



## Bundesverdienstkreuz und Ehrenurkunde des Bezirks für Manfred Becker

In Anerkennung seines langjährigen Engagements in unterschiedlichsten Bereichen wurde der langjährige Vorstandsvorsitzende des Kiezspinne FAS e.V. Manfred Becker mit zwei hochrangigen Auszeichnungen geehrt.

So wurden Manfred Becker die Ehrenurkunde des Bezirks Berlin-Lichtenberg im September 2021 sowie das Bundesverdienstkreuz im August 2021 verliehen.

Die **Ehrenurkunde** des Bezirks Berlin-Lichtenberg ist die höchste Auszeichnung des Bezirks und wird auf Vorschlag des Bezirksamtes, der Bezirksverordnetenversammlung (BVV), von Vereinen, Verbänden oder gesellschaftlichen Organisationen durch das Bezirksamt vergeben. Im Rahmen einer Sitzung der Bezirksverordnetenversammlung wurde die Ehrenurkunde an Manfred Becker durch den

Bezirksbürgermeister Michael Grunst feierlich überreicht.

Der Bezirksbürgermeister hatte im Zuge dessen darauf hingewiesen, dass Manfred Becker mit seinem sachlichen und wertschätzenden Herangehen zu politischen Fragestellungen wichtige Lösungen für den Bezirk Lichtenberg erreichen konnte.

Manfred Becker gehört seit dem Jahr 1995 der Bezirksverordnetenversammlung von Berlin Lichtenberg an und  
*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)

### Gesundheits-Selbsthilfetag

Zum 15. Gesundheits-Selbsthilfetag lud die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse am 26. Oktober in unser Nachbarschaftshaus ein.  
Seite 2

### Neues Projekt: Mobile Stadtteilarbeit

Das Projekt ist auf Gemeinschaftsförderung, gemeinschaftliche Konfliktbearbeitung und Einsamkeitsprävention ausgerichtet.

Seite 3

### Lichtpunkte -- der Stadtgeschichte auf der Spur

Die Lichtpunkte haben die Stadt durch die Kameralinse betrachtet und Bilder von Sehenswürdigkeiten aus den verschiedensten Blickwinkeln aufgenommen.

Seite 7



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

### Raumnutzung in der ORANGERIE

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



Fortsetzung von Seite 1

wird aufgrund seiner umfassenden Kenntnis bezüglich des Bezirks sowie seiner jahrzehntelangen Berufserfahrung in wissenschaftlichen und politischen Ämtern als herausragender Kommunalpolitiker verehrt und geschätzt.

Das **Bundesverdienstkreuz** wird als Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an Bürgerinnen und Bürger für deren hervorragende Leistungen für das Gemeinwesen vergeben. Es ist die höchste Anerkennung, die die Bundesrepublik Deutschland für Verdienste um das Gemeinwohl ausspricht. Auf Vorschlag des Landes Berlin hat der Bundespräsident das Bundesverdienstkreuz (das mit keinerlei finanzieller Zuwendung verbunden ist) Manfred Becker für sein umfassendes überwiegend ehrenamtliches gesellschaftliches Engagement verliehen.

So war Manfred Becker in den Jahren 1973 bis 1991 Präsident des evangelischen Kirchenparlaments und förderte die DDR-kritische Demokratiebewegung. Er wirkte in den Jahren 1989 und 1990 am Ostberliner Runden Tisch mit und war als Staatssekretär in der letzten, aus freien Wahlen hervorgegangenen DDR-Regierung ein Wegbereiter kommender Strukturen des öffentlich-rechtlichen Rundfunks und Fernsehens in den neuen Bundesländern.

Er war an den Verhandlungen zum Einigungsvertrag zwischen den beiden deutschen Staaten beteiligt und fungierte darüber hinaus ab dem Jahr 1994 für drei Wahlperioden als Mitglied des ZDF-Verwaltungsrates, in dem er sich für die Berücksichtigung ostdeutscher Belange einsetzte. Seit dem Jahr 2006 ist Manfred Becker der Vorstandsvorsitzende der Kiezspinne.

Wir gratulieren Manfred Becker von Herzen zu beiden Ehrungen und verneigen uns vor der Lebensleistung unseres Vorstandsvorsitzenden sowie den zahlreichen Akzenten, welche er in seinem jahrzehntelangen gesellschaftlichen Engagement gesetzt hat.

David Fiebelkorn D'Almeida e Silva

## Gesundheits-Selbsthilfetag im Nachbarschaftshaus ORANGERIE



Von links: Martin Schaefer, Bezirksstadtrat der Abteilung Schule, Sport, Öffentliche Ordnung, Umwelt und Verkehr, Manfred Becker, David Fiebelkorn D'Almeida e Silva, Dagmar Buresch

Zum 15. Gesundheits-Selbsthilfetag lud die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse am 26. Oktober in unser Nachbarschaftshaus ein.

Nachdem der schon zur Tradition gewordene Höhepunkt jedes Selbsthilfejahres 2020 Corona bedingt leider ausfallen musste, erwartete die Besucher:innen in diesem Jahr wieder ein bunter Mix aus Information, Beratung, Erfahrungsaustausch, Vorträgen, Bewegungsangeboten, kostenlosen Tests und Tipps rund um das Thema Gesundheit. Unsere Selbsthilfegruppen, -organisationen und -landesverbände informierten über ihre vielfältige Arbeit. Beim kostenlosen Gesundheitscheck standen Blutdruck, Blutzucker, Venenfunktion, Seh- und Hörvermögen auf dem persönlichen Prüfstand, getestet von unseren engagierten Kooperationspartner:innen aus dem Bezirk, der Friedrichsberg-Apotheke, Hörgeräte Akustik Flemming-Klingbeil, Sanitätshaus Dr. Recknagel

und Optiker Krauss. Die Fachvorträge, u.a. zu den Themen "Gesünder durch Entgiftung des Körpers", "Wege zu innerer Balance im Alltag" fanden großes Interesse. Bewegung und Entspannung zum Schnuppern und Mitmachen gab es beim Yoga, der Progressiven Muskelentspannung und Gymnastik. Und auch unsere kleinen Kiezbewohner fühlten sich durch gesundheitsbezogene Bastelangebote willkommen auf unserem Gesundheits-Selbsthilfetag.



Wir danken unseren vielen aktiven Selbsthilfegruppenvertretern, unseren langjährigen und neuen Kooperationspartner:innen ganz herzlich für die so tatkräftige, ehrenamtliche Unterstützung. Sie alle haben gemeinsam mit unseren Besucher:innen dafür gesorgt, dass dieser Tag, neben viel Wissenszuwachs, neue Kontakte, tolle Gespräche und Begegnungen ermöglichte und wir zusammen - geimpft, genesen oder/und getestet - wieder richtig viel Spaß an der Selbsthilfe vor Ort haben durften.



