



Foto: Pressestelle des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin

## INTERVIEW

mit Kevin Hönicke (Foto)

Stellvertretender Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat der Abteilung Stadtentwicklung, Bürgerdienste und Arbeit und Stellvertretender Bezirksstadtrat der Abteilung Soziales, für die Vereinszeitung **ORANGERIE** des Kiezspinne FAS e.V.

*Herr Bezirksstadtrat Hönicke, Sie wurden als Bezirksstadtrat bestätigt und setzen sich ebenfalls als stellvertretender Bezirksbürgermeister für Berlin-Lichtenberg nachhaltig ein. Was sind Ihre größten Ziele für die aktuelle Legislaturperiode?*

Ich bin verantwortlich für die Abteilungen Stadtentwicklung, Bürgerdienste, Arbeit und Soziales. In den Bereichen gibt es ganz unterschiedliche Herausforderungen, denen ich bestmöglich begegnen möchte. Zunächst besteht die große Herausforderung, bezahlbaren Wohnraum für alle Lichtenberger:innen zu schaffen. Dabei ist mir die Beteiligung der Bürger:innen besonders wichtig, die durch die frühzeitige Bekanntgabe von Bauprojekten und Informationsveranstaltungen sichergestellt wird. Neben dem Wohnungsbau sind wir natürlich daran interessiert, dass die soziale Infrastruktur (Kita, Schule und

Freizeiteinrichtungen) mitwächst. Diese Herausforderungen zu meistern, damit Lichtenberg ein familienfreundlicher Bezirk bleibt, bindet viel Energie und Zeit.

Zu dem Bereich der Bürgerdienste gehören die Bürgerämter, bei denen zum Beispiel eine zügige Bearbeitung von Anträgen wichtig ist, hier arbeiten wir mit Hochdruck an weiteren Verbesserungen. Immer dort, wo Menschen mit der Verwaltung in Kontakt kommen, möchte ich gute Ergebnisse und ein wertschätzendes Miteinander erreichen.

Gute Arbeit gehört für mich zur Selbstverständlichkeit in der Berufswelt und wird durch die Beauftragte für Gute Arbeit bei uns im Bezirk sichergestellt und weiterentwickelt. Zudem setze ich mich dafür ein, dass auch ältere Bürger:innen an der Digitalisierung teilhaben können, wozu eine bessere digitale Ausstattung der Senioreneinrichtungen gehört.

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](http://www.kiezspinne.de)  
[info@kiezspinne.de](mailto:info@kiezspinne.de)

### Mitgliederversammlung 2022 mit Vorstandswahlen

Die Kiezspinne gilt nach wie vor als eine starke Säule der Gemeinwesenarbeit im Bezirk.

Seite 3

### 20 Jahre Seniorentreff

Eines der ältesten Projekte unseres Vereins feiert im August sein 20jähriges Bestehen.

Seite 4

### Digital im Gespräch bleiben

Welche Erfahrungen gibt es nach Jahren der Corona-Pandemie in der Online-Selbsthilfe? Neben Nachteilen gibt es auch einige gute Gründe, sich für die Online-Selbsthilfegruppe zu entscheiden:

Seite 5

### Kiezfonds FAS

Nach einer positiven Beschlussfassung des Abgeordnetenhauses stehen stolze 13.000 € für unseren Kiez zur Verfügung. Nun fehlen nur noch Ihre und Eure Projektideen!

Seite 8

### Lichtenberger Frauen\*woche

Vom 13. bis zum 17. Juni 2022 fand die diesjährige Frauen\*woche statt. Die Verleihung des Lichtenberger Frauen\*preises 2022 bildete einen Höhepunkt der Woche.

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



Fortsetzung von Seite 1

*Wie wird sich ihre zweite Amtszeit von der ersten unterscheiden?*

Als ich im Jahr 2020 als stellvertretender Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat gewählt wurde, stand die Corona-Pandemie ganz am Anfang. Das Geschehen war geprägt von einer Situation, in der niemand voraussagen konnte, wie sich die Pandemie genau entwickeln würde. Dadurch sind andere Themen teils in den Hintergrund gerückt. Derzeit hat sich die Situation deutlich verbessert, wir haben alle ein Stück weit gelernt, mit der Pandemie umzugehen. Dadurch werden wieder Kapazitäten frei, sich den abseits von Corona wichtigen Themen zu widmen. Nun fordert aber die Situation in der Ukraine ein entschlossenes Handeln. Es zeigt sich also, dass jede Amtszeit ihre Themen hat und ich wahrscheinlich jetzt noch nicht weiß, was in den nächsten Jahren an neuen Themen und Ereignissen kommt. Umso dankbarer bin ich den Mitarbeitenden in meinem Team und in der Verwaltung für ihren Einsatz. Sie sind es, die das Alltagsgeschäft bewältigen, aber eben auch mit neuen Themen sich auseinandersetzen müssen. Denn für mich steht auch immer die Entwicklung Lichtenbergs im Mittelpunkt der Arbeit.

*Wir beobachten in der Kiezspinne zunehmend ukrainische Staatsbürger, welche in unserem Sozialträger Anschluss finden. Gibt es etwas, was Sie unseren neuen Mitbürgern im Kiez sagen möchten?*

Erst einmal freut es mich, dass die Angebote der Kiezspinne auch von den aus der Ukraine geflüchteten Menschen angenommen werden. Die Kiezspinne kann so zu einer schnellen Integration beitragen, Menschen miteinander in Austausch bringen und bei wichtigen Fragen des Alltags weiterhelfen.

Allen zugezogenen Menschen wünsche ich, dass sie sich in Lichtenberg wohl fühlen. Einen großen Beitrag dazu kann eine eigene Wohnung leisten, dafür arbeite ich täglich und setze mich

für den Wohnungsbau und für die Sicherung von Gewerbeflächen ein, um Arbeitsplätze zu sichern.

