



Foto: Pressestelle des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin

## INTERVIEW

mit **Filiz Keküllüoğlu (Foto)**  
**Bezirksstadträtin der Abteilung Schule, Sport und Facility Management und verantwortlich für das Schul- und Sportamt, die Serviceeinheit Facility Management und Infrastrukturelles Management.**

*Frau Bezirksstadträtin Keküllüoğlu, Sie sind die erste Stadträtin von Bündnis90/Die Grünen im Bezirksamt. Wie gehen Sie mit dieser neuen Rolle um?*

Ich gehe mit der Rolle verantwortungsvoll und mit Demut um. Ich bin dankbar, die erste Grüne Bezirksstadträtin seit der Bezirksfusionierung zu sein. Seit meiner Wahl im Dezember 2021 habe ich einen tiefen Einblick

in die Strukturen des Bezirksamtes Lichtenberg bekommen. Dass eine Grüne im Bezirksamt den Unterschied macht, sehen wir unter anderem daran, dass wir als Bezirksamt Lichtenberg Klimaschutz, inklusive Bürger:innen-Beteiligung sowie Abbau von (institutioneller) Diskriminierung ganz weit oben auf die Agenda unseres strategisches Zielsystems gesetzt haben.

Fortsetzung Seite 2

### KIEZSPINNE in der ORANGERIE

Wir haben für Sie geöffnet:  
 Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr  
 Samstag 14 bis 20 Uhr  
 Telefon: 030 55489635  
 Internet: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
[info@kiezspinne.de](mailto:info@kiezspinne.de)

### Selbsthilfeforum Lichtenberg

Selbstbestimmt bis ans Lebensende - Palliative Betreuung. Zu dieser Veranstaltung laden die Selbsthilfekontaktstelle- und die Kontaktstelle PflegeEngagert Lichtenberg ein.

Seite 3

### Auf Entdeckungstour durch die Parkaue

Es ist erstaunlich, dass die Parkaue so viele unterschiedliche Pflanzen beherbergt. Zu mehr als 20 von ihnen referierte Frau Weber über deren Besonderheiten und gab nützliche Anwendungshinweise.

Seite 4

### Privutzel & Fludalia – Eine Wörtergeschichte

Lust auf mystische Fantasiewelten, waghalsige Höhenflüge oder Spektakuläre Ermittlungen?

Seite 6

### Bürger:innenmedaillen für Anja Beitz und Dagmar Fritzsche

Am 10. Oktober 2022 wurden zwei unserer Ehrenamtlichen eine Bürger:innenmedaille durch das Bezirksamt Lichtenberg verliehen.

Diese Auszeichnung ehrt einmal im Jahr besonders engagierte Lichtenberger:innen, die sich in herausragendem Maße ehrenamtlich für das Gemeinwohl einsetzen.

Seite 9

### Raumnutzung in der ORANGERIE

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

**Fragen Sie uns! Tel. 55489635**  
 Mo 13-17 Uhr, Di 13-17 Uhr,  
 Do 13-16 Uhr



## AUS DEM VORSTAND

Mit Erleichterung nimmt der Vorstand zur Kenntnis, dass Mitte Oktober die Vakanz in der Geschäftsführung ihr Ende gefunden hat. Ende August lief die Tätigkeit von Geschäftsführer David Fiebelkorn D'Almeida e Silva aus, der sein Arbeitsverhältnis auf eigenen Wunsch enden ließ.

Auf die Ausschreibung seiner Stelle hin gab es mehrere interessante Bewerbungen und intensive Vorstellungsgespräche. Die Wahl fiel auf Frau Asal Fazl Vaziri, deren positive Ausstrahlung und offenkundige Lust zu der für sie neuen Aufgabe den Vorstand überzeugten. Nun hat Frau Vaziri die Stelle am 17. Oktober 2022 angetreten. Der Vorstand wünscht ihr gutes Gelingen und viel Glück!

In der gut sechswöchigen Zwischenzeit amtierte die stellvertretende Geschäftsführerin Anne Stöckmann sehr zuverlässig. Dafür dankt ihr der Vorstand aufs herzlichste. Ebenso gilt der Dank Herrn Bernd Beißig der im Bereich Finanzen/Controlling für die Zeit bis zum erwarteten Antritt des neuen „Finanzers“ zu Beginn des nächsten Jahres erneut aushilft, wenn auch verständlicherweise nicht mit voller Wochenstundenzahl.

*Manfred Becker*

## INFORMATION

### Aktuelle Fotoausstellung im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Reiseimpressionen  
der Mitglieder des Fotozirkels



Foto: Bernd Beißig

*Fortsetzung von Seite 1*

*Mit dem Ressort Schule haben Sie einen Bereich übernommen, der viele Herausforderungen mit sich bringt. Wie sehen Sie Lichtenberg diesbezüglich aufgestellt?*

Lichtenberg ist eines der Vorreiterbezirke beim Schulneubau. Zwischen 2022 bis 2025 entstehen über 6000 neue Schulplätze in Lichtenberg. Das ist eine großartige Entwicklung und Performance. Da Lichtenberg ein rasant wachsender Bezirk mit viel Wohnbaupotenzial ist, haben wir trotz dieser guten Zahlen noch einen großen Bedarf an weiteren Plätzen.

Einige Schüler:innen sind schon seit einigen Jahren mit Übergangslösungen konfrontiert. Das müssen wir auflösen. Das ist eine Herausforderung für unseren Bezirk. Ich bin jedoch sehr froh darüber, dass wir zum Schuljahr 2022/23 allen Lichtenberger:innen, die an die Oberschule gewechselt sind und sich einen Schulplatz in unserem Bezirk gewünscht haben, diesen auch zur Verfügung stellen konnten.

Grundstücke werden kleiner, die diversen Bedarfe unseres Bezirkes wachsen. Daher müssen wir nicht nur schneller, sondern auch kreativer werden, was den Schulbau betrifft. So wird in Lichtenberg der Typenbau einer sogenannten 2-in-1-Schule entstehen; die Schule und die Sporthalle werden gestapelt gebaut, um Platz zu sparen.

*Bis 2021 waren Sie Mitglied der Bezirksverordnetenversammlung Friedrichshain-Kreuzberg und dort im Ausschuss für Schule und Sport tätig.*

*Worin sehen Sie die wesentlichen Unterschiede in diesem Bereich zwischen Lichtenberg und Friedrichshain-Kreuzberg?*

Ich sehe viele Ähnlichkeiten: schnell wachsende Schüler:innen-Zahl, engagierte Elternschaft, Sanierungstau. Ein wesentlicher Unterschied ist, dass wir in Lichtenberg noch einige Potenzialgrundstücke für den Schulneubau haben und Friedrichshain-Kreuzberg stärker nachverdichtet ist. Im Bereich der weiterführenden Schulen gibt es keine Einzugsgebiete. Mehr Schüler:innen aus anderen Bezirken gehen in Lichtenberg als andersherum. Da sehen wir unsere Verant-

wortung auch für die Schüler:innen in unseren benachbarten Bezirken. Da würden wir gerne noch mehr machen. Und auch bei den Gemeinschaftsschulen kommen wir aufgrund der Rahmenbedingungen gerade nur sehr langsam voran.

