

ORANGERIE

4



Foto: © Julia Schneider

INTERVIEW

mit dem neuen stellvertretenden Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat der Abteilung Stadtentwicklung, Soziales, Wirtschaft und Arbeit, Kevin Hönicke (Foto)

Herr Bezirksstadtrat, bereits zu Beginn Ihrer Tätigkeit waren Sie mit dem Ausnahmezustand der aktuellen Pandemie konfrontiert. Wie verlief Ihre Einarbeitung?

Ich hatte das Glück, in meinem Büro mit einem eingespielten und motivierten Team zu starten. Außerdem waren mir einige Themenkomplexe bereits aus meiner Arbeit als SPD-Fraktionsvorsitzender bekannt. Trotzdem habe ich mich beispielsweise auf den Bereich Stadtentwicklung besonders intensiv vorbereitet, mich in Verfahren und Gesetzgebung eingelese.

In der Praxis ist es – gerade durch den pandemiebedingten Ausnahmezustand und drohenden Wirtschaftseinbruch – doch anders gelaufen, als ich es mir vorgestellt habe. Als Krisenmanager zu starten war auch „learning by doing“, wobei ich von meinen erfahrenen Amtsleitungen profitieren durfte. Es zeigt sich: Teamarbeit ist hilfreich. Ich bin dankbar, so eine so tolle Besetzung in Zusammenarbeit erleben zu dürfen.

*Der Shutdown hatte zur Folge, dass Sie sich kaum von Ihren Schüler*innen und*

*Kolleg*innen im Rahmen ihrer bisherigen Lehrtätigkeit verabschieden konnten. Möchten Sie den Beteiligten an Ihrer bisherigen Schule auf diesem Wege etwas mitteilen?*

Aller Abschied ist schwer, und trotz Shutdown hatte ich einen Abschied. Da hieß es allerdings nicht „Auf Nimmerwiedersehen“, die Kontakte bleiben bestehen. Aber ich habe immer wieder gemerkt, dass es schwer war, den Schülerinnen und Schülern nur auf digitalem Wege „bis bald“ zu sagen. Viele Nachrichten und Reaktionen zeigen mir, dass ich wohl vieles richtig gemacht habe. Und viele Personen spiegeln mir, dass sie es spannend finden, mich auch in solch einem wichtigen Amt erleben zu dürfen.

Welche konkreten Auswirkungen der aktuellen Pandemie erwarten Sie für Ihr Ressort innerhalb des Bezirks Lichtenberg – der Abteilung Stadtentwicklung, Soziales, Wirtschaft und Arbeit?

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

10 Jahre Kontaktstelle PflegeEngagemet

Unser Auftrag war es, pflegende Angehörige in der häuslichen Pflege durch Gespräche und Gruppenangebote und Menschen mit Unterstützungsbedarf zu entlasten.

Seite 4

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Nur acht Teilnehmer*innen von zwölf, andere Zeiten, kein Kaffee, dafür Masken...

Seite 5

„Sommerrodeln“ im Schülerclub

Hinter uns liegen die Ferien, und es gab für die Lichtpunkte ein buntes Programm an Aktionen und Ausflügen mit hohem Spaßfaktor.

Seite 6

Rusche 43 wieder am Start

Nach mehr als viereinhalb Monaten coronabedingter Schließung sind wir am 3. August an den Neustart gegangen und können endlich wieder einen Teil unsere bisherigen Angebote für Senior*innen realisieren.

Seite 8

Sprachcafé gestartet

Hier können sich wieder Frauen bei einem Kaffee vernetzen. Nicht-Muttersprachlerinnen können hier die deutsche Sprache üben.

Seite 8

Raumnutzung in der ORANGERIE

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?
Fragen Sie uns! Tel. 55489635
Mo 13-17 Uhr, Di 13-17 Uhr,
Fr 10-14 Uhr



AUS DEM VORSTAND

In der ersten Sitzung nach der Sommerpause unmittelbar vor Drucklegung dieser Ausgabe musste der Vorstand konstatieren, dass es kein Abebben der Pandemie gibt und dass das gesellschaftliche und kulturelle Leben bis auf Weiteres auf Sparflamme heruntergeschraubt bleibt.

Es sind insbesondere die beim Ausatmen entstehenden Aerosole infizierter, die für die Verbreitung der Viren sorgen. Deshalb sind Mund und Nase bedeckende Masken unverzichtbar, wenn Menschen zusammenkommen. Das hat Auswirkungen für die Arbeit des Vereins im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. So wird die Maskenpflicht in dessen öffentlichem Bereich aufrechterhalten. Und es gilt weiter die Regelgröße von acht Personen für die Zusammenkünfte von Gruppen. Dem Chor sollen wieder Gesangsübungen erlaubt sein, allerdings nur im Freien. Es wird keinen Herbstputz geben, leider, und zwar deswegen, weil der beliebte übliche gesellige Ausklang bei Gegrilltem und Bier wegen des Abstandsgebotes nicht zustande kommen kann. -

Lange hat der Vorstand überlegt, wie wir mit der überfälligen Mitgliederversammlung verfahren. Es ist nicht zu erwarten, dass sich die Coronaverhältnisse in diesem Jahr grundsätzlich ändern. Andererseits bedarf es der baldigen Verabschiedung des Haushaltsplans für dieses Jahr und der Wahl des neuen Vorstands. So nimmt der Vorstand einen Termin im Oktober in Aussicht und sucht nach einer größeren Räumlichkeit in Frankfurter Allee Süd, in der die Abstandsregel beachtet werden kann, denn unser Saal kann das nicht gewährleisten.

Der Vorstand grüßt Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit dem zu Recht üblich gewordenen Abschiedswunsch ‚Bleiben Sie gesund!‘

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

Viele Auswirkungen sind bereits deutlich spürbar. Dazu gehört der Einbruch auf dem Arbeitsmarkt. Wir können feststellen, dass der Anstieg bei Personen, die ihre Arbeit verlieren, weniger dramatisch ausgefallen ist, als befürchtet wurde. Allerdings hat sich der Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt deutlich verschlechtert. Analog dazu haben viele Unternehmen aus finanziellen oder praktischen Gründen Schwierigkeiten, Ausbildungsplätze aufrecht zu erhalten. Anpacken wollen wir einen Ausbildungsgipfel, den das Büro für Wirtschaftsförderung für viele Akteure des Arbeitsmarktes, wie dem Jobcenter oder dem Wirtschaftskreis Hohenschönhausen-Lichtenberg, organisiert hat. In den gemeinsamen Gesprächen finden sich oft die besten Strategien und Lösungen.