Fotos: Reiner Meyer

Dagmar Buresch



## Mitgliederversammlung 2021

Wie im vergangenen Jahr fand die diesjährige Mitgliederversammlung wieder im Hinblick auf das Auf und Ab der Pandemie-Inzidenzwerte im Oktober statt, zwischen der dritten und der auf uns zukommenden vierten Corona-Welle, wieder abweichend von der traditionellen Jahreszeit März/April. Diesmal konnten wir – unter Beachtung der Hygienevorschriften – wieder im Saal unseres Nachbarschaftshauses tagen. Zu Beginn gedachte die Mitgliederversammlung des Vereins- und Vorstandsmitglieds Evelin Pakosta. Der Vorstandsvorsitzende würdigte ihren jahrelangen Einsatz und ihre Verbundenheit mit der Kiezspinne. -- Im Tätigkeitsbericht des Vorstands wurde festgestellt, dass der Verein gut und unbeschädigt durch die schwierige Zeit unter Coronabedingungen gekommen ist. Nach Monaten von Notbetrieb und Homeoffice konnte ab Juli der Betrieb wieder in Richtung Normalität gesteuert werden mit Rückkehr zur Öffnung des Hauses und Präsenzarbeit der Mitarbeiter. Einige wenige positive Testergebnisse hat es gegeben, die dann zur vorgeschriebenen Quarantäne führten. Inzwischen laufen alle Projekte unter „Volllast“. Unser Haus ist wieder zum

Zentrum der Nachbarschaft geworden und mit Leben erfüllt. – Als Teil des Vorstandsberichts schilderte der Geschäftsführer das seit einem knappen Jahr laufende Projekt „Podcast Kiezspinne“, das sehr gut angenommen wird.

Wenig Erfreuliches konnte über die GmbH „Kiezspinne Soziale Dienste“ berichtet werden. Die Erwartung, mit ihr ein zweites finanzielles Standbein entwickeln zu können, hat sich nicht erfüllt. Trotz aller Bemühungen der entgeltlos tätigen Geschäftsführer Beißig und Kunze gelang es nicht, Träger einer Einrichtung zu werden, die Unterkünfte für Geflüchtete betreibt. So wuchs bei den Gesellschaftern (die Kiezspinne als größter Anteilseigner sowie neun Einzelpersonen) die Erkenntnis, dass dieses Projekt keine Zukunft hat, und sie beschlossen, die Geschäftstätigkeit der GmbH durch einen sehr kostengünstigen Verkauf sämtlicher Anteile zu beenden. Der Vorstand dankte den beiden Geschäftsführern sowie Frau Söhnel, die die Jahresabschlüsse sorgfältig erstellte, vielmals, was die Mitgliederversammlung mit Beifall bedachte. – Ein herzlicher Dank galt allen angestellten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen für ihren Einsatz und ihre

Anpassungsbereitschaft; sie haben sich den Herausforderungen der Pandemiezeit bereitwillig gestellt und sie bravourös gemeistert. Ebenso herzlich wurde den ehrenamtlichen Gartenfreundinnen gedankt, die die ganze Zeit über das grün-bunte Gesicht der Kiezspinne gepflegt haben. So konnte der Verein jederzeit leistungsfähig und ein verlässlicher Akteur der bezirklichen Gemeinwesenarbeit bleiben.

Der Bericht von Schatzmeister Paulus über die Haushaltsdurchführung 2020 ergab, dass der Verein finanziell unbeschadet durch die Zeit gekommen ist. Erheblich dazu beigetragen hat, dass die Zuwendungsgeber die Mittel ungekürzt ausgereicht haben, unabhängig davon, ob die Projekte ihre Leistungen zu hundert Prozent erbringen konnten. Die Kassenprüfer konnten berichten, dass es keinerlei Beanstandungen gab. Daraufhin wurde der Vorstand einstimmig entlastet. – Der vom Geschäftsführer vorgestellte Haushaltsplan sieht die konsequente Fortsetzung des erfolgreich beschrittenen Weges vor und wurde einstimmig genehmigt. So konnte die Mitgliederversammlung mit Zuversicht abgeschlossen werden.

*Manfred Becker*

## Neues Projekt: Mobile Stadtteilarbeit

Die Kiezspinne wurde ausgewählt, ab dem 1. November 2021 bis zum 30. Juni 2023 das Projekt der Mobilien Stadtteilarbeit im Gebiet Fennpfuhl durchzuführen. Dieses ist eines von insgesamt 36 Teilprojekten, welche der Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. (VskA) zusammen mit Stadtteilzentren und Nachbarschaftshäusern umsetzt. Die Kiezspinne wurde durch den VskA Berlin nach Beratung mit dem Land Berlin und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin als Projektträger ausgewählt.

Das Projekt ist auf Gemeinschaftsförderung, gemeinschaftliche Konfliktbearbeitung und Einsamkeitsprävention ausgerichtet. Diese Zielvorgabe besteht unter der besonderen Berücksichtigung der außergewöhnlichen Belastungen der Bürgerinnen und Bürger infolge der Corona-Pandemie. Die Zuwendungen erfolgen durch den Europäischen Sozial-

fonds der Europäischen Union. Die Maßnahmen der zwei eingesetzten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter innerhalb des Projekts werden u.a. der Aufbau mobiler Standorte zur niedrigschwelligen Teilnahme, die Durchführung von Veranstaltungen, aktivierende Befragungen zur Bedarfsermittlung im Gebiet Fennpfuhl sowie die Bereitstellung von Beratungen zur Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger sein. Auch die Teilnahme von Ehrenamtlichen innerhalb der Projektumsetzung wird zielgerichtet gefördert.

Für weitere Informationen zur Mobilien Stadtteilarbeit steht Ihnen die Projektkoordinatorin Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva telefonisch unter 030 55489635 oder über Email: [samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de](mailto:samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de) zur Verfügung.