*Als Bezirksstadtrat für Stadtentwicklung, Soziales & Wirtschaft und Bürgerdienste, Arbeit und Soziales haben Sie sehr unterschiedliche Herausforderungen. Insbesondere bedeutet die aktuelle Preisentwicklung auf nahezu allen Märkten eine Verschärfung sozialer Ungleichheit. Wie möchten Sie den aktuellen Trends auf Bezirksebene entgegenwirken?*

Die gestiegenen Preise in vielen Bereichen beobachte ich mit großer Sorge. Gerade Menschen mit wenig Einkommen, Ältere oder Familien sind hierbei besonders betroffen. Wenn man sowieso schon jeden Euro zwei Mal umdreht, sind Preissteigerungen nur sehr schwer verkraftbar. An den Preisen selbst kann der Bezirk leider nichts ändern, unser Augenmerk liegt auf der Beratung und Hilfsangeboten für die Lichtenberger:innen. Hier gibt es zum Beispiel die Mieterberatungen, die bei Ärger mit der Wohnung weiterhelfen können und vom Bezirk finanziert werden.

Als Politiker setze ich mich dafür ein, dass wir hierbei Menschen unterstützen, für die solche Entwicklungen schwierig sind. Entlastungen in diesen schweren Zeiten zu schaffen und zu unterstützen muss unser politisches Handeln prägen.

*Sie sind im Jahr 2020 aus dem Schuldienst als Lehrer in die Berufspolitik gewechselt. Was vermissen Sie am meisten an ihrem früheren Beruf?*

Ich war sehr gerne Lehrer und der Abschied aus dem Schuldienst ist mir nicht leichtgefallen. Gerade der Kontakt zu den Schüler:innen, das Erleben, wie Menschen sich entwickeln und sie dabei zu begleiten, war ein wunderschönes Erlebnis. Auch die Vertrautheit, die ich im Beruf zu den Kolleg:innen aufgebaut habe, habe ich sehr vermisst. Ich bin immer wieder gerne an meiner alten Schule und freue mich, dass ich auch immer wieder Einladungen erhalte, dort vorbeizuschauen. Darin sehe ich auch eine Wertschätzung meiner Arbeit.

*Neben aktuellen Themen, wie der Pandemie und dem Krieg in der Ukraine, bestehen bei vielen Menschen große Sorgen wegen der fortschreitenden Entwicklung des Klimawandels. Wie möchten Sie die Zielstellung eines klimafreundlichen Bezirks weiterhin sicherstellen bzw. mit Ihrer Politik erreichen?*

Der Klimawandel ist in der Tat eine Herausforderung, die uns alle angeht. Hier sind wir als Gesellschaft gefragt, Lösungen zu finden, um Berlin weiterhin lebenswert zu erhalten und fortzuentwickeln. Beim Neubau von Gebäuden lassen sich Emissionen nicht gänzlich vermeiden, umso wichtiger ist es, Neubauten möglichst energieeffizient zu gestalten. Dies kann mit dem Gebäudestandard „Effizienzhaus 40 plus“ passieren, bei dem, einfach ausgedrückt, 60 % weniger Energie verbraucht wird, als bei anderen Neubauten.

*Haben Sie einen Lieblingsort in Berlin Lichtenberg und warum ist dieser von Ihnen bevorzugt?*

Ich bin sehr gerne im Stadtpark Lichtenberg. Der grüne Park, die Enten und das wilde Treiben dort faszinieren mich doch immer wieder. Dort kann ich abschalten oder einfach die Zeit genießen.

*Warum ist der Bezirk Lichtenberg aus Ihrer Sicht für alle Berlinerinnen und Berliner immer eine Reise wert?*

Lichtenberg ist ein wachsender Stadtteil, der sich rasant entwickelt. Geprägt durch einen großen und schon lange im Bezirk verwurzelten Bevölkerungsanteil, erleben wir derzeit ein starkes Interesse von jungen Familien, nach Lichtenberg zu ziehen. Dadurch ergeben sich Chancen und Veränderungen, die den Bezirk weiterhin attraktiv erhalten und erneuern. Ob die Parks, die Seen, die kulturellen Einrichtungen oder auch die historischen Orte, Lichtenberg bietet viel für die Menschen, die hier leben oder die hier zu Besuch sind. Gerade im Tierpark kommen Touristen und die Lichtenberger:innen zusammen.

Das Interview führte

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



### Fotoausstellung

Thema: „Das dörfliche Berlin 1922-2022“

Die Ausstellung ist bis zum 20. August 2022 zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen.



## Mitgliederversammlung 2022 mit Vorstandswahlen

Nachdem die Mitgliederversammlungen der vergangenen beiden Jahre coronabedingt in den Herbst verlegt werden mussten, kehrte die diesjährige wieder in die übliche erste Jahreshälfte zurück. Zu Beginn würdigte der 1. Vorsitzende zwei hochverdiente angestellte Mitarbeiter und Vereinsmitglieder: Bernd Beißig, den stets zuverlässigen Finanzverantwortlichen, und Andreas Svojanovsky, der zuletzt Leiter der Begegnungsstätte Rusche 43 war.

Berichten konnte der Vorstand, dass der Kiezspinne gegenwärtig 99 Personen und 9 Vereine als Mitglieder angehören, wobei einige Neueintritte die Verluste durch Todesfall ausgeglichen haben. Stabilität ist nicht nur in Bezug auf die Mitgliederzahl zu verzeichnen, sondern gleichermaßen auf die Gesamtsituation des Vereins. Die Kiezspinne gilt nach wie vor als eine starke Säule der Gemeinwesenarbeit im Bezirk. Wir sind unbeschädigt auch durch das dritte Pandemie-Jahr hindurchgekommen sowohl was unsere zahlreichen Pro-

jekte einschließlich ihrer personellen Grundlagen angeht, als auch finanziell, was der Bericht von Schatzmeister Paulus über die Haushaltsdurchführung 2021 unterstrich. Das ist einerseits der besonnenen Geschäftsführung und dem Einsatzwillen und der Flexibilität der angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Auf und Ab von Home Office und Präsenz am Arbeitsplatz zu verdanken, als auch der nimmermüden Mitwirkung unserer Ehrenamtlichen. Zu befürchten sei allerdings, dass der Invasionskrieg Russlands finanzielle Folgen auch für die Kiezspinne haben werde. Die Kassenprüfung ergab, dass der bisherige Vorstand entlastet werden kann, was auch geschah.

