

ORANGERIE

2

WAHL 2014



v.l. Hr. Becker, Fr. Beißig, Hr. Kaminski, Fr. Pakosta, Hr. Baer, Hr. Dr. Meineke, Hr. Paulus, Fr. Platta, Hr. Mattern | Foto: Reimer Dunkel

Der Verein wählte am 11. März 2014 seinen neuen Vorstand!

Ausgangspunkt des vom Vorsitzenden vorgetragene Rechenschaftsberichts des Vorstandes war das Leitbild des Vereins, dessen Ziel die von breiter ehrenamtlicher Arbeit getragene Entwicklung guter Nachbarschaft im Wohngebiet Frankfurter Allee Süd ist. Dann wurden in gedrängter Form die wesentlichen Aktivitäten und Angebote des Vereins dargestellt und die Arbeit der jeweils Verantwortlichen gewürdigt. Dabei wurde die Vielfalt der Bereiche erkennbar, in denen die Kiezspinne tätig ist: Kinder- und Jugendarbeit, Seniorenarbeit, Gesundheits-Selbsthilfegruppen in großer Zahl, Beratungsangebote, Weiterbildung, Kultur und nicht zuletzt Geselligkeit. Fazit des Vorstandes: Der Verein sei breit und gut aufgestellt; er werde im Bezirk und in der Senatsverwaltung geschätzt. Zeichen für Letzteres sei u.a., dass die Kiezspinne immer wieder Teil des Besuchsprogramms ausländischer Gäste Berlins werde. Insgesamt seien es seit Beginn der Wahlperiode zwei gute Jahre für den Verein gewesen. Es schlossen sich der Bericht des Ge-

schaftsführers sowie der Schatzmeisterin an. Aus beiden ging hervor, dass solide gewirtschaftet worden ist. Leider bleibe der Bereich der Gastronomie im Defizit. Wie sich das ändern lässt, ohne die Preise zu erhöhen, was niemand will, ist gegenwärtig nicht erkennbar.

Es entspann sich eine höchst lebhaft Diskussions des Rechenschaftsberichts. Sie wurde befeuert durch eine schneidig vorgetragene Totalkritik an der Bilanzierung des Vorstandes. Diese wurde allerdings von niemandem geteilt, vielmehr von den darauf reagierenden Beiträgen als unfair und realitätsfern und die durch den Vorstand gezogene Bilanz als überzeugend charakterisiert. Diese
Fortsetzung auf 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

Zu Gast bei Franziska Troegner

Die beliebte Veranstaltungsreihe geht weiter! Am 5. April ist Klaus-Peter Grap zu Gast.

Seite 2

Willkommen für Alleinerziehende und Familien

Unser Verein schafft, in Zusammenarbeit mit „Starke Brücken“, Grundlagen für ein Eltern-Selbsthilfenetzwerk.

Seite 3

Gesundheits-Selbsthilfetag

Am 18. März ab 13 Uhr ist es wieder soweit. Zum 9. Mal findet dieses Ereignis in unserem Hause statt.

Eröffnet wird er in diesem Jahr von Frau Dr. Sandra Obermeyer, Stadträtin für Jugend und Gesundheit in Berlin-Lichtenberg.

Seite 5

Lichtpunkt „9-teen“

Der Schülerclub Lichtpunkt wurde 19 Jahre alt. Damit ist dieses Jugendprojekt das nunmehr längste Projekt der Kiezspinne.

Seite 6

Forum FAS

„Ordnung und Sicherheit im Kiez“ war das erste Thema in diesem Jahr. Bezirksstadtrat Dr. Andreas Prüfer beantwortete die Fragen der Besucher.

Wie es weitergeht erfahren Sie auf
Seite 8

Raumnutzung in der ORANGERIE!

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?

Fragen Sie uns! Tel. 55489635



AUS DEM VORSTAND

Das Bezirksamt Lichtenberg will die Stadtteilzentren neu ordnen. Vorgesehen ist in den 5 sogenannten Prognoserräumen Hohenschönhausen-Nord, Hohenschönhausen-Süd, Lichtenberg-Nord, Lichtenberg-Mitte und Lichtenberg-Süd jeweils ein bezirksfinanziertes Stadtteilzentrum mit dem Aufgabenschwerpunkt Stadtteilkoordination. Dafür werden Träger gesucht, die im Bereich Stadtteil-, Nachbarschafts- und Gemeinwesenarbeit über umfangreiche Erfahrungen verfügen.

Die senatsfinanzierte Kiezspinne liegt im Prognoseraum Lichtenberg-Nord. Nach Bekanntwerden dieser Trägersuche im Rahmen eines (unverbindlichen) Interessenbekundungsverfahrens diskutierte der Vorstand in seinen Sitzungen im Januar und Februar, ob für die Kiezspinne eine solche Interessenbekundung infrage kommt; entsprechende langjährige Erfahrungen hätten wir schließlich. Nachdem der Vorstand im Januar zunächst vorsichtig beschlossen hatte, eine solche Interessenbekundung in Aussicht zu nehmen, aber die eigene Meinungsbildung noch nicht für abgeschlossen zu halten, entschied er sich schließlich in der Februarsitzung einstimmig für eine derartige Bewerbung und die entsprechenden Unterlagen bis Ende Februar einzureichen. Wir haben durchaus Chancen, den Zuschlag zu bekommen, aber es gibt bestimmt noch andere Bewerber. Eine große Herausforderung ist es allemal. – Nachdem sich der Vorstand im vergangenen Jahr dafür entschieden hat, das seit Ingebrauchnahme des Nachbarschaftshauses ORANGERIE laufende Mietverhältnis gegenüber dem Bezirksamt fortzusetzen und die Variante Erbbaurecht endgültig fallen zu lassen, hat der Vorstand den uns vom Bezirksamt zugestellten Entwurf des angepassten Mietvertrages durchgesehen und dabei noch Gesprächsbedarf festgestellt.

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

Sicht bestätigte sich durch die ohne Gegenstimmen und Enthaltungen erfolgte Entlastung des alten Vorstandes und die starken Wahlergebnisse der 8 sich erneut zur Wahl stellenden bisherigen Vorstandsmitglieder.

Wiedergewählt wurden Herr Becker als Vereinsvorsitzender, Frau Platta und Herr Mattern als seine Stellvertreter, Herr Hemmerlein als Schriftführer sowie Frau Beißig, Frau Pakosta, Herr Baer und Herr Dr. Meineke als Beisitzer. Neu in den Vorstand gewählt wurden, ebenfalls mit starken Er-

gebnissen, Herr Paulus als Schatzmeister und Herr Kaminski als Beisitzer.

Ferner: Der Haushaltsplan 2014 wurde beschlossen, ebenso die Erhöhung des Mitgliedsbeitrages für korporative Mitglieder um 100 Prozent auf nun 64 Euro jährlich mit Härtefallklausel.

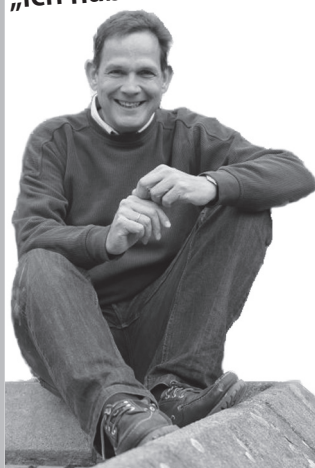
Sehr herzlich dankte der Vorsitzende in seinem Schlusswort Frau Söhnel, die nicht mehr als Schatzmeisterin kandidiert hatte, für ihre sachkundige und einsatzstarke Mitwirkung im Vorstand.

Manfred Becker

Zu Gast bei...



„Ich habe in meinem Leben nie etwas gelernt außer Text!“



gesteht freimütig der Berliner Klaus-Peter Grap.

