

WIE WIR ALT WERDEN WOLLEN IN BERLIN

Freitag, 14 November, 15:00 - 18:00 / Freitag, 21 November, 15:00 - 18:00 / Freitag, 28 November, 15:00 - 18:00

Berlin



Diese Workshopreihe schafft einen Raum für Dialog, Reflexion und gemeinsames Nachdenken. In Gesprächen über Ernährung, Fürsorge und das Älterwerden teilen die Teilnehmenden persönliche Erfahrungen und erkunden, was es bedeutet, gemeinsam in Berlin zu leben.

Jeder Workshop öffnet eine andere Perspektive auf Gemeinschaft – von den Mahlzeiten, die uns ein Gefühl von Zuhause geben, über die Nachbarschaften, die Zugehörigkeit fördern, bis hin zu den Zukünften, die wir uns im Alter vorstellen.

Diese Workshopreihe ist ein gemeinsames Projekt der Fachstelle Migration, Pflege und Alter (FaMiPA), Tim Ünsal and Krishan Rajapakshe.

Der Workshops wird auf
Deutsch und Englisch
abgehalten, also zweisprachig.

Was bedeutet es, in Berlin älter zu werden?

Berlin verändert sich. Wir verändern uns. Beziehungen, Erinnerungen und Körper bewegen sich mit. Für viele Menschen mit Migrationsgeschichte stellt sich die Frage: Wie finden wir im Älterwerden Verbundenheit, Sicherheit und ein Gefühl von Zuhause in dieser Stadt?

Dieser Workshop lädt Seniorinnen und Senioren mit Migrationsgeschichte ein, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Durch Gespräche, Erzählen und leichte kreative Übungen hören wir dem Wissen nach, das in Körpern und Erinnerungen lebt. Wir sprechen über Rechte, Möglichkeiten und Unterstützung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit.

In drei Treffen gestalten wir gemeinsam ein kleines Magazin, das unsere Geschichten sichtbar macht und Wege zu Netzwerken und Hilfe in Berlin zeigt.

Dich erwartet
Ein ruhiger Raum für Austausch, praktische Informationen zu Pflege und Alter, kreatives Arbeiten und neue Kontakte.

NACHRICHTEN AUS DER COMMUNITY

Cooking with Friends

Jeden Freitag
16:00 bis 20:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus,
Gneisenaustraße 12,
10961 Berlin

Sprachcafé

Jeden Montag
14:00 bis 17:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Gneisenaustraße 12,
10961 Berlin

**Wie fühlt es sich an,
in dieser Stadt alt zu
werden?**

*How do I feel
am 18*

Whe



**Was bedeutet es, alt zu
werden?**

WORKSHOPS

Workshop 1: Wie können wir gesund essen?

Was bedeutet „gesund essen“ für jede*n von uns? Was sind unsere Lieblingsrezepte oder -gerichte?

Welches Essen lässt uns zu Hause, sicher oder verbunden fühlen? Wie prägen unsere kulturellen Hintergründe die Art, wie wir kochen und essen?

Workshop 2: Alt werden in Berlin

Wie stelle ich mir vor, in Berlin alt zu werden? Was brauche ich – emotional, sozial, praktisch – um gut zu leben? Wie soll die Stadt für unsere älteren Ichs aussehen? Wie können Gemeinschaft, Fürsorge und generationsübergreifende Verbindungen unser Altern gestalten?

Workshop 3: Fürsorgliche Gemeinschaft

Was bedeutet es, Teil einer fürsorglichen Gemeinschaft zu sein? Was lässt eine Nachbarschaft (Kiez) wie ein Zuhause fühlen? Wo ist mein sozialer Ort? Wer sind meine Gemeinschaften? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und achtsam miteinander leben?

anderen Land in sich, während sie gleichzeitig lernen, in Berlin anzukommen und sich hier zuhause zu fühlen. Dieser Workshop bietet einen Raum, um gemeinsam über diese Erfahrungen zu sprechen.

Wir sind nicht hier, um zu urteilen, zu prüfen oder zu bewerten. Wir sind hier, um zuzuhören.

Wir möchten von Ihrem Leben in Berlin hören: was gut ist, was schwierig ist und was Sie sich anders wünschen würden. Wir sprechen über den Alltag, Gesundheit, Essen, Fürsorge, Geld, Arbeit und Beziehungen. Wir sprechen über die kleinen Dinge, die wichtig sind – wie Kochen, Spaziergehen, Menschen treffen und in Kontakt bleiben – und auch über große Fragen: Sicherheit, Würde und das Gefühl, dazuzugehören.

Viele ältere Menschen mit Migrationserfahrung haben Krieg, Armut, Verlust und Trennung von der Familie erlebt. Einige mussten ihr Leben mehrfach neu beginnen. In diesem Workshop ist Ihre einzige Aufgabe, Sie selbst zu sein. Sie müssen kein perfektes Deutsch sprechen oder die richtigen Worte finden. Ihre Lebenserfahrung genügt.

