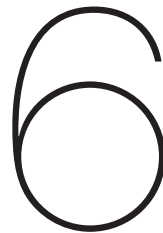


# ORANGERIE



## Es ist soweit!

Der Vorschlag von 2008 wird umgesetzt

Unser Vorschlag zum Bürgerhaushalt aus 2008 zur Schaffung von Angeboten für generationsübergreifende sportliche Aktivitäten für Anwohner des Stadtteils wird 2014 umgesetzt.



Fotos: Ina Malunat

Schon für dieses Jahr stehen Planungsgelder zur Verfügung. Zwei Abstimmungen zur Umsetzung haben mit den Einreichern und Bewohnern des Kiezes schon stattgefunden. Eine weitere öffentliche Abstimmungsrunde findet am 07. November 2013, 16:00 Uhr, im Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Raum „Grüner Kaktus“ statt. Es werden konkrete Planungen vorgestellt. Ich lade alle Interessierten ganz herzlich ein. Noch können wir unsere Gestaltungsvorschläge einbringen, bevor die Umsetzung im Jahre 2014 erfolgt.

In den Jahren 2007 und 2008, das Nachbarschaftshaus ORANGERIE war eröffnet (2005), das Umfeld gestaltet. Doch etwas fehlte noch, ein Freizeitbereich mit Sportgeräten für Senioren. Wir nannten ihn oftmals scherzhaft „Spielplatz für Senioren“. Der Vorschlag wurde in den Bürgerhaushalt eingebracht und wurde so votiert, dass eine Realisierung

entsprechend der Haushaltslage möglich wurde. Nun stehen die Mittel bereit.

Was ist das, eine Anlage mit Angeboten für generationsübergreifende sportliche Aktivitäten? Diese Frage



wird oft gestellt. Hier der Versuch einer Antwort.

Es ist eine Anlage mit Sportgeräten, die für alle Generationen nutzbar, aber insbesondere auch auf die Bedürfnisse unserer älteren Mitbewohner ausgerichtet sind. Unterschiedliche Bedürfnisse der Jugendlichen und Erwachsenen unterschiedlichen Alters werden in verschiedenen Bereichen berücksichtigt. Verbindende Elemente gestatten eine gemeinsame Nutzung. Trainiert werden können Gleichgewicht, Koordination, Kraft usw. Die Anlage wird so aufgebaut sein, dass ein einfaches, aber komplettes Trainingsprogramm

Fortsetzung auf Seite 2

### KIEZSPINNE in der ORANGERIE

Wir haben für Sie geöffnet:  
Montag bis Freitag 8 bis 22 Uhr  
Samstag 14 bis 20 Uhr  
Telefon: 030 55489635  
Internet: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

### Matthias Freihof

Vom VEB Vowetex in Plauen über Hollywood... Zu Gast bei Franziska Troegner.

Seite 2

### „Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige und Gepflegte“

Unter dem Motto: „nur wer sich selbst pflegt, kann andere pflegen“ wollten wir uns bei den Pflegenden für Ihr Tun bedanken.

Seite 4

### Kaninchen zu Weihnachten?

Linda und Lothar sind im Juli aus dem Tierheim zu uns ins Kinder- und Jugendhaus Napf gekommen und haben sich seitdem prächtig eingelebt.

Seite 6

### Forum Frankfurter Allee Süd

Was waren und sind die Themen?

Seite 8

### Unsere Ehrenamtlichen

Der Mann für alle Fälle heißt Ehrhard Mittag.

Seite 8

### Weihnachten in Lichtenberg

Seite 9

### Raumnutzung in der ORANGERIE!

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

Fragen Sie uns! Tel. 55489635



## AUS DEM VORSTAND

Eine betroffen machende Nachricht aus dem Jugendhilfeausschuss musste der Vorstand zur Kenntnis nehmen. Dort hatte das Jugendamt Vorschläge für Leistungsverträge mit Jugendfreizeiteinrichtungen für 2014 vorgelegt und dabei überraschend für unsere Einrichtung „NAPF“ spürbare Kürzungen vorgesehen. Außerdem soll unser Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ seinen gesamtbezirklichen Status verlieren. Das will unser Vorstand nicht unwidersprochen hinnehmen. Eine kleine Delegation meldete sich zur Bürgersprechstunde der neuen Jugendstadträtin Frau Dr. Obermeyer an und trug unsere Betroffenheit vor. Zugleich suchte unser Geschäftsführer das Gespräch mit dem Jugendamt. Es scheint, dass unsere Interventionen nicht ganz ohne Eindruck geblieben sind. Entschieden aber wird in der nächsten Sitzung des Jugendhilfeausschusses Anfang November.

