



Aktiver Klima- und Naturschutz ist das Gebot der Stunde.

Zahlreiche Beispiele, was man tun kann, werden in der Öffentlichkeit vorgestellt. Wir sind der Meinung, Umwelt- und Klimaschutz müssen unmittelbar dort beginnen und sich entfalten, wo wir leben, also in unserem Kiez.

Das Nachbarschaftshaus der Kiezspinne will Impulse für Nachhaltigkeit in unserem Wohngebiet setzen. Das Gelände um das Nachbarschaftshaus bietet sich dafür hervorragend an.

Seit einigen Jahren engagieren sich ehrenamtliche Mitarbeiter in der Pflege und Neugestaltung des Kiezgartens. Das einst verwahtene und ungepflegte Gartenstück wurde mühevoll neu angelegt und in liebevoller Kleinarbeit in eine blühende Oase verwandelt.

Zu jeder Jahreszeit profitieren die Nachbarn, die Spaziergänger oder die Gäste der Kiezspinne davon. Der Garten ist für alle zugänglich, und sehr viele Menschen erfreuen sich daran. Zu jeder Jahreszeit blüht etwas. Von den ersten Schneeglöckchen im Frühjahr bis zu den blühenden Christrosen im Dezember gibt es immer etwas zu bestaunen.

Seit dem letzten Jahr sind noch mehr freiwillige Helfer aus der Nachbarschaft dazu gekommen, die Freude am Gärt-

nern haben, die gern Pflanzen und Bäume züchten oder die einfach etwas für den Natur- und Umweltschutz tun möchten.

In der Gemeinschaft macht die Gestaltung des Gartens noch mehr Spaß.

Der Kiezgarten soll aber nicht nur den Besuchern gefallen, sondern er soll auch ökologisch wertvoll für die heimische Tier- und Pflanzenwelt sein.

Schon seit vorigem Jahr arbeitet das kleine Gartenteam am Projekt Ökogarten. Das bedeutet:

- speziell blühende Stauden als Nahrungsquelle für Insekten (Schmetterlinge, Bienen, Hummeln usw.) pflanzen,
- ein Insektenhotel zum Überwintern bauen,
- Nistgelegenheiten für Wildvögel schaffen und pflegen,
- Vogeltränken anlegen und vieles mehr.

Fortsetzung Seite 2

KIEZSPINNE in der ORANGERIE

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

Isländische Delegation zu Gast im Nachbarschaftshaus

Die Delegierten informierten sich über die vielfältigen Inhalte der Nachbarschaftsarbeit des Vereins.

Seite 3

Ein Kräuterspaziergang im Stadtpark Lichtenberg

Das Wissen über die Nutzungsmöglichkeiten der Kräuter ist uralt und wurde von Kräuterfrau zu Kräutefrau weitergegeben.

Seite 4

25 - und immer noch nicht erwachsen

Seit einem Vierteljahrhundert ist der Schülerclub Lichtpunkt ein fester Bestandteil im Stadtteil Frankfurter Allee Süd und feiert im Januar seinen 25. Geburtstag.

Seite 6

*Wir wünschen allen
Leserinnen und Lesern
besinnliche Weihnachten
und einen guten Rutsch
ins neue Jahr!*



Raumnutzung in der ORANGERIE

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?

Fragen Sie uns! Tel. 55489635

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



AUS DEM VORSTAND

Ausführlich ließ sich der Vorstand von der Stadtteilkoordinatorin für Alt-Lichtenberg (=Frankfurter Alle Nord), Frau Porechina, anhand einer Power-Point-Präsentation berichten.

Sie erinnerte an die Aufgabstellung dieses Projekts: Koordination und Vernetzung der im Stadtteil tätigen Akteure und die Rückkopplung der dort von den Bürger*innen diskutierten Themen innerhalb der Meinungsbildungsprozesse zur Gestaltung des Stadtteils in die Verwaltung des Bezirkes hinein, und zwar an die Organisationseinheit. „Sozialraumorientierte Planungscoordination“.

Eine Zielvereinbarung ist dabei konkretisierende Grundlage der Zusammenarbeit. Und eine Kooperationsvereinbarung mit der Stadtteilkoordination des Fennfuhl-Gebietes beschreibt die Zusammenarbeit mit dem Nachbargebiet. Für die Bürgerschaft haben sich als erlebbare Gestaltungsformen der Kooperation vor allem herausgebildet die Stadtteilfeste, der Flohmarkt auf dem Freiaplatz, der Veranstaltungskalender („Kiezkalender“), der Martinsumzug, die Stadtteildialoge.

Auf besonderes Interesse der Bürger*innen im Gebiet Frankfurter Allee Nord stoßen gegenwertig die große Baumaßnahme zwischen Rathauspark und Frankfurter Allee, die offene Zukunft des ehemaligen Hubertusbades, die künftige Gestaltung des Roedelius-Platzes unter Einschluss des dort geplanten Gedenkortes und die Verbesserung der Situation in der Alten Frankfurter Allee.

Was die Räume der Stadtteilkoordination in der Fanningerstraße angeht, so wünscht sich Frau Porechina flexibler einsetzbares Mobiliar, um eine optimale Nutzung erzielen zu können.

Der Vorstand war von dem Bericht sehr angetan und dankte Frau Porechina für Ihre engagierte Arbeit herzlich.

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

So soll unser Ökogarten nicht nur ein schöner Blickfang sein, sondern er bietet zugleich Vögeln und Insekten einen Lebensraum und zeigt das friedliche Zusammenleben von Mensch und Tier.

In Anbetracht dessen, dass bereits 75% der Insekten ausgestorben sind und wir auch einen großen Rückgang der Wildvögel zu verzeichnen haben, ist das ein sehr wichtiger Aspekt unserer ehrenamtlichen Arbeit.

Einiges, wie Nistkästen und das Insektenhotel, konnten schon gebaut werden. In diesem Sommer zeigten sich erste Erfolge. Im Garten wimmelte es von Wildbienen, und auch die Schmetterlinge waren wieder zu sehen. Ein Distelfinkpärchen tauchte zu unserer Freude auf, das in Berlin schon als ausgestorben galt.

Materialien und neue Pflanzen kamen zum größten Teil aus Schenkungen. Deshalb beantragten wir im Frühjahr beim Bezirksamt Mittel für die weitere Gestaltung. Zu unserer Freude wurden uns 1.000 Euro bewilligt. Den ganzen

Sommer wurde am Objekt gearbeitet. Das Gartenteam kooperierte dabei mit den Mitarbeitern der Stadtteilwerkstatt, die einen großen und wichtigen Beitrag beim Bau der Nistkästen, Rankhilfen u.a. leisteten. Noch ist viel zu tun. Die Arbeit am Objekt macht Freude. Es ist schön, für die Bewohner des Kiezes ein Stück Natur zu erschaffen, gleichzeitig etwas für den Artenschutz zu tun und somit dem Insekten- und Vogelsterben entgegen zu wirken.

Leider kommt es immer wieder vor, dass Pflanzen ausgegraben, Blumen zertrampelt und abgeschnitten werden. Die Früchte im Garten und an den kleinen Bäumen werden immer wieder über Nacht von Unbekannten vollständig geerntet. In den letzten Wochen kam es zu größerem Vandalismus. Der Zaun wurde zerstört und Teile des Gartens verwüstet.

Es ist traurig, dass einige Wenige die Freude der ehrenamtlichen Helfer beim Gestalten des Gartenbereichs sehr trüben können.

