

ORANGERIE

2



In Zeiten des Klimawandels, knapper werdender Ressourcen und einer zunehmenden Verschmutzung der Meere steht aktuell kaum ein anderes Thema so sehr im gesellschaftlichen Fokus wie das der Nachhaltigkeit. Der erste „Unverpackt Laden“ Berlins, der nur plastikfreie und unverpackte Ware anbietet, hat längst Nachahmer gefunden, über Apps wie „Too good to go“ (dt. etwa: Zu schade zum Wegwerfen) kann man bei über 4.000 gastronomischen Betrieben, Supermärkten und Bäckereien deutschlandweit Lebensmittel retten, die zwar einwandfrei, jedoch nicht mehr für den Verkauf geeignet sind. Immer mehr Projekte widmen sich dem Thema. Wie steht es damit in die Kiezspinne?

Bereits beim Bau des Nachbarschaftshauses ORANGERIE wurde das Thema Umweltschutz einbezogen. Auf dem Dach wurden einige Solarzellen angebracht (s. Foto), die im Jahr 2010 nochmal aufgestockt wurden. Der Vorteil des Solarstroms, der dabei entsteht: Er ist sauber und emissionsfrei, das heißt es werden kein CO₂, Ruß oder Feinstaub freigesetzt, die die Umwelt belasten. Seit 2005 konnten wir somit viele Tonnen CO₂ einsparen!

Doch nicht nur Solarzellen findet man auf unserem Dach. Seit 2018 wohnen hier auch einige Bienenvölker. Bienen versorgen uns nicht nur mit leckerem Honig, sie tragen auch einen wesentlichen Teil zum Erhalt unseres Ökosystems bei, indem sie bei ihren Flügen Blüten bestäuben und somit zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen. Damit sich die Bienen möglichst wohl bei uns fühlen, haben wir unseren Garten durch ausgewählte Sträucher und Blumen möglichst bienenfreundlich gestaltet. Der Garten beherbergt darüber hinaus ein Insektenhotel und viele klassische Küchenkräuter, die häufig von unseren Köch*innen bei der Zubereitung des Mittagsangebots genutzt werden.

Einen weiteren Schritt in Sachen Nachhaltigkeit ging die Kiezspinne im Jahr 2018, als wir uns entschieden, einer von
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

Ernst-Georg Schwill

Der aus Film und Fernsehen bekannte Schauspieler ist der nächste Gast bei Franziska Troegner.

Seite 3

Bunter Start in den Frühling

Viele Aktionen sind im kommenden Frühjahr geplant. Tolle Angebote für alle Generationen.

Seite 4

Kiezfonds

Auch im 10. Jahr des Bestehens des Kiezfonds setzt sich die Bürgerjury für die eingereichten Projektideen der Bürgerinnen und Bürger ein. Übrigens sind neue Jurymitglieder immer willkommen.

Seite 8/9

8. MÄRZ - INTERNATIONALER FRAUENTAG

Gute Taten werden hauptsächlich von Männern gepredigt und hauptsächlich von Frauen getan.

Lady Nancy Witcher Astor



Wir gratulieren allen Frauen und Mädchen zum Internationalen Frauentag!

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



WER MACHT WAS?

Stefanie Richter



Foto: Jörg Farys

Liebe Freund*innen, liebe Nachbar*innen, mein Name ist Stefanie Richter. Vielleicht mag mich der/die Eine oder Andere von Ihnen schon durch das Nachbarschaftshaus ORANGERIE flitzen gesehen haben. Dies liegt daran, dass ich seit Mai 2018 als studentische Hilfskraft, Praktikantin und als Mitarbeiterin der Kontaktstelle PflegeEngagement tätig war bzw. bin. Nach Beendigung meines Studiums bin ich zusätzlich seit Januar als Ansprechpartnerin für das Stadtteilzentrum Frankfurter Allee Süd tätig. Hierbei hilft mir bei der Bewältigung meiner täglichen Aufgaben mein erster Studienabschluss zur Sozialwissenschaftlerin. Weiterhin freue ich mich auf neue Aufgaben und Herausforderungen, so durch die lokalen Akteure, bei Begleitung der Bürgerjury, aber auch in der Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen Ksenia Porechina und Tina Messerschmidt sowie mit Ihnen als Bewohner*innen. Die eine oder andere Sache ist noch zusätzlich geplant, aber ich möchte nur so viel verraten, es kann spannend werden.

Ich freue mich weiterhin auf ein Miteinander mit meinen Kolleg*innen der Kiezspinne FAS e.V. sowie auf die Zusammenarbeit mit Ihnen allen.

Stefanie Richter

Achtung!

Der Termin für die nächste Mitgliederversammlung ist der **28. April 2020**.

Fortsetzung von Seite 1

insgesamt 10 Standorten in Lichtenberg zu werden, bei dem kostenlos ein Lastenrad ausgeliehen werden kann. Das Projekt mit dem Namen „Lotte kommunal“ ist eine Kooperation zwischen dem ADFC und dem Bezirksamt Lichtenberg und soll zur Entlastung der Umwelt beitragen. Es wird finanziert aus Mitteln des Berliner Energie- und Klimaschutzprogramms 2030 und vom Bezirksamt. Das Lastenrad trägt bis zu 100 kg und kann bis zu 3 Tage

kostenlos im Internet gebucht und bei uns abgeholt werden. Großer Beliebtheit erfreut sich auch unsere kleine Mitnehmbibliothek. Hier können nach Belieben Bücher mitgenommen oder auch abgegeben werden. Viele Bücher, die sonst auf dem Müll gelandet wären, können somit noch Lesefreunde finden.

Jeder von uns kann etwas für die Umwelt und in Sachen Nachhaltigkeit tun. Auch die Kiezspinne ist sich ihrer Verantwortung bewusst und handelt!

Anne Stöckmann

Die Nacht der Solidarität in der Kiezspinne



Foto: Samantha D'Almeida e Silva

Am 29. Januar 2020 fand in Berlin eine Zählung der obdachlosen Bewohner statt. Nach den Metropolen Paris und New York folgte Berlin als erste deutsche Stadt, welche das Projekt durchführte.

Es wurde ermittelt, wie viele Menschen auf der Straße leben, welche Sprache sie sprechen und welches Geschlecht sie haben. Das Ziel dieser Maßnahme war es, die besonderen Bedarfe der Zielgruppe zu erkennen und geeignete Maßnahmen zur Unterstützung der betroffenen Menschen im Rahmen der sozialen Arbeit zu entwickeln. Darüber hinaus hatte die Leiterin des Projekts „LeNa - Lebendige Nachbarschaften“, Samantha D'Almeida e Silva, in der Woche vor der Nacht der Solidarität zwei Vorträge in der Kiezspinne gehalten zum Thema „Wie helfe ich Obdachlosen“.

