



Foto: Pressestelle des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin

INTERVIEW

mit **Martin Schaefer** (Foto)
Bezirksstadtrat der Abteilung Öffentliche Ordnung, Umwelt und Verkehr.

Herr Bezirksstadtrat Schaefer, wir gratulieren Ihnen zur Wiederwahl und wünschen Ihnen eine spannende Legislaturperiode. Welche Herausforderungen der nächsten Jahre empfinden Sie als besonders spannend?

Vielen Dank. Lichtenberg wächst immer mehr, doch die Fläche unseres Bezirks wird dabei nicht größer. Dies führt zu Konflikten, die wir besonnen klären müssen. Die Menschen nutzen unterschiedliche Konzepte, wie sie mobil sein wollen. Dabei darf eine Form nicht moralisch über der anderen stehen. Ein besserer und verläss-

licher ÖPNV gehört da genauso dazu wie neue Radwege und Verleihangebote. Wir müssen jeden Euro gut einsetzen, die Gehwege zu sanieren und Barrierefreiheit umzusetzen. Ebenso ist es unsere absolute Pflicht, unsere Bäume zu erhalten, neue zu pflanzen, sowie unsere vielen, schönen grünen Innenhöfe vor Bebauung zu schützen. Es macht mich wütend, wie leichtfertig wir grüne Flächen bebauen (lassen) und gleichzeitig zusehen müssen, wie
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

Lichtenberger Woche der Generationen

Zum dritten Jahr in Folge lädt das Mehrgenerationen Netzwerk zur "Lichtenberger Woche der Generationen" vom **26. September bis 1. Oktober 2022** ein.

Seite 3

Ehrenamtliche Aktionen nachhaltig gestalten

Die Freiwilligentage 2022

Rund 50 Engagierte verschiedener Organisationen und Verbände diskutierten über die Nachhaltigkeit ihres Engagements, wie es langfristig wirksamer werden kann und was dafür notwendig ist.

Seite 4

Rauskommen, runterkommen, ankommen...

...so lautet das Motto wenn wir gemeinsam mit der Naturbegleiterin Sarah an 6 Terminen von September bis November in der Natur unterwegs sein werden.

Seite 8

Beteiligung mal anders

Wie funktioniert Beteiligung im Bereich der Stadtentwicklung? Und wie kann ich mich einbringen?

Auf diese Fragen wollen wir am **Mittwoch, 28. September 2022** von 14 bis 18 Uhr in der Anlaufstelle für Bürgerbeteiligung (LAB) im Hubertusbad Antworten finden.

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 13-17 Uhr, Di 13-17 Uhr,
 Fr 10-14 Uhr



AUS DEM VORSTAND

Der am 18. Mai neugewählte Vorstand sah sich bald mit zwei unerwarteten Personalproblemen konfrontiert.

Zum Einen kündigte Geschäftsführer David Fiebelkorn D'Almeida e Silva an, seine Tätigkeit zum 31. August zu beenden. Als wesentlichen Grund nannte er, seiner jungen Familie den absoluten Vorrang geben zu wollen, was sein Engagement für die Kiezspinne auch aus seiner Sicht unverantwortlich beeinträchtigen würde.

Daraufhin hat der Vorstand die Geschäftsführungsstelle ausgeschrieben, und zwar wegen der Sommerurlaubszeit bis einschließlich der ersten Augustwoche.

Eingegangen sind einige vielversprechende Bewerbungen. Für sie sind bis Ende August Vorstellungsgespräche mit dem geschäftsführenden Vorstand vereinbart. Allerdings wird der Verein frühestens ab Oktober 2022 eine neue Geschäftsführung haben.

Bis dahin wird die stellvertretende Geschäftsführerin Anne Stöckmann die Verantwortung tragen. Sie kann mit dem vollen Vertrauen und der Unterstützung des Vorstands rechnen.

Das zweite Personalproblem: Wir müssen schon wieder auf die Suche nach einem neuen Leiter des Bereichs Finanzen/Controlling gehen.

Das Agieren des bisherigen Stelleninhabers löste schon vor Monaten Zweifel daran aus, ob er zur Kiezspinne passt. Diese verdichteten sich für den Vorstand mehr und mehr und führten schließlich zur inzwischen erfolgten Beendigung seiner Tätigkeit für den Verein.

Die Stelle ist inzwischen ausgeschrieben. Dankenswerter Weise hat sich Herr Bernd Beißig erneut bereit erklärt, mit begrenzter Stundenzahl allerdings, vorläufig auszuweichen.

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

bereits versiegelte Flächen jahrzehntelang immer wieder hin und her verkauft werden und nichts geschieht. Schließlich brauchen wir wieder einen neuen gesellschaftlichen Konsens, einander und dem öffentlichen Raum mit mehr Respekt zu begegnen. Zigarettenkippen und Müll gehören in die Tonne, Kreuzungen werden nicht vollgeparkt, E-Roller stehen nicht mitten auf dem Gehweg usw. So schwer ist das eigentlich alles nicht.

Als geborener Ostwestfale sind Sie im Jahr 2001 nach Lichtenberg gekommen. Welche Entwicklung hat der Bezirk Lichtenberg in den letzten 20 Jahren aus Ihrer Sicht genommen?

Wurde man zu der Zeit noch von einigen Menschen „bemitleidet“ (allerdings auch damals schon zu Unrecht), ist Lichtenberg heute stark nachgefragt und beliebt. Viele lernen nun die Vielfalt unseres Bezirks von Malchow bis nach Karlshorst und zur Bucht kennen. Die Familien, die zu uns kommen, tun uns gut. Wir brauchen wieder mehr Schulen und Kitas. Das ist zwar ein enormer Kraftakt, aber gleichzeitig Ausdruck einer positiven Entwicklung. Diese Entwicklung müssen wir verstärken, damit alle sich hier willkommen fühlen.

In den vergangenen Monaten und Jahren gibt es zahlreiche Beschwerden über Vermüllung und Sachbeschädigung im Fennpfuhlpark. Gibt es bereits Strategien, wie sich die Lage am dortigen Standort verbessern kann?

Ja, wir haben in diesem Jahr das Grillen wieder ausdrücklich verboten. Das hat zu deutlichen Verbesserungen geführt. Die Natur atmet wieder auf und der Müll wird reduziert. Außerdem sind dort die sog. „Parkläufer“ unterwegs und suchen unaufdringlich das Gespräch mit den Menschen. Sie machen auf unsere Regeln aufmerksam, sprechen mit Hundebesitzern oder Passanten, die Enten füttern und sorgen so für ein gutes Klima. Wir sind über jede Zusammenarbeit dankbar, auch in diesem Jahr wieder mit dem Träger Think SI3. Die sehr ästhetischen Illustrationen appellieren an die Parkbesucher, sich angemessen zu verhalten. Schauen Sie sich das gerne einmal an und geben mir eine Rückmeldung, wie das bei Ihnen ankommt.