*David Fiebelkorn D'Almeida e Silva*

**INFORMATION**

Neu in der Kiezspinne



**GELEITET VON:**  
MONIKA ZACHARIAS

Aquarell  
Malgruppe

*Termin nach Absprache  
mit den Teilnehmern*

**MALEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Kosten: 8,00 €  
je Termin, 1,5 Stunden  
Materialkosten: 4,00 €

Mehr Informationen unter:  
[www.mz-aquarellmalen.net](http://www.mz-aquarellmalen.net)

**Kiezspinne FAS e.V.**  
Nachbarschaftshaus Oranien  
Schulze-Beysen-Str. 38 - 10385 Berlin

**Kontaktinformationen:**  
Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Senatsbezirk  
Tel.: 030 55481892  
E-Mail: [selbsthilfe.senatsbezirk@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.senatsbezirk@kiezspinne.de)





### Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Mit der neuen Zusatzförderung „MGH – gemeinsam und engagiert mit Kindern und Jugendlichen“, die wir im Juli bewilligt bekamen, standen wir zunächst vor einer großen Herausforderung. In möglichst kurzer Zeit mussten wir nun bedarfsgerechte und niedrigschwellige Angebote konzipieren und etablieren. Dazu gehörte neben viel Öffentlichkeitsarbeit auch die Suche nach passenden Ehrenamtlichen und Honorarkräften, die uns dabei unterstützen. Durch die gute Vernetzung im Kiez erfuhren wir hier viel Unterstützung und konnten zügig mit den neuen Angeboten loslegen.

Mit unserem Schülerclub „Lichtpunkt“ haben wir ein Fotoprojekt gestartet, bei dem die teilnehmenden Kinder ihre Heimatstadt Berlin im Wandel fotografisch festhalten sollen. Die Ergebnisse werden im nächsten Jahr als Ausstellung im Nachbarschaftshaus zu sehen sein. Das Kinderhaus NAPF gestaltet zusammen mit einer professionellen Künstlerin die Innenräume der Einrichtung in einem kleinen Workshop. Weitere Aktionen sind dort zum Beispiel auch zum Thema Kinderrechte geplant.

Bei uns im Nachbarschaftshaus konnten wir nicht nur die beiden gut besuchten wöchentlichen Angebote der Nachhilfe/Hausaufgabenhilfe für Grundschüler sowie eine Deutschförderung, sondern auch ein regelmäßiges Samstagsangebot für Kinder etablieren. Dieses Angebot wird geleitet von Bärbel Swade, die bereits früher in der Kiezspinne gearbeitet und den Familienbereich mit aufgebaut hat. Wir freuen uns sehr über ihre Rückkehr und ihre Unterstützung.

Im November wird es etwas ruhiger, doch für die Weihnachtszeit haben wir bereits viele schöne Aktionen geplant, auf die ihr euch freuen könnt.

Anne Stöckmann

## Pflegende Angehörige in Pandemie-Zeiten

Pflegende Angehörige waren schon vor der Covid-19-Pandemie oft körperlich und seelisch stark belastet. Durch die Pandemie sahen sie sich vielen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt. Dabei spürten Angehörige von Menschen mit Demenz die Auswirkungen in verschärfter Weise.

Besonders problematisch war, dass in den Monaten des sogenannten Lockdowns Dienstleistungen und Hilfestrukturen im nahen Wohnumfeld weggefallen sind. Umfragen zufolge konnten zum Beispiel Tagespflegeeinrichtungen in rund 80 Prozent der Fälle nicht mehr genutzt werden, und es gab auch Einschränkungen in der Nutzung ambulanter Pflegedienste. Zudem war es kaum möglich, Plätze in der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege zu bekommen. Die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel der Pflegeversicherung konnten somit nicht ausgeschöpft werden. Pflegebegutachtungen fanden nur online oder telefonisch statt.

Pflegende Angehörige, mit denen auch wir zeitweise nur telefonieren durften, haben uns von ihren Erfahrungen berichtet. Nicht nur wurde die

Organisation der häuslichen Pflege allgemein erschwert, sondern es fehlten durch den Wegfall der Betreuungsangebote auch Zeitfenster, die die Angehörigen vorher für sich nutzen konnten: für Einkäufe, für die Teilnahme an Angehörigen-Gesprächsgruppen und anderen seelischen Ausgleich wie Spaziergänge oder Café-Besuche mit Freund\*innen.

Inzwischen hat sich die Situation entspannt, nicht zuletzt durch die Erfolge der Covid-19-Impfungen. Unsere Angehörigengruppen können sich wieder in Präsenz treffen. Besonders schöne Erlebnisse hat der Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. ermöglicht, der Mittel für Ausflüge bereitgestellt hat: für die Angehörigen gemeinsam mit den Pflegebedürftigen. So hat eine Gruppe eine Dampferfahrt unternommen und eine andere hat den Tierpark besucht.

Wir freuen uns außerdem darüber, dass dieses Jahr wieder gemeinsame Weihnachtsfeiern möglich sind, und wünschen Ihnen allen eine schöne Adventszeit!

Ihr KPE-Team

## Chorproben in der St. Mauritiuskirche

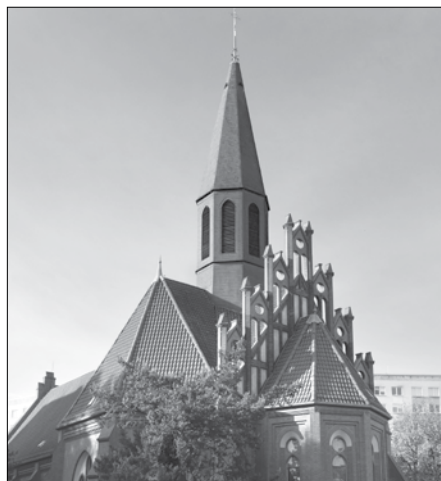


Foto: Reiner Meyer

Unser multikultureller Chor „Stimmentausch“ konnte sich in der letzten Zeit über einige neue Mitglieder freuen. Aufgrund der zunehmenden Größe des Chors sowie der aktuellen Infektionsschutzverordnung war es jedoch bereits im letzten Jahr schwer, passende Räumlichkeiten für

die Chorproben zu finden. Denn diese mussten groß genug sein, damit alle Chormitglieder mit ausreichend Abstand voneinander singen konnten. Proben in der Kiezspinne waren unter diesen Umständen nicht mehr möglich. Erfreulicher Weise konnten wir eine Lösung finden, bei der auch einem weiteren Wachstum des Chors nichts im Wege steht. Ab sofort darf der Chor seine Proben in der St. Mauritius Kirche abhalten. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Pfarrer Winfried Onizazuk, der uns sehr offen und herzlich begrüßte und diese Kooperation möglich machte.

Anne Stöckmann





## Osteoporose, ich doch nicht!

### Unsere Selbsthilfegruppe stellt sich vor



Foto: Dagmar Jarvis

Sie haben Bewegungsmangel, nehmen regelmäßig Medikamente wie z.B. Kortison, eventuell rauchen Sie, sind in oder durch die Menopause durch, haben eine familiäre Veranlagung zur Osteoporose, Sie konsumieren regelmäßig Alkohol, Kaffee, Nikotin ... aber Ihre Knochen sind davon eher nicht betroffen? Da liegen Sie wahrscheinlich falsch. Noch immer glauben viele Menschen, besonders auch Männer, dass Osteoporose eine seltene Erkrankung ist. Damit liegen sie falsch, denn gut 6 Millionen Menschen sind bereits an der Veränderung der Knochensubstanz erkrankt, wobei die Tendenz steigt. Schätzungsweise 30 Prozent aller Frauen und 20 Prozent aller Männer erkranken an Osteoporose.