Nun war ein neuer Vorstand zu wählen. Alle 6 bisherigen Vorstandsmitglieder stellten sich wieder zur Wahl, dazu vier weitere Vereinsmitglieder. Wiedergewählt wurden mit großen Mehrheiten bzw. einstimmig Manfred Becker als 1. Vorsitzender, Wolfgang Mattern als stellvertretender Vorsitzen-

der, Christian Paulus als Schatzmeister, Jörg Kaminski als Schriftführer sowie Ursula Beißig als Beisitzerin.

Neuer zweiter stellvertretender Vorsitzender wurde Lutz Amthor, neue Beisitzer:Innen Anita Günzel, Antje Schwatschew, Jürgen Hofmann und Andreas Svojanovsky, alle ebenfalls mit großen Mehrheiten bzw. einstimmig; das gilt auch für die Wahl von Gabriele Treffurt und Bianca Geis als Kassenprüferinnen.

Einstimmig genehmigt wurde von der Mitgliederversammlung der von Geschäftsführer Fiebelkorn D'Almeida e Silva vorgestellte Haushaltsplan für 2022, der die konsequente Fortsetzung des erfolgreich beschrittenen Weges vorsieht. In seinem Schlusswort betonte der alte und neue 1. Vorsitzende, dass der Verein voller Zuversicht Kurs auf das Jahr des 30. Bestehens des Vereins und des 50. des Wohngebietes Frankfurter Allee Süd nehmen könne. Beide Jubiläen würden gebührend gefeiert werden.

*Manfred Becker*

## Das waren Feste!





### Eine kleine Auszeit vom Pflegealltag

In diesem Jahr war es endlich wieder soweit: Wir konnten unseren Wohlfühltag sowie den Tierparkspaziergang in Zusammenarbeit mit der Demenzfreundlichen Kommune Lichtenberg e.V. durchführen.

Hierbei sollten pflegenden Angehörigen sowie deren zu versorgende Personen ein schöner Tag mit tollen Eindrücken und Erinnerungen fernab vom Pflegealltag ermöglicht werden. Der Wohlfühltag fand am 30. April bei bestem Wetter in den Räumlichkeiten des Hauses der Generationen statt. Die Besucherinnen und Besucher erwartete ein buntes Programm. So waren dort Clowns, welche den Teilneh-

menden das ein oder andere Lächeln ins Gesicht gezaubert haben, aber auch zwei Ponys, ein schwarzes Schaf sowie sportliche Angebote. Das musikalische Programm wurde von Frau Marlies Carbonaro abgedeckt. Es wurde aber auch für das leibliche Wohl mit einem Kuchenbuffet sowie einer Verköstigung vom Grill gesorgt.

Der Tierparkspaziergang mit anschließendem Picknick, ein weiteres Highlight für pflegende Angehörige und die dementiell erkrankten Menschen, fand am 20. Mai ebenfalls bei strahlendem Sonnenschein statt. Die Teilnehmenden sowie ehrenamtlichen und hauptamtlichen Kolleginnen und

Kollegen schwärmten im Nachhinein nicht nur vom Picknick, sondern auch dem Gemeinschaftsgefühl, der Stimmung sowie der geschenkten Auszeit.

Beide Veranstaltungen gehören mittlerweile zum festen Programm der Kontaktstelle PflegeEngagement und sind auch nicht mehr wegzudenken.

Wie jedes Mal waren beide Veranstaltungen stark nachgefragt und gut besucht.

Bei Interesse kann sich noch gern für den **Tierparkspaziergang am 16. September** bei

Frau Vahrenhorst, Tel.: 030 403661161 angemeldet werden.

*Stefanie Richter*

### 20 Jahre Seniorentreff

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens unseres Seniorentreffs laden wir alle Interessierten ganz herzlich zur Jubiläumsfeier am **26. August um 14.30 Uhr** ein. Euch erwartet neben einem Kulturprogramm bei Kaffee und Kuchen ab 16 Uhr auch Leckeres vom Grill.

Die Teilnahme kostet 2 €, eine **Anmeldung** ist unbedingt erforderlich **bis zum**

**22. August** unter **Tel.: 03055489635** oder per Mail an **mgh@kiezspinne.de**. Der 2002 gegründete Seniorentreff orientiert sich an den spezifischen Interessen und Bedürfnissen der älteren Bewohner der Nachbarschaft und bietet neben Seniorengymnastik, Wanderungen, Gedächtnistraining auch eine Seniorensingegruppe, Busfahrten ins Berliner Umland und geselliges Beisammensein.

Er ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Kiezspinne geworden und nicht wenige Senior:Innen sind bereits seit dessen Gründung mit dabei.

Das Engagement der Mitarbeitenden des Seniorentreffs und die vielen tollen gemeinsamen Erinnerungen wollen wir mit euch feiern, also kommt vorbei!

