

## Interview mit der neuen Lichtenberger Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro



Foto: Pressestelle des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin

*Herzlichen Glückwunsch, Frau Bürgermeisterin, zu Ihrer Wahl!*

*Sie kommen sozusagen von der Basis, kennen den Bezirk Lichtenberg aus langjähriger Tätigkeit im sozialen Bereich und bei einem Freien Träger.*

*Wie fühlt es sich an, nun auf der Seite der Entscheider\_innen zu sein?*

Birgit Monteiro: Gut! Meine neue Tätigkeit ist sehr konkret. Das kommt mir entgegen. Nicht alles, was zu tun ist, kostet zusätzliches Geld, vieles ist eine Einstellungsfrage. Außerdem kenne ich bereits viele Akteure und Themen. Neben meiner langjährigen Tätigkeit in der Kiezspinne und für den Dachverband der Nachbarschaftshäuser habe ich in der Landespolitik vielfältige Erfahrungen sammeln können und komme nun mit neuem Schwung nach Lichtenberg zurück.

*Welche Schwerpunkte setzen Sie sich für Ihre Arbeit?*

Birgit Monteiro: Ich sehe vor allem drei Herausforderungen. 1. Das Thema Arbeit: Manches, was wir für unseren kinder- und familienfreundlichen Bezirk tun, bleibt Kosmetik, wenn Menschen keine Arbeit haben. Ich möchte deshalb viele kleine Schritte gehen, damit mehr Menschen in Arbeit kommen. Beispielsweise durch ein Tandemmodell für Rückkehrer\_innen aus der Familienzeit und Beschäftigten des Bezirksamtes, die demnächst in den Ruhestand gehen. Oder durch das Berliner Schulhausmeisterhelferprogramm. Als Wirtschaftsstadträtin werde ich außerdem die Lichtenberger Unternehmen

*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](http://www.kiezspinne.de)

### Zu Gast bei Franziska Troegner

ist die Lifemoderatorin und gelernte Schauspielerin Maxi Biewer.

Seite 3

### Wie möchte ich im Alter leben?

Eindrücke einer Praktikantin vom Ehrenamtsaustauschtreffen der Kontaktstellen PflegeEngagement.

Seite 4

### 10. Gesundheits- Selbsthilfetag

Ein umfangreiches Programm wartet wieder auf die Besucher.

Seite 4

### In sechs Tagen um die Welt

Das Kinderhaus NAPF machte es für seine kleinen Besucher möglich

Seite 6

### Forum FAS

Demnächst zur Situation unserer älteren Bewohner im Kiez.

Seite 7

### 8. MÄRZ - INTERNATIONALER FRAUENTAG

Ich glaube, ein Mann will von einer Frau das gleiche wie eine Frau von einem Mann: Respekt.

*Clint Eastwood*



Wir gratulieren allen Frauen und Mädchen zum Internationalen Frauentag!



### AUS DEM VORSTAND

Seit gut einem halben Jahr hat unser Verein die Verantwortung für die Stadtteilkoordination im Gebiet Frankfurter Allee Süd und Alt-Lichtenberg. Und so lange ist unsere Stadtteilkoordinatorin Frau Dahlke tätig. Der Vorstand ließ sich nun von ihr ausführlich über ihre bisherige Arbeit berichten. Unterstützt wird sie von einer Bürokräft und fünf MAE-Teilnehmern. Nach seiner Eröffnung am 15. Dezember als Tag der offenen Tür entwickelt sich das Stadtteilbüro in der Fanningerstraße immer mehr zum Stadtteilzentrum, zum Begegnungsort der Bürger und Vernetzungsknoten für die Akteure im Stadtteil. Durch persönliche Kontaktaufnahme und intensive Öffentlichkeitsarbeit ist der Bekanntheitsgrad von Stadtteilkoordinatorin und Stadtteilzentrum Schritt für Schritt erhöht worden. Gegenwärtig spielt die Mitwirkung an der sogenannten Spielleitplanung eine besondere Rolle. Dabei werden die Interessen und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ermittelt, damit sie an der Stadtteilplanung beteiligt werden können. Geplant ist ein Fest der Nachbarn Ende Mai unter Nutzung des Außenbereichs. Unter [www.stz-lichtenbergnord.de](http://www.stz-lichtenbergnord.de) kann man sich umfassend informieren. Der Vorstand war von dem Bericht sehr angetan. – Am 18. März findet die diesjährige Mitgliederversammlung statt. Im Rechenschaftsbericht des Vorstands soll diesmal auf Detaildarstellungen verzichtet werden zugunsten kurzer Eigendarstellungen der Verantwortlichen für die Stadtteilkoordination, die Jugendfreizeitenrichtung „Napf“, das Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ und die Selbsthilfekontaktstellen „Synapse“ und „Horizont“. – Zum Schluss noch eine Personalie: Frau Block tritt an die Stelle der in den Ruhestand gegangenen Frau Körner als Verantwortliche für den Servicebereich.

Manfred Becker

### Fortsetzung von Seite 1

über die Möglichkeiten informieren, die Lohnkostenzuschüsse bieten. Das zweite Thema ist für mich das Thema Inklusion. Von Barrierefreiheit profitieren alle Menschen. Menschen mit Behinderung sind für mich keine Bittsteller, sondern Experten in eigener Sache, die ich stärker in unsere bezirklichen Planungen einbeziehen möchte. Mein dritter Schwerpunkt ist das Thema Bürgerbeteiligung und dabei vor allem die Frage, wie es gelingt, Menschen zu beteiligen, die wir bisher noch nicht erreichen. Das sind beispielsweise Erwerblose, aber teilweise auch Kinder, Jugendliche und Familien insgesamt.

*Lichtenberg ist ein weltoffener Bezirk und Flüchtlinge sind hier willkommen.*

Wie beurteilen Sie die aktuelle Situation und was sagen Sie Menschen, die Vorbehalte und Bedenken haben?

Birgit Monteiro: Ich finde es gut, dass sich Lichtenberg der Verantwortung stellt und nicht auf andere zeigt. LICHTBlicke, unser Netzwerk für Demokratie hat berechnet, dass der Anteil an Geflüchteten in Lichtenberg 0,76% der Bevölkerung beträgt. Meine Eltern und Großeltern waren 1945 selbst Flüchtlinge, unter Bedingungen, die unendlich schwieriger waren, als unsere heutigen. Das habe ich nicht vergessen. Die Einbeziehung des Bezirks in die Planung des LAGeSo zur Unterbringung von Flüchtlingen muss allerdings deutlich besser werden. Die größte Herausforderung für uns besteht aktuell darin, ausreichend Schulplätze bereit zu stellen. Wir dürfen Flüchtlinge nicht nur aus der Defizitperspektive sehen. Es kommen Künstler, studierte Menschen, ganz allgemein gesagt Menschen mit den verschiedensten beruflichen Hintergründen und Erfahrungen, die viel für unsere Gesellschaft beitragen können und wollen. Sie als Nachbarschaftsverein Kiezspinne kennen selbst Wege, die dazu beitragen, dass Flüchtlinge nicht passiv bleiben, sondern sich aktiv in das Gemeinwesen einbringen, sei es anfangs ehrenamtlich und möglicherweise später hauptamtlich. Es gibt viele Initiativen in Kirchen, Vereinen und Hausgemeinschaften, die sich bei der Integration von Flüchtlingen engagieren wollen. Dieses Engagement werden wir nutzen und koordinieren. Ich selbst werde eine Patenschaft übernehmen und würde mich freuen,

wenn sich weitere Lichtenbergerinnen und Lichtenberger dazu bereitfänden.