Insgesamt nahmen an der Veranstaltung 3.700 ehrenamtliche Helfer teil. Das Nachbarschaftshaus ORANGERIE des Kiezspinne FAS e.V. diente als Zählstation und Anlaufstelle für 29 Zählteams mit insgesamt 130 ehrenamtlichen

Helfer*innen am Tag der Zählung. Bis in die späte Nacht hinein wurden die Helfer*innen geschult, gastronomisch versorgt und konnten sich im Anschluss an ihre Zählrunde im Stadtgebiet mit den anderen Ehrenamtlichen in unserem Nachbarschaftshaus austauschen sowie ihre Erfahrungen reflektieren.

Es war uns eine besondere Freude, dass die Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales, Frau Elke Breitenbach, die Kiezspinne besuchte und sich von der gelungenen Umsetzung des Projekts überzeugen konnte.

David Fiebelkorn



Foto: Samantha D'Almeida e Silva



ZU Gast bei /roegner /ranziska **Samstag 04.04.2020 19:00 Uhr**
 Eintrittskarten ab sofort erhältlich! Kostenbeteiligung: 12,50 €

Der Schauspieler Ernst-Georg Schwill ist der Nächste in unserer beliebten Veranstaltungsreihe. Er ist bekannt aus zahlreichen Filmen und Fernsehproduktionen wie „Alarm im Zirkus“, „Sie nannten ihn Amigo“, „Polizei 110“, „Tatort“, „Soko Leipzig“ und vielen anderen.

Ernst - Georg Schwill

Kontakt: T 030 5549933 - F 030 5549934 info@kiezspinnerei.de
 Kiezspinnerei FAS e.V. | Nachbarschaftshaus ORANGERIE | Schulze-Bussen-Str. 38 | 11085 Berlin | www.kiezspinnerei.de

Aus den Berliner „Tatort“- Folgen wird Ernst-Georg Schwill als Assistent der beiden Kommissare Ritter & Stark auch den Jüngeren bekannt sein, und den Älteren ist sein Name längst ein Begriff.

Schon 1954 steht - der damals erst 14-Jährige - zum ersten Mal vor einer Film-Kamera.

Gerhard Klein - der Regisseur des DEFA-Films „Alarm im Zirkus“ - suchte einen frechen Berliner Jungen und entdeckt „Schwilli“, wie er von allen genannt wird, im Kinderheim „Königsheide“ in Berlin-Johannisthal.

Schwill's Vater war als Soldat noch in den letzten Kriegstagen 1945 gefallen, wenig später starb auch seine Mutter und ließ ihn und seine vier Geschwister zurück. Anfangs lebt er bei einer Tante, dann in unterschiedlichen Kinderheimen und will eigentlich Schlosser werden. Doch der „Alarm im Zirkus“ verändert sein Leben.

Der Regisseur Gerhard Klein wird sein Mentor. Nach einer Lehre als Filmfotograf beim VEB DEFA-Kopierwerk in Berlin-Johannisthal studiert er Schauspiel an der Deutschen Hochschule für Filmkunst in Babelsberg.

In großen und kleineren Rollen ist Ernst-Georg Schwill nun Dauergast auf der Leinwand und dem Bildschirm. Sein Gesicht kennt man aus über 350 Filmen, wie: „Sie nannten ihn Amigo“, „Berlin-Ecke Schönhauser“, „Fünf Patronenhülsen“, etlichen Folgen von „Polizei 110“, vom „Tatort“, „Soko Leipzig“, „Soko Wismar“ ... und und und. Erst vor kurzem sah man ihn im „Prag-Krimi“ – „Der kalte Tod“.

Seine beiden Bücher „Is doch keene Frage nich“ und „Lcke, meine und andere Tatorte“ sind ausverkauft.

So nutze ich am 4. April 2020 die Chance, Ernst-Georg Schwill bezüglich seiner künstlerischen Tatorte vernehmen zu dürfen.

Sie sind herzlichst willkommen, als Beisitzer anwesend zu sein.

Franziska Troegner

DANKE

Friedrichsberg Apotheke

Seit vielen Jahren unterstützt die Friedrichsberg Apotheke, unter Leitung von Frau Ulrike Lamparth, unseren Verein mit vielfältigen Aktionen, wie zum Beispiel bei unseren jährlich stattfindenden Gesundheitsselbsthilfetagen, den Seniorensportfesten und durch Vorträge rund um die Gesundheit. Auch die Erste Hilfe-Kästen in unserem Haus werden mit ihrer Unterstützung auf dem aktuellen Stand gehalten.

Dafür herzlichen Dank!

Ein besonderes Dankeschön noch für die jährlichen Spenden aus dem Erlös vom Verkauf der Jahreskalender. Auch Danke an all Diejenigen, die mit dem Kauf der Kalender dazu beigetragen haben, dass mit den Spenden die Arbeit der Projekte in unserem Nachbarschaftshaus unterstützt werden konnte.

AUSSTELLUNG

1. Fotoausstellung 2020 Thema: Stralsund/Ozeaneum



Die Ausstellung ist noch bis zum 18. April 2020 im Nachbarschaftshaus ORANGERIE zu sehen.

Wanderausstellung Else und Erwin Gansdorf Zwei Leben zwischen Liebe, Mut und Hoffnung



Sie waren Naturfreunde, Antifaschisten und Kommunisten.

Else und Erwin gingen 1931 aus Solingen in die Sowjetunion und kamen 1973 nach Berlin-Lichtenberg.

Die Enkelin, Jelena Gansdorf, lädt Sie mit ihrer Ausstellung ein, ihre Großeltern, Else und Erwin, durch achtzig Jahre deutsch-sowjetische Geschichte zu begleiten.

1904 – 1984

Solingen – Sowjetunion – Berlin Lichtenberg

Mittwoch, 18. März 2020, 17-19 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung des Kiezfonds Berlin-Lichtenberg



Bunter Start in den Frühling

Im März starten wir beim Projekt Mehrgenerationenhaus wieder jeden zweiten Mittwoch im Monat mit unseren Tagesausflügen für Senior*innen ins Berliner Umland. Unser Ziel für März ist der Eberswalder Zoo, im April geht es zum Schloss Neuhausen. Eine Anmeldung zu den Fahrten ist erforderlich, weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 12.

