

ORANGERIE

5



Foto: Archiv Kiezspinne

Der Kinder-, Jugend- und Familientag im Nachbarschaftshaus ORANGERIE findet am **29. September** statt. Von 15 bis 18 Uhr sind alle herzlich eingeladen, an diesem Fest teilzunehmen. Es wird ein fröhliches und ereignisreiches Programm geboten, das speziell auf Kinder und ihre Familien zugeschnitten ist.

Seit 13 Jahren wird der Kinder-, Jugend- und Familientag hier gefeiert und hat sich zu einer festen Tradition entwickelt. Das Fest wird von der friedlichen Nachbarschaft in Lichtenberg mit großer Begeisterung erwartet.

Die Veranstaltung bietet zahlreiche Attraktionen für Kinder jeden Alters. Die große, rote Ritterhüpfburg zieht jedes Jahr die Aufmerksamkeit der kleinen und großen Besucherinnen und Besucher auf sich. Es gibt Geschicklichkeitsstationen, eine Selbstschminkstation für kreative Hände und einen großen Basteltisch mit kreativen Ideen für selbstgemachte Mitbringsel. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich auszutoben und spielerisch ihre Kreativität auszuleben. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Der verführerische Duft von gegrillten Bratwürsten und Stockbrot am Lagerfeuer zieht die Besucherinnen und Besucher an. Es ist eine Ge-

legenheit, sich gemeinsam am Essen zu erfreuen und eine gemütliche Zeit miteinander zu verbringen.

Dieser Tag bietet eine wunderbare Gelegenheit, mit Eltern, Kindern und Interessierten ins Gespräch zu kommen und die Arbeit des Nachbarschaftshauses kennenzulernen. Das Nachbarschaftshaus ORANGERIE ist das Zuhause vieler Projekte wie dem Mehrgenerationenhaus, dem Medien Kompetenzzentrum Die Lücke, dem Kinderhaus NAPF und dem Schülerclub „Lichtpunkt“.

Das ganze Jahr über werden hier vielfältige Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien bereitgestellt. Vom frühen Kindesalter bis zur Jugend bietet das Nachbarschaftshaus ORANGERIE Unterstützung, Bildung und Freizeitaktivitäten für alle Altersgruppen.

Der Kinder-, Jugend- und Familientag im Nachbarschaftshaus ORANGERIE ist daher nicht nur ein Fest der Freude und des Zusammenkommens, sondern auch eine Möglichkeit, die Arbeit des Hauses zu würdigen und die Bedeutung der Rechte von Kindern und Jugendlichen hervorzuheben. Es ist ein Tag der Gemeinschaft, des Lernens und der Unterhaltung, an dem Kinder im Mittelpunkt stehen und ihre Stimmen gehört werden.

Team NAPF

Gesundheits-Selbsthilfetag am 17. Oktober

Wir laden ein zum 17. Gesundheits-Selbsthilfetag.

Ein umfangreiches Programm wartet in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE des Kiezspinne FAS e.V. auf die Besucher.

Seite 3

Woche der Generationen am 26. September

In diesem Rahmen finden ein Kurs "Nachhaltige Workshops für Jung und Alt" und eine Infoveranstaltung zum Thema "Rechte von pflegenden Angehörigen" statt.

Seite 4

10 Jahre Integrationslotsen und Integrationslotsinnen

Das ist ein Grund zum Feiern: Am 13. September treffen wir uns nach einer pandemiebedingten Pause endlich wieder mit allen Integrationslots:innen Berlins zum Sommerfest.

Seite 4

Aktionstag „Unser Kind kommt 2024 in die Schule“

Kommt Ihr Kind 2024 oder später in die Grundschule? Dann besuchen Sie uns am 15. September in der Kiezspinne. An Marktständen kommen Sie mit Expert*innen aus Kita, Schule, Gesundheit und Jugendhilfe direkt ins Gespräch.

Seite 7

KIEZSPINNE in der ORANGERIE

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



AUS DEM VORSTAND

Zur Kenntnis nehmen musste der Vorstand, dass bei der Neuausschreibung des Medienkompetenzzentrums leider unsere Bewerbung nicht berücksichtigt worden ist, statt dessen ein gemeinnütziger Verein aus Kreuzberg den Zuschlag erhalten hat, der bisher keinerlei Aktivitäten in Lichtenberg an den Tag gelegt hat. Wir bemühen uns um Anschluss-Leistungsverträge, damit unsere hardware- und Personalressourcen nicht ungenutzt bleiben.

Mit Freude konnte der Vorstand konstatieren, dass durch die endlich möglich gewordenen Neubesetzungen der Stellen des Geschäftsführers und des Bereichsleiters Finanzen/Controlling gute Voraussetzungen bestehen, dass die Kiezspinne nach dem Jahr der Unruhe nun in ruhigerem Fahrwasser ihre bewährte Arbeit im Lichtenberger Gemeinwesen leisten wird. Beide neuen Mitarbeiter, Herr Gridel und Herr Bauer, sind mit Engagement dabei, sich mehr und mehr in ihre neuen Aufgaben einzuarbeiten.

Ebenfalls erfreulich ist, dass das Vertrauen des Bezirksamtes in unseren Verein keinen Schaden genommen hat, wie dem Vorstandsvorsitzenden und dem neuen Geschäftsführer bei ihrem kürzlichen Besuch im Sozialamt versichert wurde. Wichtig war außerdem der Besuch der Leiterin des für die bezirkseigenen Immobilien zuständigen Facility Managements in unserer ORANGERIE, die sich erstmals ein umfassendes Bild vom Haus und seinen inzwischen eingetretenen kostenintensiven Reparaturbedürfnissen (Fenster, Dach) machte. Wir erhoffen uns Unterstützung, wenn es um die Bewältigung größerer Sanierungsaufgaben geht.

Manfred Becker

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,
 Do 13-16 Uhr

Ein Tag zum Sonne putzen



Foto: Reiner Meyer

Wer hätte das gedacht? Nachdem 2022 unser **Senioren-Sommerfest** so richtig nass geworden wäre, hätte man nicht drinnen gefeiert, war das diesjährige ein richtiges Sonnen-Sommerfest. Etwa 40 rüstige Damen und Herren versammelten sich, um bei Kaffee, Kuchen und anderen kulinarischen Verführungen einen schönen Nachmittag zu erleben. Bei stimmungsvoller Musik vom Musikus wurde geschunkelt und gesungen. Hier ein Pläuschchen, und da ein Tänzchen zum Anwärmen – so ließ man sich die Zeit nicht lang werden. Und später? Da soll mal einer sagen, man wüsste nicht zu

feiern! Zu heißen Rock´n´Roll-Rhythmen wurde das Tanzbein geschwungen; man hätte denken können, in den 50er Jahren zu sein! Vom Grill gab es lecker Würstchen und Grillkäse. Vielen Dank an unseren Grill-Meister Christian und seine Unterstützung, denn wo er grillt, da schmeckt alles gleich noch mal so gut. Und auch allen anderen Vor- und Nachbereiter:innen sei an dieser Stelle recht herzlich gedankt, ebenso dem Musikus, der mit seiner Musik für die gute Stimmung gesorgt hat. Wir hoffen, wir sehen uns alle wieder – spätestens zum Senioren-Sommerfest 2024.

