

ORANGERIE

3



Kiezspinne - ein wichtiger Anker

Foto: Pressestelle des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin

INTERVIEW

mit dem neuen Bezirksstadtrat für Schule, Sport, Öffentliche Ordnung, Umwelt und Verkehr, Martin Schaefer (Foto)

Herr Bezirksstadtrat, die ersten 6 Monate Ihrer Tätigkeit sind bewältigt und eine sehr ereignisreiche Zeit liegt hinter dem Bezirk. Wie ist ihr Fazit?

Ich habe ein sehr gut bestelltes Feld übertragen bekommen. Dafür bin ich meinem Vorgänger dankbar. Insbesondere bei der Schulbauoffensive konnten wir erste Erfolge verzeichnen und völlig neue Schulen, hochwertige Klassenzimmer in Containern oder auch Ergänzungsbauten eröffnen. Das muss jetzt so weitergehen. Das sind wir unseren Kindern und Familien schuldig.

Die Pandemie hat außerdem gezeigt, dass Populismus keine Antworten auf die Herausforderungen gegeben hat. Wir haben im Rathaus sachlich und pragmatisch zusammengearbeitet. Das war und ist ein wichtiges Signal.

Welche konkreten Auswirkungen der aktuellen Pandemie erwarten Sie für den Bezirk Lichtenberg?

Wir müssen unsere Finanzen neu in den Blick nehmen und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Dazu gehören die Dinge, die unseren sozialen Zusam-

menhalt in der Gesellschaft sichern, genauso, wie Schulsanierungen, intakte Geh- und Radwege und saubere Grünflächen.

Was werden die weiteren Schwerpunkte Ihrer Arbeit sein?

Ich stehe für eine Politik, die möglichst viele Menschen mitnimmt und niemanden gegeneinander ausspielt. Fahrradfahrer nicht gegen Autofahrer, Alte nicht gegen Junge, Kranke nicht gegen Gesunde, Arme nicht gegen Reiche. Daher werde ich mich auf die Herausforderungen meiner Abteilung konzentrieren: Intakte Straßen für Räder, Fußgänger, PKW und insbesondere Menschen mit Behinderung; qualitativ hochwertige Schulgebäude, die wir neu bauen oder wieder richtig instandsetzen; saubere Grünanlagen, weitere Baumpflanzungen, sichere Spielplätze, angstfreie Bahnhöfe und vieles mehr. Lichtenberg ist ein wundervoller Bezirk. Das müssen wir erhalten und ausbauen.

Fortsetzung Seite 2

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

Unsere Ehrenamtlichen sind nicht zu bremsen

Während das Haus für die Öffentlichkeit geschlossen war, konnten wir trotzdem auf unsere vielen ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen zählen.

Seite 3

Gemeinsam sind wir stark - Mit Selbsthilfe durch die Krise

Sie sind froh, sich endlich wieder in der Gruppe von Angesicht zu Angesicht im Nachbarschaftshaus treffen zu dürfen.

Seite 5

Neues aus dem FAN-Beirat

Seit einigen Jahren wird in Lichtenberg kräftig saniert und umgebaut, um die Wohn- und Lebensqualität im Stadtteil zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Seite 7

Sprechstunde

Lichtenbergs Bezirksbürgermeister und Leiter der Abteilungen Personal, Finanzen, Immobilien und Kultur, Michael Grunst (Die Linke), kommt zur Sprechstunde in unser Nachbarschaftshaus:

Mittwoch, 15. Juli, 15-17 Uhr
in der Kiezspinne,
Schulze-Boysen-Straße 38,
10365 Berlin

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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



EDITORIAL

Nach einer pandemiebedingten Pause erscheint jetzt die Nummer 3/2020 unserer Vereinszeitung. Der Tradition folgend bringen wir Interviews mit den in diesem Jahr ins Amt gekommenen Bezirksstadträten.

Als Erster ist Martin Schaefer an der Reihe. Ihm wird in der Ausgabe Nummer 4 unser Vereinsmitglied Kevin Hönicke folgen. – Die meisten Beiträge schildern, wie die einzelnen Projekte versucht haben, ihren Aufgaben unter den Einschränkungen und Vorgaben des Pandemiestabes gerecht zu werden.

Mit großer Freude und herzlichem Dank kann der Vorstand zur Kenntnis nehmen, wieviel Einsatzfreude und Kreativität die angestellten und die ehrenamtlichen Mitarbeiter in diesen insbesondere die Geschäftsführung herausfordernden Zeiten an den Tag gelegt haben. Glücklicherweise haben Bund, Land und Bezirk ihre jeweiligen Projektförderungen aufrechterhalten, so dass wir niemandem kündigen mussten. Allerdings muss der Verein erhebliche Einnahmehinbußen durch den Wegfall von Raumvermietungen und Gastronomie verkraften, was nicht ganz einfach sein wird. – Nun nähern wir uns allmählich dem Vor-Corona-Stand. Und wie das gesamte Land sehnen wir uns danach, zu den Möglichkeiten der körperlichen Nähe zu unseren Mitmenschen zurückzukehren. Nachzuholen haben wir die diesjährige Mitgliederversammlung. Sie wird in der gewohnten Weise im Saal unseres Nachbarschaftshauses allerdings erst dann möglich sein, wenn das aus guten Gründen jetzt geltende Abstandsgebot aufgehoben ist. Nach der Ferienzeit wird der Vorstand entscheiden, wie wir verfahren werden.

Allen Leserinnen und Lesern gilt der Gruß dieser Tage: Bleiben Sie gesund!

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

Welche Gestaltungsspielräume hat der Bezirk angesichts der aktuell angespannten Finanzlage?

Lichtenberg hat in den letzten Jahren gut gewirtschaftet. Das gibt uns in diesem Jahr noch Möglichkeiten zu gestalten. Was kommen wird, sind zunächst Prognosen. Im Bezirksamt ist eine Linie aber eindeutig: Für den Ausbau der sozialen Infrastruktur wie Kita, Schulsanierung und neue Schulgebäude werden wir jeden Spielraum nutzen.

Wie sehen Sie die Rolle und Schwerpunktaufgaben für Stadtteilzentren wie die Kiezspinne?

Die Kiezspinne ist ein wichtiger Anker für viele Generationen und Nationen. Wie wichtig diese Arbeit ist, kann man wohl nur dann richtig erfassen, wenn es sie nicht mehr geben würde. Vorher scheint alles so selbstverständlich. Das ist es aber nicht. Professioneller Einsatz

und ehrenamtliches Engagement für unsere Gesellschaft und unser Miteinander sind nie selbstverständlich.

Unser Nachbarschaftshaus Orangerie dient mit den darin umgesetzten Projekten als Anlaufstelle für Jung und Alt – von der Krabbelgruppe bis zum Gedächtnistraining. Welche Möglichkeiten sehen Sie als Bezirksstadtrat, die unterschiedlichen Generationen im dynamischen Bezirk Lichtenberg zu vernetzen und damit den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken?

Ich war schon öfter in der Orangerie, aber laden Sie mich gerne wieder ein. Mit meinen Netzwerken, z.B. den vielen Schulen, Sportvereinen und Kleingärten, trage ich gerne dazu bei, dass Menschen aufeinander zugehen, sich helfen, unterstützen und so gemeinsam Zukunft gestalten.

