

ORANGERIE

1

Alles Gute, ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2015!



Wir können zufrieden und ein wenig stolz auf das vergangene Jahr zurück blicken, denn es wurde wieder einiges im Kiez voran gebracht.

Unter aktiver Mitwirkung der Nachbarinnen und Nachbarn wurde die Errichtung des Sport – und Bewegungsparcours hinter der Kiezspinne, mit dem orangenen „Lichtenberger Ei“, planmäßig realisiert. Der Weg durch das „Katzenwäldchen“ war lange Jahre, vor allem im Winter, ein Ärgernis für die Nutzer/innen und wurde nun neu asphaltiert. Auch der Kreuzungsbau Frankfurter Allee/ Buchberger Straße soll in 2015 endlich vorgenommen werden und den Durchgangsverkehr im Kiez entlasten.

Im Nachbarschaftshaus haben wir den „Seniorentreff“ und das „Familienzimmer“ neu gestaltet und die großen und kleinen Besucher/innen freuen sich über das gelungene Ambiente und bessere Nutzungsmöglichkeiten.

Die veränderte Gestaltung des „Forum Frankfurter Allee“, als breites Informations- und Diskussionsforum, hat sich bewährt und wird auch in diesem Jahr fortgesetzt.

Mit dem neuen Angebot „Sonntagsakademie“ starten wir am 18. Januar 2015. Namhafte Wissenschaftler/innen informieren und diskutieren mit Ihnen – sonntags um 11.30 Uhr – spannende, populärwissenschaftliche Themen.

Auch im neuen Jahr hält uns Franziska Troegner die Treue und führt die beliebte Reihe „Zu Gast bei Franziska...“ mit interessanten Gästen fort.

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

Wir gratulieren

Heike Mattern zur Bürgermedaille, Ilona Siebert zum 1. Platz beim 15. Fotowettbewerb, Birgit Becker zur Ehrenamtskarte.

Seite 3

Pflegen und gut für sich sorgen

Der Besuch einer Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz gibt wieder Kraft.

Seite 4

Kinder des Lichts -

ein Online-Videoarchiv über die Wendezeit, anlässlich des Jubiläums 25 Jahre Mauerfall

Seite 6

Forum FAS

Demnächst zur Situation unserer älteren Bewohner im Kiez.

Seite 7

Senator aus der Kiezspinne



Andreas Geisel, Mitglied des Kiezspinne FAS e.V. und einer der Gründer unseres Vereins, ist der neue Berliner Senator für Stadtentwicklung und Umwelt. Wir gratulieren recht herzlich und wünschen ihm viel Erfolg in seinem neuen Tätigkeitsfeld.

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

Zum 1. Januar 2015 übernimmt die Kiezspinne die Träger-schaft für die Selbsthilfekontakt-stelle „Horizont“ in Hohenschön-hausen vom bisherigen Träger „FreiZeitHaus e.V.“ in Weißensee. Eigentlich sollte dies schon im ver-gangenen Sommer geschehen, aber die vorbereitenden Gespräche zogen sich länger hin als gedacht. Der Vorstand ließ sich nun über den Sachstand berichten. Die Arbeits-bedingungen in der Ahrenshoper Straße 5 sind gut. Der Vermieter PAD e.V. hat das Kitagebäude mo-dernisiert. Das Personal wird von uns zu den alten Vertragsbedin-gungen übernommen. Damit sind die beiden Lichtenberger Selbst-hilfekontaktstellen – „Horizont“ in Hohenschönhausen und unsere „Synapse“ – in einer Trägerhand, bleiben aber hinsichtlich Personal, Haushalt und Projekten eigenstän-dig. Kooperation steht noch am An-fang, ist aber auszubauen. – Ferner befasste sich der Vorstand mit der Personalplanung für 2015. Kopf-zerbrechen machte dabei das plan-mäßige Auslaufen des Programms ‚Bürgerarbeit‘ nach dreijähriger Laufzeit zum Jahresende, durch das eine ganze Reihe wichtiger Mit-arbeiter der Kiezspinne finanziert worden ist. Wie können wir eine Fortsetzung der Beschäftigung or-ganisieren? Inwieweit kann dabei das Beschäftigungsinstrument ‚För-derung von Arbeitsverhältnissen (FAV)‘ eingesetzt werden? Einige der betroffenen Mitarbeiter werden in Rente gehen, können uns aber für eine bestimmte Stundenzahl auf Honorarbasis weiter zur Verfügung stehen. Am 12. Dezember habe ich mit dem Leiter des Lichtenber-ger Jobcenters eine Vereinbarung unterzeichnet, durch die wir eine stärkere Unterstützung zugunsten unserer Beschäftigten erwarten dür-fen. So sieht der Vorstand hinsicht-lich des Fortbestands unserer Pro-jekte mit einigem Optimismus dem Jahr 2015 entgegen.

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

Zum Kennenlernen fremder Länder, Menschen, Kulturen und Lebensweisen organisieren wir wieder zwei „Internati-onale Abende“.

Im März findet wieder der alljährliche Gesundheits- und Selbsthilfetag statt. Unser diesjähriges Kiezkulturfest veran-stalten wir am Freitag, dem 12. Juni.2015, und zur „Langen Nacht der Familien“ möchten wir unsere kleinen Besucher/ innen mit ihren Eltern am Samstag, dem 10. Oktober 2015 einladen.

Ein besonderes Ereignis wird der 10. Jahrestag der Eröffnung des Nachbar-schaftshauses „ORANGERIE“ am 22. Ok-tober 2015, den wir mit einem zünftigen

Hausfest und vielen Überraschungen gemeinsam mit den Nachbarinnen und Nachbarn begehen wollen.

Das ist nur ein ausgewählter, kurzer Überblick unserer Angebote und Sie sehen, wir haben uns für das neue Jahr wieder viel vorgenommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihr Interesse, Ihre Lust auf Mitgestaltung, Ihre helfende Kri-tik und natürlich auf Ihr Lob!

In diesem Sinne wünsche ich uns für 2015 viele Ideen, Geduld und Erfolg bei deren Umsetzung, Gesundheit und vor allem wieder viel Freude am gemeinsam Erreichten!

Michael Kunze

Die Kontaktstelle PflegeEngagement

Lichtenberg stellt ihre Angebote der Sozialpolitischen Sprecherin Jasenka Villbrandt von Bündnis 90/Die Grünen im Berliner Abgeordnetenhaus vor



Foto: Ina Malunat

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg bekam am 28.11.14 Be-such von Jasenka Villbrandt und den Kol-leginnen Jutta Kreibaum und Stefanie Em-mert-Olschar aus dem Kompetenzzentrum PflegeUnterstützung in Berlin. Neben dem politischen Auftrag für Menschen mit Be-hinderungen, engagiert sich Frau Villbrandt für Menschen im höheren Lebensalter und macht sich für eine Verbesserung der Ange-botsqualität im Pflegebereich stark.

Entsprechend ihrem Anliegen, die Ange-bote vor Ort kennen zu lernen, bekam Frau Villbrandt eine Führung von Herrn Kunze durch das Nachbarschaftshaus und sowohl das Kompetenzzentrum PflegeUnterstüt-zung als auch die Kontaktstelle PflegeEn-gagement Lichtenberg stellten ihre prak-tische Arbeit vor. In Berlin gibt es insgesamt

12 Kontaktstellen PflegeEngagement - in jedem Stadtbezirk eine. Die übergeordnete Koordination übernimmt das Kompeten-zentrum PflegeUnterstützung.