Birgit Becker

Freizeit- und Bewegungsangebote



Bewegung, Spiel und Spaß lautet das Motto! Wir laden alle Anwohner:innen zu einem bunten Programm aus Sport und Spiel ein. Ob jung oder alt, ob fit oder eingeschränkt, hier ist für jeden etwas dabei. Von Boule über Wikingerschach bis hin zu einem Fitnessprogramm können Sie sich ausprobieren, Spaß haben und neue Kontakte knüpfen. Die Bewegungs- und Freizeitangebote finden **montags, dienstags** und **mittwochs** von jeweils **15 bis 16 Uhr** statt. Treffpunkt für alle Boule-Fans ist der Platz hinter dem Nachbarschaftshaus. Boule ist ein Spiel,

das Geschicklichkeit, Konzentration und Strategie erfordert, aber auch gesellig und entspannend ist (montags). Neben Boule gibt es noch weitere Angebote für sportliche Aktivitäten im Freien. Rund um den Calisthenics Park neben dem Nachbarschaftshaus können Interessierte an verschiedenen Geräten ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Calisthenics ist eine Form des Eigengewichtstrainings, bei dem man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet (dienstags).

Wer es lieber ruhiger mag, kann sich auf der Wiese hinter dem Nachbarschaftshaus dem Wikingerschach widmen. Dabei handelt es sich um ein Geschicklichkeitsspiel, bei dem man mit Holzstäben versucht, die Figuren des Gegners umzuwerfen. Das Spiel fördert die Koordination, das räumliche Denken und die Teamfähigkeit. Außerdem macht es einfach Spaß, draußen zu sein und sich mit anderen zu messen (mittwochs). Die Teilnahme ist kostenlos, bitte melden Sie sich an!

Aljoscha Held



Der Gesundheits-Selbsthilfetag, der dieses Jahr zum 17. Mal stattfinden wird, soll auch 2023 wieder einen Höhepunkt unseres Selbsthilfefjahres darstellen. Wir laden Sie, liebe Leserinnen und Leser, ganz herzlich dazu ein, am **Dienstag, dem 17. Oktober, von 13 bis 17 Uhr** an dieser Veranstaltung rund um unsere Gesundheit teilzunehmen!

Wie in den vergangenen Jahren werden sich viele unserer Selbsthilfegruppen im Foyer des Nachbarschaftshauses Orangerie des Kiezspinne FAS e.V. an bunten Ständen präsentieren. Die Selbsthilfe-Aktiven bieten vielfältige Informationsmaterialien und Beratungen an und stehen für die Fragen der Besucher:innen zur Verfügung.

Vertreter:innen aus verschiedenen Gesundheitseinrichtungen erwarten

Sie und laden zu kostenfreien Gesundheitschecks ein. Zu den Angeboten der Fachleute werden verschiedene Tests gehören, wie die Messung des Blutdrucks und des Blutzuckers sowie des Gehörs, der Sehkraft und der Druckbelastung der Füße. Außerdem können Sie wertvolle Selbsthilfetipps zur Gesundheitsförderung erhalten.

Ergänzt werden diese Angebote durch Fachvorträge zu verschiedenen gesundheitsbezogenen und psychosozialen Themen sowie durch Bewegungsangebote wie Yoga und Stuhlgymnastik. Informieren Sie sich ab Mitte September gerne über das genauere Programm anhand unserer Aushänge und Flyer oder auf unserer Webseite.

Wir freuen uns auf Sie und einen lebendigen Selbsthilfetag!

Jenny Schmithals

Kiezflohmmarkt im Herbst

Aufgrund der hohen Nachfrage aus der **Nachbarschaft im Kiez FAS** heißt es im Herbst dieses Jahr nun zum zweiten Mal *„Zeit zum Trödeln!“*.

Am **Samstag, 23. September** ist es endlich wieder soweit - der nächste **KIEZFLOHMARKT** findet in der Zeit von 10 bis 16 Uhr am **Nachbarschaftshaus ORANGERIE vom Kiezspinne FAS e.V.** (Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin) statt.

Es wird ca. 30 Stände zum Trödeln geben, die auf dem Vorplatz und der Terrasse aufgebaut sein werden. Die Gebühren pro Stand belaufen sich auf 5€, die Stände sind nicht überdacht, anmelden dürfen sich nur Privatpersonen.

Da die Anzahl der Stände begrenzt ist, lohnt es sich schnell zu sein. :) Anwohner:innen aus dem Kiez FAS werden bei der Anmeldung bevorzugt.

Die Standanmeldung ist ab dem 23. August 2023 hier (Verlinkung: www.kiezspinne.de/kiezflohmmarkt) möglich.

Leckeres vom Grill, hausgemachte Kuchen und Getränke sowie ein kleines Kinderprogramm und Musikalisches werden ebenso vom Team der Kiezspinne bereitgestellt.

Seien Sie gespannt - wir freuen uns, wenn Sie vorbeischaun!

*Victoria Arndt
Stadtteilkoordination FAS)*

Wir suchen Sie für das Autorenkollektiv!



Wir wollen mit dem Projekt einen regionalen Stammtisch an Autor:innen schaffen, die sich regelmäßig zum Schreiben treffen.

Die Mitglieder arbeiten gemeinsam an einer Geschichte, die im Kiez der Frankfurter Allee Süd stattfindet. Passende Räumlichkeiten und Materialien zum Schreiben bietet das Nachbarschaftshaus des Kiezspinne e.V.

Die Geschichte richtet sich an alle Bürger:innen im Stadtteil und sollte im Bestfall leicht zu verstehen und einfach geschrieben sein. Ziel des Projektes ist die Vertonung als Hörbuch, für den YouTube-Kanal. Kompetenzen und Voraussetzungen sind mittlere Deutschkenntnisse (A2/B1) und ein Gefühl für Sprache und Text.

Bitte melden Sie sich bei Interesse. Wir freuen uns auf Sie!

Aljoscha Held

Eine saubere Sache

Wir räumen gemeinsam auf!

Einladung zum

Herbstputz

für ein schöneres Berlin

Treffpunkt: Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Für alle Helfenden gibt es im Anschluss Gegrilltes



Samstag | 16. September | 10 - 13 Uhr

Kiezspinne FAS e.V. | Nachbarschaftshaus ORANGERIE | Schulze-Boysen-Str. 38 • 10365 Berlin | 30 Jahre KIEZSPINNE | Kontaktinfo: 1 200 548888 | info@kiezspinne.de | www.kiezspinne.de | Mo-Fr 10-18 Uhr | Sa 11-14 Uhr | 2023 © KIEZSPINNE



“Ich pflege gern - aber gehts auch leichter?”



Foto: Kristin Bergholz

Im Juni fand das Dialogforum **“Ich pflege - aber geht's auch leichter?”** vom Arbeitskreis “Gute Pflege in Lichtenberg” in der Kiezspinne statt.