Das Amt für Soziales und das Stadtentwicklungsamt mussten ihren Arbeitsalltag stark einschränken und umgestalten. Ich bin sehr begeistert vom Stadtentwicklungsamt, dem es gelungen ist, dass trotzdem keine Verzögerungen in den Bauvorhaben entstanden sind. Denn der Wohnungsbau ist uneingeschränkt dringend notwendig. Dort, wo durch die Krise Einkommen wegfallen, bringen steigende Mietpreise noch mehr Personen in soziale Nöte. Im Amt für Soziales wurden daher ebenfalls mit Hochdruck Konzepte erarbeitet, um wieder für die Bürgerinnen und Bürger ansprechbar zu sein. Es gab aber keinen Tag im Sozialamt, an welchem es nicht für Notfälle da war. Vielen Dank dafür. Für die Seniorenbegegnungsstätten gibt es jetzt ein Hygienekonzept, sodass diese schrittweise öffnen und drohender Vereinsamung entgegenwirken können – ebenfalls eine Problematik, die durch die Pandemie verstärkt wird.

Als stellvertretender Bürgermeister und Leiter der o.g. Abteilung verantworten Sie wichtige Bereiche. Welche weiteren Schwerpunkte sehen Sie und wie wollen Sie diese umsetzen?

Ganz wichtig: Menschen vor Jobverlust, zu teuren Mieten oder dem Verlust des eigenen Unternehmens bewahren!

Neben dem Wohnungsbau, um den Mietmarkt zu entlasten, ist es wichtig, auch die Gewerbemieten nicht durch die Decke schießen zu lassen. Eine absolute Priorität ist deshalb die Sicherung

unserer Gewerbeflächen. Da spielt eine effiziente Verzahnung meiner Bereiche eine ganz wichtige Rolle. Das Büro für Wirtschaftsförderung baut derzeit ein Wirtschaftsflächenmanagement auf, bei welchem es fachliche Unterstützung durch das Stadtentwicklungsamt erhält.

Eine Verzahnung ist auch zwischen den Themen Soziales und Arbeit wesentlich. Dabei spielen die Beauftragten in meinem Bereich eine große Rolle. Die Beauftragte für Europa managt zusätzlich das Bezirksliche Bündnis für Wirtschaft und Arbeit, was sich im wahrsten Sinne des Wortes auszahlt, weil wir durch den klugen Einsatz europäischer Finanzierungen tolle Projekte zur Unterstützung für die Eingliederung in den Arbeitsmarkt umsetzen können. Zusätzlich begleitet der SGBII-Koordinator soziale Träger und weitere Arbeitsmarktmaßnahmen, was als Zusammenspiel unterstützt. Lichtenberg ist einer der Bezirke mit der geringsten Arbeitslosenquote. In Zukunft wird ein oder eine Beauftragte* für Gute Arbeit dafür sorgen, dass in diesen Prozessen die Stärkung der Arbeitnehmerposition noch mehr in den Fokus genommen wird.

Haben Sie schon konkrete Überlegungen, wie Sie die Wirtschaft im Bezirk Lichtenberg wiederbeleben können?

Wir haben bereits starke Unternehmen hier im Bezirk, in deren Arbeitsabläufe ich im Rahmen regelmäßiger Betriebsbesuche Einsicht nehmen darf. So lerne ich viel über die Ansprüche, die Gewerbetreibende an mich als Stadtrat und an Lichtenberg als Bezirk stellen. Um die verschiedenen Branchen zu stützen, will ich flexibel agieren, vor allem aber kämpfen – wie wir es bei Galeria Kaufhof getan haben und wenigstens einen Teilerfolg erzielen konnten.

Die Zukunft der Arbeit braucht keine extern erarbeiteten politischen Konzepte. Sie braucht Menschen, die den Mut, die Möglichkeit und die Leidenschaft haben, ein Unternehmen zu gründen und zu managen. Lichtenberg ist ein sehr guter Wirtschaftsstandort. Die Anzahl an Unternehmen im Bezirk wächst weiter. Lichtenberg ist ein Tipp für jede Unternehmerin und jeden Unternehmer. Ich werde weiter mit einem offenen Ohr für sie da sein und helfen, die bestehenden Hürden zu nehmen.

*Lichtenberg befindet sich in einem stetigen demografischen Wandel. Einerseits wohnen hier viele Rentner*innen, und*



ebenso ziehen viele junge Familien in den Bezirk. Wie begegnen Sie dem Trend, dass die Mieten berlinweit deutlich steigen?

Was erst mal nach einem Gegensatz klingen mag, lässt sich an einigen Stellen versöhnen: Junge Familien brauchen, genauso wie Rentnerinnen und Rentner, barrierefreie Wohnungen. Ausreichendes Stadtgrün und sichere Verkehrswege sind weitere Themen, von denen die jüngere und die ältere Generation profitiert. Eine Stadtentwicklungs- und Sozialpolitik, die die Gruppen zusammenbringt, anstatt eine zu bevorzugen, ist mein Weg in die Zukunft. Konkret bedeutet das, Mehrgenerationenhäuser wie die Kiezspinne in ihren Projekten zu unterstützen. Ein weiteres Beispiel ist, dass wir die Woche der Älteren Menschen dieses Jahr in eine Woche der Generationen integrieren. Lichtenberg steht für mich für das familienfreundliche Leben und Wohnen! Hier werde ich weiter alles dafür geben, dass wir diesem Motto täglich gerecht werden.

Welche Ambitionen haben Sie für den Raum Frankfurter-Allee-Süd? Welche Möglichkeiten offenbart das Gebiet der Kiezspinne nach Ihrer Ansicht?

Die Kiezspinne ist eine grüne Oase inmitten eines sehr dicht bebauten Stadtteils. Zusammen mit den Gewerbegebieten und Plattenbauten finden wir einen für Lichtenberg typischen Mix, dessen Charme ich gern erhalten möchte. Rund um den Wiesenweg siedeln sich viel junge, urbane Kulturprojekte an, die davon angezogen werden. Wichtig ist, dass wir eine verträgliche Nutzung ermöglichen, die sowohl für die Anwohnenden, als auch Besucherinnen und Besucher attraktiv ist. Gleichzeitig ist mir für den Standort wichtig, dass die Mieten bezahlbar bleiben, niemand in Altersarmut gerät und Familien mit wenig Sorgen um Betreuungsplätze Ihren Alltag erleben können. Hierfür muss täglich gekämpft werden. Es gilt: Einfach machen!

Das Interview führte

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

Wie wir leben wollen Ausstellung von Monika Vuong



In der Ausstellung „Wie wir leben wollen“ geht es um die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen: Klima, Umweltverschmutzung, Ressourcen, Migration, Konflikte. Die Lebensverhältnisse der Menschen auf der Erde sind sehr unterschiedlich. Während wir Bewohner eines reichen Landes sind und uns über Stress, wenig Zeit, Einsamkeit oder Schönheitsideale Gedanken machen können, geht es in manchen Regionen der Welt ums nackte Überleben. Wo Wasser knapp, Hunger die Norm ist, das Klima immer feindlicher wird und

Ausbeutung oder Krieg den Alltag bestimmen, gibt es keinen Spielraum für solche Überlegungen. Viele Benachteiligte machen sich dorthin auf den Weg, wo ein besseres Dasein vermutet wird. Und so prallen unterschiedliche Denkweisen aufeinander, die zu zusätzlichen Herausforderungen führen. Welche Religion ist wahr? Wer trägt angemessene Kleidung? Wie ernährt man sich richtig? Was ist gutes Verhalten? Wo gehört welche Hautfarbe hin?