*Als Abgeordnete haben Sie Anregungen vieler Bürger/innen aufgenommen und sich für das Stadtbad Lichtenberg/Hubertusbad eingesetzt. Wie stehen aktuell die Aussichten?*

Birgit Monteiro: Wir befinden uns mitten in einem Konzeptverfahren des Liegenschaftsfonds. Interessenbekundungen sind noch bis 27.02.15 möglich. In den Ausschreibungsunterlagen steht, dass der Denkmalschutz eingehalten und das Gebäude öffentlich zugänglich werden soll. Mir ist besonders wichtig, dass das Gebäude nicht weiter verfällt, sondern tatsächlich gesichert und behutsam saniert wird. Natürlich wünschen sich die meisten Menschen, dass sie dort wieder schwimmen können, aber das ist leider die teuerste Variante – sowohl die Sanierung als auch den späteren Betrieb betreffend. Ich hoffe sehr auf einen Investor, der das Baden im Hubertusbad wieder ermöglicht. Wenn ich aber nur die Wahl hätte zwischen dem weiteren Verfall des Gebäudes und einer anderweitigen, kreativen oder soziokulturellen, wirtschaftlich nachhaltigen Nutzung, dann würde ich Letzterem eine Chance geben.

*Wie beurteilen Sie die Arbeit der Stadtteilzentren/Nachbarschaftshäuser in Lichtenberg und welche Schwerpunkte für deren Arbeit sehen Sie?*

Birgit Monteiro: Lichtenberg hat viele soziale Angebote, die stabilisierend und präventiv wirken. Wir sind vorbildlich bei der Förderung der Stadtteilzentren und unserer diesbzgl. Kooperationsstrukturen. Nachbarschaftshäuser sind genau die Orte, die wir brauchen. Sie bieten den Menschen Räume für Engagement, Begegnung, Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung, Kultur und vieles mehr. Wir als Bezirk brauchen Nachbarschaftshäuser und Stadtteilzentren noch stärker bei der Organisation und Koordination von zivilgesellschaftlichem Engagement, auch bei der Integration der Flüchtlinge. Sie sind außerdem wichtige Partner auf unserem Weg zur familiengerechten Kommune.

*Die Bürger/innen im Kiez Frankfurter Allee Süd bewegt seit fast 10 Jahren eine Verkehrsberuhigung der Schulze-Boysen-Str. Die Bürgerinitiative dafür haben Sie damals aktiv unterstützt. Was können Sie uns zum Umbau der Kreuzung Frankfurter Allee/Buchberger Straße sagen?*



Birgit Monteiro: Da habe ich gute Nachrichten: Nach jahrelangem Warten wird nun endlich die Kreuzung Frankfurter Allee / Buchberger Straße ausgebaut, um beidseitiges Abbiegen zu ermöglichen. Die Kosten für diese Investitionen trägt ein privater Bauherr. Die Baumaßnahmen schließen direkt an die gegenwärtig stattfindenden Arbeiten der Berliner Wasserbetriebe an. Sie sol-

len voraussichtlich im April beginnen und bis September abgeschlossen sein.

*Wir danken für das Interview und wünschen Birgit Monteiro alles Gute und viel Erfolg in Ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit.*

*Das Interview führte  
Michael Kunze*

*Geschäftsführer Kiezspinne FAS e.V.*

## HOWOGE Förderung HOWOGE

Seit vielen Jahren pflegen wir eine sehr gute Zusammenarbeit mit dem Kundencenter der HOWOGE in der Frankfurter Allee, insbesondere mit den verantwortlichen Mitarbeitern Herrn Frank Sparmann und Herrn Burghard Wieckhorst.

Wenn es um die Empfehlung einer zuverlässigen Fachwerkstatt im Harvariefall, einer notwendig gewordenen Instandsetzungsmaßnahme am Nachbarschaftshaus geht oder eine Anfrage von Nachbarn/innen an Kiezhelfer der

HOWOGE weitergeleitet werden muss, klappt das zuverlässig und auf kurzem Wege.

Besonders erfreulich ist, dass die HOWOGE auch in diesem Jahr soziale Projekte im Kiez, wie die "Familienservicestelle" im Nachbarschaftshaus ORANGERIE sowie unser Hausfest anlässlich des 10. Jahrestages der Eröffnung am Freitag, dem 23.10.2015 finanziell unterstützen wird.

Dafür ein herzliches Dankeschön!

*Michael Kunze*



Foto: Bereitgestellt von Maxi Biewer

In Berlin-Köpenick aufgewachsen als Tochter des Schauspielerehepaars Brigitte Krause und Gerd Biewer absolvierte Maxi Biewer eine Schauspielausbildung an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ und gehörte dem Schauspiel Ensemble des DDR-Fernsehens an. In u.a. „Sachsens Glanz und Preußens Gloria“ spielte sie die Gräfin Potzki.

Seit mehr als 20 ! Jahren „wettert“ Maxi Biewer bei RTL.

Spätestens seit ihrem legendären Lachanfall während einer morgendlichen Lifemoderation ist sie einem weit über die Landesgrenzen hinausgehenden Millionenpublikum bekannt.

Wie Maxi Biewer zum Wetter kam, oder wie das Wetter ins Fernsehen kommt oder warum Maxi Biewer jede Unterlegscheibe mit Vor und Zunamen kennt - das können Sie am 14.3.2015 um 19 Uhr in der Kiezspinne erfahren.

Auch in diesem Jahr freut sich wieder auf Sie

*Ihre Franziska Troegner*

**Karten können ab sofort im Nachbarschaftshaus ORANGERIE erhältlich.  
Bestellungen unter 030 55489635 oder auf [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de).**

## Zusammenarbeit mit dem



Auf der Grundlage der Partnerschaftvereinbarung mit dem Jobcenter Lichtenberg fand am 22.01.2015 im Nachbarschaftshaus ORANGERIE ein erstes Arbeitstreffen statt. Frau Leitke als verantwortliche Teamleiterin, Ansprechpartnerin und „Patin“ für das Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord sowie 5 Arbeitsvermittler/innen ließen sich über die Aufgaben des Stadtteilzentrums informieren und durch das Nachbarschaftshaus ORANGERIE führen.