Im Namen des Gartenteams

Ingvelde Werner

Dankeschön an alle ehrenamtlich Tätigen



Foto: Hans-Joachim Knebel

Auch in diesem Jahr fand unsere Dankeschönveranstaltung für unsere ehrenamtlich Tätigen am 24. September hier in der Orangerie statt. Der Vereinsvorsitzende hob in seiner Rede den hohen Stellenwert des Ehrenamtes im Verein hervor. Mit einem Auftritt des Jazz-Ensembles „The Time Rag Department“ wurde ein interessanter Musikbeitrag für unsere Gäste gefunden und bereitete allen viel Vergnügen.

Das sehr gute und von vielen gelobte Buffet war ein würdiger Rahmen für die anschließenden vielfältigen Gespräche und Diskussionen der Ehrenamtlichen. Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung, die als kleines Dankeschön für die umfangreiche Arbeit unserer Ehrenamtlichen angesehen wurde. Auch einen Dank an die Organisatoren und Helfer für die Vorbereitung!

Bernd Beißig



Besuch einer isländischen Delegation



Foto: Samantha D'Almeida e Silva

Die Kiezspinne hatte die große Ehre und Freude, am 20. September 2019 eine zwanzigköpfige isländische Delegation sowie fünf Repräsentant*innen vom Bezirksamt Berlin Lichtenberg im Nachbarschaftshaus ORANGERIE begrüßen zu dürfen.

Nach einer feierlichen Eröffnung durch den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden der Kiezspinne Wolfgang Mattern wurden ihm und dem Geschäftsführer David Fiebelkorn, Detailfragen zur Nachbarschaftsarbeit unseres Vereins gestellt.

Besondere Beachtung fand bei der Delegation, wie vielfältig die Zielgruppen der Kiezspinne sind und welches enorme Spektrum die Nachbarschaftsarbeit der Kiezspinne beinhaltet. Insbesondere die Verknüpfung unterschiedlicher Generationen an einem Ort hatte die Gäste unseres Hauses begeistert. Die Delegation interessier-

te sich des Weiteren für die deutschen Vereinsstrukturen, wie u.a. die Mitbestimmung der Mitglieder im Verein. In Island existieren ebenfalls zahlreiche soziale Einrichtungen, welche jedoch stets an besondere Zielgruppen, wie z.B. Jugendliche, Senioren, Migrant*innen oder Familien orientiert sind. Eine Vereinigung aller relevanten Zielgruppen in einem gemeinsamen Nachbarschaftshaus empfanden unsere Gäste als erstaunliche Besonderheit, welche als besonders positiv bewertet wurde.

Es war für sämtliche Beteiligten sehr interessant, sich über Unterschiede und Gemeinsamkeiten der sozialen Arbeit in beiden Ländern auszutauschen.

Herzlich verabschiedeten sich die Delegierten und wünschten der Kiezspinne weiterhin viel Erfolg in ihrer wertvollen Nachbarschaftsarbeit.

David Fiebelkorn

Großzügige Spende

Herzlichen Dank an die Wohnungsbaugenossenschaft „Neues Berlin“ und ihre Mitglieder

„Fahrradfahren für den guten Zweck“ - unter diesem Motto konnten die Besucher*innen des Mitgliederfestes der Wohnungsbaugenossenschaft „Neues Berlin“ auf einem Ergometer fleißig Spendenkilometer sammeln. Wir, die Selbsthilfekontaktstelle Horizont, wurden zu unserer großen Freude, unter anderen sozialen Einrichtungen, als Spendenempfänger von den Besucher*innen ausgewählt.

Wir bedanken uns herzlich für die erhaltenden 500 Euro Spende, die unseren Selbsthilfegruppen zu Gute kommen wird.

Sebastian Schülke

Zu Gast bei Franziska Troegner



Foto: Alexander Stingl

Ob in Bereitschaft als Frau „Dr. Federau“, ob als Moderatorin beim „Kessel Buntes“ oder beim „Wunschbriefkasten“, ob auf dem Dampfer „Elbflorenz“, oder als Barbara Grigoleit bei „In aller Freundschaft“, ob in „Dr. Kleist“ oder ob irgendwo auf den Bühnen des Landes: Uta Schorn - eine der bekanntesten und beliebtesten Schauspielerinnen - ist auch mit über 70 Jahren beruflich und privat immer auf großer Tour.

Erst im Frühjahr war sie mit ihrer Freundin Heidi Weigelt auf einer großen Schiffsreise, bevor sie für neue Folgen der TV-Serie „Dr. Kleist“ wieder vor der Kamera steht.

Die leidenschaftliche Berlinerin ist eigentlich Schwäbin.

1947 in Göggingen bei Augsburg geboren, übersiedelt sie mit den Eltern in den Osten von Berlin, absolviert in Berlin-Friedrichshagen an der Gerhart-Hauptmann-Oberschule das Abitur und besteht auf Anhieb die Aufnahmeprüfung an der heutigen Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“.

Noch vor ihrem ersten Theaterengagement am Berliner Maxim-Gorki-Theater gibt sie schon 1969 als Studentin ihr Filmdebüt im Kriminalfilm „Verdacht auf einen Toten“.

Ihre Karriere verläuft wie bei einem „Sonntagskind“, obwohl sie gar keins ist.

Sie ist mit Witz und Charme versehen, stets „mehrgleisig unterwegs“ und erreicht so im Laufe ihrer TV- und Bühnenlaufbahn ein Millionenpublikum.

Ich freue mich sehr, Uta Schorn am 30. November 2019 um 19 Uhr ausfragen zu dürfen.

Ihre Franziska Troegner



Projekt Mehrgenerationenhaus

Ein turbulentes Jahr mit vielen Höhepunkten und tollen Menschen neigt sich dem Ende zu. Noch im November werden wir zwei längerfristige Projekte abschließen, in die viel Arbeit und Energie geflossen sind. So konnten wir mit Hilfe von Mitteln aus dem Kiezfonds nicht nur unser Familienzimmer umgestalten, sondern auch im Foyer eine Spiel- und Märchenecke einrichten. Diese wird pünktlich zu den Berliner Märchentagen, an denen wir uns auch in diesem Jahr wieder beteiligen, fertig sein. Dazu werden wir am Mittwoch, 13. November von 16 bis 18 Uhr ausgewählte Märchen zum Thema „Grenzen überwinden“ vorlesen und dann zusammen mit Kathrin von den Kunstkoffern basteln. Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Kinder von 3 bis 8 Jahren. Eine weitere Förderung in Form von FEIN-Mitteln (Freiwilliges Engagement In Nachbarschaften) erhielten wir dieses Jahr für unseren Garten. Hier orientierte sich das ehrenamtliche Garten-Team am Modell eines Ökogartens, bei dem eine naturnahe Gestaltung zum Artenerhalt und Naturschutz im Kiez beitragen soll. Neben einigen dringenden Ausbesserungs- und Reparaturarbeiten werden im Zuge dessen ein kleiner Teich angelegt sowie weitere Nistkästen gebaut. Am 18. Dezember wird es dann weihnachtlich bei uns. Um 14:30 Uhr starten wir mit unserer Seniorenweihnachtsfeier. In gemütlicher Runde gibt es Stollen und Kaffee, Kostenbeteiligung 6 €. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 55489635. Ab 16 Uhr öffnet sich dann unser Türchen beim Lebendigen Adventskalender. Zusammen mit unserem Kooperationspartner Starke Brücken GbR werden wir verschiedene Bastelaktionen für Kinder ab 3 Jahren anbieten.