*Anne Stöckmann*

### Unterstützung des neuen BENN- Projekts in Fennpfuhl durch die Integrationslotsen



Foto: Elena Dressler

Seit Anfang dieses Jahres befindet sich auch ein BENN- Projekt ("Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften") in Fennpfuhl. Durch das Programm, das an 16 Standorten in Berlin vertreten ist, soll vor allem der nachbarschaftliche Zusammenhalt gestärkt werden. Geflüchtete, die in Gemeinschaftsunterkünften wohnen, haben erfahrungsgemäß nur wenige Kontaktmöglichkeiten zu Be-

wohnerinnen und Bewohnern des Bezirks. Der Fokus des BENN- Projekts liegt infolgedessen darauf, die bei uns schutzsuchenden Menschen in die Nachbarschaft zu integrieren. BENN möchte alle Anwohnerinnen und Anwohner dazu einladen, ihre Ideen zur Verbesserung des Stadtteils einzubringen, sich ehrenamtlich zu engagieren, sich zu vernetzen und dadurch zu einer Stärkung des Zusammenlebens beizutragen. Um sich der Nachbarschaft vorzustellen, hatten die drei Mitarbeitenden von BENN und alle Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner ein Auftaktfest geplant, zu dem sie am 17. Juni auf die Freizeitsportanlage im Fennpfuhlpark einluden. Der Lotse und die Lotsinnen haben ihre Klientinnen und Klienten auf dieses Fest aufmerksam gemacht und im Vorfeld eine von BENN konzipierte Umfrage übersetzt. Um 15 Uhr startete

das Fest, das von Herrn Grunst mit einer Ansprache eröffnet wurde. Bei Bratwurst und Baklava kamen die Anwohnerinnen und Anwohner miteinander ins Gespräch. Die Kinder konnten sich ihre Lieblingsmotive schminken lassen und spielten voller Begeisterung beim großen Schach, Jenga, Vier Gewinnt oder Dosenwerfen mit. Ihre Eltern haben währenddessen in einem großen Stadtplan von Fennpfuhl ihren Wohnort suchen können und markierten die Orte, bei denen sie noch Verbesserungspotenzial sehen, um den Stadtteil attraktiver zu gestalten. Der Lotse und die Lotsinnen lernten bei dieser Gelegenheit neue Klientinnen und Klienten kennen und haben die Mitarbeitenden von BENN bei der Sprachmittlung unterstützt. Wir freuen uns auf viele zukünftige gemeinsame Aktionen mit BENN.

*Elena Dressler*



## Digital im Gespräch bleiben

### Erfahrungen mit Online-Selbsthilfe

Wie in vielen anderen Bereichen haben die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie auch im Selbsthilfebereich einen Digitalisierungsschub mit sich gebracht. Wenn sich auch die meisten Selbsthilfegruppen der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse wieder in Präsenz treffen, so steigt doch insgesamt die Nachfrage nach Möglichkeiten, sich online auszutauschen.

Neben bestimmten Nachteilen gibt es auch einige gute Gründe, sich für die Form einer Online-Selbsthilfegruppe zu entscheiden: Gerade bei "seltenen" Themen, für die sich vor Ort nicht genügend Teilnehmer:innen finden, eröffnen Online-Treffen die Chance, sich überregional zu vernetzen. Auch für Alleinerziehende, die durch die Kinderbetreuung Schwierigkeiten haben, Präsenz-Treffen zu besuchen, ist die Teilnahme erleichtert.

Zu den weiteren Vorteilen gehört, dass die Gruppen in der zeitlichen Gestaltung ihrer Treffen flexibel sind. Das Nachbarschaftshaus Orangerie schließt regulär um 20 Uhr, so dass die Gruppen, die sich vor Ort treffen, ihre Treffen in der Regel nicht länger in den Abend hinein abhalten können. Der Wegfall von An- und Abreise zum Treffen reduziert das Infektionsrisiko und bedeutet zudem eine Zeitersparnis. Das insgesamt niedrigere

Infektionsrisiko ist für Gruppenmitglieder, die aufgrund einer Grunderkrankung ein höheres Risiko für einen schweren Infektionsverlauf haben, ein zentraler Aspekt. Dies betrifft unter anderem die Selbsthilfegruppe Histaminintoleranz, die sich nach wie vor online trifft.

Alle, die Erfahrungen mit Videokonferenzen haben, kennen die bekannten Nachteile dieses Mediums: Die Treffen sind weniger persönlich, so fehlt der Smalltalk in den Pausen. Außerdem ist die Technik störanfällig. Nicht immer sind die Internetverbindungen stabil genug. Um Störgeräusche zu vermeiden, schalten Teilnehmer:innen ihr Mikrofon nur ein, wenn sie sprechen wollen, und dies führt zu Unterbrechungen. Um Datenvolumen zu reduzieren, müssen teilweise auch die Kameras ausgeschaltet werden, so dass nicht alle Teilnehmer:innen zu sehen sind. Dies bedeutet einen Verlust an Gruppenegefühl. Es kommt auch immer wieder vor, dass Bilder "einfrieren" und die sprechende Person vorübergehend nicht oder nur stockend zu verstehen ist. Die Kommunikation ist dadurch oft weniger flüssig als bei Präsenztreffen.

Der Austausch über sensible Themen erfordert bei Online-Treffen ein besonderes Maß an Vertrauen zwischen den Teilnehmer:innen, denn theoretisch könnten Gruppenfremde die Gespräche

mithören. Zu den positiven Erfahrungen gehören Möglichkeiten, die sich bei Treffen vor Ort nicht bieten. Eine Gruppenmitglied erzählt: "Man ist zu Hause und kann spontan auch mal Unterlagen oder Medikamente holen, um sie den anderen zu zeigen, wenn man gerade darüber gesprochen hat. Alle wichtigen Links oder Mitteilungen können im Chat eingestellt und auch kopiert werden. Besprochenes ist dadurch die ganze Zeit abrufbar."

Im Falle der Gruppe Histaminintoleranz gibt es Pläne, demnächst hybride Formen auszuprobieren: Ein Teil der Gruppe trifft sich vor Ort, der andere schaltet sich online dazu. Die Infektionszahlen sind wieder gesunken und damit das Ansteckungsrisiko bei persönlichen Begegnungen. Gleichzeitig bedeutet die hybride Lösung, dass alle selbst entscheiden können, welche Form der Teilnahme ihnen lieber ist, und dass eine überregionale Teilnahme weiterhin möglich ist. Die Vorfreude ist da: "Im Sommer kann man auch mal gemütlich in der Natur sitzen und sich zu einem kleinen Picknick verabreden."