Im Verlaufe der angeregten Diskussion wurde vereinbart, dass das Jobcenter Lichtenberg einen Aufsteller mit aktuellen Jobangeboten im Nachbarschaftshaus platzieren wird. Auch in den Kieztreffs in der Möllendorffpassage und in der Fanningers Straße wird es Informationsmaterial geben. Perspektivisch ist auch ein eine regelmäßige Sprechstunde eines Vertreters des Jobcenter vor Ort im Stadtteilzentrum denkbar und die Zusammenarbeit mit der ehrenamtlichen Sozialberatung soll intensiviert werden. In der „Familienservicestelle“ des Nachbarschaftshauses wird demnächst Informationsmaterial zu den Themen „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ und „Fördermöglichkeiten für Alleinerziehende“ zu finden sein.

Das sind erste positive und konkrete Vereinbarungen, die eine solide Grundlage für die weitere Zusammenarbeit bieten können.

*Michael Kunze*

### Raumnutzung in der ORANGERIE!

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

**Fragen Sie uns! Tel. 55489635**



### HEIMATGESCHICHTE Die Möllendorffstraße

Die Möllendorffstraße beginnt an der Frankfurter Allee mit einem unbebauten Grundstück. Seit dem 4. November 2014 trägt es den Namen „Stefan-Heym-Platz“. Vor dem II. Weltkrieg stand hier ein imposantes Gebäude, in dem auch eine Filiale der Deutschen Bank untergebracht war. Jetzt wird der Platz durch einen schönen Brunnen geziert. Der bronzenene „Jüngling mit Fisch“ kniet auf einem Sandsteinsockel. In der linken Hand hält er einen wassersprühenden Fisch, in der rechten Hand ein gefülltes Netz. Er wird von 10 Fontänen umgeben. 1925 schuf der Bildhauer Hans Latt diese Skulptur. Sie wurde 1931 von der Zentralen Kunstdeputation an den Bezirk Lichtenberg übergeben, der lange über Standort und Finanzierung diskutierte. 1933 fand der Brunnen einen Platz im Stadtpark an der Kielblockstraße, an der Stelle, wo bisher bereits eine Fontäne mit ordentlicher Wasserzufuhr stand. Während des Zweiten Weltkrieges sollte die Bronzefigur für Rüstungszwecke eingeschmolzen werden. Mutige Lichtenberger Gärtner versteckten sie jedoch in der Stadtgärtnerei. 1955 wurde auf dem damaligen Grundstück Stalinallee /Ecke Möllendorffstraße eine Grünanlage geschaffen. Aus eingesparten Mitteln des Nationalen Aufbauwerkes der DDR konnten Figur und Brunnen im Auftrag des Rates des Stadtbezirkes Lichtenberg dort wieder errichtet werden. Während der großen Bauarbeiten 1978 bis 1981, als in der Umgebung hohe Wohngebäude mit Sparkasse, Geschäften und Bibliothek entstanden, wurde das Kunstwerk sicherheitshalber entfernt und kehrte 1983 an seinen Platz zurück. Wetter und Zeit nagen an solchen Bauwerken. 1997 wurde der Jüngling vom Kunstgießer Jürgen Seiler aus Schöneiche frisch aufpoliert. Im Zusammenhang mit den aktuellen Bauplänen für das Gebiet Frankfurter Allee Nord wird auch daran gedacht, diesen Brunnen wieder „auf Vordermann“ zu bringen, damit er noch lange ein Kleinod der Ruhe im hektischen Großstadttreiben bleiben möge.

Erhard Bergt  
IG Heimatgeschichte

## Wie möchte ich im Alter leben?

... das war auch Thema unseres letzten Ehrenamtsaustauschtreffens, nachdem wir uns den Film „Und wenn wir alle zusammenziehen“ anschauten. Die Lebensplanung für das Alter umfasst viele Aspekte, unter anderem die Anpassung der Wohnverhältnisse an eventuell veränderte Lebensbedingungen. Um im Alter ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen, sollten diese Gedanken nicht verdrängt werden. Ein passendes Wohnmodell für das Alter ist natürlich eine Frage der Persönlichkeit, aber für den, der

nicht gerne allein sein möchte, könnte eine Wohngemeinschaft interessant sein. Einen Austausch und Information zu ambulant betreuten Wohngemeinschaften insbesondere für Menschen mit Demenz veranstaltet der SWA e.V. in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement am 19.03.2015 von 17-19 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Thema: Was kann bei Konflikten in der WG getan werden?

Weitere Informationen: 030 284723 95.

Geraldine Bachmann  
Praktikantin

## Eine kleine Auszeit von der Pflege

Bereits zum dritten Mal organisiert die Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. im Rahmen der Woche der pflegenden Angehörigen unter dem Motto „Wir sind es wert, verwöhnt zu werden – ein Nachmittag für alle, die pflegen und gepflegt werden.“, eine Veranstaltung der Anerkennung und Wertschätzung für pflegende Angehörige. Unterstützt von verschiedenen Akteuren aus Lichtenberg wie z.B. der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg, gibt es ein buntes Programm, bei dem sowohl für das leibliche Wohl gesorgt, aber auch verschiedene Möglichkeiten der körperlichen und seelischen Entspan-

nung geboten werden. Vom Café mit musikalischer Begleitung, Aromatherapie, meditatives Malen, Wohlfühlmassagen, Sitztanz, Hundetherapie, grillen ist für jeden etwas dabei. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für pflegebedürftige Menschen bieten Ehrenamtliche und professionelle Helfer individuelle Begleitung und Unterstützung an.

Sonntag, den 10.05.2015, 15-19 Uhr,  
Haus der Generationen,  
Paul-Junius-Str. 64 A in 10367 Berlin.  
Anmeldung/Infos: 030/ 98 317  
630 (begrenzte Teilnehmerzahl).  
Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Kontaktstelle PflegeEngagement

>>> Weitere Informationen zur Woche der pflegenden Angehörigen siehe Seite 7 <<<

## Herzlichen Dank, Gisela Körner!



Foto: Archiv Kiezspinne

Seit dem 15.07.2002 arbeitete Gisela Körner in unserem Verein, zunächst in Arbeitsförderungsmaßnahmen, war dann seit 2004 als Leiterin des Seniorentreffs und nach dem Umzug in das neue Nachbarschaftshaus auch als Leiterin des Service tätig. Unzählige Veranstaltungen hat sie in diesen Jahren selbst oder mit organisiert und damit maßgeblich zu deren Erfolg beigetragen. Sie war immer mit ganzem Herzen und vollem Elan dabei, hat niemals auf die Uhr geschaut und