Schnittstellen zwischen Frau Villbrandts Politik und der Arbeit der Kontaktstelle PflegeEngagement gibt es einige. Um die Lebensqualität für Menschen mit Pflegebe-darf und deren Angehörigen zu verbessern, bedarf es neben dem Engagement der ein-zelnen Menschen vor allen Dingen auch po-litischer Entscheidungen und gesetzlicher Vorgaben. Für Berlin möchte Frau Villbrandt die Reform der Pflegeberufe vorantreiben und für die Bewohnerinnen und Bewohner in ambulant betreuten Wohngemeinschaf-ten fordert sie einen besseren Verbraucherschutz.

Kathrin Strumpf



Foto: Ina Malunat



Wir gratulieren

Ehrung mit der Bürgermedaille Lichtenberg 2014



Am 21.11.2014 ist Heike Mattern im Rahmen einer Festveranstaltung durch den Bürgermeister des Stadtbezirks Lichtenberg,

Andreas Geisel, mit der Bürgermedaille Lichtenberg geehrt worden.

Wir gratulieren Heike Mattern dazu sehr herzlich!

Auszug aus unserem Begründungstext an den Freiwilligenrat Lichtenberg:

Seit 2002 engagiert sich Heike Mattern in der Nachbarschaftsarbeit im Kiez Frankfurter Allee Süd, sie hat die Arbeits-

gruppe Nachbarschaftshaus gemeinsam mit anderen Bürgerinnen und Bürgern gegründet, die bis heute die Nachbarschaftsarbeit im Sozialraum koordiniert und befördert.

Von 2004 bis 2008 war Heike Mattern gewählte Juryvorsitzende der Kiez-Aktiv-Kasse. Bürgerinnen und Bürger konnten dort Mikroprojekte einreichen, die das eigene Wohnumfeld verschönern sollten oder der Verbesserung der nachbarschaftlichen Beziehungen dienten. Mit einer Anschubfinanzierung unterstützte die Kiez-Aktiv-Kasse das bürgerschaftliche Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

Seit 2010 ist Heike Mattern in dritter Wahlperiode Vorsitzende der Bürgerjury, die im Rahmen des Bürgerhaushaltes Lichtenberg mit dem Kiezfonds das Engagement von Bürgerinnen und Bürgern für ihr Wohnumfeld und die nachbarschaftlichen Beziehungen mit Anschubfinanzie-

rungen für Projekte unterstützt.

Sie hat 2006 die Bürgerinitiative „Umfahrung der Buchberger Straße – jetzt!“ gegründet, deren Sprecherin sie bis heute ist. 2008 hat sie eine Petition von zahlreichen Bürgerinnen und Bürgern der BVV Lichtenberg übergeben.

Heike Mattern hat das Projekt „Seniorenrechtliche Sport- und Spielflächen“ erstellt und im Bürgerhaushalt 2008 als Vorschlag eingereicht. Dieses Projekt wurde zur Realisierung angenommen. Während der gesamten Zeit bis zur Fertigstellung und Eröffnung durch den Bezirksbürgermeister Andreas Geisel am 13.06.2014 hat Heike Mattern mit ihrem Engagement das Projekt begleitet.

Für ihr außergewöhnliches Engagement, besonders für die älteren Menschen im Sozialraum, sehen wir es als gerechtfertigt an, Heike Mattern mit der Bürgermedaille Lichtenberg 2014 zu ehren.

Bernd Mentele

1. Platz beim 15. Fotowettbewerb



Am 18.11.2014 fand im Rathaus Lichtenberg die Preisverleihung für den 21. Poetenwettbewerb und den 15. Fotowettbewerb der Seniorinnen und Senioren statt.

Den 1. Platz beim Fotowettbewerb

belegte Ilona Siebert, seit der Gründung im Jahr 2004 Mitglied des Fotozirkels unseres Vereins. Erst seit gut einem Jahr gehört sie zu den Seniorinnen und nahm erstmals an diesem Wettbewerb teil. Den Preis übergab die Kulturstadträtin Kerstin Beurich.

Die Bilder zeigen die 4 Jahreszeiten auf dem Fennpfuhl, aus einer ungewöhnlichen und interessanten Perspektive. Zusammen mit einer Auswahl der am Wettbewerb beteiligten Fotoarbeiten können die Fotos noch bis zum 16. Januar 2015 in der Ausstellung „Berlin-Lichtenberg, schön zu allen Jahreszeiten“ im Rathaus



Foto: Ilona Siebert

Lichtenberg betrachtet werden. Bis Ende Februar finden Sie in einer Ausstellung im Haus der Generationen, Paul-Junius-Straße, weitere Arbeiten von Frau Siebert.

Hans-Joachim Knebel

Ehrenamtskarte



Für ihre ehrenamtliche Tätigkeit wurde in diesem Jahr Birgit Becker ausgezeichnet. Sie erhielt die Ehrenamtskarte 2014 für Ihre langjährige, engagierte Tätigkeit in unserem Verein. Überreicht wurde sie vom noch amtierenden Lichtenberger Bürgermeister Andreas Geisel.

Der Berliner Senat führte die Berliner Ehrenamtskarte im Jahr 2011 für über-

durchschnittlich engagierte Bürgerinnen und Bürger ein. Mit dieser Karte bekommen die Ausgezeichneten, als Dankeschön für ihren Einsatz, Vergünstigungen bei einer Reihe von Berliner Institutionen.

Wir gratulieren Birgit Becker zu Ihrer Auszeichnung sehr herzlich und hoffen, dass Sie sich auch weiterhin für unseren Verein engagiert.

Hans-Joachim Knebel



HEIMATGESCHICHTE Die Möllendorffstraße



Alte Pfarrkirche Lichtenberg 1915

Das älteste Gebäude Lichtenbergs ist die Alte Pfarrkirche auf dem Loeperplatz an der Möllendorffstraße. Sie stammt aus der Mitte des 13. Jahrhunderts und wurde als rechteckiger Feldsteinquaderbau ohne Chor, Turm oder Grabgewölbe errichtet. Im Jahre 1392 kauft die Stadt Berlin das Dorf Lichtenberg und erlangt auch das Patronatsrecht über die Kirche. 1539 wird die Kirche evangelisch. In dieser Zeit wird ein Kreuzgewölbe eingebaut.

Der 30jährige Krieg trifft Lichtenberg schwer und wirkt lange fort. Erst Ende des 18. Jahrhunderts ist Geld vorhanden, um die dringendsten Arbeiten an der Kirche auszuführen. Dabei wird 1792 auch der Turm errichtet. 1846 wird die Kirche erneut umgebaut, das Gewölbe wird wieder entfernt und Emporen und eine Orgel eingebaut. Die Spitzbogenfenster werden erweitert und der Altar von der Ostseite auf die Westseite unter den Turm versetzt. Der Eingang ist nun an der Ostseite. Kurz vor dem Ende des Zweiten Weltkriegs, wird die Kirche durch Bombentreffer zur Ruine. 1950 beginnt der Wiederaufbau. Der Altar wird nun wieder nach Osten verlegt und der Eingang nach Westen, die Fenster bekommen eine ursprünglichere Form. 1964 erhält die Kirche eine neue Orgel. Als letztes wird 1966 die Turmspitze errichtet. Im Turm hängen wieder drei Glocken.

