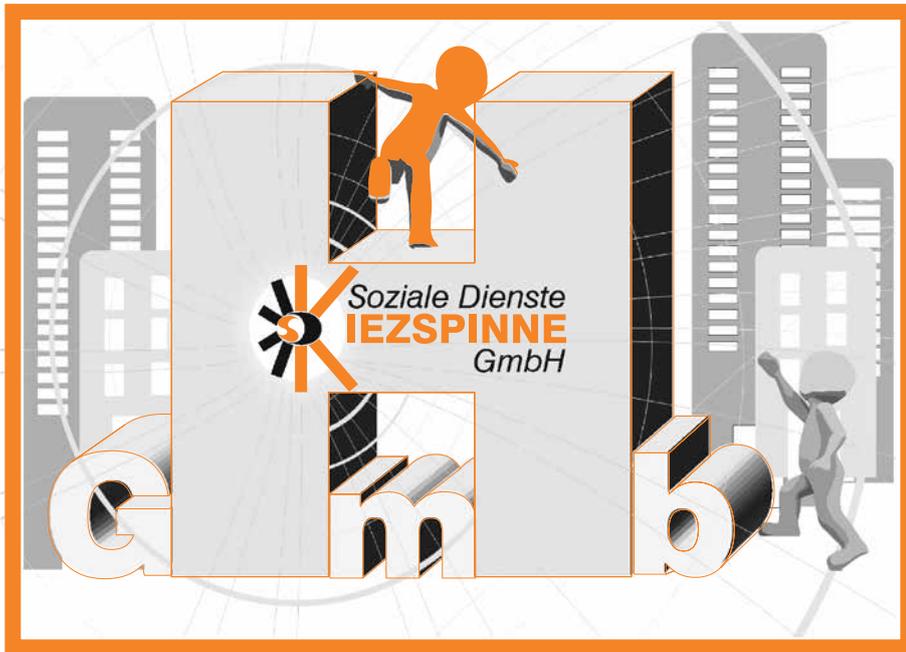


Wir sind startbereit



Die Mitglieder des Vereins Kiezspinne FAS e.V. hatten am 27.04.2016 den Beschluss zur Gründung der „Kiezspinne Soziale Dienste GmbH“ gefasst. Durch die Geschäftsführer Bernd Beißig und Michael Kunze war danach viel zu tun, und wir möchten Sie gern auf den aktuellen Stand bringen. Die GmbH ist inzwischen im Handelsregister eingetragen und beim Finanzamt bekannt. Wir haben mit Banken gesprochen und dabei eine konstruktive Basis erreicht. Unser Betreiberkonzept basiert auf den vielfältigen Erfahrungen des Vereins in der interkulturellen Arbeit, u.a. der erfolgreichen Tätigkeit unserer Integrationslotsen_innen, den Aktivitäten unseres Stadtteilzentrums zur Entwicklung einer Willkommenskultur für Geflüchtete sowie der langjährigen Nachbarschafts- und Gemeinwesenarbeit in Lichtenberg, die durch Referenzen belegt ist. Es ist unsere Überzeugung, dass die Verbindung dieser umfangreichen, praktischen Erfahrungen mit dem Betrieb einer Unterkunft für Geflüchtete sehr vorteilhaft für den Prozess einer Integration dieser Menschen sein wird.

Darüber hinaus sind wir eine Kooperation mit der ITB-Dresden GmbH eingegangen und können deren Know how und Erfahrungen aus 20 jährigem erfolgreichem Betrieb von Unterkünften in unsere Arbeit einfließen lassen. Nach umfangreichen Vorstellungsgesprächen steht nun ein sehr motiviertes, fachlich gut ausgebildetes und erfahrenes Team von künftigen Kollegen_innen auf Abruf bereit. Insgesamt sind damit gute Voraussetzungen für den Betriebsstart geschaffen worden. Aktuell verfolgen wir die Entwicklungen in Berlin aufmerksam und werden uns dann an den zu erwartenden europaweiten Ausschreibungen des Landesamtes für Flüchtlingsangelegenheiten für ein Objekt, vorzugsweise in Lichtenberg, beteiligen.

Bernd Beißig, Michael Kunze

KIEZSPINNE in der ORANGERIE

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

Zu Gast bei Franziska Troegner

ist am Samstag, dem 26. November 2016, die Schauspielerin Susann Uplegger.

Seite 2

Internationale Gäste im Nachbarschaftshaus

Eine Delegation des Vorarlberger Landtags, die Botschafterin der Republik Nicaragua Ihre Exzellenz Karla Luzette Beteta Brenes und Delegierte der internationalen Konferenz „On the Move – at Home in the World“, besuchten unser Nachbarschaftshaus.

Seiten 2-3

Vorfreude auf den süßen Advent

Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement, nicht nur in der Adventszeit.

Seite 4

Der lebendige Adventskalender

Auch dieses Jahr beteiligen sich wieder viele Einrichtungen aus den Stadtteilen Fennpfuhl, Alt Lichtenberg und Frankfurter Allee Süd.

Seite 9

Mondfest - Tết Trung Thu

Am 1. Oktober 2016 wurde in der Möllendorff-Passage das Mondfest mit dem vietnamesischen Kultur- und Sportverein gefeiert.

Seite 9

Raumnutzung in der ORANGERIE

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?
Fragen Sie uns! Tel. 55489635
Mo 13-18 Uhr, Di 13-17 Uhr,
Fr 10-15 Uhr



AUS DEM VORSTAND

Auch in seiner Oktobersitzung ließ sich der Vorstand über die „Kiezspinne Soziale Dienste GmbH“ berichten. Diese steht bereit, ihre Geschäftstätigkeit aufzunehmen. Das Geschäftskonzept ist beim neugebildeten Landesamt für Flüchtlingsfragen eingereicht. Die GmbH wartet auf Ausschreibungen, um sich als Betreiber eines Objekts bewerben zu können (Näheres s. S. 1).

Frau Schwabe stellte das Projekt „Freifunk“ vor. Dabei handelt es sich um ein freies, offenes nicht-kommerzielles selbstverwaltetes WLAN, durch das ein freier Zugang zum Netz für Kinder und Jugendliche aber auch für technisch weniger versierte Menschen jeglichen Alters geschaffen wird. Die Idee ist, dass die sich beteiligenden Partner über ihre jeweiligen Router miteinander kommunizieren. Das Projekt ist ein Förderprogramm von Jugendnetz Berlin, der Medienanstalt Berlin-Brandenburg und der Jugend- und Familienstiftung. Unterstützt wird es außerdem von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft und von der Landeszentrale für politische Bildung. Auf den Verein kämen nur geringfügige Kosten zu, da die fördernden Institutionen den Löwenanteil tragen. Unser Medienkompetenzzentrum möchte sich an diesem, vor allem jugendorientierten Projekt, beteiligen. Noch in diesem Jahr soll eine Freifunk-Gruppe aus Jugendlichen etabliert werden, um mit ihr zunächst ein internes Netzwerk zu errichten und Projektideen zu entwickeln. Das Projekt hat den Vorstand überzeugt und er hat zustimmend zur Kenntnis genommen, dass Freifunk in Nachbarschaftshaus und Freifläche eingerichtet wird und erwartet weiteren Bericht in einem Vierteljahr.

Außerdem ließ sich der Vorstand über die Entwicklung der Öffentlichkeitsarbeit berichten und stellte fest, dass Herr Knebel mit seinen zwei ehrenamtlich tätigen Helfern Lob und Dank verdient hat.