Dies ist ein Ort, an dem Geschichten geteilt werden können und an dem auch Schweigen respektiert wird. Sie können sprechen, zuhören oder einfach da sein.

Älterwerden betrifft nicht nur den Körper, sondern auch das Herz und den Geist. Es geht darum, ob wir uns gesehen und respektiert fühlen, ob wir Menschen haben, mit denen wir sprechen können, und ob wir uns in unserem Zuhause und in dieser Stadt sicher fühlen.

Gemeinsam möchten wir darüber nachdenken, was das Leben besser macht, wenn wir in Berlin älter werden. Was gibt uns Kraft? Was tröstet uns? Was hilft gegen Einsamkeit? Was wünschen wir uns zu verändern?

Jede Person hier bringt etwas Wichtiges mit. Jede Geschichte zählt. Dieser Workshop geht um Verständnis, Verbundenheit und Fürsorge – unter Menschen, die wissen, was es bedeutet, in einem anderen Land neu anzufangen.

Willkommen.

Wie wir alt werden wollen in Berlin

Dieser Workshop richtet sich an ältere Menschen mit Migrationserfahrung, die in Berlin leben und hier ihr Leben aufbauen.

Älterwerden in einem neuen Land bringt viele Gefühle mit sich. Manche fühlen sich hoffnungsvoll, andere müde, einsam oder unsicher. Viele tragen Erinnerungen an Familie, Sprache, Essen und den Alltag aus einem

workshop sessions. We are very happy that you all came today.

We are working with a team that includes people from community work, food projects, art, and documentation. Some of you may already know us from previous activities in the neighbourhood.

One part of this workshop focuses on the topic of food justice. This means thinking about food not only as something we eat, but also as something connected to fairness, health, access, culture, and care. We are interested in what you think about food and what justice around food means to you.

Another part of the workshop is about getting to know one another. Some of you already know each other, and some of you are meeting for the first time today. We would like to begin with a simple introduction exercise.

On the tables around the room, you will find many picture cards. There is also a table in the center with cards for the food part, which will be explained later.

For now, we would like to start with a simple question:

With what kind of mood did you come here today?

If you like, please stand up and walk around. Look at all the cards and choose one (or more) that best shows how you feel today.

For example, one might choose a picture that represents excitement, uncertainty, happiness, calm, or curiosity. There is no right or wrong choice.

Please take your time and choose an image.

[Participants walk around and choose images]

After everyone has chosen a card, the group continues.

We would now like to invite you, one by one, to briefly introduce yourself and say why you chose your picture. You can share what it says about your mood today.

If you do not feel comfortable speaking, that is okay. You are also welcome to just listen.

Some people may speak different languages or need translation. Please let us know if something is unclear or if we should repeat something more slowly. We are here to support communication.

We are not here to judge or evaluate anyone. We are here to listen.

Participant Reflections (Summary)

One participant shares joy about seeing a familiar face after a long time. They talk about meeting by chance in the neighbourhood and express happiness at re-connecting.

Another participant selects a picture with two people together and describes it as representing joy, friendship, and shared moments. They speak about spending many years cooking and meeting others in the community.

Someone chooses an image of a thoughtful woman and explains that it reflects being curious and reflective.

Another participant speaks about illness and time spent in hospital. Despite this, they express gratitude for being present.

Several participants introduce themselves as being from Afghanistan and living in Berlin or Brandenburg. Some speak about loving children and wanting to work with them. Others mention enjoying music, reading, or taking walks.

NACHRICHTEN AUS DER COMMUNITY

Kitchen +
Jeden Mittwoch
17:00 - 20:00 Uhr
Nachbarschaftshaus
Urbanstraße 21
10961 Berlin

Solicafe
Dienstag,
14:00 – 17:00 Uhr
Nachbarschaftshaus
Urbanstraße 21
10961 Berlin

Digital-Kompass
Dienstag,
16:00 – 18:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Gneisenaustraße 12
10961 Berlin



Workshop 1: Wie können wir gesund essen?

Was bedeutet „gesund essen“ für jede*n von uns?
 Was sind unsere Lieblingsrezepte oder -gerichte?
 Welches Essen lässt uns zu Hause, sicher oder verbunden fühlen? Wie prägen unsere kulturellen Hintergründe die Art, wie wir kochen und essen?

Thank you for being here today.

Together with colleagues from a community organisation, we would like to welcome you. Today, we invite you to talk with us about the topic:

How do we want to grow old in this city?
 What do we need for that?
 What brings us joy?
 What is missing?

We will explore these questions together in the

the world. The groups are asked to look at the images and discuss:

Which food looks good?

Which looks unhealthy?

What seems environmentally friendly?

What looks familiar?

What looks strange?

What feels fair or unfair?

Participants are invited to talk, share, and compare.

How to make Healthy Sineatly.



One participant speaks about feeling lonely since coming to Germany and describes feeling “like a lonely child.” They explain that they look for support and that the organization feels like a family to them.