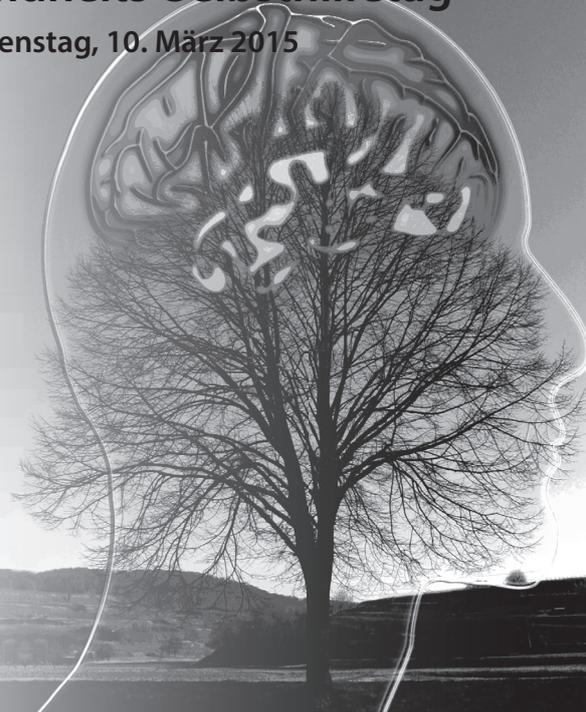
ist unserem Verein und dem Nachbarschaftshaus in besonderer Weise verbunden. Seniorensport, Gedächtnistraining, Busausflüge, Vereinsfahrten, Kiezkultur- und Sportfeste, Besondere Freitage, Internationale Abende und besonders die Silvesterfeiern – Gisela Körner war immer mittendrin und stand niemals nur dabei. Für ihre Verabschiedung am 18.02.2015 nahm sich auch unsere langjährige Geschäftsführerin und heutige Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro Zeit, erinnerte sich gern an Begebenheiten aus gemeinsamer Zeit und würdigte die Arbeit von Frau Körner. Dem möchte ich mich sehr gern anschließen und ihr beste Gesundheit und einen schönen, wohlverdienten Ruhestand mit ihrem Mann Peter wünschen. Danke und von Herzen alles Gute, Gisela!

Michael Kunze



## 10. Gesundheits-Selbsthilfetag

Dienstag, 10. März 2015



13:00 Uhr

Eröffnung des 10. Gesundheits-Selbsthilfetages durch die Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit Dr. Sandra Obermeyer

13:00 - 18:00 Uhr

Kostenloser Gesundheitscheck für Jedermann

13:15 - 14:30 Uhr

Information und Beratung an den Ständen zu Selbsthilfemöglichkeiten, Gruppen, Gesundheitskursen und Angeboten von Kooperationspartnern  
PD Dr. med. Rainer Brenke, Internist und Facharzt für Physikalische Medizin, ehem. Charite Berlin-Mitte  
Vortrag: „Durch Heilfasten gesünder, schlanker und glücklicher?“

14:35 - 15:15 Uhr

Kristin Schweizer, Optometristin  
Vortrag: „Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) – hilft wirklich gar nichts mehr?“

15:30 - 16:10 Uhr

Andrea Horn, Physiotherapeutin  
Vortrag mit Übungen: „Rückgrat zeigen – was unsere Wirbelsäule alles kann!“

16:15 - 17:00 Uhr

Gunhild Hoffmeister, ehem. Leichtathletin und mehrfache Olympiamedaillengewinnerin  
„Bewegt durch den Tag – Lockere Gymnastik für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude“  
Außerdem: Möglichkeit zum Schnuppern (bei Interesse Teilnahme an neuen Kursen, auch für Anfänger, möglich)

14:00 - 14:30 Uhr

Zumba Gold

15:30 - 16:15 Uhr

Line Dance

17:00 - 17:45 Uhr

Taiji



Wir danken der Friedrichsberg-Apotheke, dem OTB-Sanitätshaus, Colibri Augenoptik, HörgeräteA-kustik Flemming-Klingbeil, der Europäischen Akademie für Gesundheitsprävention, unseren Selbsthilfegruppen, allen Projekten und Kooperationspartnern, die uns wieder so tatkräftig unterstützen.



„Horizont“ ist seit 1. Januar 2015 zwar neu bei der Kiezspinne, aber nicht im Thema. In der Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Horizont blicken wir auf 20 Jahre Selbsthilfearbeit in Hohenschönhausen zurück und werden das mit einem Jubiläum am 19.6.2015 feiern.

Melanie Vonsien, Heidi Graf und Jürgen Kubens betreuen zur Zeit ca. 40 Selbsthilfegruppen verschiedener Ausrichtung durch Beratung, Öffentlichkeitsarbeit sowie Organisation und Pflege der Infrastruktur. Sind von den Gruppen Veranstaltungen zu spezifischen Themen gewünscht kümmern wir uns um die Umsetzung.

In unserem Jahresprogramm 2015 sind alle Selbsthilfegruppen im Großraum Lichtenberg und die Kreativ- und Bewegungsangebote bei Horizont aufgeführt. Weitere Veranstaltungen geben wir in gesondert erscheinenden Flyern bekannt. Alle Angebote, SH-Gruppen und der von uns erstellte Selbsthilfe-Wegweiser für den Großraum Lichtenberg stehen auf unserer Homepage zum Download bereit. [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

**Junge**  
SELBSTHILFE

**Interessenten gesucht!**

Angeleitete Selbsthilfegruppe

**ÄNGSTE und**

**DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN**

bei jungen Menschen bis 35 Jahre.

Wenn Sie gern in einer solchen

Gruppe mitwirken

möchten, melden Sie sich.

Telefon 030 55491892 oder

[selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)



# AKTION MENSCH BERLIN 10365

... Coole Musik, bekannte Berliner Orte, eine WG im Mittelpunkt...Menschen wie Du und ich als Darsteller/Innen... das ist »Berlin Tag und Nacht«!

Viele Kinder und Jugendliche können sich schwer dem Bann von TV-Serien entziehen. Deshalb ging es diesmal neben der kreativen und innovativen Mediennutzung, um die kritische Auseinandersetzung mit dem Format der Scripted Reality/Doku-Soap:

- Wie glaubwürdig und real sind Doku-soaps?
- Wie sind diese Formate aufgebaut?
- Welche Wirkung haben sie?

Über das Anschauen und Analysieren filmischer Doku-Soap-Beispiele wurde das Format der »Pseudo-Doku« für die

Teilnehmer\_innen deutlich in seiner Form erkannt. Die eigentliche Auseinandersetzung geschah dann durch den Dreh ihrer eigenen Dokusoap-»Berlin – 10365«.

Jugendliche der Lichtenberger Werkstatt für Behinderte gGmbH sowie der Oberschule am Rathaus bildeten Filmteams und arbeiteten gemeinsam an der Umsetzung der einzelnen Szenen für den Film. Dabei übernahmen sie alle Aufgaben - wie Ideenentwicklung, Regie, Kamera, Schauspiel bis hin zum Videoschnitt - selbst. Die Jugendlichen der Rathausschule hatten vorher nicht viel Kontakt mit Menschen mit Behinderungen und konnten so ganz neue Einblicke gewinnen. Sie waren erstaunlich offen und hatten keine Berührungssängste, so dass eine echte inklusive Zusammenarbeit zustande kam.

Möglich wurde die Umsetzung dieses Projektes durch die Förderung über Aktion Mensch [Förderaktion – Miteinander gestalten].