Am **30. März ab 14:30 Uhr** veranstalten wir darüber hinaus eine **Senioren-Modenshow**, Kostenbeteiligung 1,50 €. Ebenfalls um **14:30 Uhr** starten wir am **23. März** zu unserem ersten **Kräuterspaziergang** in diesem Jahr. Wir treffen uns am Theater an der Parkaue, um dort die heimischen Kräuter des Parks kennenzulernen. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich unter **kpe@kiezspinne.de** oder **Telefon 55489635**.

Zu Ostern gibt es unseren traditionellen **Osterbrunch** für Senior*innen am **8. April**, während sich Familien auf das **Osterfeuer** mit Stockbrot, Ostergeschichten und Bastelaktionen am **15. April von 16-18 Uhr** freuen können.

Wir sind ansonsten zurzeit viel mit der Jahresplanung 2020 beschäftigt. Diese sieht nicht nur eine Beteiligung des Mehrgenerationenhauses an der Lichtenberger Inklusionswoche im Mai vor, sondern auch einen „Tag der Generationen“ in Kooperation mit dem zweiten Lichtenberger Mehrgenerationenhaus und dem Bezirksamt. Denn Lichtenberg, bisher einziger Bezirk Berlins mit dem Zertifikat „Familiengerechte Kommune“, hat sich in diesem Zusammenhang auch das Generationenthema für die nächsten Jahre auf die Fahne geschrieben und möchte mit dem Tag der Generationen ein deutliches Zeichen für den Generationendialog und die Bedeutung von generationsübergreifenden Begegnungen setzen.

Aktuell arbeiten wir darüber hinaus an der Planung für ein wöchentliches Kreativangebot für Erwachsene, um unsere Angebotspalette zu erweitern.
Anne Stöckmann

6. Mitbringbuffet im Sprachcafé



Foto: Archiv Kiezspinne

Ein beliebtes Format in der Arbeit mit Geflüchteten und Menschen mit Migrationshintergrund ist das Sprachcafé. Es bietet einen Raum für Begegnungen und Austausch und ermöglicht das Üben der deutschen Sprache. Das Sprachcafé der Willkommenskultur in der Kiezspinne hat sich über die Jahre sehr gut etabliert und ist zu einer festen Größe im Kiez geworden. Am **30. März 2020** wollen wir deshalb wieder zu

einem gemeinsam Essen zusammenkommen. In der Zeit von 17-19:30 Uhr eröffnen wir zum sechsten Mal unser Mitbringbuffet, zu dem jeder seine Lieblingspeise mitbringen kann. Wir freuen uns schon sehr auf die vielen verschiedenen internationalen Köstlichkeiten und laden alle ein, mit uns gemeinsam zu genießen und sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen.

Anne Stöckmann

Neu 2020: Das Angehörigen-Entlastungsgesetz

Die Pflegebedürftigkeit von Eltern, Kindern, ist auch für pflegende Angehörige eine große Herausforderung und geht oft nicht nur mit emotionalen, sondern auch mit finanziellen und materiellen Belastungen einher. Beispielsweise übersteigen die Kosten für eine stationäre Unterbringung in der Regel die Durchschnittsrente. Auch deckt die Pflegeversicherung die Kosten oftmals nur zu Teilen ab. Viele Menschen benötigen dann zusätzliche finanzielle Unterstützung vom Staat, um den Pflegedienst oder eine stationäre Betreuung gewährleisten zu können. Angehörige standen dabei bisher in der Pflicht, ihre pflegebedürftigen Eltern oder Kinder finanziell zu unterstützen, sofern diese den Unterhalt nicht selbstständig bestreiten können.

Seit 1. Januar 2020 ist das Angehörigen-Entlastungsgesetz in Kraft getreten und soll unter anderem mehr soziale Sicherheit für Familien bringen, die bislang hohe Eigenanteile für Heim- und Pflegekosten aufbringen mussten, welche im Rahmen der Unterhalts-

pflicht (SGB XI) erbracht werden mussten. Von der Neuregelung profitieren pflegende Angehörige bis zu einem Jahreseinkommen von 100.000 Euro, die gegenüber Sozialleistungsbeziehern unterhaltspflichtig sind. So auch Familien, die sich um ein pflegebedürftiges Kind aufgrund einer Behinderung kümmern. Bisher mussten sich Eltern erwachsener Menschen mit Behinderung beispielsweise mit einem Betrag von 34,44 Euro im Monat an den Eingliederungshilfeleistungen ihres Kindes beteiligen.

Dieser Unterhaltsbeitrag wurde zum Jahreswechsel gestrichen, insofern auch hier die Jahreseinkommensgrenze nicht überschritten wird. Mit dieser Gesetzesänderung soll ein Zeichen gesetzt werden, dass die Gesellschaft die Belastungen von pflegenden Angehörigen anerkennt und diese solidarisch entlasten will.

Ihr KPE-Team

Weitere Informationen unter:
www.bmas.de/DE/Service/Gesetze/angehoerigen-entlastungsgesetz.html



Neugründung

Selbsthilfegruppe Depression in Hohenschönhausen

In der Selbsthilfekontaktstelle Horizont gründet sich eine neue, zusätzliche Gruppe zum Thema Depression.

Die Ursachen für diese häufig vorkommende Erkrankung können sehr unterschiedlich sein.

Aber: Depressionen sind behandelbar! Betroffene bekommen Hilfe durch Mediziner*innen, Therapeut*innen und weitere Angebote.

Eine große Unterstützung im alltäglichen Leben können Betroffene in Selbsthilfegruppen finden. In diesen in der Regel nicht angeleiteten Gruppen treffen sich Menschen in einer vertraulichen Runde, welche eine ähnliche Situation meistern müssen.

Fühlen Sie sich häufig bedrückt, antriebsarm, traurig und können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Verstehen Ihr Umfeld und Ihre Familie Sie nicht mehr? Wächst in Ihnen das Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere? Dann melden Sie sich bei den beiden Lichtenberger Selbsthilfekontaktstellen **Synapse (Telefon: 03055491892)** oder **Horizont (Telefon: 030 9621033)**.

In akuten Krisen und bei Suizidgedanken können Sie sich 24 Stunden am Tag an die **Berliner Telefonseelsorge (Telefon: 0800 111 0 222)** sowie an den **Berliner Krisendienst Lichtenberg-Marzahn (Telefon: 030 3906370)** wenden.