Das Interview führte

*David Fiebelkorn
Geschäftsführer Kiezspinne FAS e.V.*

Mehrgenerationenhaus in Corona-Zeiten

Mit Schließung der Kiezspinne mussten nicht nur schlagartig alle regelmäßigen Angebote des Mehrgenerationenhauses, sondern auch alle geplanten Feste und sonstige Veranstaltungen abgesagt werden. Während anfangs noch gespannt auf jede neue Verordnung gewartet wurde, wurde mit der Zeit jedoch klar, dass die Angebotspalette des Mehrgenerationenhauses langfristig stark eingeschränkt werden würde. Dies betrifft besonders den Seniorenbereich, bei dem auch perspektivisch noch keine Lockerungen absehbar sind, was Präsenzangebote bei uns im Haus anbelangt.

Etwas mehr Spielraum haben wir dafür mittlerweile wieder im Bereich Kinder-/Familienangebote. So findet seit Anfang Juni immerhin wieder unser kostenloses Kreativangebot „Die Kunst-Koffer kommen“ statt. Allerdings auch in einer etwas abgewandelten Form. Wurde sonst gemeinsam in größerer Gruppe im Garten oder Foyer gebastelt, können sich die Kinder nun von uns fertig gepackte Bastelmaterialien-Tüten abholen.

Auch die Beratungsangebote der Familienservicestelle, von unserem Kooperationspartner Starke Brücken GmbH, werden im Juli wieder beginnen.

Große Unterstützung bei der Fortführung unserer Arbeit trotz Corona erfahren wir vor allem durch das Bundesfamilienministerium, das unser Projekt maßgeblich finanziert. Dort durften wir nicht nur eine finanzielle Aufstockung für coronabedingte Anschaffungen beantragen, sondern konnten auch an einer Reihe von Webinaren (eine Art online Seminar) mit nützlichen Informationen und Anregungen teilnehmen.

Auch der Austausch mit anderen Mehrgenerationenhäusern in Berlin half dabei, Unsicherheiten bezüglich der kommenden Arbeitsabläufe abzubauen.

Doch auch unser Kofinanzierer, das Bezirksamt, zeigte sich flexibel und bot die Möglichkeit, Sondermittel zu beantragen. Diese nutzten wir, um gemeinsam mit unseren Ehrenamtlichen Behelfsmasken aus Stoff für die Nachbarschaft zu nähen, als die Maskenpflicht in bestimmten Bereichen des öffentlichen Lebens eingeführt wurde. Insgesamt gesehen, konnten wir die Schließzeit produktiv für das Projekt nutzen, doch wir freuen uns sehr, dass das Haus endlich wieder geöffnet ist und wir damit ein Stück weiter in Richtung Normalität unterwegs sind.

Anne Stöckmann



Unsere Ehrenamtlichen sind nicht zu bremsen



Foto: Reiner Meyer

Am 14. März hatte die Kiezspinne das letzte Mal für die Nachbarschaft geöffnet, bevor sie aufgrund der zunehmenden Ausbreitung des Corona Virus und dem damit einhergehenden Beschluss vom Lichtenberger Pandemiestab ihre Türen vorübergehend schließen musste. Zu diesem Zeitpunkt konnte noch niemand ahnen, dass dieser Ausnahmezustand insgesamt über zwei Monate andauern würde. Doch während das Haus für die Öffentlichkeit geschlossen war, konnten wir trotzdem auf unsere vielen ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen zählen. So konnten im Haus lange anstehende Reparaturarbeiten im

Servicebereich durchgeführt und einige Geräte dank großzügiger Spende ausgetauscht werden. In den Gruppenräumen wurden aufwändige Grundreinigungen durchgeführt und auch die zahlreichen Blumen und Pflanzen im Haus wurden von Ehrenamtlichen weiterhin gegossen. Doch nicht nur die Pflanzen im Haus mussten weiterhin versorgt werden. Einen großen Dank möchten wir auch dem ehrenamtlichen Garten-Team aussprechen, das bei steigender Hitze unermüdlich dafür gesorgt hat, dass es in unserem Garten und der Außenanlage so herrlich blüht und sprießt. Im April starteten wir mit viel Unterstützung das Nähen von textilen Behelfsmasken für die Nachbarschaft. Der Senat hatte gerade die Maskenpflicht in einigen Bereichen des öffentlichen Lebens beschlossen, und vielerorts waren Masken ausverkauft oder schnell vergriffen. Über 500 Masken konnten wir bisher an die Nachbarschaft verteilen, knapp 90 Masken spendeten wir an eine Lichtenberger Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete. Einige ehrenamtliche Gruppenleiter

und Gruppenleiterinnen fanden darüber hinaus kreative Lösungen für die kontaktlose Fortführung ihrer Angebote. Da das gemeinsame Gedächtnistraining und auch das Wandern aufgrund des Kontaktverbots nicht länger möglich waren, wurden Aufgaben und neue Wanderrouten kurzerhand postalisch an die Teilnehmenden verteilt, damit diese dann in Eigenregie durchgeführt werden konnten. Für den Deutschunterricht für Geflüchtete machte man sich die moderne Technik zunutze: Per WhatsApp, einem Kommunikationsprogramm für das Smartphone, wurde bei Bedarf bei Deutsch-Hausaufgaben oder Grammatikfragen geholfen. So konnten die Teilnehmenden weiterhin kontinuierlich an ihrem Sprachgebrauch arbeiten.

Insgesamt hat sich durch die Coronakrise einmal mehr gezeigt, wie wichtig die Arbeit der Ehrenamtlichen in der Kiezspinne ist. Für diese tatkräftige Unterstützung, die Kreativität und Hilfsbereitschaft möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken!

Anne Stöckmann

Eineinhalb Jahrzehnte mit Reimer Dunkel



Foto: Archiv Kiezspinne

Anfang des Jahres entschied sich unser langjähriger Mitarbeiter Reimer Dunkel, das „Feld zu räumen“. Er will sich dem wohlverdienten Ruhestand widmen, seine Freizeit genießen. Was soll man jetzt über einen Mann sagen, der über 15 Jahre an so vielen Projekten und Initiativen der Kiezspinne beteiligt war. Mal durch administrative Tätigkeiten wie beim Erstellen von Abrechnungen, mal durch organisatorisches Arbeiten, so bei unzähligen Kiezkulturfesten, Internationalen Abenden und beim „Fest der Nachbarn“. Mal half er, den Kiez sauber zu halten, mal setzte er sich für die Umgestaltung der Bühne und des Foyers ein.

Aber er hatte auch eigene Projekte, die seinen Stempel erhielten. So entwickelte er gemeinsam mit Frau Körner die Unterhaltungsreihe „Zu Gast bei Franziska Trögner“, welche mittlerweile zum festen Repertoire gehört. Weiterhin unterstützte er die Stadtteilkoordination im Bereich der FAS, indem er die Geschäftsstelle der Bürgerjury für den Kiezfonds 10 Jahre lang leitete. Auch begleitete er die vielen Sitzungen des Bürgerhaushaltes als Experte für den Bereich Frankfurter Allee Süd, war er Ansprechpartner für die Anwohner*innen. Die Liste ließe sich weiterführen, jedoch könnten dann die individuellen Momente mit ihm an Bedeutung einbüßen.

Auf diesem Wege möchten Dir, lieber Reimer, alle Mitarbeitenden recht herzlich danken für eine erinnerungswürdige Zeit und für viele unvergessene Momente!

Wir wünschen Dir in Deinem nächsten Lebensabschnitt alles erdenklich Gute!

Stefanie Richter

Neues Angebot: Allgemeine unabhängige Sozialberatung

Seit dem 26. Juni 2020 bieten wir im Nachbarschaftshauses ORANGERIE eine weitere Sprechstunde zur allgemeinen Sozialberatung.