Pflegende Angehörige, Interessierte und Fachpersonal haben sich zu verschiedenen Themen ausgetauscht. Das Dialogforum setzt auf den lebendigen Austausch der Teilnehmenden mit den lokalen Akteur*innen, die ihre Arbeit den Bedarfen anpassen und weiterentwickeln möchten.

Die Veranstaltung begann mit einem Grußwort von Kevin Hönicke, Bezirksstadtrat der Abteilung Stadtentwicklung, Bürgerdienste, Arbeit, Facility Management und der Abteilung Soziales und der Referentin Juliane Stubbe, die stellvertretend für Camilla Schuler, der Bezirksstadträtin für Familie, Jugend und

Gesundheit, anwesend war. In einem anschließenden Vortrag referierte Herr Lampe, Fachbereichsleiter im Amt für Soziales, zu Pflegeleistungen und der aktuellen Kostensteigerung anhand eines praxisnahen Beispiels.

Danach zeigte Frau Höfer vom Kompetenznetz Einsamkeit in ihrem Vortrag **“Ich fühle mich alleine! Vorsorge und Hilfe bei Einsamkeit”**, verschiedene Möglichkeiten auf, um der Einsamkeit entgegenzuwirken.

Im Anschluss gab es zur Auflockerung einen 20-minütigen Workshop zum Lachyoga mit Heidi Janetzky. Alle Teilnehmenden hatten dabei viel Spaß, denn es wurde natürlich viel gelacht.

Nach der Pause erhielten die Teilnehmenden Gelegenheit, sich an drei Thementischen über Prävention von Einsamkeit, Selbstfürsorge und Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu informieren.

Zum Schluss gab es noch die Möglichkeit für ein Get Together.

Insgesamt waren die Teilnehmenden sehr zufrieden und es gab einen regen Austausch. Die lokalen Akteur*innen konnten durch persönliche Gespräche neue Impulse für die Arbeit erlangen.

Die Dokumentation zu dieser Veranstaltung wird derzeit vorbereitet und

demnächst gedruckt. Wenn Sie eines der Exemplare erhalten möchten, kommen Sie gerne auf uns zu. Wir wollen Sie noch auf unsere nächsten Veranstaltungen hinweisen, die ab September starten. Am **Donnerstag den 7. September** findet in der Egon-Erwin-Kisch Bibliothek die Veranstaltung **“Achtsamkeit im (Pflege-) Alltag”** statt, gefolgt vom **“Letzen Hilfe Kurs”** am **Mittwoch den 13. September** in der Kiezspinne.

Ende September findet die **“Woche der Generationen”** statt. In diesem Rahmen finden ein Workshop **“Nachhaltige Workshops für Jung und Alt”** (Repaircafé von defekten Elektrogeräten und Nähcafé mit alten Plastiktüten) und eine Infoveranstaltung zum Thema **“Rechte von pflegenden Angehörigen”** statt. Im Oktober finden die **Aktionstage Spazierengehen unter dem Motto „ge(h) meinsam unterwegs im Herbst“**, durch das Bezirksamt Lichtenberg organisiert, statt.

Ende Oktober finden Veranstaltungen rund um das Thema Demenz und im November findet das Selbsthilfeforum wieder statt.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

Ihr KPE Team

10 Jahre Integrationslotsen und Integrationslotsinnen

Vor inzwischen mehr als 10 Jahren wurde das Projekt der Integrationslotsinnen und -lotsen in Berlin gegründet. Im Jahr 2013 mit berlinweit nur 69 Lotsinnen und Lotsen gestartet, hat sich die Anzahl kontinuierlich bis 2022 auf mehr als 150 Integrationslotsinnen und -lotsen erhöht.

Zur Zeit sind an insgesamt 16 Standorten die Integrationslots:innen bei unterschiedlichen Trägern in den Berliner Bezirken sozialversicherungspflichtig beschäftigt. Sie leisten eine gesellschaftlich relevante Brückenfunktion und ermöglichen die gleichberechtigte Teilhabe der in Berlin wohnenden Migrantinnen und Migranten.

Die Integrationslotsinnen und -lotsen unterstützen soziale Einrichtungen, Fachdienste und Behörden und sorgen auf diese Weise dafür, dass deren Leistungen für alle Berliner Bürgerinnen und

Bürger zugänglich sind. So tragen die Lots:innen zur interkulturellen Öffnung der Verwaltung bei.

Seit 2016 sind die Integrationslots:innen auch in der Kiezspinne vertreten und unterstützten anfangs vorwiegend Geflüchtete, die 2015/16 nach Deutschland eingereist waren. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, alle Migrantinnen und Migranten mit unseren Angeboten zu erreichen, so dass auch Bürgerinnen und Bürger, die schon länger in Berlin-Lichtenberg wohnen, zum Beispiel Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Begleitungen zu Ämtern und Behörden erhalten. Unser Team der Integrationslots:innen in der Kiezspinne hat im ersten Halbjahr 2023 insgesamt über 8500 Beratungen und Begleitungen in den Sprachen Arabisch, Ukrainisch, Russisch, Dari, Farsi, Paschtu, Urdu, Hindi, Kurdisch, Vietnamesisch, Englisch und

Deutsch durchgeführt. Dabei wurden über 12.000 unterschiedliche Anliegen für unsere Klient:innen bearbeitet.

Das ist ein Grund zum Feiern: Am **13. September** treffen wir uns nach einer pandemiebedingten Pause endlich wieder mit allen Integrationslots:innen Berlins zum **Sommerfest**. Aufgrund des zehnjährigen Jubiläums des Landesrahmenprogramms der Integrationslots:innen und -lotsen wird das Fest in einer größeren Runde mit den Stadtteilmüttern, Ukraine-Lots:innen, Mitarbeiter:innen von BENN (Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften) und weiteren Akteur:innen der bezirklichen Partizipations- und Integrationsbüros gefeiert. Wir freuen uns auf den persönlichen Austausch und die weitere Zusammenarbeit mit allen Wegbegleiter:innen der Integrationslots:innen.

Elena Dressler



Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse –

**Selbsthilfe
im Austausch**

Hallo liebe interessierte und aktive Moderator:innen und Gruppenleiter:innen.

Seid Ihr auf der Suche nach Austausch und neuem Wind für die Selbsthilfe-Segel?

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Gruppenleiter:innen, (Co)Moderator:innen, interessierte Mitwirkende wie auch an Gruppengründer:innen.

Bei uns findet Ihr Erfahrungsaustausch und Hilfestellung zum Praxisalltag einer Selbsthilfegruppe, aus Sicht der Gruppenleitung und Moderator:innen. Wir unterstützen uns gegenseitig dabei, schwierige Situationen zu durchleuchten und zu meistern, neue Wege und Lösungsansätze zu finden sowie lösungsorientierte Ideen zum Wohle unserer Gruppen zu integrieren.

Ihr erfahrt aber auch Verständnis und Mitgefühl für Euch und die aktuelle Situation, die Euch zu uns geführt hat.

Manchmal braucht es ein offenes Ohr und einen Raum zum Mitteilen, um wieder klar denken zu können.