Doch die größte Aufgabe können wir nur gemeinsam angehen. Wie gestalten wir für die nächsten Generationen eine Welt, in der es sich zu leben lohnt? Das schaffen wir nicht durch Schuldzuweisungen, Verdrängen, Errichten von Mauern. Gerade die Diversität bietet große Chancen. Diese zu entdecken gelingt durch genaues Hinsehen, Zuhören, Nachdenken, Respektieren.

Näheres über die Bilder dieser Ausstellung und andere Kreationen erfahren Sie auf: monis-wildwuchs.de

Die Ausstellung ist noch bis zum 2. Oktober 2020 im Nachbarschaftshaus ORANGERIE zu sehen.

Monika Vuong

Bürger- und Bürgerinnensprechstunde im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Am 15. Juli 2020 fand eine offene Bürgersprechstunde mit dem Bezirksbürgermeister und Leiter der Abteilung Personal, Finanzen, Immobilien und Kultur, Michael Grunst, in unserem Nachbarschaftshaus statt. Hierbei wurde den Anwohnerinnen und Anwohnern aus dem Bereich Frankfurter Allee Süd, aber auch den angrenzenden Prognoseräumen, die Möglichkeit geboten, mit ihm ins persönliche Gespräch zu kommen.

Im kleinen Rahmen, ohne weitere Zuhörerinnen und Zuhörer, konnten Fragen zum Stadtgebiet und den bestehenden Strukturen besprochen werden. Der Bezirksbürgermeister nahm sich hierbei für alle Interessierten Zeit und ging individuell auf die Anliegen ein. Es wurden bauliche Mängel angesprochen, über Lärmbelästigung berichtet und über öffentliche Plätze, an denen etwas nicht funktionierte oder Vandalismus stattgefunden hat.

Insgesamt wurde diese Form der Bürgerbeteiligung sehr gut angenommen, viele Interessierte kamen vorbei und suchten das Gespräch. Diese besondere Form des Austausches erwies sich als gut und ist auch zukünftig eine gute Alternative zum Austausch mit den Anwohnerinnen und Anwohnern eines Kiezes.

Stefanie Richter

Im Alltag gesund bleiben

Achtsamkeitsbasiertes Bewegungs- und Entspannungstraining für pflegende Angehörige

Jeden Mittwoch 17:30 Uhr



Leitung: Marlies Carbonaro
Gerontotherapeutin, Sängerin
Seminarleiterin für Stressbewältigung

Anmeldung unter: 030 / 28 47 23 95



Pflegeselbsthilfe und Besuchsdienst feiern 10 Jahre

Für pflegende Angehörige und Menschen mit Unterstützungsbedarf



Foto: Archiv Kiezspinne

Einige Helfer*innen aus unserem Team

Ende 2010 startete die Arbeit der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Unser Auftrag war es, pflegende Angehörige in der häuslichen Pflege durch Gespräche und Gruppenangebote und Menschen mit Unterstützungsbedarf zu entlasten. Die Aufgaben waren sehr vielfältig, und so begann alles mit der Suche nach ehrenamtlichen Helfer*innen und einem Besuchsdienst. Erste Helfer*innen meldeten sich und konnten zu Senior*innen vermittelt werden. Inzwischen sind über 30 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in der Kontaktstelle tätig und besuchen ein- bis zweimal in der Woche Senior*innen von Hohenschönhausen bis Karlshorst und lesen vor, gehen spazieren, begleiten zu Ausflügen durch ganz Berlin. Und auch Rollator- oder Rollfahrer*innen kommen da nicht zu kurz. Darüber hinaus haben sie stets ein offenes Ohr und interessieren sich für die Lebensgeschichten der Menschen. Unsere Besuchten wissen dies sehr zu schätzen. Einige Helfer*innen besuchen sogar zwei Senior*innen oder leiten eine unserer Aktivgruppen (wie Spaziergangs-, Spiele-, Bewegungsgrup-

pen oder Treffen zum Tee). Sie sind unsere Engel und etablierte Kolleg*innen, auf die wir nicht mehr verzichten wollen und können. Viele sind uns über die Jahre sehr treu geblieben und sind ehrenamtlich tätig, weil:

„Ich möchte gern unter Menschen, für andere verantwortlich sein - das ist ein ganz befriedigendes Gefühl!“

„Es ist für mich wichtig, eine sinnvolle Tätigkeit auszuüben, die andere Menschen erfreut und eine Bereicherung ihres Lebens darstellt.“

(Stimmen von ehrenamtlichen Helfer*innen der KPE)

In der Selbsthilfe für pflegende Angehörige war es ein wenig anders; sie steckte noch in den Kinderschuhen, und es brauchte viel Geduld und Durchhaltevermögen, bis im Jahr 2011 die erste Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz in der Kiezspinne starten konnte. Inzwischen können wir auf sieben Gesprächs- und Entspannungsgruppen für pflegende Angehörige und sechs Aktivgruppen für Menschen mit Unterstützungsbedarf zurückschauen. Die Angebote reichen über den

ganzen Bezirk. Pflegende Angehörige können sich unterhalten, tanken Kraft, bekommen Tipps, tauschen Erfahrungen aus, um dem Alltag wieder mit einem Lächeln zu begegnen. In den Entspannungsgruppen lernen sie Techniken der Stressbewältigung, um wieder im emotionalen Gleichgewicht zu sein. Ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Arbeit sind alle Gruppen, die neben den vielen persönlichen Entlastungsgesprächen sehr geschätzt werden.

Hier einige Stimmen von Gruppenteilnehmer*innen:

„Wenn wir über ein Problem sprechen können, dann ist es für uns schon leichter. Und in dem Moment, wo man es loslassen kann, eröffnen sich neue Perspektiven.“

„Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein richtiger Anker geworden. Sie bringt nochmal so ein bisschen Klarheit in die Gedanken.“

„In der Gruppe gibt es auch viel Freude, Trost und Zuversicht.“

Die Arbeit mit Angehörigen, Ehrenamtlichen, zu Pflegenden, Nachbar*innen und Interessierten sind für uns sehr bereichernd, bringen Freude und erfüllen uns als Mitarbeiterinnen sehr. Das Team ist größer geworden, so dass wir mit drei Mitarbeiterinnen vor Ort und im Bezirk unterwegs sind.

Wir freuen uns auf weitere schöne Jahre der Angehörigen- und Ehrenamtsarbeit in Lichtenberg. Danke an alle, die uns bisher so gut unterstützt haben.

*Ihr Team
der Kontaktstelle PflegeEngagement*



In der nächsten Ausgabe der ORANGERIE erfahren Sie mehr über Highlights und Netzwerke der KPE der letzten 10 Jahre.



