

ORANGERIE

1

Interview mit Kerstin Beurich

Bezirksstadträtin für Bildung, Kultur, Soziales und Sport



Foto: Pressestelle Bezirksamt Lichtenberg

Frau Beurich, Sie sind bereits sechs Jahre Bezirksstadträtin in unserem Bezirk, seit einem Jahr mit einem erweiterten Aufgabengebiet, das Amt für Weiterbildung und Kultur ist hinzugekommen.

Was sehen Sie als Schwerpunkt im Bereich Weiterbildung und Kultur?

Kultur und Weiterbildung sind eine unverzichtbare Bereicherung für den Bezirk. Die Bandbreite reicht von unseren kommunalen etablierten Galerien, dem Keramikatelier, unserer Musikschule, unseren Bibliotheken bis hin zur Förderung der kulturellen Kinder- und Jugendbildung.

Einen wichtigen Beitrag für das kulturelle Leben im Kiez Frankfurter Allee Süd leisten seit vielen Jahren u.a. unser Ker-

amikatelier, das Studio Bildende Kunst sowie die Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek mit regelmäßigen Lesungen, Ausstellungen und Veranstaltungen, die bei Jung und Alt beliebt sind.

Ein Höhepunkt in ihrem Kiez waren sicherlich die Feierlichkeiten zum 25jährigen Bestehen des Keramikateliers in der Frankfurterallee 203. Keramikunst, eine der ältesten Kulturtechniken der *Weiter Seite 2*

KIEZSPINNE in der ORANGERIE

Wir haben für Sie geöffnet:
Montag bis Freitag 8 bis 22 Uhr
Samstag 14 bis 20 Uhr
Telefon: 030 55489635
Internet: www.kiezspinne.de

Gemeinsam älter werden im Kiez

Das neue Projekt „Ehrenamtliches interkulturelles Seniorenunterstützungsnetzwerk“ startet durch!

Seite 3

Aromatherapie und die Anwendung ätherischer Öle...

mehr als reine Beduftung?

Seite 4

Die Lücke ist Preisträger bei MediaMax

Erhalten hat Die Lücke den Preis für das Projekt Grenträume - www.forceplace.wordpress.com.

Seite 6

Unsere Ehrenamtlichen

Für ihre engagierte Arbeit im Projekt Katjuscha erhielt Frau Raisa Hercher die Berliner Ehrennadel.

Herr Horst Baer wurde mit der Bürgermedaille für ehrenamtliches Engagement 2012 ausgezeichnet!

Seite 8

18. Forum FAS

Der Neubau eines Nahversorgungszentrums, der Kreuzungsbau Frankfurter Allee/Buchberger Straße und andere brennende Themen standen auf der Tagesordnung.

Seite 9

Ausflugstipp

Angerdorf Alt-Marzahn. Ein Blick zurück in die Vergangenheit. Von Bauernhof bis Mühle. Ein Besuch lohnt sich.

Seite 9



AUS DER VORSTANDSSITZUNG

Was war das Thema?

In den beiden letzten Sitzungen nahm der Vorstand umfangreiche Berichte entgegen, so über den Selbsthilfetreff, der seit 1994 eine wichtige Säule der Vereinsarbeit darstellt. Gegenwärtig existieren 37 (!) Gruppen einschließlich Kursen wie etwa für Yoga. Fast 100 Teilnehmer treffen sich in 7 Osteoporosegruppen. Die Menschen werden zu Experten in eigener Sache und finden Unterstützung bei Gleichbetroffenen. -- Seit September läuft, vom Bundesfamilienministerium gefördert, das neue Modellprojekt „Zuhause im Alter“ oder mit seinem sperrigen offiziellen Namen „Ehrenamtliches interkulturelles Seniorenunterstützungsnetzwerk“. Sein Ziel ist der Aufbau eines Netzwerkes, das Senioren dabei unterstützt, im vertrauten Umfeld ihr Leben eigenständig zu führen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Angehörige, Freunde, Nachbarn, ehemalige Kollegen, Interessengruppen, aber auch die Wohnungsbaugesellschaften und nicht zuletzt die Kiezspinne mit ihren Angeboten sollen bei dieser Aktivierungsaufgabe zusammenwirken. Herr Vettermann, der bisherige Projektleiter, scheidet zum 31.12. aus. Über seine Nachfolge wird unter den zahlreichen Bewerbern noch vor Jahresende entschieden. -- Sehr Erfreuliches konnte Frau Buresch über die Raumnutzung berichten. Der hohe Auslastungsgrad hilft mit seinen Einnahmen, die Personalkosten zu decken. Wobei wir bei einem gewisse Sorgen bereitenden Thema sind : Durch den Wegfall der MAE-Stellen entstehen Einnahmeausfälle, was nicht ganz ohne Auswirkungen auf die Personalplanung wird bleiben können. Dennoch werden wir im Großen und Ganzen in der Lage bleiben, unsere erfolgreiche Vereinsarbeit fortzusetzen.

Manfred Becker

Raumnutzung in der ORANGERIE!
Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?

Fragen Sie uns! Tel. 55489635

Fortsetzung Interview von Seite 1

Welt, erfreut sich in Lichtenberg großer Beliebtheit.

Besonders ankündigen möchte ich für den 19.01.2013 die Jubiläumsfeier in der Kiezspinne zum 40jährigen Baubeginn des Wohngebiets Frankfurter Allee Süd (FAS) als erstes großes innerstädtisches Neubaugebiet Ostberlins. Ein Architekt, der an der Konzipierung des Wohngebietes FAS beteiligt war, wird über den Baubeginn berichten.

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Schwerpunkte im Bereich Schule und Sport?

Schwerpunkt im Bereich Schule und Sport ist und bleibt natürlich die weitere Sanierung der Schulgebäude und Schulsportanlagen, um Schule zu einem attraktiven und angenehmen Lern- und Aufenthaltsort zu machen. Schule muss im ganzen Bezirk ein freundlicher Ort werden, da bleibt noch Einiges zu tun. Um positive Beispiele zu nennen, in ihrem Kiez wurden 2011 u.a. sehr aufwendig die Sporthallen der Hermann-Gmeiner-Schule und der Mildred-Harnack-Schule für jeweils ca. 2 Mio saniert. Außerdem wird in den Jahren 2013 und 2014 das unter Denkmalschutz stehende Schulgebäude der Mildred-Harnack-Schule mit neuen Fenstern versehen. Im Rahmen dieser Fenstererneuerung ist auch eine Fassadensanierung geplant, insgesamt stehen für diese Investitionsmaßnahme 1,2 Mio zur Verfügung. Auch diese Maßnahme wird die Lern- und Arbeitsbedingungen im Schulalltag wieder verbessern.

Eine weitere große Herausforderung wird die Umsetzung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung für unsere Schulen sein. Hier sind wir auf einem guten Weg, eine bezirksinterne Arbeitsgruppe „Inklusion“ hat bereits erste Überlegungen zur Umsetzung erstellt. Da es für die Umsetzung der Inklusion im Land Berlin noch keine geltenden rechtlichen Grundlagen gibt und es dazu auch einer Änderung

Endlich ist es soweit! Ein **Englisch-Abendkurs** für Alltag und Urlaub mit Englisch-Lehrerin Uta Witzel startet bei Synapse am Dienstag, 8. Januar um 18 Uhr mit einer kostenlosen Schnupperstunde für alle, die Spaß am Englisch-Sprechen haben und ihre „verstaubten“

des Schulgesetzes bedarf, können die Beschlüsse für den Bezirk erst nach dieser gefasst werden.

Sie sind im Bezirksamt auch für den Bereich Soziales zuständig. Was sind die größten sozialen Herausforderungen in Lichtenberg und was kann das Bezirksamt tun?

Im sozialen Bereich wird die Herausforderung in den kommenden Jahren sicher die Mietentwicklung im Bezirk und ein ausreichendes Angebot bezahlbaren Wohnraums sein. Hier steuert der Bezirk durch ein hohes Neubaaufkommen und unser bezirkliches Bündnis für Wohnen bereits gegen. Langfristig befürchte ich ein Anwachsen von Altersarmut aufgrund geringer werdender Renten und der bekannten demografischen Entwicklung. Dies ist jedoch kein bezirkliches, sondern ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, auf das bundesweit eine Antwort jenseits der Grundsicherung im Alter gefunden werden muss.