Fühlt Euch herzlich eingeladen, ein Teil unserer Selbsthilfegruppe zu werden.

Wir freuen uns auf Euch und unseren offenen, kreativen Austausch.

Die Treffen finden immer am

**1. Mittwoch im Monat
um 18 Uhr statt.**

Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung und einem kurzen Erstgespräch möglich.

Anmeldung:

bitte per E-Mail an Valerija Seefeld und Roman Volk:
selbsthilfe.im.austausch@gmail.com

**Autismus & seelische
Gesundheit (in Gründung)**

Menschen im Autismusspektrum gehören zu einer vulnerablen Gruppe. Daher leiden viele von ihnen an psychischen Erkrankungen wie Phobien, Depressionen oder Zwängen. Demgegenüber sind psychologische Fachkräfte nur sehr unzureichend über Autismus informiert und die angebotenen Therapien nur bedingt geeignet. Das Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es daher, sich über psychische Probleme auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden. Die Gruppentreffen sind immer am

**2. Mittwoch im Monat
um 18 Uhr** geplant.

Anmeldung bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle, per E-Mail an: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder telefonisch unter **030 55491892** oder per E-Mail direkt an die Gruppe: shg.lichtenberg.as@gmail.com

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – HORIZONT Hohenschönhausen –



**Neugründung:
Junge
Selbsthilfegruppe -
Depressionen**

Was machen wir?

Du hast im Alltag mit Depressionen zu tun und fühlst dich mit deinen Ängsten & Sorgen alleine und unverstanden?

Du bist zwischen 18 - 35 Jahren und möchtest wissen, wie andere Betroffene damit umgehen?

Dann komm gern mit zu uns. Wir freuen uns auf dich!

**Neugründung.
Selbsthilfegruppe
Mamasein - zwischen,
Erschöpfung & Entzücken**

Was machen wir?

Ich bin Mama und schwanke zwischen Genervtheit und Genießen. Mir fehlt Anerkennung und Entlastung. Geht's dir auch so?

Sei dir sicher, du bist nicht allein. Möchtest du dich austauschen, Verständnis erfahren, neue Perspektiven gewinnen und dich gemeinsam mit anderen stärken? Dann melde dich.

Wo?
Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
– Horizont Hohenschönhausen –
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Wann?
Der genaue Termin wird
noch bekannt gegeben!

Kontakt?
Telefon:
030 962 10 33

E-Mail:
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
facebook:
SKH Horizont Hohenschönhausen
Instagram:
Horizont_HSH





Facebook & Instagram sind out - es lebe TikTok!*

Das Medium TikTok entwickelt sich derzeit rasant zum Nutzungsmedium Nummer eins bei Jugendlichen.

TikTok - ein Videostream-Portal und Social-Web-Kontakt-Medium zugleich - eine App, die Jugendliche immer mehr in ihren Bann zieht ... In kurzen Videos tanzen sie vor der Handykamera und bewegen ihre Lippen synchron zur Musik. Über lustige Filter und Zeitraffer- oder Zeitlupen-Effekte entsteht eine ganz eigene Mediensprache.

Frau Jördis Schön [Dipl. Kulturpädagogin/Medien und freie Dozentin im Medienkompetenzzentrum] nutzte die Faszination dieses Mediums, um gemeinsam mit Jugendlichen aus der JFE Arche einen solchen Dokumentarfilm mit vie-

len bunten TikTok Kurz-Clips und gleichzeitig dokumentarischen Ansichten aus ihrer Lebenswelt zu gestalten. Sie tauchten in die Welt von TikTok ein, um diese spielerisch zu erforschen, aber auch ein wenig kritisch, im Hinblick auf das Thema Selbstdarstellung, zu beleuchten.



Bildmontage: Jördis Schön

Die Jugendlichen führten miteinander Interviews darüber, was für sie das Leben und ihre Handlungswelt bedeuten. Sind Likes ihnen wichtig? Bewegen sie sich viel im Social Web? Was machen sie in der analogen Welt?

In dem entstandenen Film lassen uns die Jugendlichen ein Stück weit an ihrem Alltag und ihrer Freizeit teilhaben. Vielen Dank dafür!

Die digitale Welt ist Teil ihrer Lebenswelt, die real greifbare Welt verschwimmt mit der Welt des Handys und Bildschirms.

Jördis Schön/Margit Schwabe

*gefördert vom Berliner Projektfonds Kulturelle Bildung /BA Lichtenberg.

Kommt Zeit kommt NAPF



Das Kinderhaus NAPF verabschiedete die Sommerferien mit einem gut besuchten Sommerfest. In Heiterkeit und mit Gemeinschaftssinn genossen wir zusammen bei Grillgeruch, lebhaften Gequatsche und Lachen die Zeit und sahen dabei spielende Kinder auf und um die Hüpfburg turnen.

Es war ein Tag, der in strahlenden Farben endete, mit der tröstlichen Aussicht auf das bevorstehende **Herbstfest**, welches am **3. November** geplant ist.

Genau wie der Herbst sich langsam ankündigt, so nähert sich auch der Abschluss des laufenden Gartenwettbewerbs. Die Kinder hatten im Laufe des Sommers nicht nur ihre Kreativität, sondern auch ihren grünen Daumen unter Beweis gestellt. Jetzt warten sie gespannt auf die Preisverleihung im Oktober, eine Anerkennung für ihre Bemühungen und ihren Einsatz. An dieser Stelle auch einen besonderen Dank an die Familie und Freunde von Ronja.

Neben dem Gartenwettbewerb gibt es noch ein weiteres Projekt, das die Kinder beschäftigen wird. Ein Fotoprojekt wird ihnen die Möglichkeit geben, ihren Kiez visuell darzustellen. Unter multimedialen Einsatz haben die Kinder die Möglichkeit, Erfahrung mit Bild-

bearbeitung und Tonaufnahmen für die Audio-Beschreibung ihrer Werke zu sammeln. Diese Fotografien, die in den kommenden Wochen zu sehen sein werden, sind mehr als nur Bilder. Sie sind die Ausdrücke der Kinderherzen, die ihren Kiez lieben und ihn in ihrer eigenen, einzigartigen Weise sehen.

Als ein weiteres Jahreshighlight planen wir mit einigen Kindern eine Übernachtung im NAPF mit kleinen Überraschungen und netten Beisammensein mit Ferienlager Stimmung.

Wir hoffen auf viele weitere schöne Erlebnisse, tollen Erinnerungen und Wohlfühlstimmung, auch im weiteren Bestehen des Kinderhauses NAPF für die Zukunft.

Team NAPF

Der Schülerclub startet mit Euch ins neue Schuljahr



Der Schülerclub startet mit Euch ins neue Schuljahr - und wir möchten unsere neuen Schulclubkinder aus den 5. Klassen ganz herzlich willkommen heißen.

Die neuen und die alten Lichtpunkte können sich auch in diesem Schuljahr auf ein buntes Programm mit vielen tollen Aktionen freuen.