Margit Schwabe

Am 17. Januar 2015 wurde der Schülerclub Lichtpunkt stolze 20 Jahre alt.

Der Discoraum war festlich geschmückt und ab vier ging die große Fete los. Wir waren froh, mit vielen Kindern und Jugendlichen, Wohlgesonnenen des Schülerclubs und diversen ehemaligen Lichtpunkten ordentlich feiern zu können. Traditionell verewigte sich jeder mit einem hollywoodähnlich bunten Händeabdruck nebst Autogramm auf einer Stoffplane, zur Erinnerung an die Lichtpunkte.

Unter den vielen Gratulanten aus dem Bezirk und der Kiezspinne war auch unsere ehemalige Geschäftsführerin der Kiezspinne und jetzige Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro. Wir danken allen Gratulanten und Eltern für die gelungene Geburtstagsparty. Im Besonderen danken wir Frau Wachholz, die uns tatkräftig unterstützte.

Das nächste große Ereignis ist unsere alljährliche Schülerclubfahrt vom 07. bis 11. April ins Störiztland. Wir hoffen wie immer auf gutes Wetter!

Chrissi, Calien und Gunda



Foto: Archiv Kinderhaus NAPF

Ganz neugierig auf andere Kulturen und Länder begaben wir uns mit dem Finger auf der Weltkarte auf eine »Reise um die Welt«. Von Indien, über Japan und Afrika bis nach Brasilien sind wir gereist - und das alles in nur einer Woche. Zusammen gestalteten wir eigene Mandalas, stellten uns der hohen Kunst des Origamis und bastelten

Karnevalsmasken als kleine Mitbringsel für die Daheimgebliebenen. Auch unsere Gaumen unterzogen wir einer kulinarischen Weltreise. Neben Sushi und indischem Curry machten wir leckere Bananenchips selber und lernten Spezialitäten anderer Länder kennen. Den Abschluss unserer Reise fanden wir in einer Schnitzeljagd, auf der wir

die schönsten Sehenswürdigkeiten und jede Menge wilde Tiere entdeckten. Außerdem machten wir Donuts selber und es gab eine Disko - denn getanzt wird schließlich überall auf der Welt. Mit tollen Eindrücken kehrten wir wieder in die Heimat zurück und sind schon ganz gespannt, was die Osterferien so mit sich bringen werden. Auch hier werden wir eine Projektwoche machen und freuen uns darauf, sie mit euch zu erleben. Was genau geplant ist, wird noch nicht verraten. Eins ist aber gewiss: gemütliche Lagerfeuer mit unserem superleckeren Stockbrot sind garantiert.

Neben unseren Ferienprogrammen freuen wir uns natürlich auch außerhalb dieser Zeit auf einen Besuch. Wenn wir euch also neugierig gemacht haben, kommt doch einfach mal vorbei.

Hauffstraße 13 – neben dem Fußballplatz

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag	14 - 19 Uhr
Samstag	13 - 19 Uhr
In den Ferien	
Dienstag - Samstag	12 - 19 Uhr

Antje, Basti und Micha



## Vom Olymp zum Heiligen Berg

„Wer den Fujiama einmal besteigt, ist weise“ (Japanisches Sprichwort)

Es ist für den Laien eine unvorstellbare Herausforderung, 50 km zu gehen. Nicht schlechthin zu gehen, sondern mit einer Geschwindigkeit von 13,8 kmh die Strecke zu bewältigen, um nach 3:39,45 Stunden die Ziellinie als Olympiasieger zu überqueren. Der Mann um den es geht, war Olympiasieger, Olympischer Bronzemedailien-Gewinner und Welt/Europameister, Hartwig Gauder aus Erfurt. Um solche Langzeit-Ausdauerleistung erreichen zu können, bedarf es eines mehrjährigen, zielorientierten Trainings mit bis zu 10.000 km Jahresbelastung. Hartwig Gauder hat all das in seinem „ersten Leben“ vollbracht, das am 10. November 1954 begann und im Jahre 1996 endete. Eine Virusinfektion hatte den Herzmuskel so angegriffen, dass die Transplantation eines künstlichen

Herzens dringend notwendig wurde, aber nicht den erwünschten Erfolg brachte. Es begann die belastende Wartezeit auf ein Spenderherz, das endlich 1997 gefunden und transplantiert werden konnte. 43jährig hätten sich viele Menschen in der gleichen Situation mit dem Erreichten zufrieden gegeben, glücklich, ein zweites Leben genießen zu können. Nicht so Hartwig Gauder! Er begann mit dem dritten Herzen ein systematisches Ausdauertraining. Er erbrachte den praktischen Beweis für eine theoretische Position, die wir als Europäische Akademie für Gesundheitsprävention vertreten und vermitteln wollen: Der Mensch ist universell trainierbar auch im fortgeschrittenen Alter und auch bei erheblicher gesundheitlicher Schädigung. Die Voraussetzung um diese Fähigkeit für die eigene Gesundheit erschließen zu können, ist ein systema-

tischer Belastungsaufbau. Obwohl Hartwig Gauder aus medizinischer Sicht ein Phänomen darstellt, geht es in der Sonder-Sonntagsvorlesung am 19. April in der Kiezspinn nicht um dieses Phänomen. Es geht um die Bekanntschaft mit einem Menschen, der sich nicht in sein Schicksal ergeben, sondern die Herausforderung angenommen und zu einem Ziel geführt hat, das seinem Leben eine neue Dimension verlieh. Den Olymp erklimmte er, als er Olympiasieger wurde. Er ist aber auch der einzige Mensch, der mit einem dritten Herzen den „Heiligen Berg“ der Japaner, den Fujiama (3776 m) erstiegen hat. Und so gab er dem Buch, das seinen Lebensweg beschreibt, den Titel „Vom Olymp zum Heiligen Berg“.

Und so nennen wir auch die Sondervorlesung am 19. April 2015 in der Kiezspinn.

Dr. E. Arbeit

## Anerkennung für pflegende Angehörige



Foto: Archiv Fachstelle f. pflegende Angehörige

Zum dritten Mal findet vom 04. – 10. Mai 2015 die Woche der pflegenden Angehörigen in Berlin statt. Ein breites Bündnis von Berliner Einrichtungen und Institutionen hat viele Veranstaltungen für pflegende Angehörige als Anerkennung und Dankeschön organisiert. Dazu gehören u.a. 2 Dampferfahrten, Tanzcafé, Kinovorstellungen, Reisebörse, Wellnessangebote und musikalische Veranstaltungen. Höhepunkt ist die große Eröffnungsgala am 04. Mai ab 10.30 Uhr in der Urania Berlin mit der traditionellen Ehrung von 10 pflegenden Angehörigen als Repräsentanten für alle Angehörigen.

Abgeschlossen wird die Woche mit einer multikulturellen Abschlussveranstaltung mit gemeinsamen Grillen

auf dem Tempelhofer Feld, zu der auch erstmals beruflich Pflegende und Beratende eingeladen sind.