Liebe Freundinnen und Freunde der Kiezspinne, mein Name ist Elena Dressler. Während meines Soziologiestudiums lernte ich unter anderem, wie wichtig Begegnungsorten, gemeinsame Projekte und Treffen sind, damit sich Nachbarn näherkommen können und sich ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln kann. Ich freue mich daher sehr, als neue Mitarbeiterin der Kiezspinne die Solidarität in Lichtenberg zu stärken und in der Kontaktstelle PflegeEngagement die Selbsthilfegruppen und Beratungen pflegender Angehöriger zu unterstützen. Dabei kommen mir meine Erfahrungen, die ich während der Pflege meines Vaters gesammelt habe, zugute. Denn als ehemals selbst pflegende Angehörige weiß ich, wie wichtig ein Austausch mit anderen ist, die ähnliche Situationen zu meistern haben.

Das Gefühl, dass man mit seinen Schwierigkeiten nicht allein dasteht, gibt einem neue Kraft für den Alltag. Aber auch die Möglichkeit, von Ehrenamtlichen unterstützt zu werden, schenkt pflegenden Angehörigen eine regelmäßige Auszeit. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern und mit allen am Projekt Beteiligten.

Elena Dressler



Persönlicher Austausch mit Vorsicht

In die Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse hier in unserem Nachbarschaftshaus ist wieder Leben eingezogen. Die Corona-Einschränkungen – ob begrüßt oder eher widerwillig hingenommen – sind allgegenwärtig, aber sie bestimmen keinesfalls den Gruppenalltag. Hier geht es wie vor Corona um Themen, deren wegen man sich einst der Selbsthilfegruppe angeschlossen hat, – die eigene Krankheit, die eines Angehörigen oder eine andere problematische Lebenssituation, die sich nicht selten in den letzten Monaten noch verstärkt hat.

Der persönliche Austausch hat den meisten lange Zeit gefehlt, das offene Wort, der zustimmende Blick, die entgegen gestreckte Hand, die verständnisvolle Geste, das gewachsene Vertrauen.

Fast alle Selbsthilfegruppen treffen sich wieder regelmäßig. Der Zulauf von Neu-Interessenten ist nach wie vor groß, der Leidensdruck auch. Deshalb beraten und vermitteln wir weiterhin Selbsthilfe-Interessierte, stehen in engem Kontakt mit den Gruppensprechern, passen unsere Hygiene- und Nutzungsbedingungen den wechselnden aktuellen Erfordernissen an. Zugegeben, es ist eine besondere, nicht leichte und herausfordernde Zeit für alle Beteiligten, aber es hilft, sich zwischendurch immer mal zu vergegenwärtigen, dass jede dieser Maßnahmen nur dem Schutz unserer Besucher und Mitarbeiter dient.

Zu gern hätten wir auch im Oktober wie geplant wieder unseren jährlichen Gesundheits-Selbsthilfetag gemeinsam mit unseren vielen Kooperationspartnern, interessanten Arztvorträgen und dem beliebten Gesundheitscheck im Foyer unseres Nachbarschaftshauses durchgeführt. Wie fast alle größeren Veranstaltungen müssen wir ihn leider auch ins Jahr 2021 verschieben. Wir bitten um Ihr Verständnis! Bleiben Sie gesund, interessiert und offen für die Selbsthilfe!

Dagmar Buresch

Fortbildung 2020
Aktiv in Selbsthilfe

Die eigene Prägung erkennen:
 Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt.

Was heißt das im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich Gruppen gegenüber?

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitstour gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen.

Im Vordergrund steht die Frage, welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten getroffen werden will. An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um Beziehungen in der Gruppe geht? Und wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflexion und Selbstführung. Für Selbsthilfe-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

Ort
Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse
Schäfer-Reyten-Str. 38
10365 Berlin

Datum / Zeit
Samstag, 15. Sept 2020
10-14 Uhr

Leitung
Ruth Ueblin, Sabine von Wegener
(M-F Fortbildung)

Kosten
10 € (kostenlos Teilnahme für
Berufsinhaber*innen)

Anmeldung
Tel: 030 890 295 30
E-Mail: fortbildung@selko-berlin.de
Online: www.selko.de/fortbildung

sekis³
Selbsthilfe Kontakte und
Informationsstelle Berlin

selko³
Nachbarschaft der Berliner
Selbsthilfevereine

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Nur acht Teilnehmer*innen von zwölf, andere Zeiten, kein Kaffee, dafür Masken. Nicht jeder und jede ist begeistert von den aktuellen Hygienebestimmungen in der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont.

Die Frühstücksgruppen können sich nicht mehr wie gewohnt zum gemeinsamen Essen treffen, das Sonntagscafé entfällt.

Vielen ist gerade die gemeinsame Zubereitung und das Essen wichtig. Ein Besuch im Café kann diese Zusammenkünfte nicht ersetzen und ist auch nicht für alle erschwinglich.

Was bleibt ist der Austausch, und die Gesprächsgruppen sind froh, sich wiederzusehen und über alles, was sie be-

wegt, sprechen zu können. Auch wenn einige Gruppen im Vorfeld Zweifel hatten, ob sie es wirklich schaffen werden, alle Regeln zu beherzigen, hören wir im Anschluss oft ein positives Resümee. „Wir sind froh, dass alle sich so gut an die Absprachen gehalten haben. Unser Treffen war entspannt“, so eine Gruppe. Andere wollen sich unter diesen Bedingungen vorerst nicht in der Kontaktstelle treffen. In diesen Fällen bemühen wir uns um Alternativen und suchen für die Gruppen andere Räumlichkeiten mit mehr Platz, sodass größere Gruppen sich mit allen Mitgliedern treffen können.

Not macht eben auch erfinderisch.

Julia Asmus

Die kleine Wandergruppe – in und um Berlin unterwegs

10 Uhr am Bahnhof Ostkreuz. Eine kleine Gruppe von sechs bis acht Personen und ausgestattet mit Rucksäcken findet sich an der Treppe und steigt gemeinsam in die S-Bahn Richtung Strausberg. Von dort geht es auf Schusters Rappen eine Runde um den Straussee. Wer will, kann zwischendurch mit der Fähre abkürzen oder das schöne Wetter zum Baden nutzen.

Jeden Freitag trifft sich seit vielen Jahren die kleine Wandergruppe aus der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont; um gemeinsam zu Fuß die Ränder Berlins und das Umland auf 8 bis 12 Kilometer langen Touren zu erkunden. Ihr Weg führt sie dabei rund um Seen, zu Naturschutzgebieten oder anderen reizvollen Pfaden. Auf das Einkehren in Restaurants und Cafés wird in der Regel verzichtet. „Wir wandern mit Picknick und ausreichend zu Trinken mit kleinem Budget im Tarifgebiet ABC“, so das Credo des Leiters Eckehart. „Wir wollen Naturerfahrungen machen, uns an der frischen Luft bewegen und lernen, die Welt von Smartphone, Computer und Co. hinter uns zu lassen.“

Wie schön die Strecken der kleinen Wandergruppe sind, kann jetzt auch in der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont bewundert werden: Im Gruppenraum findet sich eine kleine Ausstellung mit Naturfotos der Wandergruppe.