Bei allen Umbauten über die Jahrhunderte änderte sich der alte Grundriss der Feldsteinmauern nicht. Der schlichte Raum ähnelt noch heute der ursprünglichen Form, auch wenn von den alten Ausstattungsstücken nur noch die mittelalterliche Taufschale erhalten ist. Genutzt wird die Kirche jeden Sonntag für zwei Gottesdienste und regelmäßig auch für kleine Konzerte.

Peter Radziwill
Pfarrer

Pflegen und gut für sich sorgen



Wenn die Krankheit den Partner stark verändert, wenn seine Handlungen, sein Verhalten immer wieder schmerzhaft überraschen, verletzen und langsam entfremden, fühlt sich der pflegende Angehörige hilflos, allein und verzweifelt.

Der Besuch einer Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz gibt wieder Kraft. Dort treffen sich

Menschen, die ihren Nächsten begleiten, erzählen von ihren Sorgen und Erfahrungen, bekommen wichtige Hinweise, die im Alltag weiter helfen. Hier hat man in der Not Gesprächspartner, Mitfühlende und Berater. Die Gruppe wird professionell durch die Dipl. Psychologin Bernadette Theobald begleitet.

Pflegende Angehörige wünschen sich, dass ihre Arbeit anerkannt wird, sie durch Gespräche seelisch unterstützt werden und die eine oder andere Information bekommen, wo sie in ihrem Wohnumfeld Ansprechpartner zu pflegerelevanten Fragen bzw. Antragstellungen finden.

Am 13.01.2015 findet um 18.00 Uhr in der Tagespflege „Am Fennpfuhl“ ein Gründungstreffen für pflegende Angehörige statt. Hier können Sie Ihre Fragen stellen, Gleichbetroffene kennen lernen, sich austauschen und wieder gestärkt in den Alltag gehen. Sehr gern betreuen wir Ihnen zu pflegenden Angehörigen in einem anderen Raum in der Tagespflege.

Wir laden Sie herzlich zu weiteren Treffen an jedem 2. Dienstag im Monat ein.

Bitte melden Sie sich an unter
Tel. 28 47 23 95.

Ines Drost

„Gesundes Aufwachsen im Kiez“



Eltern-Kind-Gruppe
„Wie zeigt mein Kind was es braucht?“

Bereits seit 2013 ist der Träger Starke Brücken GbR mit Angeboten für Familien im Nachbarschaftshaus ORANGERIE vor Ort: In der Familienservicestelle können sich Familien und Fachkräfte zu allen Themen rund um Kindererziehung und -gesundheit, Schule und Kita, Schwangerschaft und Geburt beraten lassen (Sprechzeiten: donnerstags 10-12 Uhr, 1. Montag im Monat 15-17 Uhr).

Im September haben wir in Zusammenarbeit mit weiteren Fachkräften den Aktionstag „Unser Kind kommt in die

Schule!“ veranstaltet. Eltern hatten hier die Möglichkeit, sich auf einem „Marktplatz“ und in kurzen Vorträgen über wichtige Fragen beim Übergang in die Grundschule zu informieren. Ein weiterer Aktionstag ist für 2015 geplant.

Unsere Eltern-Kind-Gruppe „Wie zeigt mein Kind, was es braucht?“ trifft sich einmal wöchentlich in gemütlicher Atmosphäre im Familienzimmer. Gemeinsam schauen wir kurze Filme zu Themen aus dem 1. Lebensjahr der Kinder (z.B. Schreien, Füttern, kindliche Signale) und tauschen uns dazu aus. Anmeldungen für 2015 nimmt Frau Weiser (Mobil: 0157 85613232) gerne entgegen.

Schwangere und Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr sind darüber hinaus zu unserer neuen Freitagsgruppe (10-12 Uhr) „Entspannt ins Wochenende“ herzlich eingeladen. Hier lernen wir Lieder, Reime und Spiele für kleine Kinder kennen und probieren sie gemeinsam aus.

Ihr Team der Starke Brücken GbR



Gemeinsam für mehr Gesundheit



Foto: Sören Krajci

Nach einem erfolgreichen Jubiläumsjahr, in dem der Selbsthilfetreff Synapse seinen 20. Geburtstag beging, starten wir nun voller Elan, neuer Ideen und Aufgaben in das dritte Jahrzehnt.

Ein erster großer Höhepunkt wird am Dienstag, 10. März 2015 von 13-18 Uhr der Gesundheits-Selbsthilfetag im Nachbarschaftshaus sein. Zum 10. Mal in Folge bieten wir gemeinsam mit unseren Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern, vorrangig aus Lichtenberg, viel Neues und Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit. Beratung, interessante Arztvorträge, kostenloser Gesundheitscheck, Bewegungsangebote zum Ausprobieren. Ein Termin, den Sie sich schon einmal vormerken sollten!

Gemeinsam älter werden im Kiez ist dabei auch 2015 unser Motto. Das Miteinander von Älteren und Jüngeren, die gegenseitige Hilfe und Unterstützung von Menschen mit und ohne gesundheitliche Einschränkungen wollen wir gemeinsam mit den anderen Projekten und Partnern auch im neuen Jahr weiter befördern. In unseren ca. 30 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen sind viele Mitglieder weit über die alleinige Teilnahme an der Gruppe ehrenamtlich aktiv. Sie übernehmen Verantwortung nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern engagieren sich in zunehmendem Maße auch für andere. Sie organisieren Vorträge, Seminare und Exkursionen, stehen als Selbsthilfe-Erfahrene neuen Interessenten zu persönlichen und telefonischen Informationsgesprächen zur Verfügung, beraten als Betroffene regelmäßig andere Betroffene, bilden sich selbst fort, um als Multiplikatoren das neue Wissen weiterzugeben. Sie kümmern sich um

das Finanzielle, wie Anträge bei den Krankenkassen, sie begleiten Hilfebefürftige, sorgen für das leibliche Wohl der Gruppe, spenden Trost und machen Mut. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement wäre es nicht möglich gewesen, alle Gruppen stabil ins neue Jahr zu führen. Dafür an dieser Stelle unseren herzlichsten Dank! Auch im letzten Quartal neu gegründete Selbsthilfegruppen, wie die SHG für „Lebenspartner von Menschen mit Depression oder bipolarer Störung“ und unsere erste „junge“ SHG zum Thema „Soziale Ängste und depressive Verstimmungen bei jungen Menschen von 18-35 Jahren“, sind gut angelaufen, dank ehrenamtlicher Begleiterinnen mit entsprechendem Fach- und Erfahrungswissen.



Foto: Ina Malunat

„Gemeinsam älter werden“ schließt den Wunsch ein „Bewegt und mobil älter zu werden“. Regelmäßige Bewegung steigert bekanntlich die Lebensqualität und hilft die Mobilität zu erhalten bzw. zu verbessern. Wer sich bewegt, hat bessere Chancen, bis ins hohe Alter körperlich und geistig gesund zu bleiben, kann sich leichter selbst helfen und anderen beistehen. Und er tut etwas für seine seelische Gesundheit. Denn Aktivität in der Gemeinschaft, soziale Kontakte und Austausch sind wichtig, um sich wirklich zu Hause zu fühlen im Kiez.