Ihr Ressort besteht aus besonders unterschiedlichen Anforderungen. Insbesondere Verkehr und Umwelt sind im Zuge des Klimawandels sehr aktuelle und dringliche Handlungsfelder. Wie möchten Sie den Bezirk Lichtenberg diesbezüglich weiterentwickeln?

Klimaschutz in einer Großstadt funktioniert anders als auf dem Land. Wir haben die unbedingte Aufgabe, das Grün zu erhalten und uns zur „Schwammstadt“ zu entwickeln. Konkret heißt dies, Flächen zu entsiegeln und wieder zu renaturieren, damit das Regenwasser nicht abläuft oder verdunstet, sondern versickert. Wir müssen wieder dunkler werden, ohne dass Angsträume entstehen, denn dies ist gut für Mensch und Natur. Wir brauchen viel mehr Dach- und Fassadenbegrünung. Die Liste muss man fortschreiben. Für den Verkehr bedeutet dies einen deutlichen Ausbau des ÖPNV und viel mehr Ladesäulen, damit die Menschen nach und nach auf den klassischen PKW verzichten werden. Aber nicht als Zwang, sondern weil es überzeugt.

Sie waren nach Ihrem Studium der Evangelischen Theologie als Pastor in Lichtenberg tätig. Was sind die größten Unterschiede ihrer jetzigen Tätigkeit als Berufspolitiker zu Ihrem früheren Beruf?

Auch damals als Pastor hat mich schon sehr der Kiez interessiert. So war ich jahrelang einer der Sprecher des Forums Weitlingkiez. Die Kirche in der Heinrichstraße ist nach wie vor gesellschaftlich aktiv und aus dem Stadtteil nicht wegzudenken. Nun stehe ich nicht mehr auf der Kanzel, sondern am Rednerpult in der BVV oder spreche mit dem FahrRat und den Vorständen unserer Kleingartenanlagen.

Wir durften Sie bereits zu zahlreichen Gelegenheiten in der Kiezspinne als Gast begrüßen. Was verbinden Sie mit unserem Kiez Frankfurter-Allee-Süd?

Die Kiezspinne ist als sozialer Anker für den FAS-Kiez von sehr großer Bedeutung. Hier leben viele tausend Menschen, das ist für das Miteinander auf so engem Raum nicht immer leicht. Daher verbinde ich mit dem Kiez immer auch viele freie Träger, Schulen, Jugendclubs, Mieterbeiräte usw., die genau dieses Miteinander gestalten wollen. Und das mit großem Erfolg.

Das Interview führte

David Fiebelkorn D'Almeida e Silva
Geschäftsführer Kiezspinne FAS e.V.



29. Senioren- Poetenwettbewerb 2022 „Familienbande“

- Es muss ja nicht die eigene sein -

Wer kennt sie nicht die Sätze „Blut ist dicker als Wasser“ oder „Unter jedem Dach ein Ach“. Es sind Weisheiten der Eltern, der Großeltern, der Freunde oder Verwandten, die von Generationen zu Generationen überliefert wurden.

Wir möchten Sie ermutigen, uns teilhaben zu lassen an Familiengeschichten, vielleicht sogar an der eigenen Familiengeschichte. Die Familie nimmt eine besondere Stellung im Leben eines jeden Menschen ein, oft verbunden mit schönen Erinnerungen, aber auch mit Erlebnissen, die manch einer schnell vergessen möchte. Denn Familienban-

de kann Bindung, aber vielleicht auch Fessel sein.

An diesem schriftstellerischen Wettstreit können sich ab sofort alle Lichtenberger*innen mit Beiträgen in lyrischer oder prosaischer Form beteiligen. Alle von Ihnen verfassten Beiträge sollten als Word-Dokument per E-Mail versandt, können aber auch in Papierform eingereicht werden. Jede(r) Teilnehmer*in kann unter Angabe des Geburtsdatums (freiwillig) bis zu zwei Beiträge einsenden, die jeweils auf zwei A4-Seiten (1½zeilig) begrenzt sein sollten.

Einsendeschluss:

14. Oktober 2022

E-Mail: sbst.hoenower@gmx.de
oder an
Kommunale Begegnungsstätte
Karlschorst
Kennwort „Poetenwettbewerb 2022“
Hönower Str. 30a, 10318 Berlin
Bei Nachfragen stehen wir Ihnen gern unter der Telefonnummer 030/509 81 08 zur Verfügung.

Lichtenberger Woche der Generationen



Fotos: Anne Stöckmann

Zum dritten Jahr in Folge lädt das Mehrgenerationen Netzwerk zur „Lichtenberger Woche der Generationen“ vom **26. September bis 1. Oktober 2022** ein.

Unter dem diesjährigen Motto „Gutes Leben – alles in Balance!“ konnten wieder zahlreiche Lichtenberger Einrichtungen für die Themenwoche gewonnen werden, sodass ein buntes und facettenreiches Programm für Jung und

Alt entstanden ist.

Zur Auftaktveranstaltung am 26. September 2022 um 14 Uhr lädt der Kiezspinne FAS e.V alle interessierten Lichtenberger:innen ganz herzlich in die kommunale Begegnungsstätte „Rusche 43“ ein. Neben einem kleinen Kulturprogramm gibt es kostenlosen Kaffee und Kuchen. Eröffnen wird der Bezirksbürgermeister Michael Grunst. Aufgrund der großen Nachfrage wer-

den wir uns auch in diesem Jahr wieder mit zwei Kräuterspaziergängen durch die Parkaue an der Woche beteiligen. Diese finden am

28. September, 10:00 bis 11:30 Uhr
und **29. September, 16:00 bis 17:30 Uhr**
statt. Aufgrund der begrenzten Kapazitäten ist eine Anmeldung hierfür erforderlich unter:

Telefon 030 55489635 oder per
E-Mail mgh@kiezspinne.de.

Anne Stöckmann



Foto: Sven Kocar

Neue Ausstellung des Projektes „Selbst-bestimmt inklusiv(e)“

vom Berliner Zentrum für Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V.

zu sehen bis **15. Oktober 2022** im Foyer unseres Nachbarschaftshauses!



“Ich pflege gern - aber gehts auch leichter?”

Nach einer zweijährigen Pause luden die Akteure des Arbeitskreises “Gute Pflege Lichtenberg” zu der Veranstaltung “Ich pflege gern - aber geht’s auch leichter?” ins KEH Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge ein.

Hier konnten sich pflegende Angehörige, Fachpersonal sowie Interessierte zu den diversen Themen im Bereich der Pflege austauschen.

Das Dialogforum setzt auf den lebendigen Austausch der Teilnehmenden mit den lokalen Akteuren, damit diese Ihre Arbeit den Bedarfen anpassen und weiterentwickeln können. Die Veranstaltung begann mit einem Grußwort

von Frau Camilla Schuler, der Stadträtin für Familie, Jugend und Gesundheit. Danach wurden die Teilnehmer:innen und lokalen Akteure zum Mitmach TaiChi aufgerufen. Es haben alle Anwesenden (ca. 50 Personen) bei den Atemübungen, Meditationen und den Bewegungsübungen mitgemacht.

