

# ORANGERIE

## Willkommen



# 2021

Was für ein Jahr wird...  
2021

„Ich hoffe, im neuen Jahr wieder mehr wollen zu können und weniger müssen zu müssen“ (Hans Klein).

Ein Zitat eines im Jahr 1996 verstorbenen Politikers, welches nicht aktueller sein könnte. Das Jahr 2020 hat die komplette Bundesrepublik vor eine Herausforderung gestellt, welche die Gesellschaft in dieser Form noch nicht kannte.

Obleich eine Pandemie und die damit verbundenen Sorgen und mitunter auch persönliche Tragödien das vergangene Jahr geprägt haben, so muss die Solidarität der Bürger untereinander im Bezirk Lichtenberg sowie insbesondere im Bereich Frankfurter-Allee-Süd ihre berechnete Erwähnung finden.

Die Mitarbeitenden der Kiezspinne und ihrer Einrichtungen, die ehrenamtlich Helfenden und die Bürgerinnen und Bürger haben ihre Verantwortung wahrgenommen und meistern diesen gesellschaftlichen Ausnahmezustand mit Zugewandtheit und Vernunft - jeden Tag und einträchtig Schritt für Schritt.

Selbstverständlich haben wir die fröhlichen Kiezfeste und Feiern im vergangenen Jahr vermisst, jedoch haben wir jeden Gast mit Freude willkommen geheißen. Nach dem ersten Lockdown hat sich die Kiezspinne in Absprache mit dem Bezirk und dem Senat dazu entschieden, für die Öffentlichkeit stets offen zu sein. Die Arbeit unseres gemeinnützigen Vereins wurde nicht nur von Fachverbänden der Sozialarbeit als systemrelevant erachtet und unser Engagement allseits wertgeschätzt.

Wir sind stolz auf die tollen Angebote aus dem letzten Jahr, welche innerhalb von kurzer Zeit überarbeitet und risiko-

*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)

### Wir gratulieren...

...Dieter Treffurt zur verliehenen Bürgermedaille und bedanken uns ganz herzlich für sein jahrelanges Engagement in unserem Verein.

Seite 3

### Mobile Soundwerkstatt

Mit neuem Podcast, Youtube-Kanal und selbstgemachter Musik starteten wir dieses neue Projekt.

Seite 3

### Grüne Nachbarschaften

Die Kiezspinne setzt sich aktiv für Klima- und Naturschutz ein.

Mit Überzeugung und Elan für unser gemeinsames Projekt "Grüne Nachbarschaften", das aus Mitteln des Landes Berlin finanziert wurde, produzierten wir in der Stadtteilwerkstatt zahlreiche Hochbeete, Nistkästen, Insektenhotels, vertikale Beete, Eichhörnchenfütterkästen und Vogelfutterhäuser.

Seite 7

### Aktion Noteingang

Die Aktion Noteingang bietet Betroffenen von rassistischen bzw. menschenfeindlichen Übergriffen sicherere Zufluchtsorte im Kiez.

Seite 9

Aus aktuellem Anlass haben wir bis auf weiteres geschlossen.

Wir sind aber weiterhin telefonisch erreichbar.

### 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



# K!EZ FOND S

L I C H T E N B E R G

**W**ir möchten uns hiermit ganz herzlich bei der Bürgerjury bedanken, die es uns ermöglichte einen neuen Weihnachtsbaum für unsere Besucher\*innen des Nachbarschaftshauses ORANGERIE anzuschaffen.



Foto: Hans-Joachim Knebel

Leider konnten wir die Weihnachtszeit nicht so mit unseren Gästen verbringen wie alle die Jahre zuvor, aber wir freuen uns umso mehr wenn wir uns alle gesund wieder begegnen können.



Für das Jahr 2021 haben wir noch einige Wandkalender, mit schönen Fotos aus unserem Kiez, für Sie kostenlos zum abholen bereit liegen. Auch diese sind aus Mitteln des Kiezfonds finanziert worden.

Dafür noch einmal herzlichen Dank.

Bleiben Sie, liebe Leserinnen und Leser, gesund!

Hans-Joachim Knebel

Fortsetzung von Seite 1

arm, oftmals digital, umgesetzt wurden. Vielmehr freuen wir uns jedoch auf das neue Jahr 2021 - und das hat es in sich.

In diesem Jahr stehen bereits zahlreiche interessante Veranstaltungen in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE in den Startlöchern.

Sehr freuen wir uns darauf, für Sie das Fest der Nachbarn am Freitag, den **28. Mai 2021**, durchführen zu können. Der Veranstaltungsklassiker wird wie in den letzten Jahren wieder einen Raum für Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse der Nachbarn bieten.

Am **5. Juni 2021** wird erstmalig ein Musikinstrumente-Flohmarkt in unserem Haus stattfinden. Hobby-Musiker, Profis des Musizierens und Musikinteressierte sollten diese spannende Veranstaltung keinesfalls verpassen. Neben Musikinstrumenten und Zubehör jeglicher Art wird es Live-Auftritte von Bands im Saal geben, die das vielseitige Angebot künstlerisch untermalen. Ebenso sind Musik-Workshops geplant, um die Besucherinnen und Besucher mit allen Sinnen dem wunderschönen Thema Musik nahe zu bringen.

Unser allseits beliebtes Kiezkulturfest am Freitag, den **11. Juni 2021**, sollte einen festen Platz in den Kalendern der Kiezbewohnerinnen und Kiezbewohner finden. Das künstlerische Rahmenpro-

gramm und die kulinarische Verköstigung werden für Jung und Alt keine Wünsche offen lassen. Das diesjährige Kiezkulturfest wird zudem das erste Fest sein, in welchem die neue Bühne der Kiezspinne zum Einsatz kommen wird.

Danach geht es musikalisch weiter mit einem absoluten Highlight des Sommers. Zum ersten Mal ist die Fête de la Musique am Montag, den **21. Juni 2021**, in unseren Räumlichkeiten zu Gast. Die Kiezspinne ist stolz, künftig zu den festen Ausrichtern des berlinweiten Festivals zu gehören. Mehrere Bands werden auf dem Gelände des Nachbarschaftshauses ORANGERIE spielen und die Gäste für ihre Kunst begeistern. Auch bei dieser Veranstaltung wird selbstverständlich für das leibliche Wohl gesorgt sein.

Darüber hinaus werden die in den letzten Jahren stets durchgeführten Veranstaltungen, wie der Gesundheits-Selbsthilfetag, Flohmärkte, das Fest der Ehrenamtlichen und unsere Weihnachtsfeier, wichtige Highlights des Jahres sein.

Vielfalt, glückliche Zusammenkünfte und zahlreiche Feste warten somit auf Sie im neuen Jahr. Erst kommt die Impfung und dann starten wir durch. Liebe Kiezbewohnerinnen und Kiezbewohner, wir feiern das Leben, den Kiez und vor allem Sie!

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

Wer macht was?