Zum Jahresabschluss möchten wir noch allen Ehrenamtlichen, die sich im Mehrgenerationenhaus engagiert und das Projekt mit ihren kreativen Ideen belebt haben, herzlich für Ihre tatkräftige Unterstützung danken. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit im nächsten Jahr mit euch!

Anne Stöckmann



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Ein Kräuterspaziergang im Stadtpark Lichtenberg



Es ist erstaunlich, wie viele wilde Kräuter (manche sagen auch Unkräuter) man in der Stadt bei einem kleinen Spaziergang finden kann. Einige Kräuter folgen den Menschen, sie sind nur da zu finden, wo wir leben. So zum Beispiel die Wegeriche. Der Spitzwegerich ist ein kühlendes Kraut, d.h. es kühlt und lindert den Schmerz bei Insektenstichen. Er ist aber auch wirksam gegen Bakterien und ein wunderbares Hustenkraut. Der Breitwegerich wiederum hilft bei Schürfwunden. Einfach das Blatt etwas quetschen bis der Saft austritt und auf die Schürfwunde legen. Diese beiden „Brüder“ findet man üblicherweise an Wegen, daher der Name.

Die Hecken im Stadtpark beherbergen die Wildrose (auch bekannt als Hagebutte) und den Weißdorn. Beide Pflanzen stärken das Herz. Der Weißdorn ist die wichtigste Herz-Pflanze in unseren Breitengraden. Jetzt im Herbst kann man die kleinen roten Beeren sammeln und essen.

Auch die Straßenbäume halten Interessantes für uns bereit. Die Eiche enthält in den Blättern und der Rinde viele Gerbstoffe, dies wurde früher zum Gerben von Tierhäuten verwendet. Die Eigenschaft, Fäulnisprozessen entgegen zu wirken, wird auch in der Pflan-

zenheilkunde verwendet. Eichenblätter bzw. Eichenrinde werden äußerlich zur Wundheilung eingesetzt, denn sie reduzieren Keime und sind entzündungshemmend. Die Eicheln wurden früher zu Mehl gemahlen und zu Brot verarbeitet oder geröstet und als Kaffee-Ersatz getrunken.

Kinder sammeln gerne Kastanien und basteln daraus Herbstliches. Wir sollten auch Kastanien sammeln und verwenden, denn sie enthalten sehr viele Saponine, also Seifenstoffe, und können zum Waschen benutzt werden. Für eine Waschmaschinenladung nimmt man 5 bis 7 Kastanien, knackt sie und übergießt sie in einem Schraubglas mit kochendem Wasser. Nach etwa 15 Minuten entsteht durch Schütteln der Seifenschaum. Die Lauge wird in das Waschpulverfach geschüttet.

Wilde Kräuter können auf vielfältige Weise genutzt werden. Das Wissen darüber ist uralte und wurde von Kräuterfrau zu Kräuterfrau weitergegeben. In meinen Kursen vermittele ich dieses alte Wissen in vielen praktischen Anwendungen.

Christina Weber

www.christinaweber.berlin

Telefon 0178 2697563

Instagram: Wilde Kräuterfee Berlin

Willkommenskultur in der Kiezspinne

Im Sprach- und Begegnungscafé wird es in der Winterzeit wieder gemütlich, und am 9. Dezember laden wir wieder zu unserem alljährlichen Beisammensein und Weihnachtsbrunchen von 17 bis 19:30 Uhr in das Foyer der Kiezspinne ein. Wir freuen uns sehr über mitgebrachte internationale Köstlichkeiten und wollen es uns an diesem Tag so richtig gut gehen lassen.

Zwischen den Weihnachtsfeiertagen bleibt das Sprach- und Begegnungscafé geschlossen und ab 6. Januar 2020 möchten wir euch, wie immer montags von 17:00 bis 19:30 Uhr, herzlich einladen. Wir freuen uns auf euch.

Zur Unterstützung suchen wir dafür immer wieder Ehrenamtliche, die Spaß am Austausch und dem Kennenlernen unterschiedlicher Kulturen haben.

Gerne könnt ihr spontan vorbeikommen oder euch dafür bei uns melden!

Auch unser multikultureller Chor Stimmentausch wird im nächsten Jahr weiter bei uns proben. Der Chor trifft sich immer dienstags von 18 bis 20 Uhr, um Lieder nicht nur auf Deutsch, sondern auch in verschiedenen Sprachen wie Französisch, Persisch oder Arabisch zu singen. Wer Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen vorbeizukommen und mitzusingen. Mittlerweile hatte der Chor bereits eine Vielzahl von Auftritten in ganz Berlin und tritt regelmäßig bei unserem Kiezkulturfest oder unserer Weihnachtsfeier auf. Auf diesem Weg wünschen wir allen schöne Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Anne Stöckmann und Jana Glasebach



14. Gesundheits-Selbsthilfetag



Fotocollage: Reiner Meyer

Zu ihrem 14. Gesundheits-Selbsthilfetag im Nachbarschaftshaus ORANGERIE lud die Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg am 22. Oktober von 13-17 Uhr alle Interessierten ein. In Ihrem Grußwort und der Eröffnungsrede würdigten die Lichtenberger Gesundheitsstadträtin Frau Framke und unser Vereinsvorsitzender Herr Becker die erfolgreiche Arbeit der SHK Synapse und gratulierten zum 25 jährigen Bestehen. Vertreter aus verschiedenen Selbsthilfegruppen berieten an zahlreichen Ständen über Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe und gaben Einblick in ihre spannende Gruppenarbeit. Die Besucher konnten sich über das vielfältige Kurs-

und Veranstaltungsangebot der SHK und ihrer vielen vertretenen Partner informieren. Ein riesengroßer Andrang herrschte an den Stationen des kostenlosen Gesundheitstestes, bei der Blutdruck- und Blutzuckermessung der Friedrichsberg-Apotheke, dem Venencheck vom OTB Sanitätshaus und dem Hörtest von Hörgeräte Akustik Flemming & Klingbeil, beide am Sana-Klinikum sowie bei der Augen druckmessung durch M.A.R.S. OPTIC aus dem Victoria-Center. Sehr großes Interesse fanden auch der Arztvortrag zum Thema „Durchblutungsstörungen“ und das musikalische Programm zur Stressbewältigung. Zum Kennenlernen gern genutzt wurden die

Schnupperstunden Gyrokinesis und Entspannungstraining. Richtig in Schwung kamen die Besucher mit sichtlicher Freude bei der lockeren Gymnastik für Jedermann. Während die Eltern sich an den Ständen umsahen oder die Veranstaltungen besuchten, hatten die Kleinen Spaß bei Sport, Spiel und Basteln.

Fazit: Es war wieder ein rundum gelungener, sehr gut besuchter Gesundheits-Selbsthilfetag. Ein großes Dankeschön all unseren Selbsthilfeaktiven und allen Kooperationspartnern, die zum Gelingen dieses jährlichen Höhepunktes beigetragen haben. „Beim 15. im nächsten Jahr sind wir gern wieder dabei“, hörten wir von vielen Seiten. Das ist für uns Lob und Ansporn zugleich, diese gute, langjährige Tradition 2020 fortzuführen.

