do	12	Ausflug „Ziegeleipark Mildenberg mit Ziegeleibahnrundfahrt“	
Fr	13	Geführter Bewohnerspaziergang	
Sa	14	Boule-Spiel im Konzertsaal	
So	15		
Mo	16		
Di	17		
Mi	18	Altstadt-Transfer	Offenes Singen
Do	19	Ausflug „Spreewaldfahrt nach Lehde zum Café Venedig“	
Fr	20	Geführter Bewohnerspaziergang	
Sa	21	Boule-Spiel im Konzertsaal	
So	22		
Mo	23	Sanftes Yoga für Späteinsteiger	Bunte Bastelei
Di	24		
Mi	25	Altstadt-Transfer	Offenes Singen BEWOHNERVERSAMMLUNG
Do	26	Ausflug „Mirow (Müritz) – Rund um das Residenzschloss“	
Fr	27	Geführter Bewohnerspaziergang	
Sa	28		
So	29		
Mo	30	Sanftes Yoga für Späteinsteiger	Bunte Bastelei
Di	31		



Sonntag 01.07.2018



Der KATHARINENHOF IM UFERPALAIS nimmt sich,
wie in jedem Jahr, seine sommerliche, künstlerische Pause.

Genießen Sie in dieser Zeit unsere wunderbare Terrasse
am Spandauer See oder an der „Kleinen Kneipe Tante Emma“.

Wir wünschen einen angenehmen Aufenthalt bei Berliner Weiße,
Eis, Kaffee und Kuchen oder Bier und einem kleinen Imbiss á la carte.



Montag 02.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik I



8:45 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik II



15:00 Uhr

Gymnastikraum mit Frau Rühlmann

Sanftes Yoga für Späteinsteiger



15:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag



15:30 Uhr

Raum im 4. OG

„Die bunte Bastelei“



15:30 Uhr

Clubraum

Rommé und Canasta



17:00 Uhr

Clubraum

„Die neue Englischgruppe“





Dienstag 03.07.2018

9:00 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



9:15 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



9:45 Uhr

Gymnastikraum

Qigong



10:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



16:00 Uhr

Konzertsaal

BINGO

Spielnachmittag

Ende: ca. 17:30 Uhr

Eintritt: Bewohner: 3,00 € p. P.

Gäste: 3,50 € p. P.



16:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag





Mittwoch 04.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Beckenboden-/Rückengymnastik



8:45 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining

9:10 Uhr
9:30 Uhr
9:50 Uhr
10:10 Uhr*Anmeldung an der Rezeption erbeten!*

Altstadt-Transfer



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



11:00 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Konzertsaal – mit Frau Kutarba

„Offenes Singen“



19:00 Uhr

Clubraum – Skatrunde

Geselliger Spielabend





Donnerstag 05.07.2018

16:00 Uhr

Ausflug

„Kammeroper Rheinsberg“



Busfahrt vom Katharinenhof im Uferpalais nach Rheinsberg und zurück.

Sie genießen im Schlossinnenhof, mit Blick auf die untergehende Sonne und den Krienericksee, die Operngala mit den Solisten der Kammeroper Rheinsberg und dem Brandenburgischen Staatsorchester Frankfurt unter der musikalischen Leitung von David Marlow.

Gute Sitzplätze sind reserviert. Diese Abendveranstaltung findet auch bei nicht so gutem Wetter, dann im Hafendorf Rheinsberg, statt. Rollatoren sind kein Problem. Wir wünschen viel Vergnügen!

Zurück: ca. 23.30 Uhr

Preis: 78,00 € Bewohner/Gäste inkl. Busfahrt und Tickets

Reservierung: bitte schnellstmöglich an der Rezeption, Tel. 030-333 070

Nach Anmeldung keine kostenlose Stornierung möglich!