Sebastian Schülke

Neues Angebot bei Synapse

Psychosoziale Beratung

Wenn Sie ein Problem haben, nicht mehr weiter wissen und sich vielleicht unverstanden, hilflos, einsam oder überfordert fühlen, kann ein klärendes Gespräch helfen,

- Ihre Seele wieder in Einklang zu bringen
- Ihre Lebensfreude und Lebensqualität zu verbessern
- neue Perspektiven und Lösungen zu finden.

Die erfahrene Diplom-Psychologin Ariane Schulze-Poszwa berät Sie in fast allen Lebenslagen, individuell, empathisch, vertraulich.

Machen Sie den ersten Schritt!

Beratung jeden 4. Montag im Monat von 15-17 Uhr bei Synapse im Nachbarschaftshaus ORANGERIE (Kostenbeitrag 10.- €/Termin)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Information und Anmeldung unter

E-Mail:

psychologische-beratung-bei-frau-schulze@web.de

In Gründung Selbsthilfegruppe Arthrose

Wenn Sie auch an Arthroseschmerzen in Knie, Hüfte, Fingergelenken oder Zehen leiden und sich gern in einer Selbsthilfegruppe mit Gleichbetroffenen austauschen möchten, z.B. über Diagnoseverfahren, wirksame Therapien - von Spritzen, Tabletten, Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, Bewegung bis zu Operationsmethoden und Reha-Möglichkeiten -, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Jeder 10. leidet nach Schätzungen in Deutschland an dieser damit häufigsten Gelenkerkrankung, der chronische Entzündungsprozesse im Körper zugrunde liegen. Vieles kann man selbst tun, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern oder zu verzögern. Gehen Sie es gemeinsam in der Gruppe an!

Information und Anmeldung:

*Selbsthilfekontaktstelle Synapse,
T 030 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de*

Neue SEKIS Broschüre Selbsthilfegruppen Eine Anleitung zum Handeln



Antworten auf diese und weitere Fragen bietet die neu aufgelegte Broschüre „Selbsthilfegruppen - Eine Anleitung zum Handeln“.

„Diese Broschüre soll grundsätzlich über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informieren, andererseits auch eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen bieten, sowie einen Einblick in deren Arbeitswelten vermitteln. Sie eignet sich sowohl für Gründer*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.“ (Ella Wassink, SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin)

Die Broschüre ist erhältlich bei Ihren Lichtenberger Selbsthilfekontaktstellen oder als Download unter: www.sekis-berlin.de/publikationen/.

Sebastian Schülke

Selbsthilfekontaktstelle HORIZONT

Was bedeutet Selbsthilfe? Was sind die Grenzen von Selbsthilfe? Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe zu meinem Thema? Wie kann ich eine Selbsthilfegruppe gründen, wie kann ein Gruppentreffen ablaufen und welche Schwierigkeiten könnten auf die Gruppe zukommen?

Gesundheitscoaching mit Monika Fränznick

Es geht dabei um eine Integration von Kraftschöpfungspausen im Alltag und das Entwickeln von Gedankenstoptechniken. Für unsere Selbsthilfegruppe ging es mit der Do-In Klopfmassage vom Scheitel bis zur Sohle los. Diese Art, mit sich selbst über den Körper wieder in Kontakt zu kommen, empfanden

einige als erdend, andere als belebend. Danach erfuhren wir etwas über Stress und die verschiedenen Möglichkeiten, wie wir uns aus einer Stressspirale befreien können. In der Schlussrunde nahm Monika Fränznick unsere Wünsche für das zweite Treffen auf.

Janine, SHG Zwänge, SHK Synapse



Was ist eigentlich »normal«? Und was ist »anders«? Und wer bestimmt das überhaupt?

In den letzten Jahren wird vermehrt das Wort »Inklusion« verwendet. Doch was bedeutet dieser Begriff eigentlich?

Für mich bedeutet er, dass »andere« nicht so sein müssen, wie ich selbst und vielmehr, dass auch ich mich ein Stück auf andere zubewegen muss, damit wir gemeinsam unsere Aufgaben bewältigen können.

In unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen unterstützen wir seit vielen Jahren diese gesellschaftlich bedeutungsvolle Entwicklung. Und wir profitieren selbst davon! Indem wir uns öffnen für die aktive Integration von Kindern und Jugendlichen mit kleineren oder größeren Handicaps, öffnen wir unsere eigene Arbeit für neue Blickwinkel und Herausforderungen. Wir bringen ganz gezielt behinderte und nichtbehinderte Jugendliche zusammen. Das bedeutet, schon bei der Konzeption und Planung unserer Projekte, diese Zielgruppe mitzudenken und dann gezielt und aktiv einzuladen. Dabei bewegen wir uns immer wieder zwischen den Extremen »Alles ist machbar« und »Das geht gar nicht«.

Für mich geht wirkliche Inklusion nur über Begegnung! Die Möglichkeit und Chance, sich kennenzulernen, ein Gespür für die Bedürfnisse des anderen zu bekommen, Berührungspunkte abzubauen, gemeinsam Zeit zu verbringen - etwas gemeinsam zu schaffen.

Es gibt so unglaublich viele Möglichkeiten, individuelle Stärken und Talente zu entdecken. Gerade das macht unsere [Medien-]Arbeit so spannend und abwechslungsreich.

*Text und Grafik:
Margit Schwabe*

Kinderhaus NAPF

Wir freuen uns auf eine spannende und schöne Frühlingszeit in unserem Haus. Wir haben viel vor.

Seit Februar findet bei uns im Haus jeden Mittwoch und Donnerstag, wie auch schon im letzten Jahr, das Mittagsband statt. Es ist eine Kooperation mit der Rathausschule, in der Schüler*innen gemeinsam kochen und essen.

Ab März starten wir wieder mit der aktiven Pause in der Schule an der Viktoria-stadt. Hier werden wir einmal alle zwei Wochen mit den Schüler*innen die große Pause durch sportliche Spiele aktiv gestalten. Wir haben uns nun entschieden, unseren Kreativtag auf den Donnerstag zu verlegen. Dann habt ihr die Möglichkeit, euch immer ab 14 Uhr bei uns zu einem Thema kreativ auszutoben. Im März möchten wir mit euch

Schalen aus Bastelbeton gießen, für die wir dann im April handgemachte Seifen herstellen.

Im April warten zwei Highlights auf euch. Zumeinen veranstalten wir gemeinsam mit dem Mehrgenerationenhaus ein **Osterfeuer** mit Stockbrot am **15. April** im Garten der Kiezspinne. Zum andern feiern wir im NAPF unser **Frühlingsfest** am **17. April** von **15 bis 18 Uhr**. Es wird ein Lagerfeuer mit Stockbrot geben, eine Bastelstraße, Kakao, Kaffee und Kuchen und weitere Überraschungen.