Sein Lebensmotto heißt:

„Ob ich das kann? Versuch's!“

und dann wird er eben – mit Erfolg -

Schauspieler (u.a. „Wie erziehe ich meinen Vater“, „Rosamunde Pilcher“), Moderator (u. a. „Riverboat“), Synchronsprecher (u. a. „Denver Clan“, „Stargate“, „Emergency room“), Kabarettist (u.a. „EIN PAAR MIT (GE)BISS“) und sogar Buchautor („Flaatsch - Ich war mal prominent“).

Am 5. April 2014 um 19 Uhr ist er mein Gast in der Kiezspinne und berichtet sicher auch über seine Schnellsprech - Erfahrungen mit Sätzen wie: „Bitte sehr, ihr Thunfischsandwich, Sergeant Smith!“

Ich freue mich auf Sie

Ihre Franziska Troegner

Internationale Abende

Spanien



Eviva Espana? Falsch! Richtig sagt man natürlich Qué viva España.

Spanien ist das Land, in das unsere Reise am 28. März 2014 führt.

Wir laden Sie ein zu einem frühlingshaften Internationalen Abend, mit interessanten Informationen über das Land, seine Kultur und seine Einwohner. Unterhaltung bieten spanische Künstler. Ein Drei-Gänge-Menü aus der spanischen Küche, wartet auf unsere Gäste.

Karten sind im Vorverkauf erhältlich, oder können über unser Bestellformular auf unserer Webseite www.kiezspinne.de bestellt werden.

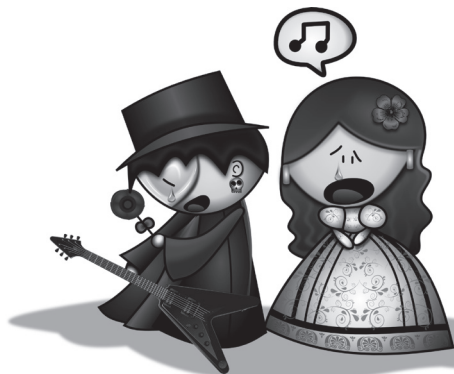
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hans-Joachim Knebel



Theaterlehrlinge gesucht

Haben Sie schon davon geträumt, einmal auf der Bühne zu stehen?



Dann können Sie endlich Ihren Traum verwirklichen.

Und auch wenn Sie bis jetzt noch nicht darüber nachgedacht haben, können Sie etwas Neues ausprobieren. Ich möchte Ihnen die Möglichkeit bieten, gemeinsam Ihre ersten Erfahrungen in der Schauspielkunst zu machen. Wir werden viele verschiedene Theaterübungen, Spiele und Techniken ausprobieren und natürlich auch ein Theaterstück einstudieren. Trauen Sie sich und erleben Sie mit mir die Zauberrei des Theaters, welches viel Raum für Phantasie und Gemeinschaft bietet. Ich garantiere Ihnen jede Menge Freude und gute Laune. Einmal pro Woche werden wir im Nachbarschaftshaus ORANGERIE zusammenkommen und wenn alles gut läuft, bald vor Publikum spielen. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Frau Passlack

Willkommen für Alleinerziehende und Familien

Die Angebote für alleinerziehende Eltern und Familien in unserem Nachbarschaftshaus sind vielfältig und werden sehr gut besucht.



v.l. Fr. Tramp, Fr. Swade,

Fr. Möbus, Fr. Scharlipp

Frau Swade und Frau Tramp gestalten liebevoll und engagiert regelmäßig Familiennachmittage, die Ferienbetreuung und Höhepunkte wie den Kinderfasching, das Kiezkulturfest sowie den Kinder- und Jugendtag.

Kompetente Beratung und Informationen erhalten die Eltern in der „Familienservicestelle“ unseres Kooperationspartners „Starke Brücken“. Frau Scharlipp und Frau Möbus sind regelmäßig donnerstags, als vertrauensvolle Ansprechpartnerinnen für Fragen und Problemfälle, im Nachbarschaftshaus präsent.

Dank der finanziellen Unterstützung durch die HOWOGE kann diese erfolg-

reiche Zusammenarbeit auch 2014 fortgeführt werden. Es sollen schrittweise eine Informationsplattform für alleinerziehende Eltern und Familien für den Kiez Frankfurter Allee Süd geschaffen und die Grundlagen für ein Eltern-Selbsthilfenetzwerk gelegt werden. Darüber hinaus werden wieder Eltern-



Fotos: Ina Malunat

kurse zu den Themen „Feinfühligkeitstraining und Entwicklungsberatung“ sowie „Stressbewältigung in der Familie“ angeboten.

Wir möchten mit unserer Familienarbeit, in Kooperation mit „Starke Brücken“ und in Zusammenarbeit mit weiteren Partnern aktiv dazu beitragen, die Lebensbedingungen und die nachbarschaftliche Zufriedenheit in unserem Kiez FAS zu erhöhen. Sie sind herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen und ehrenamtlich zu beteiligen!

Michael Kunze

ENERGIESPARBERATUNG im Klimabüro

Stromspartipps



Wir Verbraucher müssen auch in Zukunft mit jährlich steigenden Stromkosten rechnen. Inzwischen sind mehr als 15 Prozent des Nettoeinkommens für Strom und Heizung aufzubringen. Vor allem für Geringverdiener stellen diese Kosten eine außerordentliche Belastung dar. Vergleichen lohnt sich!

Von Zeit zu Zeit sollten die unterschiedlichen Angebote der Stromanbieter (z.B. über www.verivox.de) miteinander verglichen werden. Je nach Stromverbrauch kann man durch einen Wechsel des Stromanbieters mehr als 100 Euro im Jahr einsparen. Beratung dazu erhalten Sie hier. Zusätzlich noch einige Stromspartipps: „Stromfresser“ ausmustern und durch energiesparende Geräte ersetzen!

Die vorhandenen älteren Kühl- und Gefrierschränke können noch gut funktionieren; sie entpuppen sich aber teilweise als wahre Stromfresser. Mit einem Energiemessgerät kann der Stromverbrauch von den Elektrogeräten schnell und einfach ermittelt werden (kostenlose Beratung und Ausleihe eines Messgerätes im Nachbarschaftshaus, jeden Dienstag möglich).

Kühlschränke und Gefriertruhen mit 15 und mehr Jahren Betriebsdauer sollten durch energiesparende Geräte der Energie-Effizienz-Klassen A++ oder A+++* ausgetauscht werden (Einsparung bis 45 Prozent).

Nicht benötigte E-Geräte mit Standby-Modus abschalten und Netzteile abstecken! Hier helfen eine oder mehrere schaltbare Steckdosen.

Spülmaschine, Toaster und Mikrowelle sparen bares Geld!

Der Geschirrspüler benötigt weniger Energie und Wasser.

Weitere Stromfresser sind Backofen und Herd. Durch die Aufheizzeit werden wöchentlich einige Kilowattstunden verschwendet. Daher besser Toaster und Mikrowelle verwenden.

Ihr Energieberatungsteam des Klimabüros in der Kiezspinne



SeniorenUnterstützungsNetzwerk 2014

Gemeinsam mit anderen Einrichtungen haben wir dieses Netzwerk weiter ausgebaut. Unser Ziel ist es, aktives Altern zu fördern und alltagsunterstützende Hilfen zu schaffen, damit ältere Menschen möglichst lange im vertrauten Wohngebiet leben können. Wir sind überzeugt, dass die unterschiedlichen Potenziale der Partner im Netzwerk (z.B. Caritas Kinder- und Jugendzentren Magdalena und Steinhaus, Kitas, Friedrichsberg Apotheke, Physiotherapie A. Horn und andere) im Zusammenwirken Synergieeffekte erzeugen und unsere Wirksamkeit erhöht.