Von SPIELEHREI e.V. wurde ein Demoscape-Game entwickelt. Wir möchten mit Euch gemeinsam das mobile Gruppenspiel in unseren Räumen ausprobieren.

Ihr werdet mitgenommen auf eine Reise in die Aquamegaworld wo Eure Meinung zu einem "attraktiven, gemeindlichen Großprojekt gefragt ist". Stattfinden soll das Angebot im Herbst im Schülerclub, ein genauer Termin wird noch bekannt gegeben.

Auch die Herbstferien möchten wir

wieder mit Euch gemeinsam planen und sind schon sehr gespannt auf Eure Ideen. Am **29. September** findet der **Kinder-, Jugend- und Familientag** in der Kiezspinne statt. Dort gibt es wieder viele tolle Angebote für Euch und auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Wer uns gerne kennenlernen möchte, kommt einfach von Montag bis Freitag von 13 bis 18 Uhr bei uns in die Hermann-Gmeiner-Schule, Harnackstr. 17, vorbei.

Das SCLP-Team



„Unser Kind kommt 2024 in die Schule“ ein Aktionstag für Lichtenberger Familien am 15. September 2023



Ihr Kind kommt 2024 in die Grundschule? Sie möchten Ansprechpartner*innen aus dem Bezirk kennenlernen, haben Fragen zur Schulanmeldung oder Vorbereitung auf die Einschulung?

Dann laden wir Sie recht herzlich zu unserem 8. Aktionstag „Unser Kind kommt in die Schule“ am **Freitag, den 15. September 2023 von 16 - 18 Uhr** ins

Nachbarschaftshaus ORANGERIE ein. Wir freuen uns, die Bezirksstadträtinnen Frau Dr. Catrin Gocksch und Frau Camilla Schuler, als Schirmherrinnen für den Aktionstag gewonnen zu haben.

Wer sind wir?

Der Aktionstag – finanziert durch das Bezirksamt Lichtenberg und die HOWOGE – wurde 2014 von der Initiative „Unser Kind kommt in die Schule“ ins Leben gerufen und ist Teil des Projektes „Gesundes Aufwachsen im Kiez“ des freien Jugendhilfeträgers STA.F.F. – Starke Brücken für Familien GmbH. Die Initiative ist ein Netzwerk aus Fachkräften aus den Bereichen Bildung, Jugendhilfe und Gesundheit. Unser gemeinsames Ziel ist es, dass Kinder und Eltern gut und zufrieden in der Grundschule ankommen.

Was bietet der Aktionstag?

An Marktständen kommen Sie mit Expert*innen aus Kita, Schule, Gesundheit und Jugendhilfe direkt ins Gespräch. In Kurzverträgen erhalten Sie hilfreiche Tipps.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Alles rund um Schulanmeldung, Ummeldung, Einschulungsuntersuchung und Rückstellung,

- Hortantrag, möglichen finanziellen Hilfen und Förderbedarfen
 - Wie kann ich mein Kind bis zum Schulbeginn stärken?
 - Schulleben und Hort
 - Fit und gesund durch den Schulalltag
 - Unterstützungs- und Freizeitangebote für Grundschul-Familien
- Ihre Kinder können sich bei lustigen Aktionen und Spielen ausprobieren und an einer Vorschultüten-Verlosung teilnehmen.

Integrationslots*innen stehen zur Sprachmittlung zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

Ihre Initiative

„Unser Kind kommt in die Schule“

Kontakt:

Lisa Beckmann

STA.F.F. – Starke Brücken

für Familien GmbH

Mobil: 0176 34612803

Mail:

lisa.beckmann@starke-bruecken.de

Webseite:

www.starke-bruecken.de/aktionstag



TANZ MIT KATHI

für Menschen mit Krebs und Angehörige



Sana Klinikum
Lichtenberg

- TANZEN ist
- ganzheitlich – es verbindet Körper, Seele, Geist.
 - Bewegung – und unterstützt die Krebstherapie.
 - Sport – der sich gut an die Leistungsfähigkeit anpassen lässt.
 - Spaß – ein wichtiger Faktor für Lebensqualität.
 - Miteinander – egal ob beim Solo- oder Paartanz.
- TANZEN kann jeder – also auch zwei linke Füße!



Immer **Dienstags**,

18:00-18:45 UHR, SOLO DANCE
(Online und Präsenz)

18:45-20:00 UHR,
GESELLSCHAFTSTANZ

(Präsenz)

SANA Klinikum Lichtenberg,
Frankfurter Allee 231A - Haus G,
10365 Berlin, Veranstaltungssaal
Nachbarschaftshaus ORANGERIE
des Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Die Teilnahme ist kostenlos!

Egal ob mit oder ohne Partner:in, Anfänger:in oder Fortgeschrittene mit oder ohne Kondition
- kommen Sie zum Probetraining!

Anmeldung/ Fragen: per E-Mail: beatrix.rumpel@sana.de | per Telefon: 030 5518 2016



Pflegedienst Pagella Lichtenberg GmbH Gemeinsam für eine barrierefreie Zukunft



Foto: Victoria Arndt

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, als **Pflegedienst Pagella Lichtenberg GmbH** möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere bedeutende Arbeit geben, die darauf abzielt, barrierefreies Wohnen und ein starkes Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Unser aktuelles Projekt, das an die Kommunale Begegnungsstätte "Rusche 43" angrenzende Wohnhaus, wird schrittweise barrierefrei umgestaltet und bietet betreutes Wohnen mit einer 24-Stunden-Betreuung und Pflegeversorgung.

Unser Hauptziel ist es, eine liebevolle und sichere Umgebung zu schaffen, in der sich Bewohnerinnen und Bewohner rundum wohlfühlen. Daher investieren wir viel Zeit und Engagement, um die

Wohnungen nach und nach barrierefrei herzurichten. Wir möchten sicherstellen, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben führen können, ohne auf notwendige Unterstützung verzichten zu müssen. Ein Faktor für unseren Erfolg ist die wertvolle **Zusammenarbeit mit dem Kiezspinn FAS e.V.** - genauer mit der **Kommunalen Begegnungsstätte "Rusche 43"** unter der Leitung von Frau Arndt. Diese Kooperation hat bereits zu einer Vielzahl von erfolgreichen Veranstaltungen geführt, die das Miteinander im Viertel gestärkt haben. Unser Rollatortraining war eine wunderbare Möglichkeit, Seniorinnen und Senioren zu unterstützen und ihnen mehr Sicherheit im Alltag zu vermitteln. Auch die Vorträge über Demenz und zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht wurden von den Teilnehmenden sehr geschätzt, da sie wichtige Informationen und Richtlinien vermittelten.

Wir freuen uns, dass diese erfolgreichen Veranstaltungen nur der Anfang sind. Im September steht ein weiterer

Vortrag zur **"Woche der Generationen"** an, bei dem der Austausch zwischen den Generationen im Vordergrund steht.

**Mittwoch, 27. September, 14 Uhr,
Ruschestraße 43, 10367 Berlin,
Kostenfrei,**

Anmeldung unter 030 / 55 923 81).