Höchste Zeit, aktiv gegenzusteuern. Häufig wird eine Osteoporose erst diagnostiziert, wenn es für vorbeugende Maßnahmen schon zu spät ist: Nach dem ersten Bruch. Es tut nicht weh, wenn sich die Knochensubstanz verringert. Schmerzhaft wird es erst, wenn

sich mit fortgeschrittenem Verlust der Knochensubstanz auch die ersten Knochenbrüche einstellen. Und selbst dann wird nicht immer eine Osteoporose als Ursache erkannt. Wenn die Balance zwischen Knochenaufbau und -abbau nicht mehr stimmt und der Knochenabbau überwiegt, lässt die Belastbarkeit nach und der Knochen wird immer poröser. Damit steigt das Risiko für Knochenbrüche stark an. Man kann aber eine ganze Menge dagegen tun.

Unsere Selbsthilfegruppe Osteoporose organisiert sich unter dem Dach des Bundesverbands für Osteoporose (BfO). Der BfO und unsere Selbsthilfegruppe stehen für höchste Qualität, wenn es darum geht, gezielt Betroffenen zu helfen, sich in einer Gemeinschaft zusammenzufinden, um vorbeugend und gleichzeitig therapeutisch zu agieren. Unser Funktionstraining ist ein speziell auf Osteoporose ausgerichteter Sport. Wir streben dabei ein gesünderes Leben an oder eines, welches sich nicht zu schnell verschlechtert. Auch mit Osteoporose und/oder im Alter können Sie vital sein. Allerdings nur mit eigener Aktivität.

Dafür trainieren wir wöchentlich unter Anleitung von speziell Osteoporose-Trainer zertifizierten Physiotherapeuten, und das in diesem Jahr nun schon seit 25 Jahren. Unsere Mitglieder sind im Alter zwischen 59 und 88 Jahren und sind auf 7 Gruppen verteilt, die sich an 3 verschiedenen Tagen treffen. Damit haben wir eine breite Palette an Möglichkeiten geschaffen, um möglichst vielen Menschen einen Zugang

zum Osteoporose zentrierten Sport zu ermöglichen, für pensionierte als auch berufstätige Mitglieder, bei uns ist es möglich. Funktionstraining kann und darf von jedem Arzt verordnet werden. Diese Verordnung unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für Ihren Arzt. Funktionstraining kann vom Arzt verschrieben werden bei Osteoporose (aber auch anderen Erkrankungen wie z.B. Rheuma, Rückenschmerzen, Fibromyalgie etc.) oder ist als Selbstzahler möglich.

Ob es der Erfahrungsaustausch untereinander ist oder gemeinsame Aktivitäten, sei es die von uns organisierten Vorträge von Experten, Ärzten, Therapeuten oder die Gruppentreffen, all das ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag in der Bewältigung des Alltags.

Ein kostenloses Probetraining bei uns kann jederzeit organisiert werden. Werden Sie aktiv, nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand und probieren Sie es aus. Wir unterstützen Sie bei der Organisation mit Ihrer Krankenkasse bzw Ihrem Arzt.

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine Email oder kommen Sie einfach in der Kiezspinne vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

*Dagmar Jarvis  
Vorstand SHG 170  
& (Osteoporose Trainerin,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin)  
Osteoporose170Berlin@gmx.de  
Tel: 030 94514078  
Trainingszeiten  
Montag, Dienstag, Freitag*

## Wer macht was? Eileen Rohrbeck



Foto: privat

Ich bin Eileen-M. Rohrbeck und seit Oktober 2021 die dritte Kollegin in der Selbsthilfekontaktstelle Lichten-

berg - Horizont in Hohenschönhausen. Ich bringe eine bunte, vielfältige berufliche Laufbahn mit und war bisher in den unterschiedlichsten Bereichen der sozialen Arbeit tätig.

Ich bin unter anderem staatlich anerkannte Heilerzieherin und war bisher in der Begleitung, Beratung und Assistenz der Behindertenhilfe beheimatet.

Zuletzt habe ich mit Menschen mit erworbener Hirnschädigung gearbeitet und war als Honorarkraft an einem

Institut für Deutsch als Fremdsprache tätig. Die Selbsthilfe sehe ich als Knotenpunkt zwischen struktureller und persönlicher Unterstützung. Mein bisheriges Arbeitsmotto ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ kann ich hier ausnahmslos und umfänglich verwirklichen.

Ich freue mich auf das spannende, thematisch weit gefächerte Aufgabenfeld der Selbsthilfe und auf die Menschen, die diese Angebote möglich machen, tragen und mit Leben füllen.

*Eileen-M. Rohrbeck*



# Meine Erfahrungen – Was geht mit Videokonferenz?

[Auszug aus unserer Projekt-Broschüre im Rahmen des Projektes »Medienbildung für Gute Schule«]



Foto: pixabay.com | M Ameen

Im nachfolgenden Text möchte ich kurz ausführen, wie meine Erfahrungen mit dem Medium Videokonferenz aussehen.

### STUNDENLANGE KOMMUNIKATION?

Die Online-Call-Kommunikation wird nach 1,5 Stunden schwierig. Nach ca. 45 Minuten sollte es eine Pause mit Bewegung geben. Auch die vielen Prozesse,

die man als Dozent\*in bei Videokonferenzen zu organisieren hat, mindern nach dieser Zeit die Konzentration.

### REDEN UND DISKUTIEREN?

Hier habe ich erstaunlich gute Erfahrungen gemacht. Ich hatte schon sehr intensive Diskussionen, aus denen alle zufrieden und ausgefüllt heraus gegangen sind.

### ZUHÖREN?

Mir hat neulich ein Freund gesagt, dass er seit den Videomeetings noch besser zuhören gelernt hat. Ja, denn die Etikette im Videochat ist gesetzt in dem Sinne, dass jeder, der zuhört, sein Mikro ausschaltet und es nur anschaltet, wenn er oder sie reden möchte.

### GRUPPEN-ARBEIT?

Die Gespräche und Austausche können mit Kleingruppenbildung innerhalb der Konferenz intensiver und persönlicher werden.

### MEIN FAZIT?

Manchmal finde ich es ganz nett, wenn ich morgens in Ruhe meinen Kaffee trinken und dann einfach von Zuhause aus den Computer anmachen kann; und los geht's.