Manfred Becker

Ausländische Delegation bei uns zu Gast



Fotos: Reiner Meyer

Am 29. und 30. September 2016 hatten wir Besuch aus Kanada, USA, Finnland, Ungarn, Polen und Schweden. Es waren Delegierte der internationalen Konferenz „On the Move – at Home in the World“ in Berlin. Die Fachkräfte der Stadtteil- und Gemeinwesenarbeit aus der ganzen Welt trafen

sich auf Einladung der International Conference of Settlements and Neighborhood Centers (IFS).

Sie kamen zu uns ins Nachbarschaftshaus, um deutsche Einrichtungen vor Ort kennenzulernen. Das war ein großartiger und produktiver Austausch.

Franziska Ruhnau

Zu Gast bei

Susann Uplegger - ein „wilder Engel“ kommt in die „Kiezspinne“!



Foto: Bereitgestellt von Susann Uplegger

Für die 1971 in Graal-Müritz geborene Schauspielerin beginnt die Arbeit vor der Kamera schon im Alter von 7 Jahren.

Für den Katalog des VEB ZEKIWA (Zeitzer Kinderwagenindustrie) posiert sie gemeinsam mit ihrer Zwillingsschwester für Kinderwagen und Fahrräder.

Mit 18 Jahren geht's dann beim Fernsehen der DDR „Barfuß ins Bett“ - und nach einem Studium an der Leipziger Theaterhochschule „Hans Otto“, am Conservatoire Royal de Liège in Belgien und einem Engagement am Staatsschauspiel in Dresden - hat sie dann auch schon im Alter von 22 Jahren der TV-Sender RTL für sich entdeckt.

Mit Diether Krebs spielt sie 1993 eine Hauptrolle in der 13teiligen Comedyserie „ROST“.

4 Jahre ermittelt sie als Kommissarin „Mic“ – in der Krimiserie „SK Babies“, später als „Franziska“ in der Actionserie „Wilde Engel“.

In Hollywood bei der Oscar-Verleihung geht sie 2003 über den roten Teppich, als der Pilotfilm der Serie „Wilde Engel“ den World Stunt Award in der Kategorie „Beste Action in einem ausländischen Film“ gewinnt.

2004 kommt sie dann als „Natascha“ – bei „Hinter Gittern“ in den „Frauenknast“.

Aber auch auf anderen TV-Sendern ist Susann Uplegger in den unterschiedlichsten Rollen zu erleben. Ob beim ZDF als sympathische Ehefrau des „Fahnders“ (Jörg Schüttauf), als Bankräuberin oder als Kindesentführerin (ARD „In aller Freundschaft“) – Susann Uplegger überrascht und überzeugt und macht - auch im wahrsten Sinne des Wortes - stets „eine gute Figur“.

Welche beruflichen Überraschungen sie außerdem noch zu bieten hat, verrät sie uns am:

**Samstag
26. November 2016
um 19 Uhr**

in der „Kiezspinne“.

Es freut sich wie immer auf Sie

Ihre Franziska Troegner



Delegation des Vorarlberger Landtages



Fotos: Reiner Meyer

Eine Delegation des Vorarlberger Landtags, unter der Leitung von Landtagspräsident Mag. Harald Sonderegger und Landtagsdirektorin Dr. Borghild Goldgruber-Reiner, besuchte vom 28. September bis 1. Oktober 2016 die Bundesländer Berlin und Brandenburg. Ein besonderer Höhepunkt für die 40 Abgeordneten war der Besuch des Vereins „Kiezspinne FAS e.V.“ in Berlin-Lichtenberg. Bei einer kurzen Einführung des Geschäftsführers Michael Kunze sowie des Vorstandsvorsitzenden Manfred Becker erfuhren die Abgeordneten, wie sich die „Kiezspinne“ für die Integration von geflüchteten Menschen engagiert. Besonders beeindruckend

war dabei der Bericht des Koordinators Willkommenskultur/Integrationslotsen Andreas Svojanowski, der mit seinem Team Migranten und Migrantinnen bei der Integration in die Gesellschaft unterstützt. Ein weiterer Schwerpunkt bildete der Bericht der Projektleiterin der Selbsthilfekontaktstelle, Dagmar Buresch, die Menschen mit psychosozialen Problemen eine Anlaufstelle bietet.

Abgerundet wurde der Nachmittag mit einer lebhaften Diskussionsrunde, an der auch die Staatssekretärin für Arbeit, Integration und Frauen des Landes Berlin, Barbara Loth, teilnahm.

*Regina Tschann, MSc
Österreichische Botschaft Berlin*

Wer macht was? Jana Glasebach



Foto: Reiner Meyer

Mit dem Start des neuen Schuljahres erhielten wir mit Frau Jana Glasebach Verstärkung in unserem „Schülerclub Lichtpunkt“ an der Hermann-Gmeiner-Schule. An der Seite von Gunda Neue soll sie nun die Zusammenarbeit mit der Schule, dem Hort und der Schulsozialarbeit koordinieren sowie die Arbeit der Lehrer in der Willkommensklasse für geflüchtete Kinder unterstützen.

Als Diplom-Pädagogin hat Frau Glasebach vielfältige Erfahrungen u.a. als Familien- und Einzelfallhelferin, bei der Betreuung von Straßenkindern und in der offenen Kinder- und Jugendarbeit gesammelt, die sie in ihre neue Teilzeittätigkeit einbringen kann.

Darüber hinaus wird sie stundenweise im Nachbarschaftshaus in unserem Projekt „Willkommenskultur“ mitarbeiten. Hier geht es vor allem darum, unsere ehrenamtlichen und freiwilligen Helfer_innen zu betreuen und Patenschaften zwischen Geflüchteten und Familien aus der Nachbarschaft zu befördern. Wir wünschen Frau Glasebach viel Erfolg!

Michael Kunze

Botschafterin aus Nicaragua zu Gast



Foto: Reiner Meyer

Anlässlich des 80. Geburtstages von Manuel García Moia gab es eine Ausstellung im Saal unseres Nachbarschaftshauses. Als Vertreter der Naiven Malerei ist der Künstler bei uns

bekannt als Schöpfer des Nicaragua-Giebelwandgemäldes an der Lichtenberger Brücke. Mit einem Grußwort von Birgit Monteiro, Bezirksbürgermeisterin von Lichtenberg und einer Laudatio der Botschafterin der Republik Nicaragua Ihre Exzellenz, Karla Luzette Beteta Brenes, wurde die Ausstellung eröffnet. Veranstalter waren: Initiative Nicaragua-Giebelwandgemälde beim Kulturring in Berlin e. V., in Zusammenarbeit mit dem Kiezspinne FAS e.V. mit freundlicher Unterstützung der nicaraguanischen Botschaft.

Hans-Joachim Knebel



Neues öffentliches Fahrradverleihsystem

Berlin und nextbike starten ein neues öffentliches Fahrradverleihsystem in Berlin. Das Pilotprojekt startet am 1. November mit 50 Rädern an 6 Stationen. Der Bezirk Lichtenberg wurde für den Pilotbetrieb ausgewählt. Eine der Stationen ist an unserem Nachbarschaftshaus. Nach der Testphase beginnt im Frühjahr 2017 der Ausbau des Netzes auf mehr als 5.000 Räder an über 700 Stationen zum größten Fahrradverleih Deutschlands.



**Mehr
Generationen
Haus**

Projekt

Mehrgenerationenhaus

**Weiterförderung ab 2017
beantragt und Mitspieltheater
für Kita-Kinder**

Es gibt gute Neuigkeiten: das Projekt Mehrgenerationenhaus hat vorab die Förderzusage im „Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus“ für 2017-2020 erhalten.

Das bedeutet, sofern sich der Bezirk Lichtenberg an der Förderung beteiligt, können wir in den kommenden Jahren die generationenübergreifende Arbeit in der Kiezspinne vorantreiben und weiter ausbauen. Die Stärkung des Miteinanders der Generationen und der Ausbau von Kooperationen zur Realisierung von generationenübergreifenden Formaten ist Ziel des Projekts.