Wir sind überzeugt, dass solche Ereignisse eine starke Gemeinschaft formen und das Verständnis füreinander stärken. Ein weiteres aufregendes Vorhaben ist das neue Gartenprojekt, das noch in diesem Jahr umgesetzt wird. Der grüne Rückzugsort soll die Bewohnerinnen und Bewohner zusammenbringen und das soziale Miteinander stärken. Gemeinschaftliches Gärtnern oder Grillen schafft nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern fördert auch die Verbundenheit untereinander.

Wir danken dem Kiezspinn FAS e.V. für die fruchtbare Zusammenarbeit und freuen uns, Ihnen auch weiterhin unsere Arbeit näher bringen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

*Das Team der Pflegedienst
Pagella Lichtenberg GmbH*

Ein Nachmittag voller Synergien, Freude und Motivation bei der Kreativcafé-Truppe



Foto: Carol Pfeffer Camara

Zunächst schien der 26. Juli - der Tag, an dem nach vielen Wochen endlich wieder ein Treffen im Rahmen unseres Kreativcafés stattfinden sollte - nicht vielversprechend zu sein. Denn Regen wurde angesagt und wir hatten vor, draußen an der frischen Luft einen schönen Nachmittag mit den Kreativcafé-Teilnehmenden zu verbringen.

Doch wir haben aus unseren Erfahrungen gelernt und hatten deshalb im

Vorfeld eine Schlechtwettervariante mit eingeplant.

So hatten wir statt eines Picknicks mit Wikingerschachspiel draußen im Fennpfuhlpark unseren Selbstläufer - einen Spielenachmittag mit Mitbringbuffet - drinnen in den Kreativräumen des Familienzentrums der AWO (Otto-Marquardt-Str. 8). Und es hat mal wieder super Spaß gemacht, verschiedene, lustige Karten- und Brettspiele wie "Elfer-raus!" oder "Mensch-Ärger-Dich-Nicht" stundenlang zu spielen, dabei Leckeres aus dem Mitbringbuffet zu essen und locker über alles Mögliche zu plaudern. Auch wurden unter der Anleitung einer Teilnehmerin schöne Objekte mit Modelliermasse gestaltet und mit Acrylfarbe angemalt.

In dieser sehr angenehmen Atmosphäre von nachbarschaftlichen Zusammenhalt entstanden spontan Synergien in Bezug auf das Weiterführen der Kreativcafé-Treffen ab Oktober 2023.

Denn unser Teilprojekt der mobilen Stadtteilarbeit findet bereits Ende September 2023 seinen Abschluss. Doch die Motivation bei unserer Kreativcafé-Truppe ist groß, sich weiterhin regelmäßig zu treffen und im Familienzentrum der AWO sowie im Kiez generell aktiv zu sein, was uns vom Kiezspinn-Mobil sehr glücklich macht! Auf diese Weise wird unser Vorhaben in Fennpfuhl gewissermaßen verstetigt.

Bis zum offiziellen Projektende im September freuen wir uns allerdings erstmal sehr auf das kommende Kreativcafé-Angebot am 23. August (14-18 Uhr) in der Otto-Marquardt-Str. 8. Dort wird wieder ein schöner Spielenachmittag mit Mitbringbuffet stattfinden, zu dem wir alle jüngeren und vor allem älteren Erwachsenen Fennpfuhls nochmal herzlich einladen!

*Carol Pfeffer Camara
Kiezspinn-Mobil*

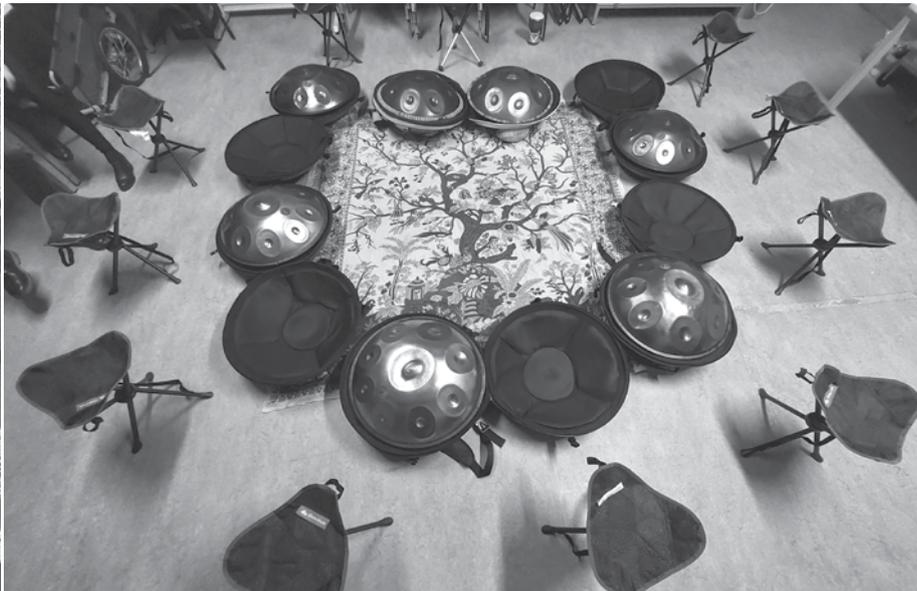
Das Projekt der mobilen Stadtteilarbeit "Kiezspinn-Mobil" richtet sich auf Gemeinschaftsförderung, gemeinschaftliche Konfliktbearbeitung sowie Einsamkeitsprävention im Sozialraum Fennpfuhl. Es wird aus Mitteln der Europäischen Union als Teil der Reaktion auf die Covid-19 Pandemie gefördert.



Handpan-Workshopreihe im Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord



Fotos: Robert Hörning



Möchten Sie den warmen Klängen der Handpan lauschen und dieses magische Instrument selbst ausprobieren? Jetzt im September und Oktober haben Sie die Möglichkeit dazu!

Nachdem viele Nachbarinnen und Nachbarn im Februar diesen Jahres von den Handpan- Einsteiger-Workshops im Stadtteilzentrum Fanningerstraße begeistert waren, startet am 04. September, gefördert durch das Netzwerk der Wärme, eine weitere Workshopreihe mit dem Berliner Handpan-Spieler Robert Hörning.

Einsteiger-Workshops:

Montag 4. September, 16-18 Uhr
Donnerstag 7. September 18-20 Uhr
Samstag 9. September, 13-15 Uhr

Aufbaukurs 1:

Montag 2. Oktober, 16-18 Uhr
Donnerstag 28. September, 18-20 Uhr
Samstag 30. September, 13-15 Uhr

Aufbaukurs 2:

Montag 16. Oktober, 16-18 Uhr
Donnerstag 12. Oktober, 18-20 Uhr
Samstag 14. Oktober, 13-15 Uhr

Aufbaukurs 3:

Montag 30. Oktober, 16-18 Uhr
Donnerstag 26. Oktober, 18-20 Uhr
Samstag 28. Oktober, 13-15 Uhr

Die Einsteiger-Workshops sind für Teilnehmende konzipiert, die bisher noch keine Vorerfahrungen sammeln konnten. Nach einer theoretischen Einführung nehmen Sie direkt die Instrumente zur Hand und fangen mit leichten Übungen an. Es

stehen für alle Teilnehmenden Instrumente (D-Kurd) mit 9 Tonfeldern zur Verfügung. Je nach Gruppendynamik können Sie am Ende des Workshops schon eine kleine Melodie gemeinsam spielen. Die drei Aufbaukurse vertiefen vor allem die praktischen Inhalte des Kurses: Aufwärmübungen und Stretching, Tonleiterübungen, Schlagtechniken, Rhythmen, komplexere Tonfolgen, das Improvisieren, das Zusammenspiel und die Pflege der Handpans. Die Kurse finden im Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord in der Fanningerstraße 33 statt.