In den vergangenen zwei Jahren haben wir digital viel dazu gelernt und oft auch kreative Lösungen gefunden. Nun sind wir gespannt, wie sich das Verhältnis aus gewohnten und modernen Kommunikationsformen künftig entwickeln wird.

Jenny Schmithals

## Neue Selbsthilfegruppen

in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - HORIZONT Hohenschönhausen

### SHG Anonyme Alkoholiker

Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, anderen Alkoholiker:Innen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg  
- Horizont Hohenschönhausen -  
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin (Raum 1)  
Termin: Mittwoch, 19-21 Uhr  
Kontakt: 030 9621033,  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de

### SHG Schlaganfall

Gedächtnistraining, Gespräche (Austausch über Erfahrungen mit der Krankheit, aber auch über alltägliche Themen).

Ort: Nachbarschaftshaus  
im Ostseeviertel,  
Ribnitzer Str. 1b, 13051 Berlin.  
Termin: 2. und 4. Mittwoch, 14-16 Uhr  
Kontakt: 030 9621033,  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de

### SHG Fibromyalgie

Fibromyalgie: Faser-Muskel-Schmerz  
Andere beraten, informieren und unterstützen

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg  
- Horizont Hohenschönhausen -  
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin (Raum 2)  
Termin: 4. Mittwoch, 16:30-18:30 Uhr  
Kontakt: Landesverband Fibromyalgie  
Verein Berlin Brandenburg e. V.  
Kontakt: Karin Klemme: 0173 6084866  
Cornelia Hennefuß: 0176 28718701  
Selbsthilfekontaktstelle: 030 9621033,  
info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Aktuelle Informationen zu Lichtenberger Selbsthilfegruppen, Angeboten und Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe finden Sie online unter [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)



## Heißer Sommer im NAPF

Nun ist er da, der Sommer, auf den wir so sehnlichst gewartet haben. Das heißt, dass die Sommerferien auch kurz vor der Tür stehen. Wir werden auf jeden Fall über die gesamten Ferien zu den gewohnten Öffnungstagen, also von **Dienstag bis Samstag, ab 12 Uhr** für die Kinder das Kinderhaus NAPF öffnen. So haben die Kinder immer eine verbindliche Alternative für die Ferienplanung in ihrem vertrauten Wohnumfeld zur Verfügung.

Wir freuen uns schon sehr darauf, mit den Kindern eine unbeschwertere Sommerzeit hier im Kinderhaus NAPF zu verbringen.

Wir haben uns auch schon überlegt, was wir den Kindern vorschlagen werden. Im Monat Juni wurde in unserer Kreativwerkstatt fleißig Holz zurechtgesägt und geschliffen. Entstanden sind Minikubbspiele, die mit nach Hause genommen werden durften. Aber wir möchten natürlich dieses Spiel zu unserem Hit machen und haben Lust auf ein NAPF-Kubb-Turnier.

In unserem Garten steht eine große Wand, die eigens für Graffitiwerke aufgestellt wurde. Das jetzige Motiv spiegelt unsere kleine Oase mitten in der Großstadt wider. Das wird auch so bleiben, aber für die Wand wird es Zeit, ein neues Outfit zu bekommen. Wir werden die Kinder einladen, unter Anleitung eines Graffitikünstlers, die Techniken dieser Kunst zu erproben und beteiligt zu sein, wenn ein neues Kunstwerk entsteht.

An welchen Tagen wir die Ideen umsetzen, werden wir rechtzeitig mitteilen.

Ansonsten sind wir gespannt auf die Ideen und Wünsche der Kinder und wir können sie in gewohnter Art und Weise spontan umsetzen.

Des Weiteren möchten wir alle Kiez-Nachbarn und Interessierte zum **Sommerfest am 29. Juli, 15 – 18 Uhr**, zum gemeinsamen Eis-Schlemmen und Plaudern einladen. Für die Kinder wird es eine Hüpfburg, kleine Spiele und Bastelangebote geben.

Wir freuen uns auf nette Gespräche und das ein oder andere Wiedersehen.

Liebe Grüße vom NAPF-Team,  
*Antje und Danny*

## Das »Digitale Klassenzimmer«



Foto: Pixabay/AmrThele

Ob TikTok, Podcasts oder Serienmarathon – das Leben vieler junger Menschen findet zu einem großen Teil im digitalen Raum statt. Er bietet ihnen Erfahrungs-, Experimentier- und Ausdrucksräume – dort kommunizieren sie, holen sich Inspiration und Informationen.

Durch die Pandemie hat sich auch der Unterricht an Bildungseinrichtungen komplett verändert. Lehrkräfte sowie Schüler\*innen aller Altersgruppen nutzen vermehrt digitale Lehr- und Lernmethoden. Hinzu kommt, dass der notwendige Wandel hin zu dezentralem Arbeiten seit Beginn der Pandemie dazu geführt hat, dass sich über 70 Prozent der deutschen Arbeitnehmer:Innen für einen gesetzlichen Anspruch auf Homeoffice aussprechen. Angesichts der aktuellen Verschiebung Richtung »New Work«\*impliziert dies auch einen

ähnlichen Vorstoß hinsichtlich Homeschooling.

Wie sehen Lehren und Lernen also in der Zukunft aus? In einigen Jahren? Oder in einem Jahrzehnt?

Mit unserem zu Beginn der Pandemie entwickelten Angebot des »Digitalen Klassenzimmers« unterstützen wir Schulen, digitale Lernwelten für sich zu entdecken und sie zu implementieren. Verschiedene Tools bieten vielfältige Möglichkeiten, um schulische Lernprozesse zu betreuen [direkt im Unterricht] und orts- und zeitunabhängig zu gestalten [im Homeschooling].

*Margit Schwabe*

\*Der Begriff New Work [dt.: Neue Arbeit] wurde Ende der 70er Jahre vom österr.-amerik. Sozialphilosoph Prof. Dr. F. Bergmann eingeführt. Heute beschreibt er den strukturellen Wandel in unserer Arbeitswelt.