Besonders am Herzen liegt mir die Seniorenuniversität Lichtenberg, die 2013 bereits zum dritten Mal in Folge stattfindet. Die Gesellschaftliche Wirklichkeit und das Verständnis des Alterns sind im grundlegenden Wandel begriffen. Mit dem Ende der Berufstätigkeit beginnt für viele Senioren/innen eine neue Lebensphase die von Aktivität, Mobilität sowie einem Bedürfnis nach Wissensaneignung geprägt wird. Diesem wachsenden Anspruch nach qualifizierten Angeboten des „Lebenslangen Lernens“ will die Seniorenuniversität Rechnung tragen, die gemeinsam mit den fünf im Bezirk ansässigen Hochschulen organisiert wird. Viele Senioren/innen auch in ihrem Kiez nutzen dieses Angebot.

Schließen möchte ich mit einem Satz von Johann Wolfgang Goethe: „Wenn der Mensch sich selbst bleibt, bleibt ihm viel.“

In diesem Sinne wünsche ich allen Leser/innen ein erfolgreiches und gesundes Neues Jahr 2013.

*Das Gespräch führte Michael Kunze
Geschäftsführer Kiezspinne FAS e.V.*

Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Der Kurs ab 15. Januar findet dann wöchentlich, immer dienstags von 18-19.30 Uhr, statt. (Kosten für 10x1,5 Std: 50.- €) Bei Interesse ist die Fortführung des Kurses geplant. Um Anmeldung wird gebeten. Tel: 55489635



Am 2. März ist ein Schauspieler und Kabarettist zu Gast, der schon als Pfortner, Tellerwäscher, Kraftfahrer und Buchhändler arbeitete, Opernregie an der Deutschen Staatsoper bei Prof. Fischer erlernte, später bei den „Stachelschweinen“ spielte und vor kurzer Zeit ein Buch über seinen Vater Gerd E. Schäfer herausbrachte.

Ein solcher Lebensweg macht neugierig. Ich bin gespannt auf ihn und lade Sie herzlich zu diesem Abend ein.

Kommen Sie ohne Knochenbrüche durch den Winter, damit Sie und ich „Schäfers Stündchen“ genießen können.



Bereitgestellt von A.G. Schäfer

Denken Sie sich schon mal Fragen an ihn aus, denn die originellste Frage wird wieder prämiert mit 2 Freikarten für die nächste Veranstaltung dieser Reihe.

Ich freue mich auf Sie –
Ihre Franziska Troegner.

Gemeinsam älter werden im Kiez

Im September 2012 startete unser neues Projekt „Ehrenamtliches interkulturelles Seniorenunterstützungnetzwerk“. Es ist eines von bundesweit 45 Modellprojekten. In Berlin gibt es noch ein weiteres Projekt in Hellersdorf. Alle diese Projekte haben das Organisieren und Aktivieren von Nachbarschaftshilfe und sozialen Dienstleistungen zum Inhalt und sind Teil des Bundesprogramms „Soziales Wohnen – Zuhause im Alter“.

Mit der Fachtagung „Freiwillig? Will ich! – Bürgerschaftliches Engagement

in sozialen Einrichtungen heute“ im Oktober und der Zukunftswerkstatt im November wurden erste Schwerpunkte gesetzt, die es nun zu unterfüttern gilt. Die Kontaktstelle PflegeEngagement, der Gesundheitselbsthilfetreff Synapse, der Bürger- und der Seniorentreff haben sich zusammen mit dem neuen Projekt zum Bündnis „Gemeinsam älter werden im Kiez FAS“ verabredet, denn alle richten ihre Arbeit auf Senioren aus und sind auf die Unterstützung von Menschen im Ehrenamt angewiesen.

Die Infrastruktur des Kiezes, Gesundheitsdienstleister und natürlich auch die Wohnungsbau-gesellschaften werden erste Ansprechpartner sein. Bei aller Professionalität: Nichts geht ohne die Senioren und auch zukünftigen Senioren. Denn nur sie wissen, wo ihnen der Schuh drückt, welche Barrieren sich im Alter ergeben und was nötig ist, um ein lebenswertes Leben auch mit Einschränkungen führen zu können. Denn jeder möchte und sollte so lange wie möglich von seinem Kiez FAS sagen können:

Hier bin ich „Zuhause im Alter“!
Karsten Vettermann



Foto: I. Malunat

VERANSTALTUNGSTIPP

Frankreich adé, „Jetzt kommt die Süsse!“

Bevor ich Ihnen als selbstbewusster Berliner vermitteln möchte, warum unsere Stadt ohne Frage in die Reihe ‚Internationale Abende‘ gehört, gestatten Sie mir einen kurzen Rückblick auf unseren Beaujolais-Abend.

Nicht nur Wein, sondern Frankreich im Ganzen war Thema am 16. November 2012. Und da durfte ein feines Menü genauso wenig fehlen, wie französische Chansons, gesungen und gespielt von Bernard Mayo und Nana oder schöne Bilder aus dem Land der Sinne, wunderbar informativ präsentiert von Frau Martinek. Ein kleines Publikumsspiel und Worte des Geschäftsführers Michael Kunze zu kommenden Veranstaltungen rundeten den Abend ab.

Und nun also Berlin! Wat soll ich da quasseln – is ne dolle Idee.



Kommen Sie am 1. Februar 2013, 18:30 Uhr in die ORANGERIE und erleben, wie lecker Berliner Futtereien sind. Sehen und hören Sie Interessantes über „Ihre“ Stadt – oder wissen Sie z.B. was Berlin heißt? – und lassen sich von der „Wiedergeburt“ eines unvergessenen Berliner Originals unterhalten. Und dies alles zu einem unschlagbar günstigen Preis: Karten ab sofort und nur im Vorverkauf zu 15,- €.

Frank Tessmann



Interkultureller Freiwilligendienst

Auch im Jahr 2012 hat sich wieder gezeigt, dass bürgerschaftliches Engagement für unsere Gesellschaft unverzichtbar ist. Dreiundzwanzig in diesem Dienst Tätige leisteten eine hervorragende Arbeit in verschiedenen Einsatzstellen Lichtenbergs. Schwerpunkte waren soziale Beratung, schulische Nachhilfe, Gestaltung interkultureller Feste, Kunst- und Literaturabende sowie Betreuung einer Kiezbibliothek und Beratungen des Klimabüros zum Klima- und Umweltschutz.

Dieses Spektrum wollen wir erhalten, möchten es jedoch erweitern in den Bereichen „Familien- und Elternarbeit“, „Verbesserung der alltäglichen Lebenssituation älterer Menschen“ und „Auf-

bau eines Netzwerkes von Menschen mit und ohne Behinderung zur Förderung der Inklusion“.

Wir freuen uns sehr, dass Frau Evelin Pakosta mit dem Frieda-Rosenthal-Preis für außerordentliches Engagement für das demokratische Gemeinwesen ausgezeichnet wurde und Frau Raisa Hercher die Berliner Ehrennadel für besonderes soziales Engagement erhielt.

Vorstand und Geschäftsführung gratulieren noch einmal herzlich und wünschen allen freiwillig Tätigen viel Gesundheit und persönliches Wohlergehen für das Jahr 2013!

Bernd Mentele

Aromatherapie und die Anwendung ätherischer Öle



Aromatherapie wird oft belächelt oder als reine Beduftung abgetan. Doch wer schon einmal erlebt hat wie ein Duft die „Sinne vernebelt“ oder beispielsweise eine Erinnerung an einen schönen Urlaub hervorruft, weiß, dass ätherische Öle mehr können. Jeder hat schon einmal Aromatherapie angewendet, ohne es zu wissen. Ein Erkältungsbalsam bzw. Erkältungsbad enthält ätherische Öle. Sie machen die Nase frei, lassen durchatmen. Die Pharmaindustrie macht sich die Wirkweisen einiger ätherischer Öle seit langem zu Nutze. In vielen Ländern (z.B. England, Frankreich, Australien) hat die Aromatherapie einen festen Platz in Krankenhäusern und Pflegestationen. Die Eigenschaften der ätherischen Öle sind verschieden, einige Öle wirken stark antiviral, andere werden beispielsweise gegen Streptokokken eingesetzt.