Die Initiative ist eine Kooperation mit dem Caritas-Beratungszentrum am Fennpfuhl, das uns mit qualifiziertem Fachpersonal unterstützt.

Dieses Angebot findet

**am letzten Freitag im Monat
zwischen 13 und 16 Uhr statt.**

Die Beratung erfolgt kostenfrei und unabhängig von Konfession oder Weltanschauung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Angesichts der aktuellen Gesundheitslage wird um das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes während der Beratung gebeten. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte

Samantha D'Almeida e Silva unter samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de oder Telefon 0178 3042478.



WER MACHT WAS?

Julia Asmus



Foto: Tanja Salzmann

Liebe Freund*innen der Kiezspinne, liebe Nachbar*innen, mein Name ist Julia Asmus. Seit April 2020 arbeite ich in der Selbsthilfe Kontaktstelle „Horizont“ in Hohenschönhausen. Nach meinem Pädagogikstudium und einem kurzen Intermezzo an einer Berliner Gemeinschaftsschule freue ich mich, unsere Selbsthilfe-Gruppen beim Neustart begleiten zu können. Während unserer coronabedingten Schließung habe ich mich viel um die Öffentlichkeitsarbeit unserer Einrichtung gekümmert, Flyer für Gruppenneugründungen erstellt und Neuigkeiten aus dem „Horizont“ sowie hilfreiche Tipps zum Thema Selbsthilfe auf Facebook verbreitet. In der Vorbereitung auf das 25-jährige Jubiläum der SHK, „Horizont“ konnte ich zudem viel über die Geschichte der Selbsthilfe in Hohenschönhausen erfahren. Ich war überrascht und beeindruckt von der Vielfalt der Gruppen, die sich im „Horizont“ trafen und treffen!

Im Moment verbringe ich viel Zeit am Telefon, denn uns erreichen zahlreiche Anfragen von Gruppenmitgliedern und Interessierten, die gerne (wieder) zu uns kommen möchten.

Ich bin gespannt und neugierig, unsere Gruppenmitglieder endlich persönlich kennen zu lernen und freue mich auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit mit meinen Kolleg*innen!

Julia Asmus

Besuchsdienst und die Gruppentreffen mal anders

Auch unser Projekt war von den Auswirkungen des COVID-19-Ausbruchs betroffen. So waren die Mitarbeiterinnen plötzlich im Homeoffice und unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und die zu Besuchenden durften sich nicht zum persönlichen Austausch treffen, auch unsere Gesprächs- und Aktivgruppen mussten ihre Treffen pausieren lassen.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) führten in diesen Tagen viele Einzeltelefonate zur Entlastung mit Pflegenden Angehörigen und unseren ehrenamtlichen Kolleg*innen. Da die aufgezwungene Unterbrechung des gewohnten Arbeitsalltages uns alle länger betroffen hat, als anfänglich gedacht, mussten wir uns etwas einfallen lassen. Nachdem diverse Netzwerktreffen schon digital oder telefonisch durchgeführt wurden, durften auch die Angebote der Kontaktstelle mal ganz anders aussehen.

So wurde aus dem Besuchsdienst ein Telefonbesuchsdienst. Hierbei telefonierten die ehrenamtlichen Zeitschenker*innen zwischen täglich bis einmal wöchentlich mit ihren zu Besuchenden und tauschten auf diesem Wege Befindlichkeiten, Neuigkeiten aus dem Kiez und was gerade aktuell

war, miteinander aus. Viele der zu Besuchenden freuten sich sehr über diese wieder regelmäßig stattfindende Kontaktmöglichkeit. Es wurden sogar drei neue Besuchspaare gestartet, welche sich vorerst nur telefonisch kennenlernen konnten. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen ehrenamtlichen Zeitschenker*innen bedanken!

Auch unsere Gesprächsgruppenteilnehmer*innen wollten gern wieder in den gegenseitigen Austausch gehen. Da nicht alle Teilnehmer*innen über einen Internetzugang verfügten, haben wir hier eine nicht-digitale Lösung gebraucht.

So ist die Idee von einem Telefonmeeting entstanden. Hierbei haben sich aktuell zwei Gruppen bereits in diesem Format unterhalten können. Die Telefonmeetings wurden sehr gut angenommen und es kam zu lebhaften sowie respektvollen Gesprächen nach dieser langen Kontaktsperre, welche allen pflegenden Angehörigen sehr gut taten.

Wir arbeiten bereits mit Hochtouren daran, dass alle unsere Angebote schnell wieder starten können. Bis dahin werden jedoch viele Angebote weiterhin telefonisch angeboten.

Ihr KPE-Team

Neugründung

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebserkrankten in Hohenschönhausen

In der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont in Hohenschönhausen gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Krebs.

Eine Krebserkrankung trifft nicht nur die Patient*innen selbst, auch für die Angehörigen ist die Diagnose oft ein großer Schock und eine enorme Belastung.

Angst um das Leben eines geliebten Menschen, die Organisation von Arztterminen und langwierige Therapien bestimmen von nun an auch den Alltag der Angehörigen. Ein Austausch mit Gleichgesinnten in einer Gesprächs-

gruppe kann in dieser Situation Entlastung bringen.

Hier erfahren die Betroffenen, dass sie nicht allein mit ihren Fragen und Problemen sind.

Das Erzählen der eigenen Erlebnisse und die Erfahrungen der anderen Betroffenen können die Bewältigung dieser schwierigen Lebenslage erleichtern.

Bei Interesse melden Sie sich gern unter der Telefonnummer **030 9621033** oder schreiben Sie eine E-Mail an **info@selbsthilfe-lichtenberg.de**.

Julia Asmus



Gemeinsam sind wir stark - Mit Selbsthilfe durch die Krise

Aufatmen, Hoffnung, Vorsicht... Sie sind froh, sich endlich wieder in der Gruppe von Angesicht zu Angesicht im Nachbarschaftshaus treffen zu dürfen, die zahlreichen Selbsthilfegruppen der Synapse. Natürlich mit dem nötigen Abstand, mit Maske, wo es erforderlich ist, selbstverständlich mit Händedesinfektion und zusätzlichen Pausen zum Durchlüften des Gruppenraumes. Das alles nehmen sie gern in Kauf, um sich selbst und die anderen Gruppenmitglieder zu schützen.

Auch wenn viele von ihnen während der Corona-Schließzeit unseres Hauses den Kontakt untereinander gehalten haben, übers Telefon, per WhatsApp oder Videokonferenz, ersetzen lassen sich die Vor-Ort-Treffen der Selbsthilfegruppen (SHG) in der Kiezspinne nicht. Sie sind oft seit Jahren vertraute, regelmäßige Termine im Kalender der Teilnehmer. Sie geben Halt und Unterstützung, sind Anker, Ventil, Mutmacher und Etappenziel bei der Krisenbewältigung.

In der neuen, jetzt erlebten Krise sind Hilfe und Entlastung ganz besonders wichtig. Vor allem, wer allein lebt, hat das in den letzten Wochen und Monaten doppelt gespürt.

Besonders für Menschen, die bereits vorbestehende psychische Probleme hatten oder chronisch psychisch krank

sind, kann solch eine Krise die Krankheit verschlimmern, können sich Ängste und Depressionen verstärken, kann sich aus einer psychischen Labilität eine Angst- oder Zwangsstörung entwickeln, auch psychotische Symptome können zunehmen. Betroffene brauchen auch und gerade in dieser Situation verlässliche Ansprechpartner und Unterstützung..