Dennoch: Wir Menschen brauchen greifbaren Kontakt. Videokonferenzen können eine Art „Krücke“ sein. Sinnvoll, wenn es nicht anders geht. Aber realer Kontakt geht - wenn möglich - in meinen Augen vor.

*Jördis Schön*

## Der NAPF wird #ZuRechtMitmischen



Herbstlich bunt und wärmend startete unser Kinderhaus NAPF in die letzten beiden Monate dieses Jahres mit einem Herbstfest Ende Oktober. Kinder und Nachbarn trafen sich, genossen gemeinsam bei einem Plausch, Kürbissuppe, Kinderbowle und Stockbrot am Lagerfeuer und kreativ Schaffende gestalteten bunte Herbstblattdrucke und vielseitige Kastanien-Figuren.

Ein stetiger kommunikativer, auf Augenhöhe basierender, Austausch zwischen allen Beteiligten findet im NAPF nicht nur an feierlichen Events statt, sondern ist im Alltag selbstverständlich integriert. Gemeinsam planen und gestalten wir den Alltag, diskutieren über Machbar und Utopisch und freuen oder

ärgern uns über die Dinge des Lebens. Doch ist es für viele andere Kinder nach wie vor keine Selbstverständlichkeit und das ganze Thema rund um Kinderrechte braucht mehr Aufmerksamkeit.

Am 20. November feiert Deutschland den internationalen Tag der Kinderrechte. Unter dem Hashtag #ZuRechtMitmischen ist der Bezirk Lichtenberg mit vielen Aktionen präsent. Im Jahr 1989 wurden die Kinderrechte in der UN-Kinderrechtskonvention erstmals verbindlich festgehalten. Der NAPF bietet für den ganzen November zum Thema Kinderrechte ein Projekt in Form von Textildruck-Herstellung an. Beim Kreieren und Designen eigener Textildrucke sprechen wir über Wünsche, Sorgen, Gutes und nicht so Gutes. Darüber hinaus starten wir eine Kreidekette-Aktion in der Woche vom **16. bis zum 19. November**.

Am **20. November** findet zusätzlich in der Jugendkunstschule Lichtenberg/Al-

bus e.V. in der Demminer Straße 4, 13059 Berlin, eine Großaktion zum Internationalen Tag der Kinderrechte statt. Es werden kostenlos Workshops für Graffiti und Sticker-Herstellung angeboten, eigene Podcasts produziert und mit Unterstützung von Nico Hartung Rap Songs aufgenommen. Interessierte sollten sich frühzeitig in der Jugendkunstschule oder im NAPF melden, da die Teilnehmerliste begrenzt ist. (Teilnahme ab 12 Jahren möglich).

Der Dezember soll nicht minder unterhaltsam sein. Vom klassischen Plätzchenbacken über Weihnachtsbasteln bis hin zu kleinen Holzarbeiten ist für jeden etwas dabei. Mit einem kleinen Weihnachtsfest am **10. Dezember** finden wir uns alle gemeinsam zu einer gemütlichen Runde zusammen und stimmen uns für die bevorstehende Weihnachtszeit fröhlich ein.

*Das NAPF-Team  
Saleh, Antje & Danny*





## Ausstellung des Projektes „Selbst-bestimmt inklusiv(e)“

vom 16. Dezember 2021 – 12. Februar 2022



Foto bereitgestellt von BZSL e.V.

**20**18 traf sich eine Gruppe von Menschen mit Behinderung in den Räumen des Berliner Zentrums für Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V. Sie haben vor ca. 20 Jahren dieselbe inklusive Schule besucht und nutzen nun die Möglichkeit,

sich zu treffen, um sich über ihre Erfahrungen und ihren Lebensweg auszutauschen.

Ein Thema schien ihnen heute wie damals aktuell, die Blicke, denen sie sich als Menschen mit sichtbarer Behinderung selbst in der Großstadt immer noch aus-

gesetzt fühlen, egal ob aus Mitleid oder Staunen. So entstand die Idee mit dem Fußfotografen Sven Kocar, ebenfalls ein „Ehemaliger“ der inklusiven Schule, ihr ganz „normales“ Berufs- und Alltagsleben abzubilden, um durch mehr Sichtbarkeit und Präsenz dem Betrachter die Möglichkeit zu geben, sich selbst darin wieder zu erkennen.

Die ungewöhnliche Art des Fotografierens erweitert den Blickwinkel und macht einen zusätzlichen Reiz der Bilder aus. Sven Kocar bedient seine Kamera mit den Füßen und hat sein anfängliches Hobby zum Beruf gemacht. Mittlerweile waren seine Bilder über Berlin hinaus schon an vielen Orten zu sehen, er hat ein Buch veröffentlicht und vieles mehr.

Neugierig geworden? Die Ausstellungseröffnung findet am **16. Dezember 2021 von 17 bis 19 Uhr** im Nachbarschaftshaus Orangerie statt.

Bitte melden Sie sich dafür bis zum 6. Dezember 2021 an unter: [jana.bucke@bzsl.de](mailto:jana.bucke@bzsl.de).

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.bzsl.de/>.

*Jana Bucke*

*Beraterin für Umwelt und Inklusion*

## Lichtpunkte-- der Stadtgeschichte auf der Spur

**N**un sind auch die letzten Arbeiten in unseren neuen Räumlichkeiten beendet. Das Räumen, Werkeln, Putzen und Gestalten hat sich gelohnt und in unseren Räumen in Haus I im Erdgeschoss können sich die Lichtpunkte nun so richtig wohlfühlen.

Ob zum Entspannen, sich mit Freunden Treffen, den offenen Bereich Nutzen oder Unterstützung bei den Hausaufgaben bekommen, in der neuen „Lichtpunktoase“ ist jeder herzlich willkommen.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere ehrenamtlichen Unterstützer und Unterstützerinnen.

In den Herbstferien haben wir mit den Kindern in Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen des Projektes Mehrgenerationenhaus, ein außergewöhnliches Fotoprojekt gestartet. Die Lichtpunkte haben die Stadt durch die Kameralinse betrachtet und Bilder von Sehenswürdigkeiten



Foto: Christian Neue

aus den verschiedensten Blickwinkeln aufgenommen.

Diese Bilder werden nun mit alten Archivaufnahmen verglichen und die historische Entwicklung dokumentiert.

Das Projekt war ein voller Erfolg und in Form einer Ausstellung möchten wir un-

sere Arbeit gerne präsentieren. Aber erst einmal muss das Material mit den Kindern gesichtet, sortiert und chronologisch zusammengefügt werden.

Im nächsten Jahr wird es dann eine Ausstellung in der Kiezspinne geben.