Food Session – Healthy Eating
Later, the workshop continues with the theme of healthy food. The group discusses making a smoothie together using:bananas

frozen berries , soy milk, linseeds, garlic



The facilitators explain that the drink is healthy, easy to prepare, and can be stored in the fridge. People are invited to try it and ask questions.

Participants reflect on the taste, the sweetness, and how easy it is to prepare healthy food at home.

Closing & Break

Another participant expresses happiness, choosing a colorful image and describing it as beautiful and full of life. One participant shares that they cook for the mosque and help the community with food. Another speaks about working as a technician or caretaker.

Another expresses concern for health and mentions not liking fast food. A participant shares their love for reading and literature and talks about joining reading groups. Several participants talk about food, cooking, and enjoying shared meals, especially cake and coffee together.

Workshop Transition

After the introduction round, the facilitators explain that the next part of the workshop will include:

Making a newspaper collage together Talking about books, newspapers, and reading habits

Reflecting on food and eating practices

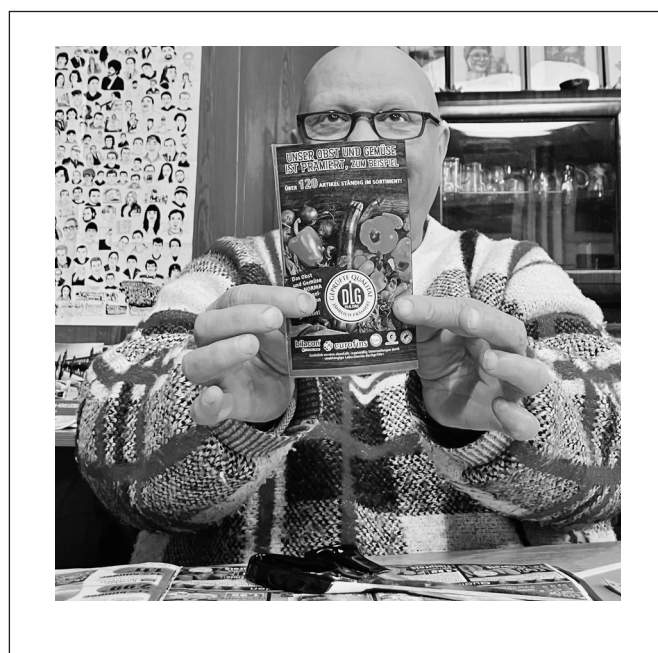
Working in small groups Participants are invited to talk to the person next to them about:

What do you like to read? Do you read newspapers or books? They are given time to speak in pairs.

Participants are invited to take a short break for:

Before the break, contact details are collected (email or phone number) for follow-up communication. The facilitators assure participants that the information will be kept safe. Group Work Introduction After the break, participants are divided into small groups.