Hierbei hatte das Ehepaar Teichert, welche dieses durchführte, die Übungen barrierefrei vorbereitet. So konnten alle daran teilnehmen.

Danach haben sich die Teilnehmer:innen in zwei Runden an zwei der 4 Tische verteilen und sich austauschen können.

Die Thementische waren:

1. Wie wird es gemeinsam leichter?
2. Wie kann man gut mit einem Krankenhausaufenthalt oder einem Umzug umgehen?
3. Wie bleibe ich im Bezirk mobil?
4. Was hat die Pandemie im Umgang mit demenziell Erkrankten gemacht?

Nach dem Austausch an den Tischen gab es noch die Möglichkeit für ein Get Together. Insgesamt waren die Teilnehmer:innen sehr zufrieden und es gab einen regen Austausch. Die lokalen Akteure konnten viel aus diesem persönlichen Austausch mitnehmen und auch neue Impulse für die Arbeit erlangen.

Stefanie Richter

WER MACHT WAS



Annabelle Rölz

Foto: Hans-Joachim Knebel

Hallo liebe Leserinnen und Leser, seit Mitte August 2022 unterstütze ich meine Kolleginnen Frau Stefanie Richter und Frau Elena Dressler bei ihrer Arbeit in der Kontaktstelle PflegeEngagement. 2014 bin ich für mein Studium Gesundheitswissenschaften an der Charité von Süddeutschland nach Berlin gezogen. Als gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin war ich bisher ausschließlich im stationären Bereich tätig. Nun freue ich mich auf neue Herausforderungen als Mitarbeiterin der KPE und eine konstruktive Zusammenarbeit mit allen Kolleginnen und Kollegen der Kiezspinne, Ehrenamtlichen und allen weiteren Mitwirkenden. Durch meine Arbeit möchte ich einen bereichernden Beitrag im Bereich der PflegeSelbsthilfe im Bezirk Lichtenberg leisten.

Annabelle Rölz



Pflege und Humor, geht das?



Hören wir auf zu lachen - hören wir auf zu leben. Eine wahre Behauptung oder provokante These?

Humor in der Pflege ist immer verbunden mit einer liebevollen, aufgeschlossenen Zuwendung und Haltung dem betroffenen Menschen gegenüber.

Donnerstag

27. Oktober 2022

13:00 - 14:30 Uhr

Referentin Marlies Carbonaro,
Gerontotherapeutin, Trainerin für
Stressbewältigung

Ehrenamtliche Aktionen nachhaltig gestalten Die Freiwilligentage 2022

Die Fachtagung „Nachhaltigkeit stärken durch freiwilliges Engagement“ des Paritätischen, fand dieses Jahr in den Tagungsräumen des Hotel Rossi in Berlin-Moabit statt. Rund 50 Engagierte verschiedener Organisationen und Verbände diskutierten über die Nachhaltigkeit ihres Engagements, wie es langfristig wirksamer werden kann und was dafür notwendig ist. Ich durfte als Koordinator des Projektes: Lebendige Nachbarschaften, den Kiezspinne FAS e.V. vertreten und mich vor Ort an diesen Diskussionen beteiligen. Im Rahmen der Agenda 2030 haben sich die Vereinten Nationen zu 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung für eine bessere Zukunft verpflichtet. Sie beinhalten

ökonomische, ökologische und soziale Aspekte: Keine Armut, hochwertige Bildung, weniger Ungleichheit oder nachhaltiger Konsum gehören dazu. Die ganztägige Konferenz hat sich zum Ziel gesetzt, insgesamt 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung in der Arbeitspraxis zu definieren. Der Expertenaustausch war auch ein Auftakt zu den Berliner Freiwilligentagen im September 2022, für welche Aktionen angemeldet werden können. Der Fokus liegt dabei auf „Nachhaltigkeit“.

Ansprechpartner:

Aljoscha Held

Projektkoordinator

Lebendige Nachbarschaften

Orangerie-Kiezspinne



Auch in diesem Jahr soll der traditionsreiche jährliche Gesundheits-Selbsthilfetag der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg wieder ein Highlight unseres Selbsthilfejahres werden.

Deshalb möchten wir Sie, liebe Nachbarn, schon heute recht herzlich einladen, am Dienstag, 18. Oktober 2022 von 13-17 Uhr mit dabei zu sein, wenn sich in unserem Nachbarschaftshaus Orangerie alles um Ihre Gesundheit dreht.

Viele engagierte Mitstreiter:innen erwarten Sie mit vielseitigen Informationen, Beratungen, Gesundheitsvorträgen, Bewegungs- und Entspannungssangeboten zum Mitmachen und einem kostenlosen Gesundheitscheck.

Mit unseren Selbsthilfegruppenvertretern und Kooperationspartnern können Sie an den Ständen im Foyer direkt ins Gespräch kommen, sich für Kurse, Gruppen und andere Veranstaltungen vor Ort gleich anmelden oder auch nur Anregungen erhalten, wie Sie künftig aktiver und gesünder werden können.

Wir planen wieder ein buntes Programm für Sie. Was Sie genau erwartet, entnehmen Sie bitte dann unseren aktuellen Aushängen und unserer Website.

Wir freuen uns auf Sie und einen erfolgreichen 16. Gesundheits-Selbsthilfetag im Herbst.

Dagmar Buresch

Mit der Selbsthilfe im Gespräch Informationsveranstaltung

Hatten Sie schon einmal mit Selbsthilfe zu tun?

Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen?

Wie laufen Treffen von Selbsthilfegruppen ab?

Gibt es jemanden, der Selbsthilfegruppen unterstützt?

Bei dieser Informationsveranstaltung können Sie verschiedene Formen der Selbsthilfe kennenlernen.

Unterschiedliche Vereine und Selbsthilfegruppen, das Team der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen - und das Stadtteilzentrum Hohenschönhausen Nord,

stehen Ihnen vor Ort am

16. September 2022, 16 bis 18 Uhr
für Ihre Fragen zur Verfügung.

Wo?

Verein für aktive Vielfalt e.V. (VaV e.V.)
Nachbarschaftshaus im Ostseevierviertel
Ribnitzer Straße 1b
13051 Berlin



Für Fragen wenden Sie sich an:
Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
- Horizont Hohenschönhausen -
Ahrenshooper Str. 5 in 13051 Berlin
Tel.: 030 9621033

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

INFORMATION

NEUGRÜNDUNG

Selbsthilfegruppe Depression und Partnerschaft

Seid ihr auch so alleine aufgrund eurer Depression? Habt ihr auch das Gefühl, dass ihr aufgrund eurer psychischen Probleme keine Partnerschaft habt? Habt ihr Lust und Mut mit anderen darüber zu reden, denen es genauso geht und die euch verstehen können?