Ein Beispiel der aktuellen Planungen für 2017: Der „Kreativtag der Generationen“ findet am 21. April 2017 statt. Er wird gemeinsam mit dem Theater der Erfahrungen und umliegenden Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit (Steinhaus, JFE Magda, Schülerclub Lichtpunkt, Kinderhaus Napf) durchgeführt. Neben der Entwicklung solcher Formate stehen vor allem der Ausbau der Freiwilligenarbeit und die Öffnung der Familienarbeit für Menschen mit Fluchtgeschichte im Zentrum unseres Wirkens.

Und bevor das Jahr herum ist, stehen noch zwei Highlights an: am 2. November 2016 kommt das Theater der Erfahrungen mit dem Mitspieltheater für Kita-Kinder, „Linamanno und die alten Freunde“, in die Kiezspinne. Wir sind schon gespannt auf das interaktive Spektakel.

Einen Monat später, am 2. Dezember 2016, steht Weihnachten schon fast vor der Tür. Um uns angemessen einzustimmen, gibt es eine tolle Bastelaktion mit viel Glitzer, Keksen und Kakao im Rahmen des lebendigen Adventskalenders ab 16 Uhr.

Franziska Ruhnau

Vorfreude auf den süßen Advent

Die beste Medizin für Herbst und Winter - liebevolle Mitmenschen und viel Schokolade.

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke, 11.9.1902, Paris

Das Gedicht von Rainer Maria Rilke veranschaulicht sehr schön, dass wir Menschen in schweren Lebensphasen nicht alleine sind. Wir alle kennen solche Zeiten. Die Vorstellung, dass wir dabei von einer allgegenwärtigen Kraft getragen werden, die es gut mit uns meint, macht Mut.

In unseren täglichen Begegnungen im Bezirk Lichtenberg sind wir immer wieder berührt, wie vor allen Dingen Familienangehörige, Freunde, Nachbarn und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für ihre Mitmenschen da sind, sich gegenseitig stützen und Kraft geben. Diese vielen fleißigen und sanften Hände machen unsere Gesellschaft aus und sind von unschätzbarem Wert.

Insbesondere wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, sind vielfach Angehörige selbstverständlich für einander da.



Foto: pixabay

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und vor allen Dingen, dass Sie gesund bleiben.

Herzlichst

Kathrin Strumpf und Ines Drost



Foto: Reiner Meyer

Laut dem Berliner Familienbericht 2011 engagieren sich ungefähr 170.000 Berlinerinnen und Berliner in der Betreuung und Pflege ihrer Angehörigen.

Als Kontaktstelle PflegeEngagement ist es unser Anliegen, Familien, in denen eine Person gepflegt wird, zu unterstützen und zu entlasten. Hierzu bieten wir wohnortnahe Angebote zu Austausch, Bewegung und Entspannung kostenlos an. Zusätzlich unterstützen mittlerweile berlinweit über 380 Ehrenamtliche der Kontaktstellen PflegeEngagement Familien und ältere Menschen, die gerne besucht werden möchten.

Mit dem Ende des Herbstes beginnt die Adventszeit. Eine Zeit der Ruhe und Entspannung... wenn da nicht der Alltag wäre, mit seinem geschäftigen Treiben.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen sich

das Leben versüßen.

Alle Menschen, die pflegen und gepflegt werden sind

zu kulinarischen Gaumenfreuden eingeladen.

Pralinenwerkstatt mit ätherischen Ölen

Am Montag, 05.12.2016, von 10 – 12:00 Uhr

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Anmeldung: 030-28 47 23 95



Beweggründe für eine Selbsthilfegruppe

Ich bin seit vielen Jahren Mitglied der Selbsthilfegruppe Angst und Depression. Anfangs fragte ich mich: Was hat mich psychisch so krank gemacht? Ich merkte, bei allem, was ich tat, es ging nur noch schwer, sehr langsam und ohne jegliche Freude von der Hand. Ich geriet immer mehr unter Stress. Als der Druck immer größer wurde, entschied ich mich, in eine SHG zu gehen. Von den anderen Gruppenmitgliedern erfuhr ich, dass psychische Erkrankungen oft Stresserkrankungen sind. Da helfen nicht allein Tabletten und Krankenhausaufenthalte, da muss man versuchen, sein Leben zu ändern. Die SHG war für mich von Anfang an eine Gesprächsgruppe, wo sich Menschen über ihre Ohnmacht – so erscheint einem der Zustand nur allzu oft – austauschen können, wo einer den anderen versteht, weil alle unmittelbar betroffen sind. Man muss sich in der Gruppe nicht ver-

stellen, so tun, als ob man alle Probleme des Alltags versteht und beherrscht, wie es oft im Familien- und Freundeskreis erforderlich ist.

Diese gleiche Betroffenheit ermöglicht eine gleichberechtigte Kommunikation. Jeder lernt in der Gruppe seine Grenzen zu erkennen, sie besser zu beachten und ebenso bei anderen zu respektieren. Ebenso ist es mit den eigenen Möglichkeiten, den Alltag und die Krankheit zu bewältigen. Durch die Gruppe habe ich mein Selbstvertrauen zurückgewonnen und wieder Spaß am Leben.

Wenn auch Sie ähnliche Probleme haben und gern in unserer SHG mitarbeiten möchten, melden Sie sich bitte in der SHK Synapse, Tel. 55491892 oder E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de.

Unsere SHG Angst und Depression trifft sich jeden Dienstag um 18 Uhr im Nachbarschaftshaus Orangerie.

Clemens Baer

In Gründung: Adipositas

Von Adipositas spricht man bei einem starken Übergewicht, das der Gesundheit erheblich schaden kann. Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sowie einem sehr hohen Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-, Kreislauferkrankungen, Gelenkverschleiß, Gicht, Diabetes, Krebs, Depressionen einhergeht.

Betroffene leiden mehrfach, nicht nur unter den körperlichen Folgen, sondern oft auch unter sozialer Ausgrenzung, Ablehnung und Mobbing. Häufig ziehen sich die Betroffenen mehr und mehr zurück.

In einer SHG wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit anderen

Betroffenen regelmäßig auszutauschen über Erfahrungen mit der Krankheit, Alltagsprobleme im Umgang mit ihr, über eine gesündere Ernährung und Lebensweise und unterschiedliche Behandlungsmethoden.

Da die sportliche Betätigung eine besonders wichtige Rolle dabei spielt, kooperieren wir mit dem Gesundheitszentrum Lichtenberg (siehe Seite 7)

Wer sich für die neue Adipositas-Selbsthilfegruppe, die bei Interesse voraussichtlich im Januar 2017 startet, interessiert, melde sich bitte schon jetzt in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse an, Telefon: 55491892, E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Drum Circle



Foto: Franziska Ruhnau

Beim 1. Drum Circle in der Kiezspinne am 1. Oktober 2016 hatten die Teilnehmer gemeinsam mit Initiatorin Ricarda Raabe (Bildmitte) viel Spaß und ein tolles gemeinsames Musikerlebnis.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Circle 2017.

Franziska Ruhnau

Angebot mit Resonanz

Immer mehr Menschen mit vietnamesischem Hintergrund nutzen die allgemeine Sozialberatung in der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen. Vor allem die Möglichkeit, das eigene Anliegen in der vietnamesischen Muttersprache mit einem kompetenten Gesprächspartner erörtern zu können, aber auch die angenehme Atmosphäre und das kostenfreie Angebot machen die Beratung attraktiv.