Für unsere gemeinsame Arbeit haben wir uns die Schwerpunkte „Hilfen im Alltag“ und „Förderung sozialer Kontakte“ gewählt.

Mit Blick auf den Winter – der allerdings bisher nur eine Woche währte – haben wir als erste gemeinsame Aktion einen Einkaufsdienst etabliert, der Begleitung beim Einkauf anbietet. Dieser Dienst wird ehrenamtlich geleistet und ist kostenfrei! Kinder und Jugendliche der Caritas Kinder- und Jugendzentren Magdalena und Steinhaus haben das übernommen, pädagogisch begleitet

von einem Betreuer. Auf diese Weise lernen die jungen Menschen, Verantwortung für ältere Menschen zu übernehmen und sich in der Gesellschaft solidarisch zu verhalten.

Soziale Kontakte im Alter sind wichtig, vor allem dann, wenn Menschen allein leben.

Wir werden deshalb verschiedene kreative Kurse anbieten, die das Gespräch miteinander und auch die motorischen Fähigkeiten älterer Menschen fördern.

Bereits zweimal fand das „Kochen am Samstag“ statt, einmal im Monat laden wir zum gemeinsamen Kochen ein, natürlich auch zum Essen danach. Unterschiedliche Nationalitäten bringen unterschiedliche Gerichte hervor, hier lässt sich also probieren, was man zu Hause nicht probiert, und einmal im Monat ausschließlich Bio-Produkte zu verwenden, lässt vielleicht den Gedanken reifen, es zukünftig öfter zu tun.

Gemeinsame Radtouren verbinden Menschen, sind der Gesundheit zuträglich und schonen außerdem unser Klima. Die Sommer-Radtour 2014 findet von Montag, 30.06. bis Donnerstag, 03.07.2014 statt, wir fahren auf dem

Oderbruchbahnradweg im gemächlichen Tempo, Übernachtung ist dieses Jahr in Pensionen vorgesehen. Diese Tour ist eine „Mitmach-Tour“, wer mitfahren möchte, muss sich auch in die Planung und Durchführung einbringen. Auf diese Weise lassen sich eigene Wünsche und körperliche Fähigkeiten aller Beteiligten am besten vereinen. Interessierte treffen sich am Donnerstag, 27.03., 18:00 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE.

Wir möchten gerne eine „Akademie am Samstag“ etablieren, einmal monatlich, mit wechselnden Themen aus den Bereichen Kunst, Literatur, Philosophie und Wissenschaft, als Vortrag gestaltet mit anschließender Diskussion. Dazu suchen wir Referentinnen und Referenten, die einen Vortrag populärwissenschaftlich gestalten können und bereit sind, ehrenamtlich zu wirken. Kontakt dazu: Bernd Mentele, Tel. 030 55489635, bernd.mentele@kiezspinne.de

Das nächste Treffen der Netzwerkpartner ist am Dienstag, 11.03.2014, 14:00 Uhr, im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Wer in dem Netzwerk mitarbeiten möchte, ist uns willkommen!

Bernd Mentele

Alternative Wohnformen für Menschen mit Demenz Individuell – Vertraut – Persönlich

Einen demenzkranken Angehörigen zu pflegen, bedeutet für die Familienmitglieder hinsichtlich der alltäglichen Pflege und Betreuung eine große Herausforderung. Im Laufe der Zeit kommen die meist im selben Haushalt lebenden pflegenden Familienmitglieder durch die große körperliche und insbesondere seelische Belastung an ihre Grenzen und müssen feststellen, dass auch die eigenen Kräfte und Ressourcen zunehmend schwinden. Oft fragen sich die Angehörigen dann, welche Entlastungsmöglichkeiten es für sie gibt. Da viele Angehörige das demenzkranke Familienmitglied auch mit Fortschreiten der Erkrankung so gut wie möglich am Leben teilhaben lassen möchten, legen sie verstärkt Wert auf sinnvolle Beschäftigung im Alltag, individuelle Pflege und Betreuung sowie kleine Wohngruppen, die der privaten

Wohnsituation ähneln. Pflegende Angehörige fühlen sich erst dann wohl und spüren Entlastung, wenn sie konkret wissen, wie und von wem der Erkrankte umsorgt wird.

Eine Wohngemeinschaft bietet sehr gute Möglichkeiten genau dies umzusetzen.

In Berlin gibt es inzwischen eine Vielzahl an ambulant betreuten Wohngemeinschaften, die demenzkranken Menschen ein weitestgehend normales Leben in individueller und vertrauter Umgebung ermöglichen. Meist wohnen etwa acht Betroffene als Mieter in einem Haus oder einer geeigneten Wohnung zusammen und werden von einem selbst ausgewählten ambulanten Pflegedienst betreut, der in der Wohngemeinschaft zu Gast ist. Den Alltag können die Bewohner nach ihren Fähigkeiten und Interes-

sen mitgestalten. So beteiligen sie sich beispielsweise an Aufgaben wie Kochen, Blumen gießen oder Feste vorbereiten. Die große Wohnküche ist dabei oftmals der zentrale Treffpunkt für die verschiedenen Aktivitäten.

Möchten Sie sich mehr zum Thema **Wohngemeinschaften** informieren?

Dann sind Sie herzlich zu unserer Veranstaltung am **27.03.2014** um **17 Uhr** eingeladen.

Wie gestaltet sich das Leben in einer Wohngemeinschaft?

Referentin: Heide Schweer
(Dipl. Sozialpädagogin)

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE,
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Kontaktstelle PflegeEngagement

Ines Drost



9. Gesundheits-Selbsthilfetag

Dienstag, 18. März 2014 , 13 - 18 Uhr



13:00 Uhr Eröffnung des 9. Gesundheits-Selbsthilfetages durch Frau Dr. Sandra Obermeier, Stadträtin für Jugend und Gesundheit in Berlin-Lichtenberg

13:00 - 18:00 Uhr Foyer
kostenloser Gesundheits-„TÜV“
Testen Sie: Blutdruck, Blutzucker, Körperfett, Sehstärke, Augendruck, Hörfkraft, Venenfunktion
Information und Beratung an den Ständen zu Selbsthilfemöglichkeiten, Gruppen, Gesundheitskursen und Angeboten von Kooperationspartnern

Vorträge

13:15 - 14:30 Uhr Raum Seerose PD Dr. med. Rainer Brenke, Internist und Facharzt für Physikalische Medizin, ehem. Charité Berlin-Mitte
"Dicke Arme oder Beine - kann es ein Lymphödem sein?"

14:30 - 15:30 Uhr Raum Grüner Kaktus Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin und Sängerin
"Musik und Gesang - eine wirksame Arznei für Wohlbefinden und Gesundheit"
Wissenswertes, Kurzweiliges und gemeinsames Ausprobieren

16:45 - 17:30 Uhr Raum Seerose Andrea Horn, Physiotherapeutin
„Körpersprache - keine Bewegung ist zufällig“

Mitmachangebote

15:45 - 16:30 Uhr Raum Seerose Gunhild Hoffmeister, ehem. Leichtathletin & dreifache Olympiameidallengewinnerin lädt ein zur Gymnastikstunde für Jedermann

13:45 - 14:30 Uhr Selbstverteidigung

15:00 - 15:30 Uhr Zumba Gold

16:30 - 17:30 Uhr Yoga

17:45 - 18:45 Uhr Yoga

Raum Springkraut

**Der Eintritt zu den
Veranstaltungen ist frei!
Programmänderungen vorbehalten!**

Wir danken der Friedrichsberg-Apotheke, dem OTB-Sanitätshaus, ColiBri Augenoptik, HörgeräteAkustik Flemming-Klingbeil, dem Fitnessstudio Aktiv Ladies, unseren Selbsthilfegruppen, allen Projekten und Kooperationspartnern, die uns wieder so tatkräftig unterstützen.