Mit den meisten Gruppen konnten wir als Selbsthilfekontaktstelle Synapse während der Schließzeit in Verbindung bleiben. Wir waren telefonisch und per E-Mail erreichbar, haben wichtige Informationen zu aktuellen Hilfs- und Unterstützungsangeboten weitergegeben. Und wir waren begeistert zu hören, mit wie viel Einfallsreichtum und Spaß die Gruppen auch in der Krise zusammenhielten. So zum Beispiel die SHG Schreiben für die Seele: "Aus jeweils drei, von unserer Gruppenleiterin vorgeschlagenen Wörtern haben wir, jeder für sich zu Hause, Gedichte oder Geschichten geschrieben und uns dann per E-Mail oder Telefon dazu ausgetauscht. So konnten wir unsere Gedanken und Gefühle verarbeiten. Das war super und sehr hilfreich. Jetzt, wo wir uns wieder treffen dürfen, lesen wir uns unsere fertigen Geschichten in der Gruppe vor und sprechen darüber. Auch haben wir begonnen, unsere Werke zu illustrieren, was uns mittlerwei-

le so viel Freude macht, dass wir uns neben unserer Schreibgruppe auch in einer neu gegründeten Malgruppe treffen werden."

Oder unsere SHG Konversation in Englisch: "Wir sind während der Schließzeit dazu übergegangen, Telefonkonferenzen an jedem Mittwoch durchzuführen. Die Seniorinnen nutzten diese Zeit, um sich auf Englisch über ihren Alltag und ihre Sorgen zu unterhalten. So blieben alle fit in der Fremdsprache und der wöchentliche Kontakt tat sehr gut." Und auch unsere Osteoporosegruppen haben die Zeit genutzt: "Wir haben viel telefoniert und uns besonders um die gekümmert, die allein mit ihrer Krankheit zu Hause waren. Unsere gymnastischen Osteoporose-Übungen haben wir daheim gemacht, die kennen wir ja seit Jahren. Außerdem gibts Videos, auch wenn all das nicht den angeleiteten Sport und den Austausch in der Gruppe ersetzt"

Wir freuen uns, Sie, liebe Selbsthilfe-Aktive, wieder in der Orangerie begrüßen zu können, danken für Ihr Verständnis und Ihre gegenseitige Rücksichtnahme und hoffen mit Ihnen auf eine zunehmende Stabilisierung der Lage und damit eine Normalisierung unseres Nachbarschaftslebens. Bleiben Sie gesund!

Dagmar Buresch

25 Jahre Selbsthilfe Kontaktstelle „Horizont“



Foto: Archiv Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont

Seit nunmehr 25 Jahre besteht die Selbsthilfe Kontaktstelle „Horizont“ im Ortsteil Hohenschönhausen. Ein Grund zum Feiern – aber wie?

Angesichts von Kontaktbeschränkungen und Hygienevorschriften,

begrenzter Personenzahl und Abstandsgebot haben wir uns für eine Verschenk-Aktion vor unserem Haus entschieden. Neben Postkarten zum 25-Jährigen Bestehen und Flyern mit einer Übersicht der Angebote lagen

auch Stoffbeutel mit unserem Logo, Kochbüchern mit Rezepten von Selbsthilfeaktiven, selbstgemachte Salzteiganhänger mit gepressten Blüten und Saatbomben zum Mitnehmen bereit. Wir haben uns sehr gefreut, dass viele unserer Gruppenmitglieder den Tag genutzt haben, um vorbeizuschauen, eine Kleinigkeit mitzunehmen und sich über die neuesten Entwicklungen in der Selbsthilfe Kontaktstelle zu informieren.

Wir freuen uns auf weitere (wenn auch vorerst distanzierte) Begegnungen und sind glücklich über die schrittweise Wiedereröffnung der Kontaktstelle. Und selbstverständlich werden wir unser Fest nachholen, sobald größere Zusammenkünfte wieder möglich sind!

Julia Asmus



Kinderhaus NAPF



Foto: Anne Stöckmann

Seit dem 9. Juni 2020 ist unser SNAPF wieder für alle Kinder ab 6 Jahren geöffnet. Wir freuen uns, gemeinsam mit euch von Dienstag bis Samstag in der Zeit von 12-17 Uhr ein paar schöne Stunden zu gestalten. Auch in der Corona Zeit ist bei uns im Haus viel passiert. Wir haben kleine Renovierungs- und Umgestaltungsarbeiten vorgenommen, und auch in unserem Garten waren wir tätig. Unsere Bänke sind restauriert und gestrichen, das Beet ist neu angelegt. Über unser, immer wieder gewechseltes, Zaunprojekt konnten wir mit euch in dieser Zeit in Kontakt bleiben. Wir haben uns immer sehr über euer kreatives Mitmachen gefreut.

Leider können wir noch nicht in gewohnter Weise unsere Türen für euch öffnen. Auch wir müssen uns im NAPF an neue Bestimmungen und Hygieneregeln halten. Nähere Informationen findet Ihr auf unserer Internetseite sowie an den Aushängen direkt am Zaun. Eine weitere Neuigkeit ist, dass unser Hase Lothar nicht mehr bei uns im NAPF lebt. Lothar durfte über die Schließzeit in einer sehr netten Familie Unterschlupf finden. Dort gefällt es ihm so gut, dass er bleiben möchte. Wir haben daher auch unseren Kreativraum für euch neu gestaltet.

Wir werden in den nächsten Wochen immer wieder Angebote für euch planen, die wir gemeinsam realisieren können. Zum einen haben wir den Kreativtag fest auf den Mittwoch gelegt und nun immer donnerstags und samstags Sportangebote für euch geplant. Wir hoffen, dass viele von euch wieder den Weg zu uns finden und freuen uns auf die weitere gemeinsame Zeit.

Euer NAPF-Team
Antje, Anne und Saleh

In Zeiten von Corona



Bildmontage: Margit Schwabe

Auch das Medienzentrum „Die Lücke“ war in Zeiten des Shutdowns lange geschlossen. Das heißt aber nicht, dass wir tatenlos waren.

Einige neue Ideen konnten in dieser Zeit entwickelt und auf den Weg gebracht werden.

Bereits vor Corona entstand die Idee eines Computerführerscheins für den Umgang mit mobilen Geräten wie Handys. Wir entwickelten eine Action-

bound-Handyrallye, die Kinder und Jugendliche jederzeit spielen können, und bei der sie gleichzeitig etwas mehr zur Internetsicherheit erfahren. Und so wird's gemacht: die App »Actionbound« aufs Smartphone laden und den Barcode vom Plakat »Smartphone-Fit« [Aushänge in der Kiezspinne und den JFE] scannen. Schon geht's los!

Die Videoreihe mit Erklärvideos zum Thema Homeschooling auf unserem YouTube-Kanal richtet sich an Lehrkräfte. Die Reihe beschreibt digitale Tools, mit denen Zuhause pädagogische Arbeit möglich wird. Dabei geht es um Videokonferenzen und Bildschirmaufnahmen. Ein Video richtet sich an Eltern, wie sie gemeinsam mit ihren Kindern Medien sinnvoll nutzen können.

Alle Infos zu unseren aktuellen Projekten unter www.blog.die-luecke.de. Und unser Angebot für die Ferienzeit:

Vom 20. bis 24. Juli führen wir mit Jugendlichen ein Ferienprojekt in der Kiezspinne durch. Ihr werdet in dieser Zeit mittels einer App einen Audioguide erstellen – einen mobilen Stadtführer durch Lichtenberg mit euren Aufnahmen.

Interesse? Meldet euch gerne bei uns unter: kontakt@die-luecke.de.

Jördis Schön

Mission Inkognito



Foto: Archiv SCLP

Nach einer langen Durststrecke öffnete der Schülerclub am 8. Juni 20 wieder die Pforten für seine Lichtpunkte.