## Jenny Schmithals



**M**ein Name ist Jenny Schmithals, und ich freue mich, seit Anfang November als Elternteilvertretung für Stefanie Richter in der Kontaktstelle PflegeEngagement zu arbeiten und damit auch "an Bord" der Kiezspinne zu sein. Ich blicke aus verschiedenen Perspektiven auf die Schwerpunkte unserer Arbeit. Zum einen bringe ich gerne meine beruflichen Erfahrungen ein: Ich bin Pflegefachkraft und Soziologin und habe zuletzt freiberuflich als Gesundheitswissenschaftlerin gearbeitet. Zum anderen habe ich einige Jahre lang meinen Vater durch die verschiedenen Phasen seiner demen-

ziellen Erkrankung begleitet. Damals habe ich selbst eine Angehörigengruppe besucht, die sich regelmäßig zum Austausch getroffen hat. Daher weiß ich, wie wichtig dieser Kontakt zu Menschen ist, die von ähnlichen Problemlagen betroffen sind: Wir haben unsere Erlebnisse und Beobachtungen miteinander teilen sowie uns gegenseitig Empfehlungen geben können und es in den Gesprächen oft geschafft, auch in schwierigen Situationen immer wieder den Blick auf Positives zu lenken. Nur wer für sich selbst gut sorgt, kann auch gut für andere da sein. Das ist für mich nicht nur eine Redewendung. Nun freue ich mich auf die Aufgaben im kommenden Jahr und auf gute Zusammenarbeit!

Dr. Jenny Schmithals



## Verleihung der Bürgermedaille

Zur Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements vieler Lichtenberger BürgerInnen hat das Bezirksamt Lichtenberg in Zusammenarbeit mit dem Freiwilligenrat auch in diesem Jahr wieder die Bürgermedaille stellvertretend an zwölf Lichtenberger BürgerInnen verliehen. Die Bürgermedaille ist eine hohe gesellschaftliche Auszeichnung.

Doch das Coronavirus wirft seit Monaten einen langen Schatten. So wurde aus der geplanten Festveranstaltung im Oktober zur Verleihung der Bürgermedaille 2020 durch den Bezirksbürgermeister Michael Grunst eine schlichte Veranstaltung und Übergabe durch den Vorsitzenden der Bezirksverordnetenversammlung Lichtenberg, Rainer Bosse (Die LINKE), im Rathaus Lichtenberg im November.

In diesem Jahr wurde auch ich mit der Bürgermedaille ausgezeichnet. Diese Medaille hat einen hohen Wert und ich bedanke mich herzlich dafür. Zuerst bei den Verantwortlichen und der Leitung der Kiezspinne, die mich vorgeschlagen und die mir auch die Möglichkeit für meine ehrenamtliche Tätigkeit in der Kiezspinne gegeben haben.

Für diejenigen, die mich nicht kennen: Ich arbeite seit der Gründung der Kiezspinne ehrenamtlich mit und habe bei den gelegentlichen Umzügen der Kiezspinne notwendige Elektroinstallationen durchgeführt. Der Höhepunkt meiner ehrenamtlichen Tätigkeit begann mit der großen Flüchtlingswelle 2016, als ich mich als Lehrer für Deutschunterricht zur Verfügung gestellt habe. Das waren damals hauptsächlich Menschen aus Afghanistan.

Im Jahre 2019 gab es neue Flüchtlinge, diesmal hauptsächlich Menschen aus Syrien. Eine wichtige Erfahrung, die zur Weiterführung des Deutschkurses und zum Sprachcafé führten, war, dass diese Menschen aus den eigenen vier Wänden, in denen hauptsächlich die Muttersprache gesprochen wurde, herausmüssen in die deutsche Gesellschaft. Kostenlose Kurse auf dem Niveau A1, A2, B1 und andere sind das eine, aber das Wissen ist auch schnell wieder vergessen, wenn es nicht ständig vertieft wird.

In diesem Sinne gilt mein ganz besonderer Dank den Menschen, die zu mir in den Unterricht kommen, deren Fleiß und deren Ausdauer mich immer wieder neu motivieren und inspirieren. Sie brauchen uns.

*Dieter Treffurt*

Unser Verein Kiezspinne FAS e.V. bedankt sich ganz herzlich für sein jahrelanges Engagement und wir gratulieren ihm zur verdienten Bürgermedaille.

## Die Kiezspinne hat ein neues Projekt: Die Mobile Soundwerkstatt!



Bildmontage: Hans-Joachim Knebel

Im vergangenen Jahr bekam die Kiezspinne ein neues Projekt: Die Mobile Soundwerkstatt. Das Projekt ermöglichte die Errichtung eines semi-professionellen Musikstudios im Nachbarschaftshaus ORANGERIE, mit welchem nun verschiedene ton-basierte Werke gemeinsam mit Einwohner:innen bzw. Engagierten des Stadtteils erarbeitet werden.

Erste Ergebnisse des Projekts sind bereits im Internet verfügbar: Das FAS-Panorama, unser monatlich erscheinender Podcast mit Nachrichten und Interviews

rund um den Stadtteil Frankfurter Allee Süd; die Märchenlesung zu Weihnachten, welche unser ehrenamtlicher Vorstandsvorsitzender Manfred Becker durchgeführt hat; und zwei Musikstücke der Band "Rumors Say The Sexiest", die in Lichtenberg probt und deren Mitglieder im Nachbarschaftshaus engagiert sind. Wenn Sie sich diese Werke anhören möchten, schauen Sie bitte auf unserer Webseite - [www.kiezspinne.de/soundwerkstatt](http://www.kiezspinne.de/soundwerkstatt) - oder unserem Youtube-Kanal [www.youtube.com/channel/](http://www.youtube.com/channel/)

UCP1UzEQlRtR4jHCgJm1NckA. Die Mobile Soundwerkstatt wurde von der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen gefördert. Ziel des Projekts ist es, einen neuen Kommunikationskanal mit und zwischen Einwohner:innen bzw. Engagierten der Nachbarschaft zu schaffen und somit den Zusammenhalt in Frankfurter Allee Süd zu stärken. Deswegen suchen wir derzeit Nachbar:innen, die Interesse haben, am Projekt mitzuwirken.

Sie schreiben Geschichten und würden sie gern als Hörbuch aufnehmen? Sie wollten schon immer in der Produktion einer Nachrichtensendung teilnehmen? Sie machen Musik und würden gern Ihre Lieder aufnehmen? Sie schreiben Gedichte und würden sie gern im Tonformat veröffentlichen? Sie interessieren sich für die Bearbeitung von Tonaufnahmen? Reden Sie mit uns! Wir haben viele spannenden Ideen und brauchen Ihre Hilfe, sie umzusetzen. Die Projektleitung ist unter folgender E-Mail-Adresse gern für Sie erreichbar: [soundwerkstatt@kiezspinne.de](mailto:soundwerkstatt@kiezspinne.de).

*Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva*



### Projekt Mehrgenerationenhaus



Foto: Reiner Meyer

Normalerweise wäre spätestens im Dezember die grobe Planung für das kommende Jahr im Mehrgenerationenhaus abgeschlossen, doch durch die Corona-Pandemie und alle damit einhergehenden Unsicherheiten gibt es derzeit wenige Konstanten und wenig Möglichkeit, verlässlich Veranstaltungen zu planen. Flexibilität und Kreativität sind daher mehr gefragt denn je. Was wir auf jeden Fall weiterhin fortsetzen werden, sind unsere digitalen Märchenlesungen. Während unsere ehrenamtliche Vorleseoma sonst jeden Mittwoch den Kindern ihre Lieblingsbücher vorgelesen hat, macht sie dies nun online auf der Videoplattform Youtube. Gestartet haben wir im Dezember mit dem Märchen „Aschenputtel“, geplant sind zunächst drei weitere Märchen, die wir in 2021 nach und nach veröffentlichen werden. Eine Fortführung ist außerdem geplant für unser Angebot „Kreativtüte to go“. Seitdem wir nicht mehr zusammen mit den Kindern basteln konnten, haben wir kurzerhand zu einem Abholangebot gewechselt. Was wir sonst mit ihnen bei uns im Haus gebastelt hätten, landete einfach mitsamt Anleitung in einer Tüte und konnte jede Woche Mittwoch bei uns abgeholt werden. Das Angebot wurde sehr dankbar und zahlreich angenommen; eine Fortführung ist jedoch an die Bewilligung der dafür benötigten Gelder geknüpft und wird sich daher erst im Januar entscheiden. Ab Januar wird sich durch den Start der neuen Förderperiode des Mehrgenerationenhauses auch administrativ einiges im Projekt ändern. Es wird daher ein spannender Start ins neue Jahr.

Anne Stöckmann

## Urlaub, von dem alle etwas haben

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit in der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) ist die Begleitung von Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger. Die Teilnehmer\*innen berichten immer wieder von Erlebnissen, die ihnen in ihrer schwierigen Situation gut getan haben. So bietet die Alzheimer Angehörigen-Initiative sogenannte „Betreute Urlaube“ an. Diese Reisen sind so gestaltet, dass sich ein Betreuer\*enteam täglich mehrere Stunden am Vormittag sowie am Nachmittag um die demenzkranken Angehörigen im Sinne der aktivierenden Beschäftigung kümmert. Die mitreisenden Angehörigen können diese Zeit für sich selbst nutzen.

Frau Spilski, Teilnehmerin einer Gesprächsgruppe deren Mann an Demenz erkrankt ist, wurde durch eine andere Teilnehmerin ihrer Gruppe auf dieses Angebot aufmerksam. Im September haben beide gemeinsam mit ihren Ehemännern und anderen Paaren eine 10-tägige Reise nach Stralsund unternommen.

Für die Demenzkranken können die Reisekosten im Rahmen der Verhinderungspflege erstattet werden. Frau Spilski erzählt, dass sich die Reise absolut gelohnt habe: die Unterkunft sei

sehr schön ausgesucht und auch barrierefrei gewesen. Geboten werden Vollpension und eine sehr anregende Betreuung der Demenzkranken durch fachlich geschulte Pflegekräfte. Diese Betreuung wird individuell angepasst und umfasst u. a. basale Stimulation und Aktivitäten an der frischen Luft: Richtiges Urlaub für alle Beteiligten. In der freien Zeit habe sie kleine Wanderungen und andere Ausflüge mit den anderen Angehörigen unternehmen können. So sind auch neue Kontakte entstanden. Zudem habe es moderierte Gesprächsrunden und auf Wunsch auch beratende Einzelgespräche gegeben.

Das Konzept beruht auf der Erfahrung, dass sich insbesondere (Ehe-) Partner\*innen von Demenzkranken oft nicht unbesorgt erholen können, wenn sie ihre Partner\*innen bei Inanspruchnahme einer Verhinderungspflege für einen längeren Zeitraum gar nicht sehen. In den betreuten gemeinsamen Urlauben verbringen die Paare nur Teile des Tages getrennt, so dass die vertraute Nähe bestehen bleibt. Frau Spilski ist überzeugt: „Ich würde es immer wieder mitmachen“.

Ihr KPE-Team

## Die Willkommenskultur in Zeiten der Digitalisierung

Kaum hatten wir nach unserer Schließzeit im Frühjahr wieder mit den Sprachcafés begonnen und stabile Teilnehmerzahlen erreicht, kamen schon wieder die nächsten Verschärfungen der Infektionsschutzverordnung.

Sowohl der Chor „Stimmentausch“, der mit der Kirche am Loeperplatz endlich einen geeigneten Ort zum Proben gefunden hatte, als auch beide Sprachcafés mussten ihre Präsenz-Treffen wieder einstellen. Während der Chor bereits im Frühjahr Erfahrung mit virtuellen Chorproben sammeln konnte, begaben wir uns mit einer online Version des Sprachcafés auf echtes Neuland. Nachdem die technischen Voraussetzungen geschaffen waren, haben wir

am 4. Dezember 2020 erstmals mit der App „Zoom“ zum virtuellen Plausch eingeladen. Es war eine gemütliche kleine Runde, die trotz anfänglicher Schwierigkeiten einen intensiven Austausch ermöglichte.

Das Format des Sprachcafés ist wichtig, um Menschen mit Migrationshintergrund und Fluchterfahrung dabei zu unterstützen, ihre Sprachkenntnisse zu festigen und sie weiter in die Gesellschaft zu integrieren, denn diese Menschen treffen Kontaktbeschränkungen und fehlende soziale Angebote besonders hart.

Wir freuen uns daher, ab Januar regelmäßig unsere Sprachcafés online anbieten zu können.

Anne Stöckmann



## Selbsthilfe - unser Anker in der Krise

Ein schwieriges Jahr liegt hinter uns. Wir möchten uns bei all unseren so engagierten Selbsthilfe-Aktiven bedanken für ihre tolle Arbeit auch unter diesen besonderen Bedingungen, für die gegenseitige Rücksichtnahme und Unterstützung, für die Disziplin und das Verständnis, für die Hilfsbereitschaft und das Miteinander in dieser Krise, für den Erfindungsreichtum und die Kreativität bei der Suche alternativer Austauschformen.

Wir wünschen ihnen und uns 2021 vor allem Gesundheit, Mut, Kraft, Optimismus und eine baldige Rückkehr zu unseren lebendigen Selbsthilfeveranstaltungen, zu Tanz- und Bewegungskursen, Arztvorträgen, gemeinsamen Ausflügen, Sportveranstaltungen, Spielenachmittagen, unserem Gesundheits-Selbsthilfetag, Feiern und Festen u.v.m. in unserem Nachbarschaftshaus.

Die Selbsthilfe, wie sie seit über 25 Jahren in Lichtenberg gelebt wird, leistet mit ihrem Engagement und ihren vielfältigen Angeboten einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden der Menschen. Sie bietet gegenseitigen Halt und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen durch Krankheit, Behinderung, Alter, seelische oder soziale Konflikte. Gerade in Zeiten der Verunsicherung, wie wir sie während der Pandemie erleben, ist die Selbsthilfe wichtiger denn je. Selbsthilfegruppen sind für viele Menschen ein Anker in der Krise, sie tragen zu einem besseren Umgang mit ihr bei. Der regelmäßige Austausch in der Gruppe ist oft lebensnotwendig, besonders bei Suchtproblemen, psychischer Labilität oder