VORSCHAU

SHG Rheuma

In der Anfang des Jahres in Kooperation mit der Deutschen Rheumaliga | Berlin e.V. und durch sie angeleiteten Selbsthilfegruppe Rheuma geht es den Teilnehmern vorrangig um den Austausch von Erfahrungen mit ihrer Erkrankung, mit Therapie- und Selbsthilfemöglichkeiten, um neue Erkenntnisse und Informationen und Strategien der Alltagsbewältigung. Weitere Interessenten mit einer Erkrankung des rheumatischen Formenkreises sind in der Gruppe jederzeit herzlich willkommen. Treffpunkt: jeder 4. Mittwoch im Monat, 17-19 Uhr im Nachbarschaftshaus.

SHG Colitis ulcerosa

Menschen mit Colitis ulcerosa – Meiner chronischen Dickdarm-entzündung – werden zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe gesucht. Gemeinsam mit anderen Betroffenen reden, sich verstehen, gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach neuen Lösungen suchen – wenn auch Sie das möchten, melden Sie sich bitte im Selbsthilfetreff.

Junge Selbsthilfe

Ängste und Depressionen können in jedem Alter auftreten. Immer häufiger sind auch junge Menschen betroffen, z.B. von Prüfungsängsten, sozialen Phobien, immer wieder kehrenden Panikzuständen oder Depressionen. Junge Leute bis 35 Jahre, die sich angesprochen fühlen und gemeinsam mit anderen versuchen möchten, ihr Problem besser in den Griff zu bekommen, sind in dieser SHG genau richtig. Die Gruppe wird begleitet von einer Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Für alle Gruppen melden Sie sich bitte an im Selbsthilfetreff Synapse

T 55491892,

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
oder nutzen Sie das Kontaktformular auf
www.kiezspinne.de



Der NAPF



Fotos: Archiv NAPF

Irgendwie wurde es Zeit, dachten wir, den Räumen in unserem Club einen neuen Anstrich zu verpassen. Heller, gemüthlicher und kinderfreundlicher sollen alle Wände werden. Gesagt, getan. Eine Spende machte uns die Anschaffung der Malermaterialien, wie Farben, Tapete und Pinsel, möglich. Mit dem großen Raum haben wir angefangen. Zuerst haben wir tapeziert (Ok, is nich ganz grade, aber dafür selbst gemacht), anschließend alles

schön weiß angestrichen und schließlich mit farbigen Streifen in Gelb und Türkis veredelt. Zwei Wochen waren wir mit allem beschäftigt, vom Abkleben bis zum Putzen, und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Genauso wollen wir uns noch in diesem Jahr über alle anderen Räume im Kinderhaus NAPF hermachen und sie neu gestalten.

Darüber hinaus haben wir uns jede Menge vorgenommen. Der Frühling und die Osterferien stehen vor der Tür. Für alle Kinder von sechs bis zwölf Jahren wird es wieder ein spannendes Ferienprogramm mit Basteln, Kochen und vielen Spielen geben. Am 30. April ab 15 Uhr läuten wir die Gartensaison mit unserem Frühlingsfest ein. Zu Lagerfeuer mit Stockbrot, Grillen und spannenden Angeboten sind alle Kinder und Familien aus der Nachbarschaft herzlich eingeladen.

Antje, Basti und Micha.

Lichtpunkt „9-teen“

Am 17. Januar 2014 wurde der Schülerclub Lichtpunkt 19. Jahre alt. Als nunmehr längstes Projekt der Kiezspinne FAS und der seit 1994 andauernden treuen Seele Gunda Neue ziehen wir dem Ziel entgegen, das 20-jährige Jubiläum zu erreichen. Der Discoroom war festlich geschmückt und ab vier ging die große Fete los. Wir waren stolz, mit vielen Kindern und Jugendlichen, dem Napf-Team und diversen ehemaligen Lichtpunkten ordentlich feiern zu können.

Erneut verewigte sich jeder traditionell wieder mit einem hollywood-ähnlich bunten Händeabdruck nebst Autogramm auf einer Stoffplane, die wieder als Erinnerung an die Lichtpunkte hängen wird. Als neuen Höhepunkt hatten wir die Idee einer lustigen „Photocouch“ mit vielen Accessoires zum Verkleiden und Maskieren für lustige Geburtstagsbilder.



Foto: Christian Neue

Meine Heimat Vietnam und Deutschland

© 2013
LÜCKE
Medienkompetenzzentrum die Lücke
Kacanzow 144 4/5
Schulze-Boyens-Str. 38
10365 Berlin

Das Filmteam: Nguyễn Khánh Linh, Phan Ngọc Minh Trang, Nguyễn Lê Đức Trung, Tews Lê Quang, Trần Trung Đức, Nguyễn Hải Long, Tews Lê Phong, Nguyễn Hà Phương, Võ Hoàng Kỳ Thu, Nguyễn Thủy, Phan Lisa, Dương Hoài Phương, Franke Julia Ngọc Linh, Franke Maria Hải Linh (Schülerinnen und Schüler der Vietnam-AG des Barnim-Gymnasiums Berlin-Lichtenberg)

Unterstützung: Lương Thanh Thủy, Schulsozialarbeiterin und Leiterin der Vietnam-AG an dem Barnim-Gymnasium Berlin

Musik:
FMA: www.freemusicarchive.org
Peter Sharp: Real for ya
Juanito: Cool Reggae Party
M. Nguyen Van Minh Con: Nam Nhin tu
EKO: History (Korean Version)

Idee, Regie und medienpädagogische Begleitung:
Jördis Schön, www.im-movie.de

Organisation und Technik:
Margit Schwabe, www.die-luecke.de

2013
Meine Heimat Vietnam und Deutschland
DVD

Ein Film über das Leben zwischen zwei Kulturen

Ein Projekt des Medienkompetenzzentrums Die Lücke in Kooperation mit dem Barnim-Gymnasium Berlin-Lichtenberg

gefördert durch

BERLINER PROJEKT FOND KULTURELLE BILDUNG

LÜCKE

Barnim-Gymnasium Berlin

mera bestimmte kulturelle Orte in Berlin wie etwa das sagenumwobene „Don Xuang Center“.

Im Rahmen einer Projektwoche im Medienkompetenzzentrum Die Lücke setzen sie ihren Film um. Unter Anleitung der Dokumentarfilmregisseurin und Medienpädagogin Jördis Schön lernten sie die filmischen Grundlagen von der Idee bis zum fertigen Schnitt kennen und übernahmen Aufgaben wie Regie, Kamera und Interviewführung. Zum Schluss schnitten sie selbst ihren Film am Videoschnittplatz zu einem ca. 15 Minuten langen Dokumentarfilm zusammen.

Möglich wurde die Umsetzung dieses Projektes durch die Förderung des Berliner Projektfonds Kulturelle Bildung Lichtenberg.

Text/Bildcollage: Margit Schwabe

Viele Gratulanten spendeten dem Schülerclub einige Sachspenden und wir bekamen zwei leckere Kuchen.

Unter den vielzähligen Gratulanten der Kiezspinne waren auch unsere ehemalige Geschäftsführerin Birgit Monteiro und einige Eltern, denen wir herzlich danken. Außerdem danken wir der Kiezspinne für einen leckeren Kirschstreuselkuchen.

Als nächstes großes Ereignis folgt wieder unsere alljährliche Schülerclubfahrt vom 22. bis 26. April in das Gutshaus Petkus. Wir hoffen, dieses Jahr nicht wieder im Schnee stecken zu bleiben und werden es uns mit einem wetterfesten Erlebnisthermenbesuch und einem Kletteraktionstag gut gehen lassen!

Gunda Neue



Wer macht was?