Teilnehmer: 35 Personen



Freitag 06.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik



8:45 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



10:50 Uhr

Gymnastikraum

Zirkel-/Gleichgewichtstraining



15:30 Uhr

Treffpunkt Rezeption

Geführter Bewohnerspaziergang





Samstag 07.07.2018

9:30 Uhr

Treffpunkt Konzertsaal
Boule Spiel



Sonntag 08.07.2018



Wie wäre es, sich schon morgens etwas Schönes vorzunehmen und den ganzen Tag darauf zu freuen?
Egal, ob es ein besonderes Ereignis ist oder „nur“ ein gutes Buch vor dem Schlafengehen:

Was zählt, sind unsere ganz persönlichen Sternstunden.



Montag 09.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik I



8:45 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik II



15:00 Uhr

Gymnastikraum mit Frau Rühlmann

Sanftes Yoga für Späteinsteiger



15:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag



15:30 Uhr

Raum im 4. OG

„Die bunte Bastelei“



15:30 Uhr

Clubraum

Rommé und Canasta



17:00 Uhr

Clubraum

„Die neue Englischgruppe“





Dienstag 10.07.2018

9:00 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



9:15 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



9:45 Uhr

Gymnastikraum

Qigong



10:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



16:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag





Mittwoch 11.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Beckenboden-/Rückengymnastik



8:45 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining

9:10 Uhr
9:30 Uhr
9:50 Uhr
10:10 Uhr*Anmeldung an der Rezeption erbeten!*

Altstadt-Transfer



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



11:00 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Konzertsaal – mit Frau Kutarba

„Offenes Singen“



19:00 Uhr

Clubraum – Skatrunde

Geselliger Spielabend





Donnerstag 12.07.2018

10:00 Uhr Ausflug
„Ziegeleipark Mildenberg
mit Ziegeleibahnrundfahrt“



© A.Savin, Wikimedia Commons

Fahren Sie mit uns im Bus zum Ziegeleipark Mildenberg. Genießen Sie einen Tag im Industriedenkmal und seiner Natur im Landkreis Oberhavel. Feldbahnen transportierten hier einst Material zur Ziegelindustrie auf dem Gelände. Heute lassen Sie sich den Fahrtwind um die Nase wehen und erfahren dabei noch sehr viel Interessantes über die Ziegelherstellung für die Bauten Berlins.

Das Gasthaus „Alter Hafen“ mit Sitzplätzen direkt an der Havel bietet Ihnen Mittagessen. Ganz nebenbei erschließen sich drei Epochen Industriegeschichte der Region. Im Mittelpunkt der Ausstellungen stehen die Menschen, die hier gearbeitet und auch gelebt haben, in dieser jetzt so grünen Landschaft, wo über 100 Jahre lang Schornsteine rauchten, Tonstaub in der Luft lag, dampfende Bagger lärmten, Loren quietschten und Frachtkähne mit den fertigen Ziegeln ablegten... Rollatoren sind kein Problem.

Teilnehmer: 40 Personen
Zurück: ca. 18.00 Uhr
Anmeldung: 01.07.2018
Kosten pro Person: 58,00 € Bewohner, 63,00 € Gäste
 (Bus, Eintritt, Führung, Bahn und Mittagessen)



Freitag 13.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik



8:45 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Zirkeltraining



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



10:50 Uhr

Gymnastikraum

Zirkel-/Gleichgewichtstraining



15:30 Uhr

Treffpunkt Rezeption

Geführter Bewohnerspaziergang





Samstag 14.07.2018

9:30 Uhr

Treffpunkt Konzertsaal
Boule Spiel



Sonntag 15.07.2018



Zeit für Pausen, einfach kurz aussteigen. Nur für ein paar Minuten ...

Gerade wenn es so aussieht,
als hättest du keine Minute zu verlieren,
kannst du Zeit gewinnen.

Indem du durchatmest, die Augen schließt und dich neu ordnest.