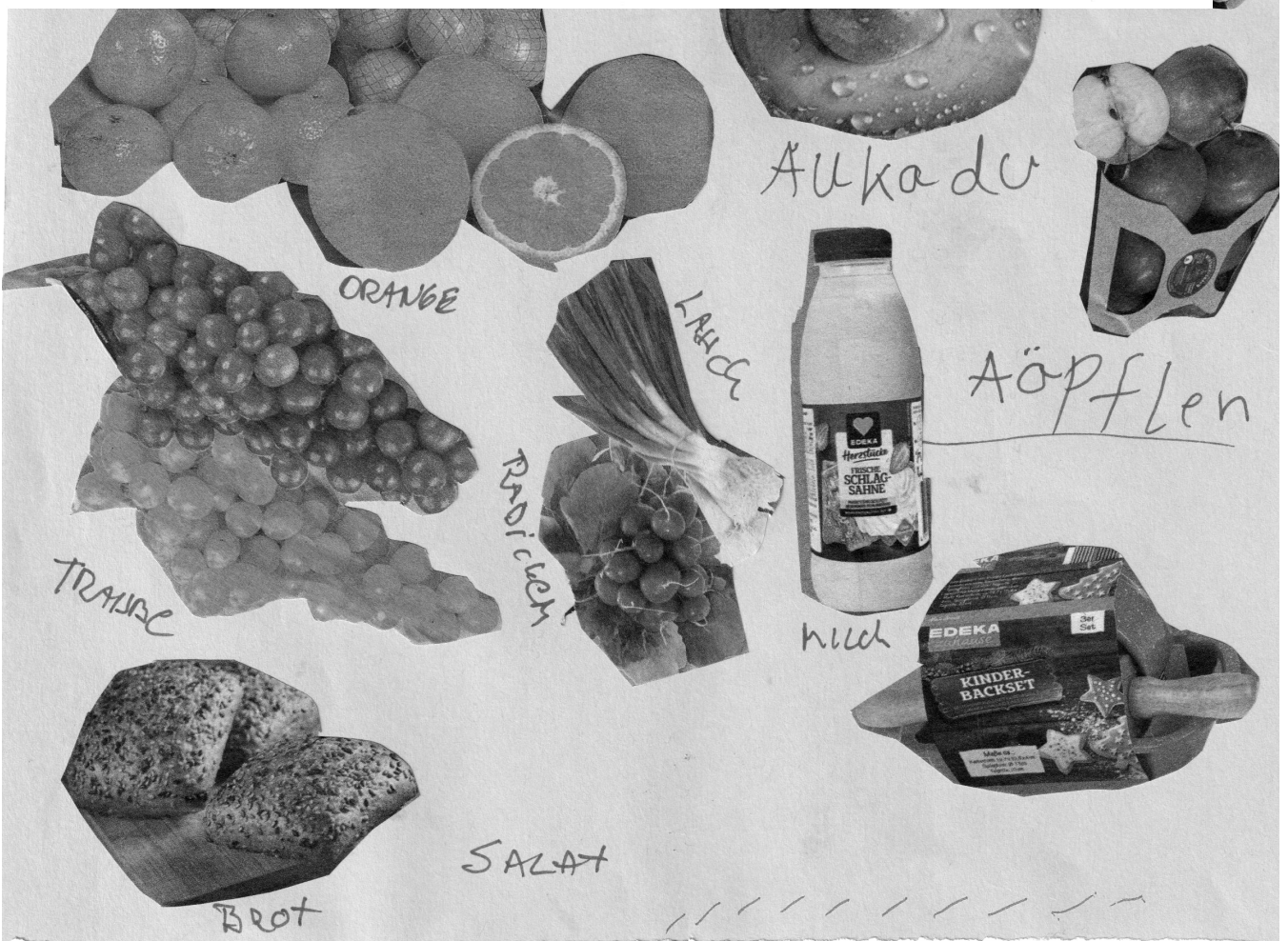
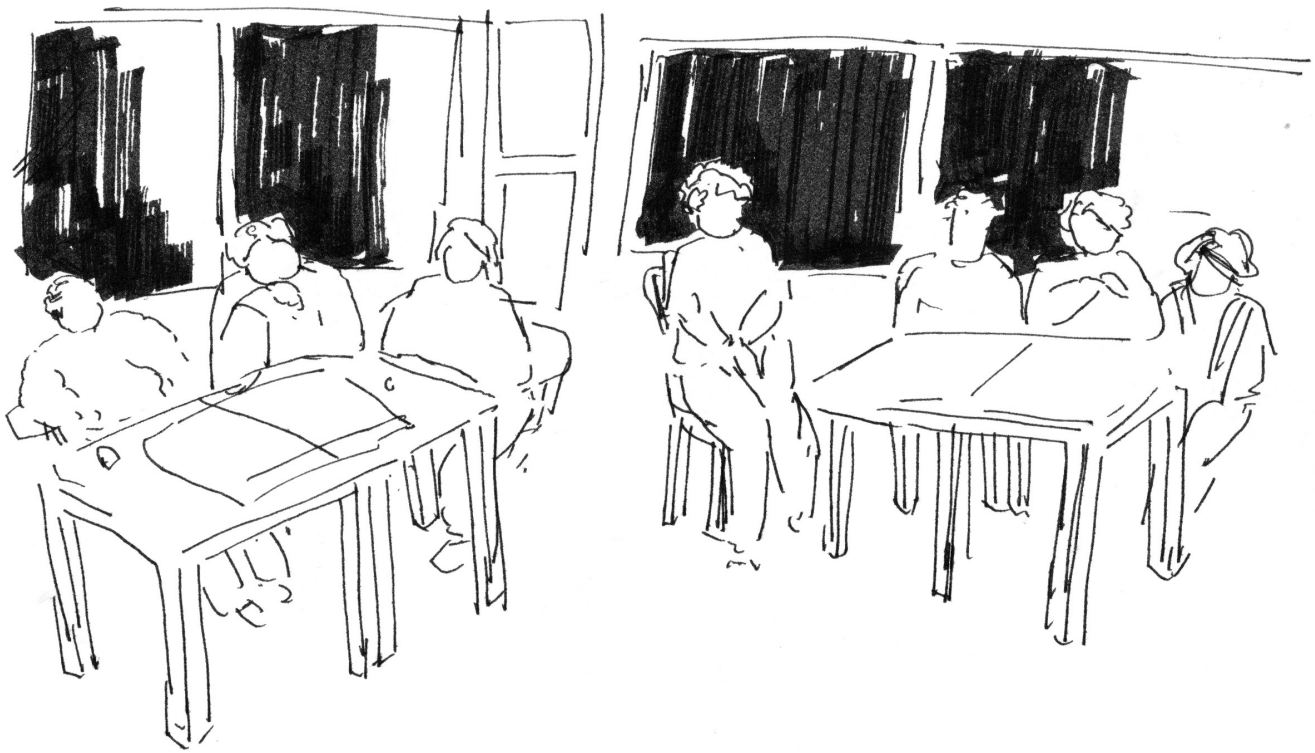
Each table receives food-related images showing what different families eat in one week around











Welche Lebensmittel habe ich in meiner Kindheit gegessen?

I like to make Pickin's.