*Christian Neue*



## K!EZ FOND S L I C H T E N B E R G

Liebe Leserinnen und Leser, der Stadtteil FAS braucht Ihre Hilfe. Seit dem Jahr 2010 wurde das Gemeinwesen im Kiez mit 166 sozialen Projekten gestärkt, welche durch den bezirklichen Fördertopf "Kiezfonds" ermöglicht wurden. Den Anspruch auf diese Fördermittel haben ausschließlich die Stadtteile, die mindestens 15 engagierte Bürger:innen zur Beteiligung an einer Bürgerjury zur Vergabeentscheidung motivieren können.

Die Bürgerjury im Stadtteil FAS konnte sich über das letzte Jahrzehnt stets auf das ehrenamtliche Engagement von Nachbar:innen und weiteren im Stadtteil erwerbstätigen Menschen verlassen. Nun möchten sich viele Mitglieder nach langjähriger Mitarbeit aus dieser Tätigkeit zurückziehen, weswegen die Jury ab Januar 2022 von deutlich weniger Mitgliedern, als der Mindestzahl von 15 Personen unterstützt wird. Dieser Umstand führt zur Aufhebung der Beschlussfähigkeit der Jury ab diesem Zeitpunkt bis zur Erfüllung der genannten Mindestanzahl von Mitgliedern. Infolgedessen könnten zahlreiche Nachbarschaftsprojekte nicht realisiert werden, da sie keine andere Finanzierungsquelle finden.

Dieser bedauerliche Umstand kann nur mit Ihrer Hilfe verhindert werden! Wenn Sie auch Nachbarschaftsprojekte im Kiez FAS fördern möchten und im Stadtteil FAS wohnen oder arbeiten, dann tragen Sie bitte durch Ihre Mitgliedschaft zur Fortsetzung der Arbeit unserer Bürgerjury bei!

Sie können selbst Mitglied unserer Jury werden und sich dadurch an dem Entscheidungsprozess über die Vergabe von öffentlichen Mitteln an Projekte beteiligen, die der Entwicklung unseres Stadtteils dienen. Bei Interesse erreichen Sie uns unter der Rufnummer: 030 55489635. Bitte verbreiten Sie die Information über unseren Aufruf an Ihren Bekanntenkreis und helfen sie uns mehr Bürger:innen zu erreichen.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

*Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva*

## Erfolgreiche Integration durch Angebote in der Kiezspinne

In den vergangenen Monaten war auch unser Projekt der Integrationslots:innen von starken Einschränkungen durch die Pandemie betroffen, sodass viele Gespräche und Beratungen nur telefonisch erfolgen konnten. Nach und nach kehren wir jedoch zum Regelbetrieb zurück und in den vergangenen Wochen erhielten wir vermehrt Anfragen von Schulen und Kitas, die Sprachmittlungen für Elterngespräche benötigen. Unsere Lots:innen suchen die Lichtenberger Schulen und Kitas auf und vermitteln dort zwischen Eltern und Lehrer:innen. Einige Kinder sind erst vor Kurzem aufgrund eines Familiennachzugs in Deutschland angekommen. Bevor sie reguläre Klassen besuchen können, werden die Schüler:innen zunächst in "Willkommensklassen" unterrichtet. Diese Klassen weisen eine hohe Vielfalt auf, weil dort Kinder sowohl aus verschiedenen Nationen als auch unterschiedlichen Alters zusammenkommen. Der Fokus des Unterrichts liegt in diesen Klassen vor allem auf dem deutschen Spracherwerb. Die Schüler:innen müssen zuerst das deutsche Alphabet lernen, das sich massiv von dem ihrer Muttersprache unterscheiden kann. Nach spätestens einem Jahr sollen die Kinder fit

genug sein, um in eine reguläre Klasse zu wechseln. Damit sie in dieser kurzen Zeit so schnell wie möglich Fortschritte erzielen, müssen sich die Schüler:innen auch in ihrer Freizeit weiterbilden. Engagierte Lehrer:innen suchen uns deshalb in der Kiezspinne auf, um sich über außerschulische Angebote beraten zu lassen, die sie ihren Schüler:innen empfehlen können. Besonders begeistert sind die Lehrkräfte von den Nachhilfeangeboten des Mehrgenerationenhauses und dem Kurs für neuzugewanderte Vor- und Grundschüler:innen "Spielerisch Deutsch lernen". Damit sich die Sprachkenntnisse der Kinder nachhaltig verbessern, ist es jedoch wichtig, dass die Eltern auch zu Hause Deutsch reden. Die Lehrer:innen möchten die Eltern jetzt an die Sprachcafés verweisen, die in der Kiezspinne immer montags und donnerstags stattfinden und in denen die Eltern ihre in den Sprach- und Integrationskursen erworbenen Kenntnisse auffrischen und erweitern können. Es ist schön zu beobachten, wie diese Angebote zunehmend genutzt werden, weil das Erlernen der deutschen Sprache eine Grundvoraussetzung dafür ist, dass eine erfolgreiche Integration gelingen kann.

*Elena Dressler*



## Kommunale Begegnungsstätte

### Rusche 43

In der „Rusche 43“ laufen inzwischen wieder viele Angebote wie gewohnt. Für die letzten zwei Monate hat das Bezirksamt Lichtenberg für bestimmte Angebote, bei denen alle Teilnehmer geimpft oder genesen sind, die Möglichkeit eröffnet, nach dem 2-G-Modell zu arbeiten. Dies betrifft insbesondere die Gruppenangebote, bei denen alle Teilnehmer vollständig geimpft oder genesen sind. Dies eröffnet den Gruppen bis zum Jahresende die Möglichkeit, sich wieder ohne größere Einschränkungen treffen zu können. Das wurde von den Gruppen, bei denen die

se Möglichkeit zu Anwendung kommen kann, sehr positiv aufgenommen, können sie sich doch nun nach fast anderthalb Jahren mit vielen Einschränkungen wieder ohne solche regelmäßig treffen.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich als Leiter der „Rusche 43“ zu verabschieden, da ich ab dem 1. Januar 2022 nun endlich meinen Ruhestand antreten werde. Ich möchte mich bei allen Kollegen\*innen der Kiezspinne und besonders bei unseren Gästen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken. Ich selbst bin nicht aus der Welt und werde auch immer wieder gern in die Rusche oder die Kiezspinne kommen. Die Arbeit in der „Rusche 43“ wird mit einer neuen Leitung erfolgreich weitergehen.