Erkrankung. Deshalb sind wir sehr froh, dass Selbsthilfe auch unter Pandemie-Bedingungen, natürlich bei Einhaltung aller Schutzmaßnahmen, weiter möglich war und sein wird. Als Selbsthilfekontaktstelle Synapse waren und sind wir auch künftig für Ihre Fragen und Wünsche immer da, wenn möglich persönlich, ansonsten telefonisch oder per E-Mail. Im engen Kontakt mit den Gruppenleitern konnten wir neue Informationen stets schnell weitergeben und die Arbeit den jeweiligen Gegebenheiten anpassen. Ein regelmäßig aktualisiertes Hygienekonzept, Abstandsregeln, Händedesinfektion, Mundschutz, ausgiebiges Lüften und Desinfizieren, die Steuerung des Zutritts und der Bewegung im Haus, die konsequente Anwesenheitsdokumentation - all das hat es ermöglicht, dass sich die Selbsthilfegruppen weiter treffen durften, wenn auch nur in kleiner Runde mit bis zu 8 Personen. Solange es das Wetter zuließ, fanden viele Treffen im Freien, auf der Terrasse oder im Garten, statt. Später wurde unter Abwägung aller Risiken gemeinsam in der Gruppe entschieden, ob, wo und wie man sich am besten austauscht. Damit sich keiner ausgeschlossen und vergessen fühlt, haben die Gruppen auch alternative Möglichkeiten gesucht. Neue Kommunikations- und Informationswege wurden gefunden, manche Berührungsangst mit der digitalen Welt überwunden. Ob der Austausch am Telefon, der Videochat, Mischformen von Präsenztreffen und Videokonferenz oder der Sport nach Trainingsvideos am heimischen Fernseher, Gespräche danach beim gemeinsamen Spaziergang - der

Kontakt untereinander riss nicht ab, auch wenn, wie uns viele bestätigten, all dies die Gruppentreffen und die Informations- und Beratungsangebote der SHK vor Ort nicht ersetzen können.

Besonders groß war in den letzten Monaten - und so wird es voraussichtlich auch weiterhin sein - die Nachfrage nach psycho-sozialen Selbsthilfegruppen, z.B. für Betroffene von Ängsten, Depressionen, Zwangserkrankungen, aber zunehmend auch nach Kontakten gegen Einsamkeit. Wir konnten etliche Interessenten erfolgreich in unsere bestehenden Gruppen vermitteln und freuen uns, auch die Neugründung verschiedener SHG unterstützen zu können. Wenn auch Sie unter Depressionen oder häufigen depressiven Verstimmungen leiden, melden Sie sich bitte in der SHK Synapse. Eine **neue SHG Depression** ist in Kürze geplant, ebenso eine **SHG für Mütter in schwierigen Trennungen**. Da **Burnout und Depressionen** auch vor von berufswegen Helfenden der Sozialarbeit (Sozialpädagogen/Sozialarbeiter) manchmal nicht halt machen, wird hier von Betroffenen dringend ein Austausch gesucht.

Wenn Sie Interesse an einer der neuen Gruppen, Fragen bzw. Ideen haben, Informationen oder Beratung benötigen, dann melden Sie sich bitte in der Synapse im Nachbarschaftshaus Orangerie,

**Tel.: 030 55491892, E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)**

Wir freuen uns auf Sie und auf ein gemeinsames gesundes, schönes und erfolgreiches Jahr 2021!

*Dagmar Buresch*

## Wir sagen Danke...

Wir, die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Horizont aus Hohenschönhausen, schauen wie viele zurück auf ein Jahr der Veränderungen. Ein Kollege hat uns verlassen, dafür haben wir eine sympathische neue Kollegin dazugewonnen. Und das mitten in Corona.

Unsere Gruppen wurden von Hygienekonzepten, Maske tragen & zeitweise fehlenden Treffen aus dem Rhythmus gebracht. Aber dennoch schauen wir zurück auf ein Jahr voller sympathischer Momente, lieber Worten und Gesten.

Und deshalb möchten wir auf diesem Wege DANKE sagen an all unsere Selbsthilfegruppenteilnehmer\_innen und Besucher\_innen. Danke für die lieben Emails und Anrufe, die uns erreicht haben. Danke für die offenen Ohren und die Flexibilität, sich auch an anderen Orten zu treffen. Danke für die Kreativität, die entwickelt wurde, um sich trotz der Umstände zu unterstützen und sehen zu können. Seien es die neu entdeckten Wege, in Kontakt zu bleiben per Telefonkonferenz & Co., die neu entstandene Rummikub-Runde, 2 Personen-Spazier-

gänge oder Corona konforme Stippvisiten vor dem Haus.

Für uns als Horizont-Team war und ist es immer wieder schön zu sehen, was Selbsthilfe bewirken kann. Und wir freuen uns schon jetzt auf das neue Jahr. Auf neue Gruppen, die in den Startlöchern stehen und sich endlich treffen wollen. Und auf die engagierten Menschen, die dem Horizont Leben einhauchen.

Wir wünschen Ihnen allen einen entspannten Start ins neue Jahr 2021. Bleiben oder werden Sie gesund.

*Das Horizont-Team*





## Mein Praktikum in der Lücke

Hallo, mein Name ist Gordon Hegermann und ich bin der neue Praktikant vom Medienkompetenzzentrum Die Lücke. Ich werde in diesem Artikel über meine Zeit im Praktikum berichten.

Als ich mich bei der Lücke beworben habe, hatte ich nur eine vage Vorstellung, was mich hier erwartet. Ich dachte irgendwas mit Medien - hört sich nicht schlecht an, und die Idee, vor Leuten zu stehen und etwas zu erklären, gefiel mir auch. Also habe ich mich beworben und wurde nach einem Gespräch auch angenommen.

Nach nun fast drei Monaten Praktikum kann ich nur sagen, dass die Bewerbung eine der besten Entscheidungen war.

Nicht nur machten die Aufgaben Spaß, auch lernte ich jeden Tag, neue und interessante Sachen dazu, über die ich mir



Bildcollage: Margit Schwabe

vorher nie so Gedanken gemacht habe oder die für mich selbstverständlich

waren. So zum Beispiel, wie bringe ich Älteren den richtigen Umgang mit neuer Technik bei oder wie zeige ich Jugendlichen, wie man Videos selber dreht und schneidet.

Ein weiterer Gesichtspunkt, warum es mir hier so gefällt ist, dass ich vom Tag eins an einbezogen und mir das Gefühl gegeben wurde, dass ich ein wertvolles Mitglied des Teams bin und nicht nur hier bin, um Kaffee holen und im Weg zu stehen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Alles in allem war meine bisherige Zeit hier sehr schön, und ich freue mich schon auf die kommenden Aufgaben und Herausforderungen.

Gordon Hegermann  
Auszubildender IT Kaufmann

## Liebe Besucher\*innen des Kinderhauses NAPF

Für dieses Jahr wünschen wir allen kleinen und großen Lichtenberger\*innen alles Gute und einen glücklichen Start in das neue Jahr. Wir wünschen uns sicher alle, dass der Weg zurück in die „Normalität“ eher kurz als lang ist.

Hier im NAPF beginnen wir das Jahr leider ohne Anne. Wir werden unsere Kollegin vermissen, wünschen ihr von Herzen alles Gute und hoffen, dass sie uns mal besuchen kommt.

Das Kinderhaus NAPF öffnet wie gewohnt von Dienstag bis Samstag für alle Kinder ab 6 Jahre. Wir hoffen, dass es auch weiterhin kein Problem dar-

stellt, dass wir die Kontaktdaten der Kinder erfassen müssen, um sie nach Aufforderung dem Gesundheitsamt mitteilen zu können. Selbstverständlich behandeln wir diese Daten vertraulich und halten sie immer unter Verschluss.