Jetzt, da sich das Jahr bald dem Ende neigt, danken wir unseren Gruppen, all unseren Ehrenamtlichen und Unterstützern für die tolle Arbeit und ihr Engagement 2019. Wir wünschen uns weiter eine so erfolgreiche Zusammenarbeit und Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Ihre Dagmar Buresch

10 Jahre Selbsthilfegruppe „Spielfrei“ in Hohenschönhausen

Wir freuen uns, diese sehr persönlichen Grußworte von Rosi, der Gründerin der Selbsthilfegruppe „Spielfrei“, veröffentlichen und so mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, teilen zu können.

Leider sind Themen wie die Spielsucht in unserer Gesellschaft immer noch sehr stigmatisiert. Umso toller ist es, dass sich Menschen in Selbsthilfegruppen organisieren und sich gegenseitig eine wichtige Unterstützung bieten können.

Zum 10-jährigen Bestehen eurer Selbsthilfegruppe „Spielfrei“ gratuliere ich herzlichst. Ich bin stolz darauf, dass ihr die Gruppe am Leben erhalten habt und immer noch mit Leben erfüllt.

Als ich vor 10 Jahren diese Gruppe gründete, wusste ich noch nicht, wohin mich das führen wird. Diese Entscheidung zur Übernahme von Verantwortung führte mich in die Spielfreiheit.

Ich habe die Verantwortung für meine Spielsucht übernommen und wusste, dass es nicht ausreicht, nur mit dem Spielen aufzuhören.

Mit Gründung der Gruppe musste ich Vorbild sein. Wenn ich wieder spielen gegangen wäre, hätte ich meine Glaubwürdigkeit verloren.

Mein Vorsatz lautete: „Nie wieder lügen“. Heute kann ich sagen, es lebt sich mit der Wahrheit einfacher und die zwischenmenschlichen Beziehungen haben an Intensität zugenommen.

2016 habe ich die Gruppe abgegeben. Es wurde Zeit für mich, etwas Neues auszuprobieren. Ich habe mir so sehr gewünscht, dass die Gruppe es schafft, sich neu zu finden.

Das habt ihr und ich wünsche euch auch für die Zukunft den Mut zur Veränderung und eine spielfreie Zeit.

(Rosi)

Tanja Salzmann

INFORMATIONSVANSTALTUNGEN

25. November 2019 - 18 Uhr, Suchtgedächtnis

Suchtgedächtnis? Was ist das? Wie funktioniert eine Suchtverlagerung? Diese Fragen und anderes werden in einer Informationsveranstaltung von Frau Dr. rer. Medic. Dipl. Psych. Anne Beck beantwortet.

12. Dezember 2019 - 18 Uhr, Leben mit Epilepsie

Auf unkomplizierte Art und Weise werden die Referent*innen in ihrem Vortrag einen Einblick in das Krankheitsbild geben. Außerdem werden sie anhand von lebensnahen Beispielen darüber berichten, was diese Diagnose für den Alltag bedeutet.

Anmeldungen:

Tel. 030 9621033 oder E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt:

Selbsthilfe Kontaktstelle HORIZONT
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin



Wie die Zeit vergeht

Am 11. Oktober fand unser Mit-MachMarkt zum Thema „Mülltrennung, Recycling, Upcycling“ statt. Die Berlin Recycling GmbH unterstützte uns mit ihrem tollen Angebot „Tonnenpaul“. Wir beschäftigen uns auch weiter mit diesem Thema.

Dieses Jahr veranstalten wir wieder unser winterliches Kiezfest. Es findet am Samstag, dem 14. Dezember, statt. Freut Euch auf gebrannte Mandeln, Langos mit verschiedenen Belägen und Kinderpunsch am Lagerfeuer. Wir freuen uns auf die Gespräche mit dir am und abseits des Lagerfeuers. So wollen wir das Jahr gemeinsam mit euch ausklingen lassen.

Ab dem 15. Dezember bis ins neue Jahr ist das Kinderhaus NAPF geschlossen.

Nun wollen wir die Chance ergreifen und uns zum Jahresende bei allen tollen Menschen, Vereinen und Institutionen bedanken, die mit uns in diesem Jahr zusammengearbeitet haben. Wir hätten einige Projekte und Ideen ohne eure Hilfe nicht so großartig umsetzen können. Darum sagen wir euch ein tiefempfundenes DANKE!

Zum Abschluss möchten wir mitteilen, dass Basti im neuen Jahr nicht mehr im Kinderhaus arbeiten wird. Deshalb noch ein paar persönliche Zeilen von ihm.

Liebe Menschen, es war eine schöne Zeit hier. Ich konnte hier viel lernen und auch persönlich reifen. Die Zeit hier hat mich geprägt und wird stets einen besonderen Platz in meinem Herzen finden. Hier habe ich mich für meinen Werdegang entschieden und durfte erste Berufserfahrungen machen, durfte die Einrichtung verändern und die Zukunft mitgestalten.

In dem Träger Kiezspinne habe ich viele engagierte Menschen getroffen. Ob bei der Dienstberatung, bei Gesprächen zwischen Mitarbeitenden oder auch bei Gesprächen mit Besuchern konnte ich ein Gemeinschaftsgefühl erleben, das ich so nicht für selbstverständlich halte.

Ich bedanke mich ganz herzlich für diese Zeit – und wir sehen uns. (Basti)

Antje Skopnik

25 - und immer noch nicht erwachsen



Fotomontage: Christian Neu

Seit einem Vierteljahrhundert ist der Schülerclub Lichtpunkt ein fester Bestandteil im Stadtteil Frankfurter Allee Süd und hat in dieser Zeit bereits tausenden Kindern einen Halt und einen Weg in die Zukunft gegeben.

Seit 1994 ist Gunda das Herz vom Lichtpunkt – nunmehr seit Anfang 2019 in der eigentlich verdienten Rente, ist sie aber weiterhin bestrebt, noch vielen

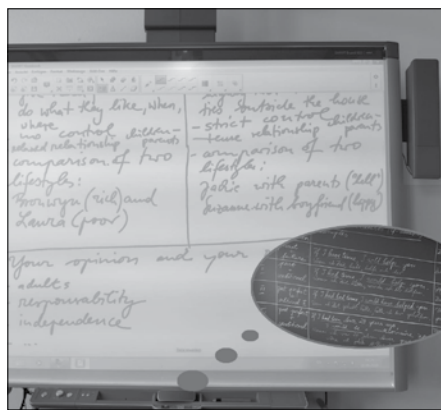
weiteren „Lichtpümpchen“ diesen Halt zu geben. 2020 - am 17. Januar ist es soweit, das 25. Jahr zu feiern. Alle Ehemaligen und Zukünftigen werden dazu auf jeden Fall eingeladen!

Höhepunkte in den turbulenten Zeiten waren bisher 20 Schülerclubfahrten. Davon seit fast 10 Jahren nach Störzitz am See und eine 20-Jahre-Fahrt nach Portugal 2015. Belantis, Tropical Island, Bowling, Kino- & Theaterbesuche, Discos und noch vieles mehr standen auf dem Plan. Traditionell startet natürlich gegen Ende dieses Jahres die gebastelte Grundstimmung im Weihnachtslichtpunkt, wobei wieder graviert, geklebt und auch geflochten wird – dabei werden Nüsse und Plätzchen geknabbert und auch der Weihnachtsmarkt mit Wilder Maus und Ikarus besucht.

Na dann wünschen wir Allen spektakuläre Weihnachten und ein pfundiges neues Jahr des Millenniums (2020)!!!