Internationale Praktikantinnen im Nachbarschaftshaus



Foto: Ina Malunat

Das EU – Programm „Leonardo da Vinci“ finanziert Praktika für junge Arbeitnehmer_innen mit Hochschulabschluss. Nach einem 2-wöchigen Intensivsprachkurs absolvieren die Teilnehmer_innen ein 14-wöchiges Praktikum in einem Betrieb oder einer sozialen Einrichtung. Die Betreuung

übernimmt in dieser Zeit der Berliner Verein „Intervista e.V.“ Im Nachbarschaftshaus ORANGERIE treffen sie also demnächst Marina aus Barcelona (Foto links)/Spanien und Silvia aus Varese (Foto rechts)/Italien. Sie werden bis Ende Mai 2014 bei uns in verschiedenen Bereichen und Projekten tätig sein, dabei unsere Arbeit, die Nachbar_innen aus dem Kiez und den Bezirk Lichtenberg kennenlernen. Wir werden beide in die Veranstaltungsorganisation einbeziehen und wünschen uns, dabei auch mehr über ihre Heimatländer, unsere europäischen Nachbarn, ihre Kulturen und die Menschen zu erfahren. In diesem Sinne wünschen wir beiden eine interessante Zeit in unserem Haus und sagen herzlich: bienvenida Marina und benvenuta Silvia!

Michael Kunze

Mit dem Kiezspinnenbus unterwegs

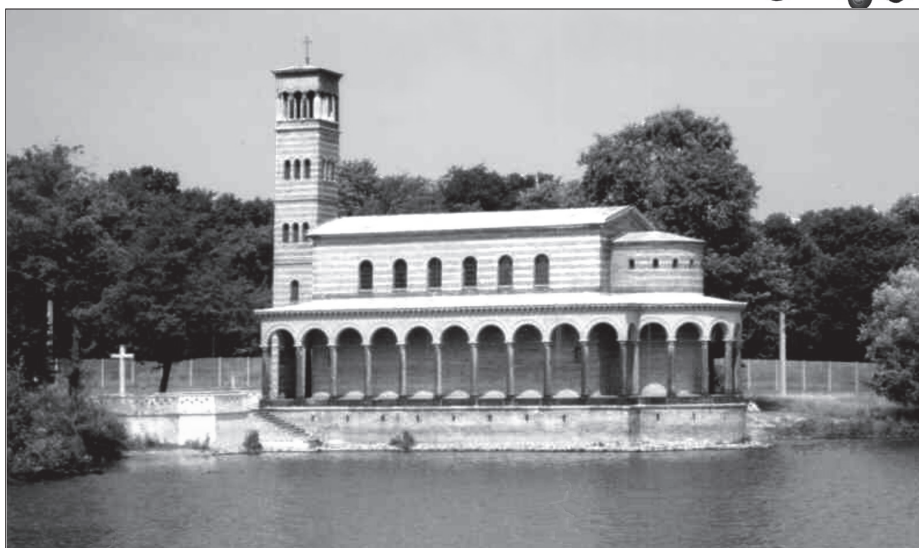


Foto: Peter Granowski

Nachdem der Termin im Januar zum Schloss Babelsberg wegen schlechten Wetters abgesagt werden musste, haben wir uns im Seniorentreff darauf geeinigt, die Fahrt im April zu wiederholen.

Es ist anzunehmen, dass dann besseres Wetter eingetreten ist. Das Interessante an dieser Tagesfahrt sind nicht nur das Schloss und der Park. Wir werden vorher das „Beverly Hills“ von Potsdam befahren und die imposanten Villen entlang des Griebnitzsees sehen.

Wo wohnte wer, was war da passiert, wie sieht es Heute aus?

Der neue Landtag Brandenburgs, das wieder aufgebaute Schloss Potsdam, soll den Abschluss bilden. Manche Bereiche im Landtag, wie ein Café, sind ja öffentlich zugänglich. Vor dieser Fahrt liegen noch zwei Monate. Im März fahren wir nach Sacrow, zur Heilandskirche und zum Sacrower Schloss.

Hoffen wir auf schönes Wetter.

Viele Grüße, Ihr Seniorentreff!

Hans-Ullrich Bergner

HOBBYECKE

Schon mal Anagramme probiert?

Anagramme sind Wörter, die durch Umstellen von Buchstaben gebildet werden.

Heute Begriffe aus der Frühlingszeit:

**SORTEN
BEILE
BEINE
ABRICO
TRAGEN**

Sozialberatung?

Braucht man! Oder verstehen Sie das „Beamtendeutsch“?

Dann erkläre Sie mal folgendes:
Der Beamte versteht unter

1. Mehrstück

- A: Ersatzteil
- B: Zusatzvereinbarung
- C: Kopie
- D: Bikini
- E: Mehrfachsteckdose

2. Lebensberechtigungsbescheinigung

- A: Stammbuch
- B: Personalausweis
- C: Geburtsurkunde
- D: Aufenthaltsgenehmigung

Alle Auflösungen auf Seite 11

Frühlingscocktail Frischer Frühling

Zutaten (1 Portion):

- 20 ml Kokossirup
- 10 ml Sahne
- 60 ml Ananassaft
- 10 ml Zitronensaft
- 80 ml Kirschsafte
- 10 ml Kirschsirup



Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.



Kiezläufer unterwegs



Frühling 2014, wo war der Winter? Schade, kein richtiger Winter mit Frost, Schnee und Dreck – vor allem Dreck! Wie sollen wir uns da so richtig auf

den Frühling freuen? Wir freuen uns und was veranstalten wir als erstes – einen Frühjahrsputz. Vom 05. bis 12.04.2014 findet er unter dem Motto „Eine saubere Sache“ statt. Wir treffen uns am Nachbarschaftshaus Sa, 12.04.2014, 10:00 Uhr und werden bis 13:00 Uhr unser Umfeld säubern. Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt.

Bewährtes wird auch 2014 fortgeführt: der Bürgerhaushalt Lichtenberg, der Kiezfonds und die Bürgerjury FAS; sie kann auch dieses Jahr für Ihre Projektideen bis zu 1.000,00€ bewilligen, es stehen 7.000,00€ zur Verfügung. Informationen erhalten Sie unter Bürgerhaushalt Berlin Lichtenberg und natürlich bei mir im Nachbarschaftshaus. Aktuell werden wir ab März im Internet und per Aushang bei uns im Foyer zum Bürgerhaushalt und Kiezfonds informieren. Die Bürgerjury tagt öffentlich ab April jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr im Nachbarschaftshaus.

Eine umfassende Auswertung der Projektideen zum Kiezfonds 2013 werde ich in der kommenden Ausgabe der ORANGERIE vorlegen.

Ihr Reimer Dunkel



Spendenaufruf

In unserer letzten Ausgabe der ORANGERIE haben wir zu Spenden aufgerufen, um die Tätigkeit unserer Freiwilligen finanziell zu unterstützen. Wir möchten uns bei allen Spendern bedanken und bitten Sie auch weiterhin zu spenden, auf das Konto bei der Sparda Bank Berlin
BIC: GENODEF1S10
IBAN: DE46120965970003062198
unter dem Kennwort: „Freiwillige“
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Michael Kunze

Unsere Ehrenamtlichen

Olga Kerbel

„**R**echnen ist das Band der Natur, das uns im Forschen nach Wahrheit vor Irrtum bewahrt, und die Grundsäule der Ruhe und des Wohlstands, den nur ein beträchtliches und sorgfältiges Berufsleben den Kindern der Menschen beschert...“

(Johann Heinrich Pestalozzi)

Olga Kerbel ist Lehrerin von Beruf, eine engagierte und erfahrene Pädagogin. In ihrer Heimat hat sie einen Studiengang in der Fachrichtung Mathematik abgeschlossen. Anschließend hat sie 23 Jahre als Mathematiklehrerin an Mittelschulen und an der Fachschule für Medizin gearbeitet. Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Zahlen und Kenntnisse der Mathematik zu vermitteln, ist für sie nicht nur Beruf sondern auch Berufung.