Dann melde dich bei der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
- Horizont Hohenschönhausen -
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
Telefon: 030 9621033
E-Mail:
info@selbsthilfe-lichtenberg.de

BESTEHENDE GRUPPE OFFEN

Selbsthilfegruppe "Angst" 35+

Du gehörst auch zu den Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind und möchtest dich mit anderen darüber austauschen?

Du suchst eine vertrauliche Runde, in der du offen reden kannst, in der Leute sitzen, die ähnliche Situationen meistern wie du?

Dann schau einfach bei uns vorbei. Wir würden uns über neue Mitglieder im Alter ab 35 Jahren freuen.

Termin:

**Jeden Mittwoch
16:30 - 18:00 Uhr**

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
- Horizont Hohenschönhausen -
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
Telefon: 030 9621033
E-Mail:
info@selbsthilfe-lichtenberg.de





Nicht nur der Sommer fetzt; gemeinsam geht's in die herbstliche Zeit

Wir wünschen allen Schüler*innen einen guten, vor allem fröhlichen, Start in das neue Schuljahr. In Vorbereitung auf den Schulstart im Jahr 2023 findet am **23.09.2022** in der Kiezspinne ein informativer und aktiver **Aktionstag** statt. Die Erwachsenen finden sicher Antworten auf ihre Fragen zum Schulstart und die Kinder können währenddessen die Beschäftigungsangebote nutzen.

Wir sind auch dabei, stellen unsere Einrichtung vor und zeigen, welche Möglichkeiten für eine aktive Freizeitgestaltung neben Schule und Verein es noch gibt.

Für einige Schüler der 9. und 10. Klassen aus der Rathauschule werden wir wieder ein ganzes Schuljahr lang einen Kurs anbieten, der es geschmacklich in sich hat. Es wird kulinarisch bestimmt nicht langweilig und wir wünschen uns, dass die Jugendlichen am Ende es gar nicht so schrecklich finden, leckere Gerichte auch mal selbst zubereiten zu können.

Einladen möchten wir alle Kinder, Jugendlichen, Familien und Junggebliebenen zum traditionellen **Kinder-, Jugend- und Familientag am 16.09.2022**. Ab 14 Uhr können alle die Lust haben, aktive, kreative und unterhaltsame Angebote ausprobieren. Der Grill wird brutzeln und wer mag, kann sich ein Stockbrot über dem Lagerfeuer backen.

In den letzten Wochen konnten die Kinder im Kinderhaus NAPF auf kleinen Übungsflächen erfahren, wie ein Graffiti entstehen kann. Der Umgang mit der Spraydose und die richtige Sprühtechnik zu lernen, sind gar nicht so einfach. Dabei entwickeln die Kinder auch einen besseren Respekt gegenüber vielen tollen Stadtbildern. In den Herbstferien wollen wir dann gemeinsam mit einem Profi unsere große, eigens dafür geschaffene, Graffitiwand gestalten.

Auf den Herbst freuen wir uns auch, weil wir wieder öfter am Lagerfeuer sitzen können, um Stockbrot zu machen.

Wann wir dazu einladen, werden wir rechtzeitig ankündigen. Die Termine sind auf unserer Homepage und auf unseren Aushängen am Zaun zu finden.

Liebe Grüße vom NAPF-Team

Trotz Turbulenzen - Stop-Motion geht doch!

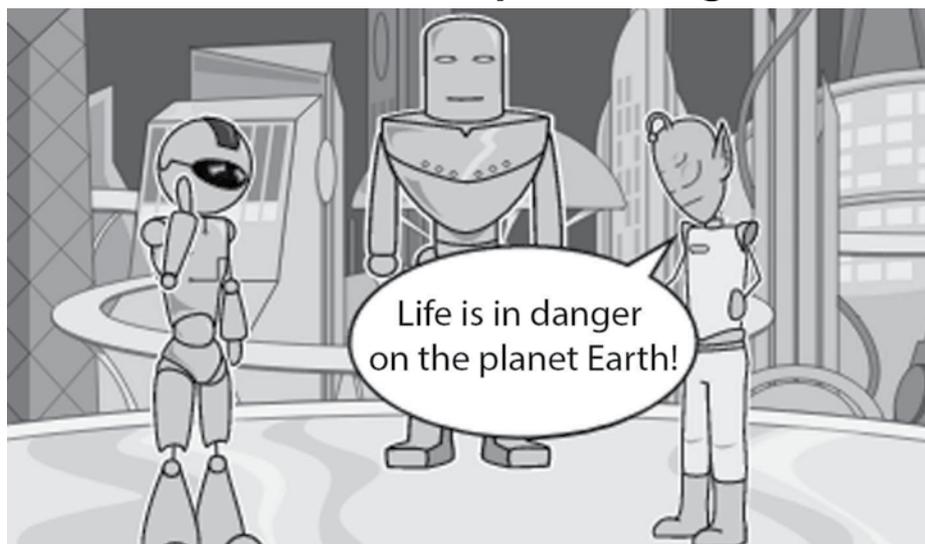


Bild: Hajnal Szolga

Das neue Jahr fing turbulent an: die langjährige Mitarbeiterin Marta Pueyo ist mit ihrer Familie nach Spanien zurückgegangen. Die Nachbesetzung gelang sozusagen in letzter Minute ab dem 1. März mit Frau Hajnal Szolga - eine sehr ebenbürtige, engagierte Nachfolgerin¹

Trotz dem holprigen Start haben unsere Mittagsbandgruppen der Rathauschule in diesem Schuljahr sehr intensiv gearbeitet. Neben grundlegenden Computerkenntnissen lernten die Teilnehmenden kreative Programme kennen. Sie fotografierten, filmten, collagierten und schnitten Filme, sammelten Ton und führten weitere Postproduktionen durch. In der kurzen Zeit gelang es den Schüler*innen beider Gruppen, ihre eigenen Projekte und einen gemeinsamen Film zu erstellen. Im Fokus

der Klassenstufe 9/10 stand die Arbeit mit einer professionellen Fotokamera, Perspektive und Aufnahmeformen kennenzulernen, Bilder zu bearbeiten und mit dem Videoschnittprogramm eine »Pixilation« - eine Stop-Motion-Animation - aus ihren Einzelbildern zusammenzufügen. Die Jüngeren [Klassenstufe 7/8] kreierte ihre Bilder sofort in einer Storyboard-Software, wo die Figuren von Bild zum Bild animiert werden. Die Ergebnisse stehen auf unserem YouTube Kanal² und auf dem Lücke Blog!³

Ihr wollt selbst ähnliche Videos machen? Dann kommt gerne mittwochs zu unserem offenen Mediencafé [15:00-17:00 Uhr]. Wir freuen uns auf euch!