*Beim Thema Klimaschutz ist Ihnen unter anderem die Entsiegelung von Flächen wichtig. Wie bewerten Sie in diesem Kontext die zunehmende Nachverdichtung an vielen Orten Lichtenbergs?*

Wachsender Bezirk geht einher mit einer zunehmenden Nachverdichtung. So ist es umso wichtiger, dass Anreize zur Flächenentsiegelung bei Bauvorhaben geschaffen werden. Wie oben bereits mit der Stapelschule beschrieben, suchen wir nach Lösungen, Flächenverbrauch zu reduzieren und versiegelte Grundstücke effizienter zu nutzen. An vielen Stellen müssen wir den bestehenden Flächenverbrauch deutlich konsequenter in Frage stellen, um einen nachhaltigen Wachstum unseres Bezirks sicherzustellen.

*Sie wohnen seit einigen Jahren selber in Lichtenberg. Was macht Lichtenberg aus Ihrer Sicht so wohnenswert?*

Lichtenberg ist für mich nicht nur wohnens-, sondern lebens- und liebenswert. Ich mache sehr gerne Sport im Freien – ob Joggen oder Fahrradfahren. Das ist in Lichtenberg an so viele Orten möglich – ob an der Rummelsburger Buch, im Landschaftspark Herzberge oder in Wartenberg.

Die Kieze und Stadtteile Lichtenbergs sind zudem sehr vielfältig. In Karlsruhorst befindet sich unsere wunderschöne Gartenarbeitsschule, wo man sehr gut entschleunigen und eine tolle grüne Oase erfahren kann. Im Fennpfuhlpark komme ich sehr gut herunter, um meine Gedanken zu sortieren. In Neu-Hohenschönhausen sind einige neue Schulen entstanden und weitere werden noch gebaut; ich denke, dass wir dort ein Potenzial für interessante Bildungslandschaften haben. Diese Entwicklung mitzugestalten, finde ich sehr spannend.

Das Interview führte

*Anne Stöckmann*  
Stellv. Geschäftsführerin  
Kiezspinne FAS



## Wer macht was? Asal Fazl Vaziri



Foto: privat

Liebe Leser:innen, Nachbarn und Freunde der Kiezspinne,

ich bin sehr erfreut, mich auf diesem Wege bei Ihnen vorstellen zu dürfen. Ich heiße Asal Fazl Vaziri und bin seit dem 17. Oktober 2022 die neue Geschäftsführerin der Kiezspinne FAS- Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V.

Ich bin gebürtige Berlinerin und komme aus dem Bereich der sozialen Projekt- und Vereinsarbeit. Vor meiner jetzigen Beschäftigung war ich knapp vier Jahre als mobile Bildungsberaterin für geflüchtete und zugewanderte Frauen bei dem Träger Frauenzukunft e.V. in Mitte tätig. Davor war ich knapp anderthalb Jahre als mobile Sprachmittlerin und Diversity Managerin bei der Gesellschaft für Dienstleistung und

Qualitätsmanagement mbH angestellt. Aufgrund der bezirksübergreifenden Arbeit ist mir der Bezirk Lichtenberg sehr gut bekannt. Mir gefallen hier vor allem die Willkommenskultur und die vielfältigen Freizeitangebote. Mein Studium der Geschichts- und Kulturwissenschaften des vorderen Orients, mit dem Schwerpunkt Iranistik, absolvierte ich 2017 an der Freien Universität zu Berlin. Nun freue ich mich schon auf die neuen Herausforderungen und darauf, meine Ideen für die Kiezspinne FAS umzusetzen. Aber ganz besonders freue ich mich auf die nachbarschaftliche Zusammenarbeit und wünsche Ihnen erstmal ganz besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Asal Fazl Vaziri

Selbsthilfeforum  
Lichtenberg

FREITAG  
18.11.2022  
10 - 14 Uhr

Kiezspinne FAS e.V.  
Nachbarschaftshaus ORANGERIE  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin



Anmeldung bis zum  
10.11.2022 erforderlich!

✉ selbsthilfeforum@kiezspinne.de

☎ 030 28 47 23 95



### Selbstbestimmt bis ans Lebensende - Palliative Betreuung

Die Kontaktstelle PflegeEngagement und die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg laden herzlich ein, über die Betreuung in der letzten Lebensphase ins Gespräch zu kommen.

- » Wie kann ich für das Lebensende vorsorgen?
- » Wie laufen Entscheidungsprozesse ab?
- » Welche rechtlichen Grundlagen gibt es?
- » Welche Erfahrungen machen Menschen in der palliativen Betreuung?

Geplant sind zwei Input-Vorträge zu ambulanter und stationärer Palliativbetreuung, eine Podiumsdiskussion mit Blick auf Betroffenen- und Angehörigenperspektive mit viel Raum für den Austausch.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für kleine Snacks und Getränke während des Forums ist gesorgt. Alle Interessierten - ob professionell, ehrenamtlich oder als Angehörige engagiert - sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

### Mehrgenerationenhaus

Im Projekt Mehrgenerationenhaus läuft zum Ende des Jahres unsere Corona Sonderförderung für Angebote für Kinder und Jugendliche aus. Leider werden wir viele Angebote dadurch nicht mehr durchführen können, wie zum Beispiel unseren beliebten Familiensamstag oder diverse Workshops zu verschiedenen Themen. Aufgrund der großen Nachfrage werden wir uns jedoch bemühen, zumindest für unser Skateboard Training eine andere Finanzierungsmöglichkeit zu finden. Für dieses Jahr haben wir noch einige schöne Sachen geplant. Dazu zählt neben einem bunten Herbstferienprogramm auch unser traditioneller Laternenumzug am 11.11. von 16 bis 18 Uhr in Kooperation mit der Kita Abenteuerwelt sowie die Teilnahme am Lebendigen Adventskalender. Ganz besonders freuen wir uns, dass nach langer Pause in diesem Jahr wieder der Lichtermarkt am 27.11. rund ums Rathaus Lichtenberg stattfinden kann. Wie in den Vorjahren werden wir wieder mit zwei Ständen vor Ort sein und euch nicht nur mit kulinarischen Leckereien versorgen, sondern auch allerlei weihnachtliches Selbstgemachtes gegen Spende anbieten.