Zum Schluss möchten wir noch unsere beiden Praktikantinnen begrüßen. Diese werden uns ein paar Wochen immer freitags und samstags unterstützen. Wir wünschen allen eine schöne beginnende Frühlingszeit.

Antje, Anne und Saleh

^^ Licht an für 2020 ^^



Foto: Hans-Joachim Knebel

Eine große Geburtstagsparty liegt nun hinter uns und wir hatten viele Besucher, die sich alle an unserem 25-Jahre-Lebensbaum mit einem Namensblatt verewigt haben. In diesem Sinne möchten wir uns herzlichst bei allen aktuellen und ehemaligen Lichtpunkt-Besuchern, Eltern, Lehrern, Kollegen und auch dem Vorstand, Napf, Steinhaus, Jugendamt Lichtenberg sowie Gangway für die vielen süßen Geschenke und Aufmerksamkeiten bedanken, die uns zur Feier des Tages überreicht wurden. Es ist schön zu wissen, dass unsere Arbeit so einen guten Anklang findet. Also werden wir auch weiterhin so lange es geht die "Birny" brennen lassen!

Die Restaurierungsarbeiten des zweiten Schulgebäudes sind im Voranschreiten, und hoffentlich haben wir bald wieder die neuen Räumlichkeiten zur

Verfügung. Zur Zeit werden die neuen Fenster verbaut. Einen Endtermin konnten wir noch nicht erfahren, aber hoffentlich wird es sich nicht so lange hinziehen wie manch andere Bauprojekte in Berlin.

In der einen Woche Winterferien hatten wir es zumindest beim Eislaufen unter den Füßen mit Eis zu tun, denn der Winter ist ja leider viel zu warm für Schnee.

In den Osterferien werden wir bereits 20. Mal eine Schülerclubfahrt machen, bei der es zum 8. Mal in das "Störitzland" am gleichnamigen See bei Grünheide/Fangschleuse geht. Wir freuen uns bereits auf das tolle Team vor Ort und werden wieder für einige Tage in unserem "Biberbau" verbringen.

Über Ergebnisse werden wir in einer neuen Ausgabe berichten.

Christian Neue



Natur, wie geht's dir?

Ausstellung der Ergebnisse eines Schülerwettbewerbs



„Ich brauche die Natur und bin ein Teil von ihr“ – Eine Seite des Schulbuches „Humanistische Lebenskunde Band I“

Vom 18. bis 29. Mai 2020 können im Nachbarschaftshaus Orangerie die Arbeiten der Preisträger*innen und weitere interessante Exponate eines Schülerwettbewerbs besichtigt werden. Schüler*innen der ersten bis sechsten Klassen des Unterrichtsfachs Humanistische Lebenskunde sind aufgerufen,

sich an dem Wettbewerb „Natur, wie geht's dir? Nachdenken über uns und unsere Umwelt“ zu beteiligen. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Eingereicht werden kann alles, was sich in einem Raum ausstellen lässt, wie Fotos, Zeichnungen, Skulpturen, Plakate, Collagen, Objekte oder Bastelarbeiten,

aber auch Filme, Hörspiele, Lieder oder Theaterstücke. Eine Kinderjury wird die Gewinner*innen ermitteln.

Der Humanistische Verband Deutschlands ist der Träger des Humanistischen Lebenskundeunterrichts in Berlin und Brandenburg (www.humanistisch.de/lebenskunde-bb). An diesem freiwilligen Unterrichtsfach nehmen zur Zeit ca. 66.250 Schüler*innen teil. Die Inhalte orientieren sich an humanistischen Werten und Überzeugungen, wie menschliche Vernunft, Solidarität und Menschenrechte. In einer Gesellschaft, in der über Werte gestritten wird und in der es nicht immer einfach ist, sich zurechtzufinden, kann die im Lebenskundeunterricht vermittelte humanistische Ethik Antworten geben.

Die humanistische Weltanschauung versteht Menschen als Teil der Natur. Anknüpfend an die aktuellen Ereignisse und Diskussionen soll die Wettbewerbsausschreibung dazu anregen, sich mit dem Verhältnis von Natur und Mensch auseinanderzusetzen.

Katrin Filler und Patricia Block

Zu Gast für einen Vortrag am 4. März: Extinction Rebellion Berlin

Dieser neue Akteur des bunten Blumenstraußes der Klimabewegungen machte im deutschen Kontext zum ersten Mal in größerem Rahmen von sich reden, als im Oktober 2019 mittels friedlicher Straßenblockaden beispielsweise der Potsdamer Platz und der Große Stern in Berlin besetzt wurden. Die Bewegung mit dem zunächst für viele etwas sperrig daher kommenden Namen „Extinction Rebellion“ – zu Deutsch „Aufstand gegen das Aussterben“ – stammt ursprünglich aus Großbritannien und ist inzwischen in über 70 Ländern und auf 6 Kontinenten vertreten. Das im Namen erwähnte „Aussterben“ bezieht sich auf das durch die ökologische Krise verursachte Artensterben und den massiven Verlust an Biodiversität – allerdings im Bild eines Kartenhauses, auf dessen Säulen letztendlich auch der Mensch steht. Die zentrale Botschaft dieser Klimagerechtigkeitsbewegung ist somit die Thematisierung und Adressierung des möglichen Aussterbens der Menschheit

als Konsequenz ökologischer Krisen und der Klimakatastrophe, die durch Verknappung der Ressourcen und Wetterextreme zu Verteilungskämpfen und der Verschärfung aller gesellschaftlichen und politischen Konflikte und Machtstrukturen in der Welt führen wird. Dies sieht „XR“, wie es sich abkürzt, als reale Zukunftsdystopie, deren Drostik in aller Offenheit jetzt kommuniziert werden muss, um noch abgewendet werden zu können – darin besteht die erste Forderung der Bewegung. Die zweite fordert in der Konsequenz sofortiges Handeln und Klimaneutralität bis 2025, und zwar erarbeitet durch eine Bürger*innenversammlung als dritter Forderung, um die Demokratie neu zu beleben und einen Weg aus dem aktuellen politischen Stillstand zu finden, aus dem heraus durch Parteistrukturen und Lobbyismus scheinbar nicht angemessen auf die drohende Katastrophe reagiert werden kann. Das Mittel der Wahl von XR, um diesen drei Forde-

rungen Gehör zu verschaffen und ihnen Nachdruck zu verleihen, ist der massenhafte zivile Ungehorsam, mit dem in sich die Dramatik der Situation und die Wand, auf die wir mit „Business-as-usual“ zufahren, ausgedrückt werden soll. Als Ausblick für 2020 kann verraten werden, dass für die nächste Großaktion im Mai Blockaden der konkreten Ausbremsen von Klimaschutz geplant sind: Die Aktionen werden sich ganz gezielt an die Lobby der fossilen Industrie in Berlin richten.