Die Ferien sind vorbei, und bei uns im Kinderhaus NAPF kehrt langsam wieder Normalität ein. Wir haben uns an die neuen Herausforderungen, die ein Hygienekonzept mit sich bringt, gewöhnt und sind froh, unter den erforderlichen Maßnahmen wieder mit den Kindern gemeinsam Angebote gestalten zu können. Das Angebot, mit den Kindern gemeinsam Kleidung zu bätiken, wurde sehr gut angenommen. Es sind ein paar schöne, neue Kreationen entstanden.

Ab September kehren wir wieder zu unseren alten Öffnungszeiten zurück.

Für unsere Gäste ist dann geöffnet:

Dienstag bis Freitag von 14-19 Uhr
Samstag von 13-19 Uhr

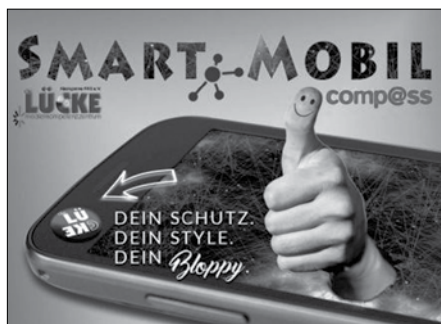
Für die nächsten Monate werden wir unseren Außenbereich neu gestalten. Dies werden wir mit der Unterstützung der Schulkinder des Mittagsbands umsetzen. Wir planen einen neuen Sitzplatz und einen neu gestalteten Gemüse und Kräutergarten. Für dieses Projekt werden wir mit den Kindern gemeinsam einen Plan entwickelt, z.B. was wir brauchen und wie das Ergebnis aussehen soll.

Wir freuen uns und sind gespannt. Eine Bitte in eigener Sache haben wir allerdings noch. Unser Tisch am Zaun, wird in letzter Zeit gerne genutzt, um nicht mehr gebrauchte Dinge abzugeben. Auch wenn dies nett gemeint ist, wäre es uns lieber, wenn der Tisch ausschließlich für die Kinder und ihre Angebote genutzt wird.

Vielen Dank.

*Euer NAPF-Team
Antje, Anne und Saleh*

Smart.Mobil



Bildmontage: Margit Schwabe

Nach wie vor ist die Corona-Pandemie in aller Munde: Wo genau gilt die Maskenpflicht? Wie sollen Angebote ablaufen? Wie können wir das Infektionsrisiko minimieren? Und was, wenn ein Kind mit einem Schnupfen kommt?

Ja, auch wir im Medienkompetenzzentrum sind zu unseren regulären Angeboten zurückgekehrt und ja, auch wir stehen vor verschiedenen Fragen und Herausforderungen.

Kinder und Jugendliche haben in den letzten Wochen bereits bis zum Mittag einen halben Tag vor dem Bildschirm verbracht, um am Nachmittag dann noch über verschiedene Messaging-

Dienste mit Freunden in Kontakt zu bleiben, zu spielen oder ihren Hobbies nachgehen zu können. Und wir? Home-Office statt Präsenzpflicht, Kooperations- und Vernetzungsarbeit per Telefon oder Video-Schalte. Die Flut der medialen Angebote und Möglichkeiten hat selbst uns Erwachsene wohl oft schier überfordert. Wie mag es da unseren Kindern ergangen sein?

Digitale Medien sind natürlich eine tolle Sache ☺! Die Corona Krise bestätigt, dass Kinder früh den Umgang mit Medien lernen müssen. Aber zu viele - unbegleitete - Digitalangebote haben wenig Nutzen. Nach dem Motto »Weniger ist mehr!« haben wir unsere Angebote sehr zielgerichtet und für die Nutzung über den Lockdown hinweg entwickelt. Unser Computerführerschein »Smart.Mobil« ist off- und online - unabhängig von Ort und Zeit nutzbar. Auf dem Weg zur Medienexpertin/zum Medienexperten entführen Lykaio und Odyssea die Kinder in ein Abenteuer, das sie so schnell nicht vergessen werden.

Margit Schwabe

„Sommerrodeln“ im Schülerclub



Hinter uns liegen die Ferien, und es gab für die Lichtpunkte ein buntes Programm an Aktionen und Ausflügen mit hohem Spaßfaktor. Vom Kletterwald in der Wuhlheide bis zur Sommerrodelbahn am Kienberg war alles dabei. Es wurde Seife hergestellt, und die Kinder konnten bei Seidenmalerei ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Nun hat die Schule wieder begonnen und der Schülerclub Lichtpunkt heißt die vielen neuen Lichtpunkte herzlich willkommen.

Trotz der Corona-Auflagen haben wir auch im neuen Schuljahr viele Aktivi-

täten geplant. Für unser Team bedeutet das eine große logistische Herausforderung, die wir meistern werden.

Auch bei schulischen Belangen und Hausaufgaben stehen wir den Kindern immer gerne zur Seite.

Ein ganz besonderer Dank gilt Doreen Bievor. Sie hat uns in den Sommerferien tatkräftig unterstützt und mit ihren erlebnispädagogischen Bewegungsspielen das Schülerclubangebot bereichert.

*Jana Glasebach
Schülerclub Lichtpunkt*



Familie, Gemeinde, Café: Das „Weit.Blick“ mitgestalten

„Weit.Blick“ heißt das neu eröffnete Familien- und Gemeindezentrum der Berliner Stadtmission in der Archenholdstraße 25. „Wir möchten dort nicht nur Angebote servieren, sondern sie mit Kindern, Eltern und Großeltern gemeinsam entwickeln. Das Weit.Blick soll auch vom Mitmachen der Menschen um unser Haus herum und darin leben“, wünscht sich Stadtmissionarin Andrea Völkner.

Ein guter Ort, um seine Wünsche mitzuteilen, ist das barrierefreie und familienfreundliche Nachbarschaftscafé. Dort werden wochentags zwischen 14 und 18 Uhr selbstgebackene Kuchen und Waffeln oder Sandwiches serviert – je nach Saison gibt es hausgemachte Smoothies, Salate und Suppen. Wer Lust hat, kann sich ehrenamtlich im Café Weit.Blick engagieren.

Auch in der Stadtmission Gemeinde Lichtenberg, die bereits vor dem Neubau ihre Heimat auf dem Gelände in der Archenholdstraße hatte, steht die Gemeinschaft im Mittelpunkt. Unter dem lichtdurchfluteten Dach des Hauses finden wöchentliche Gottesdienste statt – auch speziell für Kinder. Seelsorgegespräche, Gebets- und Bibelkreise komplettieren das Angebot. Der lichtdurchflutete Saal mit der mo-

deren technischen Ausstattung kann für private, gemeinnützige und gewerbliche Veranstaltungen angemietet werden. Die Gemeinde freut sich auf neue und alte Interessierte, auf Alleinstehende, auf Familien und auf neue Ideen, die das Gemeindeleben noch bunter und vielseitiger machen.