Hajnal Szolga

¹Anmerkung Margit Schwabe

²<https://www.youtube.com/user/Luecketreff>

³<https://blog.die-luecke.de>

Birny freut sich auf das neue Schülerclub Jahr!

Die Sommerferien sind vorbei und das neue Schuljahr hat begonnen.

Neben unseren "alten" Schulclub Kindern haben wir viele neue Gesichter begrüßen können sowie auch Kinder aus den Willkommensklassen.

Sie wurden von den "alten" SC-Kindern sowie von uns mit den Regeln und Gepflogenheiten unserer Einrichtung vertraut gemacht. Auch in diesem Schuljahr sind wieder viele tolle Aktionen geplant.

Der erste Höhepunkt wird am 16. September der Kinder- und Jugendtag in der Kiezspinne sein - hüpf spring freu -

die Hüpfburg wird neben anderen Angeboten ein Highlight sein.

In den Herbstferien sind Außen-Aktionen geplant und zur Weihnachtszeit wird sich wieder, wie jedes Jahr, dass Bastelfieber in unseren Räumen ausbreiten.

Auch Mädchen- und Jungentage stehen auf unserem Programm.

Wir wünschen uns, dass wir unsere Pläne verwirklichen können und uns nicht Corona einen Strich durch die Rechnung macht.

In diesem Sinne Euer SCLP-Team



„Känguru – hilft und begleitet“ jetzt auch in Lichtenberg

Ehrenamtliche Pat*innen unterstützen junge Familien



Foto: iStock.com/kali9

In Lichtenberg leben immer mehr Kinder. Viele junge Familien sind in den letzten Jahren hergezogen und genießen das familienfreundliche Umfeld. Im berlinweiten Vergleich leben auch die meisten Alleinerziehenden in Lichtenberg. Daher ist es umso erfreulicher, dass nun auch das diakonische Unterstützungsprojekt „Känguru – hilft und begleitet“ im Bezirk angekommen ist. Denn man muss nicht alleinerziehend sein, um an seine Belastungsgrenze zu geraten. Viele junge Familien mit Neugeborenen leben in Berlin ohne tra-

ditionelle familiäre Strukturen und sind dadurch vermehrt auf Unterstützung von Dritten angewiesen - denn gerade in den ersten Monaten nach der Geburt raubt der Schlafmangel so manch einer frischgebackenen Mama die letzten Kräfte, besonders wenn noch Geschwisterkinder mit im Haushalt leben – und der Wunsch nach Entlastung ist groß. Hier setzt „Känguru“ an:

Damit diese anstrengende Zeit nicht zur übermäßigen Belastung wird, springen ehrenamtliche Familienpat*innen ein. Für etwa drei Stunden wöchentlich übernehmen sie die Kinderbetreuung, damit ein wenig Raum für Erholung entsteht. Oder sie kümmern sich um die älteren Geschwister und unterstützen nach individueller Absprache die Familien. Das Angebot ist präventiv und für die Familien kostenlos. Voraussetzung für die Aufnahme in das Projekt ist, dass ein Kind im ersten Lebensjahr in der Familie lebt.

In fast allen Berliner Bezirken und auch in Brandenburg gibt es „Känguru-Standorte“. In diesem Jahr feiert das Projekt sein 15-jähriges Jubiläum. Das Diakonische Werk-Berlin-Brandenburg-

schlesische Oberlausitz e.V. ist der Ideengeber von „Känguru – hilft und begleitet“ Die treibende Kraft ist Wibke Wonneberger – die von Beginn an die Gesamtkoordinatorin des Projekts beim diakonischen Werk Berlin-Brandenburg innehat. „Aber das eigentliche Herz des Projekts sind die ehrenamtlichen Pat*innen“, sagt sie. „Ohne ihr liebevolles Engagement – teils neben vorhandener Berufstätigkeit – wäre ein solches Projekt undenkbar. Ihre Arbeit ist mehr als Babysitting. Es ist auch eine präventive Sozialarbeit auf Augenhöhe, damit sich Kinder von Anfang an gut entwickeln können.“

In Lichtenberg wird das Projekt von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert und von der Stephanus-Stiftung umgesetzt.

Aktuell werden noch freiwillig engagierte Pat*innen gesucht. Hätten Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an: Tel. 030 98 60 78 50 oder besuchen Sie uns in unserem Stephanus - vor Ort- Büro an der Schalkauer Straße 31 in 13055 Berlin.

Weitere Infos:

www.stephanus.org/kaenguru

Aliz Losonci

Gemeinsame Sache – Berliner Freiwilligentage 2022

In allen Berliner Bezirken finden vom 9.-18. September 2022 zahlreiche Mitmach-Aktionen für freiwilliges Engagement statt. Der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin, der Tagesspiegel und die Partner der Gemeinsamen Sache – Berliner Freiwilligentage haben es sich zur Aufgabe gemacht, das freiwillige Engagement in der Stadt sichtbar zu machen und damit ein starkes Zeichen für Vielfalt, Demokratie und Nachhaltigkeit zu setzen.

Sie möchten sich engagieren und suchen eine passende Mitmach-Aktion?

Ob drinnen oder draußen, in der Werkstatt oder im Garten – jede Mitmach-Aktion hat ihren eigenen Stil. Die Vielfalt reicht von Aktionen vor Ort über digitale Aktionen bis hin zu Aktionen von zu Hause. Für alle Altersgruppen, Menschen mit Beeinträchtigung, Menschen



mit Fluchterfahrung oder Mitarbeitende von Unternehmen finden sich Angebote wie zum Beispiel:

- Garten- und Aufräumaktionen im Kiez
- Upcycling-Angebote
- Spaziergänge zu Gedenkorten
- Kleider spenden für Menschen in Notlagen
- Geschenke für einen guten Zweck basteln, uvm.

Auf der Seite www.gemeinsamesache.berlin/aktionen/ finden Sie ab Som-

mer 2022 viele Angebote in ganz Berlin. Bis Mitte September kommen mehr und mehr Aktionen dazu. Also schauen Sie vorbei und nutzen die Möglichkeit, sich für gemeinnützige Projekte in Ihrem Kiez oder in der Stadt zu engagieren und ein neues Miteinander zu erleben. Denn gemeinsam ist vieles schnell geschafft.

Seien Sie dabei und packen mit an!

Leonie Eisele



Fotos: Holger Groß

Mehr Infos finden Sie unter: Website: www.gemeinsamesache.berlin | Facebook: www.facebook.com/Freiwilligentage
Instagram: www.instagram.com/freiwilligentage | Twitter: www.twitter.com/freiwilligentag



Was verspricht der Herbst?

Wie sicherlich die Meisten schon gehört haben, gibt es in diesem Jahr ein größeres Jubiläum - der Fennpfuhl wird 50 Jahre alt. Herzlichen Glückwunsch! Zu diesem Anlass haben wir eine tolle Veranstaltungsreihe in der Kommunalen Begegnungsstätte in der Ruschestraße geplant. ANSICHTSSACHE! Fennpfuhl. Ein Kreativ- und Schreibworkshop bei dem kleine Kunstwerke entstehen, welche später zu Postkarten werden.