Christian Neu

Auf dem Weg zur Digitalisierung;-) Erfahrungsbericht von Peter Grund, Sprachenlehrer, Max-Taut-Schule



Fotomontage: M. Schwabe

Statt grüne Tafeln gibt es seit einiger Zeit an meiner Schule White Boards und Smart Boards.

White Boards sind toll! Anstelle von viel weißem Kreidestaub hat man nur noch wenig schwarzen Staub.

Nur bei der Reinigung gibt es so manche Tücken. Um wieviel schöner - und smarter - ist da doch das Smart Board!

Man hat weder weißen noch schwarzen Staub, kann ohne Gefahr jede Art von Kleidung anziehen und das Angeschriebene sogar noch speichern. Klingt perfekt, oder?

In der ersten Stunde schalte ich das Smart Board ein. Der Computer teilt mir mit: »Ich mache ein Update. Das kann mehrere Minuten dauern.« und dann: »Viele interessante Features warten auf Sie.« Außerdem: »Möchten Sie XXX als neue Startseite festlegen?« [Nein, will ich nicht!].

Schon nach 15 Minuten kann es losgehen. Die Schrift ist groß, sofort ist die Zeile voll. Ich kann weiterscrollen, habe endlos viel Platz.

Die Schüler*innen müssen eben schnell mitschreiben. In der vierten Stunde bekomme ich kein Bild auf die Tafel. Was ist los? Wir machen uns auf die Suche und finden einen freiliegenden Stecker. Im Englischunterricht möchte ich die Konditionalsätze in gewohnter Manier anschreiben. Mein Tafelbild habe ich im Kopf. Leider ist es viel zu breit. Rauf – runter – rauf – runter – es fehlt der Überblick. Ist eben kein Broad Board!

Neulich habe ich in einem Unterrichtsraum eine ganz neue Tafel entdeckt... davon aber später!

Peter Grund



Beratung zu Bildung und Beruf in Vietnamesisch

Ab November 2019 wird das Willkommen-in-Arbeit-Büro Lichtenberg in Kooperation mit dem Integrationslotsenprojekt der Kiezspinne eine regelmäßige Sprechstunde auf Vietnamesisch anbieten.

Wir freuen uns sehr – denn so kann zu den Themen Bildung und Beruf auch auf Vietnamesisch kostenfrei beraten werden!

Das Willkommen-in-Arbeit-Büro Lichtenberg bietet individuelle Beratung für geflüchtete Menschen rund um die Themen Bildung und Beruf. Die Beratung erfolgt mehrsprachig, kostenfrei und neutral. Wir beraten unabhängig von Aufenthaltsstatus und Herkunftsland.

Um Frauen gezielt anzusprechen, bieten wir eine Frauensprechstunde an.

Kommen Sie gern vorbei oder melden Sie sich bei uns!

**Willkommen-in-Arbeit
Büro Lichtenberg**

Alfredstr. 4, 10365 Berlin

U Magdalenenstraße

Tel: 030 586 199 722

E-Mail: wia@dgg-berlin.de

www.wia-lichtenberg.de

www.facebook.com/WiABuero/

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-17 Uhr

Beratungszeit Vietnamesisch:

jeder 1. und 3. Freitag im Monat

von 12 – 14 Uhr

Béatrice Eickhoff

Neue Kooperation – Integrationslotsen jetzt auch in Friedrichsfelde Süd



Foto: Bereitgestellt von AWO Margaretentreff

Ab dem 25. Oktober 2019 bietet das Integrationslotsenprojekt der Kiezspinne in Lichtenberg Sprechzeiten im Margaretentreff an.

Der Margaretentreff ist eine Begegnungsstätte für alle Generationen in Trägerschaft der AWO, die zwischen Weitlingkiez und Friedrichsfelde Süd gelegen ist. Sie ist ein sozialer Treff für alle Nachbar*innen: Egal, ob hier aufgewachsen oder neu hinzugezogen, ob alt oder jung - Alle sind willkommen!

Der Margaretentreff bietet Raum, um sich zu treffen, auszutauschen, zu quatschen und Kaffee zu trinken. Die verschiedenen Gruppenangebote laden zum Teilnehmen ein, wie z.B. die Nähgruppe mittwochs von 16:30 bis 18:30 Uhr oder das Nachbarschaftscafé donnerstags 13 bis 15 Uhr. Neue Grup-

pen können initiiert werden. Initiativen, Selbsthilfegruppen, Elternvertretungen, Hausgemeinschaften usw. stehen die Räume auch für Versammlungen offen.

Das kostenlose Beratungsangebot wird nun erweitert: Jeweils zwei Mal im Monat werden Sprechzeiten auf Russisch und Vietnamesisch durch die Integrationslotsen der Kiezspinne in Lichtenberg durchgeführt.

AWO Margaretentreff, Zachertstr. 52, 10315 Berlin (U-Bhf. Friedrichsfelde)

Sprechzeit in Russisch:

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 09:00 – 12:00 Uhr

Sprechzeit in Vietnamesisch:

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 12:00 – 14:00 Uhr

Karoline Diétel

Koordinatorin AWO Margaretentreff



Im Dezember öffnet der „Lebendige Adventskalender“ auch in diesem Jahr wieder seine Türen.

Die gemeinsame Aktion von freien, öffentlichen und kirchlichen Trägern aus den drei Stadtteilen Frankfurter Allee Süd, Fennpfuhl und Alt-Lichtenberg, lädt alle zum Plätzchenbacken, Lesungen, Adventsbasteln und zum gemütlichen Beisammensein ein.

Die Eröffnung findet traditionell am 1. Advent beim Lichtenberger Rathaus statt.

Alle Termine finden Sie auf unseren Flyern und auf

www.advent.atelierschwabe.com.

Hans-Joachim Knebel

SCHON GEWUSST?

Rudolph die Rentierdame



Rudolph the red nosed reindeer. Jeder kennt und liebt das wohl berühmteste Rentier der Welt. Er ist einer von neun Rentieren, die den Schlitten des Santa Claus ziehen. Die anderen acht heißen: Comet, Cupid, Donner, Dasher, Dancer, Prancer, Vixen und Blitzen. Die meisten Rentiere des Weihnachtsmanns haben männlich klingende Namen. Wie dem auch sei, männliche Rentiere werfen alljährlich ihr Geweih um die Weihnachtszeit ab – die Weibchen, die als einzige Hirschart auch ein Geweih tragen, hingegen erst im Frühjahr. Demnach sind die Rentiere, die den Schlitten des Weihnachtsmanns ziehen entweder weiblich oder kastriert, da sie alle ihr Geweih noch haben.

Frohe Weihnachten



VERANSTALTUNGSTIPP

LATERNENUMZUG
Freitag
15. November
16:30 Uhr
Treffpunkt hinter der Kiezspinne

Bratwurst
Stockbrot am Lagerfeuer
Kinderpunsch und Glühwein

Mehr Generationen Haus
Wir sind dabei von

**MÄRCHEN
NACHMITTAGE**
In der Kiezspinne

13.11. Märchen & Basteln
16-18 UHR Für Kinder ab 3J.

20.11. Märchenlesung und
16-18 UHR Aktionen mit dem
Theater a. der Parkaue
Für Kinder ab 5 J.

Ohne Anmeldung & auf Spendenbasis

Bundesbibliothek für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

PARKAUE
JUNGES STAATSTHEATER BERLIN

Filmband

„Wenn wir älter werden...“

Filmband und Gespräch mit dem
Seniorenberater und
Diplompsychologen
P.-M. Röseke

WOLKE 9
12

Foto: Finzler

Donnerstag | 07.11.2019 | 18 Uhr
Eintritt frei | Um Anmeldung wird gebeten

Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek
Frankfurter Allee 149 | 10305 Berlin | Tel. 030 / 5556719

Wissen für alle ■ Stadtbibliothek Lichtenberg

Anna-Seghers-Bibliothek | Anton-Saefkow-Bibliothek | Bodo-Ullrich-Bibliothek | Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek
www.lichtenberg-berlin.de

Rusche 43 –

Wir suchen immer noch ehrenamtliche Mitstreiter*innen!