Es handelt sich um ein Kooperationsangebot, das von der AOK Nordost gefördert wird. Jeden 2. und 4. Mittwoch von 9-12 Uhr steht Herr Tuan von der Vereinigung der Vietnamesen in Berlin & Brandenburg e.V. ratsuchenden vietnamesischen Mitbürger*innen mit Informationen und Empathie zur Verfügung. Da die Nachfrage erfreulicherweise immer weiter steigt, wird die Beratung 2017 wöchentlich angeboten.

Neu: SHG Aphasie

Aphasien sind erworbene Sprachstörungen, die nach verschiedenen Erkrankungen wie Schlaganfall, Hirnblutung, Schädel-Hirntrauma, Tumoren oder entzündlichen Erkrankungen auftreten können.

Aphasiker können oft nicht oder nicht richtig sprechen bzw. auch Gesprochenes schlecht verstehen. Mitunter verlieren sie ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen und haben motorische Beeinträchtigungen.

In Kooperation mit dem Aphasie Landesverband Berlin e.V. und ehrenamtlich durch diesen angeleitet, soll die Gruppe Betroffenen und ihren Angehörigen Beratung und Hilfe, Zeit und Raum, Ruhe und Geduld geben, Verständnis und Kontakte zu Gleichbetroffenen schaffen.

Das **Gründungstreffen für die Aphasie-Selbsthilfegruppe** in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse findet am Mittwoch, **2. November 2016 um 14 Uhr** im Nachbarschaftshaus Orangerie statt; weitere Treffen immer am 1. Mittwoch im Monat.

Infos und Anmeldung: SHK Synapse, Tel.: 55491892 oder selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de



Jede Jahreszeit hat ihre Reize

Nachdem wir uns im Sommer mehr als genug austoben und etwas Sonne tanken durften, wird es nun etwas ruhiger und besinnlicher. Das heißt aber nicht, dass im Kinderhaus NAPF nichts mehr los ist. Ganz im Gegenteil. Bis Weihnachten haben wir noch viel vor.

Im Oktober stand für unsere zwei Zwergkaninchen Linda und Lothar der jährliche Besuch beim Tierarzt an. Die Zwei sind jetzt schon sechs Jahre alt und erfreuen sich bester Gesundheit. Damit das so bleibt, bekamen sie jetzt auch ihre Schutzimpfung und einen Gesundheitscheck.

Wenn die Herbstsaison beginnt, freuen wir uns auf unsere selbstgemachte Kürbissuppe und auf den Amerikanischen Kürbiskuchen. In den letzten Jahren haben wir uns diese Rezepte bereits schmecken lassen und waren jedes Mal wieder verzaubert. Vielleicht entdecken wir ja auch noch neue Rezepturen mit Kürbis.

In der Adventszeit machen wir es uns mit einem Feuer, Keksen und warmen Tee gemütlich. Wir sind dieses Jahr Teil des „**Lebendigen Adventskalenders**“ und alle Menschen sind ganz herzlich eingeladen, uns am **09.12. zwischen 15 Uhr und 18 Uhr** zu besuchen und mit uns zu backen, Weihnachtsdekoration zu basteln und wohligen Punsch am Lagerfeuer zu machen. Der natürlich alkoholfrei ist, damit auch die Kinder etwas davon haben.

Wir freuen uns auf Euch – das NAPF-Team

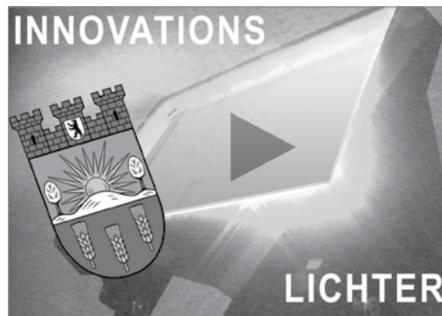
Sarah, Antje und Basti



Foto: Archiv NAPF

Die Lücke

beim Lichtenberger Innovationsfonds



Seit 2016 stehen im Rahmen des Lichtenberger Innovationsfonds auf Initiative der Bezirksverordnetenversammlung 50.000 Euro für neue und innovative Projekte der Jugendarbeit zur Verfügung. Aus einer Vielzahl von Bewerbungen konnte sich das Medienkompetenzzentrum Die Lücke gleich mit zwei innovativen Projekten behaupten.

Bei dem ersten Projekt »WELCOME« erstellen Berliner Jugendliche und geflüchtete Jugendliche einen YouTube-Kanal über das Thema »Willkommen« bzw. »Heimat«. Es entstehen kurze zum Medium YouTube passende, »spotartige« Clips, die witzig, unterhaltsam und natürlich

auch bewegend sein können [beispielsweise: Wie sieht Euer Tagesablauf aus? Was sind Klischees über Flüchtlinge und Berliner?].

Zum Zweiten übernimmt die Lücke die Filmdokumentation aller Projekte, die im Rahmen des Innovationsfonds Lichtenberg gefördert werden. Die Umsetzung der Dokumentation geschieht auf innovative Weise in Form eines YouTube-Kanals. Jedes Projekt erhält mindestens einen Videoclip, der in professioneller Form gestaltet ist. Diese Videoclips entsprechen in ihrer Form und Sprache dem Medium YouTube. Das heißt wir sehen etwa Tutorials, Lets Plays, Moderationen vor der Kamera, Interviews oder auch kleine Kurzdokus. Die Filmemacher*innen der Dokumentation sind ebenfalls Lichtenberger Jugendliche.

Alle News über das Medienzentrum Die Lücke finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.die-luecke.de

sowie auf unserem Blog

www.blog.die-luecke.de

Jördis Schön

Neues Schuljahr – neue Kollegin

Ich möchte mich kurz vorstellen:

Name:	Jana
Sternbild:	Löwe
Alter:	geheim!
Hobbies:	Fahrrad fahren, Sport, lesen
Lieblingsfarbe:	türkis
Lieblingstier:	meine Hundedame Juli
Lieblingsessen:	Thüringer Klöße mit Rouladen

Seit Anfang September habe ich schon einige Lichtpunkte kennengelernt und freue mich auf die neuen Aufgaben im Schülerclub Lichtpunkt. Auf die Freizeitgestaltung, in der wir Spiele spielen und auch sportlich aktiv sind, bin ich schon sehr gespannt.

Ich helfe gern bei den Hausaufgaben und stehe Euch mit Rat und Tat zur Seite. Dadurch, dass wir jetzt wieder ein Dreier-Team sind können wir euch nun wieder von Montag bis Donnerstag, in der Zeit von 13:00 bis 18:00 Uhr und Freitag

von 13:00 bis 15:30 Uhr begrüßen! Der Schülerclub Lichtpunkt startete in den Herbstferien tolle Aktionen. Auf dem Programm standen zum Beispiel Bowlen und ein Kinobesuch. Außerdem besuchten wir mit Euch gemeinsam das Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ im Nachbarschaftshaus ORANGERIE, wo es die Möglichkeit gibt, den Computerpass zu machen.

Wir freuen uns auch schon auf die Vorweihnachtszeit und möchten Euch mit verschiedenen Bastelangeboten erfreuen. Außerdem wird uns ein Korbmacher besuchen und uns in die Technik des Korbflechtens einweihen.