Anmelden können Sie sich mit Email: info@stz-lichtenbergnord.de oder telefonisch unter **030 32519330**.

Sophia Sauber

Flohmärkte in Lichtenberg Nord

Im September wird getrodelt.

Wir freuen uns auf Sie bei den Kiez-Flohmärkten in Lichtenberg Nord:

- **Samstag 9. September**
Frei platz
10-16 Uhr,
- **Samstag 16. September**
Storkower Bogen
10-17 Uhr
- **Samstag 23. September**
Nachbarschaftshaus Orangerie
10-16 Uhr

**HERBSTKIEZFEST
MIT NACHBARSCHAFTS-
FLOHMARKT
FREIAPLATZ**

09.09.2023 · 10-16 UHR

- Stöbern – Feilschen – Kaufen
- Feiern – Kennenlernen – Schlemmen
- Infos aus dem FAN-Gebiet
- Musik, Spiel und Spaß mit interaktivem Kinderprogramm

ocn.de/stzlbjg
goo.gl/maps/ReyC5
 Ständanmeldung ab 4. August: 12 Uhr

7. NACHBARSCHAFTLICHER

Flohmarkt

**16.09.2023
SAMSTAG VON 10-17 UHR
STORKOWER BOGEN
IM FENNPFUHL**

Anmeldung unter www.stz-lichtenbergnord.de

Der Fennpfuhler Nachbarschafts-flohmarkt findet auf Initiative einer Fennpfuhlerin statt, die in ihrer Arbeit von der Stadtteilkoordination Fennpfuhl unterstützt wird. Die Finanzierung erfolgt durch Gelder aus dem Kiezfonds.



REGELMÄSSIGES



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Allgemeine unabhängige Sozialberatung**
Immanuel Beratung Lichtenberg
Di 9-13, Anmeldung unter
55489635 oder info@kiezspinne.de
- **Allgemeine Verbraucherrechts-
beratung der Verbraucherzentrale
Berlin e.V. (nur bis 12.09.2023)**
Di 10-13 Uhr und Di 16-19 Uhr
(nur mit Terminbuchung,
Tel. 030 214 85-0, Mo-Fr 10-16 Uhr)
- **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**
auf Anfrage, Anmeldung:
Tel 0176 87047437 oder E-mail:
andrea.lehmann43@yahoo.com
- **Rechtsberatung**
2. Di im Monat 17-19 Uhr
(mit Anmeldung unter 55489635)
- **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. Do im Monat
15-17 Uhr und nach Vereinbarung
Anmeldung: Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat 18-19 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



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 €
- Begegnungsstätte „Rusche 43“
Ruschestraße 43**
- **Handarbeitstreffen** Mi 9 Uhr
 - **Mittagstisch** 3. Do 12:30 Uhr (5 €)
 - **Senioren-gymnastik** Mi 10 Uhr
 - **Sportgruppe** Fr 10 Uhr
 - **Tablet/Smartphone-Sprechstunde**
1. Mo 10 Uhr
 - **Treffen der BVG-Senior:innen**
3. Do 12:30 Uhr



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Bewegungs- und Entspannungskurse:**
Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **Entspannungstraining**
Do 18:15 Uhr
 - **Lachyoga** Mi 12:15 Uhr
 - **Line Dance (Fortgeschrittene)**
Do 18 Uhr
 - **Qigong** Mi 10:30 Uhr
 - **Yoga** Fr 15:30, 17:15 Uhr

Selbsthilfegruppen:

- **AD(H)S im Erwachsenenalter**
(mit und ohne Hyperaktivität)
1. Mo im Monat, 19 Uhr
(Gruppe derzeit geschlossen)
- **AD(H)S im Erwachsenenalter**
(mit und ohne Hyperaktivität)
3. Mi im Monat, 18 Uhr (mit
Anmeldung: rg2.berlin-lichtenberg
@adhs-deutschland.de)
- **Ana dismissed, Essstörungen**
2. und 4. Mi im Monat, 18:30 Uhr
- **Angehörige psychisch Kranker**
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst und Depression**
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst, Depression, Psychose**
Di 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Aphasie**
1. Mi im Monat, 14 Uhr
- **Autismus & seelische Gesundheit**
(in Gründung)
geplante Treffen: 2. Mi im Monat
18 Uhr (mit Anmeldung:
shg.lichtenberg.as@gmail.com)
- **Beckenbodenprobleme**
1. und 3. Di im Monat, 14:30 Uhr
(geschlossene Gruppe)
- **Borderline**
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung:
SHG_Borderline@gmx.de)
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch
sprechende Frauen zum Thema
Gesundheit**
1. und 3. Mo im Monat, 16:30 Uhr
- **Chronische Rückenschmerzen**
3. Mi im Monat, 14:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Depression, Burnout, Psychohygiene
am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe
für Fachkräfte der Sozialen Arbeit**
1. Di und 3. Do im Monat, 17 Uhr
- **Depression**
Do 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Depression**
Fr 17 Uhr (mit Anmeldung)
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-
berg, für Stomaträger, Menschen
mit Darmkrebs und deren Ange-
hörige**
3. Mi im Monat, 14 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Diabetes**
1. Di im Monat, 14:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Histaminintoleranz**
3. Do, 18 Uhr (mit Anmeldung)
- **Hund abgegeben**
(in Gründung) geplante Treffen:
1. und 3. Fr im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive
Verstimmungen für junge
Menschen von 18-35 Jahren“
2. und 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Krankheiten im Alter für
vietnamesische Migrant:innen**
1. Mi im Monat, 14 Uhr
(Ort erfragen)
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)



- **Narcotics Anonymous**
Fr 18 Uhr
- **Osteoporose, 3 Gymnastikgruppen**
(Termine erfragen)
- **Psyche** 2. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Psychose** 1. und 3. Mi, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit** Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**
3. Di im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Selbsthilfe im Austausch**
1. Mi im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung: selbsthilfe.im.austausch@gmail.com)
- **Verlassene Eltern**
2. und 4. Di im Monat, 17 Uhr
(nur mit Anmeldung!)
- **Vietnamesische Frauen und Männer mit chronischen Schmerzen**
2. So im Monat, 14 Uhr (Ort erfragen)
- **Vietnamesische Senior:innen zum Thema Gesundheit und Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte**
So 14 Uhr (Ort erfragen)
- **Zwänge**
1. und 3. Di im Monat, 17:30 Uhr
(mit Anmeldung)