Foto: Reiner Meyer

Seit nun fast zwei Jahren betreibt die Kiezspinne in Kooperation mit dem Amt für Soziales Lichtenberg die Kommunale Begegnungsstätte „Rusche 43“.

Unsere Arbeit hat sich gut entwickelt, wir haben die Angebote der Einrichtung erhalten und neue geschaffen, wie den Nähkurs, den Preisskat, „Die Rusche tanzt“ oder seit September 2019 einen Tai-Chi-Kurs. Gegenwärtig entwickeln wir unser Angebotsprogramm weiter, wofür wir

ehrenamtliche Helfer*innen suchen, die uns bei der Programmentwicklung und bei Interesse bei der Durchführung neuer Veranstaltungen unterstützen. Wir suchen vor allem Mitstreiter*innen, die ihren Ruhestand schon im Blick haben und für die Zeit nach ihrem aktiven Arbeitsleben eine neue Herausforderung anstreben. Besonders freuen wir uns auf jüngere Senior*innen.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte über Tel.: 5592381 oder E-Mail: sbs.rusche43@gmx.de bei uns. Wir stehen gern für Beratung zur Verfügung.

Übrigens haben wir im Oktober 2019 unsere erste Fotoausstellung eröffnet und laden Interessenten ein, diese anzusehen und unsere Einrichtung kennen zu lernen.

Künftig wollen wir als neue Facette in unseren Angeboten regelmäßig Ausstellungen anbieten. Wir freuen uns auf Sie!

Andreas Svojanovsky

Der Sommer im Projekt LeNa

Im September 2019 hat die Kiezspinne zahlreiche Veranstaltungen in der Nachbarschaft organisiert, deren Durchführung die Mitarbeiterinnen des Projekts LeNa unterstützt haben.

Beim FAN Kiezfest im Nibelungenpark sowie bei unserem Flohmarkt und Herbstputz haben wir den Stand des Vereins betrieben, in dem man sowohl Infomaterialien über die Kiezspinne als auch schicke Werbegeschenke erhalten konnte. Durch gezielte Ansprache konnten wir viele Menschen auf verschiedene Angebote des Hauses aufmerksam machen und Spenden für den Verein sammeln.

Darüber hinaus haben wir zu dem Anlass dieser Veranstaltungen die Buttonmaschine der Kiezspinne wieder zum Einsatz gebracht. Sie hat besonders Kindern Freude bereitet, die sich entweder für einen der von unserer Öffentlichkeitsarbeit vorgefertigten bunten Mustern oder für eine selbst gebastelte Version von Button entscheiden konnten.

Die erfolgreiche Erfahrung dieses Angebots hat uns dazu motiviert, es zu einem Bestandteil unserer zukünftigen Infostände zu machen. Daher können Sie sich bereits darauf freuen, wenn Sie

unseren Stand bei dem Lichtermarkt am Lichtenberger Rathaus besuchen kommen.

Seit August besuche ich eine Trainingsreihe zum Thema „Interkulturelle Öffnung (IKÖ) von sozialen Einrichtungen“, die von unserem Schirm-Projekt LeNa, der Freiwilligenagentur Berlin e.V., organisiert wird. Dieses Coaching-Angebot hat das Ziel, individuelle Diversity-Kompetenzen (mit Unterschieden zwischen Menschen befähigt umgehen) zu erweitern und den Prozess der Implementierung von IKÖ in Einrichtungen zu begleiten.

Weiterhin bietet das Training den Teilnehmenden eine Chance, im geschützten Rahmen über die Herausforderungen dieses Prozesses zu reden. Der Austausch mit den Kolleg*innen und der Fachleitung des Coachings hat mir bereits einen sichereren Umgang mit den vielen Fragen des Themas ermöglicht.

An letzter Stelle würde ich mich gern bei allen bedanken, die das Projekt LeNa im Jahr 2019 unterstützt haben und Ihnen noch einen guten Rutsch ins Neue Jahr wünschen.

Samantha D'Almeida e Silva



FAN.KiezFest im Nibelungenpark



Foto: Ksenia Porechina

Zum zweiten Mal fand das bunte Familienfest unter dem Titel „FAN. KiezFest“ im Nibelungenpark statt. Und wer immer noch denkt, dass das Wort „FAN“ etwas mit der englischen Sprache zu tun hat, wird heute aufgeklärt. Die drei Buchstaben stehen für „Frankfurter Allee Nord“, einen Bereich von Alt-Lichtenberg, welcher vom Berliner Senat in das Förderprogramm Stadtumbau aufgenommen wurde.

Die Fördermittel aus diesem Programm werden in partizipativen Prozessen eingesetzt, „um das Leben, Wohnen und Arbeiten den veränderten Bedürfnissen anzupassen“, so Katrin Lompscher, Senatorin für Stadtentwicklung und Wohnen. Ein Beispiel dafür ist der FAN-Fonds, ein Fördertopf von 15.000 Euro, der für die kleineren nachbarschaftlichen Projekte eingesetzt wird.

Diese Mittel und die großzügigen Spenden vom SANA-Klinikum und der Wohnungsbaugesellschaft HOWOGE, sowie die Sachspenden der Wohnungsbaugenossenschaft MERKUR, trugen zum Gelingen des Festes im Nibelungenviertel bei.

Im Sanierungsbeirat der „FAN“ entstand die Idee, ein großes Fest für den wachsenden Stadtteil auszurichten. Als Veranstalter beteiligte sich der Verein Kiezspinne FAS e.V. maßgeblich an der Vorbereitung und Durchführung des Festes. Bis zu 800 Gäste waren zu der Veranstaltung gekommen, die vom

Bezirksbürgermeister Lichtenbergs Michael Grunst eröffnet wurde. Die erwachsenen Besucher*innen haben sich ausreichend Zeit genommen, um sich an über 20 Ständen von Initiativen und Vereinen über aktuelle Themen und Entwicklungen im Stadtteil zu informieren. Die kleinen Gäste freuten sich über die vielen Bastel- und Mitmachaktionen der Kinderrallye. Auf der grünen Wiese im Nibelungenpark wurde gesprüht, gemalt, gespielt und sogar gestickt.

Die Darbietungen auf der Bühne überraschte die Besucher*innen mit einem fröhlichen Kontrastprogramm:

- Tanzauftritt der „Singemäuse“,
- Capoeira-Vorführung der Hobbysportgruppe der Kiezspinne,
- russischen Volkslieder
- turbulenten Punk der Band „Abbruch“
- Ausklang zu den jazzigen Melodien von „The Time Rag Department“.

Diese Mischung sowie der nachbarschaftliche Charakter scheint das Fest so erfolgreich zu machen.