Eine sehr einfache, Anwendung ist die Waschung. Im Rahmen der täglichen Hygiene kann man das Wohlbefinden eines Kranken mit einigen Tropfen eines ätherischen Öls positiv beeinflussen – entweder anregend oder beruhigend je nach Bedarf. Auch bei Fieber ist die Verwendung von ätherischen Ölen sehr hilfreich. Bei Verdauungsproblemen hilft oft ein warmer Wickel oder eine leichte Bauchmassage. Unterstützend kann ein

ätherisches Öl mit verdauungsfördernder Wirkweise eingesetzt werden. Hier eignen sich Orange, Fenchel süß oder Zimt. Diese Düfte regen auch den Appetit an.

Wichtig ist, die genaue Kenntnis der ätherischen Öle, die angewendet werden! Oft werden die Kontraindikationen bzw. Nebenwirkungen unterschätzt. Auch die richtige Dosierung ist hier sehr wichtig. Pfefferminzöl z.B. ist weit verbreitet, aber viele Menschen beachten nicht, dass es sehr kühlend, augen- und hautreizend ist.

Die Aromatherapie bietet eine sehr schöne Unterstützung bei der Gesundung kranker Menschen. Besonders kranke Menschen haben ein geschwächtes Immunsystem und die Einnahme von Medikamenten belastet die Leber und den Organismus zusätzlich. Ätherische Öle, über die Haut aufgenommen, werden ebenfalls über die Leber verstoffwechselt. Dies sollte bei der Dosierung Berücksichtigung finden.

Informationen zu Beratung und Ausbildung finden Sie unter www.aromatherapie-berlin.com. Rufen Sie mich an, gerne beantworte ich Ihre Fragen unter: 0 30 / 74 39 45 80

*Christina Weber
Diploma of Aromatherapy,
Heilpraktikerin für Psychotherapie*

KLIMABÜRO INFORMIERT

GESUNDES WOHNEN - ohne Schimmel

Oft sind es Kleinigkeiten, die viel bewirken! Fünf kleine Tipps zusammengestellt, die dabei helfen können:

Tip 1: Richtig lüften

Lüften hat vor allem ein Ziel: die feuchte Raumluft durch trockene Außenluft auszutauschen. Dabei sind 10 Minuten Durchzug (Stoßlüftung) besser als stundenlanges Fensterkippen. Unbeheizte Keller am besten nur im Winter lüften. Denn im Sommer kondensiert die feuchte Luft an der kalten Kellerwand und die Gefahr von Schimmelbildung steigt.

Tip 2: Richtig heizen

Die ideale Wohlfühltemperatur ist Geschmacksache. Wichtig ist jedoch, Räume nicht auskühlen zu lassen. Sind die Fenster stundenlang gekippt, geht die in Böden, Wänden und Möbeln gespeicherte Wärme verloren. Den Raum dann wieder aufzuheizen kostet mehr Energie als ihn niedrig temperiert zu halten.

Tip 3: Richtig verhalten

Steht der Umzug ins neugebaute Heim an oder werden im Altbau neue Fenster eingesetzt, ändert sich auch einiges in Sachen Heizen und Lüften. Neue isolierverglaste Fenster sind dicht und lüften nicht mehr „automatisch“.

Tip 4: Richtig einrichten

Große Möbelstücke, dichte Vorhänge oder Bilder möglichst nicht an Außenwände stellen oder hängen. Denn dort wirken sie wie eine Innendämmung. Die warme Raumluft kann nicht zirkulieren und die Temperatur an der Wand sinkt. Die Folge: Die Luftfeuchtigkeit schlägt sich nieder und die Schimmelgefahr steigt. Auf Mindestabstände achten: bei Außenwänden bis zu 15 cm Wandabstand, bei Innenwänden mindestens 5 cm.

Tip 5: Richtig reagieren

Schimmel hat immer eine konkrete Ursache. Das kann die Bausubstanz sein, die neue Wärmedämmung, zu geringes Heizen oder falsches Lüften. Wichtig ist, die Ursachen zu suchen und zu beseitigen!

*Auszug aus
MELLERUD Kundenmagazin*



Fit im Alter

Am 10. Dezember lud unsere russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit alle interessierten Nachbarn zur Veranstaltung „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ ein.

Der Nachmittag, der in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Berlin gestaltet wurde, vermittelte viele spannende Details und Erfahrungen über die Wirkung unserer Lebensmittel und den Teufelskreis unserer Essgewohnheiten. Diplom-Oecotrophologin Christiane Röhling von der Verbraucherzentrale erläuterte, was dem Körper gut tut, wenn man älter wird und worauf man besser verzichten sollte. An der mit Gesundem reich gedeckten Tafel konnten die Gäste Äpfel, Käse und Joghurt verkosten.

Auf so interessante Fragen, wie z.B., warum wir oft unbewusst zuviel Zucker und Fette zu uns nehmen, wo diese über-

all versteckt sind (u.a. Zucker im Senf) und wie wir sie in Maßen verwenden bzw. sinnvoll ersetzen können, bekamen die Besucher Antwort von der Ernährungsexpertin. Welche Bedeutung Jod und Vitamin D haben und warum wir öfter Fisch essen sollten, wie wichtig Obst und Gemüse mehrmals am Tag sind, weshalb wir ausreichend trinken müssen und was es mit der Ernährungspyramide auf sich hat, waren weitere Themen. Neben der Ernährung wurde auch die Bedeutung der täglichen Bewegung diskutiert, denn durch sie bleibt nicht nur der Körper gesund, man tut auch gleichzeitig etwas Gutes für das seelische Gleichgewicht.

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung lebt man besser, so lautet das Fazit dieser sehr gut besuchten Veranstaltung.

Ina Malunat

Aktiv, gesund und geborgen im Kiez

Das Jahr 2013 ist begrüßt, die Festtage hoffentlich gut überstanden und die vielen guten Vorsätze noch nicht wieder vergessen! Dann können wir ja gleich gemeinsam starten und Körper und Geist in Schwung bringen. Auch im neuen Jahr hält der Selbsthilfetreff wieder zahlreiche Angebote – Selbsthilfegruppen, Gesundheitskurse und Fachveranstaltungen für Sie bereit. Sie können wählen zwischen Gesprächsgruppen zu verschiedenen Themen und gesundheitlichen Problemen, Bewegungsgruppen, wie Yoga, Qigong, Pilates, Beckenbodentraining, Line Dance, Gesellschaftstanz und Sprachkursen, z.B. Englisch und Spanisch.

Ganz gleich, ob Sie noch recht jung oder schon älter sind, 2013 wollen wir „Gemeinsam älter werden im Kiez“ aktiv, gesund und geborgen. Unter diesem Motto haben vier Projekte des Kiezspinne FAS e.V. – der Selbsthilfetreff Synapse, die Kontaktstelle PflegeEngagement, der Seniorentreff und unser neues Projekt „Zu Hause im Alter“ - ein Netzwerk gebildet, das Sie, liebe Nachbarn, mit geballter Kraft noch besser über wichtige Fragen des

Älterwerdens informieren und auf verschiedenste Weise unterstützen möchte. Interessant ist das Thema für jeden von uns. Denn älter werden wir alle. Als Angehörige, Freunde oder Nachbarn sind wir oft schon in jungen Jahren mit Handicaps, chronischen Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit konfrontiert. Da braucht es Wissen, Kraft und Unterstützung. Deshalb wollen wir gemeinsam mit Ihnen dafür sorgen, dass das Älterwerden in unserem Kiez FAS und in den eigenen vier Wänden angenehm und lohnenswert ist und bleibt. Erste Veranstaltungen haben wir geplant, im Januar z.B. „Gut gestimmt durch jeden Tag des neuen Jahres“ und „Als älterer Mensch sicher mobil im Straßenverkehr“ sowie im Februar „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“. Und bitte merken Sie sich schon mal den 12. März vor. Dann findet zum 8. Mal unser Gesundheits-Selbsthilfetag mit großem Gesundheitscheck und interessanten Arztvorträgen statt.