Gemeinsam, immer an den Interessen und Wünschen der Kinder orientiert, gestalten wir den Alltag bei uns. Neben dem offenen Bereich mit seinen vielfältigen Angeboten, freuen wir uns auf viele spannende Projekte. Der Kreativraum bietet eine Menge Material und passendes Werkzeug dazu, um sich künstlerisch sowie handwerklich

austoben zu können. Ein neuer Basketballkorb wird für neuen Spielspaß sorgen.

Im Herbst des zurückliegenden Jahres haben wir gemeinsam mit Schüler\*innen der Rathauschule unseren Garten für die neue Saison vorbereitet. Neue selbstgebaute Pflanzkästen stehen nun bereit, und Blumenzwiebeln wurden gesteckt. In den nächsten Tagen bauen wir noch kleine Gewächshäuser. Wir können es kaum erwarten, wenn die ersten Triebe den Frühling einläuten und wir bald ernten werden, was wir säen.

Saleh & Antje

## Gesunder Neustart

Das Jahr 2021 hat begonnen und wir möchten auf diesem Wege allen Lichtpunkten, ihren Familien, der Schulleitung, allen LehrerInnen und ErzieherInnen der Hermann-Gmeiner-Schule ein extragesundes und erfolgreiches neues Jahr wünschen.

Ein besonderer Dank gilt der Ehrenamtlichen Frau Feller, die uns beim Weihnachtsbasteln tatkräftig unterstützt hatte. Natürlich auch ihr ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2021!

Durch die besondere Situation konnten wir die Weihnachtsbastelaktionen nicht wie die Jahre zuvor durchfüh-

ren, sondern nur in mehreren kleinen Gruppen. Trotz dieser Schwierigkeiten



Foto: Archiv SC Lichtpunkt

konnten wir allen Kindern die Möglichkeit geben, ihre kleinen Präsente wie beispielsweise selbsthergestellte Seife oder Kerzen für ihre Familien zu gestalten.

In diesem Jahr wünschen wir uns, dass wir alle unsere Vorhaben mit unseren Lichtpunkten durchführen können, wenn wir hoffentlich im Januar wieder den Betrieb aufnehmen dürfen. Ein besonderer Höhepunkt wird der Umzug des Schülerclub in die neuen Räumlichkeiten sein, wenn das Haus 2 im Februar fertig ist.

Jana, Gunda und Chrissi



## Grüne Nachbarschaften

Umweltschutz ist glücklicherweise schon seit Jahren in Berlin ein präsenteres Thema. Nach wie vor wird viel darüber geredet. Doch immer deutlicher wird uns die Dringlichkeit zum Handeln bewusst. Davon ausgehend haben zahlreiche Initiativen unter anderem zum "Urban Gardening" geführt. Zunehmendes Umweltbewusstsein und die Stärkung nachbarschaftlichen Zusammenhalts durch das gemeinsame Gärtnern gehen dabei Hand in Hand. Im Idealfall trägt dies zum ökologischen Gleichgewicht bei, wovon Mensch und Tier gleichermaßen profitieren können.

Das wünschen wir uns gern für uns: Denn auch die Kiezspinne setzt sich aktiv für Klima- und Naturschutz ein und besitzt schon einen Kiezzgarten, der von vielen ehrenamtlichen Helfer\*innen mit vollem Engagement und liebevoll gepflegt wird. Besonderer Beliebtheit erfreut sich ein von der Stadtteilwerkstatt angefertigtes Hochbeet, denn es vereinfacht das Gärtnern wesentlich: Das Bepflanzen eines Hochbeetes ist nämlich äußerst rücken-schonend und daher auch für "die reifere Generation" eine schöne Möglichkeit, Freude am Anbau und Ernten von Obst und Gemüse zu haben - ohne lästiges Bücken. Ein immenser Vorteil für das Gärtnern in unseren Breitengraden ist die im Hochbeet bestehende höhere Temperatur: Sie liegt im Vergleich zu flachen Beeten um bis zu vier Grad höher, wodurch das Pflanzenwachstum beschleunigt wird. Das erfreut das Gärtnerherz!

Auch die Tiere sollen in unserem Kiezzgarten nicht zu kurz kommen. Deshalb wurden ein Insektenhotel und einige Vogelhäuschen aufgestellt, die dankbar von den Tieren angenommen werden.

Und dieser Erfolg ermutigte uns: Da geht doch noch mehr!

Um den ganzen Kiez Frankfurter Allee Süd mit ähnlichen Elementen versorgen zu können, bauten wir jetzt mit Überzeugung und Elan für unser gemeinsames Projekt "Grüne Nachbarschaften", das aus Mitteln des Landes Berlin finanziert wurde, in der Stadtteilwerkstatt zahlreiche Hochbeete, Nistkästen, Insektenhotels, vertikale Beete, Eichhörnchenfutterkästen und Vogelfutterhäuser. Schulen und Kitas sind im Vorfeld besucht worden, um die Hochbeete gemäß besonderer Maßgaben akkurat an die dort vorhandenen



Foto: Elena Dressler

Grünflächen anzupassen. Vieles konnten wir bereits zur Freude von Erzieher\*innen, Lehrer\*innen und Kindern auf den Schulhöfen und in den Gärten von Kitas und Wohnanlagen aufstellen oder befestigen. Dabei gingen wir mit besonderer Aufmerksamkeit vor, wobei wir unter anderem einen Kompass zu Hilfe nahmen: Denn nur Nistkästen, die nach Osten aufgehängt sind, erhalten tatsächlich eine Chance, auch von den gefiederten Freunden bewohnt zu werden.

Eine ähnlich delikate Vorgehensweise ist beim Bau von Insektenhotels angebracht: Damit sich die Insekten in ihren "Hotels" richtig heimisch fühlen können, haben wir in eine Lehmmischung sehr sorgfältig feine Löcher gebohrt, so dass die empfindlichen Flügel der Bienen beim Einnisten unversehrt bleiben. Ja, schon die Erbauer der Insektenhotels lernen bei ihrer wertvollen Arbeit, dass sie mit so viel Empathie für diese kleinen Lebewesen einen großen und unschätzbaren Beitrag zum Umweltschutz und letztlich zu unserem Nahrungs- und Lebenserhalt leisten.

Als sehr hilfreich und lobenswert ist in diesem Zusammenhang mit unserem Projekt auch das Folgende hervorzuheben: Die Nachfrage nach Hochbeeten ist vor allem bei den drei Wohnungsunternehmen HOWOGE, Vonovia und VORWÄRTS e.G. groß: Erfreulicherweise

wollen sie Mietern in den Gärten vor ihren Häusern das Anpflanzen von Obst, Gemüse und Kräutern ermöglichen. Viele engagierte Anwohner meldeten sich für die Hochbeetbepflanzung an, wobei größtenteils junge Eltern ihren Kindern zeigen möchten, dass unser Obst und Gemüse nicht bloß aus dem Supermarkt kommt, sondern erst in der Erde wachsen muss, bevor man es genießen kann. Auf diese Weise können die Kleinen optisch und haptisch erste wichtige Erfahrungen in und mit der Natur sammeln. Insgesamt wurden über 20 dieser Hochbeete aus langlebigen Terrassendielen gebaut, mit Holzlasur geschützt und innen mit Noppenfolie und Drahtgitter ausgestattet, um es Schädlingen unmöglich zu machen, die Pflanzen zu zerstören.