Workshop 2: Alt werden in Berlin

Wie stelle ich mir vor, in Berlin alt zu werden? Was brauche ich – emotional, sozial, praktisch – um gut zu leben? Wie soll die Stadt für unsere älteren Ichs aussehen? Wie können Gemeinschaft, Fürsorge und generationsübergreifende Verbindungen unser Altern gestalten?

Dieser Workshop brachte ältere Menschen mit Migrationserfahrung zusammen, um über Älterwerden, Fürsorge, Zugehörigkeit und den Alltag in Berlin zu sprechen. Durch offene Gespräche, gemeinsames Essen und angeleitete Reflexion waren die Teilnehmenden eingeladen, nicht nur über das körperliche Älterwerden nachzudenken, sondern über die Bedeutung von Würde, Verbundenheit und Sinn im Alter in einem neuen Land.

Die Sitzung verband Diskussionen, Übersetzung und gemeinschaftliche Aktivitäten. Die Teilnehmenden wurden ermutigt, in den Sprachen zu sprechen, in denen sie sich wohlfühlten, darunter Dari, Farsi und Deutsch. Übersetzung spielte eine zentrale Rolle und machte es möglich, Sprachbarrieren zu überwinden. Diese Mehrsprachigkeit spiegelte die Lebensrealität vieler älterer Migrantinnen und Migranten wider und stellte sicher, dass Verständigung nicht von perfekter Sprache, sondern von gegenseitigem Verständnis abhing.

Ein durchgehendes Thema des Workshops war Gemeinschaft. Die Teilnehmenden äußerten immer wieder den Wunsch, im Alter nicht alleine zu sein. Viele sprachen darüber, wie wichtig es ist, andere Menschen zu treffen, gemeinsam zu kochen, spazieren zu gehen und Zeit in der Natur zu verbringen. Einsamkeit wurde als eine der größten Herausforderungen im Alter benannt, insbesondere für Menschen mit Migrationserfahrung, und Gemeinschaft wurde als entscheidend für das Wohlbefinden beschrieben.

Essen spielte sowohl praktisch als auch symbolisch eine zentrale Rolle. Die Teilnehmenden kochten gemeinsam und teilten am Abend eine Mahlzeit. Kochen und Essen waren nicht nur Tätigkeiten, sondern Momente des Austauschs, der Nähe und der Fürsorge. Essen wurde als Verbindung zur Vergangenheit, zur Familie und zur eigenen Kultur beschrieben. Die gemeinsamen Mahlzeiten schufen

ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit, das über Worte hinausging.

Ein weiteres zentrales Thema war das Älterwerden in Würde. Die Teilnehmenden sprachen über Gesundheit, Menschlichkeit und Respekt als grundlegende Anliegen. Älterwerden wurde nicht lediglich als biologischer Prozess verstanden, sondern als etwas, das stark davon abhängt, wie die Gesellschaft ältere Menschen behandelt. Viele betonten, dass Altwerden nicht bedeuten dürfe, unsichtbar oder unwichtig zu werden. Stattdessen wünschten sie sich, aktiv zu bleiben, respektiert zu werden und Teil des gesellschaftlichen Lebens zu sein.

Es gab auch Gespräche darüber, dass das Alter in Deutschland oft negativ dargestellt wird. Viele Beobachtungen der Teilnehmenden zeigten, dass ältere Menschen häufig mit Last, Hilfsbedürftigkeit oder Isolation verbunden werden. Dem entgegengesetzt äußerten sie den Wunsch, das Alter als wertvoll, erfahrungsreich und unterstützenswert zu begreifen. Mehrere Personen betonten, wie wichtig es sei, ein positives Bild vom Alter zu bewahren und zu verstehen, dass Freude, Lernen und Gemeinschaft nicht mit der Jugend enden.

Im Workshop wurden auch Wünsche für die Zukunft geteilt. Die Teilnehmenden nannten einfache, aber bedeutsame Hoffnungen: mit den Kindern essen, in der Natur spazieren gehen, für andere kochen, Musik hören, Freundinnen und Freunde unterstützen und gesund bleiben. Diese Wünsche zeigten, dass es vielen weniger um materiellen Wohlstand als um Nähe, Stabilität und alltägliche Geborgenheit ging.

Ein weiteres Thema war das Lernen von Sprache und der Zugang zu Bildung. Einige Teilnehmende äußerten den Wunsch, weiterhin Deutsch zu lernen und dabei unterstützt zu werden. Sprache wurde nicht nur als Mittel zur Kommunikation verstanden, sondern als Grundlage für Selbstständigkeit, Sicherheit und Teilhabe am Stadtleben.

Eine besonders klare Botschaft war, dass niemand alleine alt werden möchte. Die Teilnehmenden betonten immer wieder, wie wichtig Beziehungen, Gemeinschaft und das Gefühl des Gesehenwerdens sind. Eine Person brachte es





auf den Punkt: Menschlichkeit müsse im Zentrum stehen – einander mögen, füreinander sorgen und den Alltag gemeinsam teilen. Älterwerden wurde nicht als individuelles Problem gesehen, sondern als etwas, das von sozialen Beziehungen getragen wird.