Wir wünschen allen Lesern ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2013!

Dagmar Buresch

NEU BEI UNS

In guter Stimmung

„Gut gestimmt durch jeden Tag des neuen Jahres“, wer möchte das nicht? Und: Wie geht das? Neugierig? Dann kommen Sie am Donnerstag, 17. Januar um 14.30 Uhr zum Vortrag der Sängerin und Gerontotherapeutin Marlies Carbonaro. Denn genau das ist ihr Thema an diesem Nachmittag bei der ersten gemeinsamen Veranstaltung des Netzwerkes „Gemeinsam älter werden im Kiez“

Die Stimmung spielt eine große Rolle für unsere Motivation und unseren Gefühlszustand und hat große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Fragen wie: „Wie schaffe ich es, in eine gute Stimmung zu kommen?“, „Was hat mein Atem mit meiner Stimmung zu tun?“, „Wie kann ich Stress durch meine Stimme lösen?“ u.v.a. werden erläutert. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung zu stärken, verstehen zu lernen und selbst zu entscheiden, was einem gut tut.

Freuen Sie sich auf eine lebendige, fröhliche Begegnung und lassen Sie sich in Stimmung bringen. Eintritt frei!

Dagmar Buresch

Sicher zu Fuß

Es ist nicht immer leicht für ältere Menschen, teilweise mit Handicaps, Stock oder Rollator im Straßenverkehr zu Fuß unterwegs zu sein, sicher zwischen den parkenden Autos die Straße zu überqueren, die kurzen Ampelphasen zu bewältigen, rechtzeitig Gefahren zu erkennen und sich ohne Angst und Stress zu bewegen. Wie Sie zu Fuß sicher mobil sein können, erklärt Ihnen Klaus-Dieter Müller vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat auf einer weiteren Veranstaltung unseres Netzwerkes „Gemeinsam älter werden im Kiez“

am Donnerstag,
24. Januar 2013 um 14.30 Uhr
im Nachbarschaftshaus
ORANGERIE (Eintritt 1 €).

Dagmar Buresch



Die Lücke ist Preisträger bei MediaMax!



Fotos: Grit Fenner und Jördis Schön

Jugendstaatssekretärin Sigrid Klebba verlieh am 26.11.2012 im Roten Rathaus den Berliner Medienpreis MediaMax des Landesprogramms jugend-

netz-berlin.

Der seit 2005 jährlich ausgeschriebene MediaMax würdigt Projekte, Konzepte

und Ideen zur Medienarbeit von und mit Kindern und Jugendlichen.

Gemeinsam mit der EU-Initiative klicksafe wurden in diesem Jahr vier Jugendmedienprojekte geehrt, die in beispielgebender Weise gesellschaftliches Engagement und Zivilcourage unterstützen.

Wir erhielten den MediaMax 2012 für unser Projekt Grenträume - www.forceplace.wordpress.com.

Gewürdigt wurde sowohl der thematische Fokus und das Ziel des Projekts als auch die Authentizität in der Umsetzung. Das Projekt zeigt, wie politische Bildung im Verbund mit zielgruppengerechten Medien funktionieren kann. Neben dem tollem Pokal können wir uns über ein Preisgeld von 1.000,- € freuen!

Margit Schwabe



Lesende Lichtpunkte

Am 30.11. 2012 begann um 18.30 Uhr für 21 Kinder endlich die aufregende, spannende und vor allem lange Lesenacht.

Zuerst wurde natürlich das Quartier bezogen. Schnell entwickelte sich das Chaos, aber am Ende wusste doch jeder, welche Schlafmatte zu wem gehörte.

Nach kurzen Instruktionen von Gunda und Antje und einer kurzen Stärkung hieß es nun „Licht aus“ und „Wer zuerst gefunden wird, hat verloren“!

Das Haus bot ideale Verstecke und so mancher glaubte schon die Nacht so verbringen zu müssen. Aber mit Taschenlampe und scharfen Sinnen bewaffnet wurde letztendlich jeder entdeckt. Getreu nach dem Motto „Lesenacht“ machten es sich nun alle gemütlich und jeder stellte sein mitgebrachtes Buch vor. Alle Kinder waren sehr gut vorbereitet und auch die letzten Ängste lösten sich schnell in einer fairen Atmosphäre auf.

Die Mitternachtsstunde war schon längst vorüber und erste Ermüdungserscheinungen waren plötzlich wieder gebannt, als noch eine letzte Spielrunde gestartet wurde.

Bevor die Schlafsäcke ihrem eigentlichen Zweck dienen konnten, mussten sie jedoch noch mehrere Runden Sackhüpfen überstehen.

Gegen 04:30 Uhr versiegte nun das letzte Kichern und Murmeln und für einen kurzen Moment zog Stille ein. Gunda und Antje wurden um 7.45 Uhr mit erneutem kichern und schnattern aufgeweckt. Danach gab es den Lichtpunkt-Frühstücksservice.

Nun hieß es einpacken, aufräumen und verabschieden.

Für alle war es ein tolles Abenteuer und jeder wird sich noch lange und gern an diese Nacht erinnern. Wir erwarten schnellstmöglich die nächsten Höhepunkte im Lichtpunkt – am 20.12. 2012 die Weihnachtsfeier mit unseren kleinen Lichtpunkten und im Anschluss mit den Großen und am 17. Januar 2013 wird der Schülerclub Lichtpunkt endlich „volljährig“ und die selbstverständlich alkoholfreie Party steigt am 18. Januar 2013 mit einer Disco!!!

Allen großen und kleinen Lichtpunkten ein tolles neues Jahr 2013 wünschen

Gunda und Christian.

Was geht ab im Napf 2013?

Es wartet ein ereignisreiches Jahr auf euch. Für alle Kinder von 6 bis 14 Jahren steht unser Haus dienstags bis samstags von 14 bis 20 Uhr offen.

Wir haben wieder ein paar Feste für euch geplant, z.B. unsere Jahreszeitenfeste oder den Kinder- und Jugendtag in der Kiezspinne. Wer will, kann bei unserer Tischtennis-Liga mitmachen, eigene T-Shirts bedrucken oder im Garten eigenes Gemüse sähen und aufziehen. Dank der Mittel der Bürgerjury haben wir jetzt auch gutes Werkzeug für unsere Holzwerkstatt. Hier könnt ihr schnitzen, sägen, bohren und hämmern. Darüber hinaus bietet unsere Kreativwerkstatt alle Möglichkeiten, eure kreativen Ideen in die Tat umzusetzen.

Jeden zweiten Samstag laden wir Familien mit kleinen Kindern herzlich ein, mit uns bei Kaffee und Kuchen einen gemütlichen und erlebnisreichen Tag zu verbringen.

Wir wünschen euch allen ein gesundes neues Jahr und freuen uns auf euren Besuch.

Euer NAPF-Team Antje und Micha



Wer macht was?

Herr Niebeling



Foto: Antje Skopnik

Ein Mann in einem Kinder- und Jugendfreizeitheim kann in vielerlei Hinsicht nützlich sein. Als verständnisvolle, konsequente Bezugsperson für die jungen Besucher/innen einerseits und als verlässlicher Partner für

seine Teamkolleginnen andererseits. Seit Juni 2012 ist Michael Niebeling im NAPF als staatlich anerkannter Erzieher angestellt. Er hat sich seitdem toll integriert und eine Vielzahl von Ideen für Kleinprojekte, Aktionen sowie Sport- und Veranstaltungsnachmittage entwickelt. Sein ausgeprägtes Interesse für Natur, Umwelt und Ökologie wird die Angebotspalette im NAPF stetig erweitern. Unter seiner Anleitung können sich die Kinder künftig im „Insektenhotel“ als Tierbeobachter, im Kräutergarten als Gärtner, Schreinergehilfen bei Holzarbeiten und Hasendomteure im geplanten Kleintiergehege betätigen. Darüber hinaus steht Michael Niebeling in dem Ruf, ein ehrgeiziger Wettkämpfer im Tischtennis und dem Geschicklichkeitsspiel Jakkolo zu sein. Wir freuen uns sehr, in ihm einen engagierten Mitstreiter zu haben, und wünschen ihm viel Erfolg in seiner Arbeit!