Die Leiterin des Familien- und Gemeindezentrums Weit.Blick, Claudia Haubrich, bietet Nähkurse oder auch klassische Krabbelgruppen an. Interessierte können auch selbst eine Gruppe eröffnen. Claudia Haubrich erklärt: „In unserem Haus sind alle Menschen, unabhängig von ihrer Religion, ihrer aktuellen Lebenssituation, ihres finanziellen Einkommens, ihrer Herkunft oder ihres Alters, willkommen. Gemeinsam wollen wir das Haus mit Lachen und Leben füllen. Alle sind eingeladen, über ihren Horizont hinauszuschauen und neue Seiten an und in sich zu entdecken.“

Das gilt auch für die 72 Kinder aus der evangelischen Kindertagesstätte Weit.Blick. Sie fühlen sich in der Archenholdstraße wohl, weil sie sich frei entfalten und nach ihren individuellen Begabungen entwickeln können. Kinder unterschiedlicher Herkunft, Kultur sowie Religion werden dort gefördert,

gebildet und begleitet. Die Berliner Stadtmission hat damit nicht nur Kitaplätze geschaffen, sondern einen Ort, an dem Familien als Ganzes im Zentrum stehen.

So verknüpft ein Team aus mehreren Sozialarbeitenden, einer Psychologin, einem Jobcoach und einer Verwaltungskraft im Projekt „Bündnis für Familien mit Weit.Blick“ verschiedene Angebote, wie zum Beispiel Familiencoaching mit Sozialberatung und Bewerbungstraining. Dabei besuchen die kompetenten Beraterinnen und Berater Familien zu Hause, die schon viele Jahre erwerbslos sind. Gemeinsam entwickeln sie dann im vertrauten Umfeld mit der gesamten Familie von den Kindern über die Teenager bis zu den Eltern maßgeschneiderte, individuelle Möglichkeiten, um aus der Langzeitarbeitslosigkeit zu helfen. Ebenfalls wird der Austausch der Familien durch gemeinsame Aktivitäten im Familienzentrum gefördert.

Barbara Breuer

Pressestelle Berliner Stadtmission

Familien- und
Gemeindezentrum „Weit.Blick“
Archenholdstraße 25, 10 315 Berlin
Telefon: 0176 62 17 77 07

Fairtrade-Bezirk Lichtenberg – Wir machen mit



Lichtenberg bewirbt sich um den Titel Fairtrade-Town – eine Kampagne von Transfair e.V. zur Stärkung des fairen Handels im Bezirk.

Siegel des fairen Handelns stehen für die Achtung der Menschenrechte, faire Löhne und gerechte Arbeitsbedingungen. Das betrifft besonders Produkte wie Kaffee, Tee, Zucker, Baumwolle, Blu-

men, aber auch zunehmend IT-Produkte und Steine.

Das Bezirksamt möchte über das Thema informieren, sensibilisieren und stellt zudem ein Beratungsangebot zur Verfügung. Haben Sie Interesse an einer Aktion oder Bildungsveranstaltung zum Thema? Anja Schelchen, Koordinatorin für kommunale Entwicklungspolitik im Bereich Bezirksbürgermeister, steht Ihnen gerne für Anfragen zur Verfügung (anja.schelchen@lichtenberg.berlin.de).

Vom 11. bis 18. September 2020 findet zudem eine Ausstellung im Foyer der Kiezspinne statt. „Fair denken, kreativ handeln – Konsum mit Köpfchen“ zeigt an anschaulichen Beispielen, was hinter dem fairen Handel steckt, warum er wichtig ist und was wir tun können, um einen Beitrag zu leisten. Bitte denken Sie daran, eine Maske zur Eindämmung

der Corona-Pandemie in den Räumlichkeiten der Kiezspinne zu tragen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Anja Schelchen

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Bereich Bezirksbürgermeister

Koordinatorin

für kommunale Entwicklungspolitik



**FAIRE
WOCHEN**
11.–25. September 2020



Mehrgenerationenhaus mit neuem Motto

Das Projekt Mehrgenerationenhaus (MGH), das vom Bundesfamilienministerium sowie dem Bezirksamt Lichtenberg gefördert wird, gibt es nun schon seit 2017 in der Kiezspinne. Es ist mit seinen verschiedenen Angeboten für Jung und Alt nicht mehr aus dem Nachbarschaftshaus wegzudenken. In diesem Jahr endet nun die Förderperiode für das Bundesprogramm. Doch dank des unermüdlichen Engagements von MGH-VertreterInnen auf Bundesebene sowie der Unterstützung durch verschiedene Politiker, können nicht nur alle MGHs bundesweit ab 2021 eine erneute Förderung erhalten, auch hat sich die Laufzeit des Programms von 4 auf insgesamt 8 Jahre verlängert, was eine wesentlich größere Planungssicherheit ermöglicht. Was ändert sich nun ab 2021? Neben dem neuen Motto „Miteinander – Füreinander“ wird es auch bezüglich der Programmschwerpunkte einige Neuerungen geben. Stärker im Fokus stehen nun die Ermögli-

chung der aktiven Mitgestaltung des Sozialraums durch Nachbar*innen sowie das allgegenwärtige Thema der Digitalisierung. Durch niedrigschwellige Angebote sollen möglichst viele Menschen an den technischen und digitalen Fortschritt herangeführt werden. Insbesondere ältere Menschen sollen so möglichst lange aktiv und selbstständig bleiben können. Wir wollen so den Herausforderungen durch den demografischen Wandel begegnen und faire Teilhabechancen für alle ermöglichen. Wir freuen uns auf die neuen Aufgaben und Möglichkeiten, die ab 2021 auf uns warten. Aktuell sind wir jedoch noch stark eingebunden in die Planung der „Lichtenberger Woche der Generationen“, die dieses Jahr erstmalig in der Woche vom 5.-9. Oktober stattfinden wird. Diese wird organisiert vom Mehrgenerationen Netzwerk Lichtenberg, einem kleinen Gremium aus Vertreter*innen aus dem Bezirk sowie den beiden Projektkoordinatorinnen der Lichtenberger MGHs.