„Meine Arbeit ist für mich wie Bonbons essen - ich esse gerne Bonbons,“ - so sagt Olga.

Sie ist selbstständig, geduldig, verantwortungsbewusst und zielstrebig. Ihr Motto: „Zielstrebigkeit ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für Erfolg im Leben.“ (Rockefeller). Sie kann sich leicht für etwas begeistern, sitzt so lange an ihrer Arbeit, bis sie das gewünschte Ergebnis hat, was sie sich vorgenommen hat, erreicht es konsequent, lernt gern Neues.



Foto: Olga Martin

Seit 2007, nach Frau Herchers glücklicher Hand, unterrichtet Olga Kerbel bei der Kiezspinne im Rahmen des Projekts „Katjuscha“. Dort bietet sie individuellen Nachhilfeunterricht im Fach Mathematik für Schüler und Jugendliche der 9. bis 13. Klasse an, vorrangig mit Migrationshintergrund. Ihre Kinder wissen: Alle Dinge sind schwer, bevor Sie leicht werden.

Olga macht die Tätigkeit mit Herz und Seele. Ihre langjährige Berufserfahrung ermöglicht ihr flexibles individuelles Eingehen auf die Schüler und die passgenaue Anwendung Ihrer vielfältigen Lehrmethoden.

Wir schätzen Frau Kerbel als eine aufgeschlossene und zuverlässige Kollegin.

Raisa Hercher

Neuer Schaukasten

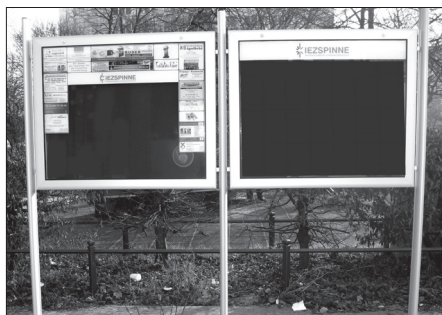


Foto: Peter Granowski

Nachdem Kaisers und ALDI ihre neuen Filialen eröffnet haben, konnten auch wir wieder den Standort für unseren Schaukasten beziehen. Mit neuen Schaukästen am alten Standort, direkt neben der Kaisersfiliale, können Sie sich nun wieder über die aktuellen

Angebote im Nachbarschaftshaus ORANGERIE informieren.

Wir danken den Firmen:

Aral Tankstelle Marcus Wanka, Bachhoffer Steuerberatung, BBC GmbH, BowlingLoungeBerlin, ColiBri Augenoptik am Rathaus Lichtenberg, Fahrschule Landgraf, Friedrichsberg Apotheke, Haar und Haut Studio - Friseurmeister Frank Eichhorn, Juwelier Heinen, Praxis für Zahnmedizin Victor Hess, RUDER Küchen, TUI TRAVEL StarReisebüro am Rathaus Lichtenberg, Vobis & Vodafone Shop Berlin, Zahnärztin Dipl. Stom. A. Römert,

die mit Ihrer finanziellen Unterstützung die Anschaffung der neuen Schaukästen ermöglicht haben.

Hans-Joachim Knebel



Willkommen
zum
Forum FAS
für alle Bürgerinnen und Bürger



Das erste Forum Frankfurter Allee Süd im Jahre 2014 fand erstmals an einem Samstag, dem 01.02.2014, von 14:00 – 17:00 Uhr statt. In der AG Nachbarschaftshaus hatten wir intensiv über eine Neugestaltung debattiert und beschlossen, eine neue und für unsere Nachbarinnen vielleicht ansprechendere Gestaltung des Forums anzubieten. Das Thema Ordnung und Sicherheit wurde uns von den Nachbarn angetragen. Wir wollten aktuelle Informationen von Fachleuten mit abwechslungsreichen Mitmachangeboten verbinden und das ist sehr gut gelungen. Im Kiez FAS leben wir glücklicher Weise in einem ruhigen und sicheren Umfeld. Eigentumsstraftaten, Vergehen im Straßenverkehr, Vandalismus u.a. gibt es zwar auch, jedoch nicht in einem Umfang, der besondere Maßnahmen erfordert, schätzte Polizeihauptkommissar Alexander Passlack, Verkehrssicherheitsberater des zuständigen Abschnitt 64, die Situation im Kiez ein. Vertreter des Ordnungsamtes,

der Polizei, der Verbraucherzentrale, von Sicherheitsfirmen und des Mieterbeirates der HOWOGE waren mit Informationsständen präsent. Die Mitarbeiterinnen unseres Kooperationspartners „Starke Brücken“ organisierten eine interessante Aktionsfläche zum Thema Sicherheit für junge Familien mit Kindern.

In einer regen Podiumsdiskussion beantwortete Bezirksstadtrat Dr. Andreas Prüfer Fragen der Besucher/innen u.a. zu fehlenden Parkplätzen, rasenden PKW in der Schulze-Boysen-Straße, Altpapierdiebstahl, Problemen mit der Glasentsorgung und natürlich Kreuzungsbau Frankfurter Allee / Buchberger Straße.

Ein Film zum Thema „Hundekrieg in Berlin“, Vorführungen zur Selbstverteidigung und Informationen zum Bürgerhaushalt Lichtenberg rundeten das Angebot ab. Besonderes Interesse fand das Informationsangebot von Herr Christian Richter, Dozent im Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“, der das Thema „10 Gebote für eine sichere Nutzung des Internets“ sehr interessant präsentierte. Alle Mitwirkenden an diesem gelungenen „Forum FAS“ ein herzliches Dankeschön!

Das nächste Forum planen wir für Freitag, den 19.09.2014 ab 14.00 Uhr zum Thema: „Familien im Kiez FAS“.

Reimer Dunkel

AUSFLUGSTIPP

Ein Ruhepunkt im Szenekiez

Liebe Leser, sind Sie auch froh, dass uns der Winter dieses Jahr verschont hat? Mit einer Wiederkehr rechnet jetzt eigentlich keiner mehr und so könnte man schon einen Frühlingsspaziergang einplanen. Der geht heute mal raus aus dem Kiez rings um die Kiezspinnle aber auch nicht so weit, dass man es nicht per pedes einrichten könnte. Ich spreche von unserem unmittelbaren Nachbargebiet Richtung Samariterstraße. Also Sie gehen entlang der W.-Gudendorfstraße, gehen durch den Durchgang über die Gürtelstraße und dann ein Stück die Scharnweberstraße entlang. Nach wenigen Schritten fühlen Sie sich schon wie in einer anderen Welt, da es hier weder Hochhäuser noch gepflegte Straßen gibt. Lassen Sie sich nicht beirren, Sie finden wieder zurück. Wenn sie an die Kreuzung zur Müggelstraße kommen, biegen Sie links ab und kommen direkt auf meine heutige Empfehlung: den Traveplatz! Es ist kein riesiger Platz,



Foto: Iris Daher

aber Kinder haben einen Spielplatz, Bänke und Sitze sind vorhanden, die Hunde dürfen rennen und auch die Bewohner kommen vorbei, besonders wenn das Wetter schön ist. Ich habe heute schon den Hauch des Frühlings verspürt, mit steigenden Temperaturen wird es hier ganz schnell grün sein. Übrigens ist der Traveplatz benannt nach dem Fluss Trave, der allerdings in Schleswig-Holstein fließt also schon ein Stück weg von Berlin-Friedrichshain. Sollten Sie etwas Zeit haben und schönes Wetter, probieren Sie den Weg aus, Sie sehen auf alle Fälle etwas Aufregendes!