Michael Kunze

Mit dem Kiezspinnenbus unterwegs

Etliche unserer Stammgäste kennen seit Jahren unseren Bus. Er ist ein unentbehrlicher Helfer bei Veranstaltungen, dem Personentransport oder der nachbarschaftlichen Hilfe.

Der Bus kennt sich zudem in Berlin und Umgebung recht gut aus und wird monatlich für Tagesfahrten genutzt. Wer schon mal an einer Fahrt teilnahm, wird sich gern erinnern an das Baumbüchsenfest, das Olympiadorf, den Werbellinsee, die Kürbisse in Klairow, Lichterfahrten um Weihnachten oder Fahrten nach Polen. Zusätzlich zu den Tagesfahrten wollen wir Berlin von anderer Seite zeigen. Immerhin leben wir in Berlin auf reichlich geschichtsträchtigem Boden und so manche Orte in dieser Stadt sind nur dem Namen nach



Fotos: H.-U. Bergner

bekannt. Im nächsten Jahr ist vorgesehen, spektakuläre Berliner Tatorte aufzusuchen und gruselige Geschichten um Täter und Opfer zu hören. Fernsehen ist eine Sache, es ist aber was anderes, Kriminalgeschichte am Ort aufzuspüren. In Vorbereitung sind Rundfahrten zu Wohnorten von Schriftstellern und Schauspielern. Sollten Sie die Fahrten interessieren, bitte buchen Sie rechtzeitig!

H.-U. Bergner

HOBBYECKE

Aus unserem Rezeptbuch

Diese Ausgabe: Käse aus der Pfanne

Georgische Käsepfannkuchen

zum Frühstück

Für 2 Personen

200 g Fetakäse in einer Schüssel zerbröckeln, 1 Ei, 8 EL Milch oder Sahne, 3 EL Mehl und 1/2 TL Backpulver hinzufügen und gut miteinander vermengen.

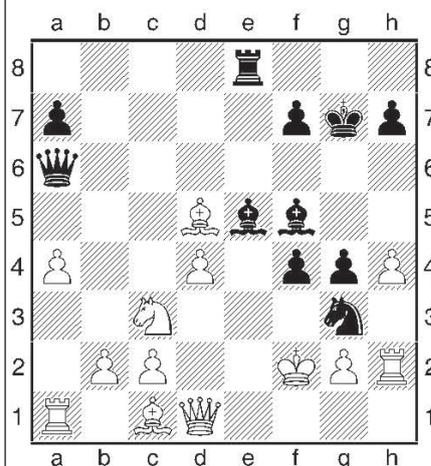
Öl in der Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teiges in der Pfanne verteilen und zugedeckt bei niedriger Hitze stocken lassen. Nach etwa 5 Minuten wenden und 2-3 Minuten weiterbraten.

Mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren und anschließend warm servieren.

Das Rezeptbuch ist erhältlich in unserem Nachbarschaftsheim, zu einem Preis von 3,- €.

Wir wünschen guten Appetit!

Schachcke



Schwarz am Zuge setzt in 4 Zügen matt.

(J. Rosanes - A. Anderssen, Breslau 1863)

Auflösung Seite 12



LESERBRIEF

Aktiv im Seniorentreff

Angeregt durch den Leserbrief von Frau Dr. Hieke in der letzten Ausgabe der ORANGERIE 2012, hier ein kurzer Beitrag über ähnliche Aktivitäten im Seniorentreff.

Zwei Seniorinnen gestalteten bisher drei musische Nachmittage, die recht unterschiedlich bestückt wurden.

Zunächst wurden klassische Komponisten (Johann Sebastian Bach, Franz Joseph Haydn und Georg Friedrich Händel) vorgestellt, dann Gedichte deutscher Meister mit entsprechender musikalischer Umrahmung gelesen und im Oktober hatten wir dann Highlights aus Operetten, Musicals und Songs beliebter Künstler.

Wir erfüllten gerne weitere Wünsche unserer Senioren, z.B. beliebte Operchöre oder Video-Clips mit Toni Marshal und Peter Alexander.

Sollte Interesse bestehen, lassen Sie dies bitte die Leitung des Seniorentreffs wissen.

Maria Liebeck

Unsere Ehrenamtlichen

Besondere Ehrung für Frau Raisa Hercher



Foto: Ulrika Zabel

Für ihre engagierte Arbeit im Projekt Katjuscha hat der Staatssekretär für Soziales, Michael Büge, Frau Hercher am 3. Dezember 2012 im Wappensaal des Berliner Rathauses die Berliner Ehrennadel für besonderes soziales Engagement verliehen.

Der Vorstand und die Geschäftsführung des Kiezspinne FAS e.V. gratulieren Frau Hercher sehr herzlich und wünschen für die Zukunft Gesundheit und persönlich alles Gute!

R. M.

Herzlichen Glückwunsch Herr Horst Baer



Als ich gefragt wurde, ob ich einen Artikel über Horst Baer anlässlich seiner Auszeichnung mit der Bürgermedaille für ehrenamtliches Engagement 2012 schreiben wolle, sagte ich sofort zu. Ich kenne Horst schon seit vielen Jahren und schätze ihn besonders, weil er immer engagiert, zuverlässig und authentisch seine Anliegen vertritt. Viele kennen ihn als streitbares Mitglied des Mieterbeirates und des Vorstandes der Kiezspinne, der sich immer für die Interessen seiner Mitbürger einsetzt. Dieses Wissen bringt Horst auch in der Bürgerjury mit Leidenschaft und Sachlichkeit ein.

Deshalb freue ich mich, ihm im Namen aller Mitbewohner für seine Arbeit zu danken. Er hat die Auszeichnung verdient!

Heike Mattern

US-Botschafter im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Auf Einladung von Gesine Lötzsch (Die LINKE) war US-Botschafter Philip D. Murphy im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Globales“ zu Gast in Berlin-Lichtenberg. Es war das erste Mal, dass ein US-Botschafter den Bezirk besuchte. Vor 200 interessierten Gästen hielt er einen Vortrag zum Ausgang der Präsidentschaftswahl und den Herausforderungen von Präsident Obama in seiner zweiten Amtszeit. Vom Publikum gestellte Fragen, wie z.B. nach schärferen Waffengesetzen in den USA (leider wieder sehr aktuell), höheren Steuersätzen bei Reichen, der Entwicklung des deutsch-amerikanischen Verhältnisses aber auch



Foto: F. Tessmann

wie er und seine Familie Thanksgiving, den wichtigsten Feiertag der Amerikaner verbrachte, beantwortete der Botschafter souverän, ausführlich und wenn es passte auch humorvoll.

Eine äußerst informative und unterhaltsame Veranstaltung, die Dank der LINKEN im Nachbarschaftshaus ORANGERIE stattfand. Nach zwei Stunden gab es viel Applaus für den Botschafter und ein Buch über Lichtenberg. Ein Eintrag in das Gästebuch des Hauses rundete den Besuch ab.