Ein wichtiger Teil der Arbeit von XR sind dabei die sogenannten „Talks“, also Vorträge, um über die wichtigsten Daten und Fakten der Klimakrise aufzuklären (Teil 1) und den Handlungsvorschlag der Bewegung genauer darzulegen (Teil 2) und zur Diskussion zu stellen.

In diesem Sinne laden wir herzlich ein, am 4. März ab 17:30 Uhr in der Kiezspinne dabei zu sein!

*Marit Schatzmann
Öffentlichkeitsarbeit XR Berlin*



KIEZFONDS / BÜRGERJURY

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,
die Bewilligung für den Kiezfonds in der Region Frankfurter Allee Süd liegt vor, die Einladungen zur 1. Sitzung der Bürgerjury des Jahres 2020 sind verschickt worden und demnächst sollen auch schon die ersten Projektideen, welche von Ihnen als Bürger eingereicht wurden, besprochen werden. Doch dies soll erst der Anfang für 2020 sein. Fühlen Sie sich angesprochen als jemand, der/die in dem Bereich Frankfurter Allee Süd lebt oder arbeitet, den Bereich mitzugestalten und das Leben in diesem Bereich zu verschönern. In den letzten Jahren konnten Sportfeste für Senior*innen, die Kunstkoffer für die Kleinen, Kiezflohmärkte für alle Interessierten, Kiezfeste, ein Besuch im Schlossmuseum sowie Ausstellungen für den Fotozirkel umgesetzt werden, um nur einige aufzuzählen.

Auch in diesem Jahr stehen uns 10.000 € pro Kiez zur Verfügung, wobei die maximale Fördersumme pro Projekt bei 1.000 € liegt. Über die Bewilligung und die Höhe der Unterstützung von eingereichten Projektideen entscheidet eine aktuell 16-köpfige ehrenamtliche Jury, welche mehrmals im Jahr tagt. Bei den Treffen werden die Projektideen besprochen und debattiert sowie mithilfe einer demokratischen Abstimmung beschlossen.

Aber dies soll nicht nur als ein Aufruf zur Beteiligung in Form von Projektideen gesehen werden. Gern möchte ich Sie auch ermutigen, als Teil der Bürgerjury selbst aktiv zu werden. Mindestens 16 Jahre alt und in Frankfurter Allee Süd lebend oder arbeitend? Dann scheinen Sie perfekt zu uns zu passen.

Weitere Informationen und Beratungen bezüglich des Kiezfonds können jeden Mittwoch von 10-12 Uhr mit mir persönlich besprochen werden sowie nach individueller Vereinbarung unter: E-Mail stefanie.richter@kiezspinne-fas.org oder Telefon 030 55 48 96 35

Ich freue mich auf Ihre Ideen und unsere Zusammenarbeit.

Stefanie Richter

Neues aus der Rusche 43



Foto: Archiv Kiezspinne

In der ersten Ausgabe der ORANGERIE 2020 berichteten wir, dass wir unsere Angebote weiter entwickeln und unsere neue Reihe "Literaturstunde" gestartet haben. Hier wollen wir nicht nur Literatur vortragen, sondern mit unseren Besucher*innen ins Gespräch darüber kommen. Am **26. März 2020, 14:30 Uhr**, haben wir das Thema „Frauen“ für unsere Literaturstunde gewählt, in der wir weibliche Dichter- und Schriftsteller und deren Werke vorstellen und darüber sprechen wollen.

Am **29. April 2020, 14:30 Uhr**, geht es um den „Frühling“. Beides spannende Themen und wir freuen uns über Ihr Interesse.

Am **8. April 2020, 14:30 Uhr**, starten wir eine neue Veranstaltungsreihe mit dem Arbeitstitel "Gespräche zu Gesellschaft und Demokratie". Wir denken, dass wir ein Format zum Austausch und zur Information zu Themen der Gesellschafts- und Demokratieentwicklung in unserem Land benötigen. Uns ist es wichtig, Ihre Vorstellungen über eine solche Veranstaltungsreihe kennenzulernen. Dabei wollen wir keine Parteiinteressen vertreten, wir möchten über gesellschaftliche Entwicklungen sprechen, uns verständigen, was jeder einzelne dazu leisten kann.

Interessierte sind herzlich eingeladen.

Andreas Svojanovsky

Ehrenamtliche Unterstützung beim Sprachcafé für Frauen gesucht



Du möchtest dein Deutsch verbessern und neue Leute kennenlernen?

Sprachcafé

Für Frauen

Wo?
Nachbarschaftshaus
Orangerie
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

Wann?
Donnerstag
16 - 18 Uhr

Mit Kinderbetreuung!
Kostenfrei und ohne Anmeldung

Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser,
ich freue mich sehr, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass unser Angebot eines Sprachcafés für Frauen erfolgreich gestartet ist. Nach bereits zwei Treffen sehen wir der Weiterentwicklung dieses Projekts sehr optimistisch entgegen. Dank intensiver Werbearbeit in unseren Netzwerken im Bezirk erwarten wir zahlreichen Zuspruch von Bewohnerinnen ganz Lichtenbergs.

Dennoch müssen wir bemerken, dass das Angebot bisher noch an ehrenamtlicher Unterstützung mangelt. Zurzeit ist der Austausch der Besucher*innen mit in der deutschen Sprache fähigen Menschen noch sehr auf hauptamtlich engagierte Mitarbeiter*innen des Vereins angewiesen. Diese Situation ist weder langfristig tragfähig, noch dem Konzept eines Sprachcafés entsprechend. Unser Ziel mit diesem Angebot ist es, die Nicht-Muttersprachlerinnen unseres Kiezes mit anderen Bewohnerinnen zu vernetzen, die sie trotz gelegentlich eingeschränkter Ausdrucksfähigkeit als Gesprächspartner wertschätzen.