Anne Stöckmann





### Auf Entdeckungstour durch die Parkaue

**W**ussten Sie schon, dass sich über Eicheln nicht nur Eichhörnchen freuen, sondern dass man die Eicheln rösten und daraus sogar leckeren Kaffee oder glutenfreies Mehl herstellen kann? Oder dass der fast überall sprießende Spitzwegerich ein natürliches Antibiotikum enthält?

All dies und noch vieles mehr erfährt man bei den Kräuterspaziergängen, die Christina Weber, Expertin für Aromatherapie und Kräuterheilkunde, im Rahmen der Woche der Generationen durchführt. Gemeinsam mit dem Mehrgenerationenhaus der Kiezspinne beteiligt sich die Kontaktstelle PflegeEngagement schon seit einigen Jahren an der Organisation dieses Angebots.

Unter den Teilnehmenden sind Jung und Alt vertreten und sowohl Frauen als auch Männer haben großes Interesse daran, ihr Wissen im Bereich der Kräuterkunde zu erweitern.

Frau Weber führt die Teilnehmenden durch die Parkaue, startet ihre Erläuterungen bei der entzündungshemmenden Hagebutte, warnt vor der rot glänzenden Eibe, gibt jedoch grünes Licht für den Efeu, weil dieser schleimlösend wirkt und ein Aufguß von seinen

gemahlenden Blättern sogar als Waschmittlersatz verwendet werden kann. Doch keine Sorge, trotz der grünen Blätter wird die Wäsche hinterher schön weiß.

Wir können uns zur Herbstzeit auch über die reifen Kastanien in der Parkaue freuen, denn geschälte und zerkleinerte Kastanien eignen sich auch zum Wäschewaschen.

Gesundheitsfördernd sind vor allem der Giersch, erkennbar an seinem dreikantigen Stängel, der gegen Gicht und Rheuma helfen soll oder der Weißdorn, der bei Herzrhythmusstörungen das Herz wieder ins Gleichgewicht bringt.

Ein Tee aus der Weidenrinde kann als Ersatz für Aspirin eingesetzt werden und Brennnesseln wirken als Tee gut gegen eine Blasenentzündung.

Aus der Brennnessel kann auch ganz leicht ein Haarwuchsmittel entstehen, indem man zu den gehackten Blättern die doppelte Menge Wasser gibt und 30 Minuten köcheln lässt. Nach dem Abgießen durch ein Sieb fügt man zum Sud noch ein paar Tropfen Essig zur besseren Haltbarkeit und etwas Basilikumöl hinzu. Nun kann man sich diese Tinktur mehrmals wöchentlich ins Haar einmassieren.

Auch zum immunstärkenden Holunder gibt Frau Weber hilfreiche Tipps: Die Holunderbeeren dürfen nämlich nicht etwa roh, zum Beispiel in Smoothies, gegeben werden, da dies zu Magen- Darm-Problemen führt, sondern müssen stets gekocht werden, bevor man sie bedenkenlos verzehren kann.

Es ist erstaunlich, dass die Parkaue so viele unterschiedliche Pflanzen beherbergt. Zu mehr als 20 von ihnen referierte Frau Weber über deren Besonderheiten und gab nützliche Anwendungshinweise. Die Teilnehmenden waren begeistert, stellten Frau Weber interessiert viele Fragen und notierten sich ihre Tipps.

Wir freuen uns schon auf die nächste Führung in der Woche der Generationen, denn sie stellt eine wirkliche Bereicherung auf botanisch-medizinischem Gebiet und dem nachbarschaftlichen Zusammenwirken der Teilnehmenden dar. Ich bin überzeugt davon, dass sich im jahreszeitlichen Wandel der Natur weitere lohnende Aspekte der Beobachtung anbieten und Sie mit Neugier die schöne Landschaft in unserer Umgebung kennenlernen und bewundern wollen.

*Elena Dressler*

### Neues aus dem Integrationslots:innen- Projekt

**D**ie vergangenen Wochen waren im Projekt der Integrationslots:innen sehr ereignisreich, weil nun vermehrt Termine in Präsenz angeboten wurden.

So konnte auch wieder das sommerliche Austauschtreffen der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales, vertreten durch die Senatorin Frau Kipping und der Beauftragten des Senats für Integration und Migration, Frau Niewiedzial, stattfinden. Dabei stellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedener Migrationsorganisationen ihre Projekte und Angebote vor, mit denen künftig eine engere Zusammenarbeit geplant ist.

Im Rahmen der Metropolis-Konferenz, die am 5. September im Jobcenter Lichtenberg stattfand, konnte unser Projekt einem internationalen Publikum präsentiert werden. Im Vorfeld wurde dazu zusammen mit der ÖA des Kiezspinne FAS e.V. ein Plakat in englischer

Sprache erstellt, auf dem die Tätigkeitsfelder der Integrationslots:innen und ihre Beratungssprachen auf einen Blick zu erfassen sind. Die Teilnehmenden, die beispielsweise aus Kanada, Japan, den USA, der Türkei, der Slowakei und aus Norwegen angereist waren, folgten aufmerksam einem Vortrag der Teamleiterin zu unserem Projekt und waren über die Unterstützungsangebote für Geflüchtete im Bezirk Lichtenberg begeistert.

Zur besseren Kooperation mit den Integrationslotsinnen und -lotsen des Nachbarbezirks Marzahn-Hellersdorf sowie Hohenschönhausen, haben sich die Teamleitungen der Projekte und alle Lotsinnen und Lotsen getroffen. Durch eine Vorstellungsrunde und Zuteilung zu unterschiedlich zusammengesetzten Gruppen, kam es zum angeregten Austausch aller 22 Mitarbeitenden. Es ist geplant, dass wir regelmäßig in dieser Runde zusammenkommen, um uns enger zu vernetzen und um uns über aktuelle

Entwicklungen in den jeweiligen Bezirken auf dem Laufenden zu halten.

In unserem Team freuen wir uns auch über Veränderung! Ab Mitte Oktober erhalten wir Verstärkung: Frau Zohra Waziri wird als Integrationslotsin die Klient:innen auf Persisch, Arabisch, Urdu und Hindi beraten.

Demnächst erhält das Team außerdem noch durch eine ukrainischsprachige Lotsin Unterstützung, sodass Geflüchtete aus der Ukraine auch bei uns eine direkte Ansprechpartnerin haben. Das Team der Integrationslots:innen besteht somit aus sieben Lots:innen und einer Teamleiterin. Wir freuen uns daher, dass wir bis Ende des Jahres in ein größeres Büro innerhalb unseres Hauses einziehen können. Für uns gibt es also durchaus Gründe, zuversichtlich in das nächste Jahr zu blicken, in dem wir weiterhin Geflüchtete bestmöglich unterstützen können.