Der Workshop sprach auch über die Rolle von Elternschaft und Fürsorge in der Gesellschaft. Die Teilnehmenden reflektierten darüber, wie familiäre Verantwortung und Pflege über Generationen hinweg weitergegeben werden. Eltern zu werden und zu altern wurden beide als Lebensphasen verstanden, die stark davon abhängen, in welcher Gesellschaft man lebt, und inwiefern Unterstützung, Sicherheit und Gemeinschaft vorhanden sind.

Während der gesamten Sitzung wurde offen über die Dokumentation durch Foto und Video gesprochen. Die Teilnehmenden wurden über die Aufnahmen informiert und konnten entscheiden, ob sie gefilmt oder fotografiert werden möchten. Dieses Vorgehen spiegelte einen respektvollen, achtsamen Umgang wider, der Selbstbestimmung und Wohlbefinden der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellte.

Insgesamt schuf der Workshop einen Raum des Zuhörens, des Austauschs und der gegenseitigen Achtung. Ziel war es nicht, Lösungen zu liefern, sondern Erfahrungen sichtbar zu machen und Verbindung durch Gespräch und gemeinsames Sein zu ermöglichen.

Fazit

Der Workshop zeigte deutlich, dass das Älterwerden für Menschen mit Migrationserfahrung nicht nur mit dem Körper oder dem Lebensalter zu tun hat, sondern vor allem mit Zugehörigkeit, Würde und dem Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein. Essen, Sprache, Gemeinschaft und Fürsorge wurden als tragende Säulen für ein gelingendes Älterwerden sichtbar.

Die stärkste Botschaft des Workshops war einfach, aber kraftvoll: Niemand möchte alleine alt werden. Menschen wollen verbunden sein, respektiert werden und ihr Leben mit anderen teilen.

Der Workshop machte deutlich, dass Räume für Begegnung, Austausch und kulturelle Kontinuität kein Luxus sind. Sie sind notwendig für ein würdevolles Altern.

Kultur + Unterhaltung's
Angebote

- spazieren gehen,
 - Reis, Fleisch, Fisch
essen + Salat
- gut + gesund ✓

Wie stelle ich mir meinen Alltag im Alter in Berlin vor?

wein



obst

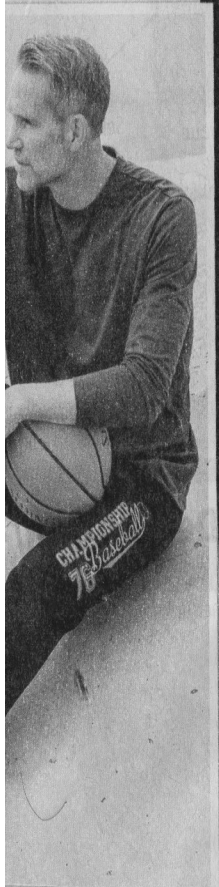
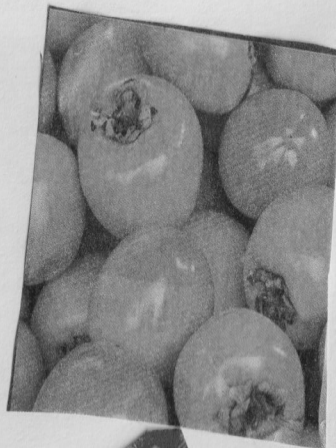
kaffee fisch



VELL

Sweathose

weicher, anschmiegsamer
te



essen Zussan

Nator



Lots Book



Welche Orte in Berlin geben mir ein Gefühl von Sicherheit?

dance



DAGMAR







6. Documentation is a form of resistance
Reporting incidents is framed as political action.
It builds visibility, statistics, and accountability.

7. Trust is key
Reach-Out is described not just as an institution, but as people who are:



Workshop 3: Fürsorgliche Gemeinschaft

Was bedeutet es, Teil einer fürsorglichen Gemeinschaft zu sein? Was lässt eine Nachbarschaft (Kiez) wie ein Zuhause fühlen? Wo ist mein sozialer Ort? Wer sind meine Gemeinschaften? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und achtsam miteinander leben?

We cannot grow old independently from younger people. The generations depend on each other.

Some younger people do not always want to take responsibility. Some say, "Leave me alone. I want my life. I don't always want to sit with you." That reality hurts.

There was also frustration about language. Too much English was spoken, and not everyone could follow. It was important to speak more clearly and choose the right language so that everyone can understand.

Later, the conversation turned to support systems and safety.

Participants were informed about contact points if they experience racism or discrimination in public spaces, such as on the street, in public transport, or in supermarkets.

Flyers were distributed with information about two important services:

One is Reach-Out, a counselling organization that has worked for over ten years in Berlin on anti-racism support.

The second is a Berlin documentation office that records racist incidents to help understand where discrimination happens and how frequently.