Die Organisator*innen bedanken sich herzlich bei allen Initiativen und Projekten, die beim Fest mitgewirkt haben. Ohne sie wäre das KiezFest nicht möglich gewesen! Insbesondere möchten wir uns bei den ehrenamtlichen Mitgliedern des FAN-Beirats bedanken, die sich für dieses Fest mit allen Kräften eingesetzt haben. Danke für Ihr Engagement!

Ksenia Porechina

VERSCHIEDENES

Ich geh' mit meiner Laterne...

Der gern besuchte Laternenumzug im Stadtteil Alt-Lichtenberg findet dieses Jahr zum 10. Mal statt. Über 700 kleine und große Gäste zählten wir im letzten Jahr. Die Veranstaltung wird von der Kiezspinne FAS e.V. in der Kooperation mit vielen lokalen Akteurinnen und Akteuren, unter anderem mit dem SV Lichtenberg 47 organisiert. Finanziert wird der Laternenumzug durch die Mittel des Sanierungsbeirates Frankfurter Allee Nord und der Wohnungsbaugesellschaft HOWOGE. Wir laden alle Lichtenberger*innen herzlich ein, mit ihren Laternen die gemeinsame Strecke vom Freiaplatz bis zur Howoge Arena „Hans Zoschke“ zu begleiten. Im Stadion erwartet Sie ein abendliches Programm: Nach der Begrüßung durch Bezirksstadträtin Katrin Framke, der Schirmherrin des Laternenumzugs, liest der Pfarrer der evangelischen Gemeinde Lichtenberg, Dr. Sebastian Fuhrmann, die Martinsgeschichte vor.

Laternenumzug zum **Martinstag**
Freitag, 08.11.2019, 16:30 Uhr Treffpunkt Freiaplatz
Ziel: HOWOGE-Arena »Hans Zoschke«



Anschließend werden heißer Tee und Martinshörnchen ausgeteilt.

Wer etwas länger bleibt, kann dem Posaunenchor der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde Lichtenberg lauschen und sich mit der Grillwurst oder einer vegetarischen Suppe stärken.

Die Veranstaltung endet ca. 19 Uhr.

Wir freuen uns auf einen schönen Abend gemeinsam mit Ihnen!

Informationen gibt es im Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord bei Ksenia Porechina unter **Telefon 32 51 93 30**



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Berliner MieterGemeinschaft**
Treffen der Bezirksgruppe
1. Mo im Monat, 18:00 Uhr
- **Ernährungsberatung**
letzter Di im Monat 17-19 Uhr
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Mieterbeirat, öffentliche Sitzung** 2. und 4. Mo, 18-20 Uhr
- **Rechtsberatung** 2. Di im Monat, 17-19 Uhr (mit Anmeldung)
- **Sozialberatung (bes. zu ALG II)**
Do 13-17 Uhr und nach Vereinbarung
- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheumapatienten** der Deutschen Rheuma-Liga, Berlin e.V., 1. und 3. Di im Monat, 14-16 Uhr und nach Vereinbarung, Anmeldung erforderlich:
Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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

Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A

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



Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Computeria Medientreff 60+**
Mo 12:30-14:30 Uhr,

einzelner Tag 6 €,
monatlich 20 € (vor Beginn)

- **Gedächtnstraining**
Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- **Gymnastik für Männer**
Di 10 Uhr, 10 €/Monat
- **Kaffeeklatsch**
3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 3 €
- **Nähen mit Nachbarn**
Mi 9-12 Uhr, 1 €
- **Senioren-gymnastik**
Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10,
Mi 8-9 und 9-10 Uhr,
10 €/Monat
- **Senioren-singegruppe**
Mi 15 Uhr, 1 €



Gesundheits-selbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

- Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **Capoeira**, Sa 15 Uhr
 - **Entspannungstraining**
Do 18:15 Uhr und Mo 14:30 Uhr
 - **Gesellschaftstanz**, Di 18 Uhr
 - **Gyrokinesis**, Mi 14:30 Uhr
 - **Line Dance (Fortgeschrittene)**
Do 18 Uhr
 - **Metalza**, Mo 18:30 Uhr
 - **Qigong**, Mi 10:30 Uhr,
Trauerbegleitung
Anmeldung erforderlich:
Tel 55491892
 - **Yoga** Di 16:30, 17:45 Uhr

Selbsthilfegruppen:

- **Angehörige von Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma**
(in Gründung)
- **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)
- **Beckenbodenprobleme**
Di 14:30 Uhr
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch**
sprechende Frauen zum Thema
Gesundheit
1. und 3. Mo im Monat, 15:30 Uhr

- **Depression**, Do 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg**, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige 3. Mi im Monat 14 Uhr
- **Diabetes**,
1. Di im Monat, 14:30 Uhr
- **Histaminintoleranz**
3. Do, 16:30 Uhr
- **Junge Sehbehinderte**
(in Gründung)
- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“
2. u. 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Kinder narzisstischer Eltern**,
2. u. 4. Do, 17:45 Uhr
(Nur mit Anmeldung)
- **Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung**,
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat, 18 Uhr
- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**
(Termine erfragen)
- **Parkinson** 3. Mo im Monat, 15 Uhr
- **Psychose**, 1. und 3. Mi, 18:30 Uhr
- **Russischsprachige SHG Gesundheit**
jeden Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**
3. Di im Monat, 18 Uhr
- **Soziale Ängste und ihre Folgeerkrankungen**, Do 10 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Zwänge**, 1. u. 3. Di im Monat,
17:30 Uhr

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

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



Pflegeunterstützung

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



- **Elterncafé**, für Mütter und Väter von erwachsenen Kindern mit Behinderung, 3. Mi im Monat, 10 Uhr
- **„Im Alltag gesund bleiben“** für pflegende Angehörige, Mi 17:30 Uhr
- **Spaziergangsgruppe**, Mo 11 Uhr
- **Treffen zum Tee** 1. Fr im Monat, 14 Uhr

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

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

Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familiennachmittag** Mi und Fr, 16-18 Uhr 1 € pro Familie
- **Familienservicestelle** Mo 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Krabbelgruppe** Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe** (vorrangig für Kinder aus Aussiedlerfamilien) Mo 14-18 Uhr, Di 15-18 Uhr, Do 14-18 Uhr und nach Vereinbarung
- **Spielerisch Deutsch lernen** für Kinder ab 1. Schuljahr Termine nach Vereinbarung

in Kooperation

mit Starke Brücken GbR

Bei Fragen zu unseren Angeboten kommen Sie in die Familienservicestelle oder kontaktieren sie uns:
Kristin Volkmann, Mobil: 0157 566 272 61, Mail: kristin.volkmann@starke-bruecken.de
Katharina Schmidt, Mobil: 0151 104 882 11, Mail: katharina.schmidt@starke-bruecken.de
Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.starke-bruecken.de

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

- **„Little Friends“** Mi 10 -11:30 Uhr (23.10.-11.12.19) Internationale FuN-Baby-Gruppe für Mütter/Väter mit Babys und Kleinkinder von 0-18 Monaten (kostenloses Angebot)
- **Regulationsprechstunde** (Vertrauliche, kostenlose Beratung) Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung

Angebote für Jugendliche

- **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

- **Stimmentausch** der multikulturelle Chor, Di 18 Uhr
- **Sprach- und Begegnungscafé** Mo 17-19:30 Uhr
- **Der Besondere Freitag** 1. Fr im Monat, 10-12 Uhr, 7,50 € (inkl. Frühstück)
- **Fotozirkel**, 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- **Neue Spielegruppe** Romme, Canasta und Brettspiele Tel.: 55491892 oder 55489635