*Elena Dressler*



## Impressionen vom Gesundheits-Selbsthilfetag

Zum 16. Gesundheits-Selbsthilfetag, der in diesem Jahr im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit stattfand, hatte die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Interessierte am 18. Oktober in unser Nachbarschaftshaus eingeladen.

Trotz Dauerregen an diesem trüben Herbsttag ließen es sich viele Lichtenberger nicht nehmen, vorbeizukommen. Die zahlreichen Besucher:innen erwartete ein bunter Mix aus Information, Beratung, Erfahrungsaustausch, Vorträgen, Bewegungsangeboten und kostenlosen Tests rund um die Gesundheit.

Vertreter:innen unserer Selbsthilfe-

gruppen und unserer Kooperationspartner:innen kamen an ihren liebevoll gestalteten Ständen im Foyer über ihre vielfältige Arbeit und ihre Erfahrungen mit den Besucher:innen ins Gespräch. Auch untereinander gab es einen regen Austausch. Die Vorträge zu den Themen "Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht", "Ernährungsformen und ihre Anwendung bei Erkrankungen", "Stressabbau und Stärkung der seelischen Widerstandskraft" fanden regen Zuspruch. Beim kostenlosen Gesundheitscheck durch fachkundige Partner:innen aus dem Kiez, wie die Friedrichsberg-Apo-

theke, den Optiker Krauss und die Jacob Böhme Orthopädie-Schuhmacher GmbH standen Blutdruck, Blutzucker, Sehvermögen und die Druckbelastung der Füße auf dem Prüfstand. Dazu gab es so manchen wertvollen Tipp zur Verbesserung der Gesundheit.

Wir danken allen, die zum Gelingen dieses längst zur Tradition gewordenen Höhepunktes im Selbsthilfe-Jahr beigetragen haben, recht herzlich für ihre ehrenamtliche Unterstützung und freuen uns auf die weitere erfolgreiche Zusammenarbeit.

*Dagmar Buresch*



Fotos: Hans-Joachim Knebel

## Diagnoseunabhängige SHG für junge Erwachsene mit psychischen Problemen

Wir, Antonia und Marc, beide Anfang 30, bringen schon einige Selbsthilfeeferfahrungen mit. Nun möchten wir eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit psychischen Problemen gründen, die nicht an bestimmte Diagnosen gekoppelt ist. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem wir uns gegenseitig auf unserem Weg begleiten und unterstützen.

Wie wir die Gruppe konkret gestalten, würden wir gern bei einem ersten Treffen mit Euch zusammen besprechen. Die Gruppe könnte einmal wöchentlich abends stattfinden.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, egal ob Du 18 oder 40 bist, melde Dich bitte bei uns.

E-Mail: [anolin@posteo.de](mailto:anolin@posteo.de)

*Antonia und Marc*





## Hack The Future!



Bild: Hajnal Szolga

Jedes Jahr im Herbst engagieren sich zahlreiche Menschen und Initiativen in ganz Europa, um Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu begeistern. Die Code Week lädt Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene dazu ein, ihre Begeisterung für das Tüfteln, Hacken und Programmieren zu entdecken. Code Week ist aber nicht nur eine Veranstaltungsreihe, sondern auch eine Community. Ein europaweites Netzwerk, wobei die Partner ehrenamtlich zu der Initiative zustimmen und selbstverantwortlich eigene Events organisieren.

Ab 2022 sind wir – das Medienkompetenzzentrum Die Lücke – auch Teil von diesem Netzwerk! Und unser Event sollte am 12. Oktober mit dem Workshop »Spielen & Programmieren: Makekey Makekey & Scratch« starten. Leider hat Corona unseren Plan vereitelt. Aber »aufgeschoben ist nicht aufgehoben«!

Im Rahmen der UNI-Woche vom 12. bis 16. Dezember mit Schüler\*innen der Rathausschule reloaden wir unseren Workshop »Spielen & Programmieren: Makekey Makekey & Scratch«. Von 9-14 Uhr kann getüftelt, gehackt und programmiert werden.

Und das Beste: am Mittwoch, dem 15. und Donnerstag, dem 16. Dezember zwischen 14-17 Uhr kannst auch du dabei sein! Du lernst, wie du mit Scratch programmieren kannst, erstellst dein eigenes Spiel oder deinen eigenen Controller aus verschiedenen Objekten - sogar aus Veggies und Obst - oder du kreierst Musik und Ton mit Makekey Makekey.

Komm vorbei! Wir freuen uns auf dich!

Hajnal Szolga

## Blätter werden bunt, bei uns ist's das auch...

Seit dem neuen Schuljahr sprengen die Besucherzahlen unsere Kapazitäten enorm, daher gibt es bei uns jetzt eine "25er-Ampel", GRÜNES Ampelmännchen bedeutet, wir haben noch Platz, ROTES Ampelmännchen bedeutet, ihr müsst leider noch etwas warten. Wir mussten unsere Besucherzahl etwas unter Kontrolle bringen, da eine normale Freizeitbeschäftigung nicht mehr möglich gewesen ist.

Wir befinden uns mittlerweile schon wieder im Herbst und der zweiwöchige Ferienbetrieb im Lichtpunkt hat wieder Saison. Es sind wieder Außenaktionen geplant und vielleicht sogar ein Graffiti-Projekt, welches allerdings wetterabhängig ist.

In weiser Vorausplanung starten natürlich bald schon wieder unsere Weihnachtsbastelaktionen.

Dazu werden wir ab dem 30. November, immer mittwochs, einen Projekttag haben, an dem dann der offene Bereich geschlossen sein wird. Erfreulicherweise wird uns über ein viertel Jahr, ab Oktober eine Praktikantin unterstützen. Sie war vor langer Zeit auch ein kleiner Lichtpunkt gewesen und freut sich sehr, als helfende Hand zu uns zurückzukehren!

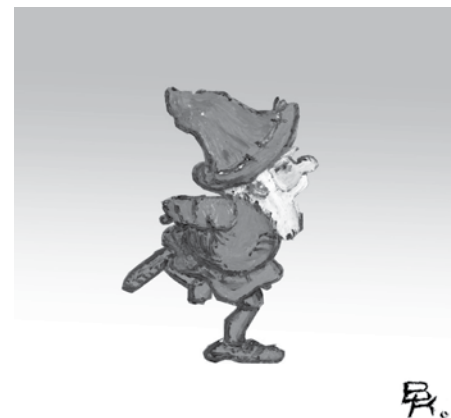
Wir wünschen einen gesunden Ausklang des Jahres 2022 und melden uns dann mit neuen Ereignissen im Neuen wieder.