Jana, Gunda und Chrissi



Foto: Jana Glasebach



Die Seniorenvertretung

Infos für alle Interessenten, ob Jung oder Alt

Seit Bestehen unseres schönen Nachbarschaftshauses kommen viele Besucher zu uns, weil das Haus interessante Veranstaltungen, Kurse und Ausstellungen bietet. Seit April 2016 werden wir in unserer Arbeit, auch vor allem in der Seniorenarbeit, durch das Projekt „Mehrgenerationenhaus“ unterstützt. Wie der Name schon sagt, werden mehrere Generationen angesprochen. Heute möchten wir die Generation Senioren näher vorstellen. Wie werden eigentlich die Senioren in die Politik eingebunden und haben dort ein Mitspracherecht? Wer ist eigentlich ein Senior? Wer in Berlin das 60. Lebensjahr erreicht hat, gehört zu den Senioren, und man kann sich in einer Senioreninteressenvertretung etablieren. Dafür gibt es das Berliner Seniorenmitwirkungs-gesetz (Gesetz- und Verordnungsblatt vom 21.07.2016). Konkret heißt das, dass im Jahr 2017 die zuständigen Gremien der Seniorenarbeit gewählt werden. Schwer-

punkt der Seniorenvertretung ist es dabei, auf ein selbständiges Leben im Alter und Unterstützung zu den Themen Wohnen, Wohnumfeld, Mobilität, Pflege, Gesundheit u.v.m. zu achten. Bei den Mitgliedern der Seniorenvertretung stützt man sich auf ihren reichen Erfahrungsschatz, man nimmt ihre Lebenserfahrung im Umgang mit Behörden, Institutionen und Netzwerken in Anspruch und erwartet Anregungen zu neuen Projekten für Jung und Alt. Sie werden mit ihrer Wahl zur Mitwirkung als aktiver Partner für die lokale Politik und die sozialen Strukturen in der Nachbarschaft, sprich unserem Verein Kiezspinne FAS e.V. unterstützen. Für die Kiezspinne FAS e.V. hat sich Evelin Pakosta bereit erklärt, ab 2017 in der Seniorenvertretung Lichtenberg mitzuwirken. Über ein notwendiges Engagement, Fähigkeiten und Kenntnisse z. B. im Bereich Sozialarbeit verfügt sie und wendet dieses zukünftig für das soziale Netzwerk unseres Vereines an.

Gisela Körner

ViVental – Vital im Leben

Information zu den Angeboten des Gesundheitszentrums Lichtenberg für ein gesundes und vitales Leben!

Die meisten von uns möchten schlank, gesund und vital ihr Leben genießen. Der Weg dahin ist oft nicht einfach, aber mit der Unterstützung vom Gesundheitszentrum Lichtenberg (ein Standort der ViVental GmbH) wird es Ihnen viel leichter fallen und dazu noch Spaß machen!

Damit Sie uns kennenlernen können, laden wir Sie am Mittwoch den 16. November 2016 um 15:30 Uhr zum Vortrag: „Mit Rehasport gesünder und vitaler werden“ ins Nachbarschaftshaus Orangerie des Kiezspinne FAS e.V. ein.

Die Sport- und Physiotherapeuten vom Gesundheitszentrum Lichtenberg berichten Ihnen, wie einfach und bei Verschreibung vom Arzt für Sie kostenfrei (Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten), Sie Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen können.

In einem ersten Kooperationsprojekt von Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg (Kiezspinne FAS e.V.) und Gesundheitszentrum Lichtenberg engagieren wir uns gemeinsam für die

Verbesserung der Situation von übergewichtigen Menschen. Die Synapse stellt die Räumlichkeiten für eine Selbsthilfegesprächsgruppe zur Verfügung, unterstützt die Gruppengründung und den gegenseitigen Austausch. Die Therapeuten vom Gesundheitszentrum Lichtenberg helfen den Gruppenteilnehmern dabei, sich mehr zu bewegen und Ihre Ernährung auf gesundes, schmackhaftes Essen umzustellen. Das Projekt startet im Januar 2017.

Wenn Sie ganz allgemein Interesse daran haben, Ihre Lebensqualität zu verbessern und/oder Ihre Beschwerden zu lindern, lernen Sie Ihre Möglichkeiten beim Vortrag am 16. November kennen, zu dem Sie herzlich eingeladen sind. Gerne können Sie uns schon im Vorfeld kontaktieren. Sie erreichen uns telefonisch unter: 030 306 78 191 oder sie besuchen uns im Gesundheitszentrum Lichtenberg.

Ruschestrasse 103 (Haus 21)
10365 Berlin

*Kornelia Mroczek, Standortleiterin
Physiotherapie & Rehasport*

VERANSTALTUNGSTIPP

Der Besondere Freitag

4. November 2016

10 Uhr



HOFFS
Schlittenfahrt
wortreiche Ausrutscher
von und mit LUTZ HOFF
COMEDY in der Winterzeit

Der große Spaß zur Winterzeit: „Mit Dir werde ich noch Schlittenfahren“, wird oft gesagt und ist noch öfter gar nicht so gemeint.

Ordentlich die Meinung „geigen“, das geht nämlich auch ohne Schnee. Das macht Lutz Hoff, bietet keinen Schnee von gestern, sondern wieder Gags und kuriose Geschichten, hautnah am Tagesgeschehen, pointiert und treffsicher mit Garantie zum Schmunzeln und Lachen. Das Markenzeichen des Berliner Entertainers!

Frohsinn und gute Laune verbreiten das verspricht und hält dieses Programm und macht damit die Winterzeit zum entspannenden Erlebnis. Hoff heizt gehörig ein!

Nichts ist vor ihm sicher: Weder hüben noch drüben, weder links noch rechts, weder Promi noch Nobody.

Einfach gute Unterhaltung!
www.lutzhoff-schaetzmeister.de

Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
Jour Fixe - Austausch und Information
Do 03. November 2016, 15 - 17 Uhr
Nachbarschaftshaus ORANGERIE,
Kiezspinne, Schulze-Boysen-Str. 38,
10365 Berlin

Anmeldung: 030 28 47 23 95

Aktuelles zum Kiezfonds und Bürgerhaushalt

Eine positive Nachricht: der Lichtenberger Kiezfonds wird von 91.000€ in 2016 auf 130.000€ in 2017 erhöht. Somit stehen pro Kiez 10.000€ zur Verfügung, bisher 7.000€. Im Kiez Frankfurter Allee Süd wurden die Mittel für 15 Projektideen durch die Bürgerjury bewilligt.

Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro (SPD) begründet die Anpassung der Mittel für den Kiezfonds so: „Der bisherige Erfolg der Kiezfonds ist den vielen interessanten Ideen der Lichtenberger Bürger und Bürgerinnen sowie der engagierten Arbeit der ehrenamtlichen Bürgerjurymitglieder zu verdanken. Die Fonds stärken die Nachbarschaften und helfen den Bürgerinnen und Bürgern, sich zu engagieren. Die hohe Akzeptanz der Kiezfonds war ausschlaggebend für die Entscheidung, sie im kommenden Jahr weiter auszubauen...“. Nun sind Sie gefragt, liebe Leser, gespannt warte ich auf ihre neuen Projektideen! Projekte bis zu 1.000€ können aus Mitteln des Kiezfonds finanziert werden. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf www.buergerhaushalt-lichtenberg.de, gerne können Sie sich auch an mich direkt wenden.

Den Bürgerhaushalt Berlin-Lichtenberg lagen 20 Vorschläge aus dem Kiez Frankfurter Allee Süd vor. Neunzehn sind entschieden, ein Vorschlag wird noch realisiert, es werden zwei Kastanienbäume auf dem Gelände hinter dem Nachbarschaftshaus ORANGERIE gepflanzt. Neue Vorschläge können ständig per Internet, Adresse (siehe oben) oder direkt im Bezirksamt eingereicht werden. Eine Beratung ist auch bei uns im Nachbarschaftshaus möglich. Ein möglicher Vorschlag zum Bürgerhaushalt wären Veränderungen am und um den Stadtplatz im Kiez (Gelände um Kaisers). Ihre Vorschläge zur möglichen Gestaltung nehmen wir gerne auf (siehe Artikel in der letzten Ausgabe).

Meine lieben Leser und Leserinnen, ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr.