Deshalb halten wir auch 2015 wieder verschiedene Bewegungsgruppen für Sie bereit, so z. B. Yoga, Qigong, Taiji,



Foto: Ina Malunat

Osteoporosegymnastik, Beckenbodentraining, Gesellschaftstanz, Line Dance u.a. Neu geplant sind ein Kurs Zumba Gold, ein Taiji-Kurs am Abend und auch ein Line-Dance-Kurs für Anfänger startet bei entsprechender Nachfrage noch im Januar. Für die Kleinen im Kitaalter wird es ein sportartenübergreifendes Bewegungsangebot mit Entwicklungsförderung vom SV Tora Berlin geben.

Sollten Sie sich für das eine oder andere Angebot interessieren, melden Sie sich einfach im *Selbsthilfetreff Synapse*
Tel: 55491892 oder
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de.

Auch wenn Sie Anregungen und Wünsche für andere Kurse, Gruppen oder auch Fachvorträge zu bestimmten gesundheitlichen Themen haben, teilen Sie uns dies bitte mit.

Ganz besonders freuen wir uns, dass die Selbsthilfe in Lichtenberg seit Jahresbeginn auf gemeinsamen, fest in unserem Bezirk verwurzelten Füßen steht. Der Kiezspinne FAS e.V. hat ab 1. Januar 2015 auch die Trägerschaft für die zweite in Lichtenberg tätige Selbsthilfeeinrichtung, die Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Horizont in Hohenschönhausen (bisheriger Träger: Freizeithaus Weißensee e.V.), übernommen. Die Selbsthilfekontaktstelle, die wie die Synapse Beratung und Unterstützung anbietet und viele Selbsthilfegruppen und Kurse beherbergt, befindet sich in der Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin (hinter dem Lindencenter). Im Verbund der Berliner Selbsthilfekontaktstellen, auf Gesundheitsmessen, Sozialtagen und anderen bezirklichen Veranstaltungen sind unsere beiden Einrichtungen schon seit vielen Jahren kooperierende Partner. Künftig werden Synapse (zuständig für den „Altbezirk“ Lichtenberg) und Horizont (für Hohenschönhausen) nun noch enger zusammenarbeiten. Eine erste gemeinsame Broschüre mit den Selbsthilfegruppen und Angeboten beider wird es noch im I. Quartal geben.

Wir wünschen allen Selbsthilfe-Aktiven und -Interessierten ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2015!

Dagmar Buresch



20 Jahre Lichtpunkt

Ein erfolgreiches Lichtpunktjahr geht zu Ende. Am Freitag, dem 16.01.2015 begehen wir mit einer großen Fete unseren 20. Geburtstag. Dazu sind alle kleinen und großen Lichtpunkte eingeladen, dazu viele Ehrengäste vom Bezirk, befreundete Jungeneinrichtungen und auch alle anderen, die ein Herz für den „Lichtpunkt haben“, sind uns herzlich willkommen. In Vorbereitung der energetischen Sanierung beginnt Ende Januar 2015 dann der Umzug der Gemeiner-Schule und wir müssen in einem Gebäude zusammen rücken. Wir sind sehr froh, dass mit Unterstützung der Schulleitung eine Lösung gefunden wurde, bei der wir nicht umziehen, sondern unsere Räume, mit ein paar zumutbaren Einschränkungen, weiterhin für die Arbeit mit den Kindern nutzen können. Unsere Ausstellung „Kinder des Lichts“ im

„Cafe Maggie“ fand sehr viel Interesse. Wir werden versuchen, einen Termin zu finden, damit sie auch im Nachbarschaftshaus „ORANGERIE“ besichtigt werden kann, bevor sie im Jugendamt in der Große-Leege-Str. ausgestellt wird. Der Schülerclub Lichtpunkt wünscht allen ein erfolgreiches und gutes Jahr 2015.

Calien, Gunda und Chris



Dein Kinderhaus NAPF



von links:
 Sebastian Plath, waschechter Berliner, 21 Jahre, im zweiten Ausbildungsjahr zum staatlich anerkannten Erzieher, seit 2012 im NAPF tätig.
 Antje Skopnik, Wahlberlinerin, 42 Jahre, staatlich anerkannte Erzieherin, seit 2010 im NAPF tätig.
 Michael Niebeling, Berliner Pflanze, 33 Jahre, staatlich anerkannter Erzieher, seit 2010 im NAPF tätig.

Es hat sich ja bestimmt schon etwas herum gesprochen, dass es in der Hauffstraße 13 den Treffpunkt für Kinder gibt. Ein Haus mit vielen Möglichkeiten. Und ganz bestimmt lassen wir uns auch wieder jede Menge neue Sachen einfallen.

Wir möchten ein Podest bauen...auf dem du mit Legosteinen dein Bauwerk konstruieren, deine eigene Domino-Rennstrecke bauen oder einfach mal aktiv entspannen kannst.

Wir sind neugierig, was ein Wassertropfen so in sich hat oder wie ein Floh genau aussieht. Mikroskope und Lupen lüften so manches Geheimnis. Du kannst erforschen und entdecken, bis du das Rätsel gelöst hast.

Wir sind Indianer, Raumfahrer und Sternegucker...vielleicht auch Piraten oder Gruselmonster. Für die Ferien lassen wir uns auf jeden Fall etwas Besonderes einfallen. Es wird immer eine Themenwoche geben. Dir stehen alle anderen Angebote frei zur Verfügung.

Achso...du hast es ja vielleicht schon erlebt, dass wir gerne jede Gelegenheit nutzen, um zu grillen, am Feuer zu sitzen, mit Wasser zu planschen und natürlich auf der Hüpfburg zu toben.

Wenn du uns noch nicht kennst, dann schau doch mal bei uns vorbei.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 14.00 Uhr-19.00 Uhr

Sa 13.00 Uhr-19.00 Uhr

In den Ferien

Di-Sa 12.00 Uhr - 19.00 Uhr

Antje, Basti und Micha

ZEITZEUGEN

Wahnsinnszeit

ein Online-Videoarchiv über die Wendezeit, anlässlich des Jubiläums 25 Jahre Mauerfall

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Mauerfalls riefen wir die Stimmung von damals in Ost- und West-Berlin ins Leben der Jugendlichen.

STARTSEITE ÜBER ZITIEREN ZUM WENDE MAUERGESCHICHTE IMPRESSUM

Jugendliche mit Behinderungen bauten im Medienkompetenzzentrum Die Lücke ein Videoarchiv mit Zeitzeugenaussagen auf. Sie führten Video-Interviews mit Menschen aus Ost- und Westberlin durch, die den Mauerfall nah erlebt haben.

Die Jugendlichen führten diese Interviews selbständig durch - von der Vorbereitung über die Fragestellung bis hin zum fertigen Videoschnitt.

Sie lassen Menschen zu Wort kommen, die diese Zeit hautnah erlebt haben; besonders Menschen, die damals so alt waren, wie die am Projekt teilnehmenden Jugendlichen heute - damals zwischen 10 und 20 - heute zwischen 35-50 Jahre alt. Die Erinnerungen dieser Menschen werden damit bewahrt.

Die fertigen Interviews (ca. 3-6 Min Länge) wurden in eine Internetpräsenz (via Wordpress) integriert, so dass danach das Archiv mit den Interviews als lebendige Geschichts-Plattform erhalten bleibt.