In diesem Sinne Euer SCLP-Team

## Priwutzel & Fludalia – Eine Wörtergeschichte

Lust auf mystische Fantasiewelten, Lwaghalsige Höhenflüge oder spektakuläre Ermittlungen? Es erwarten euch zwei Stunden geballte Hörbuch-Abenteuer, die ihr nicht verpassen solltet. Erkundet die fabelhafte Welt von Entferntoria und begeben euch auf die Reise durch das Märchenparadies.

Die Wörtergeschichte ist in Zusammenarbeit mit der Malgruppe des Margaretentreff AWO Südost e.V. entstanden und wurde von Franka Möhricke verfasst und konzeptioniert. Alle Erzähler- und Sprecherrollen wurden vom ehemaligen Geschäftsführer, David Fiebelkorn D'Almeida e Silva und der ehemaligen Projektleiterin, Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva aufgenommen. Den Großteil des Schnitts, der Produktion und des Mix/Masterings habe ich als Koordinator des Projektes Lebendige Nachbarschaften (LeNa) übernommen. Stimmverzerrer und andere Effekte sind dabei zum Einsatz gekommen und versprechen ein ein-



druckvolles Hörerlebnis. Wir arbeiten an einer Fortsetzung und ihr solltet den Kanal unbedingt abonnieren.

Dazu müsst ihr auf YouTube einfach Kiezspinne in das Suchfeld eingeben und dann auf Abonnieren klicken. Falls ihr Lust habt, ein Projekt wie dieses mit uns umzusetzen, dann sendet eure Anfrage oder Ideen per E-Mail an:

[aljoscha.held@kiezspinne.de](mailto:aljoscha.held@kiezspinne.de)

Aljoscha Held

### Vielen Dank an alle Teilnehmenden für die gelungene Zusammenarbeit:

Priwutzel: Huy Toni Nguyen | Fludalia: Lara Kanein | Stigumpel: Simone Kanein | 3D-Kopie von Stigumpel: Leen Alshalabi | Kater: Julia Nguyen | Maus: Vanessa Nguyen | Reporter Krawimmlich: Brigitte Klinkert | Estonella von Schneckenfleisch: Polly Däumichen | Rabenvater: Amr Alshalabi | Bürgermeister/Polizist/Jacke: Amr Kashlan | Chefköchin/Pensionsbesitzerin/Zwergin: Nicole Hebold | Frau eines Rentners/Dorfälteste: Ingrid Buch | Grundigunde/verliebte Zwergin/Rabenfrau: Roula Alkateb | Papagei/Riegelvorschieber Ratzunkel/Zeitzwerg: Hamza Kashlan | Rabenkind/jüngster Zwerg: Yaser Kashlan | Verliebter Zwerg/2 weitere Zwerg: Michael Müller | Zwerg: Thi Thuy Vo & Josephine Lai & Franka Möhricke | Erzählerin: Sabine Löffler





Der „Lebendige Adventskalender“ ist eine gemeinsame Aktion von freien, öffentlichen und kirchlichen Trägern aus den Stadtteilen Fennpfuhl, Alt-Lichtenberg und Frankfurter Allee Süd.

Die Zahl stellt den Tag im Kalender dar.  
Die konkreten Angaben entnehmen Sie den Flyern oder [advent.atelierschwabe.de](http://advent.atelierschwabe.de).



**K!EZFONDS**  
L I C H T E N B E R G

**November**

- 27** Eröffnung des lebendigen Adventskalenders  
13-19 Uhr, Lichtermarkt Rathaus
- 28** Computeria - Schnupperkurs Medientreff 60+  
12.30-14.30 Uhr, Kiezspinne
- 30** Weihnachtlicher »Mitbringbrunch«,  
11-13 Uhr, Kiezspinne
- 30** Spaß und Spiel mit Medien  
15-17 Uhr, Kiezspinne

**Dezember**

- 1** Weihnachtskalender am »Wunderbaum  
1. bis 24.12., Haus der Generationen
- 2** Weihnachtliche Bastelaktion,  
15-18 Uhr, Kiezspinne
- 3** Emil rettet das Weihnachtsfest: Familiensamstag  
10 Uhr, Anton-Saefkow-Bibliothek
- 3** Das Zaubertraumtheater »Wi-Wa-Weihnachtswirbel«  
11-11:45 Uhr, Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek
- 3** Familientag: Kunstgeschenke selbstgemacht  
15-19 Uhr, STUDIO BILDENDE KUNST
- 4** Musik, Heißgetränk, Pfefferkuchen unterm Stern  
17-18:30 Uhr, St. Mauritius
- 5** Kerzengestalten, Kakao und Plätzchen im FLiBB  
15-18 Uhr, Familienzentrum FLiBB
- 5** Weihnachtliche Crêpes  
16-18 Uhr, Begegnungsstätte RoBERTO
- 6** Der Nikolaus befüllt die Stiefel der Kinder  
9-17 Uhr, Friedrichsberg-Apotheke
- 6** Weihnachtskarten basteln mit Punsch + Keksen  
15-17:30 Uhr, Familienzentrum »aufatmen«
- 7** Kerzengestalten, Kakao und Plätzchen im Rhine  
15-18 Uhr, Familientreff Rhine
- 7** Märchen und Lieder zur Weihnachtszeit  
14-18 Uhr, Frauentreff Alt-Lichtenberg
- 7** Schatz sucht Schatztruhe!  
15:30-18:30 Uhr, blu:boks BERLIN
- 8** Weihnachtsmarkt in der Kita,  
15:15-17:30 Uhr, Kita »Entdeckerland«

- 8** Zauberhafte Show mit dem Tenor Heiko Reissig  
16:30 Uhr, Castello-Center
- 9** Lagerfeuer mit alkoholfreiem Weihnachtspunsch  
16-18 Uhr, JFE HolzHaus
- 9** Wintergrillen  
18:30-21 Uhr, Junge Kirche Berlin
- 10** Winterzauber auf dem Freiaplatz,  
15-19 Uhr, Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg
- 10** Adventsglücksrad, warme Getränke, Überraschungen  
11-16 Uhr, Hoppla Charlotte
- 11** Familiengottesdienst, Adventsmarkt mit Musik  
11-17 Uhr, Gemeindezentrum
- 12** »Servietten Kunst« selber machen  
14.00-15.30 Uhr, Begegnungsstätte RoBERTO
- 13** Weihnachtsbasteln bei Kinderpunsch & Lebkuchen  
16-18:30 Uhr, Kieztreff »ReLAX«
- 14** \*)<sup>1</sup> Zu Besuch bei den Schafen im LSG Herzberge  
10-11 Uhr, Treffpunkt Tramhaltestelle KEH
- 14** \*)<sup>2</sup> Märchen für Erwachsene von Fr. Ch. Kittel  
14-15:30 Uhr, Begegnungsstätte »Rusche43«
- 14** Dekolichter basteln und Plätzchen tauschen  
14-17 Uhr, Caritas-Beratungszentrum
- 15** Glühweinspaziergang mit Musik  
14:30 Uhr, Anton-Saefkow-Bibliothek
- 16** Queer-feministischer Brunch,  
11-13 Uhr, Kieztreff UNDINE
- 16** Kiez-Weihnachtsmarkt  
15-18 Uhr, Netzwerkrunde, Otto-Marquardt-Str. 1-8
- 17** Klang der Zeit - Adventslieder bei Kerzenschein  
17:30-18 Uhr, Pfarrkirche Lichtenberg
- 20** Weihnachtslieder bei Kinderpunsch und Lebkuchen  
17-17:45 Uhr, Der Blaue Laden
- 21** Wir kochen und essen zusammen  
16-19 Uhr, Kieztreff UNDINE
- 21** Adventscafé bei Weihnachtsliedern und Gedichten  
16-18 Uhr, AWO Familienzentrum
- 22** Beratung bei Kaffee und Keksen,  
9-17 Uhr, Willkommen-in-Arbeit-Büro Lichtenberg