## Sommer, Sonnig, Gelb

Nun haben wir schon wieder Sommer und die **Ferienangebote** sind in der zweiten Hälfte des August, genauer **vom 1. bis 19. August**. Aktionen, wie Klettern, Bowlen oder Picknick sind als Höhepunkte geplant.

Am **1. Juli** hat die Hermann-Gmeiner-Schule nach langer Zeit wieder ein **Sommerfest** auf dem Schulhof, an dem der Schülerclub Lichtpunkt teilnimmt. Freundlicherweise stellt die Kiezspinne ihre Hüpfburg zur Verfügung - "#HÜPF-SPRINGFREU".

Am 30. Juni waren wir wieder mit unseren Stammkindern beim App-Day

in der Lücke zum Suchtpräventionstag - um an den einzelnen Stationen die Wettkämpfe und Herausforderungen zu meistern.

Seit dem 10. Juni - pünktlich zum Kiez-KulturFest 2022 sind in der Kiezspinne, in der zweiten Etage die Fotografien unseres Projektes "Lichtpunktblitz" zu betrachten. Kritik und Resonanz sind gern gesehen - und der Wunsch nach einer Fortsetzung ist schon geäußert worden.

Wir entlassen unsere Lichtpunkte nun in die Ferien und wünschen allen einen warmen und freundlichen Sommer!

*Jana Glasebach*



## Kennst du schon das „aufatmen“ in Alt-Lichtenberg?



Foto: Bereitgestellt vom interkulturelles Begegnungszentrum „aufatmen“

Eltern mit Kindern bis sechs Jahren finden hier ein wöchentliches Frühstück, offene Krabbelgruppen, Musikangebote für Kinder, Pizzaabende für Alleinerziehende, eine Papagruppe und vieles mehr.

Am Nachmittag ist Zeit für eine Café-Pause mit Kind und das Stöbern im Secondhand-Laden.

Während die Kinder fröhlich toben, ist

für Eltern, Großeltern und andere Familienmitglieder Zeit, ein wenig aufzuatmen.

„Meiner Meinung nach ist das wichtigste am ‚aufatmen‘, Menschen in Liebe und Offenheit zu begegnen, sie wertzuschätzen, sie anzunehmen, wie sie sind, ihnen Raum zu bieten für Begegnungen, Gespräche, Hilfe - und ein Stück des Weges miteinander zu gehen.“ sagt

Steffi Hackstein (Mitbegründerin des „aufatmen“).

Das Familienzentrum in der Schottstraße/Fanningerstraße wurde vor fünf Jahren gegründet. Es bietet Raum für Begegnungen jüngerer und älterer Menschen aus allen Lebensbereichen und Kulturen.

„Im ‚aufatmen‘ entstehen neue Freundschaften und mutige Ideen, die Eltern und ihre Kinder stärken und unseren Kiez noch lebenswerter machen. Das begeistert mich!“ sagt Merlin Fürstenberg (Leiter des Familienzentrums).

Am **Samstag, 10. September** feiern wir von 10-16 Uhr unser **5. Jubiläum** mit einem bunten Angebot für Eltern und Kinder bis 6 Jahren im Interkulturellen Familienzentrum „aufatmen“ in der Schottstraße 2, 10365 Berlin. Kommt gern vorbei!

Unter der Woche freuen wir uns auf euren Besuch im Familiencafé und Secondhand-Laden, der Montag bis Donnerstag von 15:00-17:30 Uhr geöffnet hat.

Infos zu aktuellen Angeboten und Kursen findet ihr unter [www.aufatmenlichtenberg.de](http://www.aufatmenlichtenberg.de) oder bei Instagram [@aufatmen\\_lichtenberg](https://www.instagram.com/aufatmen_lichtenberg).

*Merlin Fürstenberg*

## Wir haben ein halbes Jahrhundert gefeiert.

Die Kita AbenteuerWelt in der Schulze-Boysen-Straße 22-24 hat am 20. Mai 2022 ihren 50. Geburtstag gefeiert.

Von 1972 bis jetzt hat sich unsere Kindertagesstätte sehr verändert, äußerlich und innerlich und viele tausende Kinder und deren Familien auf einem Stück Lebensweg begleitet. Eine Reise durch die Zeit haben wir zum Anlass genommen, um eine große Party zu schmeißen und mit allen Beteiligten zu feiern.

Die Feier hat unser Wesen gut dargestellt: Ein bisschen offiziell, sehr bunt und mit viel Kinderlachen.

Für jeden, ob groß oder klein, gab es viele Höhepunkte und alle waren froh, wieder beisammen sein zu dürfen.

Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten!

*Christine Holzvoigt  
Kita AbenteuerWelt*





## Hallo Nachbarin!

Ein soziokulturelles Projekt für Frauen von 46 bis 100 Jahren und darüber hinaus



Foto: Reiner Meyer

**K**unst, Handarbeitsstunden und Kaffeeklatsch in der Begegnungsstätte RoBERTO im Haus der Generationen. Das neue Projekt im Haus möchte an erster Stelle den Zusammenhalt von älteren alleinstehenden Frauen, das lebenslange Lernen und die Kulturförderung unterstützen. Darüber hinaus wird mit diesem Projekt das Ziel der Teilhabe, bezogen auf alle Zielgruppen, die zu den Minderheiten gehören, sei es Menschen mit Fluchter-

fahrungen oder Menschen mit Behinderungen, verfolgt.

Besonders in den letzten zwei Jahren hat sich die Problematik der Vereinsamung bei älteren Menschen verschärft. Durch das im Jahr 2021 durchgeführte Kunsttextilprojekt „Stoff zum Nachdenken“ haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Handarbeit eine sehr einfache Methode ist, Menschen an einen Tisch zu bringen, die augenscheinlich zunächst nichts gemeinsam haben.