Unsere beengten Gegebenheiten sind schon ohnehin schwierig, dazu kommt jetzt eine weitere Hürde, um die notwendigen Auflagen zu erfüllen. Wir sehen uns immer in ca. „35 Birnys“ Abstand, was natürlich 2 Metern entspricht.

Gemeinsam planen wir auch unsere Ferienaktionen. Wir möchten zum Beispiel mit den Kindern schwimmen gehen, Bouldern, Bowlen und wenn es möglich ist, auch wieder ins Kino gehen.

Wir sind gut eingespielt, freuen uns aber wieder auf eine Normalität im Lichtpunkt-Alltag. Wenn man den Prognosen glauben kann, sollte vielleicht noch in diesem Jahr das neue Schulhaus 2 fertig sein.

Wir wünschen weiterhin beste Gesundheit, gutes Gelingen und schöne Sommerferien!!!

Christian Neue



Wenn das Geld für Strom nicht reicht...

Kostenfreie Beratung jetzt auch in der Kiezspinne

Sobald der Rückstand beim Stromversorger einen Betrag von 100,- € übersteigt, darf der Stromversorger eine Sperrung androhen und vier Wochen später auch durchführen. Ein Rückstand von 100,- € kann schnell entstehen.

Die monatlichen Abschläge werden beispielsweise nicht regelmäßig und pünktlich überwiesen, die monatlichen Abschläge sind für den tatsächlichen Verbrauch zu niedrig und es kommt dann zu einer hohen Nachzahlung bei der Jahresendabrechnung, die der Haushalt nicht begleichen kann. Die Ursachen für eine Energiesperre sind vielfältig.

Deshalb bietet die Verbraucherzentrale Berlin seit April 2018 in ihren Räumen eine Beratung speziell für Menschen mit Energieschulden an. Die Beratung ist von den Verbraucher*innen in den letzten zwei Jahren sehr gut angenommen worden. Aber Berlin ist groß und für manche Verbraucher*innen ist der Weg nach Tempelhof, wo die Verbraucherzentrale seit Mitte Februar ihren Sitz hat, zu beschwerlich.

Ab 1. Juli 2020 berät die Verbraucherzentrale daher jetzt auch direkt in Lichtenberg, in der Kiezspinne.

Wenn Sie Ihre Rechnungen für Strom oder Gas nicht bezahlen können, wenn Ihre monatlichen Abschläge zu hoch sind, wenn Ihnen eine Sperre der Energieversorgung droht oder Sie bereits betroffen sind, können Sie das kostenfreie Beratungsangebot der Verbraucherzentrale nutzen.

Das Beratungsangebot der Verbraucherzentrale umfasst:

- Prüfung Ihrer Abrechnung und Ihrer Strom- oder Gasverträge
- Beratung über Regulierungsmöglichkeiten zur Tilgung Ihrer Energieschulden
- Bei Bedarf Führen von Verhandlungen mit Ihrem Energieversorger
- Beratung über die Möglichkeiten, die Sperre abzuwenden oder aufzuheben

Eine frühzeitige Beratung kann Folgekosten und eine Energiesperre verhindern.

Der Beginn der Beratung ist am 7. Juli 2020 in der Zeit von 13-16 Uhr und folgend 14-tägig in der Kiezspinne. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Bei Rückfragen können Sie sich an die Energieschuldenberatung der Verbraucherzentrale Berlin e. V. unter der **Tel. 214 85 202** oder per E-Mail an **energieschulden@vz-blm.de** wenden.

Jedes Jahr wird vielen Haushalten in Berlin der Strom abgestellt, weil offene Rechnungen nicht bezahlt wurden. Allein in Lichtenberg waren im letzten Jahr 1.565 Haushalte betroffen.

Was bedeutet das für die betroffenen Menschen? Kein Licht, kein Kühlschrank, keine warme Mahlzeit, kein warmes Wasser, kein Fernseher oder auch keine Heizung im Winter ...

Neues aus dem FAN-Beirat

Seit einigen Jahren wird in Lichtenberg kräftig saniert und umgebaut, um die Wohn- und Lebensqualität im Stadtteil zu erhalten und weiterzuentwickeln. Dabei sollen die Bedarfe der Anwohner*innen berücksichtigt werden.

Im Stadtumbau- und Sanierungsgebiet Frankfurter Allee Nord (FAN) gibt es hierfür als Sprachrohr und Vermittler zwischen den Bürger*innen und der Verwaltung seit 2013 einen ehrenamtlich aktiven Beirat. Was gibt es Neues aus dem FAN-Beirat?

Obleich seit diesem März kaum persönliche Arbeitstreffen möglich waren, wurden die Diskussionen in den Arbeitsgruppen intensiv fortgesetzt. Auch die AG Kiezfest hat die Vorbereitungen des FAN-Kiezfestes 2020 bereits seit längerem in Angriff genommen. Leider las-

sen die Corona-Bestimmungen dieses Jahr ein solches Fest – es wäre das dritte gewesen – nicht zu. Die AG bastelt inzwischen jedoch an einer Alternative:

Für Oktober wird eine Kieztour mit Musik und Kunst durch das FAN-Gebiet geplant, die mit gebührendem Abstand von Fenstern und Balkonen mitverfolgt werden kann.

Die Gestaltung der alten Frankfurter Allee an der Ecke Siegfriedstraße und rund um den S+U-Bahnhof Lichtenberg bleibt aktuelles Thema der AG Verkehr.

Überlegt wird, wie der Straßenzug ruhiger und einladender zum Verweilen für Anwohnende und Passant*innen gestaltet werden könnte.

Neue Sitzgelegenheiten, mehr Grün und eine fußgängerfreundlichere Verkehrsführung könnten aus Sicht des Beirats die Aufenthaltsqualität an der

Alten Frankfurter maßgeblich verbessern. Diese Überlegungen wird der Beirat an den Bezirk herantragen.

Viele Lichtenberger*innen freuen sich über Bäume und Pflanzen in der Stadt. Wenn es warm ist und wenig Regen fällt, brauchen diese jedoch regelmäßig Wasser. Das wissen vor allem die Beiratsmitglieder, die die Wohngemeinschaften im Beirat vertreten und sich selbst aktiv am Gießen des öffentlichen Grüns beteiligen. Dieses Jahr ist es besonders trocken und stellt gerade für frisch gepflanzte junge Bäume eine Herausforderung dar. Alle Nachbar*innen können helfen: Fassen Sie sich doch ein Herz und gießen Sie den Baum in Ihrer Straße!

Die Pflanzen werden es Ihnen danken.

Sophia Sauber

Der Tag der Nachbarn



Foto: Anne Stöckmann

Besondere Zeiten erfordern besondere Formate. Unter diesem Motto haben sich unsere Projekte Mehrgenerationenhaus (MGH) und Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) Anfang Mai zusammen mit dem Team der „RoBERTO Begegnungsstätte“ im Haus der Generationen im Fennpfuhl zusammengesetzt und gemeinsam überlegt, wie wir den Tag/das Fest der Nachbarn trotz der widrigen Umstände mit euch feiern könnten. Einige schöne Anregungen gab es von der neben.de Stiftung, von denen wir uns haben inspirieren lassen. So war schnell der Entschluss gefasst, den Nachbarn und Nachbarinnen in unseren Kiezen eine kleine Freude in dieser schwierigen Zeit zu bereiten und gemeinsam mit ihnen ein Zeichen für gutes nachbarschaftliches Miteinander zu setzen. Dazu haben wir pro Kiez jeweils 500 Jutebeutel mit einer Grußkarte und einem Luftballon gefüllt und in die Briefkästen der unmittelbaren Umgebung unserer beider Einrichtungen verteilt. Jutebeutel und Ballon zieren die Aufschrift „Jute Nachbarn“ und sollten dann von den Anwohnern und Anwohnerinnen am Tag der Nachbarn, dem 29. Mai 2020, am Balkon oder Fenster angebracht werden, um gemeinschaftlich für gute Nachbarschaft zu demonstrieren. Wir haben uns sehr gefreut, dass so viele von euch dieser Bitte nachgekommen sind und sich an diesem etwas außergewöhnlichen Tag der Nachbarn beteiligt haben. Finanziell umgesetzt wurde das Projekt durch bezirkliche Sondermittel zur Förderung von nachbarschaftlichem Engagement in Corona-Zeiten (FEIN Mittel). Unterstützt wird es außerdem vom Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. sowie der nebenan.de Stiftung.

