



Lesung und Filmausschnitte aus „Vergiss mein Nicht“ mit Autor David Sieveking

Mi 23.09.2026
von 17.00 – 19.00 Uhr

„...Ein leichter, fast heiterer Film nicht über die Krankheit, sondern über die Lebens- und Liebesgeschichte seiner Eltern – und das liebevolle Porträt eines Menschen, dessen Selbstbild verblasst. Die Dialoge sind, man traut es sich kaum zu sagen, von entwaffnender Komik. [...] Ein Film, wie es zärtlicher kaum geht.“ (Tagesspiegel) Der Filmemacher zeigt Ausschnitte aus seinem autobiografischen Dokumentarfilm und liest aus seinem gleichnamigen Sachbuch, das den Film ergänzt.

Anmeldung erbeten



Ort: Anton-Saefkow-Bibliothek,
Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin

Anmeldung: Anton-Saefkow-Bibliothek, 030/902 96-3790
oder Anton.Saefkow.Bibliothek@lichtenberg.berlin.de



Schnuppertag in der Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz

Do 24.09.2026
von 10.00 – 12.30 Uhr

Die Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz trifft sich wöchentlich und wird von einer geschulten, ehrenamtlichen Person angeleitet. An diesem Tag sind alle Interessierten herzlich willkommen kostenfrei in die Gruppe rein zu schnuppern. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Mittagessen im angeschlossenen Café Sonnenstrahl zu erwerben.

Anmeldung erbeten, Plätze begrenzt



Ort: Begegnungsstätte RoBERTO,
Paul-Junius-Str. 64A, 10369 Berlin

Anmeldung: Sarah Bußmeyer, Tel. 0173 267 02 18,
030/986 019 9911, bussmeyer@rbo-inmitten.berlin



Markt der Möglichkeiten: Beratung und Unterstützung rund ums Thema Demenz

Do 24.09.2026
von 10.00 – 13.00 Uhr

Angebote kennenlernen, ins Gespräch kommen, sich informieren und beraten lassen. All das können Sie auf dem diesjährigen Markt der Möglichkeiten. Lernen Sie das neu gegründete Lichtenberger Netzwerk Demenz kennen. Wir sehen uns bei gutem Wetter im Rahmen des stattfindenden Wochenmarktes vor der Bodo Uhse Bibliothek. Bei schlechtem Wetter lernen wir uns gerne in den Räumlichkeiten der Bibliothek kennen.

Anmeldung nicht erforderlich

Ort: Bodo-Uhse-Bibliothek,
Erich-Kurz-Straße 9, 10319 Berlin



Vortrag: Demenz und Beschäftigungsmöglichkeiten in der Häuslichkeit

Fr 25.09.2026
von 10.00 – 12.00 Uhr

Die Demenzexpertin Petra Stunkat informiert Angehörige über Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz im eigenen Zuhause. Die Angebote sollen die herausfordernden Verhaltensweisen der Kranken positiv beeinflussen und andererseits ihre Stimmung verbessern und Lebensfreude wecken.

Anmeldung erbeten

Ort: Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek,
Frankfurter Allee 149, 10365 Berlin

Anmeldung: 030/55 56 719 oder
Egon.Erwin.Kisch.Bibliothek@lichtenberg.berlin.de



Vortrag: Demenzprävention – geht das überhaupt? Neueste Erkenntnisse und Erfahrungen

Fr 25.09.2026
von 16.30 – 18.30 Uhr

Neue Medikamente zur Demenztherapie werden in den Medien immer wieder diskutiert. Was ist dran an den neuen „Wundermitteln“? Und was kann man auch ohne Medikamente tun, um einer Demenz vorzubeugen. Geht das überhaupt? Der Vortrag lädt dazu ein, über die Möglichkeiten nachzudenken einer Demenz durch eine Veränderung von Verhalten und Lebenswandel „vorzubeugen“. Im Anschluss kann man durch den Parcours „Hands on Dementia“ das Leben von Menschen mit Demenz nachvollziehen.

Anmeldung erbeten

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin

Anmeldung: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
oder 030/9621033



demenzfreundlicher Gottesdienst

So 27.09.2026
Beginn 11.00 Uhr

Die ev. Pfarrgemeinde im Fennpfuhl wird einen demenzfreundlichen Familiengottesdienst ausgestalten. Kurze Predigt, viel bekannte Musik und Bewegung darf nicht fehlen. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es bei schönem Wetter ein kleines Fest im Pfarrgarten mit Kaffee, Kuchen und Grillwürstchen. Der Zugang ist Barrierefrei. An der Kirche steht z.Zt. leider keine barrierefreie Toilette zur Verfügung.