\*)<sup>1</sup> Anmeldung erforderlich!

\*)<sup>2</sup> Anmeldung erbeten! Kosten 2,50 €



## Rauskommen, runterkommen, ankommen...

...unter diesem Motto waren wir bereits im September und Oktober gemeinsam mit der Naturbegleiterin Sarah von der Stiftung Naturschutz Berlin in der Natur unterwegs. Wir erkundeten den Landschaftspark Herzberge. Es handelt sich um ein Angebot für alle Generationen. Wir nahmen Alt und Jung mit hinaus ins Grüne. Die Altersspanne bei den Teilnehmenden reichte von gerade einmal 4 Monaten bis hin zu 92 Jahren.

Gemeinsam haben wir mit Hilfe von kleinen Spielen und Übungen die erholsame Kraft der Natur und die positiven Effekte von Naturkontakt auf uns wirken lassen und konnten etwas mehr über Pflanzen und Tiere erfahren. Mit geschlossenen Augen wurde den Umgebungsgläuschen, wie dem raschelnenden Laub gelauscht; es gab eine kleine Kunde sowie Tipps, welche Kräuter gut in einem Salat schmecken; frisch aus dem Boden sprießende Pilze, die den Pfad säumten, wurden bestaunt und sogar ein Waschbär kreuzte unseren Weg.

Die nahegelegene Stadtnatur zu erkunden, tut einfach gut! Das bestätigten auch alle, die mit dabei waren. So hieß es hier und da "So aufmerksam bin ich



Foto: Victoria Arndt

seltener durch die Natur gegangen!". Ein älterer Teilnehmer erzählte von negativen Eindrücken, die er während seiner Kindheit sammelte und bis heute mit dem Wald assoziiert(e). Wir konnten uns zu unseren doch recht unterschiedlichen Erlebnissen austauschen und ins Gespräch kommen. Am Ende des Ausfluges waren alle positiv gestimmt und auch der ältere Herr sprach, beinahe zu Tränen gerührt, davon, dass ihn der gemeinsame Nachmittag wieder mit der Natur und dem Wald vereint habe.

Jetzt denken Sie sicher, schade, dass Sie das alles verpasst haben, aber nein, auch wenn es bereits 4 Termine gab, können Sie an den noch folgenden Terminen im November (03.11.2022 und 17.11.2022) teilnehmen. Kommen Sie mit ins Grüne und stärken Sie so Ihr Wohlbefinden und die Empathie gegenüber sich selbst sowie der Mit- und Umwelt.

Das Angebot ist KOSTENFREI und findet jeweils donnerstags in der Zeit von 15:00 - 16:30 Uhr an den genannten Terminen statt. Für die bessere Planung und damit die Gruppe nicht zu groß wird, bitten wir jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail unter [victoria.arndt@kiezspinne.de](mailto:victoria.arndt@kiezspinne.de) oder per Mobiltelefon unter 0179 59 816 41.

Wir treffen uns immer an der TRAM Station Ev. Krankenhaus KEH (10365 Berlin), von da aus erkunden wir gemeinsam die Stadtnatur des Landschaftsparks Herzberge. Keine Angst, wir nehmen immer eine andere Route, so wird es auch für Teilnehmende, die mehrmals dabei sein möchten, nicht langweilig. :)

Victoria Arndt

Ein Angebot der naturbegleiter\* der Stiftung Naturschutz Berlin in Kooperation mit Kiezspinne FAS e.V.

## Erfolgreicher Start des neuen Kreativcafés in Fennpfuhl



Foto: Frank Gottschalk

Mit der Veranstaltung "Herbstbasteln für Jung und Alt" zum gemeinsamen Einläuten des Herbstes hat das Kreativcafé in Fennpfuhl am 30. September 2022 seinen Starttermin gehabt.

Das Event fand im Rahmen der Woche der Generationen statt und begeisterte Groß und Klein: Es wurden Herbstkränze und Kastanienmännchen bei Herbst-

punsch, Kürbiskuchen und herrlich herbstlicher Atmosphäre gemeinsam gebastelt.

Nach diesem erfolgreichen Auftakt sollen weitere Kreativcafé-Angebote zu nächst 1x pro Monat stattfinden.

Das Kreativcafé wurde vom Team des Kiezspinne-Mobils auf Wunsch vieler Anwohner:innen Fennpfuhls nach mehr Möglichkeiten des kreativen Zusammenkommens in die Wege geleitet. Viele tolle Ideen für kreative Angebote sind bei erfolgten Treffen mit den interessierten Anwohner:innen entstanden. Auf diese Weise wurde die erste Veranstaltung nach gemeinsamer Planung und auch in Kooperation mit dem Familienzentrum der AWO (Otto-Marquardt-Str. 8) auf die Beine gestellt.

Der Begriff der "Kreativität" umfasst alle möglichen Richtungen und so soll das Kreativcafé ein Ort sein, wo die Teil-

nehmenden und Mitwirkenden offen ihre Vorschläge, Ideen und Wünsche zu weiteren kreativen Angeboten äußern und diese Angebote im besten Fall auch gemeinsam verwirklichen können. Das nachbarschaftliche Miteinander steht dabei im Vordergrund.

Die nächste Kreativcafé-Veranstaltung findet am 4.11.2022 von 15-18 Uhr im Familienzentrum der AWO (Otto-Marquardt-Str. 8) statt. Thema dieses Angebots ist das Illustrieren von Kiezesgeschichten, die Anwohner:innen aus dem Fennpfuhl tatkräftig geschrieben haben und die auf dem Fennpfuhlfest ausgestellt wurden. Die Illustrierung der Geschichten dient der Gestaltung eines Kiezeskalenders Fennpfuhl 2023. Um Anmeldung wird gebeten unter: [msa@kiezspinne.de](mailto:msa@kiezspinne.de) oder 01573 1778000/ 0178 3042478. Das Angebot ist kostenfrei.