Durch die meditative Aufgabe wie Sticken, Stricken oder Häkeln scheinen sich Teilnehmende zu entspannen und kommen miteinander früher oder später ins Gespräch. An diesen positiven Erfahrungen möchten wir ansetzen und regelmäßige Handarbeitsstunden mit regem Austausch für die älteren Frauen im Kiez anbieten. Die Aufgabe des lebenslangen Lernens kann durch Diskussionen über Kunst, Handwerk und Feminismus erfüllt und durch Ausflüge zu Museen und Galerien ergänzt werden.

Das Projekt hat vor, das Interesse der Teilnehmerinnen für das Schaffen von Künstlerinnen zu wecken, und sie für die mangelnde Repräsentation von Frauen in der Kunstszene zu sensibilisieren. Die damit einhergehende Entwertung der „Handarbeit“ wird dementsprechend thematisiert und besprochen.

Das Projekt wird von der Künstlerin María Fernández Verdeja geleitet. Immer freitags von 15 bis 17 Uhr können sich die Interessierten zum Handwerken und Kaffeeklatsch in der Begegnungsstätte RoBERTO treffen.

*Tina Messerschmidt*

*Stadtteilkoordination Fennpfuhl  
messerschmidt@rbo-inmitten.berlin  
Tel.: 030 9860199913*

## Kiezfonds Frankfurter Allee Süd (FAS)

**T**olle Neuigkeiten aus der Frankfurter Allee Süd (FAS), die den KIEZFONDS betreffen. Für alle, denen der Kiezfonds bisher noch kein Begriff ist, kurz zur Erklärung. Hierbei handelt es sich um finanzielle Mittel vom Bezirksamt Lichtenberg. Diese werden zur Verfügung gestellt, um kleine nachbarschaftliche Projekte zur Entwicklung und Verbesserung des Stadtteils zu verwirklichen.

Über die Vergabe der Kiezfondsmittel berät und entscheidet eine Jury aus ehrenamtlich engagierten Bürger:innen. Durch die Gewinnung von 3 neuen Mitgliedern ist diese seit Juni wieder beschluss- und somit auch arbeitsfähig. Allen Mitgliedern der Bürgerjury sei an dieser Stelle ein Dank

für ihr Engagement ausgesprochen. Zugleich wurden für das 2. Halbjahr in 2022 die Zuwendungsmittel beantragt und sogar eine Erhöhung der Gelder in Aussicht gestellt. Wir sehen einer zeitnahen Beschlussfassung des Abgeordnetenhauses positiv entgegen. Da in diesem Jahr noch keine Projekte in FAS realisiert werden konnten, stünden dann sogar stolze 13.000 € zur Verfügung.

Nun fehlen also nur noch Ihre und Eure Projektideen! Für die Verwirklichung eines Projektes können bis zu 1.000 € beantragt werden.

Der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Nachbarschaftsfeste, Workshops, Pflanzaktionen oder was sonst noch den Zusammenhalt im Kiez

fördert oder zur Verschönerung des Wohnumfeldes beiträgt, sind denkbar.

Ich freue mich auf alle eingehenden Anträge und stehe als Stadtteilkordinatorin FAS für Fragen gern zur Verfügung.

*Victoria Arndt*





## Lichtenberger Frauen\*woche

Unter dem Motto „Lichtenberger Frauen\* bewegen Lichtenberg“ fand vom 13. bis zum 17. Juni 2022 die diesjährige Frauen\*woche statt.

Lesben Leben Familie (LesLeFam) e.V. organisierte die dritte Lichtenberger Frauen\*woche in Kooperation mit dem Bezirksamt, dem Lichtenberger Frauen\*beirat und lokalen Trägern. Insgesamt kamen über 30 vielseitige Programmpunkte mit Vorträgen, Diskussionen, Workshops, politischen, künstlerischen sowie sportlichen Aktivitäten für Frauen\* zusammen.

Am Montag, den 13. Juni, setzte das Frauen\*forum in der Anlaufstelle für Bürger\*innenbeteiligung (LAB) einen inhaltlichen Schwerpunkt. Hier wurde zurück auf den Bilanzierungsworkshop der Lichtenberger Frauen\*woche 2021 geblickt.

Die Initiative Faire Periode, welche aus der Frauen\*woche 2021 hervorgegangen ist und sich seither in Lichtenberg für kostenlose Menstruationsartikel in öffentlichen Gebäuden einsetzt, begleitete das Forum mit Informationsmaterial und berichtete von ihrer



Arbeit, den Herausforderungen sowie den erlangten Erfolgen im Bezirk.

Eine künstlerische Aktion verwandelte am Mittwoch, dem 15. Juni, den Garten des Kieztreff Undine in eine „Patriarchatsfreie Zone“. Mit Hilfe von Flatterband wurde hier ein geschlossener Raum abgesteckt und zur „Patriarchatsfreien Zone“ erklärt, um über das gegenwärtige gesellschaftliche Zusammenleben ins Gespräch zu kommen.

Was macht es mit uns, wenn wir uns in einer Zone ohne patriarchale Struk-

turen begeben? Wie fühlt es sich an? Zu Fragen wie diesen kamen die Gäste bei der künstlerischen Aktion in den Austausch.

Die Verleihung des Lichtenberger Frauen\*preises 2022 bildete einen Höhepunkt der Woche am Freitag, dem 17. Juni, im Kulturhaus Karlshorst. Der Frauen\*preis zeichnet dieses Jahr das Team des Familienplanungszentrums BALANCE unter Leitung von Geschäftsführerin Stefanie Hoffmann für ihren Einsatz im Bereich der Frauengesundheit aus. Das Familienzentrum verfügt über ein breites Beratungsspektrum in den Themenbereichen der Familienplanung, Psychologie und Sexualpädagogik, welches auch Frauen\* und Mädchen\* mit Beeinträchtigungen mitdenkt.

Seit 2016 wurde das Angebot mit einem mehrsprachigen Team für die Beratung geflüchteter Frauen erweitert.