Internetadresse des Mauerfallarchivs:

<http://mauerfallarchiv.wordpress.com>

Margit Schwabe



Filmreihe rund um das Älterwerden



Im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit“ startete am 16. Oktober 2014 im Familienplanungszentrum – BALANCE (FPZ) eine Filmreihe, die sich mit verschiedenen Bereichen des Altwerdens beschäftigt. Die anschließenden Diskussionen werden von dem Psychologen Peter M. Rösecke geleitet, der seinen Berufsausstieg hinter sich hat und zahlreiche Selbsthilfegruppen zu diesem Thema leitete. Er empfiehlt, immer wieder: „[...] sich bewusst mit dieser Phase auseinanderzusetzen und die eigene neue Balance zu finden.“ Weitere Filmabende sind jeweils 18-21 Uhr im Familienplanungszentrum BALANCE am:

15. Januar 2015 „Das Ende ist mein Anfang“ – Beeindruckende Darstellung des Rückblicks auf das turbulente Leben

des Journalisten Tiziano Terzani und seine sehr individuelle Betrachtungsweise auf den krankheitsbedingten nahen Tod.

12. Februar 2015 „Vitus“ mit Bruno Ganz in der Hauptrolle. Wunderbare Darstellung des „ewigen“ Konfliktes zwischen den Generationen.

Wir freuen uns, Sie bei diesen Veranstaltungen zu begrüßen und mit Ihnen zu diskutieren. Durch unterschiedliche Positionen und Erfahrungen ergibt sich auch die Chance, für sich hilfreiche Ideen mitzunehmen – sogar das eigene Netzwerk aufzubauen oder weiter zu entwickeln.

Familienplanungszentrum
BALANCE,
Tel.: 030/236 236 841 oder
Email: veranstaltungen@fpz-berlin.de

Mehr als Bewegung der Mini-Club startet im Nachbarschaftshaus



Foto: Tora Berlin e.V.

Gerade im Winter merken die Eltern es deutlich. Ihre Kleinsten und Kindergartenkinder sind voller Energie und Bewegungsdrang, der aufgrund der frühen Dunkelheit auch nicht mehr auf den Lichtenberger Spielplätzen weggespielt werden kann.

Der ab Februar 2015 im Nachbarschaftshaus ORANGERIE startende Mini-Club des Lichtenberger Sportvereins SV Tora Berlin e.V. kann dafür eine bewegende Alternative sein. Und zwar nicht nur im Winter. Der Mini-Club ist ein sportartenübergreifendes Sport-

und Bewegungsangebot für Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren. Eine Stunde qualitativ hochwertiger Kindersport pro Woche, bei der Bewegungsspaß und motorische Entwicklung der Kinder im Vordergrund stehen. Das Bewegungskonzept umfasst aber auch die Entwicklung von individueller und sozialer Handlungsfähigkeit durch Spiel und Sport.

Bewegungsvielfalt ist dabei Trumpf. Die Kinder können sich bei Bewegungsspielen und Landschaften, Kinder- und Erlebnisturnen, Tanz und Rhythmik sowie einer Mini-Ballschule vielseitig ausprobieren und entwickeln. Eine Festlegung auf eine Sportart soll ganz bewusst erst später erfolgen.

Eine Informationsveranstaltung für interessierte Eltern und Kinder findet am 16. Januar um 17 Uhr im Nachbarschaftshaus statt. Der Startschuss für den Mini-Club fällt dann am 05. Februar 2015, immer donnerstags von 15.30 bis 16.15 Uhr (2+3 Jahre) sowie 16.15 bis 17.00 Uhr (4-6 Jahre).

Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.sv-tora.de oder direkt unter schmid@sv-tora.de oder 0179 2260136.

E. Conrads

Patenschaftsvereinbarung mit dem Jobcenter Lichtenberg



Am 12. Dezember 2014 unterzeichneten der Geschäftsführer des Jobcenters Lichtenberg Herr Lutz Neumann und der Vorsitzende des Kiezspinne FAS e.V. Herr Manfred Becker eine Patenschaftsvereinbarung zwischen dem Jobcenter Lichtenberg und dem Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord. Ziel der Vereinbarung ist es, „das Stadtteilzentrum als Ort der generationenübergreifenden Begegnung, des freiwilligen Engagements, als Infrastruktur für die bedarfsorientierte Begleitung von Menschen aller Altersgruppen und als Ort zu nutzen, an denen gesellschaftliche Teilhabe und die Integration in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt unterstützt wird“.

Wir freuen uns über diese Vereinbarung und werden aktiv dazu beitragen, damit sie zum beiderseitigen Vorteil mit Leben erfüllt wird.

M.Kunze



von links:
Lutz Neumann, Geschäftsführer
Jobcenter Lichtenberg
Manfred Becker, Vorsitzender
Kiezspinne FAS e.V.
Michael Kunze, Geschäftsführer
Kiezspinne FAS e.V.

Foto: Ina Malunat



VERANSTALTUNGSTIPPS

Seniorentreff

Der besondere

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	Freitag	samstag	sonntag
				29.15		
				Januar		

10 Uhr

Zu Gast ist die Sängerin

Vera Schneidenbach



Sie wird uns aus ihrem Leben erzählen.

Eintritt: 7,50 € inkl. Frühstück

KATJUSCHA / Катюша

Jolkafest



Wir freuen uns auf Väterchen Frost und Snegarotschka.

Samstag
10. Januar 2015
17:00 Uhr

Eintritt: 5,- €

Seniorentreff

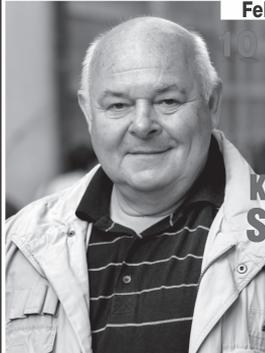
Der besondere

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	Freitag	samstag	sonntag
				26.15		
				Februar		

10 Uhr

Zu Gast ist der Schauspieler

Klaus-Jürgen Steinmann



Bekannt aus zahlreichen Folgen Polizeiruf 110.

Eintritt: 7,50 € inkl. Frühstück

Kiezspinnne FAS e. V.
Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boyens-Str. 38 • 10365 Berlin

Kontaktinfo Seniorentreff:
Mo - Fr 8.00 - 22.00 Uhr Sa 14.00 - 20.00 Uhr
T 030 55489635 • F 030 55489634
info@kiezspinnne.de • www.kiezspinnne.de



Kiezläufer unterwegs



Nur wenige Tage und auch das Jahr 2014 ist Vergangenheit und wir widmen uns den Aufgaben des kommenden Jahres.

Kiezfonds FAS 2014, die Bürgerjury hat fast 7.000,00 € für Projekte der Bewohner unseres Kiezes auf deren Antragstellung hin bewilligt. Bedanken möchte ich mich bei den Menschen, die Projektanträge eingereicht haben und natürlich bei den ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern der Bürgerjury FAS. Auch für 2015 stehen 7.000,00 € zur Verfügung, diese können jedoch nur für die Realisierung von Projektideen

ausgegeben werden, wenn sie durch die Mitglieder der Bürgerjury bewilligt werden und das ist nur durch eine arbeitsfähige Bürgerjury möglich. Zur Arbeitsfähigkeit fehlen uns noch zwei ehrenamtlich arbeitende Bürgerjurymitglieder. Sie können sich gerne bei mir melden und dann über die Vergabe der Mittel aus dem Kiezfonds FAS mitbestimmen, natürlich werden Sie durch den Bezirksbürgermeister berufen. Wenn Sie Informationen zum Bürgerhaushalt Lichtenberg oder zum Kiezfonds haben möchten, so ist dieses bei mir direkt oder im Internet unter [www. Bürgerhaushalt Berlin Lichtenberg möglich](http://www.Bürgerhaushalt.Berlin.Lichtenberg.möglich).