Bereits 2018 initiierte das Netzwerk einen Fachtag zum Thema „Generationsübergreifende Arbeit in Lichtenberg“, welcher nicht nur sehr gut besucht war, sondern auch auf viel positive Resonanz stieß. Anliegen des Netzwerkes ist es nun, das Thema noch stärker in den Bezirk zu tragen und auch auf Orte in Lichtenberg aufmerksam zu machen, an denen Begegnungen zwischen den Generationen bereits erfolgreich umgesetzt werden. Dazu wird es an jedem Tag der Woche verschiedene Aktionen in ganz Lichtenberg geben, an denen jeder und jede teilnehmen kann. Angebote gibt es unter anderem in Kitas, Jugendfreizeiteinrichtungen, Familienzentren, Stadtteiltreffs und Seniorenbegegnungsstätten. Informationen rund um die Woche und zu allen Angeboten wird es ab Anfang September auf einer eigenen Homepage sowie den entsprechenden Programmflyern geben.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!
Anne Stöckmann

Rusche 43 wieder am Start

Nach mehr als viereinhalb Monaten coronabedingter Schließung sind wir am 3. August 2020 an den Neustart gegangen und können endlich wieder einen Teil unsere bisherigen Angebote für Senior*innen in unserem Bezirk realisieren. Dabei liegt der Fokus zunächst auf Angeboten, für die bei uns angesiedelten Gruppen und Kurse. Dies betrifft die Philatelistenfreunde Lichtenberg, die IG Numismatiker, die Handarbeitsgruppe, den Nähkurs und die Donnerstagsma-

ler. Hinzu kommen unsere Sportangebote wie der Tai-Chi-Kurs und die beiden Gymnastikgruppen für Senior*innen und natürlich unser monatlicher Preisskat am vierten Freitag im Monat. Darüber sind wir und auch die Senior*innen sehr froh; sie können sich wieder regelmäßig treffen, dabei ihren Hobbies und Neigungen nachgehen und wieder miteinander kommunizieren. Dies wollen wir in den nächsten Monaten im Rahmen der Möglichkeiten weiter ausbauen und hof-

fen, dass dies auch tatsächlich möglich ist. Natürlich sind unsere Möglichkeiten wegen der Auflagen beschränkt, aber das Sozialamt hat für alle Kommunalen Begegnungsstätten ein Hygienekonzept erarbeitet, mit dem wir sicherstellen wollen, dass es zu keinen Infektionen kommt. Wenn Sie Interesse haben, dann schauen Sie bei uns einfach mal rein oder rufen uns an: **030 5592 381**. Wir informieren Sie gern und freuen uns auf Sie!

Andreas Svojanovsky

Neue Angebote im Projekt Lebendige Nachbarschaften (LeNa)

Mit großer Freude können wir berichten, dass das Sprachcafé für Frauen im August erfolgreich wieder gestartet ist. Die Initiative ist eine Kooperation mit dem Projekt der Willkommenskultur mit dem Ziel, den Nicht-Muttersprachlerinnen unseres Kiezes die Möglichkeit zu bieten, sich bei einem Kaffee zu vernetzen und die deutsche Sprache zu üben.

Leider muss der Kaffee aufgrund der neuen Hygieneregeln des Hauses ausfallen, aber der Spaß am Projekt gelingt

uns trotzdem! Sehr würden wir uns freuen, Sie bei unserem Café begrüßen zu dürfen. An jedem Donnerstag im Zeitraum 16 - 18 Uhr treffen wir uns im Foyer des Nachbarschaftshauses ORANGERIE. Darüber hinaus organisiert das Projekt LeNa im Moment ein Qualifizierungsangebot für alle Menschen, die sich für Diversity-Themen interessieren. Unser Ziel ist es, die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sprache und Diskriminierung“ zu fördern. Die Teilnehmenden werden dabei auf die Relevanz und die Mög-

lichkeiten einer diskriminierungsfreien Kommunikation sensibilisiert. Aufgrund der aktuellen Gesundheitslage wird die Fortbildung im digitalen Format angeboten. Der zeitliche Umfang beträgt zwei Module von je 3 Stunden, welche an zwei Nachmittagen im kommenden Herbst stattfinden werden. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Projektkoordinatorin unter samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de oder Telefon: 0178 3042478.

Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva



Stadtentwicklung im Kiez Frankfurter Allee Nord

Fortschreibung des Integrierten Stadtentwicklungskonzepts (ISEK)



Foto: Reiner Meyer

Eröffnung der Schaufensterausstellung zu den ISEK Plänen in der Fanningerstraße 33

Seit 2011 ist der Kiez Frankfurter Allee Nord (FAN) im Bundesförderprogramm Stadtumbau Ost als Umbau- und Sanierungsgebiet ausgewiesen, welches der FAN-Beirat begleitet. Zentrale Projekte für die Entwicklung des Stadtteils wurden hierfür in einem Integrierten Stadtentwicklungskonzept (ISEK) festgehalten. Für die Weiterführung der Umbau- und Sanierungsar-

beiten in den nächsten Jahren wird das Integrierte Stadtentwicklungskonzept für FAN nun gegenwärtig fortgeschrieben. Ein erster Entwurf wurde bereits auf der 14. FAN Konferenz im Herbst 2019 diskutiert. Der aktualisierte Stand hätte dieses Jahr eigentlich auf einer zweiten Konferenz vorgestellt werden sollen. Dieses Jahr wird es aufgrund der Corona-Pandemie jedoch leider keine

FAN Konferenz geben. Dennoch hatten Anwohnende und Interessierte vom 13. Juli bis zum 10. August 2020 die Möglichkeit, sich über die aktuellen Stadtentwicklungspläne zu informieren und diese auch aktiv zu kommentieren. Einerseits waren alle Interessierten dazu eingeladen, sich die ISEK-Pläne online auf mein.berlin.de durchzusehen und über die Plattform Anmerkungen einzureichen. Andererseits gab es im gleichen Zeitraum auch eine Schaufensterausstellung mit den Plänen im Stadtteilbüro in der Fanningerstraße 33. Hier konnten Kommentare und Kritik mit Stift und Zettel hinterlassen werden. Nun werden die Kommentare ausgewertet und in das Stadtentwicklungskonzept eingearbeitet. Und auch in Zukunft, wenn die Pläne umgesetzt werden, soll es wieder Bürgerbeteiligungen geben.

Achten Sie gerne auf Ankündigungen und reden Sie mit, wenn weiter geplant wird, wie der Kiez Frankfurter Allee Nord in den kommenden Jahren gestaltet werden soll.

Sophia Sauber

Hier ist was los!

Der Kiezkalender Lichtenberg-Nord

„Was könnte ich heute Abend in der Nähe unternehmen?“ – „Wo kann ich Leute aus meinem Kiez kennenlernen?“ – „Welche Angebote gibt es für mich in Lichtenberg?“

Stellen sie sich auch manchmal solche Fragen und suchen nach Antworten? Dann könnte Ihnen der Kiezkalender Lichtenberg-Nord helfen!

Schon seit sechs Jahren gibt es in Lichtenberg-Nord den Kiezkalender, auf welchem diverse Veranstaltungen und Angebote im Kiez gesammelt werden. Veranstaltungen eintragen und veröffentlichen lassen können dabei alle Interessierten, das heißt: jeder Träger, alle Vereine, Initiativen und auch Privatpersonen.

Unter <https://stz-lichtenberg-nord.de/veranstaltung-eintragen> finden Sie hierfür einen Erfassungsbogen, in welchen Sie Ihre Veranstaltung mit allen Eck-

daten und einer inhaltlichen Beschreibung eintragen können. Ihre Veranstaltung wird dann nach einer Prüfung auf Inhalt und Vollständigkeit im Kiezkalender unter

www.kiezkal-lichtenberg.de veröffentlicht.