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

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, 12:45 Uhr
- **Englisch für Alltag und Urlaub** Mo 18 Uhr (Gruppe)
- **Französisch** (geschlossene Gruppe) Do 18:00 -19:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Ausleihe Lastenfahrrad

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

Raumnutzung

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

Bibliothek

Do 11-14 Uhr (Ausleihe u. Rückgabe)

Nähstübchen

Mi 9-12 Uhr

Kasse

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

Stadtteilwerkstatt

Mo, Mi 10-13 Uhr

INFORMATION



Lichtenberger Weihnachtsmärkte



Lichtermarkt am Rathaus Lichtenberg

Wann: So, 1.12.2019

Geöffnet: 13-19 Uhr

Wo: Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin



Der Große Berliner Weihnachtsmarkt

Wann: 22. 11. - 29. 12.2019

Geöffnet: Mo-Do, 14-21:30 Uhr

Fr, Sa, 14-22:30 Uhr, So, 12-21 Uhr

Wo: Landsberger Allee 364, 10365 Berlin



Adventsmarkt im Schloss Hohenschönhausen

Wann: Termin steht noch nicht fest

Wo: Hauptstraße 44, 13056 Berlin



Malchower Weihnachtsmarkt

Wann: So, 8.12.2019

Geöffnet: 12-18 Uhr

Wo: Dorfstraße 35, 13051 Berlin



Karlshorster Weihnachtsmarkt

Wann: 7.12. und 8.12.2019

Geöffnet: 7.12., 13-22 Uhr, 8.12., 13-19 Uhr

Wo: Johannes-Fest-Platz & Kulturhaus Karlshorst

Weitere Informationen:

www.weihnachteninberlin.de/weihnachtsmaerkte/lichtenberg/



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Samstag, 02.11., 10:00 - 16:00 Uhr

Fortbildung in der Selbsthilfe zum Thema: „Veranstaltungen planen“
Teilnehmergebühr: 12.-€

Mittwoch, 06.11., 16:00 - 18:00 Uhr

Informationsreihe 2019
Bezahlte Auszeit für die Pflege
Für erwerbstätige Frauen und Männer,
die Angehörige pflegen
Referentin: Petra Kather-Skibbe
(Projekt: KOBRA)
Um Anmeldung wird gebeten unter der
kpe@kiezspinne.de oder 030 28472395
Eintritt frei

Donnerstag, 07.11., 15 - 17 Uhr

Jour Fixe
Ambulant betreute Wohngemein-
schaften für Menschen mit Demenz
Austausch- und Informationstreffen für
Betroffene, Angehörige, Rechtsbetreuer
und ehrenamtlich Engagierte
*Eine Veranstaltung des SWA e.V. in
Kooperation mit der
Kontaktstelle PflegeEngagement*
Anmeldung unter kpe@kiezspinne.de
oder 030 28 47 23 95

Mittwoch, 13.11., 10:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Erlebnishof Klaiستow (Nachholtermin)
Fahrkosten: 15 € pro Person

Mittwoch, 13.11., 16:00 Uhr

Berliner Märchentage
Im Rahmen der Berliner Märchentage
mit dem diesjährigen Thema „Märchen
überwinden Grenzen“ lesen wir ausge-
wählte Märchen vor und basteln zusam-
men mit den Kunstköffern.
Eintritt frei (s. Seite 4)

Donnerstag, 14.11., 17:30 Uhr

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie
Arztvortrag: „Warum Digitalisierung
und künstliche Intelligenz die medizi-
nische Versorgung von Menschen
verbessern wird - Beispiel: Herz-Kreis-
lauf-Erkrankungen“
Dr. Olaf Göing
Klinik für Innere Medizin | Kardiologie
Eintritt frei!

Freitag, 15.11., 16:30 - 18:00 Uhr

Laternenumzug
Bratwurst, Stockbrot am Lagerfeuer,
Kinderpunsch und Glühwein

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

be Berlin

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be Berlin

FAMILIEN
FREIZEITLICH
LICHTENBERG

jobcenter

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE

Senatsverwaltung
für Kultur und
Sport

selko

Herausgeber: Kiezspinne FAS e. V., Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin, Tel.: 55489635, Fax 55489634, V.i.S.d.P.: Manfred Becker, Druck: Druckteam Berlin
E-Mail: redaktion@kiezspinne.de, IBAN: DE91100205000001007901, BIC: BFSWDE33BER, Bank für Sozialwirtschaft, Redaktionsschluss für 1/20: 10.12.2019

Samstag, 16.11., 17:00 - 23:30 Uhr

Herbstball
Kostenbeteiligung 10 €

Mittwoch, 20.11., 16:00 Uhr

Literarischer Nachmittag/ Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

Mittwoch, 20.11., 16:00 - 18:00 Uhr

Märchentage
„Wohnwagen Mobil“
mit Märchenlesung, Aktionen und
dem Theater an der Parkaue
Für Kinder ab 5 Jahre

Donnerstag, 21.11., 09:30 Uhr

Wanderung
Skulpturenpark Wilkendorf
(mit Führung)
Treffpunkt: S-Bahnsteig Lichtenberg,
(S-Bahn Strausberg Nord)
Fahrkarte: BC
Führung: 2 €, Kaffee oder Tee 1 € p.P.

Samstag, 30.11., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist
die Schauspielerin Uta Schorn
Kostenbeteiligung: 12,50 €
(s. Seite 3)

Freitag, 06.12., 17:00 - 20:00 Uhr

Weihnachtsfeier Kiezspinne FAS e.V.
(für Vereinsmitglieder)

Mittwoch, 11.12., 14:00 - 19:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Weihnachtsmarkt am
Schloss Charlottenburg
Fahrkosten: 7,50 € pro Person

Donnerstag, 12.12., 16:00 - 18:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender
„Spielend Programmieren mit Python“

Montag, 16.12., 12:30 - 14:30 Uhr

Lebendiger Adventskalender
Computeria-Schnupperkurs
Medientreff 60+

Mittwoch, 18.12., 14:30 Uhr

Weihnachtsfeier Seniorentreff
Kostenbeteiligung: 6 €
(mit Anmeldung)

Mittwoch, 18.12., 15:00 - 17:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender
Spaß und Spiel mit Medien

Mittwoch, 18.12., 16:00 - 18:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender
verschiedene Bastelstationen

Donnerstag, 19.12., 10:00 Uhr

Wanderung
Spaziergang am Landwehrkanal
Treffpunkt: S-Bahnsteig
Frankfurter Allee
Fahrkarte: AB (1x Kurzstrecke)

Freitag, 20.12., 16:00 - 18:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender
„Spielend Programmieren mit Python“

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

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

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

Außerhalb unseres Hauses

**Selbsthilfekontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Str. 5**
Di 14-18, Mi 13-16, Do 10-13 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel: 9621033

**Kontaktstelle PflegeEngagement
Schulze-Boysen-Str. 37**
Di 13-15, Do 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel: 28472395

**Begegnungsstätte „Rusche 43“
Ruschestraße 43**
Mo 12-18, Di 12-17, Mi 9:30-17
Do 12-17, Fr 10-17 Uhr
Tel: 5592381

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

**Kinderhaus NAPP
Hauffstraße 13**
Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr
Tel: 5578131

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