Wir werden miteinander sprechen, Texte schreiben und daraus Collagen formen. So wird die "Rusche 43" zugleich Ort von und für Begegnung, Austausch und Kreativität. Das Angebot richtet sich speziell an Senior:innen. Auch wenn es oft heißt "Aller Anfang ist schwer." so wird Frau Fritzi Jarmatz (Künstlerische Leitung, Projektkoordination & Öffentlichkeitsarbeit) mit Hilfe von kleinen Übungen zum Kreativen Schreiben das Anfangen erleichtern.

Die entstandenen Eindrücke und Werke werden online in einer wachsenden Ausstellung und zum Jahresende auch in einer Abschlussausstellung der interessierten Öffentlichkeit gezeigt werden.

Sie sind interessiert?

Dann besuchen Sie einen, zwei oder alle drei Termine.

WANN? 30.09.2022 / 07.10.2022 / 14.10.2022 (jeweils freitags, 9:00 - 11:30 Uhr).

WO? Ruschestraße 43, 10367 Berlin, Kreativraum
Fragen und Anmeldungen per E-Mail unter victoria.arndt@kiezspinne.de oder per Telefon unter 030 55 923 81.

Das Angebot ist KOSTENFREI. Alle künstlerischen Materialien werden gestellt!

Getränke und kleine Snacks gibt es ebenso.

Das Projekt wird gefördert durch das Bezirksamt Lichtenberg von Berlin aus Mitteln des Bezirkskulturfonds.

*Victoria Arndt
Leitung Kommunale
Begegnungsstätte Rusche 43*

Das "Kiezspinne-Mobil" sucht Ihre Kiez-Geschichte

Der Fennpfuhl wird 50! Anlässlich dieses besonderen Jubiläums sucht das „Kiezspinne-Mobil“ für eine Anekdoten-Ausstellung auf dem diesjährigen Fennpfuhlfest (16.09.2022) Ihre Kiez-Geschichte.

Hierfür sind alle Fennpfuhler:innen gefragt: Schreiben Sie gern eine kleine Anekdote, die Sie im Fennpfuhl erlebt haben oder mit diesem Stadtteil verbinden. Schicken Sie diese bis zum **10. September 2022** per E-Mail oder Post an die Koordinatorinnen des Nachbarschaftsprojekts "Kiezspinne-Mobil".

Gerne können Sie Ihre Geschichte auch persönlich abgeben.

Das "Kiezspinne-Mobil" ist jede Woche im Fennpfuhl, um mit den Anwohner:innen an zwei Standorten über die Themen, die sie in dieser Bezirksregion bewegen, ins Gespräch zu kommen.

Standorte des "Kiezspinne-Mobils":

Storkower Bogen Center

Mittwoch von 13-16 Uhr

Castello-Center

Donnerstag von 13-16 Uhr

Das Projekt der mobilen Stadtteilarbeit "Kiezspinne-Mobil" richtet sich auf Gemeinschaftsförderung, gemeinschaftliche Konfliktbearbeitung sowie Einsamkeitsprävention im Sozialraum Fennpfuhl. Es wird aus Mitteln der Europäischen Union als Teil der Reaktion auf die Covid-19 Pandemie gefördert.



Wir freuen uns auf Ihre kurzen, spannenden und schönen Fennpfuhl-Anekdoten von damals und heute.

Aus den schönsten Geschichten gestalten wir einen Kiez-Kalender für 2023.

Kontakt:

Judith Fischer

Carol Pfeffer Camara

Tel.: 0178/3042478, 01573/1778000

E-Mail: msa@kiezspinne.de

Kiezspinne FAS e.V.

Projekt "Kiezspinne-Mobil"

Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin

Rauskommen, runterkommen, ankommen...

...so lautet das Motto wenn wir gemeinsam mit der Naturbegleiterin Sarah an 6 Terminen von September bis November in der Natur unterwegs sein werden. Es handelt sich um ein Angebot für alle Generationen. Wir nehmen Alt und Jung mit hinaus ins Grüne. Gemeinsam lassen wir in kleinen Spielen und Übungen die erholsame Kraft der Natur und die positiven Effekte von Naturkontakt auf uns wirken und erfahren so etwas mehr über Pflanzen und Tiere. Die nahegelegene Stadtnatur zu erkunden tut einfach gut! Kommen Sie mit ins Grüne und stärken Sie so Ihr Wohlbefinden und die Empathie gegenüber sich selbst sowie der Mit- und Umwelt.

Das Angebot ist KOSTENFREI und findet jeweils donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr statt.

Termine: 01.09.2022 / 15.09.2022 / 06.10.2022 / 20.10.2022 / 03.11.2022 / 17.11.2022

Anmeldung erwünscht per E-Mail unter victoria.arndt@kiezspinne.de oder per Telefon unter 030 5592381.

Treffpunkt: TRAM Station Ev. Krankenhaus KEH (10365 Berlin), von da aus erkunden wir gemeinsam die Stadtnatur des Landschaftsparks Herzberge.

Gern können sich auch Gruppen von Freizeiteinrichtungen, Schulen oder Kitas anmelden.

Bitte denken Sie daran, bequeme und wetterfeste Kleidung zu tragen.

*Victoria Arndt
Stadtteilkoordination FAS*

Ein Angebot der naturbegleiter* der Stiftung Naturschutz Berlin in Kooperation mit Kiezspinne FAS e.V.



Herbst-Nachbarschaftsfest auf dem Freiaplatz

Am Samstag, dem 17. September laden die Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg und der FAN-Beirat zu einem Herbst-Nachbarschaftsfest mit Trödelmarkt auf dem Freiaplatz ein.

Von 10 bis 17 Uhr können Sie hier nach Herzenslust bummeln, feilschen und Alt-Lichtenberger Nachbar:innen kennenlernen. Alle Stände werden von engagierten Anwohner:innen für die Nachbarschaft bestückt. Wer selbst einen Stand gestaltet, baut ab 9 Uhr auf. Die Mitglieder des FAN-Beirats können Sie bei einer Tasse

Kaffee im FAN-Zelt treffen und sich über die jüngsten Entwicklungen in der Frankfurter Allee Nord informieren.

Kommen Sie gerne mit der ganzen Familie! Auch für Kinder gibt es einiges zu entdecken - denn mit dabei sind die Kunst-Koffer mit viel Material zum kreativen Gestalten und ein buntes Programm mit Herrn und Frau Clown. Für gute Stimmung am Nachmittag sorgen die Spree-Bläser mit Mundharmonika, Gitarre und Gesang.

Sophia Sauber

Beteiligung mal anders



Foto: Sophia Sauber

Wie funktioniert Beteiligung im Bereich der Stadtentwicklung? Und wie kann ich mich einbringen? Auf diese Fragen wollen wir am **Mittwoch, dem 28. September 2022** von 14 bis 18 Uhr in der Anlaufstelle für Bürgerbeteiligung (LAB) im Hubertusbad Antworten finden.