Nach mehrfachen Diskussionen hat der Vorstand eine wichtige Entscheidung in Bezug auf unser Nachbarschaftshaus ORANGERIE getroffen. Wir nutzen es als Mieter, Eigentümer ist das Bezirksamt. Der Mietpreis wird mit den Baukosten des Hauses verrechnet. Der derzeitige Mietvertrag enthält für die Kiezspinne aber die Option, einen Erbbaurechtsvertrag abzuschließen. Diese Möglichkeit haben die bisherigen Vorstände nicht aufgegriffen. Sie jetzt zu ergreifen wäre nur mit unrealistisch hohem Geldeinsatz zu stemmen. So hat der Vorstand beschlossen, davon für immer abzusehen und das Mietverhältnis fortzusetzen.



## Fortsetzung von Seite 1

absolviert werden kann und das in jedem Alter. Eine besondere Trainingsbekleidung wird nicht benötigt, bei einem täglichen Spaziergang, ja beim Weg von oder zum Einkauf können die Geräte benutzt werden.

Die Anlage ist Eigentum des Bezirksamtes und wird auch entsprechend gepflegt und gewartet. Der Aspekt der Langlebigkeit wird bei der Beschaffenheit der Geräte berücksichtigt. Da es in Berlin schon verschiedene Anlagen gibt, z.B. im Rosenfelder Ring, kann

man auf die entsprechenden Erfahrungen zurückgreifen. Noch einige Informationen zu realisierten Vorschlägen aus dem Bürgerhaushalt 2013:

Das Denkmal auf dem Stadtplatz hat eine würdige Steinumfassung bekommen.

Bordsteinabsenkungen wurden realisiert, leider fehlt noch eine Absenkung im Bereich der Mauritiuskirchstraße.

Es wurden Bänke an verschiedenen Orten im Wohngebiet aufgestellt.

*Reimer Dunkel*

## Zu Gast bei



## Matthias Freihof



*Foto: Agentur Nicolai*

**W**ohl niemand im Amateur-Theater des VEB Vowetex in Plauen im Vogtland hätte Mitte der 1970er Jahre jemals vermutet, dass einer von ihnen mal mit den Kessler-Zwillingen oder Gisela May auf der Bühne steht, geschweige denn mit Tom Cruise in einem Hollywood-Kinofilm vor der Kamera stehen wird.

Matthias Freihof ist ein Beweis, daß solche Wunder geschehen können.

Nach seinem Abschluss an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ debütierte er am Berliner „Maxim-Gorki-Theater“. Sein künstlerischer Durchbruch gelang ihm mit der Hauptrolle in dem preisgekrönten DFEA-Film „Coming out“ (1989).

Inzwischen ist er einer der vielseitigsten deutschen Schauspieler.

Er spielte in Serien wie „Siska“, „Marienhof“, in etlichen „SOKOs“ und „Tatorten“.

Aber er kann so vieles mehr. Er kann singen, er kann tanzen, spielt in Musicals in Deutschland und Österreich, er führt Regie ...

Zur Zeit ist er als „Einstein“ im Berliner Schlosspark Theater zu erleben.

Diesen bescheidenen Kollegen  
**am 7.12.2013 um 19 Uhr**

in der „Kiezspinne“ in Berlin-Lichtenberg, Schulze-Boysen-Str. 38 begrüßen zu dürfen und Sie vielleicht auch, freut

*Franziska Troegner.*



## Beaujolais Abend

Am Donnerstag, 21.11.2013!

Am dritten Donnerstag im November um 18:00 Uhr werden wir im Nachbarschaftshaus wieder den bekanntesten Franzosen zu Gast haben:

*den Beaujolais Primeur!*

Im Rahmen eines kleinen gedanklichen Streifzuges durch das Weinbaugesbiet können Sie den neuen Wein probieren.

Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Kostenbeitrag: 6,00 Euro inkl. 1 Glas Beaujolais und 1 kleiner Käseteller  
Anmeldung erforderlich im Sekretariat unter Tel. 55489635

*Bernd Mentele*



## ENERGIESPARBERATUNG im Klimabüro

### Heizen Sie richtig?



Zu Hohe Raumtemperaturen sind nicht nur ungesund und steigern die Gefahr von Erkältungen, sondern kosten auch unnötig Energie.

Im Herbst und im Winter soll es drinnen schon kuschelig sein. Aber in Räumen, die man auch nutzt. Halten Sie Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen.

Für Wohn- und Arbeitsräume ist eine Temperatur von 20-22°C meistens ausreichend.

Während der Nachtstunden kann die Raumtemperatur auf ca. 15°C, bei längerer Abwesenheit auf 12-15°C eingestellt werden. Schalten Sie die Heizung aber nie ganz aus, damit die Räume nicht auskühlen.