Reimer Dunkel

Ehrenamt in Aktion

Engagement macht stark“ war das Motto der diesjährigen „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ in Berlin. Diese gemeinschaftliche Stärke erleben wir auch im Nachbarschaftshaus „Orangerie“ in unserer täglichen Arbeit. Ob als Leiter_in von Deutschkursen für Geflüchtete, in der Selbsthilfe, bei der Betreuung von Pflegebedürftigen, in der Nachbarschaftshilfe, der Grünpflege, in Freizeit- und Interessengruppen, der Schülerhilfe, in Gremien des Vereins und der Nachbarschaftsarbeit oder in der Sozialberatung - unsere ehrenamtlich aktiven Mitstreiter sind stets verlässliche Partner.

Unsere traditionelle jährliche Veranstaltung als „Dankeschön“ am 21.09.2016 bot ein schönes Kulturprogramm und beim gemeinsamen Essen wieder gute Gelegenheiten dafür danke zu sagen, sich auszutauschen und künftige Vorhaben zu besprechen.

Schön, dass viele der Anwesenden dann auch am Samstag, dem 24.09.2016 dabei waren. Insgesamt 39 Freiwillige halfen beim Aktionstag „Kiezspinne räumt auf“ dabei, das Umfeld des Nachbarschaftshauses vor dem Winter in Ordnung zu bringen und im Haus viel Nützliches zu erledigen. Herzlichen Dank auch dafür!

Michael Kunze

Integrationslotsen stellen sich vor



Foto: Reiner Meyer

Wir sind Sahar Ghraizi, aus dem Libanon, seit 13 Jahren, und Anh Tu Dang, aus Vietnam, seit 30 Jahren in Deutschland. Wir arbeiten als Integrationslotsin und Integrationslotse im gleichnamigen vom Senat geförderten Projekt der Kiezspinne.

Ich, Sahar Ghraizi, unterstütze die Geflüchteten aus Syrien, Irak, Ägypten und alle die, die Arabisch sprechen. Ich spreche Arabisch, das verschiedene Dialekte hat. Das hängt jeweils von der Person und dem jeweiligen Land ab, ich kann die Sprache vermitteln. Da ich Libanesin bin, freut es mich sehr, dass ich mit arabischen Leuten arbeiten und ihnen helfen kann.

Ich, Anh Tu Dang, arbeite für Zuwanderer aus Vietnam. In Lichtenberg leben viele vietnamesische Migranten_innen. Zu viel davon haben mangelnde Kenntnisse der deutschen Sprache. Deshalb haben sie schlechte Perspektiven bei

der Integration und ziehen sich von der Gesellschaft zurück.

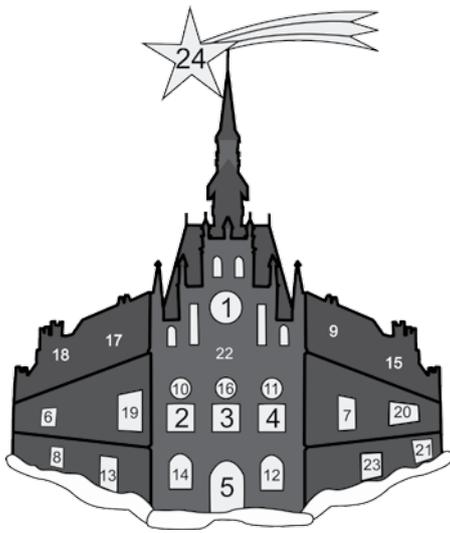
Ziel unserer gemeinsamen Arbeit ist es, die Integration von Geflüchteten aber auch hier schon länger lebende Zuwanderer zu unterstützen und ihnen zu helfen, sich in unserer Gesellschaft zurecht zu finden. Sie benötigen Alltagshilfen zu Fragen und Problemen rund um das Leben und Einleben in Berlin. Wir begleiten sie zu Behörden, Schulanmeldungen, Gerichten, Banken, Vermietern, füllen mit ihnen Formulare aus, vermitteln an fachlich zuständige spezialisierte Beratungsstellen und beraten, wo sie Hilfe finden können und informieren sie über unsere Gesellschaft. Durch unsere Teamarbeit und unsere persönlichen Erfahrungen möchten wir ihnen Orientierung geben, damit sie die Verwaltung in Berlin und ihre Bürgerrechte und Pflichten verstehen können.

Wir respektieren jeden Menschen unabhängig von seinem Glaubensritus und seiner Weltanschauung. Wir möchten mit ihnen arbeiten und friedlich zusammenleben. Nur so können wir gemeinsam Integration in unserer Gesellschaft erreichen. Dazu wurden wir ausgebildet, kennen uns in der Berliner Verwaltung gut aus und haben viele Netzwerkpartner, die den Geflüchteten zu unterschiedlichsten Problemen helfen können. Wir hoffen durch unsere Arbeit besonders den Menschen zu helfen, die oft am Rande unserer Gesellschaft leben, sich besser in das Leben zu integrieren.

Sahar Ghraizi und Anh Tu Dang,



Lebendiger Adventskalender



Viele Einrichtungen der Stadtteile Fennpfuhl, Alt-Lichtenberg und Frankfurter Allee Süd öffnen auch in die-

sem Jahr ihre Türchen zum gemütlichen Beisammensein, Adventsbasteln und Plätzchenbacken oder zu Lesungen.

Ab dem 1. Dezember sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen, die Angebote in Ihrem Kiez zu nutzen.

Der „Lebendige Adventskalender“ ist eine gemeinsame Aktion von freien, öffentlichen und kirchlichen Trägern aus den drei Stadtteilen in Zusammenarbeit mit dem Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord. Der „Lebendige Adventskalender“ öffnet sein erstes Türchen zum Lichtenberger Lichtermarkt am 1. Advent (27. November) rund um das Rathaus in der Möllendorffstrasse. Dort können Sie sich an vielen Ständen über das diesjährige Programm informieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Daniela Dahlke

Mondfest - Tết Trung Thu in der Möllendorff-Passage



Foto: Reiner Meyer

Am 1. Oktober 2016 wurde in der Möllendorff-Passage das Mondfest mit dem vietnamesischen Kultur- und Sportverein gefeiert.

Das nicht so optimale Wetter konnte die Feierlaune nicht verhindern. Kinder-Jugendliche und Erwachsene führten zahlreiche Tänze auf, beginnend mit dem Löwentanz, und der Gesang kam auch auf seine Kosten. Das Programm wurde mit einer kleinen Polonaise beendet, woran sich dann auch viele bis dahin zuschauenden Gäste beteiligten. Anschließend wurden an die Kinder kleine Geschenke und gebastelte Lampions verteilt. Nicht nur sie sondern auch die Großen konnten sich dann von vielen asiatischen Köstlichkeiten überzeugen, die vom Verein angeboten wurden, nicht zuletzt auch vom schmackhaften Mondkuchen.

Finanziell unterstützt wurde das Fest durch den Bürgerhaushalt, indem die Bürgerjury Kiezfondsmittel bewilligte.

Alle waren sich einig – dieses Fest sollte auch im nächsten Jahr stattfinden!

Das Mondfest oder Mittherbstfest wird in Asien am 15. Tag des 8. Monats im traditionellen chinesischen Kalender begangen. Schon im Altertum ist das Wort „Mittherbst“ zu finden. Später folgten die Adligen und Literaten dem Beispiel der Kaiser und bewunderten im Herbst den hellen Vollmond. In der Tang-Dynastie (618–907), der Ming- und der Qing-Dynastie (1368–1911) wurde es eines der wichtigsten Feste Chinas.