Fortsetzung Seite 8



Foto: Elena Dressler



## “Wissen – das einzige Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt”

Marie von Ebner Eschenbach

Im vergangenen Jahr haben drei Praktikant:innen im Projekt der Integrationslots:innen ihr Praktikum absolviert. Einige benötigten den praktischen Einsatz als Bestandteil ihrer Ausbildung, andere wollten einfach mal in das Arbeitsfeld der Integrationslots:innen reinschnuppern. Für uns ist es immer wieder spannend, ein neues Gesicht im Team begrüßen zu dürfen, uns neu zu formieren und unsere Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Seit dem 14. September 2020 gehört Sarah Qader zu unserem Team.

Sie macht derzeit eine Ausbildung als Sprach- und Integrationsmittlerin beim Bildungsträger GFBM. Ich habe mich bei den Integrationslots:innen beworben, weil ich das Projekt und seine Ziele sehr gut finde. Die angebotene Unterstützung ist eine große Hilfe für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung, urteilt Sarah Qader. Gern möchte sie lernen, in ihrer Muttersprache anderen Menschen beim Ankommen und bei der Integration zu unterstützen. Vom ersten Tag an wurde ich vom Team gut aufgenommen und habe mich sehr wohl gefühlt. Alle haben mir

geholfen, meine vielen Fragen beantwortet und mich in die Beratungssituationen einbezogen. Ich durfte bei Begleitungen der Klient:innen zu unterschiedlichen Einrichtungen wie Schulen und Behörden mitgehen und habe erfahren, wie Sprachmittlung von Gesprächen funktioniert, fasst sie ihr Praktikum zusammen. Auch wenn die Umsetzung eines Praktikums in Zeiten einer Pandemie besonders herausfordernd ist, freut es uns immer wieder, wie dankbar unsere Praktikant:innen für diese Möglichkeit sind.

Anja Naue

Fortsetzung von Seite 7

Wir haben uns auch über die Unterstützung des benachbarten Grünflächenamtes gefreut, das uns die Befüllung der Hochbeete zur Verfügung stellte. Mitarbeiter haben für uns Laub, kleine Äste, Erde und Kompost gesammelt, wofür wir sehr dankbar sind. Weil wir die Hochbeete schon jetzt in der kälteren Jahreszeit aufstellen und mit den verschiedenen Schichten befüllen, ist ausreichend Zeit gegeben, damit sich der Aufbau bis zum Frühjahr setzen kann, wobei die ersten Mikroorganismen die untersten Schichten besiedeln und so das bevorstehende Anpflanzen begünstigt wird.

Übrigens wachsen Erdbeeren ideal in einem Hochbeet, weil sie seitlich luftig über den Rand hängen können und die Gefahr einer Grauschimmelbildung geringer als in einem flachen Beet ausfällt. Wenn man ab Anfang Mai alle 14 Tage sogenannte Frigo-Pflanzen, die bis zum

Setzen im Mai in einem künstlichen Winterschlaf gehalten werden, ins Hochbeet einsetzt, hat man gleich mehrere Male im Jahr bis zum September Gelegenheit zum Erdbeerernten. Sind das nicht verlockende Aussichten? Wir wünschen Ihnen, den zahlreichen Helfer\*innen, viel Freude und Erfolg im Frühjahr beim Bepflanzen der Beete, wobei wir Ihnen gerne weiterhin als Ratgeber zur Seite stehen.

Unser Dank für den Bau und das Aufstellen dieser großen Anzahl an Hochbeeten, vertikalen Beeten, Nistkästen, Eichhörnchenfutterstationen, Insektenhotels und Vogelfutterhäuschen gebührt Hans-Jürgen Tarutt aus der Stadtteilwerkstatt und seinen fleißigen Mitarbeitern: Kurt Bayless, Kai Brandenburger, Frank Hertrich, Karl-Heinz Klingbiel, Christian Lemke, Frank Lukas, Frank Thun und nicht zuletzt unserem Fahrer Micha Schön, der unermüdlich für die Anlieferung von benötigtem Baumaterial sowie für die Auslieferung der fertigen Elemente im Einsatz war.



Foto: Hans-Joachim Knebel

Wenn wir die vielen Stationen von der Planung bis zur Fertigstellung unseres Projektes Revue passieren lassen, können wir mit Zufriedenheit und auch einem Quäntchen Stolz sagen: Die Mühe hat sich gelohnt! So können wir voller Überzeugung der Aussage Erich Kästners zustimmen: “Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.”

Das gilt auch für den Natur- und Umweltschutz.

Elena Dressler

## Lebendige Nachbarschaft vorerst nur online

In den letzten Monaten beschäftigte sich die Koordinatorin des Projekts LeNa damit, ihre Angebote auf ein ausschließlich digitales bzw. kontaktloses Format umzuwandeln.

Seit November findet der ehrenamtlich geführte Capoeira-Kurs über die Online-Plattform für Videokonferenzen “Zoom” statt. Das Projekt konnte glücklicherweise bereits auf die durch den ersten pandemiebedingten Lockdown im März 2020 gewonnenen Erfahrungs-

werte zurückgreifen, als das Trainingskonzept grundlegend an das digitale Format angepasst wurde.

Das Sprachcafé für Frauen fand dagegen zum allerersten Mal im Dezember 2020 im Online-Format statt. Die digitale Begegnung und Hilfestellung beim Erlernen der deutschen Sprache stellt sowohl Mitarbeiter:innen als auch Ehrenamtliche vor neue Herausforderungen, für welche wir derzeit kreative Lösungen suchen.

Ansonsten startet das Projekt LeNa 2021 ein Online-Nachhilfeprogramm, das für nicht deutsch-muttersprachliche Kinder konzipiert wird.

Das Angebot ist ein niedrigschwelliges Pilot-Projekt mit dem Ziel, dem Bedarf im Bezirk nachzukommen und ehrenamtliches Engagement im Nachbarschaftshaus zu fördern. Bei Interesse melden Sie sich unter [samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de](mailto:samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de)  
Samantha Fiebelkorn D’Almeida e Silva



## Aktion Noteingang Lichtenberg bleibt vielfältig



Seit August 2020 startete auch hier in Berlin-Lichtenberg die Aktion Noteingang. Dazu konnte das Bezirksamt Lichtenberg die Registerstelle Lichtenberg und damit die Fach- und Netzwerkestelle LichtBlicke als Kooperationspartner gewinnen.

Die Aktion Noteingang bietet von rassistischen bzw. menschenfeindlichen Übergriffen Betroffenen sicherere Zufluchtsorte im Kiez. Um eine Anlaufstelle für bedrohte Menschen zu bieten, können Kultur-, Jugend- und Sozialeinrichtungen, Geschäfte, Gaststätten und Bars uvm. an ihren Eingangstüren oder Fenstern ein Plakat oder einen Aufkleber der Aktion anbringen.

Sie zeigen damit, dass von Anfeindungen oder Gewalt betroffene Menschen bei ihnen eine offene Tür und damit Schutz und Unterstützung finden können. Hilfe für Betroffene kann dabei je nach Bedarf ganz unterschiedlich aussehen: einen Rückzugsort vor einer bedrohlichen Situation ermöglichen, Solidarität mit den Betroffenen zeigen, ein Gespräch oder ein Telefonat anbieten,

über weitere Unterstützungsmöglichkeiten informieren oder auch die Polizei rufen.