Sebastian Schlüsselburg
(stellv. Bezirksvorsitzender der Partei Die LINKE in Lichtenberg)



40 Jahre Frankfurter Allee Süd

Die Erstbesetzer

18. Forum FAS – 5. Dezember 2012

110 Einwohnerinnen und Einwohner trafen sich zum 18. Forum FAS. Als Gäste waren eingeladen die Bezirksstadträte Wilfried Nünthel (CDU) und Dr. Andreas Prüfer (Die LINKE). Durch Herrn Nünthel wurde der Bebauungsplan für das Bauvorhaben Neubau eines Nahversorgungszentrums auf dem Gelände der Kaufhalle Frankfurter Allee 144 vorgestellt. Dazu waren eingeladen die Vertreter der TLG, von Kaisers / Tengemann und ALDI. Die vorgestellten Planungen wurden mit viel Interesse und Engagement durch unsere Bürgerinnen und Bürger diskutiert. Alle Fragen wurden durch die anwesenden Bezirksstadträte und Vertreter der Firmen sachkundig und umfassend beantwortet. Die Entscheidung, ein neues Nahversorgungszentrum am Stadtplatz zu bauen, wurde durch die Unternehmen Kaisers/Tengemann und ALDI getroffen und wird durch das Bezirksamt ausdrücklich unterstützt. Auch der Großteil der anwesenden Bürgerinnen und Bürger unterstützt dieses Vorhaben. Folgende Probleme sollten jedoch beachtet werden: 1. Bau der neuen Stra-

ße zur Frankfurter Allee vor Beginn der Abrissarbeiten, 2. Die Lärmbelastigung durch möglichen zusätzlichen Autoverkehr muss durch geeignete Maßnahmen, z.B. Verkehrslenkung, in vertretbaren Grenzen gehalten werden und 3. wenn Parkplätze wegfallen, muss für entsprechenden Ersatz gesorgt werden, z.B. Lockerung des Nachtparkverbotes auf den neuen Kundenparkplätzen, soweit es die gesetzlichen Regelungen zulassen.

Ein seit Jahren bestehendes Problem ist der Kreuzungsumbau Frankfurter Allee / Buchberger Straße zur Vollkreuzung. Hier zeichnet sich eine Lösung im Zusammenhang mit dem Neubau des OBI-Marktes in der Frankfurter Allee (südlich hinter LIDL) ab. Der Investor erklärte sich bereit, den Kreuzungsumbau zu finanzieren, wodurch eine Realisierung in absehbarer Zeit möglich erscheint. Die jahrelangen, intensiven Bemühungen der Bürgerinitiative „Umfahrung Frankfurter-Allee-Süd – JETZT!“ wären dann endlich von Erfolg gekrönt! Weitere Fragen an die Bezirksstadträte wurden von diesen umfassend beantwortet.

Für die leerstehenden Gebäude in der Buchberger Straße, dazu wird auch perspektivisch das ALDI Gelände mit Halle gehören, suchen die Eigentümer Nachnutzer. Für den Zustand der Gebäude und der Grundstücke ist der Eigentümer verantwortlich. Mitarbeiter des Bezirksamtes können erst bei akuter Gefährdung der öffentlichen Ordnung und Sicherheit eingreifen. Ebenso verhält es sich mit der Lärmbelastigung durch die Mieter des „Rock Hauses“ in der Buchberger Straße; verantwortlich ist der Vermieter.

Bei beiden Bezirksstadträten, den anwesenden Vertretern der Firmen und Ihnen, liebe Nachbarinnen und Nachbarn, für die zahlreichen Fragen und Anregungen, möchte ich mich herzlich bedanken. Frau Bettina Ulbrich, Gebietskordinatorin des Bezirksamtes, gilt mein besonderer Dank, weil sie die Moderation des Forums charmant und souverän gemeistert hat.

2013 werden wir Veranstaltungen zum Forum FAS fortführen, und Sie über Termine rechtzeitig informieren.

Reimer Dunkel

Werden Sie Großeltern-Pate und greifen Sie jungen Familien unter die Arme!

Sie sind schon in Rente, haben freie Zeit zur Verfügung und möchten anderen Menschen etwas Gutes tun? Sie mögen Kinder und haben Spaß daran, sich mit ihnen beim Spiel und im Alltag zu beschäftigen? Sie freuen sich, mit jungen Familien in Kontakt zu kommen und an ihrem Leben teilzuhaben?

Dann könnte das Großeltern-Paten-Projekt im Nachbarschaftshaus ORANGERIE für Sie genau das richtige sein: ein Projekt, von dem alle Generationen profitieren!

Im Rahmen des Paten-Projektes können Sie als neue „Großmutter“ oder neuer „Großvater“ jungen Familien mit Ihrer Zeit und Ihrem Erfahrungsschatz mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sie vermitteln Ihre Lebenserfahrung und Ihre Werte und

nehmen somit aktiv am Leben der Familie teil. Sei es aufgrund der weiten räumlichen Entfernung zu den eigenen Eltern, fehlender Kontakte zur Nachbarschaft oder aufgrund der gewachsenen Herausforderungen im Berufsleben: junge Familien brauchen heute Großeltern mehr denn je!

Als „Paten-Oma“ oder „Paten-Opa“ sind Sie die wertvollste Unterstützung.

Machen Sie Ihren neuen „Enkeln“ eine Freude als Geschichtenvorleser, Bastelfreund oder Spielpartner. Seien Sie den Eltern ein fürsorglicher Ansprechpartner und eine zuverlässige Vertrauensperson für das Kind. Helfen Sie bei den Hausaufgaben oder zeigen Sie dem Kind tolle Ausflugsorte in Berlin. Entdecken sie gemeinsam die Natur, feiern sie zusammen Feste und lassen Sie Ihr Leben durch das

Patenkind ein wenig bunter werden. Geben Sie Familien in ihrem Alltag etwas von Ihrer Zeit. Die Kinder und ihre Eltern brauchen Sie und werden es Ihnen danken!

Haben wir Ihr Interesse geweckt und möchten Sie gerne mehr über das Großeltern-Paten-Projekt erfahren?

Ab Januar 2013 bietet der Kinder- und Jugendhilfeträger Starke Brücken GbR Ihnen und jungen Familien in der Kiezspinne eine Anlaufstelle - die „Familienservicestelle“- für alle Fragen. Gemeinsam mit Ihnen als Großeltern-Paten möchten wir den Dialog zwischen den Generationen stärken und ein Patenschaftsprojekt aufbauen, das Ihnen und den Familien viel Freude bereitet. Ansprechpartnerin der Starke Brücken GbR ist Fr. Scharlipp (Tel.: 0174 31 42 604).

Sprechen Sie uns einfach an!

Lisa Möbus Starke Brücken GbR



Kiezläufer unterwegs



Dezember – der Monat der Aufregungen und Heimlichkeiten, der Überraschungen und Freuden. Dezember ist aber auch der

Monat des Bilanzziehens und der Orientierung auf Kommendes, zum Beispiel auf das Jahr 2013. Wenn Sie diese Zeilen lesen, meine lieben Leserinnen und Leser haben wir alle gemeinsam mal wieder einen „Weltuntergang“ überlebt. Ich kann mich also in aller Ruhe den ersten Aufgaben für das kommende Jahr widmen.

Bürgerhaushalt Lichtenberg 2014. Ab Januar 2013 wird es das verbesserte Verfahren zum Bürgerhaushalt 2014 geben, es wird einfacher und übersichtlicher aber vor allem für die Einreicher von Vorschlägen nachvollziehbarer werden. Informationsmaterial wird Anfang 2013 auch im Nachbarschaftshaus ORANGERIE bereitliegen oder Sie informieren sich im Internet unter www.buergerhaushalt-lichtenberg.de.

Die Mittel aus dem Kiezfonds 2012, 6.000,00 € konnten für 14 Projektideen der Bürger ausgegeben werden. Eine abschließende Einschätzung wird es in der nächsten Ausgabe der ORANGERIE geben. Für 2013 stehen im Kiezfonds 7.000,00 € zur Verfügung. Die Mittel

werden auf Antrag durch die Bürgerjury vergeben. Die Bürgerjury FAS tagt planmäßig jeden 2. Dienstag im Monat öffentlich im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Hier liegt auch Informationsmaterial für sie bereit. Sie können bei mir Informationen erhalten, auch beim Ausfüllen der Anträge helfe ich Ihnen gerne. Noch eine Bitte, die Bürgerjury arbeitet ehrenamtlich, weitere Mitglieder sind herzlich willkommen.

2012 wurden im Wohngebiet Bänke aufgestellt, die Katzenställe im Katzenwäldchen abgebaut und auch Bordsteinabsenkungen durchgeführt. In der John-Sieg-Straße erfolgte die Absenkung nur im Bereich der Mauritiuskirche, nicht am Mauritius Kirch Center, dadurch ist es kaum möglich für betroffene Menschen die Straße ohne Probleme zu überqueren. Herr Nünthel wurde zur Problematik informiert.