Das Fest wird auch in Vietnam (Tết Trung Thu) gefeiert. Traditionell werden am Mondfest Mondkuchen mit verschiedenen Füllungen (süße, salzige, mit Fleisch oder vegetarischer Füllung) gegessen.

Zum Mondfest gibt es mehrere Sagen. Nach einer rührt das Mondfest von der Legende um den Bogenschützen Hou Yi her. Von einer Göttin hatte er eine Pille der Unsterblichkeit bekommen. Seine Frau Chang'e schluckte diese Medizin und schwebte daraufhin zum Mond empor. Dort baute sie sich einen Palast, in dem sie seitdem lebt.

Thomas Drobisch
Stadtteilkoordinator Fennpfuhl

Neues aus Alt-Lichtenberg

Am 6. Oktober 2016 lud die STATTBAU GmbH als Gebietsbeauftragte der Frankfurter Allee Nord (FAN), zusammen mit dem FAN-Beirat im Auftrag des Bezirksamtes Lichtenberg, zum 8. Mal zur FAN-Konferenz im Sanierungsgebiet ein.

Der Schwerpunkt lag in diesem Halbjahr auf dem Thema „Soziales Wohnen“. Für alle Bewohner soll auch zukünftig das Wohnen im Kiez möglich und bezahlbar bleiben. Eingeleitet wurde der Abend durch Bezirksstadtrat Wilfried Nünthel. Danach folgten ein Beitrag zum Thema Schulneu- und Ergänzungsbauten und abschließende Statements lokaler Akteure, wie zum Beispiel Dr. Wilhelm Fehse von der Mieterberatung Lichtenberg.

Anschließend hatten die Besucher die Möglichkeit, sich an folgenden Thementischen zu beteiligen:

1. Milieuschutz in Frankfurter Allee Nord (Inwieweit kann das Instrument Milieuschutz den Zielen des Sozialen Wohnens dienen?),
2. (Alternative) Versorger für sozialen Wohnraum (Leitfrage: Welche Rolle spielen kleinteilige Projekte im Zusammenhang mit sozialen Zielen? Welche Potentiale bietet das Gebiet Frankfurter Allee Nord)
3. Integration - soziales Wohnen für Alle (Leitfrage: Wie integrieren wir die neuen Bewohner in Lichtenberg? Was kann jeder Einzelne zur Verbesserung der Situation beitragen?),
4. Energetische Sanierung (Wie gelingt es notwendige energetische Sanierungen sozialverträglich zu gestalten?)

Lebhafte Diskussionen entstanden mit je zwei Diskussionspartnern, Themen wurden angeregt und Denkanstöße mitgegeben.

Weitere Informationen bekommen Sie hier:

<https://goo.gl/c2Ke79>

Daniela Dahlke
Stadtteilkoordinatorin
Alt-Lichtenberg



REGELMÄSSIGES



Arbeitsgemeinschaften

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- AG Nachbarschaftshaus 1. Mo, 17 Uhr
- Fotozirkel 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- Mieterbeirat, öffentliche Sitzung 2. und 4. Mo, 18-20 Uhr
- IG Heimatgeschichte 3. Mi, 15-17 Uhr
- Textschmiede 1. und 3. Do, 16 Uhr



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige, Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- Energiesparberatung, Di 12-14 Uhr
- Mediation/Konfliktberatung Termine nach Absprache
- Psychologische Beratung 3. Di im Monat, 17-19 Uhr (mit Anmeldung)
E-mail: psychologin-schuy@outlook.de
- Psychoonkologische Beratung der Berliner Krebsgesellschaft e.V. Di 11:30 - 16:30 Uhr
Anmeldung Tel.:
- Rechtsberatung 2. Di im Monat, 17-19 Uhr (mit Anmeldung)
- Sozialberatung (bes. zu ALG II) Mi 13-17 Uhr, Do 13-17 Uhr (und nach Vereinbarung)
- Selbsthilfe-Beratung, Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr und nach Vereinbarung
- Soziale Beratung für Rheumapatienten der Deutschen Rheuma-Liga, Berlin e.V. 4. Mi im Monat, 14:30-16:30 Uhr (mit Anmeldung)
- Sprechstunde des Mieterbeirates 1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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

- Computeria Medientreff 60+ Mo 12:30-14:30 Uhr, einzelner Tag (vor dem Kurs) 6 € monatlich (im Voraus) 20 €
- Gedächtnstraining Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- Gymnastik für Männer Di 10 Uhr, 10 €/Monat
- Kaffeeklatsch, 3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 3 €
- Nähen m. Nachbarn Mi 9-12 Uhr, 1 €
- Seniorengymn. Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10, Mi 8-9 u. 9-10 Uhr, 10 €/Monat
- Seniorensingegruppe Mi 15 Uhr, 1 €



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- *Entspannungs- u. Bewegungskurse: Anmeldung erforderlich.* Einstieg in laufende Kurse nur nach Absprache möglich.
- Qigong Fr 13:15 Uhr
- Yoga Di 16:30, 17:45 und 19 Uhr
- Hüft-, Rücken- Knie- Gangschule Mi 16 Uhr
- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training Mo 17:30 Uhr, Line Dance (Fortgeschrittene) Mo, Mi u. Do 18 Uhr
- Gesellschaftstanz Di 18 Uhr
- *Selbsthilfegruppen:*
- Angehörige psychisch Kranker 3. Mo im Monat, 18 Uhr
- Angst, Depression, Psychose I 1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr (mit Anmeldung)
- Angst, Depression, Psychose II Di 18 Uhr (mit Anmeldung)
- Aphasie (in Gründung) 1. Mi im Monat, 14 Uhr (mit Anmeldung)
- Beckenbodenprobleme Di 14:30 Uhr
- Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit 1. und 3. Mo im Monat, 15:30 Uhr
- Bosnische Frauen, Tanz und Gesang 1. und 3. Do im Monat, 17:30 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
- Junge Selbsthilfe, SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“ 2. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr (mit Anmeldung)
- Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung, 3. Mo im Monat 18 Uhr
- Lesekreis „Soziale Ängste“ 2. Do im Monat, 18:15 Uhr
- Lymph- und Lipödem, 2. Mi im Monat, 18 Uhr
- Multiple Chemische Sensibilität, 4. Mi im Monat, 10 Uhr
- Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen (Termine erfragen)
- Parkinson 3. Mo im Monat, 15 Uhr
- Rauchfrei werden und bleiben Mo 18 Uhr (mit Anmeldung)
- Rheuma 4. Mi im Monat, 17 Uhr
- Russischsprachige SHG Gesundheit 2. u. 4. Mi, 14 Uhr
- Schreiben für die Seele 3. Di im Monat, 18 Uhr
- Tinnitus und Hörsturz 1. Mi im Monat, 17:30 Uhr
- Zwänge, 1. u. 3. Di im Monat 17:30 Uhr

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

- Bowling, 2. Mo im Monat
- Gesellschaftsspiele letzter Fr im Monat
- Gruppentreffen im Begegnungszentrum „Lebensfreude“, Mi,
- Spazieren gehen, 3. So 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)
Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfebedarf:
- Angehörige von Menschen mit Demenz 1. Mo im Monat, 10 Uhr



 **Pflegeunterstützung**

- **Elterncafé** für Mütter und Väter von erwachsenen Kindern mit Behinderung
3. Mi im Monat, 10 Uhr
- „Im Alltag gesund bleiben“ für pflegende Angehörige, Mi 17:30 Uhr
- **Spaziergangsgruppe** Mo 11 Uhr