Solche individuellen Schutzräume können wirkungsvoll dazu beitragen, dass sich die Situation für bedrohte Menschen entschärft. Es ist wichtig, dass Betroffene wissen, wo und wie sie im Notfall Hilfe bekommen können. Wollen Sie sich an der Aktion Noteingang beteiligen, können Sie sich Informationsflyer, Plakate und Aufkleber im Rathaushaus Lichtenberg sowie in den Nachbarschaftshäusern und Stadtteilbüros abholen. Um die Aktion Noteingang sichtbarer und bekannter im Kiez zu machen, werden so viele Teilnehmende wie möglich gesucht, um ein breites Netzwerk gegen jede Form von Diskriminierung und Gewalt zu bilden.

Für Material oder weitere Informationen zur Aktion Noteingang kontaktieren Sie mich gerne.

*Sophia Sauber*

*Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg*

*Sophia.sauber@kiezspinne.de*

*Tel.: 0157 32080050 / 030 32519330*

*Fanningerstr. 33, 10365 Berlin*

## Der Staffelstab wird weitergegeben...

Wohin mit der aussortierten, beschädigten oder überflüssigen Sehhilfe? Dank des Projektes „Brillenbox“, das 2019 von der trias gGmbH und der Re-Use Initiative der Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klima ins Leben gerufen wurde und vom Jobcenter Berlin-Spandau gefördert wird, kann man seine ungenutzten Brillen spenden. Die Brillen werden dann sortiert, gereinigt, bei Bedarf repariert, anschließend verpackt und an den Kooperationspartner der trias gGmbH „BrillenWeltweit“ weitergeleitet. Diese verschicken die Brillen an finanziell schwache Länder. Mit dem Projekt erhalten Sehhilfebedürftige in Entwicklungsländern nicht nur eine gebrauchsfähige Brille. Die Aktion dient unter anderem auch der Abfallvermeidung und gibt Arbeitssuchenden eine sinnvolle Beschäftigung und Perspektive.

Berlinweit sind die Brillenboxen aufgestellt, in denen Bürger\*innen ihre nicht mehr genutzten Brillen einwerfen

können. Auch Lichtenberg beteiligt sich an der Aktion und stellt die Brillenboxen auf. Diese stehen jeweils mehrere Monate an einem Ort und werden dann weitergereicht. Aktuell steht die Brillenbox bei der Stadtteilkoordination Lichtenberg Mitte in der Sewanstr. 178 in 10319. Diese wechselt dann am 18. Januar 2021 zum Standort der Stadtteilkoordination Fennpfuhl, ansässig in der Begegnungsstätte RoBERTO im Haus der Generationen der RBO – Inmitten gGmbH in der Paul-Junius-Str. 64a in 10369.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie diese Aktion unterstützen und aussortierte Brillen in die Brillenbox werfen. Falls Sie dazu noch Fragen haben oder ihre Brille spenden wollen, dann kontaktieren Sie mich gern.

*Tina Messerschmidt*

*Stadtteilkoordination Fennpfuhl*

*messerschmidt@rbo-inmitten.berlin-*

*Tel.: 0152-22551663/ 030-9860199913*

*Paul-Junius-Str. 64A, 10369 Berlin*

## Wer macht was



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, mit großer Freude darf ich Ihnen mitteilen, dass ich in diesem

Jahr die Stadtteilkoordination Frankfurter Allee Süd vertretungsweise übernehme. Frau Richter, die im vergangenen Jahr diese Stelle besetzt hat, ist nun in Elternzeit und wird aller Voraussicht nach im letzten Quartal 2021 ihre Tätigkeit wieder aufnehmen. Bis dahin stehe ich sehr gerne für Sie und für alle stadtteilbezogenen Anliegen als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Sie haben mich vielleicht bereits im Nachbarschaftshaus oder in einer vom Verein organisierten Veranstaltung gesehen. Seit Mai 2018 bin ich in der Koordination anderer Projekte des Hauses tätig. Zunächst habe ich ein Projekt für die Unterstützung von koptischen Menschen mit Fluchterfahrung und ihrer Vernetzung im Stadtteil Alt-Lichtenberg geleitet. Nach Ablauf der damit einhergehenden Förderperiode habe ich die Leitung des Projekts LeNa – Lebendige Nachbarschaften übernommen, welches für die Antidiskriminierungsarbeit und die diversitätsorientierte Weiterentwicklung des Nachbarschaftshauses zuständig ist.

Im zurückliegenden Jahr durfte ich noch das Projekt „Mobile Soundwerkstatt“ führen, welches durch eine Kurzzeitfinanzierung der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen die Errichtung eines semi-professionellen Musikstudios im Nachbarschaftshaus ermöglichte. Zu diesem Projekt gibt es einen separaten Artikel in dieser Ausgabe auf Seite 3. Die Erarbeitung von ton-basierten Werken wird in Kombination mit meiner Tätigkeit als Stadtteilkoordinatorin fortgeführt.

Sehr freue ich mich auf die neuen Aufgaben und auf die Möglichkeit, die Einwohner:innen dieser Nachbarschaft näher kennenzulernen. Ich hoffe, die vertrauensvolle Zusammenarbeit meiner Vorgängerin fortsetzen zu können und Sie bald begrüßen zu dürfen.

*Samantha Fiebelkorn*

*D'Almeida e Silva*



## REGELMÄSSIGES

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



### Beratung

#### Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**  
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Energieschuldenberatung**  
Di 13-16 Uhr kostenfrei,  
ohne Anmeldung,  
alle 14 Tage
- **Ernährungsberatung**  
letzter Di im Monat 17-19 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Tel 0176 87047437  
oder 55489635  
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Rechtsberatung**  
2. Di im Monat,  
17-19 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Sozialberatung (bes. zu ALG II)**  
Do 13-17 Uhr  
und nach Vereinbarung
- **Sozialberatung**  
jeden letzten Freitag im Monat  
13-16 Uhr
- **Selbsthilfe-Beratung**  
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheuma-  
patienten**  
der Deutschen Rheuma-Liga, Ber-  
lin 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.
- **Capoeira, Sa 15 Uhr**
  - **Entspannungstraining**  
Mo 14:30 und Do 18:15 Uhr
  - **Gesellschaftstanz**  
Di 18 Uhr
  - **Gyrokinesis, Mi 14:30 Uhr**
  - **Line Dance (Fortgeschrittene)**  
Do 18 Uhr
  - **Metalza**  
Mo 18:30 Uhr
  - **Qigong**  
Mi 10:30 Uhr
  - **Yoga, Di 16:30, 17:45 Uhr**

##### *Selbsthilfegruppen:*

- **Angehörige psychisch Kranker**  
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Angst, Depression, Psychose I**  
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Angst, Depression, Psychose II**  
Di 18 Uhr (mit Anmeldung)
- **Aphasie**  
1. und 3. Do im Monat, 14 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Arthrose, (in Gründung)**
- **Borderline, Mo 18 Uhr**