Judith Fischer

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





## Bürger:innenmedaillen für Anja Beitz und Dagmar Fritzsche



Bezirksbürgermeister und Bezirksamtsmitglieder mit den Ausgezeichneten

Foto: BA Lichtenberg

„Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll“ –

*Johann-Wolfgang von Goethe*

Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben, so auch bei unseren Ehrenamtlichen. Am 10.10.2022 wurden zwei unserer Ehrenamtlichen eine Bürger:innenmedaille durch das Bezirksamt Lichtenberg verliehen. Diese Auszeichnung ehrt einmal im Jahr besonders engagierte Lichtenberger:innen, die sich in herausragendem Maße ehrenamtlich für das Gemeinwohl einsetzen.

Als Stadtteilkordinationen aus Lichtenberg Nord arbeiten wir sehr viel und gern mit Ehrenamtlichen zusammen, so dass wir mit unseren Trägern Kiezspinne FAS e.V. und RBO - Inmitten gGmbH zwei unserer Ehrenamtlichen aus Alt-Lichtenberg und Fennpfuhl für die Ehrung vorgeschlagen haben. Das Bezirksamt Lichtenberg und der Lichtenberger Freiwilligenrat haben diesen Vorschlägen zugestimmt.

Wir gratulieren herzlich Anja Beitz und Dagmar Fritzsche zur wohlverdienten Auszeichnung mit der Lichtenberger Bürger:innenmedaille 2022 und bedanken uns für ihre großartige Unterstützung!

**Anja Beitz** engagiert sich seit ... mit Herz und Seele bei zahlreichen Projekten und Angeboten in der Begegnungsstätte RoBERTO. Dreimal pro Woche ist sie hier für geflüchtete Frauen im Sprach-

salon da und hilft beim Deutsch lernen und üben. Im ABC-Kurs unterstützt sie Menschen mit Lese-Rechtschreibschwäche, hilft bei den Übungen und motiviert zum Weitermachen. Dabei geht es nicht nur um Buchstaben und Vokabeln – auch den ein oder anderen Ausflug hat sie schon für ihre Teilnehmer:innen organisiert, wenn diese mal eine Auszeit vom Alltag brauchten. Auf diese Weise bringt sie immer wieder Menschen miteinander in Kontakt und fördert spürbaren interkulturellen Austausch. Mit digitalen Endgeräten kennt sich Anja ebenso aus und gibt ihre Kenntnisse großzügig weiter. Im Mehrgenerationenhaus ist Anja die Los-Fee beim Bingo, beim Kiezfest und bei Veranstaltungen immer hilfsbereit zur Stelle – vom Aufbau und der Dekoration bis zum Abbau.

**Dagmar Fritzsche** ist seit 2013 Mitglied in der Lichtenberger Seniorenvertretung und setzt sich davon ausgehend seit fast 10 Jahren tatkräftig für die Interessen und gegen die Einsamkeit von Seniorinnen und Senioren in Lichtenberg ein. Als ebenso langjähriges Mitglied in der Bürgerjury Alt-Lichtenberg und im FAN-Beirat regt Dagmar Fritzsche stets einen fruchtbaren Austausch zwischen den Generationen an und vermittelt praxisrelevante Themen aus der Perspektive älterer Menschen auch an die jüngeren Gremienmitglieder. Hierbei forderte sie immer wieder die Ausstattung der Frankfurter Allee Nord mit ausreichend Sitzge-

legenheiten ein und unterstützt insbesondere auch Projekte, welche den Kiez verschönern und seine Aufenthaltsqualität verbessern. Aber nicht nur das: Im Rahmen des ehrenamtlichen Besuchsdienstes der Kontaktstelle Pflegenagement der Kiezspinne betreut Dagmar seit 2018 zuverlässig und einfühlsam zweimal die Woche für mehrere Stunden je eine ältere Nachbarin, die Hilfe im Alltag braucht und ansonsten keinen Besuch bekommen würde. Im Fennpfuhl begleitet Dagmar eine Spaziergangsgruppe, beim Kiezputz sowie bei der Vorbereitung von Festen und Aktionen ist sie immer zuverlässig und hilfsbereit dabei.

Unsere Ehrenamtlichen sind ein Teil unserer vielfältigen und lebhaften Arbeit. Sie sind stets voller Tatendrang und Ideenreichtum und sprudeln vor Engagement und Energie. Wir lernen von ihnen und mit ihnen. In den schwierigen Zeiten der Pandemie und des Lockdowns blieben sie am Ball und taten alles, was möglich war. Sie übernahmen Telefonate und haben unsere Gäste, die besondere Unterstützung brauchten oder von Einsamkeit betroffen waren, jederzeit ermuntert und motiviert.

Für ihr Durchhaltevermögen und für ihre Entschlossenheit möchten wir ihnen besonders danken.

Wir sagen Danke!

*Tina Messerschmidt  
Sophia Sauber*



## REGELMÄSSIGES



### Beratung

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

- **Allgemeine Verbraucherrechtsberatung der Verbraucherzentrale Berlin e.V.**

Di 10-13 Uhr und Di 16-19 Uhr  
(nur mit Terminbuchung über die Verbraucherzentrale)

- **Beratung für pflegende Angehörige und Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf**

Di 13-15 Uhr und Do 10-12 Uhr

- **Energieschuldenberatung**

Di 13-16 Uhr (alle 14 Tage)  
kostenfrei, ohne Anmeldung

- **Ernährungsberatung**

letzter Di im Monat 17-19 Uhr,  
auch online

Anmeldung erforderlich

Tel 0176 87047437 oder 55489635

E-mail:

andrea.lehmann43@yahoo.com

- **Rechtsberatung**

2. Di im Monat 17-19 Uhr  
(mit Anmeldung)

- **Selbsthilfe-Beratung**

Mo 13-17, Di 13-16 u. Do 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung

- **Soziale Beratung für Rheumapatienten**

der Deutschen Rheuma-Liga  
Berlin e.V.

1. und 3. 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.