Montag 16.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik I



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik I



9:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik II



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik II



15:00 Uhr

Gymnastikraum mit Frau Rühlmann

Sanftes Yoga für Späteinsteiger



15:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag



15:30 Uhr

Raum im 4. OG

„Die bunte Bastelei“



15:30 Uhr

Clubraum

Rommé und Canasta



17:00 Uhr

Clubraum

„Die neue Englischgruppe“





Dienstag 17.07.2018

9:00 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik



9:15 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



9:45 Uhr

Gymnastikraum

Qigong



10:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



16:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag





Mittwoch 18.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Beckenboden-/Rückengymnastik



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik

9:10 Uhr
9:30 Uhr
9:50 Uhr
10:10 Uhr*Anmeldung an der Rezeption erbeten!*

Altstadt-Transfer



10:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergruppe



11:00 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Konzertsaal – mit Frau Kutarba

„Offenes Singen“



19:00 Uhr

Clubraum – Skatrunde

Geselliger Spielabend





Donnerstag 19.07.2018

9:30 Uhr

Ausflug

„Spreewaldfahrt nach Lehde zum Café Venedig“



Fahrt im Bus nach Lübbenau. Von dort geht es mit der Mollybahn nach Lehde, wo Sie bei einer kurzen Dorfführung viel Interessantes erfahren und direkt das älteste Gasthaus des Spreewalds, das Café Venedig ansteuern. Dort erhalten Sie eine Mittagessenauswahl von Spreewälder Spezialitäten.

Im Anschluss genießen Sie im Kahn den Spreewald und seine Natur. Nach einer großen Runde kommen Sie wieder am Café Venedig an, wo die Plinsekönigin für Sie Kaffee und Plinse gebacken hat. Das letzte Stück wird wieder mit dem Kahn und dann mit dem Bus zum Uferpalais zurückgelegt.

Rollatoren sind kein Problem.

Teilnehmer:	40 Personen
Zurück:	ca. 19.30 Uhr
Anmeldung:	bis 10.07.2018
Kosten pro Person:	56,00 € Bewohner, 60,00 € Gäste (inkl. Allem wie oben beschrieben)



Freitag 20.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik I



9:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik II



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



10:50 Uhr

Gymnastikraum

Zirkel-/Gleichgewichtstraining



15:30 Uhr

Treffpunkt Rezeption

Geführter Bewohnerspaziergang





Samstag 21.07.2018

9:30 Uhr

Treffpunkt Konzertsaal
Boule Spiel



Sonntag 22.07.2018



Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde,
das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.

Demokrit

(letzter großer Naturphilosoph, 460 bis 371 v. Chr., Griechenland)



Montag 23.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik I



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik I



9:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik II



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik II



15:00 Uhr

Gymnastikraum mit Frau Rühlmann

Sanftes Yoga für Späteinsteiger



15:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag



15:30 Uhr

Raum im 4. OG

„Die bunte Bastelei“



15:30 Uhr

Clubraum

Rommé und Canasta



17:00 Uhr

Clubraum

„Die neue Englischgruppe“





Dienstag 24.07.2018

9:00 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik



9:15 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



9:45 Uhr

Gymnastikraum

Qigong



10:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



16:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag





Mittwoch 25.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Beckenboden-/Rückengymnastik



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik

9:10 Uhr
9:30 Uhr
9:50 Uhr
10:10 Uhr*Anmeldung an der Rezeption erbeten!*

Altstadt-Transfer



9:30 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



10:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergruppe



11:00 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Konzertsaal – mit Frau Kutarba

„Offenes Singen“



17:00 Uhr

Konzertsaal

BEWOHNERVERSAMMLUNG

19:00 Uhr

Clubraum – Skatrunde

Geselliger Spielabend





Donnerstag 26.07.2018

9:30 Uhr

Ausflug

„Mirow (Müritz) – Rund um das Residenzschloss“



Sie fahren im Bus zur Mecklenburgischen Kleinseenplatte nach Mirow. Zunächst reisen Sie mit dem Schiff über die Müritzer Seen und passieren dabei 4 Seen und Kanäle. In dieser eindrucksvollen Umgebung genießen Sie auf dem Schiff Ihr Mittagessen, bevor Sie im Hafen von Mirow wieder an Land gehen.