Der Nachmittag beginnt um 14 Uhr im Hubertusbad mit frischen Getränken

und Snacks am Beteiligungsbuffet. Bringen Sie gerne hierfür etwas mit! Wir freuen uns über Ihren leckeren Beitrag. Im Anschluss wollen wir spielerisch verschiedene Formate der Beteiligung erproben und gemeinsam entdecken, wie alle Interessierten sich in die Entwicklung ihres Wohnumfeldes einbringen können. Für Kinder und Jugendliche gibt es eine Bastelecke und spannende Preise am Glücksrad zu gewinnen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Lichtenberger Woche der Generationen statt und ist für Erwachsene, Kinder und Jugendliche geeignet.

Wo?

Hubertusstr. 47, 10365 Berlin

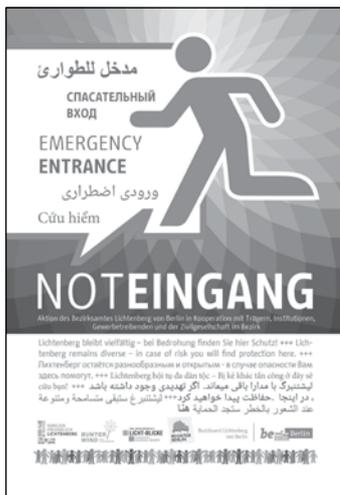
Zugang barrierefrei

Anmeldung unter:

[buergerbeteiligung.lichtenberg](http://buergerbeteiligung.lichtenberg.de)

@stadtkuemmerei.de

Sophia Sauber und Sandra Tondl



Wir suchen Unterstützer:innen für die Aktion "Noteingang Lichtenberg"

Mit der Aktion zeigen Lichtenberger Bürger:innen, Einrichtungen, Geschäfte, Unternehmen, Bars und Cafés, dass sie Anfeindungen und Menschenfeindlichkeit in ihren Kiezen nicht tolerieren und damit ein sichtbares Zeichen gegen Intoleranz im öffentlichen Raum setzen.

Mit Türgesprächen wollen am

Montag, 12. September 2022 von 14 bis 17 Uhr durch den Kiez „Frankfurter Allee Süd“ auf die Aktion Noteingang aufmerksam machen.

Begleiten Sie uns!

Kiezspinne FAS e.V.



RBO - Inmitten gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

Das Fennpfuhlfest jährt sich zum 18. Mal

Am 16. September 2022 in der Zeit von 15:00 bis 21:30 Uhr findet bereits zum 18. Mal das Stadtteilstadtteilfest auf dem Anton-Saefkow-Platz, 10369 Berlin, im Fennpfuhl statt. In Zusammenarbeit mit den Wohnungsunternehmen, den lokalen Akteuren, dem Bürgerverein Fennpfuhl als auch dem Bezirksamt Lichtenberg wird wieder ein buntes Programm auf die Beine gestellt.

Unter dem Motto „Wir von hier“ präsentieren sich auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Vereine, Projekte und Initiativen aus dem Fennpfuhl mit Ständen, aber auch mit Beiträgen am Bühnenprogramm. Neben den Informations- und Aktionsständen finden Sie auch Stände mit kulinarischen Angeboten. Für ein Kinder- und abwechslungsreiches Bühnenprogramm ist ebenfalls gesorgt.

Ab ca. 19:30 Uhr beginnt das Platzkonzert des Spielmannzuges vor der Bühne mit dem anschließenden traditionellen Lampionumzug.

Im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums Fennpfuhl, wird es in diesem Jahr ein Fennpfuhl-Quiz geben, an dem sich Alle beteiligen und etwas gewinnen können. Die Auslosung wird ab 19.10 Uhr auf der Bühne stattfinden.

Neben Stelzenläufer*innen, der Feuershow als Höhepunkt des Festes, bieten wir auch einen Zeichen- und Malwettbewerb an zum Thema „Mein Fennpfuhl und ich“, an dem sich Groß und Klein beteiligen kann.

Alle Nachbar*innen, ob groß oder klein, sind ab 15 Uhr herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns zu feiern. Der Bezirksbürgermeister Michael Grunst wird das Fennpfuhlfest um 15 Uhr eröffnen.

Tina Messerschmidt

*Stadtteilkoordination Fennpfuhl
Paul-Junius-Str.64A, 10367 Berlin*

Tel.: 030-9860199913



REGELMÄSSIGES



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Allgemeine Verbraucherrechtsberatung der Verbraucherzentrale Berlin e.V.**

Di 10-13 Uhr und Di 16-19 Uhr
(nur mit Terminbuchung über die Verbraucherzentrale)

- **Beratung für pflegende Angehörige und Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf**

Di 13-15 Uhr und Do 10-12 Uhr

- **Energieschuldenberatung**

Di 13-16 Uhr (alle 14 Tage)

kostenfrei, ohne Anmeldung

- **Ernährungsberatung**

letzter Di im Monat 17-19 Uhr,
auch online

Anmeldung erforderlich

Tel 0176 87047437 oder 55489635

E-mail:

andrea.lehmann43@yahoo.com

- **Rechtsberatung**

2. Di im Monat 17-19 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Selbsthilfe-Beratung**

Mo 13-17, Di 13-16 u. Do 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung

- **Soziale Beratung für Rheumapatienten**

der Deutschen Rheuma-Liga
Berlin e.V.

1. und 3. Di im Monat

14-16 Uhr und nach Vereinbarung
Anmeldung 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 €



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

Anmeldung erforderlich

Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.

- **Entspannungstraining**

Mo 14:30 und Do 18:15 Uhr

- **Line Dance (Fortgeschrittene)**

Do 18 Uhr

- **Qigong** Mi 10:30 Uhr

- **Yoga** Fr 15:30, 17:15 Uhr

neue Kurse ab 2.9. (Bei Interesse
jetzt schon anmelden!)