- **Entspannungstraining**

Mo 14:30 und Do 18:15 Uhr

- **Line Dance (Fortgeschrittene)**

Do 18 Uhr

- **Qigong** Mi 10:30 Uhr

- **Yoga** Fr 15:30, 17:15 Uhr

##### *Selbsthilfegruppen:*

- **ADHS im Erwachsenenalter**

(mit und ohne Hyperaktivität)

1. Mo im Monat, 19:00 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angehörige psychisch Kranker**

3. Mo im Monat, 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **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. Mi im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Beckenbodenprobleme**

Di 14:30 Uhr (mit Anmeldung)

- **Borderline**

1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung:

SHG\_Borderline@gmx.de)

- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**

1. und 3. Mo im Monat

16:30 Uhr

- **Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit**

1. Di im Monat 17:00 Uhr

- **Depression Do 18 Uhr**

(mit Anmeldung)

- **Depression Fr 17 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

(mit Anmeldung)

- **Junge Selbsthilfe**

SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“

2. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr

- **Lymph- und Lipödem**

2. Mi im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Mütter in schwierigen Trennungen (in Gründung)**

- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**

(Termine erfragen)

- **Psychose** 1. und 3. Mi 18:30 Uhr

- **Russischsprachige SHG Gesundheit**

Mi, 14 Uhr

- **Schreiben für die Seele**

3. Di im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Zwänge**

1. u. 3. Di im Monat 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)

#### 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**

- **„Die Kunstkoffer kommen!“**  
Mi 16-18 Uhr
- **Familiennachmittag**  
Mi und Fr 16-18 Uhr  
1 € pro Familie
- **Familiensamstag**  
jeden Sa 15-19 Uhr
- **Krabbelgruppe**  
Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe**  
Mathe bis 10. Klasse  
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur  
Mi 18-20 Uhr
- **Hausaufgabenhilfe für Grundschüler**  
Di 16-18 Uhr
- **Skateboardtraining**  
Sa 15-16:30 Uhr
- **Spielerisch Deutsch lernen**  
ab Vorschulalter, kostenlos  
Do 16-18 Uhr (mit Anmeldung)

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

- **Familienkompass**  
Mi 14-16 Uhr  
nur nach telefonischer

Anmeldung  
Kristin Kunkel  
Mobil: 0157 566 272 61

- **Heilpädagogische Sprechstunde**  
Di 14-15 Uhr
- **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-für-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**

- **Aquarell-Malgruppe**  
Mo, 15:00-17:30 Uhr  
Anmeldung: 55491892  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Papiercollage**  
1. und 3. Fr im Monat, 17 Uhr  
Anmeldung: 55491892  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Spielertreff**  
3. Do im Monat, 14-16 Uhr  
Brett- und Kartenspiele  
Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**  
Mo 17-19 Uhr und Do 16-18 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*)
- **Spanisch für Anfänger**,  
Mi 17:30 Uhr

## **Kiez-Service**

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

- **Ausleihe Lastenfahrrad**  
unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>
- **Raumnutzung**  
Mo 13-17, Di 13-17 u. Do 13-16 Uhr
- **Bibliothek** Do 11-14 Uhr (Ausleihe und Rückgabe)
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt** Mo, Mi 8-12 Uhr

## **INFORMATION**

### **BSR Kiezstage Sperrmüllaktion inkl. Tausch- und Verschenkmarkt Freitag, 4. November**

**Packen wir es an!**

Liebe Anwohnerinnen und Anwohner,  
Wir wollen Lichtenberg sauberer machen. Mit den BSR Kieztagen bieten wir Ihnen die kostenlose Entsorgung von Sperrmüll an. Egal ob altes Sofa, kaputte Waschmaschine oder was Sie sonst noch loswerden möchten. Beteiligen Sie sich und kommen Sie am

**4. November, 13-18 Uhr  
zur Schulze-Boysen-Str. 40  
zum BSR Fahrzeug.**

Und alles was noch „zu gut für die Tonne“ ist, darf getauscht und mitgenommen werden.

So können einzelne Stücke noch ein zweites Leben bekommen.





## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Donnerstag, 03.11., 15:00-16:30 Uhr**

Unterwegs mit Naturbegleiter  
Anmeldung erwünscht  
(siehe Seite 8)

**Freitag, 04.11., 17:00 - 21:30 Uhr**

Line Dance Party  
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

**Dienstag, 08.11., 16:00-18:00 Uhr**

Preisskat  
Kostenbeteiligung: 10 €

**Freitag, 11.11., 16:00-18:00 Uhr**

Laternenumzug um die Kiezspinne

**Donnerstag, 17.11., 15:00-16:30 Uhr**

Unterwegs mit Naturbegleiter  
Anmeldung erwünscht  
(siehe Seite 8)

**Freitag, 18.11., 10:00-14:00 Uhr**

Selbsthilfeforum Lichtenberg  
- Selbstbestimmt bis ans Lebensende  
(siehe Seite 3)

**Montag, 28.11., 12:30-14:30 Uhr**

Computeria - Schnupperkurs  
Medientreff 60+  
Meko Die Lücke

**Mittwoch, 30.11., 15:00-17:00 Uhr**

Spaß und Spiel mit Medien  
Meko Die Lücke

**Freitag, 02.12., 15:00 - 18:00 Uhr**

Weihnachtliche Bastelaktion  
Mehrgenerationenhaus

**Freitag, 02.12., 17:00 - 21:30 Uhr**

Line Dance Party  
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

**Mittwoch, 07.12., 14:30 Uhr**

Weihnachtsfeier des Seniorentreffs  
Kostenbeteiligung: 6 €

**Freitag, 09.12., 17:00 - 20:00 Uhr**

Weihnachtsfeier Kiezspinne FAS e.V.  
(nur auf Einladung)

## ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg „Synapse“**

Mo 13-17, Di 13-16, Do 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung,  
Tel: 55491892

**Medienkompetenzzentrum  
„Die Lücke“**

Mo-Fr 14-19 Uhr  
Tel: 55491894

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

**Raumnutzung:**

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

Außerhalb unseres Hauses

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg „Horizont“**

Ahrenshooper Str. 5  
Di 14-18, Mi 14-17, Do 13-16 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel: 9621033

**Kontaktstelle PflegeEngagement  
Schulze-Boysen-Str. 37**

Di 13-15, Do 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel: 28472395

**Begegnungsstätte „Rusche 43“  
Ruschestraße 43**

Mo 9-17, Di-Do 9-16, Fr 9-15 Uhr  
Tel: 5592381

**Schülerclub „Lichtpunkt“  
Harnackstraße 25**

Mo-Fr 13-18 Uhr  
Tel: 5539073

**Kinderhaus „NAPF“  
Hauffstraße 13**

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

**Stadtteilkoordination  
Alt-Lichtenberg  
Fanningenstr. 33**

Termine nach Vereinbarung  
Tel: 32519330

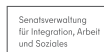
**Stadtteilwerkstatt  
Schulze-Boysen-Str. 40**

Mo, Mi 8-12 Uhr



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

Wir danken unseren Förderern und Partnern:



BERLIN



BERLIN