*Andreas Svojanovsky*





## Neues aus der Stadtteilarbeit

in Alt-Lichtenberg, Fennpfuhl und Frankfurter Allee Süd

### Was war... was ist... was kommt..?

**W**orkshop für Kiezreporter\*innen  
An dem Wochenende vom 23. und 24. Oktober 2021 fand ein weiterer Kiezreporter\*innen Workshop mit Marcel Gäding statt. Dieser Workshop, ist wie auch bereits der Fotografie-Workshop mit Konrad Langer, anlässlich des 50-jährigen Fennpfuhl-Jubiläums in 2022, ausgerichtet worden. Im Rahmen dieses Workshops wurden Menschen, interessante Persönlichkeiten, neue und alte Fennpfuhler\*innen porträtiert und interviewt. Ziel ist die Herausgabe eines weiteren KiezBlick-Magazins als auch eine Broschüre, anlässlich des Jubiläums, zu Ende 2022.

Kennen Sie vielleicht Jemanden, der unbedingt porträtiert und interviewt werden soll, dann können Sie sich gern mit Ihren Ideen bei mir melden. Wir suchen auch weiterhin noch engagierte „Schreiberlinge“, die sich dafür interessieren, Menschen aus dem Fennpfuhl zu interviewen und darüber zu schreiben. Für weitere Vorschläge und Ideen sind wir offen!

### Herbstklänge im Fennpfuhl

Aufgrund der pandemischen Lage wurde auch in diesem Jahr das obligatorische Stadtteilstfest im Fennpfuhl

auf dem Anton-Saefkow-Platz nicht in gewohnter Art und Weise veranstaltet. Nachdem wir im letzten Jahr vier Hinterhofkonzerte mit einer dazu passenden Lichtershow veranstaltet haben, gab es Anfang Oktober diesen Jahres an vier Hinterhöfen den Auftritt zweier Bands, einen Foodtruck und ein Kinderprogramm mit Hüpfburg und Seifenblasenspaß.

### Laternenumzug zu St. Martin in Alt-Lichtenberg



Unter der Schirmherrschaft des Bezirksbürgermeisters richtet das Netzwerk der lokalen Akteur\*innen in Alt-Lichtenberg am **Freitag, dem**

**5. November 2021**, einen Laternenumzug zu St. Martin aus. Um die beliebte Veranstaltung im Kontext der fortdauernden Pandemie so sicher wie möglich zu gestalten, wird es diesmal zwei Züge geben, welche sich zeitversetzt auf den Weg machen:

Kinder unter sechs Jahren und ihre Familien sind herzlich eingeladen, sich mit ihren Laternen um 16 Uhr auf dem Freiaplatz (10365) zu treffen.

Der Umzug führt, so wie in den vergangenen Jahren erprobt, in die HOWOGE-Arena „Hans Zoschke“, wo die Martinsgeschichte erzählt wird.

Kinder ab sechs Jahren und ihre Familien sind dann um 17 Uhr auf dem Freiaplatz mit ihren Laternen willkommen.

Für die Veranstaltung gilt die 3G-Regel.

Alle Erwachsenen sind zusätzlich gebeten, einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

*Stadtteilkoordination Lichtenberg Nord*  
*Sophia Sauber*  
Fanningerstr. 33 | 10365 Berlin  
T 030 32519330 | Mobil: 0157 32080050

*Tina Messerschmidt*  
Paul-Junius-Str. 64A | 10369 Berlin  
T 030 9860199913 | Mobil: 0152-22551663

*Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva*  
Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin  
T 030 55489635 | Mobil: 0178 3042478

## Lebendige Nachbarschaft (LeNa)

**D**em Projekt LeNa steht ein Leitungswechsel bevor. Nach knapp drei Jahren in der Koordination dieses Projekts verabschiede ich mich aus dem Projekt und werde im Verein Kiezspinne eine neue Aufgabe übernehmen. Ich werde die Leitung des neuen Projekts „Mobile Stadtteilarbeit“ der Kiezspinne übernehmen. Dieses Projekt wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds) und des Landes Berlin (siehe Seite 3).

Als Projektkoordinatorin überlasse ich meiner Nachfolgerin bzw. meinem Nachfolger ein vielseitiges Spektrum von Aktivitäten, welche mittlerweile

nicht mehr aus dem Hauptprogramm des Nachbarschaftshauses wegzu-denken sind. Beispielsweise setzt sich in unseren Sprachcafés zweimal wöchentlich eine gemütliche Runde von Nachbar:innen zusammen. Hier sind bereits zahlreiche Freundschaften entsatnden und gewachsen. Darüber hinaus ist die mittlerweile groß gewachsene Capoeira-Sportgruppe beachtenswert. Diese hat die verschiedensten Menschen durch Sport und Musik in unserem Kiez zusammengebracht.

Auch unser Nachbarschafts-Podcast „FAS-Panorama: Ihr Podcast zum Kiez Frankfurter Allee Süd“ hat sich in die-

sem Jahr als ein neues und regelmäßiges Angebot des Projekts LeNa etabliert. Der Podcast ist ein innovativer Kommunikationskanal zwischen dem Nachbarschaftshaus und Bürger:innen des Stadtteils. Er ist eine gute Mischung aus aktuellen Informationen aus dem Kiez bis hin zur Vorstellung von Persönlichkeiten aus unserer Region und Künstlerbeiträgen aus unserem Umfeld

Ich verlasse das Projekt schweren Herzens und bedanke mich bei allen, die über die letzten Jahre dieses Projekt unterstützt und somit auch für dessen Erfolg seiner Angebote beigetragen haben.

*Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva*



## REGELMÄSSIGES



### Beratung

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

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

Mo 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. 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 €



### Gesundheitsselbsthilfe

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

##### *Bewegungs- und Entspannungskurse:*

Anmeldung erforderlich

Einstieg in laufende Kurse nur  
nach Absprache möglich.

- **Capoeira** Di 19 Uhr, Sa 15 Uhr

- **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)

*in Gründung*

- **Angehörige psychisch Kranker**

3. Mo im Monat, 17:30 Uhr

- **Angst, Depression, Psychose I**

1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angst, Depression, Psychose II**

Di 18 Uhr (mit Anmeldung)

- **Aphasie**

1. und 3. Do im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Arthrose**, (in Gründung)

- **Borderline**, Mo 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Beckenbodenprobleme**

Di 14:30 Uhr

- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit** (2Gruppen)

Mo 16:30 Uhr

- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige** 3. Mi im Monat 14 Uhr

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

1. Di im Monat 17 Uhr

- **Depression** Do 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Depression** 2. und 4. Mo 18 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

- **Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung**

3. Mo im Monat

17:30 Uhr

- **Lymph- und Lipödem**

2. Mi im Monat

18 Uhr

- **Mütter in schwierigen Trennungen**

*in Gründung*

- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**  
(Termine erfragen)

- **Parkinson** 3. Mo im Monat 15 Uhr

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

- **Russischsprachige SHG Gesundheit**

Mi, 14 Uhr

- **Schreiben für die Seele**

3. Di im Monat

18 Uhr

- **Zwänge**

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

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

- **Bowling** 2. Mo im Monat

- **Gruppentreffen im Begegnungszentrum „Lebensfreude“**

Mi 15-18 Uhr

- **Spaziergänge** 3. So im Monat

(nach Abstimmung)