Ich wünsche Ihnen für das Jahr 2015 alles Gute

Reimer Dunkel

Willkommen zum

Forum FAS
für alle Bürgerinnen und Bürger



Hat sich das Forum FAS 2014 mit den Themen Ordnung und Sicherheit, dem Übergang unserer Kleinen vom Kindergarten in die Schule befasst, so werden wir uns im I. Quartal 2015 der Situation unserer älteren Bewohner im Kiez widmen. Öffentliches Umfeld, Wohnen, ärztliche Versorgung, wo bekomme ich bei Bedarf Hilfe und Unterstützung und wo werde ich noch gebraucht, wie und wo kann ich mich ehrenamtlich engagieren, sollen nur als einige mögliche Themen genannt werden. Wenn Ihnen noch weitere Themen-

felder wichtig erscheinen, wir nehmen sie gerne auf.

Auf diesem Forum FAS wird auch in bewährter Form zum Bürgerhaushalt Lichtenberg informiert. Wenn wir Veränderungen im öffentlichen Raum für notwendig erachten, so sollten wir sie als Vorschlag formuliert in den Bürgerhaushalt einreichen.

Ein zweites Forum FAS wird für den Herbst 2015 vorbereitet. Ein besonderes Thema haben wir noch nicht festgelegt.

Bitte beachten Sie unsere Aushänge zum Forum FAS im Wohngebiet, der Kreuzungsumbau Frankfurter Allee / Buchberger Straße und die Neugestaltung des Katzenwäldchens können es erforderlich machen, dass kurzfristige Bürgerversammlungen einberufen werden.

Reimer Dunkel

Hauskrankenpflege Schwester Maria

Behandlungspflege und alle Pflegestufen
Haushaltshilfe
soziale Beratung
24-Stunden Rufbereitschaft



Telefon **54 9833 80**

Alt-Friedrichsfelde 21 • 10315 Berlin Fax 54 9833 81

hauskrankenpflege@schwester-maria.de
www.schwester-maria.de



Seniorentagesstätte Friedrichsfelder Kiez

Alt-Friedrichsfelder 21
10315 Berlin
im Seitenflügel

Zugang ist gegenüber Paul-Gesche-Str. 1

Geöffnet ist Mo. - Fr. von 8.00 bis 16.30 Uhr

Tel. 030- 510 615 81

Mail: tagesstaette@schwester-maria.de

- Betreuung und Pflege tagsüber
- Geselligkeit in der Gruppe
- Beschäftigung und Unterhaltung
- Beköstigung vom Frühstück bis zum Nachmittagskaffee



Was ist los im Kiez Alt-Lichtenberg?

Seit Mitte Juli bin ich als Stadtteilkordinatorin für Alt-Lichtenberg im Kiez unterwegs. In dieser Zeit habe ich den Kontakt zu den Bürgerinnen und Bürgern gesucht und die Zusammenarbeit mit den lokalen Akteuren verstärkt und ausgebaut. Am 15.12.2014 habe ich nun ganz offiziell die neuen Räumlichkeiten in der Fanningstraße eröffnet und zu einem vorweihnachtlichen Tag der Offenen Tür geladen.

Anlässlich des lebendigen Adventskalenders Lichtenberg-Nord konnten sich interessierte Besucher und Mitarbeiter verschiedener Einrichtungen der Umgebung über die Stadtteilarbeit in Alt-Lichtenberg informieren und bei Glühwein und Weihnachtsgebäck miteinander ins Gespräch kommen. Am Nachmittag begann dann der offizielle Teil mit dem Besuch des stellvertretenden Bürgermeisters Dr. Andreas Prüfer, der für die zukünftigen Aufgaben viel Glück wünschte und seine Unterstützung

zung zusagte. Ein festliches Programm rundete den Nachmittag ab. Der Chor der „Kita Singemäuse“ hat das Publikum mit witzigen und originellen Interpretationen bekannter Weihnachtslieder begeistert.

Das kommende Jahr soll dann mit neuen Angeboten und soziokulturellen Veranstaltungen, wie z. B. regelmäßig wechselnde Ausstellungen starten. Für die Zukunft wünsche ich mir als Stadtteilkordinatorin, „dass die „Bewohner/innen sich austauschen und gemeinsam aktiv werden, sich regelmäßig treffen oder zu den verschiedensten Themen beraten lassen“.

Wollen Sie weitere Informationen über unsere Stadtteilarbeit? Dann besuchen Sie die Website www.stz-lichtenbergnord.de für aktuelle Informationen und Veranstaltungen oder kommen Sie in unser Stadtteilbüro in der Fanningstraße 33.

Wir haben täglich von 10-16 Uhr geöffnet und freuen uns auf Sie!

Daniela Dahlke

Der lebendige Adventskalender öffnete seine Tür im Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord Fennpfuhl

Am 13. Dezember gab es eine weihnachtliche Veranstaltung im Stadtteilzentrum Fennpfuhl.

Familien und Senioren trafen sich, um gemeinsam bei Punsch und Adventsgebäck Geschichten um Weihnachten zu hören und zu erzählen.

Die Kinder lasen Kurzgeschichten vor und die Erwachsenen erzählten aus ihrer Kindheit, welche Geschichte ihnen noch in bester Erinnerung sei.

Generationenübergreifend konnte festgestellt werden, dass die schönste Zeit die Vorweihnachtszeit ist, weil man sich dann noch in gespannter Erwartung befindet und einerseits hofft, dass der Weihnachtsmann ja auch die Geschenke abgibt und andererseits die Familie bald in besinnlicher Stimmung das Fest der Liebe feiern wird.

Das Stadtteilzentrum im Fennpfuhl hat Fahrt aufgenommen und nicht nur Menschen aus dem näheren Wohnumfeld interessieren sich für die Angebote.

Ab Januar 2015 wird es laufende Informationsveranstaltungen geben, wozu im Kiez noch Informationszettel verteilt werden. Interessierte Bürgerinnen und Bürger in Lichtenberg-Nord können sich

schon zwei Veranstaltungen vormerken.

Am Donnerstag, den 15.01.2015 gibt es eine Veranstaltung zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Am Montag, den 26.01.2015 können Sie sich darüber informieren, welche Änderungen in der Pflegeversicherung ab 2015 auf uns zukommen (das Pflegeversicherungsgesetz).

Beide Veranstaltungen beginnen um 14 Uhr.

Sie finden das Stadtteilzentrum in der Möllendorff-Passage, auf der linken Seite kurz vor der Sparkasse (postalische Anschrift: Paul-Zobel-Str. 8 E, 10367 Berlin).

Wir bitten Sie um eine telefonische Voranmeldung.

Sie erreichen uns unter Tel. 50 566 200 (ein Anrufbeantworter ist geschaltet) Email: thomas.drobisch@unionhilfswerk.de

Die Öffnungszeiten des Stadtteilzentrums lauten wie folgt:

Montag	14 - 18 Uhr
Dienstag	09 - 12 Uhr
Mittwoch	12 - 17 Uhr
Donnerstag	09 - 15 Uhr.