Anne Stöckmann

Integrationslotsen



Foto: Anne Stöckmann

Schulen und Kitas gehen in den Lockdown, Ämter und Behörden bleiben für den öffentlichen Publikumsverkehr geschlossen, Fehlinformationen kursieren, Verunsicherung breitet sich aus. Für viele Menschen stellte die Situation, wie sie sich Mitte März abzeichnete, eine große Herausforderung dar. Die Lichtenberger Bewohner*innen mit Migrationserfahrung und Zuwanderungsgeschichte waren in erhöhtem Maße herausgefordert und in den meisten Fällen auf sich allein gestellt. Die Integrationslots*innen der Kiezspinne waren in dieser Zeit eine zuverlässige Anlaufstelle für all jene, die aufgrund eingeschränkter Deutschkenntnisse Unterstützung brauchten. Unterstüt-

zung beim Übersetzen des Aushangs an der Kita-Tür, beim Anmelden von Kurzarbeit im Jobcenter, beim schriftlichen Behördenkontakt oder bei der Informationsbeschaffung. Die Anliegen der Klient*innen waren vielseitig und die Mitarbeiter*innen des Integrationslotsenprojekts waren bemüht, kreative und innovative Lösungen zu finden. Egal, ob online, per Telefon oder Video-Chat, die Integrationslots*innen standen ihren Klient*innen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir freuen uns sehr, seit dem 25. Mai wieder vor Ort - in der Kiezspinne - unser Beratungs- und Unterstützungsangebot anbieten zu können.

Anja Naue

LeNa - So geht es weiter

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, Sie sind gut durch diese schwierige Zeit gekommen.

Im Projekt Lebendige Nachbarschaften (LeNa) hat sich infolge der Coronavirus-Pandemie die Planung der Aktivitäten für dieses Jahr geändert. Leider mussten wir unsere vorgesehene Teilnahme an der internationalen Veranstaltung "Fête de la Musique" absagen. Leider kam die Option einer digitalen bzw. alternativen Teilnahme aufgrund des hohen Aufwands für uns nicht in Frage.

Unser Capoeira-Kurs fand in den Monaten, in denen das Nachbarschaftshaus für den Publikumsverkehr geschlossen blieb, ausschließlich im Online-Format statt. Glücklicherweise durfte sich die Gruppe seit Ende Mai wieder persönlich

treffen und unter Auflage einer maximalen Anzahl von 8 Teilnehmer*innen zusammen unter freiem Himmel trainieren. Das Trainingskonzept wurde seit März mehrmals aufgrund der wechselnden Hygienevorkehrungen überarbeitet, aber die Teilnehmer*innen geben stets positives Feedback zurück.

Das Sprachcafé für Frauen musste leider in dieser Zeit aufgrund der Kontaktbeschränkungen komplett ausfallen. Nun darf auch dieses Angebot ab der ersten Augustwoche wieder aufgenommen werden. Der erste Termin findet dann am **Donnerstag, 6. August, zwischen 16 und 18 Uhr** statt.

Sehr freuen wir uns, Sie wieder bei uns begrüßen zu dürfen!

Samantha D'Almeida e Silva



Knete für rote Beete

„Knete für rote Beete“ oder „Schotter für Otter“ heißen jetzt die neuen Slogans des Kiezfonds Lichtenberg. Sie kennen den Kiezfonds noch nicht? Kein Problem, der ist schnell erklärt. Der Lichtenberger Kiezfonds ist eine leicht zugängliche finanzielle Unterstützung für die Verwirklichung kleiner ehrenamtlicher Kiezprojekte. Auch 2020 stellt der Bezirk Lichtenberg pro Stadtteil 10.000 Euro zur Verfügung und fördert gute Ideen. Projekte, die den Zusammenhalt im Kiez stärken, das Wohnumfeld verschönern oder der Entwicklung des Stadtteils dienen, können mit jeweils bis zu 1.000 Euro unterstützt werden.

Ob und in welchem Umfang ein Projekt gefördert wird, entscheidet pro Stadtteil eine mindestens 15-köpfige ehrenamtliche Bürgerjury. Auf ca. fünf bis zehn Sitzungen im Jahr diskutieren die Bürger*innen die Kiezfonds-Anträge und beschließen darüber in demokratischen Abstimmungen.

Alle, die mindestens 16 Jahre alt sind und im jeweiligen Stadtteil leben oder arbeiten, können Mitglied in einer Bürgerjury werden. Denn die Lichtenberger*innen vor Ort wissen am besten, was gut für ihren Kiez ist und können ihre Kiezerfahrung in die Diskussion und Entscheidung einbringen.

Viele tolle Aktionen, Feste, Veranstaltungen, Ausstellungen u.v.m. wurden in den letzten Jahren gefördert. In der aktuellen Situation seit der Verbreitung des Corona-Virus kommen die Anträge eher zögerlich bei uns an. Von daher wollen wir Sie gern dazu ermutigen, dieses Jahr noch Anträge für ihren Kiez bei uns einzureichen. Zögern Sie nicht, wir warten auf Ihre kreativen Ideen und Vorschläge.

Um Ihre Fantasie ein bisschen anzuregen, möchten wir gern vereinzelte Projekte der letzten Jahre noch einmal darlegen. Denn nicht nur Feste wurden in Lichtenberg-Nord gefördert, die Anträge waren ganz vielfältig:

Mit Hilfe des Kiezfonds in Alt-Lichtenberg wurden beispielsweise im Garten der Villa Kuriosum barrierefreie Hochbeete errichtet und bepflanzt, welche durch ihre Höhe auch ohne Schwierigkeiten von Hobby-Gärtner*innen mit Rollstuhl gepflegt werden können. Ebenso wurden ein offenes Yoga-Angebot im Nibelungenpark, ein Street Art DIY und

eine interaktive Event-Lesung gefördert. Nach Aufkommen der Corona-Pandemie finanziert der Kiezfonds dieses Jahr ebenso die Videoübertragung einer Reihe von live-Vorträgen und Diskussionen rund um das ehemalige Stasi-Gelände und die zukünftige Gestaltung des Roedeliusplatzes.

In Fennpfuhl wurden nachbarschaftliche Flohmärkte, ein Weihnachtsmarkt sowie eine Fotoausstellung über ein Ehepaar, welche Sie durch 80 Jahre deutsch-sowjetische Geschichte begleitete, finanziell unterstützt und realisierbar gemacht.