- **Spiele-Nachmittag**

letzter Fr im Monat, 16-19 Uhr



## Pflegeunterstützung

*Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfebedarf:*

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

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

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

## Kinder, Jugendliche und Familien

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

- **Familiennachmittag**  
Mi und Fr 16-18 Uhr  
1 € pro Familie
- **Krabbelgruppe**  
Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe online**  
Mathe bis 10. Klasse  
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur  
Mi 18-20 Uhr
- **Hausaufgabenhilfe für Grundschüler**  
Di 16-18 Uhr
- **Spielerisch Deutsch lernen**  
ab Vorschulalter, 1€  
Do 16-18 Uhr (mit Anmeldung)

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

- **Familienservicestelle**  
Mo 16-18 Uhr und Do 10-12 Uhr nur nach telefonischer Anmeldung  
Kristin Kunkel  
Mobil: 0157 566 272 61
- **Regulationssprechstunde** (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**  
Anmeldung: 55491892  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Frauencafé**, Do 16-18 Uhr mit Kinderbetreuung
- **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*)
- **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. Fr 10-14 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**

### **ADHS im Erwachsenenalter**

Vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom im Erwachsenenalter mit oder ohne Hyperaktivität sind schätzungsweise ca. 2 Mio. Menschen in Deutschland betroffen, ohne es zu wissen. Dabei kann die Krankheit gut behandelt werden, wenn sie erkannt wird.

Kennen Sie es auch von sich, dass Sie besonders leicht ablenkbar sind, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation haben, oft zu spontan sind, ohne vorheriges Nachdenken reagieren? Sind sie zerstreut und sehr vergesslich, reagieren sie überaus empfindlich auf Kritik?

Das alles kann mit ADS/ADHS zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe kann helfen, Wege zu finden, die ADHS-spezifischen Alltagsprobleme zu verringern und auch die positiven Seiten des Lebens mit ADHS zu entdecken.

### **Aquarell-Malgruppe**

Eine angeleitete Aquarell-Malgruppe befindet sich bei Synapse in Gründung. Ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene, Interessierte sind herzlich willkommen. (Kosten: 8.-€/Termin plus Material) Der Termin der künftigen Gruppentreffen wird dann gemeinsam mit den Teilnehmenden gefunden. Information und Anmeldung für diese beiden Gruppen und alle anderen Selbsthilfegruppen und Kurse von Synapse unter Email: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) Tel. 55491892 (Synapse) oder 55489635 (Sekretariat)





## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Freitag, 05.11., 17:00 - 21:30 Uhr**

Line Dance Party

Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

**Samstag, 06.11., 17:00 - 23:00 Uhr**

Herbstball

Kostenbeteiligung: 15 € pro Person  
incl. Begrüßungsgetränk, Büfett

**Mittwoch, 17.11., 15:00 - 17:00 Uhr**

Literarischer Nachmittag

Kostenbeitrag: 1€

**Freitag, 26.11., 16:00 - 18:00 Uhr**

Lebendiger Adventskalender

Wir basteln zusammen Baumschmuck und schmücken gemeinsam unseren Weihnachtsbaum

**Mittwoch, 01.12., 14:30 - 17:00 Uhr**

Seniorenweihnachtsfeier

Kostenbeteiligung 6€

Anmeldung im Sekretariat

**Freitag, 03.12., 17:00 - 20:00 Uhr**

Weihnachtsfeier Kiezspinne e.V.

(nur auf Einladung)

**Freitag, 03.12., 16:00 - 18:00 Uhr**

Lebendiger Adventskalender

Wir bauen und gestalten zusammen ein großes Pefferkuchenhaus.

**Freitag, 10.12., 17:00 - 21:30 Uhr**

Line Dance Party

Kostenbeteiligung 5 € pro Person

**Freitag, 11.12., 15:00 - 19:00 Uhr**

Lebendiger Adventskalender

Weihnachtliche Teelichthalter gestalten

**Mittwoch, 15.12., 15:00 - 17:00 Uhr**

Literarischer Nachmittag

Kostenbeitrag: 1€

**Donnerstag, 16.12., 17 - 19 Uhr**

Ausstellungseröffnung des

Projektes „Selbst-bestimmt inklusiv(e)“

Anmeldung bis zum 6. Dezember 2021

unter: jana.bucke@bzsl.de

(siehe Seite 7)

### ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Schulze-Boysen-Straße 38

10365 Berlin

**Selbsthilfekontaktstelle**

**Lichtenberg „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**

**Lichtenberg „Horizont“**

**Ahrenshooper Str. 5**

Di 14-18, Mi 14-17, Do 10-14 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel: 9621033

**Kontaktstelle PflegeEngagement**

**Schulze-Boysen-Str. 37**

Di 13-15, Do 10-12 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel: 28472395

**Begegnungsstätte „Rusche 43“**

**Ruschestraße 43**

Mo 9-18, Di 12-17, Mi 10-17,

Do 10-18, Fr 10-16 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



## Lebendiger Adventskalender 2021

Fenster und Türen auf in Alt-Lichtenberg, Fennpfuhl und Frankfurter Allee Süd



Der „Lebendige Adventskalender“ ist eine gemeinsame Aktion von freien, öffentlichen und kirchlichen Trägern in den Stadtteilen Alt-Lichtenberg, Fennpfuhl und Frankfurter Allee Süd in Zusammenarbeit mit dem Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord.

Nachdem die Covid-19 Pandemie im vergangenen Jahr zahlreiche Fes-

te und Gelegenheiten für Begegnung verhindert hat, wollen wir in der kommenden Adventszeit wieder Raum für anregende und gemütliche Stunden mit Adventsbasteln, Plätzchenbacken, Gesprächen, Kunst, Kultur und Kennenlernen im Kiez schaffen.

Vom ersten bis zum 24. Dezember wird es in Lichtenberg Nord dann jeden Tag ein offenes Türchen oder Fenster geben – vielleicht sogar mehrere. Achten Sie gerne auf Ankündigungen und lassen Sie sich überraschen, was es im Advent alles zu entdecken gibt!

Los geht es mit einem Weihnachtskalender am Wunderbaum im Fennpfuhl. Aktuelle Informationen finden Sie auch im Kiezkalender unter:

<https://stz-lichtenbergnord.de/veranstaltung/start-des-lebendigen-adventskalenders-2021/>

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

berlin Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

berlin Berlin

FAMILIEN  
FREIZEITLICHES  
LICHTENBERG

jobcenter

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE

Senatsverwaltung  
für Kultur und  
Sport

selko