Reach-Out was explained as a place people can contact when they need someone to talk to after an incident. They provide:

anonymous support

counselling

legal guidance

help finding therapy

help with financial support

multilingual support

The documentation office was explained as a place to officially record what happened. This helps Berlin understand patterns of racism across the city.

Both places work anonymously, and no personal data is shared publicly.

Participants were encouraged to use these services and ask questions. Flyers were handed out so that everyone could take the information home.

3) ANALYSED SUMMARY (MEANING & THEMES)

This section centres on aging, racism, safety, and support structures.

Key Topics

1. Aging is intergenerational

The speaker emphasizes that older people cannot live separately from younger generations. Dependencies between age groups are emotional, social, and structural.

2. Emotional conflict between generations

There is clear tension around younger people not wanting responsibility for elders. This highlights fear of abandonment and invisibility in old age.

3. Language as exclusion

The moment about English reveals something deeper: language becomes a power structure. When older migrants cannot follow, they are again placed in a vulnerable position.

4. Racism is assumed as part of daily life

The talk about flyers assumes that harassment is not "if" but "when". Racism is treated as a reality people should be prepared for.

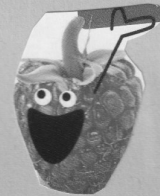
5. Support is political

Counselling here is not just emotional. It is legal, medical, financial and strategic.

Ich kann am leichtesten kochen und
mit anderen Menschen kommunizieren.
من راحت تر می توانم آشپزی کنم و با دیگران
ارتباط برقرار کنم.

Ich kann mit Kindern durch Basteln
eine fröhliche Welt schaffen.

من می توانم با کودکان با کار دستی درست کردن دنیا
را با هم را برقرار کنم.





gemeinsam
ge

Love - Liebe - Familie - Freunde
verschieden Alters Gruppen.
Spaziergänge in der Natur.
Tänzen mit Freunden im
Wohnzimmer.

Kochen mit und für Freunde.
Gehobenes Essen.

Kultur genießen: Musik, Theater
Kunst, Bücher, Kino.

Basteln mit Freunden, humor
Karten und Spiele spielen.

In Bewegung bleiben: Joggen, Spazieren
Gehen, Fahrrad fahren.

Schreiben
Mithi helfen. Andere auch helfen.
Unabhängig im Leben.

Spazieren gehen und Sport machen
ich helfe meine Freundin im Küchen backen
Kochen machen

Collage and Zine-Making as Method A Visual Language for Aging in Berlin

Collage and zine-making in this project are not simple creative activities. They are ways of listening when ordinary language becomes insufficient. They are tools for memory, gesture, and care. They offer older people another vocabulary when words falter, when emotions become too complex to speak aloud, or when the body carries histories that documents cannot hold.

Aging is not a single narrative. It arrives differently to every body. For many, it brings isolation, physical pain, migration memories, and unspoken grief. For others, it carries tenderness, humour, and deep knowledge of how to remain alive through difficulty. Collage makes room for contradictions. It allows sadness and beauty to sit on the same page. It allows anger and gentleness to occupy the same image. Nothing is forced into resolution.

Through cutting, tearing, folding, copying, and pasting, participants work directly with time. Old photographs meet present hands. Newspapers touch childhood drawings. Fragments rearrange themselves into new meaning. Collage does not pretend that life is whole. It respects that it arrives in pieces and allows those pieces to remain visible.

Zine-making offers an opposite logic to the speed of the city.

In a world that demands productivity and clarity, zines move slowly. They are small, quiet, and stubborn. They are not designed to sell. They refuse perfection. Each page breathes with the hand that made it. The weight of the paper, the blur of ink, the misalignment of copies become part of the work. Zines are not products. They are traces.

A zine can become a pocket-sized home for memory. It can hold a map of a lost street, the smell of a kitchen, a face that no longer appears in photographs, or a sentence half remembered. It can carry political anger and private grief in the same space. It can hold jokes, curses, prayers, and dreams. The zine becomes a place where life is allowed to unfold without explanation.

Collage removes the pressure of “saying it right.” It privileges feeling over fluency. It allows accents, forgetfulness, and silence to exist without needing repair. It creates equality between languages. Images speak without requiring translation. A torn page can tell a story that no sentence can finish.

Collage and zine-making become a quiet but radical declaration: I am still here, my story is not finished, my hands still remember, my memory still carries fire. This practice does not decorate aging or make it acceptable. It honours aging as lived knowledge, as something earned and carried. It does not offer solutions or pretend to heal time. Instead, it stands beside it, patient and unafraid, allowing wrinkles, fractures, tenderness, and humour to remain visible.

These methods also create collective life.

Tables become temporary neighborhoods. Scissors and glue dissolve distance. People arrive alone and leave accompanied. Shared making becomes shared remembering. Silence turns into comfort. Laughter opens places memory could not reach alone. The workshop becomes a quiet gathering space inside a loud city.

Here, people are not clients. Not cases. Not statistics.

They are image-makers.

Story-holders.