*Sophia Sauber*  
Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg  
info@stz-lichtenbergnord.de  
Mobil: 0157 32080050

## Das Team der „mobilen Stadtteilarbeit“ stellt sich vor

Liebe Freund:innen der Kiezspinne, ich bin Judith Fischer und erst seit Kurzem in das Projekt der Mobilen Stadtteilarbeit als Koordinatorin eingestiegen.

Ich habe Soziale Arbeit studiert und danach in unterschiedlichsten Bereichen der Sozialarbeit gearbeitet. Doch der Wunsch, im Bereich der Nachbarschaftsarbeit tätig zu sein, wuchs stetig und war letztendlich der Grund nach fünf Jahren im Berufsleben stehend, ein Masterstudium anzufangen. Parallel zum Studium sammelte ich viele Erfahrungen in einem Nachbarschaftszentrum in meiner Wohnortnähe. Nun freue ich mich, dass ich Teil der Kiezspinne in diesem tollen Projekt bin.

Zu unseren Hauptaufgaben als Projektkoordinatorinnen in der mobilen Stadtteilarbeit gehören Gespräche mit der Zielgruppe unseres Projekts zu führen, mobile Standorte in Fennpfuhl zu etablieren sowie sozial-kulturelle Aktivitäten und Veranstaltungen zu organisieren.



Judith Fischer (links) und Carol Pfeffer Camara  
Foto: Archiv Stadtteilarbeit

Ich bin Carol Pfeffer Camara und seit Januar 2022 als Koordinatorin im Projekt der Mobilen Stadtteilarbeit tätig. Studiert habe ich Kulturwissenschaften

und Spanische Philologie, doch in den sozialen Bereich bin ich erst vor ca. zwei Jahren eingestiegen.

Bis Dezember 2021 habe ich noch als Mitarbeiterin im Projekt „Info-Punkt Regenbogenkiez“ gearbeitet. Als Anlaufstelle für die Kiez-Anwohnerschaft sowie für Tourist:innen habe ich dort vieles vor allem über die Kommunikation auf Augenhöhe mit Menschen unterschiedlicher Herkunft, Hautfarbe, Religion, sexueller Orientierung usw. gelernt. Diese Tätigkeit war sowohl sinnstiftend als auch aufschlussreich.

Generell habe ich im sozialen Bereich und speziell in der Gemeinwesenarbeit genau das gefunden, wonach ich nach meinem sehr breit gefächerten Studium gesucht habe: Eine Berufsrichtung, die mich erfüllt und in der ich mich entfalten kann. Ich freue mich deshalb sehr, das Projekt der Mobilen Stadtteilarbeit weiterhin mitgestalten und voranbringen zu können.

*Judith Fischer und  
Carol Pfeffer Camara*



## 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-gegrupp**

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-fuer-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
- **Spielertreff**  
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**

### **yoga kann helfen!**

- **Yoga** kann helfen, gesund zu werden und zu bleiben
- **Yoga** kann Stress und Spannungen abbauen
- **Yoga** kann Kraft und Energie geben

Der Kurs ist geeignet für alle Menschen, die etwas Gutes für sich, Ihre Entspannung und ihren Rücken tun wollen.

Kursleiterin: Veronika Hansen, Yogalehrerin  
Kursdauer: 10 mal 90 Minuten, freitags, **neue Kurse ab 2.9.**  
Beginn: 1. Gruppe 15:30-17.00 Uhr  
2. Gruppe 17:15-18:45 Uhr  
Kosten: 75 Euro  
im Nachbarschaftshaus ORANGERIE Kiezspinne FAS e.V.  
Schulze-Boysen-Str.38, 10315 Berlin

#### **Bei Interesse jetzt schon anmelden!**

Telefon: 030 55491892 oder Email  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de  
in der Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg - Synapse



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Samstag, 09.07., 17:00 - 23:00 Uhr**

Familienfest  
mit dem Projekt Katjuscha  
Kostenbeteiligung: 7 €

**Freitag, 15.07., 17:00 - 21:30 Uhr**

Line Dance Party  
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

**Mittwoch, 20.07., 10:00 - 16:00 Uhr**

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

**Mittwoch, 27.07., 15:00 Uhr**

Literarischer Nachmittag  
Kostenbeteiligung: 1 €

**Freitag, 05.08., 17:00 - 21:30 Uhr**

Line Dance Party  
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

**Mittwoch, 17.08., 10:00 - 16:00 Uhr**

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

**Freitag, 26.08., 14:30 - 21:30 Uhr**

20 Jahre Seniorenreff  
Kulturprogramm bei Kaffee und  
Kuchen und auch Leckeres vom Grill.  
Kostenbeteiligung: 2 € pro Person  
Anmeldung ist unbedingt erforderlich  
bis zum 22. August unter Tel.:  
03055489635 oder  
per Mail an mgh@kiezspinne.de.  
(Siehe Seite 4)

**Mittwoch, 31.08., 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“

#### Ahrenschooper 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

#### Fanningenstr. 33

Termine nach Vereinbarung  
Tel: 32519330

### Stadtteilwerkstatt

#### Schulze-Boysen-Str. 40

Mo, Mi 8-12 Uhr



# Leserbrief

Bei schönem Wetter machten sich 11 Personen auf den Weg zum Britzer Garten. Die Rhododendron-Büsche in voller Blüte waren einfach wunderschön. Alle waren hingerissen von der Pracht. Während einer kleinen Pause konnten wir junge Blässhühner beobachten - auch schön anzusehen. Es war ein toller Tag.

Erika Schöne



**Wanderung in den Britzer Garten**

*Foto: Archiv Wandergruppe*

*Die Kiezspinne bietet monatlich, unter Leitung von Erika Schöne, Wanderungen an. Ein feste Gruppe von 10 bis 15 Personn nimmt daran teil.*

Wir danken unseren Förderern und Partnern:



BERLIN



BERLIN