Iris Daher

Fotoreporter im Kiez unterwegs

Kleine FASzinationen

Dem Frühling auf der Spur...

Weitere Bilder unseres Fotoreporters und des Fotozirkels unseres Vereins (der seit 10 Jahren besteht), finden Sie in der Fotoausstellung in unserem Nachbarschafts-

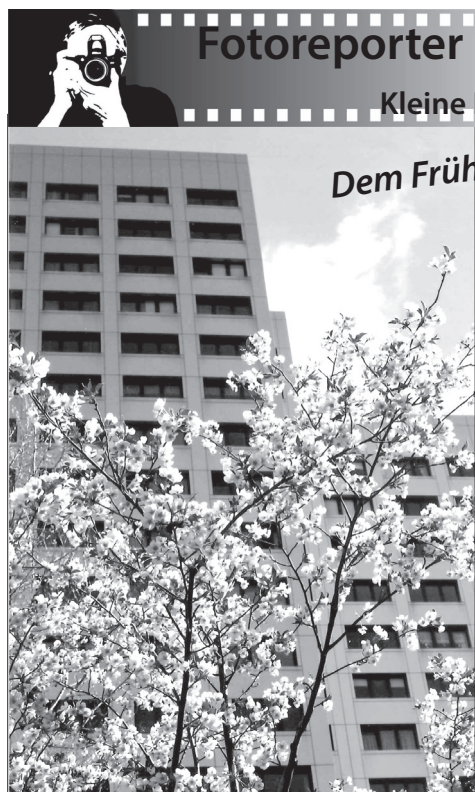


Foto: Klaus D. Wiesner





Kurzinterview mit Frau Eichhorn

Leiterin der Kaiser's-Filiale Frankfurter Allee 144

Regionales aus Berlin/Brandenburg



Neueröffnung Berlin, Frankfurter Allee 144, am 05.12.2013



Frau Eichhorn, nicht wenige Menschen sind froh darüber, zwei neue Supermärkte hier im Kiez zu haben. Was dürfen wir in dieser Hinsicht von Kaiser's erwarten?

Zunächst einmal möchte ich sagen, dass auch wir uns freuen, hier zu sein und unseren Kundinnen und Kunden so gute Bedingungen für ihren Einkauf bieten zu können. Das ist uns natürlich

auch Verpflichtung, ein umfassendes Sortiment in ansprechender Art zu präsentieren. Das werden wir an sechs Tagen in der Woche tun, von morgens sieben Uhr, bis Mitternacht, sonntags von sieben bis zwölf Uhr außerdem im Backshop. Für Kaiser's ist Kundenfreundlichkeit ein besonders wichtiges Thema, und diese erweiterten Öffnungszeiten bilden dazu den Kontext.

Selbstverständlich dürfen unsere Kundinnen und Kunden auch erwarten, dass sie ein Sortiment von hoher Qualität und Frische vorfinden, wir für ihre Wünsche und Belange offen sind, eine freundliche und kompetente Beratung leisten und kritische Hinweise in unsere tägliche Arbeit einbeziehen. Das ist unser Anspruch, vielleicht nicht an jedem Tag hundertprozentig zu erfüllen: aber wir arbeiten mit dem gesamten Team engagiert daran, unsere Nachbarinnen und Nachbarn als Stammkundschaft zu gewinnen!

Vielen Dank, Frau Eichhorn, und alle guten Wünsche für Sie und Ihr Team.

Ich danke auch und wünsche den Leserinnen und Lesern der ORANGERIE alles Gute.

Das Interview führte Bernd Mentele

Leserbrief

Am 10. Januar 2014 nahmen wir zum ersten Mal an einem Ausflug der Wandergruppe der Kiezspinne teil. Obwohl wir die „Neuen“ waren, wurden wir gleich mit einbezogen, als ob wir schon viel länger dabei sind.

Das Gut befindet sich in unmittelbarer Nähe, an der Rückseite des Schlosses Sanssouci und der legendären Bockwindmühle und gehört zu den vielen Schlössern in Potsdam. Das Gut ist nach der umfangreichen Restaurierung ein richtiges Schmuckstück geworden. Leider haben viele, der bis vor Kurzem dort noch tätigen Gewerke, ihre Geschäfte schließen müssen. Dadurch wirkte das Gelände leer. Aber mit etwas Fantasie kann man sich vorstellen, dass zum Ostermarkt und zum Weihnachtsmarkt viel Trubel und Leben sein wird.

Viel Wissenswertes über die Entstehung und wechselvolle Geschichte des Gutes, seit dem 14. Jahrhundert bis zur Gegenwart, wurde uns von Frau Seikel vermittelt.

Besonders beeindruckt hat uns das Zinnfigurenmuseum, mit den Panoramabildern vieler geschichtlich belegter Schlachten, wie Napoleons Rückzug aus Russland und die Schlacht an der Beresina.

Zum Abschluss tranken wir noch zusammen gemütlich Kaffee oder ein sehr schmackhaftes Büffelbier aus der gutseigenen Brauerei.

Auf der Fahrt erfuhren wir von Frau Block viel Wissenswertes über die Potsdamer Sehenswürdigkeiten

Wir möchten Frau Block und Frau Seikel für die hervorragende Vorbereitung dieses erlebnisreichen und wundervollen Tages danken und werden bestimmt auch wieder am nächsten Ausflug der Kiezspinne teilnehmen.

Birgitt und Armin Kastner

Gesundheitstraining Achtsamkeit

Atem-, Bewegungs-
Entspannungstraining
für Ihr persönliches Gleichgewicht

Infoveranstaltung

am 25. März 2014

um 17.30 Uhr

Eintritt: frei

Kurs NEU ab April 2014

einmal wöchentlich 90 Min.

10 Termine

Leitung:

Marlies Carbonaro

Gerontotherapeutin

Seminarleiterin für

Stressbewältigung

Sängerin

Anmeldung

bis 20. März 2014

Frau Drost

Tel.: 28472395



Arbeitsgemeinschaften

AG Nachbarschaftshaus 1. Mo, 17 Uhr
Mieterbeirat, öffentliche Sitzung
 2. und 4. Mo, 18-20 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 (u. 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, letzter Mi im
 Monat 13-15 Uhr
Ernährungsberatung
 Do 15-17 Uhr, nur mit Anmeldung

Generation 60+

Senioren gymn. Mo 9-10, Di 8-9 und
 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 f. Mütter und Väter von er-
 wachsenen Kindern mit Behinde-
 rung 3. Mi im Monat, 10-12 Uhr
Entspannungs- u. Bewegungskurse:
 Anmeldung erforderlich. Einstieg in lau-
 fende 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 f. d. Wirbelsäule Mo 16:45, 18 Uhr
Hüft-, Rücken- u. Knieschule Mi 16 Uhr
Line Dance Mo u. Mi 18 Uhr (Fortge-
 schrittene) Do 18 Uhr (Anfänger)
Gesellschaftstanz Di 19:15 Uhr
Pilates, Do 18:45 Uhr,
Kickboxen Sa 15:45 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen u. Männer Mi 14:30 Uhr

Selbsthilfegruppen:

Angehörige psychisch Kranker
 Termin erfragen (mit Anmeldung)
**Angehörige von Menschen mit De-
 mentenz** 1. Mo im Monat, 10:00 Uhr
Angst, Depression, Psychose I
 1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr
 (mit Anmeldung)

Angst, Depression, Psychose II
 Di 18 Uhr (geschlossene Gruppe)

Beckenbodenprobleme

3. Di im Monat 14:30 Uhr

Brustkrebs 2. Mo im Monat 16 Uhr

Depression Do 18 Uhr (mit Anmeldung)

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**

(Bitte Termin erfragen)

**Lebenspartner von Menschen mit
 Depressionen, bipolarer Störung**

in Gründung (mit Anmeldung)