Thomas Drobisch
Stadtteilkordinator Fennpfuhl

AUSFLUGSTIPP

Besuch im Tierheim



Das größte Tierheim Europas Im Hausvaterweg in Berlin Falkenberg beherbergt durchschnittlich 12 000 Tiere. Katzen, Hunde, Vögel, Meerschweinchen warten dort auf ein neues Heim.

Gerade in der Nachweihnachtszeit füllen sich die vorhandenen Unterkunftsplätze, weil viele Tiere, die zuvor feierlich ins Haus geholt wurden, im Nachhinein eine Last darstellen. Deshalb sollte man es sich gut überlegen, ob man ein Tier verschenkt.

Um Respekt und Verständnis im Umgang mit Tieren zu fördern, bietet der Tierschutzverein bzw. das Tierheim Berlin Kitas, Schulklassen und Freizeiteinrichtungen an, das „tierische Klassenzimmer“ zu nutzen. Dieser kostenlose Tierschutzunterricht in Form von Führungen und Exkursionen kann unter der Telefonnummer 030 – 76888 0 angemeldet werden.

Aber auch ein Spaziergang über das 16 Hektar große Gelände ist dank seiner futuristischen Bauweise, mit durchlaufendem Wasserbecken ein interessanter Anblick.

Auch Hollywoodstars, wie Angelina Jolie, haben hier schon Filme gedreht.

Der Besuch des Tierheimgeländes kann man im „Café im Tierheim“, bei kalten und warmen Speisen und Getränken, ausklingen lassen.



Ina Malunat



REGELMÄSSIGES

Arbeitsgemeinschaften

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- 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

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Sozialberatung (bes. zu ALG II) Mi und Do 13-18 Uhr (u. n. Vereinbarung)
- Selbsthilfe-Beratung, Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
- Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige, Di 13-15 Uhr, Do 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

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- Soziale Beratung f. Frauen, 1. Di, 9 Uhr
- Frauengespräche, Einzelberatungen für Frauen, Ratschläge und Hilfe im Alltag, Mi, 16 Uhr, Anmeldung unter Tel. 550 95 45 erbeten

Concept social e.V. Wotanstr. 14

- Anlaufstelle für Menschen mit sozialen Problemen, insbesondere ALGII (HarzIV), Mo-Fr 10-16 Uhr (Anmeldung 97889222)
- Rechtsberatung, 2. Mo im Monat 16-18 Uhr

Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Seniorengymn. Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10, Mi 8-9 u. 9-10 Uhr, 10 €/Monat

- Spaziergangsgruppe Mo 11 Uhr, kostenfrei
- Gymnastik für Männer Di 10 Uhr, 10 €/Monat
- Gedächtnistraining Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- Seniorensingegruppe Mi 15 Uhr, 1 €
- Nähen m. Nachb. Mi 10-13 Uhr, 1 €
- Kaffeeklatsch, 3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 2 €

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- Sport für Seniorinnen Di, 14 Uhr

Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Entspannungs- u. Bewegungskurse:
Anmeldung erforderlich. Einstieg in laufende Kurse nach Absprache möglich.

- Beckenbodentraining Mi 11 Uhr
- Qigong Fr 13:15 Uhr
- Yoga Di 16:30, 17:45 und 19 Uhr
- Hüft-, Rücken- Knie- Gangschule Mi 16 Uhr
- Line Dance Mo u. Mi 18 Uhr (Fortgeschrittene)
- Gesellschaftstanz Di 19:15 Uhr

Selbsthilfegruppen:

- Angehörige psychisch Kranker Termin erfragen (mit Anmeldung)
- Angehörige von Menschen mit Demenz 1. Mo im Monat, 10 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. Di im Monat 18:15 Uhr (geschlossene Gruppe)
- Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige 3. Mi im Monat 14 Uhr
- Diabetes 1. Di im Monat 14:30 Uhr
- Elterncafé für Mütter und Väter von erwachsenen Kindern mit Behinderung 3. Mi im Monat, 10-12 Uhr

- Ganzheitliche Selbsthilfe/Chronisches Erschöpfungssyndrom (Bitte Termin erfragen)
- „Im Alltag gesund bleiben“, Mi 17:30 Uhr
- Junge Selbsthilfe, SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“ 2. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr
- Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung, 3. Mo im Monat 17:30 Uhr (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 (mit Anmeldung)
- Russischsprachige SHG Gesundheit 2. u. 4. Mi, 14 Uhr
- Trauergruppe 1. Di im Monat, 10 Uhr und Einzelgespräche (Termine erfragen)
- Zwänge, 1. u. 3. Di im Monat 17 Uhr

SHG sowie Bildungs- und Beratungsstelle für Anfallkranke e.V. Wotanstr. 14

- Gruppentreffen im Begegnungszentrum „Lebensfreude“, Mi,
- Bowling, 2. Mo im Monat
- spazieren gehen, 3. So im Monat
- Gesellschaftsspiele letzter Fr im Monat

Tagespflege „Am Fennpfuhl“ Franz-Jacob-Str. 16-18

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz (in Gründung) 2. Di im Monat 18 Uhr (mit Anmeldung)

Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Familienservicestelle 1. Mo 15-17 und jeden Do von 10-12 Uhr
- Familienzimmer/Eltercafé Di 16-18, 1 €
- Nachhilfe (vorrangig für Kinder aus Aussiedlerfamilien) Mo 14-18, Di 15-18, Do 14-18 Uhr und nach Vereinbarung
- Familiennachmittag 4. Sa, 15-18 Uhr: Spielen, für Basteln 1,50 €
- Spielekreis Fr 16-19 Uhr, 1 € + 0,50 € Materialkosten



Kultur, Freizeit und Lebensart

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

- **Literaturcafé**
Mi 14:30 Uhr, 1 €/Termin
- **Der Besondere Freitag**
1. Fr im Monat 10-12 Uhr (incl. Frühstück), 7,50 €
- **Freizeitgruppe (50-70 Jahre)**
Mi, 16 Uhr
- **Tauschnetz**
1. Mi im Monat, 18-19 Uhr

**Frauentreff Alt-Lichtenberg
Hagenstr. 57**

- **Frauensportgruppe „proBeweglich“**
Mi 10 Uhr
- **Kreative Entspannung für Frauen**
- **Malerisch genießen - Entspannen bei kreativer Betätigung, Musik, Tee und Gebäck, Fr, 10 Uhr**



Kunst und Handwerk

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

- **Druck- u. Grafikkurse (auf Anfrage)**

- **Zeichenkurs 1. und 3. Di 16:30 Uhr**
- **Offene Holz- und Metallwerkstatt**



Weiterbildung

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

- **Engl.-Konversation** Mi 10 Uhr
- **Kommunikation in Englisch:** (3 Gruppen) Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr
- **Konversation in Englisch** in Gröndung, Abendkurs, Mo, 18 Uhr
- **Spanisch, Anfänger** Mi, 18 Uhr, **Konversation** Mo 18:45 Uhr

Kiez-Service

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

- **Raumnutzung**
Di 13-18, Mi 9-13:30, Do 9-12:30 Uhr
- **Bibliothek** (Ausleihe und Rückgabe), Do 11-14 Uhr
- **Nähstübchen**
Mo, Di, Mi, Fr 8-14 Uhr, Do 12-18 Uhr

VERMISCHTES

Rätlecke

1. Sie sitzen im Auto und fahren mit konstanter Geschwindigkeit. Links von Ihnen befindet sich ein Abhang. Auf Ihrer rechten Seite fährt ein Feuerwehrauto neben Ihnen her. Knapp vor Ihnen galoppiert ein Schwein, das größer ist als Ihr Auto, und im Abstand von weniger als einem Meter verfolgt Sie ein Hubschrauber auf Bodenhöhe. Was tun Sie, um dieser Situation gefahrlos zu entkommen?
2. Der 02.02.2000 ist ein Datum, dass nur gerade Ziffern enthält. Wann war das das letzte Mal davor so?
3. Helmut Kohl hat einen Kurzen, Arnold Schwarzenegger einen Langen, Ehepaare benutzen ihn oft gemeinsam, ein Junggeselle hat ihn für sich allein, Madonna hat keinen, und der Papst benutzt ihn nie. Was ist gemeint?
4. Bei einem Kaffee im Nachbarschaftshaus sagt Karl: „Schon komisch: Vorgestern war ich noch 25 Jahre alt, und nächstes Jahr werde ich schon 28.“ „Wie soll das denn möglich sein?“ fragt der Nachbar. Wissen Sie es?