Anmeldung nicht erforderlich

Ort: Alte Pfarrkirche Lichtenberg,
Möllendorffstraße 33 (am Loeperplatz), 10367 Berlin



Kräuterspaziergang im Landschaftspark Herzberge mit Herstellung eines Kräuternessigs

Mo 28.09.2026
von 14.00 – 15.30 Uhr

Entdecken Sie die Vielfalt heimischer Wildkräuter bei einem gemeinsamen Spaziergang durch den Landschaftspark Herzberge. Lernen Sie essbare und aromatische Kräuter kennen und erfahren Sie Wissenswertes über ihre Verwendung. Im Anschluss stellen wir gemeinsam einen Kräuternessig zum Mitnehmen her.

Anmeldung erbeten

Ort: Tram-Haltestelle 8: Ev. Krankenhaus (KEH)

Anmeldung: buero55plus@rbo-inmitten.berlin
oder 030/98 60 19 99 55



Medienecken zum Thema Demenz für Kinder und Jugendliche: Literatur, Film, Spiele

Die vier Standorte der Stadtbibliothek Lichtenberg richten während der Aktionswoche kleine Informationsecken ein.

Anna-Seghers-Bibliothek,
Prerower Platz 2, 13051 Berlin Neu-Hohenschönhausen

Bodo-Uhse-Bibliothek,
Erich-Kurz-Straße 9, 10319 Berlin Friedrichsfelde

Anton-Saefkow-Bibliothek,
Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin Fennpfuhl

Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek,
Frankfurter Allee 149, 10365 Berlin Lichtenberg

Die 2. Lichtenberger Woche der Demenz wird freundlich unterstützt von:



Lichtenberger Woche der Demenz

21.09. – 28.09.2026

Kultur und Information
im Bezirk Lichtenberg-Hohenschönhausen





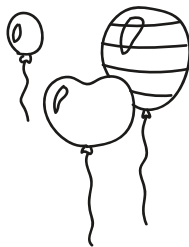
Liebe Lichtenbergerinnen und Lichtenberger,

anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21.09.2026 lädt Sie der Bezirk zur zweiten Lichtenberger Woche der Demenz ein. Das vielfältige Programm macht das Engagement und die Zusammenarbeit im Bezirk sichtbar und eröffnet Räume, um Neues zu erfahren, miteinander ins Gespräch zu kommen und Unterstützung zu finden.

Die Woche der Demenz verbindet Information, Begegnung und gemeinsames Erleben. Sie macht Mut, sich mit dem Thema Demenz auseinander zu setzen, vermittelt Wissen über Prävention und Unterstützungsmöglichkeiten und stärkt pflegende Angehörige. Gleichzeitig eröffnet sie Einblicke in die Lebensrealitäten von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und fördert ein vertieftes Verständnis. Mit der Aktionswoche zeigen wir wie vielfältig Teilhabe und Begegnung gestaltet werden können – und welche Unterstützung Menschen mit Demenz und ihre Familien in unserem Bezirk finden.

Lichtenberg ist die demenzfreundliche Kommune in Berlin. Diesen Anspruch entwickeln wir Schritt für Schritt weiter - und diese Woche zeigt ganz konkret, wie das aussehen kann. Mein Dank gilt allen Mitwirkenden, die diese Woche mit großem Einsatz ermöglichen.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote zu nutzen, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam ein Zeichen für eine inklusive und unterstützende Gesellschaft zu leisten.



Dr. Catrin Gocksch,
Bezirksstadträtin für Arbeit, Soziales,
Gesundheit und Bürgerdienste



Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Mo 21.09.2026
von 14.00 – 16.00 Uhr

Über das Ohr ins Herz und Gemüt: das Duo Cellissimo verzaubert die Gäste mit wundervollen sonoren Celloklängen - von klassisch bis zeitgenössisch. Mitsummen und mitschwingen durchaus erwünscht. Anschließend lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen entspannt gemeinsam ausklingen.

Anmeldung erbeten

Ort: Kulturhaus Karlshorst,
Treskowallee 112, 10318 Berlin

Anmeldung: DemenzLicht, 030/348 003 222
oder demenzlicht.berlin@malteser.org



LIVE
YEHUDI
MUSIC
MENUHIN
NOW



Ausstellung: Demenz vorbeugen, Demenz verstehen.

Di 22.09.2026
von 13.00 – 16.00 Uhr

Was heißt „in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ mit Blick auf unsere älter werdende Gesellschaft? Bilderausstellung, Erlebnisparkours und Fachvortrag bieten Einblicke in die Lebenswelt von Menschen mit Demenz und laden zum Informieren, Erleben und Austausch ein. Die Ausstellung der Berliner Alzheimergesellschaft mit dem Titel: „Nike verändert sich“ hängt zwischen 15.09. und 08.10.2026 in der Begegnungsstätte in der Einbecker Straße 85.