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Line Dance** Di 10 Uhr
- **Tai Chi mit Chanbara Berlin** Di 9 Uhr

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

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

Pflegeunterstützung

Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfebedarf:

- **Angehörige von Menschen mit Demenz** 1. Mo im Monat, 10 Uhr
- **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
(Anmeldung bei allen o.g. Veranstaltungen unter Tel. 28472395)
- **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
Di 18-20 Uhr
- **Spielerisch Deutsch lernen**
ab Vorschulalter, kostenlos
Do 16-18 Uhr

Medienkompetenzzentrum

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

Kunst und Handwerk

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Aquarell-Malgruppe** Mo, 15:30 Uhr
Anmeldung: 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Papiercollagen**
Do, 11:00 bis 13:30 Uhr
- **Druck- u. Grafikkurse** (auf Anfrage)

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Donnerstagsmalerinnen** Do 10 Uhr
- **KiezKreativ**
mit Graphik Collegium Berlin e.V.
2. und 4. Fr 15 Uhr mit Anmeldung
E-mail: graphik-collegium-berlin@web.de

Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Spieletreff**
1. und 3. Do im Monat, 14-16 Uhr
Brett- und Kartenspiele
Tel.: 28472395 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17-19 Uhr und Do 16-18 Uhr
- **Stimmentausch**
der multikulturelle Chor Mi 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

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Probe des Männer-Chores**
1. Do 15:30 Uhr
- **IG Lichtenberger Numismatiker**
1. und 3. Mo 14 Uhr
- **Tauschtag der Philatelistenfreunde Lichtenberg** 2. und 4. Mo 14 Uhr
- **Edgarkartensammler** 3. Di 15 Uhr
- **Kaffee, Kuchen & Kultur** 1. Mi
- **Lichtenberger Operettenkreis** 2. Mi
- **Die Rusche tanzt...** 3. Mi
- **Vortrag/ Informationsveranstaltung**
4. Mi (genaues Programm und Zeiten auf Anfrage, mit Anmeldung)
- **Rauskommen, runterkommen, ankommen - Naturausflug** 4. Do 15 Uhr
- **Spieletreff** Mo 13 Uhr

Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Weiterbildung

Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**
Mi 10 Uhr (geschlossene Gruppe)

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad** unter flotte-berlin.de/cb-items/bruno/
- **Raumnutzung**
Mo 13-17, Di 13-17 u. Do 13-16 Uhr
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse**
Mi 14-17, Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt** Mo, Mi 8-12 Uhr



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 05.09., 18:00-20:00 Uhr

Tanz mit Kati

für Menschen mit Krebs und Angehörige

SoloDance 18:00-18:45 Uhr

(Online und Präsenz)

Gesellschaftstanz 18:45-20:00 Uhr

(Präsenz)

Anmeldung und Fragen:

beatrix.rumpel@sana.de

Telefon: 0160 93216555

Freitag, 08.09., 17:00-21:30 Uhr

Manu's Line Dance Party

Anmeldung: manu.duenow@gmail.com

peter.loski@gmx.de

Telefon: 0160 93216555

Samstag, 09.09., 10:00-14:00 Uhr

Wärmesamstag

Kostenloses Mittagsangebot

Samstag, 09.09., 17:00-24:00 Uhr

Tag des Wissens /Katjuscha

Kostenbeteiligung: 7 €

Mittwoch, 13.09., 09:30-16:00 Uhr

Letzte Hilfe Kurs

Referentin Ulla Rose von

Home Care Berlin e.V.

Anmeldung bei KPE Lichtenberg

Telefon: 030 28472395

E-Mail: kpe@kiezspinne.de

Freitag, 15.09., 16:00-18:00 Uhr

Aktionstag „Unser Kind kommt 2024 in die Schule“

(siehe Seite 7)

Samstag, 16.09., 10:00-13:00 Uhr

„Die Kiezspinne räumt auf“ -

Herbstputz 2023

Mittwoch, 20.09., 15:00 Uhr

Literarischer Nachmittag/ Katjuscha

Kostenbeteiligung 1 €

Freitag, 22.09., 17:00-21:30 Uhr

Ferdi's Line Dance Party

Reservierung nur hier:

0172 3293211

- WhatsApp, Signal oder telefonisch

E-Mail: linedance@ferdis.de

Samstag, 23.09., 10:00-16:00 Uhr

Kiezflohmärkte in FAS

Grünfläche Kiezspinne (Siehe Seite 3)

Montag, 25.09., 15:00-18:00 Uhr

Auftakt - Woche der Generationen

Dienstag, 26.09., 09:00-15:00 Uhr

Aktionstag - Woche der Generationen

(siehe Seite 4)

Dienstag, 26.09., 18:00-20:00 Uhr

Tanz mit Kati

für Menschen mit Krebs und Angehörige

SoloDance 18:00-18:45 Uhr

(Online und Präsenz)

Gesellschaftstanz 18:45-20:00 Uhr

(Präsenz)

Anmeldung und Fragen:

beatrix.rumpel@sana.de

Telefon: 0160 93216555

Freitag, 29.09., 10:00-11:30 Uhr

Rechte von pflegende Angehörige

Pascal Bading vom

Verbraucherschutz Berlin

Anmeldung bei KPE Lichtenberg

Telefon: 030 28472395

E-Mail: kpe@kiezspinne.de

Freitag, 29.09., 14:00-18:00 Uhr

Kinder-, Jugend- und Familientag

(siehe Seite 1)

Freitag, 06.10., 17:00-21:30 Uhr

Manu's Line Dance Party

Anmeldung: manu.duenow@gmail.com

peter.loski@gmx.de

Telefon: 0160 93216555

Samstag, 07.10., 10:00-14:00 Uhr

Wärmesamstag

Kostenloses Mittagsangebot

Dienstag, 17.10., 13:00-18:00 Uhr

Gesundheitsselbsthilfetag

mit kostenlosem Gesundheitscheck

(siehe Seite 3)

Freitag, 20.10., 17:00-21:30 Uhr

Ferdi's Line Dance Party

Reservierung nur hier:

0172 3293211

- WhatsApp, Signal oder telefonisch

E-Mail: linedance@ferdis.de

Mittwoch, 25.10., 15:00 Uhr

Künstlerischer Nachmittag/ Katjuscha

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)

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

Raumnutzung:

Mo 13-17, Di 13-17, Do 13-16 Uhr

Außerhalb unseres Hauses

Selbsthilfekontaktstelle

Lichtenberg „Horizont“

Ahrenshooper Str. 5

Di 14-18, Mi 14-17, Do 10-14 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel: 9621033

Kontaktstelle PflegeEngagement

Schulze-Boysen-Str. 37

Di 13-15, Do 10-12 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel: 28472395

Begegnungsstätte „Rusche 43“

Ruschestraße 43

Mo 9-17, Di-Do 9-16, Fr 9-14 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

Wir danken unseren Förderern und Partnern:



BERLIN



Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit,
Pflege und Gleichstellung

BERLIN



Senatsverwaltung
für Wirtschaft, Energie und
Klimaschutz



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE



selko