Auflösungen auf Seite 12

Ein bisschen Spass muss sein!



Anruf bei der Hotline...
Kunde: „Ich benutze Windows...“
Hotline: „Ja...“
Kunde: „...mein Computer funktioniert nicht richtig.“
Hotline: „Das sagten Sie bereits...“
Wie lautet die kürzeste EDV-Lüge?
Es funktioniert...
Was heißt die Abkürzung DLL eigentlich?
Die laß liegen...

Leserbrief



Liebe Franziska Troegner,

gern sind wir Ihrer Einladung gefolgt. Was war das wieder für ein schöner Abend! Sie haben uns 2 tolle Stunden mit Ihrem Charme, Witz, Humor und Schalk bereitet. Voller Energie, Leidenschaft und wohlgesetzten Pointen wurden viele Weihnachtsgeschichten von Ihnen vorgetragen, ja regelrecht zelebriert. Egal, ob es um Grünkohl, Betriebsweihnachtsfeier, studentischen Weihnachtsmann oder um ein perfektes Ehepaar ging (um hier nur einige zu nennen). Es war ein Genuss den tollen Texten zu folgen. Unser Zwerchfell haben Sie ordentlich zum Schwingen gebracht. Danke auch an Ihren bewährten, musikalischen Begleiter, Herr Peschel, der schwungvoll in die Tasten griff. Berührt haben uns Ihre Dankesworte an die Mitarbeiter der Kiezspinne. Seit 3 Jahren haben Sie eine angenehme „Beziehung“ miteinander, in der Sie sich sehr wohl fühlen – das spürt man sehr deutlich. So haben Sie auch schon für 2015 Ihre Gäste ins Auge gefasst. Auch auf eine neue Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit JaECKi Schwarz haben Sie unsere Neugier geweckt. Wir freuen uns schon heute auf Ihre nächste Einladung. Wir kommen ganz bestimmt wieder. Für das neue Jahr wünschen wir Gesundheit und Wohlergehen. Immer volle Auftragsbücher, damit Sie mit Ihrem Talent dem Publikum ein Lächeln ins Gesicht zaubern, aber auch zum Nachdenken bringen können.

Wir verbleiben bis zur nächsten Veranstaltung

Regina und Jürgen S



Megatrend Gesundheit

um die geeignete Menge an Nahrung und Bewegung – nicht zu wenig, nicht zu viel – so hätte man den sichersten Weg zur Gesundheit.“

Und G. Ch. Lichtenberg (1742-1799), von Beruf Mathematiker und Experimentalphysiker, berühmt aber als Satiriker, schrieb: „Der Wunsch nach Gesundheit ist riesengroß, das Wissen über Gesundheit ist mäßig und das Gesundheitsbewusstsein ist mangelhaft.“

Beide Zitate könnten für die Gegenwart geschrieben sein.

Jährlich gibt es in Deutschland 420.000 Neuerkrankungen an Krebs, acht Millionen Deutsche leiden an Diabetes II, 30-32 % der Schulabgänger sind übergewichtig und/oder haltungsgeschädigt. Die Aufwendungen in der EU für Burn-Out-Erkrankungen und Depressionen übersteigen 50 Milliarden Euro.

Es ist höchste Zeit für wirksame Präventionsmaßnahmen, für einen geänderten Lebensstil. Die Europäische Akademie für Gesundheitsprävention hat sich vorgenommen, daran mitzuwirken,

ein neues Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln.

Ab **18. Januar 2015** wird es jeden Monat eine Sonntagsvorlesung rund um das Thema Gesundheit geben. Den Auftakt macht Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht mit der Vorlesung:

„Alt werden – gesund bleiben“

Professor Hecht praktiziert, was er lehrt. Er ist heute 90 Jahre alt, hat mehr als 50 Bücher geschrieben, davon drei in den letzten beiden Jahren. Er ist Mitglied in sechs Akademien der Wissenschaften, einschließlich der Akademie für Weltraum Medizin, Paris.

Um die Dringlichkeit unseres Anliegens zu unterstreichen, sei ein Wort von Sebastian Kneipp, dem „Wasserheiler“, angefügt:

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für die Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für die Krankheit aufbringen.“

Dr. E. Arbeit

Kein Anruf, kein Karten- oder Briefgruß zum Jahreswechsel wird auf den Wunsch nach bester Gesundheit oder im Falle der Erkrankung auf baldige Genesung verzichtet.

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, was wir in seiner Tragweite erst ganz erfassen, wenn sie uns abhanden gekommen ist. Hippokrates (460 – 377 v.u.Z.), der Urvater der Medizin, schrieb vor mehr als 2000 Jahren: „Gäbe man jedem Individu-

Auflösung von Seite 11

1. Warten bis das Kinderkarussell anhält, dann absteigen.
2. Am 28.08.888.
3. Der Nachname.
4. Die Geschichte spielt am 1. Januar, Karl ist am 31. Dezember 26 Jahre alt geworden. Er war also am 30. Dezember noch 25 Jahre alt, ist jetzt (am 1. Januar) 26, wird am 31. Dezember diesen Jahres 27 und nächstes Jahr am 31. Dezember 28 Jahre alt.

Viel Spaß beim nächsten Mal.

Fasching mit dem Carnaval Club Lichtenberg



Samstag
31.01. und
14.02.2015
Beginn 19 Uhr

Freitag, 09.01., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag mit Sängerin Vera Schneidenbach

Kostenbeteiligung: 7,50 €
(inkl. Frühstück)

Samstag, 10.01., 17:00 Uhr

Jolkafest

Kostenbeteiligung 5 €

Donnerstag, 22.01., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbus nach Briesetal

Kostenbeteiligung: 15 €
Anmeldung und Bezahlung bis 19.01.

Freitag, 06.02., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag mit dem Schauspieler Klausjürgen Steinmann

Kostenbeteiligung: 7,50 €
(inkl. Frühstück)

Donnerstag, 26.02., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbus nach Spandau

Kostenbeteiligung: 15 €
Anmeldung und Bezahlung bis 23.02.

ÖFFNUNGSZEITEN im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

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, Do 10-12 Uhr und nach Vereinbarung, Tel: 28472395

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

Schülerclub Lichtpunkt | Har-nackstraße 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

Raumnutzung:
Di 13:00-18:00 Uhr, Mi 9:00-13:30 Uhr,
Do 9:00-13:30 Uhr

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 2/15: 18.02.2015