Aus diesem Grund bitte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns bei der Suche nach ehrenamtlichen Unterstützerinnen zu helfen, damit dieses schöne Projekt nachhaltig durchgeführt werden kann. Wenn Sie Deutsch-Muttersprachlerinnen kennen, die sich mit sprachlicher Hilfestellung ehrenamtlich engagieren möchten, verweisen Sie sie bitte auf das Sprachcafé für Frauen des Nachbarschaftshauses ORANGERIE - jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr.

Samantha D'Almeida e Silva



Kiezfonds Fennpfuhl 2019

Was 2019 geschah beim Kiezfonds im Stadtteil Fennpfuhl:

Die engagierte Bürgerjury im Fennpfuhl hat auch im Jahr 2019 wieder ermöglicht, dass die 10.000 Euro Förderungssumme für Nachbarschaftsprojekte im Stadtteil vergeben werden konnten.

Eine Palette an verschiedenen Ideen wurde im Laufe des Jahres umgesetzt. Einmalig stattfindende Projekte in Form von Festen (Gartenfest, Herbstfest, Fennpfuhlfest), Weihnachtsmärkten und den nachbarschaftlichen Flohmärkten waren im Fennpfuhl besonders beliebt. Viele Bewohner*innen kamen dabei zusammen und lernten sich kennen. Projektnitierende waren lokale Einrichtungen wie LogIn, gemeinnützige Gesellschaft für Arbeit, Bildung und Wohnen mbH (ABW) und die Schule am Roederplatz sowie Anwohner*innen aus dem Fennpfuhl.

Besonders hervorzuheben sind die Projekte für Kinder und Menschen mit Beeinträchtigungen, die über einen längeren Zeitraum stattfanden. In der Jugendeinrichtung Blu:boks wurde ein großer Tanzspiegel für Theaterworkshops gefördert. Schüler*innen und Anwohner*innen konnten sich in Her-

ders Gärten des Herder Gymnasiums an Pflanzenanbau und -pflege beteiligen. In einem Ferienprojekt des VIC-KI e.V. hatten Jugendliche die Gelegenheit, sich kreativ beim Graffiti-Malen auszutoben.

Durch den Projektantrag des Büro55+ machte sich eine lokale Rollstuhlgruppe auf, das Berliner Kulturleben (Museen, Ausstellungen etc.) zu entdecken und dazu hilfreiche Informationen für kommende Gruppen zusammenzustellen.

Erneut konnten nicht nur Frauen dank der Projektförderung an Tanztrainings für die Veranstaltung "One Billion Rising" teilnehmen.

Sportlich wurde es auch im Fennpfuhl! Anlässlich der Wiedereröffnung der Sporthalle am Anton-Saefkow-Platz fand ein Volleyballturnier mit internationalen Teams statt.

Lokale Geschichte wurde den Fennpfuhler*innen in Form einer Wanderausstellung zu Else und Erwin Gansdorf nähergebracht.

Die Vielfalt an Projekten spiegelt die Vielfältigkeit der Nachbarschaft im Fennpfuhl. War für sie im Jahr 2019 nichts dabei? Dann werden Sie aktiv und reichen Sie einen Projektantrag ein. Die Bürgerjury Fennpfuhl freut sich auf die kom-

menden Projektanträge und möchte die Bewohner*innen des Stadtteils ermutigen, sich ebenfalls mit einem Projekt einzubringen.

Vor Antragstellung kann Tina Messerschmidt, Geschäftsstelle des Kiezfonds Fennpfuhl, zu den Projektideen beraten und wichtige Hinweise geben.

*Juliane Knote
Bürgerjurymitglied Fennpfuhl*



Frauen*themen sind hart.

Journalismus für Emanzipierte



Schreibwerkstatt:

Leitung: Josephine Macfoy, Journalistin

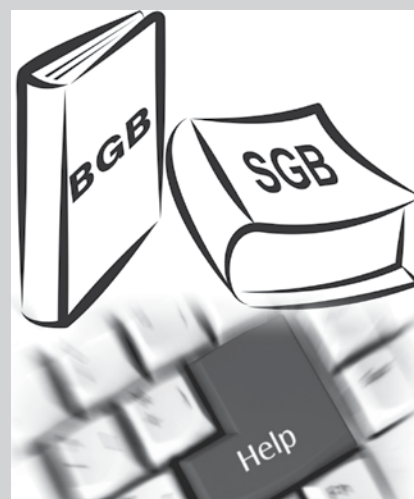
**25. März 2020
18-20 Uhr**

**Fanningerstr. 33
10365 Berlin**

Seit bald 71 Jahren steht die Gleichberechtigung der Geschlechter nun im Grundgesetz. Schon mal gut. Doch Theorie ist nicht gut genug. In vielen gesellschaftlichen Bereichen sind Frauen immer noch im Nachteil. Wie sieht das im Journalismus aus? Haben Frauen dieselbe Medienmacht wie Männer? Nach einem kurzen Input sollen die Teilnehmer*innen dies auch selbst herausfinden. Sie beschäftigen sich kritisch mit „Frauenthemen“ und bekommen Tipps, wie sie eigene Beitragsideen umsetzen können.

Um Anmeldung wird gebeten:
info@stz-lichtenbergnord.de

*Mit Unterstützung der Fach- und Netzwerkestelle Licht-Blicke



Ab März wird bei uns Sozialberatung von Caritas angeboten.

Ein Mal im Monat, immer am letzten Freitag.

Der erste Termin ist der 27. März 2020, in der Zeit von 13-16 Uhr im Raum 104 (Vergissmeinnicht)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Ernährungsberatung**
letzter Di im Monat 17-19 Uhr
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Psychosoziale Beratung** (siehe Seite 5)
jeden 4. Montag im Monat
15-17 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
E-Mail: psychologische-beratung-bei-frau-schulze@web.de
10.- €/Termin
- **Rechtsberatung** 2. Di im Monat,
17-19 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Sozialberatung (bes. zu ALG II)**
Do 13-17 Uhr und nach Vereinbarung
- **Sozialberatung**
jeden letzten Freitag im Monat
13-16 Uhr
Erster Termin ist der 27. März
- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheuma-patienten**
der Deutschen Rheuma-Liga,
Berlin e.V., 1. und 3. Di im Monat,
14-16 Uhr und nach Vereinbarung,
Anmeldung erforderlich:
Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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

Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A

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



Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Computeria Medientreff 60+**
Mo 12:30-14:30 Uhr,
einzelner Tag 6 €,
monatlich 20 € (vor Beginn)
- **Gedächtnstraining**
Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- **Gymnastik für Männer**
Di 10 Uhr, 10 €/Monat
- **Kaffeeklatsch**
3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 3 €
- **Nähen mit Nachbarn**
• Mi 9-12 Uhr, 1 €
- **Senioren-gymnastik**
Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10,
Mi 8-9 und 9-10 Uhr, 10 €/Monat
- **Senioren-singegruppe**
Mi 15 Uhr, 1 €



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

- Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **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 psychisch Kranker**
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Angst, Depression, Psychose I**
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst, Depression, Psychose II**
Di 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Aphasie**
1. und 3. Do im Monat, 14 Uhr
(mit Anmeldung)

- **Arthrose**
in Gründung (siehe Seite 5)
- **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 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
- **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**
Mathe bis 10. Klasse
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur
Mi 18-20 Uhr
- **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[at]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
- **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

- **Der Besondere Freitag**
1. Fr im Monat, 10-12 Uhr,
7,50 € (inkl. Frühstück)
- **Fotozirkel**, 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- **Frauencafé**
mit Kinderbetreuung (ab Februar)
Do 16-18 Uhr
- **Spielertreff**
3. Do im Monat, 14-16 Uhr
Brett- und Kartenspiele
Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17-19:30 Uhr
- **Stimmentausch**
der multikulturelle Chor,
Di 18 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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



Kunst und Handwerk

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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



Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**, Mi 10 Uhr
(geschlossene Gruppe)
- **Kommunikation in Englisch:**
Do 9:45 Uhr, 11:15 Uhr,
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

Sana Klinikum Lichtenberg Veranstaltungsreihe

Sana Gesundheitstreff in der Orangerie
Donnerstag, 12. März 2020
17:30 19:00 Uhr

Information zum Demenzmonat März
Freier Eintritt

Durchfall wann verharmlosen, wann und wie therapieren?

Prof. Dr. Siegbert Faisl
Chefarzt | Klinik für Innere Medizin:
Schwerpunkt Gastroenterologie

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen des Sana Gesundheitstreffs wertvolle Informationen aus den Bereichen Gesundheit, Therapien oder Prävention an die Hand zu geben.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstaltungsort:
Kiezspinnne FAS e.V.
Nachbarschaftshaus Orangerie
Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin

Kontaktstelle PflegeEngagement / MehrGenerationenHaus

christina weber

Kräuterspaziergang
im Stadtpark Lichtenberg

Montag 13. März 2020
14:30 - 16:00 Uhr

Treffpunkt:
Theater an der Parkkaue
Kostenfrei!

Anmeldung erforderlich unter Tel. 55489635 oder kpe@kiezspinnne



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 04.03., ab 17:30 Uhr

Vortrag: Extinction Rebellion Berlin
(siehe Seite 7)

Mittwoch, 11.03., 10:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Zoo Eberswalde
Fahrkosten: 10 € pro Person
Eintritt: 10 €

Donnerstag, 12.03., 17:30 Uhr

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie
Thema: Durchfall – wann verarmen, wann und wie therapieren?
Referent: Prof. Dr. Siegbert Faiss |
Chefarzt
Klinik für Innere Medizin |
Gastroenterologie, Sana Klinikum
Lichtenberg
Der Eintritt ist frei.

Mittwoch, 18.03., 16:00 Uhr

Literarischer Nachmittag
Projekt: Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

Mittwoch, 18.03., 17:00 Uhr

Wanderausstellung
„Solingen-Sowjetunion-Berlin Lichtenberg - Else und Erwin Gansdorf
Zwei Leben zwischen Liebe, Mut und Hoffnung“
(siehe Seite 3)

Donnerstag, 19.03., 10:00 Uhr

Wanderung
Alt-Hohenschönhausen-Tour
Treffpunkt: Kreuzung Frankfurter Allee
vor GALERIA (Kaufhof) Berlin Ring-Center
Fahrkarte: AB

Montag, 23.03., 14:30 Uhr

Kräuterspaziergang
mit Christina Weber im Stadtpark
Lichtenberg
in Kooperation mit der Kontaktstelle
PflegeEngagement/Mehrgenerationen-
haus
Treffpunkt: vor dem Theater an der
Parkaue
Anmeldung erforderlich unter
Tel. 55489635 oder kpe@kiezspinne
kostenfrei

Montag, 30.03., 14:30 Uhr

Seniorenmodenschau
Kostenbeteiligung: 1,50 €

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



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 3/20: 16.04.2020

Samstag, 04.04., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist
der Schauspieler Ernst-Georg Schwill
Kostenbeteiligung: 12,50 €
(s. Seite 3)

Mittwoch, 08.04., 11:00 - 14:00 Uhr

Osterbrunch
für Senior*innen
Kostenbeteiligung: 12 €
Um Anmeldung bis zum 01.04. wird
gebeten unter Telefon 55489635

Mittwoch, 15.04., 10:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Schloss Neuhardenberg
Fahrkosten: 12 € pro Person

Mittwoch, 15.04., 16:00 Uhr

Literarischer Nachmittag/ Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

Mittwoch, 15.04., 16:00 - 18:00 Uhr

Osterfeuer
mit Osterbasteln, Ostergeschichten und
Stockbrot

Donnerstag, 16.04., 10:15 Uhr

Wanderung
Pfauneninsel
Treffpunkt: S-Bahnsteig
Frankfurter Allee, hinterer Aufgang
oben
Fahrkarte: AB, Fähre: 4,00 €

Donnerstag, 23.04., 17:30 Uhr

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie
Thema: Resilienz – Das psychische
Immunsystem stärken – Wege zu
innerer Balance
Diplom-Psychologin Janin Kronhardt
Psychoonkologin | Sana Brustzentrum,
Sana Klinikum Lichtenberg
Der Eintritt ist frei.

Samstag, 25.04., ab 10:00 Uhr

Frühjahrsputz
„Die Kiezspinne räumt auf“
Für alle fleißigen Helfer gibt es im
Anschluss Gegrilltes

Volkssolidarität

Mittwoch, 11.03.2019, 15 Uhr

Kabarett „Die Weisetreter“

für alle in der Kiezspinne

Kostenbeteiligung: 3 €

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

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

Zentralkasse (in der ORANGERIE)

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

Raumnutzung:

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

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 NAPF

Hauffstraße 13

Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr
in den Ferien Di-Sa 12-19 Uhr
Tel: 5578131

Stadtteilkoordination

Alt-Lichtenberg

Fanningerttr. 33

Mo-Fr 10-16 Uhr

Stadtteilwerkstatt

Schulze-Boysen-Str. 40

Mo, Mi 10-13 Uhr