Nach einem kleinen Fußmarsch erreichen Sie das Residenzschloss Mirow und erfahren Interessantes über das fürstliche Leben auf der Insel. In der Alten Schlossbrauerei wird Ihnen dann, nach einem ereignisreichen Tag, Kaffee und Kuchen serviert. Rollatoren sind kein Problem.

Teilnehmer:	40 Personen
Zurück:	ca. 19.00 Uhr
Anmeldung:	18.07.2018
Kosten pro Person:	60,00 € Bewohner. 65,00 € Gäste (inkl. Allen oben genannten Punkten)



Freitag 27.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik I



9:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik II



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Sturzprophylaxe



10:50 Uhr

Gymnastikraum

Zirkel-/Gleichgewichtstraining



15:30 Uhr

Treffpunkt Rezeption

Geführter Bewohnerspaziergang





Samstag 28.07.2018

9:30 Uhr

Treffpunkt Konzertsaal
Boule Spiel



Sonntag 29.07.2018



Was du liebst, lass frei. Kommt es zurück, gehört es dir – für immer.

Konfuzius



Montag 30.07.2018

8:00 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik I



8:45 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik I



9:30 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik II



10:15 Uhr

Gymnastikraum

Hockergymnastik II



15:00 Uhr

Gymnastikraum mit Frau Rühlmann

Sanftes Yoga für Späteinsteiger



15:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag



15:30 Uhr

Raum im 4. OG

„Die bunte Bastelei“



15:30 Uhr

Clubraum

Rommé und Canasta



17:00 Uhr

Clubraum

„Die neue Englischgruppe“





Dienstag 31.07.2018

9:00 Uhr

Schwimmbad

Wassergymnastik



9:15 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



9:45 Uhr

Gymnastikraum

Qigong



10:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



14:30 Uhr

Clubraum

Gedächtnistraining



16:00 Uhr

Clubraum

Spielnachmittag





Vorschau

Freitag 03.08.2018

18:00 Uhr Schiffsausflug: Das romantische Spektakel auf der Havel

„Nächtliche Schlösserimpressionen 2018 mit Menü“



Busfahrt von und zum Katharinenhof im Uferpalais nach Potsdam zur Schiffsanlegestelle. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie die prachtvoll in Szene gesetzte Schlösser- und Parklandschaft Potsdams. Einmal im Jahr erstrahlen die am Havelufer liegenden Schlösser, Bauwerke und Kirchen im Lichterglanz.

Mit einem Glas Sekt werden Sie an Bord begrüßt, bevor die Schiffe zu ihrer dreistündigen Korsofahrt in See stechen und Sie in die Zeit Friedrich des Großen entführen. Vom Potsdamer Hafen aus, entlang königlicher Gärten, gleitet der Schiffskonvoi der Weissen Flotte Potsdam in den Sonnenuntergang, um sich in Sacrow zum ersten Höhepunkt des Abends einzufinden. Das klassische Blechbläserkonzert vor der mit Fackeln illuminierten Heilandskirche stimmt Sie festlich ein auf die sich anschließende Vorbeifahrt an majestätisch erleuchteten Hohenzollernschlössern und tanzenden Elfen am Ufer des Jungfernsees. Krönender Abschluss ist ein barocker Feuerregen von der Glienicker Brücke, der die Havel in ein romantisches Lichtermeer verwandelt. Mit dem festlichen Schlösser-Menü erleben Sie diesen Abend mit allen Sinnen.

Zurück: ca. 23.30 Uhr

Preis: 65,00 € Bewohner, 68,00 € Gäste, inkl. oben genannter Leistungen

Nach Anmeldung keine kostenlose Stornierung möglich!

Reservierung: bitte schnellstmöglich an der Rezeption, Tel. 030-333 070

KATHARINENHOF IM UFERPALAIS

Brauereihof 19, 13585 Berlin

Telefon 030 333070

Fax 030 33307948

E-Mail im-uferpalais@katharinenhof.net

www.katharinenhof.net