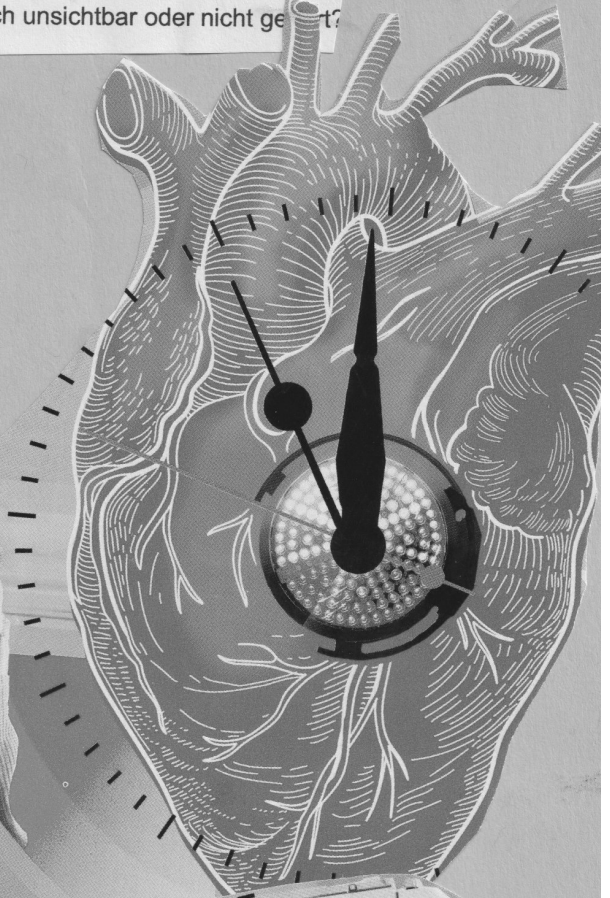
Witnesses to each other's lives.

In Berlin, a city shaped by histories of division

„Frauen werden seltener reanimiert“

Interview Dr. Lena Marie Seegers hat in Frankfurt am Main das erste universitäre Frauenherzzentrum gegründet. Hier erklärt die Kardiologin, warum

10. Wo fühle ich mich unsichtbar oder nicht gehört?



DUNKEL
& NASKE



and movement, collage and zines become acts of resistance. Resistance against being reduced to age. Against being translated only through need. Against being forgotten.

Each zine insists: this life has weight. This body has meaning. This voice matters even when it shakes.

Across the three workshops, one central idea became clear: growing older in Berlin is not only about age, but about dignity, access, belonging, and care.

The first workshop, on healthy eating, showed that food is never just about nutrition. When participants talked about recipes, favourite dishes, and memories, it became clear that eating is deeply connected to identity, culture, and home. Healthy food was not described as a diet or a rulebook, but as something that brings comfort, health, and a sense of continuity. At the same time, the group spoke about barriers: lack of time, rising prices, missing ingredients from home countries, and not always knowing what is healthy in a new context. Food made visible how everyday life is shaped by migration, income, and access. To eat well is not only a personal choice, but something that depends on social and economic conditions.

In the second workshop, “Alt werden in Berlin,” the conversation shifted from daily habits to the future. Participants spoke openly about fears of loneliness, illness, dependency, and invisibility. Many reflected on how migration shapes aging differently. Growing old far from family, in another language, and within unfamiliar systems makes aging more fragile. Yet there was also hope. People spoke of wanting to stay active, useful, connected, and curious. Old age was not imagined as a retreat from life, but as a phase that still carries movement, relationships, and meaning. The city was seen as both an opportunity and a challenge: a place that offers resources, but often fails to reach those who need them most.

The third workshop, on caring community,

returned to a simple but powerful truth: no one grows old alone. Participants shared what makes a neighbourhood feel like home and what makes it feel cold. Community was not described as an abstract idea, but as something built through everyday acts: greeting each other, sharing food, listening, helping, and noticing who is missing. Many expressed how important it is to feel safe not only in one's home, but also in the street, in shops, and on public transport. A caring community, it became clear, is not something that happens automatically. It must be actively created and protected.

Taken together, the workshops showed that care is not passive. Care is something we do. Solidarity is not a feeling. It is a practice. Aging is not a private issue. It is shaped by housing policy, healthcare, income, language, and by whether people are welcomed or isolated. For older people with migration experiences, these conditions are even more decisive.

The workshops did not offer easy solutions, but they offered something more important: space. Space to speak, to listen, to remember, and to imagine. They created a place where personal stories became collective knowledge, and where everyday experiences were connected to larger social questions.

This project reminds us that a just city is not measured by its buildings, but by how it treats those who are no longer young, fast, or economically “vulnerable.” If Berlin is to be a city where people can grow old with dignity, then community spaces must be protected, care must be taken seriously, and older migrants must be seen not as a “problem,” but as a vital part of the city's past, present, and future.

Die Workshopreihe wird veranstaltet und unterstützt von:



Mehr
Generationen
Haus Cneisenaustraße