Im Kalender kann derzeit gezielt nach Informations- und Beratungsangeboten, nach lokal stattfindenden Festen und Märkten, nach Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie nach Bewegungs- und Sportangeboten gesucht werden. Bei Fragen zu Veranstaltungen sowie zum Eintragen steht Ihnen gerne Doreen Kröber (Email an: kiezkalender@stz-lichtenberg-nord.de) zur Verfügung.

Werfen Sie gerne mal einen Blick in den Kiezkalender. Trotz der Einschränkungen wegen Corona ist diesen Sommer wieder eine Menge los!



Sophia Sauber,
Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg,
Fanninger Str. 33, T 030 32519330
Stefanie Richter,
Stadtteilkoordination FAS, Schulze-
Boysen-Str. 38, T 030 55489635
Tina Messerschmidt,
Stadtteilkoordination Fennpfuhl,
Paul-Junius-Str. 64A, T 030 9860199913



REGELMÄSSIGES

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



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Energieschuldenberatung**
Di 13-16 Uhr kostenfrei, ohne Anmeldung, Termine: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10. und 27.10.
- **Ernährungsberatung**
letzter Di im Monat 17-19 Uhr
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Psychoziale Beratung**
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
- **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,
 - **Yoga** Di 16:30, 17:45 Uhr (ab Sept.)

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

- **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, 18:00 Uhr
- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“
2. u. 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Kinder narzisstischer Eltern**,
2. u. 4. Do, 17:45 Uhr
(Nur mit Anmeldung)
- **Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung**,
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat, 18 Uhr
- **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



Situation nicht alle Veranstaltungen stattfinden können +++

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

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

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



Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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

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

- **Alleinerziehende-Gruppe** „Hier werde ich mir was Gutes tun“ Mi 10-12 Uhr (ab 12.8.20) Szandra Nagy 0159 063 713 21 szandra.nagy@starke-bruecken.de
- **Familienservicestelle** Mo 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Feinfühligkeitstraining** „Wie zeigt mein Kind was es braucht“ Di 10-11:30 Uhr (8.9. - 13.10.20) Franziska Süß Mobil: 0152 384 926 32, Mail: franziska.suess@starke-bruecken.de
- **Psychomotorikgruppe** „Mit allen Sinnen die Natur genießen“ Do 15:30-16:30 Uhr (27.8.-26.11.20) Kristin Volkmann Mobil: 0157 566 272 61, Mail: kristin.volkmann@starke-bruecken.de Lovis Jänichen, Mobil 0176 758 739 68, Mail: lovis.jaenichen@starke-bruecken.de

- **Regulationsprechstunde** (Vertrauliche, kostenlose Beratung) Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung *Informationen zu weiteren Gruppen und Beratungsangeboten können unter:* <https://www.starke-bruecken.de/unsere-angebote-fuer-familien/> eingesehen werden.

Medienkompetenzzentrum

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



Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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



Kunst und Handwerk

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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



Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**, Mi 10 Uhr (geschlossene Gruppe)
- **Kommunikation in Englisch** Do 9:45 Uhr, 11:15 Uhr, 12:45 Uhr

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

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad** unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>
- **Raumnutzung** Mo 13 -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

WER MACHT WAS?



Foto: Hans-Joachim Knebel

Ich bin Steffi Putzmann und arbeite seit dem 20. Juli 2020 in der Kiezspinne, wo ich das Aufgabengebiet von Frau Sems, die ein Studium aufgenommen hat, übernommen habe.

Meine Aufgaben sind umfangreich. Jeden Tag lerne ich Neues hinzu. Wenn sich Fragen ergeben, habe ich nette Kollegen die mir helfen, vor allem Birgit Becker, die mir mit Rat und Tat zur Seite steht.

Ich wurde gut in den Kollegenkreis aufgenommen.

Vor meiner Tätigkeit in der Kiezspinne habe ich schon im Sekretariat gearbeitet, habe Akten digitalisiert und die anfallende Büroarbeit erledigt.

Auf eine gute Zusammenarbeit!

Steffi Putzmann



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 02.09., 10:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Polenmarkt Hohenwutzen
Fahrkosten: 15 € pro Person

Mittwoch, 09.09., 15:30 Uhr

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/
Katjuscha, Kostenbeteiligung: 1 €

Freitag, 11.09., 14:30 Uhr

Ausstellungseröffnung Fairtrade Berlin
Lichtenberg
Wir machen mit „Fair denken, kreativ
handeln – Konsum mit Köpfchen“
(s. Seite 7)

Mittwoch, 23.09., 15:30 Uhr

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/
Katjuscha, Kostenbeteiligung: 1 €

Mittwoch, 07.10., 14:00 - 15:30 Uhr

Kräuterspaziergang
im Stadtpark Lichtenberg
Treffpunkt: Theater an der Parkaue
Anmeldung erforderlich unter
Tel. 28472395 oder kpe@kiezspinne.de
Kostenfrei

Mittwoch, 07.10., 15:30 Uhr

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/
Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

Mittwoch, 09.10., 11:00 - 12:30 Uhr

Kräuterspaziergang
im Stadtpark Lichtenberg
Treffpunkt: Theater an der Parkaue
Anmeldung erforderlich unter
Tel. 28472395 oder
kpe@kiezspinne.de
Kostenfrei

Mittwoch, 14.10., 11:00 - 12:30 Uhr

Tagesfahrt zum Landschaftspark
Babelsberg
Anmeldung erforderlich unter
Tel. 55489635
Kostenbeitrag: 10 € pro Person

Mittwoch, 21.10., 15:30 Uhr

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/
Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

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 13-17, Di 13-17, Fr 10-14 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“

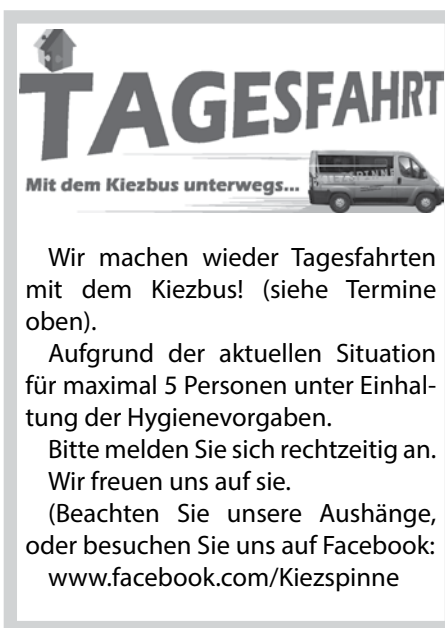
Hauffstraße 13
Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr
Tel: 5578131

Stadtteilkoordination

Alt-Lichtenberg
Fanningergtr. 33
Mo-Fr 10-16 Uhr

Stadtteilwerkstatt

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



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

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