Neu ist in diesem Jahr eine Veranstaltung für pflegende Jugendliche und junge Erwachsene. Ein kostenfreier Kinonachmittag soll ihnen die Möglichkeit zum Austausch geben und auf diese Gruppe pflegender Angehöriger hinweisen, die meist vergessen wird.

Für die Teilnahme an den kostenfreien Veranstaltungen für Angehörige und ihre Begleitperson gibt es Ehrenkarten. Diese können bei der Kontaktstelle Pflegeengagement und über die Fachstelle für pflegende Angehörige bezogen werden. Die Betreuung und Versorgung der Pflegebedürftigen kann von Kooperationspartnern abgesichert werden.

Informationen unter:  
[www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](http://www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)  
 Kontakt und Kartenbestellung unter:  
[info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de](mailto:info@woche-der-pflegenden-angehoerigen.de)  
 oder 030-61 20 24 99.



WOCHE DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN 2015

## Zukunftswerkstatt HOWOGE

Was bedeutet altersgerechtes Wohnen im Kiez FAS? Welche Anforderungen ergeben sich für den Vermieter daraus? Welche Formen gemeinsamen Wohnens im Alter sind denkbar? Unter welchen Bedingungen können diese realisiert werden? Welche Auswirkungen hat der Zuzug junger Familien in den Kiez für die Mieterstruktur? Was muss getan werden, damit Mieter ihre nicht mehr benötigte große Wohnung in eine kleinere Wohnung tauschen? Das sind nur einige der Fragen, die im Rahmen einer Zukunftswerkstatt „Wohnen in FAS“ mit einem Projektteam der HOWOGE und Vertretern der Kiezspinn am 22.01.2015 besprochen wurden.

Das Projektteam sammelt Ideen und bereitet diese mit Vorschlägen für die Geschäftsführung auf, die dann über einen längeren Zeitraum, schrittweise umgesetzt werden sollen. Bei unserem Forum „Frankfurter Allee Süd“ am Freitag, dem 20.03.2015 ab 15.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, dem Projektteam der HOWOGE hierzu Fragen zu stellen, Ihre Anliegen zu erklären und Vorschläge zu machen. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit ausgiebig!

Michael Kunze



VERANSTALTUNGSTIPPS

Seniorentreff

**Der besondere**

montag    dienstag    mittwoch    donnerstag    **Freitag**    samstag    sonntag

**26.15**  
März    10 Uhr



Anlässlich des Internationalen Frauentages begrüßen wir als Gast;

**Dr. Sabine Kebir**

Dr. Sabine Kebir stellen das Filmporträt über die Schriftstellerin Elfriede Brüning vor. Der Film stellt das bewegende Leben Elfriede Brünings vor, die im Widerstand gegen die Nazis aktiv war.

**Der Besondere Freitag  
6. März 2015**

**10 Uhr**

Dr. Sabine Kebir mit einem Filmporträt über das bewegte Leben von Elfriede Brüning.  
Kostenbeitrag: 7,50 €  
(inklusive Frühstück)

Kontaktstelle PflegeEngagement

**Was muss ich für meine Eltern im Pflegefall zahlen?**  
Informationsveranstaltung

Wer kommt für die Pflegekosten auf und inwieweit können die Kinder zur Kasse gebeten werden?

Welche Einkünfte und Vermögenswerte werden herangezogen?



Welche Ausgaben können Sie zu Ihrer Entlastung angeben?

Welche Möglichkeiten des Widerspruchs und der Beratung bestehen?

Referentin  
**Beatrice Bayer**  
Dipl. Juristin, Dipl. Sozialpädagogin

**Bodo-Uhse-Bibliothek**  
Erich-Kurz-Str. 9  
10319 Berlin

**Mittwoch | 11. März 2015 | 16:30 Uhr**

Kostenfreie Veranstaltung  
Anmeldung bis 04.03. unter T: 030 29 47 23 95

geliefert durch: **be** Berlin

Kiezspinn FAS e.V.  
Nachbarschaftshaus ORANGERIE  
Kontaktstelle PflegeEngagement  
Hohenzollernstr. 33 • 10365 Berlin  
Di 15-19 Uhr, Do 10-12 Uhr und nach Vereinbarung

**Mittwoch  
11. März 2015  
16:30 Uhr**

Beatrice Bayer, Dipl. Juristin und Dipl. Sozialpädagogin Informiert in der Bodo-Uhse-Bibliothek, Erich-Kurz-Str. 9, 10319 Berlin.



**Kiezläufer unterwegs**



Ein wiederkehrender, wichtiger Termin in Berlin Lichtenberg ist – der Frühjahrsputz oder Lichtenberg räumt auf! 2015 - vom 25. April bis 10. Mai. Wir werden am 25. April 2015 von 10:00 – 13:00 Uhr den öffentlichen Raum um das Nachbarschaftshaus ORANGERIE aufräumen. Treffpunkt ist das Nachbarschaftshaus. Für das leibliche Wohl wird natürlich gesorgt. Einige Informationen zum Kiezfonds 2014: Die Bürgerjury Frankfurter Allee Süd hat auf fünf Sitzungen 15 Projektideen beraten. Eine Projektidee wurde abgelehnt, 14 bewilligt und realisiert. 13 Projektinitiatoren haben ihre Projektideen persönlich vorgestellt. Die eingereichten Projektideen waren alle so angelegt, dass sie gemeinsam mit und für die Bewohner des Kiezes Frankfurter Allee Süd realisiert werden konnten. Für die 14 Projektideen wurden von den zur Verfügung stehenden 7.000,00 € - 6.998,25 € bewilligt. Ich möchte mich bei den ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern der Bürgerjury FAS bedanken, ebenso für die gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen des Bezirksamtes. Für 2015 stehen erneut 7.000,00 € zur Verfügung durch die Bürgerjury zur Verfügung. Die Projektideen können bei der Geschäftsstelle im Nachbarschaftshaus ORANGERIE eingereicht werden. Weitere Informationen zum Bürgerhaushalt und Kiezfonds 2015 gibt es auf dem Forum FAS am 20. März 2015 ab 15:00 im Nachbarschaftshaus.

Reimer Dunkel

Willkommen zum **Forum FAS** für alle Bürgerinnen und Bürger

Wie mehrmals angekündigt, findet unser nächstes Forum FAS am 20.03.2015, ab 15:00 im Nachbarschaftshaus ORANGERIE statt. Thema: „Senioren im Kiez FAS“. Ein sehr anspruchsvolles Thema für alle Generationen. Das Forum werden wir in Form von Informationsständen, Vorträgen und Filmen organisieren und so ein breites Spektrum von Themen ansprechen wie „Ich möchte in eine kleinere altersgerechte Wohnung umziehen“, „Wie funktioniert der Hausnotdienst,

Essen auf Rädern, Hilfe im Alltag, Ehrenamt, aktive Freizeitgestaltung u.a.“. Eine Vielzahl unserer Besucher\_innen und Teilnehmer\_innen unserer Arbeitsgruppen und unserer Lokalen Akteure unterstützen uns bei der Vorbereitung und Durchführung. Zusagen haben wir unter anderem von der HOWOGE, der Volksolidarität, dem Bezirksamt, dem Mieterbeirat FAS und der IG Heimatgeschichte. Eine Auswertung der bisherigen Ergebnisse und aktuelle Informationen zum Bürgerhaushalt Lichtenberg und zum Kiezfonds 2015 gehören auch zum umfangreichen Angebot. Auf vielfachen Wunsch zeigen wir den Spielfilm „Und wenn wir alle zusammenziehen“. Ein genauer Ablaufplan wird aushängen und auf unserer Internetseite unter [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de) einzusehen sein.