Bedanken möchte ich mich bei Frau Höhne und Herrn Mißbach für die ehrenamtliche Unterstützung meiner Arbeit und natürlich bei Ihnen liebe Nachbarinnen und Nachbarn die mir mit Hinweisen, Rat und Tat immer zur Seite standen.

Für 2013 wünsche ich Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund.

*Ihr Kiezkoordinator
Reimer Dunkel*

„Pflegekinder machen dein Leben bunter“ – sicherlich haben Sie bei einem Ihrer Wege durch Lichtenberg in den vergangenen Wochen schon das eine oder andere Plakat mit diesem Motto entdeckt. Strahlende Gesichter lächeln Ihnen von den großen Wänden entgegen



und wollen Sie darauf aufmerksam machen, welche verantwortungsvolle und gleichzeitig erfüllende Aufgabe es bedeuten kann,

einem Pflegekind ein sicheres Zuhause zu geben. Es werden engagierte Menschen mit dem Herz an der richtigen Stelle gesucht, die Kinder liebevoll und zuverlässig in ihrer Entwicklung unterstützen möchten. Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder jemanden kennen, der sich dafür begeistern könnte, ein Pflegekind aufzunehmen, wenden Sie sich bitte an



„LiKi“
Pflegefamilien für Lichtenberger Kinder,
Siegfriedstr. 204c, 10365 Berlin,
Tel.: 030 613907-0.

AUSFLUGSTIPP

Angerdorf in Alt-Marzahn

Ein Besuch in der Vergangenheit...lohnt sich auf alle Fälle. Sie befindet sich in Marzahn-Hellersdorf, an der Kreuzung Landsberger Allee/ Allee der Kosmonauten und ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

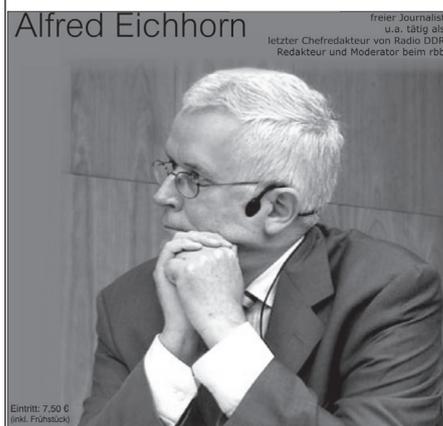
Im Angerdorf Alt-Marzahn gibt es eine Kirche, einen Friedhof, das Kultur-Gut und ein Landhaus sowie Cafes für die gastronomische Versorgung. Die Dorfform mit dem spindelförmigen Anger ist gut erhalten und man fühlt sich auch inmitten der Hochhäuser wie in einer anderen Welt. Es fehlt nur noch der Pferdewagen mit dem Bauern und seinen Strohballen, aber das passiert nur in der Fantasie. Besonders im baldigen Frühling lohnt sich ein Spaziergang durch das Dorf mit einem anschließenden Besuch der Mühle oder der Tiere auf dem Bauernhof.

Lassen Sie sich zu einem Besuch überreden, Sie werden die Landluft genießen..

Iris Daher

VERANSTALTUNGSTIPP

Der Besondere Freitag 4. Januar 2013 10 Uhr



Alfred Eichhorn
freier Journalist
u.a. tätig als
letzter Chefredakteur von Radio DDR
Redakteur und Moderator beim rbb

Alfred Eichhorn

ist freier Journalist und war der letzte Chefredakteur von Radio DDR, danach Redakteur beim ORB und SFB, später Moderator der Sendung „Forum, die Debatte im Inforadio“ beim rbb.



Öffnungszeiten

**Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38:**

Mo-Fr 8-22, Sa 14-20 Uhr Tel: 55489635
**Selbsthilfetreff Synapse
(in der ORANGERIE)**, Sprechzeiten:
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr u.
nach Vereinbarung,
Tel: 55491892

**Kontaktstelle PflegeEngagement
(Schulze-Boysen-Str. 37)**

Sprechzeiten: Di 13-16 Uhr, Mi 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung, Tel: 5138888

Medienkompetenzzentrum

Die Lücke

(in der ORANGERIE):

Mo-Fr 14-19, Tel: 55491894

„Zu Hause im Alter“

(Schulze-Boysen-Str. 37)

Stadtteil- und Fahrradwerkstatt:

Schulze-Boysen-Str. 40

Mo - Fr 8 - 14 Uhr,

Tel: 55489635

Schülerclub Lichtpunkt:

Harnackstraße 25

Mo-Fr 13-18 Uhr, Tel: 5539073

Kinder- und Jugendhaus NAPF:

Hauffstraße 13

Di u. Do 13-19 Uhr, Fr u. Sa 14-20 Uhr,

Tel: 5578131

Zentralkasse (Raum 109): Di 13:30-17:45

Uhr, Mi 9:30-13:30 Uhr, Do 9:30-12:30 Uhr



Arbeitsgemeinschaften

AG Nachbarschaftshaus 1. Mo, 17 Uhr

Mieterbeirat, öffentliche Sitzung

2. und 4. Mo, 19 - 21 Uhr

Textschmiede 1. und 3. Do, 16 Uhr

Fotozirkel 2. und 4. Mo, 17 Uhr

IG Heimatgeschichte 3. Mi, 15-17 Uhr



Beratung

Sozialberatung (bes. zu ALG II)

Do 13-17 Uhr und nach Vereinbarung

Selbsthilfe-Beratung

Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr

**Beratung für pflegende Angehörige
und Pflegebedürftige**

Di 13-15 Uhr, Mi 10-12 Uhr

Mieterberatung (Mieterbeirat)

1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Rechtsberatung 2. Di im Monat, 17-19

Uhr (mit Anmeldung)

Energiesparberatung Di 12-14 Uhr

Verbraucherzentrale Berlin, Beratung zum
Verbraucherschutz, Mi 13-15 Uhr



Generation 60+

Senioren gymn. Mo 9-10, Di 8-9 u.

9-10, Mi 8-9 u. 9-10 Uhr, 10 €/Monat

Spaziergangsgruppe Mo 11 Uhr,

kostenfrei

Gymn. f. Männer Di 10 Uhr, 10 €/Monat

Gedächtnistr. Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Term.

Senioren singegruppe Mi 15 Uhr, 1 €

Nähen m. Nachb. Mi 10-13 Uhr, 1 €



Gesundheitsselbsthilfe

Elterncafé

für Mütter und Väter von erwachsenen

Kindern mit Behinderung

3. Mi im Monat, 10-12 Uhr

Entspannungs- u. Bewegungskurse:

Anmeldung erforderlich. Einstieg in

laufende Kurse nach Absprache möglich.

Beckenbodentraining Mi 11 Uhr,

Taiji für Fortgeschrittene Fr 13:15 Uhr

Qigong Fr 14:30 Uhr

Yoga Di 16:30, 17:45 und 19 Uhr

Yoga für die Wirbelsäule Mo 16:45

und 18 Uhr, neuer Kurs ab 19.11.