Anmeldung erbeten

Ort: Begegnungsstätte Einbecker Straße 85

Anmeldung per Telefon: 030/525 2042

E-Mail: sbst.einbecker85@gmx.de



Demenzsensibler Kinonachmittag

Di 22.09.2026
von 15.00 – 17.30 Uhr

Gezeigt wird der ausgezeichnete Film „nicht schon wieder Rudi“. „Eigentlich wollten ein paar Freunde nur ein gemütliches Angelwochenende verbringen, doch dann müssen sie einem von ihnen helfen, den verstorbenen Hund zu suchen. Eine Komödie über gutes Altern in Beziehungen und Freundschaft bei einer beginnenden Demenz.“

Anmeldung erbeten

Ort: RoBERTO-Begegnungsstätte,
Paul-Junius-Str. 64A, 10369 Berlin

Telefon: 030/98 60 19 99 55

E-Mail: buero55plus@rbo-inmitten.de



‘WaldSein’ Spaziergang mit Übungen zum Kraft tanken im Landschaftspark Herzberge

Mi 23.09.2026
von 10.00 – 13.00 Uhr

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein für Angehörige von Menschen mit Demenz und eine Begleitung. All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu schaffen, Gelassenheit und gute Laune zu stärken. Wir sind gemeinsam in der Stadtnatur unterwegs: Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Wald-baden) und der Positiven Psychologie.

Anmeldung erbeten

Ort: im Landschaftspark Herzberge
Treffpunkt: Tram-Haltestelle 8:
Ev. Krankenhaus (KEH)

Anmeldung: DemenzLicht, 030/348 003 222,
demenzlicht.berlin@malteser.org



Führung durch den Tierpark Berlin für Menschen mit Demenz und Begleitung

Mi 23.09.2026
von 10.30 – 13.00 Uhr

Erinnerungen und Gefühle wecken bei einem gemütlichen, demenzsensiblen Spaziergang durch den Tierpark Berlin. Entdecken Sie mit allen Sinnen und genießen Sie die gemeinsame Zeit als Abwechslung vom Alltag.

Anmeldung erbeten

Treffpunkt: draußen am Bärenschaukenster, Tierpark
Berlin-Friedrichsfelde, Am Tierpark 125,
10319 Berlin

Anmeldung: DemenzLicht, 030/348 003 222,
demenzlicht.berlin@malteser.org



Rezepte mit Geschichte: Kochen und Erinnern im Generationendialog

Mi 23.09.2026
von 13.30 – 16.00 Uhr

Kochen Sie mit uns Ihr Lieblingsgericht und erzählen Sie die Geschichte dahinter. Lernen Sie Menschen aus dem Kiez kennen, tauschen Sie Erinnerungen aus und entdecken Sie neue Rezepte. Mitmachen kann jede und jeder – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung erbeten

Ort: RoBERTO-Begegnungsstätte,
Paul-Junius-Str. 64A, 10369 Berlin

Anmeldung: Büro 55+, 030/98 60 19 99 55
buero55plus@rbo-inmitten.de



Ansprechpartner: DemenzLicht

DemenzLicht

Bezirkliche Leitstelle
demenzfreundliche Kommune Lichtenberg

Treskowallee 110 (Eingang Dönhoffstraße)
10318 Berlin

S-Bahn: Karlshorst
Telefon: 030/348 003 222
E-Mail: demenzlicht.berlin@malteser.de
Webseite: www.demenzlicht.de

Sprechstunden gibt es an verschiedenen Orten im Bezirk. Daher bitten wir um vorherige Terminabsprache.



Bildquellen
Titelbild: shutterstock 2494487541; Illustrationen: Antonia Leven, Pfefferminzgeschmack; Portrait Dr. C. Gocksch: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin; Gitarrenduo: Live Music Now; Demenz vorbeugen, Demenz verstehen: ChatGPT Juli 2026; Foto Kinofilm: Maciati Pictures; Waldbaden: Anja Lindner - ruhig blut; Tierpark Karlshorst: Wikipedia, von Agadez - Eigenes Werk, CC BY 2.5; Rezepte mit Geschichte: Unsplash dan-gold; Regisseur David Sieveking: Sieveking Privat; Schnuppertage: Unsplash joao-vitor-marcello; Markt der Möglichkeiten: Unsplash Roel Dierckens (@roelDierckens); Vortrag Demenz: Unsplash amin-hasan; Vortrag Demenzprävention: Unsplash abdulai-sayni; Pfarrkirche Lichtenberg: Wikipedia, Georg Feitscher; Kräuter-spaziergang: Unsplash anastasia-gudantova.