Reimer Dunkel



Der Mini-Club des Lichtenberger Sportvereins SV Tora Berlin e.V. ist bei uns gestartet! Immer Donnerstags erwarten wir unsere Jüngsten mit einem sportartenübergreifenden Sport- und Bewegungsangebot für Kinder von 2 bis 6 Jahren in unserem Nachbarschaftshaus. Information und Anmeldung unter 0179 2260136 oder [www.sv-tora.de](http://www.sv-tora.de).

## Kinder bringen sich in die Stadtentwicklung ein



Im Januar und Februar waren Kinder und Jugendliche in vier Lichtenberger Schulen aufgefordert, ihre Meinung zum Gebiet Frankfurter Allee Nord zu äußern. Neben Fragen zu ihren Freizeittorten wurden auch Fragen zu Angsträumen und Orten gestellt, an denen es Konflikte und Probleme gibt. Die Befragung fand im Rahmen des Projekts der „Spilleitplanung“ statt, mit dessen Hilfe Kinder und Jugendliche in die Planungen des Bezirks miteinbezogen werden sollen. „Spilleitplanung umfasst keineswegs nur die Planung von Spielplätzen“, wie Patrick Giebel vom

Planungsbüro „die raumplaner“ erklärt „sondern beschäftigt sich mit all jenen Flächen die Kinder und Jugendliche nutzen und sich aneignen. Damit sind also auch bspw. Grünflächen, Brachen und Straßenflächen gemeint.“

Das Stadt- und Regionalplanungsbüro „die raumplaner“ wurde im Oktober 2014 mit der Erstellung einer Spilleitplanung für das Sanierungsgebiet vom Jugendamt des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin beauftragt. Die Ergebnisse werden Ende des Jahres erwartet.

Auch wenn ein besonderer Fokus im Projekt auf die intensive Beteiligung von Kindern und Jugendlichen liegt, können sich erwachsene ExpertInnen noch im Rahmen einer im Juli stattfindenden ExpertInnenkonferenz beteiligen. Auch die Jüngsten sind zu der Veranstaltung eingeladen. Zuvor erwartet diese jedoch noch im April ein partizipativer Rundgang durch das Gebiet, bei dem sie den durch sie genutzten Raum vorstellen können.

*Daniela Dahlke*

## Einwohnerversammlung zum Projekt Studentenwohnhaus im Fennpfuhl



Foto: Thomas Drobisch

Am 3. Februar 2015 lud der Bürgerverein Fennpfuhl im Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord/Fennpfuhl zu einer Einwohnerversammlung zur Vorstellung des Bauvorhabens im Wohnumfeld am Standort Alfred-Jung-Str. 14 ein.

Knapp 90 Einwohner fanden den Weg ins Stadtteilzentrum und ließen sich vom Investor die Pläne des Bauherren zur Errichtung eines mehrgeschossigen Studentenwohnhauses erklären und stell-

ten anschließend Fragen – auch an den anwesenden Bezirksstadtrat für Stadtentwicklung Wilfried Nünthel.

Kritisch wurde das Vorhaben von den Einwohnern hinterfragt, gerade auch was die Außengestaltung des Bereichs anbelangt. Der Investor sagte zu, einige Details noch einmal zu prüfen und später die Einwohnerschaft zum dann aktualisierten Stand zu informieren.

*Thomas Drobisch*

## AUSFLUGSTIPP

### Ein Spaziergang in die Geschichte

Nach dem eigentlich milden Winter freuen wir uns darauf, endlich wieder längere Spaziergänge unternehmen zu können und die ersten Frühlingsboten zu begrüßen. Heute möchte ich Ihnen einen geschichtsträchtigen Ausflug nahelegen. Bei ganz besonders schönem Wetter kann man auch bis zum Rummelsburger See laufen, das sind nur etwa fünf Minuten von der Straße entfernt aber der Ausblick lohnt sich allemal. Wenn Sie in Richtung Kaskelkiez gehen, kommen Sie über die Pfarrstraße und den momentan noch nicht so bequemen Durchgang (man kann hoffen, dass die Bauarbeiten am Ostkreuz planmäßig fertig werden) am S-Bahnhof Rummelsburg auf die Hauptstraße, in der einige geschichtsträchtige Häuser und Baukomplexe zu finden sind. Beginnen kann man an der „Schiefen Kita“, der Grund des Namens ist dabei sofort erkennbar. Weiter geht es mit dem unter Denkmalschutz stehenden Städtischen Friedrichs-Waisenhaus, deren Anlagen bis an den Uferweg reichen. Dann zum Gewerbepark Klingenberg, dort haben sich mehr als zwei Dutzend Firmen aus unterschiedlichen Bereichen niedergelassen. Auf dem Gebäude der früheren Spratt's Hundekuchenfabrik beeindruckt die ausgeprägt breite Giebelfassade mit der Jahreszahl „1894“. Ein Stück weiter sehen wir „Alte Eisenbahnhäuser“, die Ende des 19. Jahrhundert errichteten schlichten Wohnhäuser für die Angestellten der Eisenbahnen muten im Vergleich zu den sie umgebenden Industriekomplexen nostalgisch an. Sie gehören heute zum Gewerbepark Klingenberg. Wie gesagt, wenn sie sie genug von Geschichte und alten Häusern haben, laufen sie weiter am Wasser und sie finden dort auch die Gelegenheit, einen Kaffee zu trinken oder etwas Stärkendes zu sich zu nehmen.