Multiple Chemische Sensibilität

(Termine erfragen)

Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen

(Termine erfragen)

Parkinson 3. Mo im Monat, 15 Uhr

Rheuma 4. Mi im Monat, 17:00 Uhr

Russischsprachige SHG Gesundheit

2. u. 4. Mi, 14 Uhr

Trauergruppe u. Einzelgespräche

(Termine erfragen)

Zwänge, 1. u. 3. Di im Monat 17 Uhr

Kinder, Jugendliche und Familien

Familienservicestelle 1. Mo 15-17

und jeden Do von 10-12 Uhr

Familienzimmer Di und Do 16-18, 1 €

Nachhilfe (vorrangig für Kinder)

Mo 14-18, Di 15-18, Do 14-18 Uhr

und nach Vereinbarung

Nachhilfe für Schüler ab 7. Klasse,
 Sa 17-19 (nur mit Anmeldg.) kostenfrei

Familiennachmittag 4. Sa im Monat,

15-18 Uhr: Spielen, für Basteln 1,50 €

Krabbelgruppe Do 10-12 Uhr, 1 €

Spielekreis Fr 16-19 Uhr, 1 € + 0,50 €

Materialkosten

Kultur, Freizeit und Lebensart

Literaturcafé Mi 14:30 Uhr, 1 €/Termin

Der Besondere Freitag 1. Fr im Mo-
 nat 10-12 Uhr (Frühstück mit einer
 Persönlichkeit aus Politik oder Kul-
 tur), 7,50 €

Frauenstammtisch Mi 11-13 Uhr, 1,50 €

Freizeitgruppe (45-65 Jahre)

1. Mi im Monat 17 Uhr (geschl. Gr.)

Freizeitgruppe (50-70 Jahre)

in Gründung

Tauschnetz 1. Mi im Monat

18-19 Uhr

Kunst und Handwerk

Druck- und Grafikkurse (auf Anfrage)

Zeichenkurs 1. und 3. Di 16:30 Uhr

Offene Holz- und Metallwerkstatt

Korbflechten Mi 18 Uhr, 1 € + Material

Weiterbildung

Engl.-Konversation Mi 10 Uhr

Kommunikation in Englisch

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

Spanisch Anfänger Mi, 18 Uhr

Konversation Mo 18:45 Uhr

Kiez-Service

Raumnutzung Di 13-18, Fr 10-12 Uhr

Bibliothek (Ausleihe und Rückga-
 be), Do 11-14 Uhr

Nähstübchen Mo, Di, Mi, Fr 8-14

Uhr, Do 12-18 Uhr

Auflösung von Seite 7

Anagramme:

Ostern

Liebe

Biene

Cabrio

Garten

Sozialberatung

Haben Sie es gewußt?

Richtig waren die Bezeichnungen

Mehrstück = Lösung C (Kopie)

Lebensberechtigungsbescheinigung

= Lösung A (Stammbuch)

Viel Spaß beim nächsten Mal.



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 13.03., 10:00 Uhr

Wanderung im Botanischen Volkspark Pankow
Treffpunkt: Nachbarschaftshaus

Kostenbeteiligung: 1€
+ Eintritt 1€ + Fahrkarte AB

Donnerstag, 13.03., 15:00 Uhr

Infoveranstaltung zum aktuellen und künftigen Mietspiegel
Der Berliner Mieterverein e.V. informiert
Eintritt frei

Montag, 17.03., 14:30 Uhr

Kaffeeklatsch im Seniorentreff

Kostenbeteiligung: 2 €

Dienstag, 18.03., 13:00 Uhr

Gesundheits-Selbsthilfetag

Eintritt frei (Siehe Seite 5)

Donnerstag, 20.03., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbuss unterwegs zum Schloß Sacrow
Treffpunkt: Nachbarschaftshaus
Anmelden bis 13.03. im Seniorentreff!

Kostenbeteiligung: 15 €

Dienstag, 25.03., 17:30 Uhr

Gesundheitstraining „Achtsamkeit“

(Siehe Seite 10)

Dienstag, 25.03., 18:00 Uhr

Kinder brauchen Rechte!

Kostenfrei (Siehe unten)

Donnerstag, 27.03., 14:30 Uhr

Basteln für den Osterbasar.

Kostenbeteiligung: 1€

Donnerstag, 27.03., 17:00 Uhr

Jour Fixe, Austausch, Information und Beratung zum Thema: Wie gestaltet sich der Alltag in einer Wohngemeinschaft? Wie kann die Kommunikation mit meinem Angehörigen - trotz Demenz- gelingen?

Kostenfrei

Freitag, 28.03., 18:30 Uhr

Internationaler Abend, Spanien

Kostenbeteiligung: 15 € (inkl. Essen)
(Siehe Seite 3)

Samstag, 05.04., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner
Als Gast: Klaus-Peter Grap

Kostenbeteiligung: 10 €
(Siehe Seite 2)

Donnerstag, 10.04., 11:00 Uhr

Ausflug nach Potsdam mit Stadtrundfahrt durch die Altstadt, Schlösser und Parks.

Treffpunkt: 10:45 Uhr Alexanderplatz
Kostenbeteiligung: 15€ für Bustour + Fahrkarte ABC
Anmeldung bis 31.03. im Seniorentreff

Donnerstag, 17.04., 11:00 Uhr

Osterbrunch

Kostenbeteiligung: 5 €
Anmelden bis 10.04. im Seniorentreff!

Donnerstag, 24.04., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbuss unterwegs zum Schloß Babelsberg
Treffpunkt Foyer des Nachbarschaftshauses ORANGERIE

Anmelden bis 17.04. im Seniorentreff!

Kostenbeteiligung: 15 €

Montag, 28.04., 14:30 Uhr

Kaffeeklatsch im Seniorentreff

Kostenbeteiligung: 2 €

Mittwoch, 30.04., 15:00 Uhr

Frühlingsfest im Kinderhaus NAPF

Eröffnung der Gartensaison bei Kaffee, Kuchen, Eistee und Gegrilltem mit Spielen und Basteln

ÖFFNUNGSZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38:
Mo-Fr 8-22, Sa 14-20 Uhr Tel: 55489635

Selbsthilfetreff Synapse
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr u. nach Vereinbarung, Tel: 55491892

Medienkompetenzzentrum Die Lücke
Mo-Fr 14-19, Tel: 55491894

Kontaktstelle PflegeEngagement Schulze-Boysen-Str. 37:
Di 13-15 Uhr, Mi 10-12 Uhr und nach Vereinbarung, Tel: 28472395

SeniorenUnterstützungsNetzwerk Schulze-Boysen-Str. 37:
Tel: 28472394

Stadtteil- und Fahrradwerkstatt Schulze-Boysen-Str. 40:
Mo-Fr 8-18 Uhr, Tel: 55489635

Schülerclub Lichtpunkt Harnackstraße 25:
Mo-Fr 13-18 Uhr, Tel: 5539073

Kinder- und Jugendhaus NAPF Hauffstraße 13:
Di-Sa 14-20 Uhr, Tel: 5578131

Zentralkasse (in der ORANGERIE):
Di 13:30-17:45 Uhr, Mi 9:30-13:30 Uhr, Do 9:30-12:30 Uhr



Kinder brauchen Rechte!

Zu diesem, die Gesellschaft bewegenden Thema referiert und diskutiert die frühere Bundesfamilienministerin Dr. Christine Bergmann.

Dienstag, 25. März

18:00 Uhr

Nachbarschaftshaus ORANGERIE

des Kiezspinne FAS e. V.,

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin

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, IBAN: DE91 100205000001007901, BIC: BFSWDE33BER, Bank für Sozialwirtschaft, Redaktionsschluss für 3/14: 14.04.2014