Selbsthilfegruppen:

- **ADHS im Erwachsenenalter**

(mit und ohne Hyperaktivität)

Termine erfragen

- **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. Mi im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Arthrose, (in Gründung)**

- **Borderline** 1. und 3. Mo im Monat
18 Uhr

(mit Anmeldung:

SHG_Borderline@gmx.de)

- **Beckenbodenprobleme**

Di 14:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**

1. und 3. Mo im Monat

16:30 Uhr

- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige** 3. Mi im Monat 14 Uhr

- **Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit**

1. Di im Monat 17:30 Uhr

- **Depression** Do 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Depression** Fr 17 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Diabetes** 1. Di im Monat

14:30 Uhr

- **Histaminintoleranz**

3. Do 18:00 Uhr (mit Anmeldung)

- **Junge Selbsthilfe**

SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“

2. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr

- **Lymph- und Lipödem**

2. Mi im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Mütter in schwierigen Trennungen (in Gründung)**

- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**

(Termine erfragen)

- **Psychose** 1. und 3. Mi 18:30 Uhr

- **Russischsprachige SHG Gesundheit**

Mi, 14 Uhr

- **Schreiben für die Seele**

3. Di im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Zwänge**

1. u. 3. Di im Monat 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)

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
- **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

- **„Die Kunstkoffer kommen!“**
Mi 16-18 Uhr
- **Familiennachmittag**
Mi und Fr 16-18 Uhr
1 € pro Familie
- **Familiensamstag**
jeden Sa 15-19 Uhr
- **Krabbelgruppe**
Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe**
Mathe bis 10. Klasse
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur
Mi 18-20 Uhr
- **Hausaufgabenhilfe für Grundschüler**
Di 16-18 Uhr
- **Skateboardtraining**
Sa 15-16:30 Uhr
- **Spielerisch Deutsch lernen**
ab Vorschulalter, kostenlos
Do 16-18 Uhr (mit Anmeldung)

in Kooperation mit STA.F.F. - Starke Brücken für Familien GmbH

- **Familienkompass**
Mi 14-16 Uhr
nur nach telefonischer

Anmeldung
Kristin Kunkel
Mobil: 0157 566 272 61

- **Heilpädagogische Sprechstunde**
Di 14-15 Uhr
- **Regulationsprechstunde** (Vertrauliche, kostenlose Beratung)
Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung
Informationen zu weiteren Gruppen und Beratungsangeboten können unter:
<https://www.starke-bruecken.de/unsere-angebote-für-familien/> eingesehen werden.

Medienkompetenzzentrum

- **Offenes Mediencafé** 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

- **Aquarell-Malgruppe**
2. und 4. Mo, 15:30-17:30 Uhr
Anmeldung: 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Papiercollage**
1. Di im Monat, 14-17 Uhr
Anmeldung: 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Spieletreff**
3. Do im Monat, 14-16 Uhr
Brett- und Kartenspiele
Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17-19 Uhr und Do 16-18 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. Grafikurse** (auf Anfrage)



Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**
Mi 10 Uhr (*geschlossene Gruppe*)
- **Spanisch für Anfänger**,
Mi 17:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad**
unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>
- **Raumnutzung**
Mo 13-17, Di 13-17 u. Fr 10-14 Uhr
- **Bibliothek** Do 11-14 Uhr (Ausleihe und Rückgabe)
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt** Mo, Mi 8-12 Uhr

INFORMATION

Gesucht



werden
Sangesfreudige
für unseren Seniorenchor.

Unser Motto „Wo man singt da lass dich ruhig nieder“, wobei Ruhe nicht der richtige Ausdruck ist. Man soll uns ruhig hören.

Bringt Spaß und gute Laune mit!

Wir treffen uns jeden

Mittwoch um 15 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE.





BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 01.09., 15:00-16:30 Uhr

Unterwegs mit Naturbegleiter
Anmeldung erwünscht
(siehe Seite 8)

Freitag, 09.09., 17:00 - 21:30 Uhr

Line Dance Party
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

Samstag, 10.09., 10:00 - 16:00 Uhr

Nachbarschaftlicher Flohmarkt mit
Kinderprogramm

Samstag, 10.09., 17:00 - 23:00 Uhr

Tag des Wissens/Katjuscha
Kostenbeteiligung: 7 €

Dienstag, 13.09., 16:00-18:00 Uhr

Preisskat
Kostenbeteiligung: 10 €

Donnerstag, 15.09., 15:00-16:30 Uhr

Unterwegs mit Naturbegleiter
Anmeldung erwünscht
(siehe Seite 8)

Freitag 16.09. 14:00-19:00 Uhr

Kinder-, Jugend- und Familientag

Mittwoch, 21.09., 10:00-16:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
ins Berliner Umland
(Näheres auf Anfrage)

Freitag, 23.09., 16:00-18:00 Uhr

Aktionstag „Mein Kind kommt 2023 in
die Schule“

Mittwoch, 28.09., 10:00-11:30 Uhr

Kräuterspaziergang durch die Parkaue
im Rahmen der Lichtenberger Woche
der Generationen
Treffpunkt vor dem Theater an der
Parkaue
Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 28.09., 15:00 Uhr

Literarischer Nachmittag
Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 29.09., 16:00-17:30 Uhr

Kräuterspaziergang durch die Parkaue
im Rahmen der Lichtenberger Woche
der Generationen
Treffpunkt vor dem Theater an der
Parkaue
Anmeldung erforderlich
(Siehe Seite 3)

Donnerstag, 06.10., 15:00-16:30 Uhr

Unterwegs mit Naturbegleiter
Anmeldung erwünscht
(siehe Seite 8)

Freitag, 07.10., 17:00 - 21:30 Uhr

Line Dance Party
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

Dienstag, 11.10., 16-18 Uhr

Preisskat
Kostenbeteiligung: 10 €

Dienstag, 18.10., 13:00-17:00 Uhr

Gesundheitsselfhilfetag
(siehe Seite 5)

Mittwoch, 19.10., 10:00 - 16:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
ins Berliner Umland
(Näheres auf Anfrage)

Donnerstag, 20.10., 15:00-16:30 Uhr

Unterwegs mit Naturbegleiter
Anmeldung erwünscht
(siehe Seite 8)

Mittwoch, 26.10., 15:00 Uhr

Literarischer Nachmittag
Kostenbeteiligung: 1 €

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

**Selbsthilfekontaktstelle
Lichtenberg „Synapse“**
Mo 13-17, Di 13-16, Do 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 13-17, Di 13-17, Fr 10-14 Uhr

Außerhalb unseres Hauses

**Selbsthilfekontaktstelle
Lichtenberg „Horizont“**
Ahrenshooper Str. 5
Di 14-18, Mi 14-17, Do 10-14 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 9-17, Di-Do 9-16, Fr 9-15 Uhr
Tel: 5592381

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

Kinderhaus „NAPF“
Hauffstraße 13
Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr
Tel: 5578131

**Stadtteilkoordination
Alt-Lichtenberg
Fanningert. 33**
Termine nach Vereinbarung
Tel: 32519330

**Stadtteilerwerkstatt
Schulze-Boysen-Str. 40**
Mo, Mi 8-12 Uhr

Lichtenberg putzt (sich) – Herbstputz 2022

Die Kiezpinne macht mit!



Am 17. September 2022, wollen wir wieder gemeinsam das Gelände hinter dem Nachbarschaftshaus ORANGERIE reinigen und aufräumen.

Es geht um 10 Uhr los und im Anschluss gibt es natürlich wieder Würstchen vom Grill um die Aktion in angenehmer Runde mit netten Gesprächen ausklingen zu lassen. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

BERLIN



Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit,
Pflege und Gleichstellung

BERLIN



BERLIN
FAS e.V.

jobcenter

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE



selko