In der Frankfurter Allee Süd wurden währenddessen auch Räumlichkeiten wie das Familienzimmer im Nachbarschaftshaus der Kiezspinne kinderfreundlicher gestaltet oder auch künstlerische Projekte wie Kalenderdrucke und Exkursionen des Fotozirkels oder von Privatpersonen für die Nachbarschaft umgesetzt. Aber auch der Seniorentreff, welcher regelmäßig in der Kiezspinne zusammenkommt, konnte u.a. das Seniorensportfest jedes Jahr durchführen.

Organisatorisch werden die Bürgerjurs von den jeweils zuständigen Stadtteilkoordinationen betreut und unterstützt. Die Koordinatorinnen begleiten zudem die Kiezfonds-Projekte von der Antragstellung bis zur Abwicklung.

Haben Sie Interesse, sich im kommenden Jahr in der Bürgerjury in Alt-Lichtenberg, Frankfurter Allee Süd oder im Fennpfuhl zu engagieren oder bei uns einen Antrag zu stellen? Dann schicken Sie uns eine Mail oder rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Weitere Infos zum Kiezfonds und den bisher geförderten Projekten finden Sie unter:

www.buergerhaushalt-lichtenberg.de/kiezfondsprojekte

Zu Projektanträgen in der Corona-Zeit beraten wir Sie gerne.

Sophia Sauber, Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg, Fanninger Str. 33, Tel.: 030 32 51 93 30

Stefanie Richter, Stadtteilkoordination FAS, Schulze-Boysen-Str. 38, Tel.: 030 55 48 96 35

Tina Messerschmidt, Stadtteilkoordination Fennpfuhl, Paul-Junius-Str. 64A, Tel.: 030 98 60 19 99 13

WER MACHT WAS?

Sophia Sauber



Foto: Stefanie Richter

Ich bin Sophia Sauber und habe seit dem 16. April 2020 die Stadtteilkoordination für Alt-Lichtenberg von Ksenia Porechina übernommen. Stadtpolitiken und das soziale Leben in Städten und Stadtteilen haben mich während meines Studiums der Kulturgeographie mit Nebenfach Soziologie immer wieder beschäftigt. Sozialwissenschaftliche Stadtforschung ist damit in den vergangenen Jahren zu meinem Schwerpunkt geworden.

Für die praktische Stadtteilarbeit begeistert wurde ich hingegen durch mein freiwilliges soziales Jahr (2015/16) in der südindischen Metropole Chennai, wo ich als Freiwillige bei der Organisation UDAVI Society ein Stadtteilbüro im Umsiedlungsquartier Kannagi Nagar besetzte und dort auch unterstützende Angebote für die Familien aus der Nachbarschaft organisierte. Nun freue ich mich sehr, als Stadtteilkoordinatorin mit den lokalen Akteur*innen in Alt-Lichtenberg zusammenzuarbeiten, die Themen und Interessen der Anwohner*innen kennenzulernen und lokale Aushandlungsprozesse an der Schnittstelle zum Bezirk zu begleiten. Wenn ich nicht gerade im Kiez unterwegs bin, finden Sie mich im Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord in der Fanningerstraße 33.

Nach dem Lock Down in den vergangenen Monaten können hier nun auch wieder Besucher*innen empfangen werden. Kommen Sie doch mal vorbei! Ich freue mich darauf, Sie bald zu treffen!

Sophia Sauber



REGELMÄSSIGES

+++ Bitte haben sie Verständnis, dass aufgrund der aktuellen



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Ernährungsberatung**
letzter Di im Monat 17-19 Uhr
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Psychosoziale Beratung**
jeden 4. Montag im Monat
15-17 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
E-Mail: psychologische-beratung-bei-frau-schulze@web.de
10.- €/Termin
- **Rechtsberatung** 2. Di im Monat,
17-19 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Sozialberatung (bes. zu ALG II)**
Do 13-17 Uhr und nach Vereinbarung
- **Sozialberatung**
jeden letzten Freitag im Monat
13-16 Uhr
- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheuma-patienten**
der Deutschen Rheuma-Liga,
Berlin e.V., 1. und 3. Di im Monat,
14-16 Uhr
und nach Vereinbarung, Anmel-
dung erforderlich:
Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- **Sprechstunde zur individuellen Lebensberatung für Frauen**
Mo 14-16 Uhr,
- **Sozialberatung für Frauen,**
1. Di im Monat, 9-11 Uhr

Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A

- **Schuldnerberatung**
Mo, Di 9-12 und 13-16 Uhr
Mi 9-12 und 13-15 Uhr
Do 9-12 und 13-17 Uhr
Fr 9-12
(Anmeldung 5101007)



Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Computeria Medientreff 60+**
Mo 12:30-14:30 Uhr,
einzelner Tag 6 €,
monatlich 20 € (vor Beginn)
- **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 mit Nachbarn**
• Mi 9-12 Uhr, 1 €
- **Senioren-gymnastik**
Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10,
Mi 8-9 und 9-10 Uhr, 10 €/Monat
- **Senioren-singegruppe**
Mi 15 Uhr, 1 €



Gesundheits-selbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

- Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **Capoeira**
Sa 15 Uhr
 - **Entspannungstraining**
Do 18:15 Uhr und Mo 14:30 Uhr
 - **Gesellschaftstanz**
Di 18 Uhr
 - **Gyrokinesis**
Mi 14:30 Uhr
 - **Line Dance (Fortgeschrittene)**
Do 18 Uhr
 - **Metalza**, Mo 18:30 Uhr
 - **Qigong**, Mi 10:30 Uhr,
 - **Yoga** Di 16:30, 17:45 Uhr (ab Sept.)

Selbsthilfegruppen:

- **Angehörige psychisch Kranker**
3. Mo im Monat, 17:30 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**
1. und 3. Do im Monat, 14 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Arthrose**
in Gründung

- **Beckenbodenprobleme**
Di 14:30 Uhr
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**
1. und 3. Mo im Monat, 15:30 Uhr
- **Depression**, Do 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **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
- **Histaminintoleranz**
3. Do, 18:00 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
- **Kinder narzisstischer Eltern**,
2. u. 4. Do, 17:45 Uhr
(Nur mit Anmeldung)
- **Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung**,
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat, 18 Uhr
- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**
(Termine erfragen)
- **Parkinson** 3. Mo im Monat, 15 Uhr
- **Psychose**, 1. und 3. Mi, 18:30 Uhr
- **Russischsprachige SHG Gesundheit**
jeden Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**
3. Di im Monat, 18 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
- **Gruppentreffen im Begegnungszentrum „Lebensfreude“**
Mi 15-18 Uhr
- **Spaziergänge**
3. So im Monat (nach Abstimmung)
- **Spiele-Nachmittag**
letzter Fr im Monat, 16-19 Uhr

Pflegeunterstützung

- Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfebedarf:*
- **Angehörige von Menschen mit Demenz**, 1. Mo im Monat, 10 Uhr



Situation nicht alle Veranstaltungen stattfinden können +++

- **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
- **Treffen zum Tee** 1. Fr im Monat, 14 Uhr

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

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

Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familiennachmittag** Mi und Fr, 16-18 Uhr 1 € pro Familie
- **Familienservicestelle** Mo 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Krabbelgruppe** Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe** Mathe bis 10. Klasse Biologie, Physik, Chemie bis Abitur Mi 18-20 Uhr
- **Spielerisch Deutsch lernen** für Kinder ab 1. Schuljahr Termine nach Vereinbarung

in Kooperation

mit Starke Brücken GbR

Bei Fragen zu unseren Angeboten kommen Sie in die Familienservicestelle oder kontaktieren sie uns:

Kristin Volkmann, Mobil: 0157 566 272 61, Mail: kristin.volkmann@starke-bruecken.de
Katharina Schmidt, Mobil: 0151 104 882 11, Mail: katharina.schmidt@starke-bruecken.de

Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.starke-bruecken.de

- **Eltern-Kind-Gruppe „Wie zeigt mein Kind was es braucht?“** Do 10-11:30 Uhr
- **Eltern- und Schwangerentreff „Entspannt in die Woche“** Mo 10-11:30 Uhr

- **Regulationsprechstunde** (Vertrauliche, kostenlose Beratung) Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung

Angebote für Jugendliche

- **Offenes Mediacafé**, Mi 15-17 Uhr
- **Python**, Fr 16-18 Uhr (ab 10 Jahre)
- **TubeTV Medienredaktion** Mo 15:30-18:30 Uhr



Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Der Besondere Freitag** 1. Fr im Monat, 10-12 Uhr, 7,50 € (inkl. Frühstück)
- **Fotozirkel**, 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- **Frauencafé** mit Kinderbetreuung (ab Februar) Do 16-18 Uhr
- **Spielertreff** 3. Do im Monat, 14-16 Uhr Brett- und Kartenspiele Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé** Mo 17-19:30 Uhr
- **Stimmentausch** der multikulturelle Chor, Di 18 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- **Frauengespräche**, Mo 14 Uhr
- **Frauensportgruppe „proBeweglich“** Mi 11 Uhr, im „Holzhaus“, Gotlindestr. 38
- **Sport für Seniorinnen** Di 14 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 (geschlossene Gruppe)
- **Kommunikation in Englisch** Do 9:45 Uhr, 11:15 Uhr, 12:45 Uhr
- **Englisch für Alltag und Urlaub** Mo 18 Uhr (Gruppe)
- **Französisch** (geschlossene Gruppe) Do 18-19:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad** unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>
- **Raumnutzung** Mo 13 -18, Di 13-17, Fr 10-15 Uhr
- **Bibliothek** Do 11-14 Uhr (Ausleihe u. Rückgabe)
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt** Mo, Mi 10-13 Uhr

INFORMATION

27. Senioren-Poetenwettbewerb 2020

Hobby – Hobbyreiter „Steckenpferde – geritten von mir oder von anderen“

So lautet das Thema des diesjährigen Poetenwettbewerbes in Lichtenberg.

Was ist ein Hobby?

Hobby heißt aktive Freizeitgestaltung, die mit besonderer Vorliebe regelmäßig ausgeübt wird. Ein Hobby hat oft entspannende, aber auch eine anregende Wirkung. In diesem Sinne möchten wir Sie ermutigen, uns an Ihren Hobbys oder denen anderer teilhaben zu lassen und hierzu Beiträge in lyrischer und prosaischer, in humorvoller oder in ernsthafter Form zu Papier zu bringen und einzusenden.

Alle von Ihnen verfassten Beiträge sollten möglichst als Word-Dokument per E-Mail versandt, können aber auch in Papierform eingereicht werden. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin kann unter Angabe des Geburtsdatums (freiwillig) bis zu zwei Beiträge, die auf zwei A 4 Seiten (1 ½zeilig) begrenzt sein sollten, einsenden.

Adresse:

Kommunale Begegnungsstätte
Karlshorst

Hönower Str. 30a, 10318 Berlin oder
E-Mail: sbst.hoenower@gmx.de

Kennwort „Poetenwettbewerb 2020“

Einsendeschluss: 21. September 2020

Bei Nachfragen stehen wir Ihnen gern unter der Tel. Nr. 030 / 509 81 08 zur Verfügung.



Schönheit und Vandalismus

Neues aus unserem Garten



Foto: Hans-Joachim Knebel

Mit Engagement, Fleiß und Liebe zum Garten und zur Natur gestalten die ehrenamtlichen Helfer das Außengelände unseres Nachbarschaftshauses.

Viel Mühe verwandelte den Garten in eine blühende Oase. Auch in Coronazeiten war er für die Spaziergänger ein schöner Anblick. Von ihnen, aber auch von den Besuchern der Kiezspinne und den Nachbarn erfahren wir sehr viel Lob und Anerkennung.

Die wiederbelebte Natur und Artenvielfalt von Pflanzen, Insekten und Vögeln erfreut sich großer Beliebtheit. In einer der vergangenen Ausgaben berichteten wir aber leider auch von Zerstörungen und Vandalismus.

In jüngster Zeit hat es noch zugenommen. Fast täglich wird der Zaun beschädigt, werden Blumen abgerissen oder ausgegraben. Unsere neu gepflanzten Bäumchen werden schon einen Tag später regelrecht geköpft, große Äste abgerissen. Oft sind es seltene Arten, die zerstört werden, was sehr traurig ist. Dass weder die Natur, noch die mühevollere ehrenamtliche Arbeit geachtet werden, macht uns Sorgen und ist sehr demotivierend für die Beteiligten.

Wir bitten daher Sie, liebe Nachbarn, uns zu unterstützen und mit ein Auge darauf zu haben, dass sich dieser Vandalismus nicht fortsetzt, sondern eingedämmt werden kann.

Ingvalde Werner

Liselotte Herrmann zu Ehren

Am 23. Juni versammelten sich zahlreiche Menschen auf dem Freiaplatz an der dort seit 1984 stehenden Skulptur „Mutter mit Kind“ der Bildhauerin Sabina Grzimek. Das Standbild ist der Kommunistin Liselotte Herrmann gewidmet, die in der Illegalität gegen das Naziregime kämpfte und wegen Vorbereitung zum Hochverrat am 20. Juni 1938 in Berlin-Plötzensee hingerichtet wurde, als erste junge Mutter. Anlass der Veranstaltung, auf der die Lichtenberger Kunstaktivistin Christel Schemel an die Widerstandskämpferin erinnerte und an der u.a. Bezirksbürgermeister Grunst, Lichtenberger Kulturpolitiker, Vertreter der Vereinigung der Verfolgten des Naziregimes und auch die Schöpferin der Skulptur teilnahmen, war die Enthüllung einer kleinen Gedenktafel.

*Evelin Pakosta
Mitglied des FAN-Beirates*



***bleiben Sie gesund! Bis zu Ihrem nächsten Besuch!
Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine
schöne Sommerzeit!***

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

Selbsthilfekontaktstelle

„Synapse“

Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung,
Tel: 55491892

Medienkompetenzzentrum

„Die Lücke“

Mo-Fr 14-19 Uhr
Tel: 55491894

Zentralkasse (in der ORANGERIE)

Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr

Raumnutzung:

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

Außerhalb unseres Hauses

Selbsthilfekontaktstelle

„Horizont“

Ahrenshooper Str. 5

Di 14-18, Mi 13-16, Do 10-13 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel: 9621033

Kontaktstelle PflegeEngagement

Schulze-Boysen-Str. 37

Di 13-15, Do 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel: 28472395

Begegnungsstätte „Rusche 43“

Ruschestraße 43

Mo 12-18, Di 12-17, Mi 9:30-17
Do 12-17, Fr 10-17 Uhr
Tel: 5592381

Schülerclub „Lichtpunkt“

Harnackstraße 25

Mo-Fr 13-18 Uhr
Tel: 5539073

Kinderhaus „NAPF“

Hauffstraße 13

Di-Sa 12-17
Tel: 5578131

Stadtteilkoordination

Alt-Lichtenberg

Fanningertstr. 33

Mo-Fr 10-16 Uhr

Stadtteilwerkstatt

Schulze-Boysen-Str. 40

Mo, Mi 10-13 Uhr

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

beim Berlin

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

beim Berlin

FAMILIEN
FREIZEITLICH
LICHTENBERG

jobcenter

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE

Senatsverwaltung
für Kultur und
Sport

selko