 **Kinder, Jugendliche und Familien**

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familiennachmittag**
Mi und Fr, 16-18 Uhr
1 € pro Kind
- **Familienservicestelle**
Mo 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Krabbelgruppe**
Do 10-12 Uhr
1 € pro Kind
- **Kreativtag**
Di 16-18 Uhr
1 € pro Kind
- **Nachhilfe (vorrangig für Kinder aus Aussiedlerfamilien)**
Mo 14-18 Uhr, Di 15-18 Uhr, Do 14-18 Uhr
und nach Vereinbarung

in Kooperation mit Starke Brücken GbR

- **Babymassagekurs**
Mi 10-11:30 Uhr, Dauer 5 Wochen, 25 €, ermäßigt 10 € (mit Anmeldung)
- **Eltern-Kind-Gruppe „Wie zeigt mein Kind was es braucht?“**
Di 10-11:30 Uhr, Anmeldung bei Sabine Weiser Tel. 0157 85 61 32 32
- **Eltern- und Schwangerentreff „Entspannt ins Wochenende“**
Fr 10-11:30 Uhr
- **Regulationssprechstunde** (Vertrauliche und kostenlose Beratung) Di 12-14 Uhr

Angebote für Jugendliche

- **Breakdance für Kinder und Jugendliche**
Fr 17-18 Uhr
- **Offenes Mediencafé**
Mi 15-17 Uhr
- **TubeTV Medienredaktion**
Mo 15:30-18:30 Uhr

 **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 €
- **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)

 **Weiterbildung**

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation** Mi 10 Uhr
- **Kommunikation in Englisch:** (3 Gruppen) Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr
- **Englisch für Alltag und Urlaub**
Mo, 18 Uhr (Gruppe)
- **Französisch** (geschlossene Gruppe)
Do 18:00-19:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Raumnutzung**
Mo 13-18, Di 13-17, Fr 10-15 Uhr
- **Bibliothek** (Ausleihe und Rückgabe),
Do 11-14 Uhr
- **Nähstübchen**
Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Mi 13-18, Do 9-14 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt**
Mo-Fr 8-13 Uhr

LESERBRIEF

**Das Wandern ist des Müllers Lust
Ein Tag in Buckow**



Diesmal führte uns unsere Power-Wanderfrau Erika Schoene in die Märkische Schweiz nach Buckow. Kaum waren wir aus dem Bus gestiegen, hatte sie auch schon eine Überraschung für uns parat. Eine Schiffsfahrt auf dem Scharmützelsee.

Mit einem urigen Kapitän schipperen wir für eine Stunde über den See bei herrlichem Sonnenschein und frischer Brise. Wir konnten sogar am Ufer hinter dichtem Grün das Brecht-Haus erahnen.

Anschließend spazierten wir über den Weinbergs- und Hopfenweg an einem kleinen Bach vorbei hügelan zum Schweizer Haus, einem Naturpark Besucherzentrum.

Nach einer kleinen Verschnaufpause ging es weiter am Griepensee vorbei in den Schlosspark. Hier gönnten wir unseren ermüdeten Füßen beim Wassertreten nach Kneipp eine frische Erholung.

Nach einem kleinen verspäteten Mittagessen im Cafe am Markt ging es dann wieder heimwärts.

Für die sieben Wandersleut war es ein erlebnisreicher Tag.

Danke der Kiezspinne für die schöne Dampferfahrt!

B. Martinek





BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 02.11., 16:00 Uhr

Linamanno und die alten Freunde – ein Mitspieltheater für Kinder
(siehe auch Seite 4)

Donnerstag, 03.11., 15:00 Uhr

Jour Fixe - Austausch und Information zu Themen rund um ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Anmeldung: 030 28 47 23 95

Kostenfreie Veranstaltung

Freitag, 04.11., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag,
Zu Gast ist Lutz Hoff mit seinem Programm: „Schlittenfahrt“

Kostenbeteiligung: 7,50 €
(inkl. Frühstück)

(siehe Seite 7)

Samstag, 05.11., 18:00 Uhr

Schlachtfest
dazu Disko mit Bernd

Kostenbeteiligung: 17,50 €

Donnerstag, 10.11., 14:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag
von und mit Maria Liebeck

Mittwoch, 16.11., 15:30 Uhr

Vortrag

„Mit Rehasport gesünder und vitaler werden“ vom Gesundheitszentrum Lichtenberg

In Kooperation mit der SHK Synapse

Donnerstag, 17.11., 10:00 Uhr

Wanderung nach Bernau

Treffpunkt: Bahnhof Lichtenberg,
Bahnsteig 17, RB 24 nach Eberswalde
Fahrkarte 65-plus

Donnerstag, 17.11., 18:00 Uhr

Beaujolais-Abend
mit Reiseimpressionen

Kostenbeteiligung: 8,00 €
(incl. Käseteller und einem Glas Wein)

Samstag, 19.11., 17:00 Uhr

Deutsch-Russischer Herbstball

Kostenbeteiligung: 10 €

Mittwoch, 23.11., 16:00 Uhr

Literarischer Abend

Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 24.11., 14:30 Uhr

Modenschau

Antje Strupp präsentiert die Herbst-/
Winterkollektion

Samstag, 26.11., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist
Schauspielerin Susann Uppleger

Kostenbeteiligung: 12,50 €

Montag, 05.12., 10:00 Uhr

Pralinenwerkstatt mit ätherischen Ölen
- für Pflegende und zu Pflegende

Anleitung: Christina Weber (Aromatherapeutin, Kräuterheilkunde, Heilpraktikerin)

Anmeldung: (030) 28 47 23 95

(Kostenfreie Veranstaltung)

Mittwoch, 07.12., 16:00 Uhr

Mit dem Kiezbus unterwegs...

Lichterfahrt

Anmeldung: 030 55 48 96 35

Kostenbeteiligung: 10 €

Freitag, 09.12., 17:00 Uhr

Kiezspinnen-Weihnachtsfeier

Nur für geladene Gäste.

Mittwoch, 14.12., 16:00 Uhr

Künstlerischer Abend mit „Katjuscha“
Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 15.12., 10:00 Uhr

Wanderung

Seen-Tour: Obersee-Orankesee-Fauler See

Treffpunkt: Kreuzung Frankfurter Allee/
Möllendorffstraße vor Galeria Kaufhof

Fahrkarte AB

Montag, 19.12., 14:30 Uhr

Kaffeeklatsch und Weihnachtsfeier

Kostenbeteiligung: 6 €

Samstag, 31.12., 20:00 Uhr

Silvesterparty

Beginn: 20 Uhr

Wir begrüßen das Jahr 2017

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Selbsthilfekontaktstelle 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

Zentralkasse (in der ORANGERIE):
Mi 13-18 Uhr, Do 9-14 Uhr

Raumnutzung:
Mo 13-18 Uhr, Di 13-17 Uhr,
Fr 10-15 Uhr

Außerhalb unseres Hause

**Selbsthilfekontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Str. 5**
Di 14-18, Mi 13-16, Do 10-13 Uhr
u. nach Vereinbarung, Tel: 9621033

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

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

**Kinderhaus NAPF
Hauffstraße 13:**
Di-Fr 14-19 Uhr, Sa 13-19, in den
Ferien Di-Sa 12-19, Tel: 5578131

**Stadtteilwerkstatt:
Schulze-Boysen-Str. 40:**
Mo-Fr 08-13 Uhr



*Wir wünschen allen
Leserinnen und Lesern
besinnliche Weihnachten
und einen guten Rutsch
ins neue Jahr!*

Wir danken unseren Förderern
und Partnern:



Herausgeber: Kiezspinne FAS e. V., Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin, Tel.: 55489635, Fax 55489634, Vi.S.d.P.: Manfred Becker, Druck: Bunter Hund, Berlin,
E-Mail: redaktion@kiezspinne.de, IBAN: DE91100205000001007901, BIC: BFSWDE33BER, Bank für Sozialwirtschaft, Redaktionsschluss für 1/17: 08.12.2016