*Iris Daher*



## 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 13-17 Uhr, 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 für 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

#### **Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A**

- Schuldnerberatung,  
Mo-Fr 9-12 und 13-15 Uhr  
(Anmeldung 5101007)

### **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
- 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. Mo 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 18:00 Uhr
- Multiple Chemische Sensibilität,  
(Termine erfragen)
- Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen  
(Termine erfragen)
- Parkinson 3. Mo im Monat, 15 Uhr
- PC-Spiel- und Internetabhängige  
(in Gründung)
- Rheuma (Termin erfragen)
- 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/Elterncafé  
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)
- **Zeichenzirkel** 1. und 3. Di 16:30 Uhr



**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 Gründung, 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**  
Mi 10-18 Uhr

**Leserbrief**



*Immer dienstags...*

*... da treffen sich drei Sportgruppen.*

*Über drei volle Stunden gibt unsere Übungsleiterin Anne Cupl alles und das schon über 12 Jahre. Sie fordert uns ordentlich, macht uns für die ganze Woche fit. Ob Pop-Gymnastik, Flaschen, Sandsäckchen, Stäbe, Bälle, Bänder, Matte und, und, und. Alles was unserer Bewegung gut tut, wird benutzt. Zur Lockerung ein Abschlusstänzchen oder Spielchen, was wollen wir mehr?*

*Wir fühlen uns unter ihrer Anleitung gefordert, aber sehr wohl. Unser Zusammenhalt in den Gruppen ist von Respekt, Achtung und Freundschaften geprägt. Wir kommen jede Woche gern und gehen leicht wie eine Feder und dem guten Gefühl etwas für unsere Gesundheit gemacht zu haben, nach Hause.*

*An dieser Stelle, liebe Anne, möchten wir Dir wieder einmal, für Dein stets ehrenamtliches Engagement danken. Auf Dich ist Verlass! Immer hast Du neue Ideen und hältst unsere Gruppen zusammen. Bestimmt nicht immer ganz einfach, aber Du schaffst das und wir unterstützen Dich weiterhin dabei. Auch danken wir Deinen „Stellvertretern“ die Dich während Deines Urlaubs immer wieder gern vertreten.*

*Für das neue Sportjahr wünschen wir Dir, uns und allen Anderen, Gesundheit, Ausdauer und weiterhin viel Freude bei unseren wöchentlichen, sportlichen Aktivitäten.*

*Die drei Sportgruppen*



**VERMISCHTES**

**Rätselecke (Süsses :))**

1. Farbige Unterbrechung des Alltags
2. Mittelalterliche Körperertüchtigung
3. Englische Erscheinung am Abendhimmel
4. Englischs Eichhörnchenfutter:
5. Französischer Kosename
6. Legobausteine für die Kleinsten
7. Weibliche Märchengestalt in Karameil
8. Planet
9. Geschosse eines Komponisten
10. Berühmte Meuterei auf der
11. Uhrzeit am Abend
12. Eiserner Liebesbeweis
13. Englischs Wort beim Ringtausch
14. Beliebtes Gesellschaftsspiel für Jung & Alt
15. Amerikanisches Musikinstrument
16. Japanisches Stäbchenspiel
17. Bunte Placebos
18. Schokoumhülltes Grundnahrungsmittel
19. Elastische Raubtiere
20. Süße Sauerei
21. Ein anderes Wort für „Danke“
22. Was Königssöhne vorwärts und rückwärts können
23. Katzenfutter für Kinder

**Auflösungen auf Seite 12**

**Ein bisschen Spass muss sein!**



Treffen sich drei Hasen, meint der Erste: „Wisst ihr was, meine Frau hat „Das doppelte Häschen“ gelesen und Zwillinge geboren.“

Meint der Zweite: „Ja, meine Frau hat „Die drei Muskehasen“ gelesen und Drillinge zur Welt gebracht.“

Plötzlich springt der Dritte auf, um schnell nach Hause zu eilen und ruft: „Meine Frau hat gerade angefangen, „Alibaba und die 40 Hasen“ zu lesen!“



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Freitag, 06.03., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag mit Frau Dr. Kebir.  
Zum Thema Elfriede Brüning.

Kostenbeteiligung: 7,50 €  
(inkl. Frühstück)

### Samstag, 07.03., 17:00 Uhr

Frauenfesttag mit „Katjuscha“

Kostenbeteiligung: 5 €

### Dienstag, 10.03., 10:00-18:00 Uhr

Gesundheits- Selbsthilfetag mit kostenlosem Gesundheitscheck

Kostenfrei (Siehe Seite 5)

### Dienstag, 10.03., 13:15 Uhr

Arztvortrag: „Durch Heilfasten gesünder, schlanker und glücklicher?“

### 14:35 Uhr

Vortrag: „Altersbedingte Makuladegeneration – hilft wirklich gar nichts mehr?“

### 15:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: „Rückgrat zeigen – was unsere Wirbelsäule alles kann!“

### 16:15 Uhr

„Bewegt durch den Tag – Lockere Gymnastik für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude“

mit der mehrfachen Olympiamedaillengewinnerin Gunhild Hoffmeister

Kostenfreie Veranstaltungen  
(Siehe Seite 5)

### Mittwoch, 11.03., 14:00 Uhr

Gedächtnistraining

Kostenfrei

### Mittwoch, 11.03., 18:00 Uhr

Elternunterhalt-Was muss ich im Pflegefall für meine Eltern zahlen?

Kostenfrei  
(Siehe Seite 5)

### Freitag, 13.03., 17:00 Uhr

Line Dance Party

Kostenbeteiligung: 3 €

### Samstag, 14.03., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist Maxi Biewer.

Kostenbeteiligung 12,50 €  
(Siehe Seite 3)

### Donnerstag, 19.03., 17:00 Uhr

Jour Fixe, Austausch zu Themen rund um ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz.

Zum Thema „Was kann bei Konflikten in der WG getan werden?“, informiert Heide Schweer (Mitglied SWA e.V., Diplom Sozialarbeiterin und -Pädagogin (FH)). Kooperationsveranstaltung mit dem SWA e.V.g

Kostenfrei

### Donnerstag, 23.03., 17:00 Uhr

Forum FAS - Senioren im Kiez

Kostenfrei (Siehe Seite 5)

### Freitag, 10.04., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag

Kostenbeteiligung: 7,50 €  
(inkl. Frühstück)

### Donnerstag, 15.04., 16:00 Uhr

Frühlingskonzert, Projekt Katjuscha

Kostenbeteiligung: 5 €

### Samstag, 17.04., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist Jaecki Schwarz, er liest aus den kriminalistischen Kurzgeschichten des englischen Autors Roald Dahl „Mit Lammkeule auf dem Weg zum Himmel“.

Kostenbeteiligung 12,50 €

### Freitag, 24.04., 17:00 Uhr

Line Dance Party

Kostenbeteiligung: 3 €

### Samstag, 25.04., 10:00 Uhr

Lichtenberg räumt auf!

Unser jährlicher Frühjahrsputz rund um unser Haus, mit anschließendem Grillen.

## Auflösung von Seite 11

1. Lila Pause; 2. Ritter Sport; 3. Milky Way; 4. Pinuts; 5. Mon Cheri; 6. Dublo; 7. Tofffee; 8. Mars; 9. Mozartkugeln; 10. Bounty; 11. After Eight; 12. Ferrero Küsschen; 13. Yes; 14. Domino; 15. Banjo; 16. Mikado; 17. Smarties; 18. Marzipanbrot; 19. Gummibären; 20. Schweinsohren; 21. Mercy; 22. Prinzen-Rolle; 23. KitKat.

*Viel Spaß beim nächsten Mal.*

## 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

### 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 3/15: 17.04.2015