Gymnastik für Brustkrebs operierte

Frauen Di 14 Uhr

Hüft-, Rücken- u. Knieschule Mi 16 Uhr

Line Dance Mo 18 Uhr und Mi 19 Uhr

Gesellschaftstanz Di 19:15 Uhr

Pilates Do 18:45 Uhr

Selbsthilfegruppen:

Angehörige psychisch Kranker

4. Di im Monat, 18 Uhr

Angehörige von Menschen mit

Demenz 1. Mo im Monat, 12:30 Uhr

Angst, Depression, Psychose I

1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr

Angst, Depression, Psychose II Di 18 Uhr

Beckenbodenprobleme

3. Di im Monat 14:30 Uhr

Brustkrebs 2. Mo im Monat 16 Uhr

Depression 1. und 3. Mi im Monat

18:15 Uhr (geschlossene Gruppe)

Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-

berg, für Stomaträger, Menschen

mit Darmkrebs und deren Ange-

hörige 3. Mi im Monat 14 Uhr

Diabetes 1. Di im Monat 14:30 Uhr

Ganzheitliche Selbsthilfe/Chro-

nisches Erschöpfungssyndrom

2. Mo im Monat 14 Uhr

Multiple Chemische Sensibilität 2. Di

im Monat, 17 Uhr

Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen

(Termine erfragen)

Parkinson, 3. Mo im Monat, 15 Uhr

Russischsprachige SHG Gesundheit

2. u. 4. Mi, 15 Uhr

Zwänge, 1. und 3. Di im Monat 17 Uhr



Kinder, Jugendliche und Familien

Familienzimmer Do. von 10-12 Uhr,

Fr von 16-18 Uhr

Nachhilfe (vorrangig für Kinder aus

Aussiedlerfamilien) Mo 14-18, Di 15-18,

Do 14-18 Uhr und nach Vereinbarung

Schach (Anmeldung), 2. u. 4. Mo im

Monat, 16 Uhr

Familiennachmittag 4. Sa im Monat,

15-18 Uhr: Spielen, Basteln

Spielekreis Do 10-12 Uhr u. Fr 16-18

Uhr (ca. 1-5-Jährige), 1 €.



Kultur, Freizeit und Lebensart

Literaturcafé Mi 14:30 Uhr, 1 €/Termin

Der Besondere Freitag 1. Freitag im

Monat 10-12 Uhr (Frühstück mit einer

Persönlichkeit aus Politik oder Kultur).

Aktueller Gast: siehe Seite 3

Frauenstammtisch Mi 11 - 13 Uhr

Freizeitgruppe (45-75 Jahre)

1. Mo im Monat 17 Uhr

Tauschnetz 1. Mi im Monat 18-19 Uhr



Kunst und Handwerk

Druck- und Grafikkurse (auf Anfrage)

Zeichenkurs Di 16:30 Uhr

Offene Holz- und Metallwerkstatt

Korbflechten Mi 18-20 Uhr



Weiterbildung

Engl.-Konversation (geschl. Gruppe)

Mi 10 Uhr

Kommunikation in Englisch

(3 Gruppen) Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr

Englisch für Alltag und Urlaub

Di 18 Uhr (neuer Kurs ab 8.1.)

Spanisch Anfänger Mi, **Konversation**

Mo, immer 18:30 Uhr, 6 €/Termin, (Anmel-

dung erforderlich)

Kiez-Service

Raumnutzung Di 13-16, Fr 10-12 Uhr

Bibliothek (Ausleihe und Rückgabe),

Mo und Do 11-14 Uhr

Nähstübchen Mo, Di, Mi, Fr 8-14 Uhr,

Do 12-18 Uhr



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

• **Freitag, 04.01., 10:00 Uhr**
Der Besondere Freitag mit Alfred Eichhorn.

Eintritt: 7,50 €, incl. Frühstück
(Siehe Seite 3)

• **Donnerstag, 10.01., 10:00 Uhr**
Wanderung im Tiergarten

Kosten: 1 € und Fahrkarte AB

• **Donnerstag, 10.01., 10:00 Uhr**
Mit dem Kiezbus auf Krimifahrt.

Kosten: 15 €

• **Samstag, 12.01., 17:00 Uhr**
Jolkafest

Eintritt: 3 € (siehe Beitrag rechts)

• **Mittwoch, 16.01., 10:00 Uhr**
Elterncafé

Eintritt frei

• **Donnerstag, 17.01., 14:30 Uhr**
„Gut gestimmt durch jeden Tag des neuen Jahres.“

Vortrag von Frau Carbonaro, Sängerin und Gerontotherapeutin.

Eintritt 1 € (Siehe Seite 5)

• **Freitag, 18.01., 16:30 Uhr**
Geburtstagsdisco im Schülerclub Lichtpunkt.

Eintritt: frei

• **Samstag, 19.01., 17:00 Uhr**
Festveranstaltung: 40 Jahre FAS.

Eintritt: frei

• **Montag, 21.01., 14:30 Uhr**
Kaffeeklatsch im Seniorentreff.

Kosten: 2 €

• **Montag, 21.01., 14:30 Uhr**
Kaffeeklatsch im Seniorentreff.

Kosten: 2 €

Lösung der Schachaufgabe:
1. ... Df1+1, 2. D:f1 L:d4+, 3. Lg3
T:31 (Droht unvermeidlich 4. ...
Te2+), 4. Kg1 Te1++

• **Donnerstag, 24.01., 14:30 Uhr**
„Sicher mobil“ - als älterer Mensch zu Fuß im Straßenverkehr.

Eintritt: 1 € (Siehe Seite 5)

• **Freitag, 01.02., 10:00 Uhr**
Der Besondere Freitag mit Waltraut Lewin.

Eintritt: 7,50 €, incl. Frühstück

• **Freitag, 01.02., 18:30 Uhr**
Berliner Abend.

Eintritt: 15 € (Siehe Seite 3)

• **Donnerstag, 07.02., 10:00 Uhr**
Mit dem Kiezbus unterwegs nach Bad Saarow - Besuch der Therme.

Kosten: 15 € + Eintritt (Siehe Seite 7)

• **Donnerstag, 14.02., 10:00 Uhr**
Fahrt mit der Heidekrautbahn zum Wandlitzsee

Kosten: 1 € + Fahrkarte AB und Anschlussticket für C

• **Montag, 18.02., 14:30 Uhr**
Kaffeeklatsch im Seniorentreff.

Kosten: 2 €

• **Donnerstag, 21.02., 14:30 Uhr**
„Unterwegs mit der Albatros“
Reisebericht

Kosten: 2 €

• **Donnerstag, 21.02., 15:30 Uhr**
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – eine Anwältin beantwortet Ihre Fragen zu den Themen.

Eintritt frei

Kontaktstelle
Pflege Engagement
pflegebankendes Ehrenamt und Sozialhilfe
Wir sind umgezogen!

Ab sofort finden Sie die Kontaktstelle PflegeEngagement in der Schulze-Boysen-Str. 37 (2. OG), direkt gegenüber unserem Nachbarschaftshaus.
Telefon wie bisher: 5138888

Jolkafest

- traditioneller Familientag!!

Für viele Menschen in der Welt, und besonders für die Kinder ist es ein fröhliches Fest. Sie freuen sich über nichts mehr, als über ein Treffen mit Väterchen Frost und Snegurotschka.

Das Jolkafest ist das Ende des alten und der Beginn des neuen Jahres, verbunden mit vielen Hoffnungen und Wünschen.

Alle geplanten Aktivitäten werden pünktlich und erfolgreich durch die koordinierte Aktion der Gruppe von Freiwilligen des Zirkels „Katjuscha“ realisiert. Raisa Hercher, Natalia Kalinowski, Olga Raab, Olga und Konstantin Kerbel, sowie die neuen aktiven Mitglieder des Zirkels Amalia Terbach und Regina Haback.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch des Jolkafestes,

am 12. Januar 2013 um 17 Uhr bei uns im Nachbarschaftshaus.

Sollte jemand in schlechter Stimmung sein, hier bekommt er eine Ladung Heiterkeit und lustige Erinnerungen für das ganze nächste Jahr. Fantastische Erlebnisse, Weihnachtsüberraschungen und Geschenke warten auf die Gäste, insbesondere die Kinder.

Kommt alle, jung und alt, wir laden Euch ein!

Olga Martin

Nur noch bis 6. Januar!

Marga Jungfer | Jürgen Blumtritt

MALEREI & FOTOGRAFIE



Die am 13. Dezember 2012 eröffnete Ausstellung von Frau Jungfer (Malerei) und Herrn Blumtritt (Fotografie) ist noch bis zum 6. Januar im Nachbarschaftshaus ORANGERIE zu betrachten.

Wir danken unseren Förderern und Partnern:



Herausgeber: Kiezspinne FAS e. V. Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin, Tel.: 55489635, Fax 55489634, V.i.S.d.P.: Manfred Becker, Druck: Bunter Hund, Berlin, E-Mail: redaktion@kiezspinne.de, Konto: 3062198, Sparda-Bank Berlin e. G., BLZ: 120 965 97, Redaktionsschluss für 2/13: 15.02.2013