- **Beckenbodenprobleme**  
Di 14:30 Uhr
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch  
sprechende Frauen zum Thema  
Gesundheit**  
1. und 3. Mo im Monat, 16:30 Uhr
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-  
berg, für Stomaträger, Menschen  
mit Darmkrebs und deren Ange-  
hörige, 3. Mi im Monat 14 Uhr**
- **Depression, Burnout, Pschohygi-  
ene am Arbeitsplatz - Selbsthilfe-  
gruppe für Fachkräfte der Sozialen  
Arbeit (in Gründung)**
- **Depression, Do 18:30 Uhr**  
(mit Anmeldung)
- **Depression, 2. und 4. Mo 18 Uhr**  
(neue Gruppe in Gründung)
- **Diabetes, 1. Di im Mo-  
nat, 14:30 Uhr**
- **Histaminintoleranz**  
3. Do, 18:00 Uhr
- **Junge Selbsthilfe**  
SHG „Soziale Ängste u. depressive  
Verstimmungen für junge  
Menschen von 18-35 Jahre“  
2. u. 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Kinder narzisstischer Eltern,**  
2. u. 4. Do, 17:45 Uhr  
(Nur mit Anmeldung)
- **Lebenspartner von Menschen  
mit Depressionen, bipolarer  
Störung,**  
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Lymph- und Lipödem**  
2. Mi im Monat, 18 Uhr
- **Mütter in schwierigen  
Trennungen (in Gründung)**
- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**  
(Termine erfragen)
- **Parkinson, 3. Mo im Monat, 17:30 Uhr**
- **Psychose, Mi, 18:30 Uhr**
- **Russischsprachige SHG Gesundheit**  
jeden Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**  
3. Di im Monat, 18 Uhr
- **Zwänge, 1. u. 3. Di im Monat,**  
17:30 Uhr

#### SHG sowie Bildungs- und Bera- tungsstelle für Anfallkranke e.V. Wotanstr. 14

- **Bowling, 2. Mo im Monat**
- **Gruppentreffen im Begegnungs-  
zentrum „Lebensfreude“**  
Mi 15-18 Uhr
- **Spaziergänge, 3. So im Monat**  
(nach Abstimmung)
- **Spiele-Nachmittag**  
letzter Fr im Monat, 16-19 Uhr



## Situation nicht alle Veranstaltungen stattfinden können +++

### 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

- **Familiennachmittag**  
Mi und Fr, 16-18 Uhr  
1 € pro Familie
- **Krabbelgruppe**  
Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe**  
Mathe bis 10. Klasse  
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur  
Mi 18-20 Uhr

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

- **Familienservicestelle**  
Mo 16-18 Uhr, nur nach telefonischer Anmeldung, Kristin Kunkel,  
Mobil: 0157 566 272 61,  
Do 10-12 Uhr
- **Regulationssprechstunde**  
(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

- **Fotozirkel,** 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- **Frauencafé**  
mit Kinderbetreuung (ab Februar)  
Do 16-18 Uhr
- **Spieletreff**  
3. Do im Monat, 14-16 Uhr  
Brett- und Kartenspiele  
Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**  
Mo 17-19:30 Uhr
- **Stimmentausch**  
der multikulturelle Chor, Di 18 Uhr

### Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- **Frauengespräche,** Mo 14 Uhr
- **Frauensportgruppe „proBeweglich“**  
Mi 11 Uhr,  
im „Holzhaus“, Gotlindestr. 38
- **Sport für Seniorinnen** Di 14 Uhr



### Kunst und Handwerk

### Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Druck- u. Grafikkurse**  
(auf Anfrage)



### Weiterbildung

### Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation,** Mi 10 Uhr  
(geschlossene Gruppe)
- **Kommunikation in Englisch**  
Do 9:45 Uhr, 11:15 Uhr
- **Englisch für Alltag und Urlaub**  
Mo 18 Uhr (Gruppe)
- **Französisch** (geschlossene Gruppe)  
Do 18-19:30 Uhr

### Kiez-Service

### Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad**  
unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>

- **Raumnutzung**  
Mo 13 -17, Di 13-17,  
Fr 10-14 Uhr
- **Bibliothek** Do 11-14 Uhr  
(Ausleihe u. Rückgabe)
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Di 14-17,  
Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt**  
Mo, Mi 10-13 Uhr

### INFORMATION



Jeden Mittwoch können bei uns kostenlose Basteltüten in der Zeit von 16-18 Uhr abgeholt werden.  
(siehe auch Seite 4)



Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Typisch für eine Depression sind andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit.  
Wenn Sie Verständnis und Unterstützung für Ihre Probleme suchen, Erfahrungen austauschen, die eigene Isolation überwinden und wieder soziale Kontakte knüpfen möchten, sind Sie in unserer neuen Selbsthilfegruppe genau richtig.

Interessenten melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle an,  
☎ 030-55491892 📧 [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Regelmäßige Gruppentreffen sind am 2. und 4. Montag im Monat um 18 Uhr geplant.  
Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin

Selbsthilfekontaktstelle Synapse

## Leben mit Parkinson

Selbsthilfegruppe

• Gespräche mit Gleichbetroffenen  
• Erfahrungsaustausch  
• gegenseitige Unterstützung  
• Wissenszuwachs  
• gemeinsame Aktivitäten

**3. Montag im Monat  
15:00 Uhr**

Wenn Sie gern in einer solchen Gruppe mitwirken möchten, melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse. **Telefon: 55491892**



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Safe the Date**

**Flohmarkt für Instrumente**

Samstag  
**5. Juni 2021**

Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38 • 10365 Berlin Kontaktinfo: T 030 55489635 • F 030 55489634 info@kiezspinne.de www.kiezspinne.de Mo - Fr 09:00 - 20:00 Uhr + Sa 14:00 - 20:00 Uhr

Du möchtest dein Deutsch verbessern und neue Leute kennenlernen?

**Sprachcafé**  
Für Frauen  
Online

**Wann? Donnerstag 16 - 18 Uhr**

Wir nutzen die App "Zoom". Auf dem Handy muss diese vorher installiert werden. Danach einfach den QR einscannen.

LeNa Willkommen! Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38 • 10365 Berlin Kontaktinfo: T 030 55489635 • F 030 55489634 info@kiezspinne.de www.kiezspinne.de Mo - Fr 09:00 - 20:00 Uhr + Sa 14:00 - 20:00 Uhr

### ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin

**Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg „Synapse“**  
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung,  
Tel: 55491892

**Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“**  
Mo-Fr 14-19 Uhr  
Tel: 55491894

**Zentralkasse (in der ORANGERIE)**  
Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr

**Raumnutzung:**  
Mo 13-17, 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 12-18, Di 12-17, Mi 9:30-17,  
Do 12-17, Fr 10-17 Uhr  
Tel: 5592381

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

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

**Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg Fanningert. 33**  
Mo-Fr 10-16 Uhr

**Stadtteilwerkstatt Schulze-Boysen-Str. 40**  
Mo, Mi 10-13 Uhr



Sie machen Musik und würden gern Ihre Lieder aufnehmen?

Sie schreiben Gedichte und würden sie gern im Tonformat veröffentlichen?

Sie haben Interesse an der Bearbeitung von Tonaufnahmen?

### Wir suchen Sie!

Die Kiezspinne hat jetzt eine Mobile Soundwerkstatt und will damit spannende ton-basierte Werke produzieren.

Das Erste ist schon auf dem Weg: Das FAS-Panorama ein Podcast mit Nachrichten, Interviews und Künstler:innen aus dem Kiez Frankfurter Allee Süd!

Wollen Sie mitmachen?  
Sie erreichen uns unter: [soundwerkstatt@kiezspinne.de](mailto:soundwerkstatt@kiezspinne.de)

**Bis zu Ihrem nächsten Besuch!  
Bleiben Sie gesund!**



Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales



Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