Moderne Heizungsanlagen ermöglichen eine zentral gesteuerte Absenkung der Raumtemperatur. Von Nutzen sind auch einfach programmierbare Elektronik-Heizkörperthermostate, die die Temperatur zeit- und tagabhängig automatisch absenken und damit ohne Komforteinbußen bis zu 30% ihrer Heizkosten einsparen.

Auch sollten Heizkörper nicht verkleidet, mit Möbeln zugestellt oder mit Vorhängen zugedeckt werden, da sich die Wärme dann nicht ungehindert im Raum ausbreiten kann.

Bei tiefen Außentemperaturen treten die höchsten Wärmeverluste auf. Allein ein über Nacht geschlossener Rollladen kann die Wärmeverluste durch das Fenster anteilig um 20% verringern.

Auf diese und andere Fragen erhalten Sie von uns, dem Energiesparberatungsteam in der Kiezspinne, jeden Dienstag von 12-14 Uhr oder ggf. an anderen Tagen nach telefonischer Voranmeldung, Antworten und Tipps im sparsamen Umgang mit Energie im Haushalt.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen.

*Ihr Energieberatungsteam des Klimabüros in der Kiezspinne*

## Kennen Sie schon unsere Webseite?

[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)



griff auf unsere Vereinsseite, die dazu führte, das wir einige Tage nicht mehr erreichbar waren.

Dieses Problem haben wir nun gelöst und haben unserer Webseite auch gleich eine neue Struktur und ein neues Layout verpasst.

Wir hoffen, es gefällt Ihnen und Sie finden alles, was Sie suchen.

Sie können sich über Aktuelles aus unseren Projekten, Interessengemeinschaften und Arbeitsgruppen informieren. Darüber hinaus finden Sie unsere bunte Palette von sozialen, kulturellen, gesundheits-, bildungsfördernden und integrativen Angeboten für alle Altersgruppen und Schichten unseres Kiezes und darüber hinaus.

Ein Veranstaltungskalender zeigt Ihnen, was bei uns los ist.

Veranstaltungskarten können Sie selbstverständlich auch hier bestellen, ebenso wie die Raumnutzung.

Nutzen Sie das Gästebuch, um uns mitzuteilen, was Ihnen gefällt oder nicht und was wir noch besser für Sie machen können.

Also bis demnächst im Internet...

*Hans-Joachim Knebel*

Unter dieser Adresse finden Sie unseren Verein im Internet!

Neu gestaltet bietet sie hier alles rund um unseren Verein und unser Nachbarschaftshaus ORANGERIE.

Notwendig wurde die Neugestaltung, da das Risiko krimineller Angriffe auf unsere Webseite zu groß war. Am Anfang des Jahres erfolgte bereits ein An-



# NEUES AUS UNSEREN PROJEKTEN



## Neues aus dem SeniorenUnterstützungsNetzwerk

„Hier bin ich Zuhause im Alter“

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Adventskaffee-Trinken am Freitag, den 13.12.2013, um 15:00 Uhr, in die Kiezspinne ein. Bei Weihnachtsplätzchen und Kerzenschein möchten wir mit Ihnen gemeinsam Weihnachtsgeschichten lesen. Bringen Sie doch Ihre Lieblingsgeschichte mit.

Das SeniorenUnterstützungsNetzwerk bietet lokale Nachbarschaftshilfe rund um ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. Wir haben regionale Anbieter gesammelt, deren Angebote und Dienste den Alltag von

Senioren erleichtern sollen. Dabei geht es überwiegend um hauswirtschaftliche Leistungen, Informationen zur Pflege sowie den mobilen Friseur und Optiker. Haben Sie Fragen zu unserem Ordner oder etwas hinzuzufügen, dann melden Sie sich bei uns. Wir helfen Ihnen gerne.

Jutta Kreibaum, Ilona Schmidt  
T 28472394  
jutta.kreibaum@kiezspinne.de  
oder nutzen Sie das  
Kontaktformular auf unserer  
Webseite: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
Jutta Kreibaum

## Wir sind es wert, verwöhnt zu werden

Ein Wohlfühlnachmittag.

Verschiedene Akteure aus Lichtenberg wie Pflegestützpunkte, LBD-Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH, Biloba Sozial- und Pflegestützpunkt, Caritas Altenhilfe,

Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. und die Kontaktstelle Pflegeengagement, veranstalteten am 28.09.2013 im Haus der Generationen einen „Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige und Gepflegte“. Wir haben die Veranstaltung durchgeführt, um pflegenden Angehörigen, Nachbarn und Freunden eine Anerkennung und Wertschätzung für ihre Leistung entgegenzubringen. Unter dem Motto: „nur wer sich selbst pflegt, kann andere pflegen“ wollten wir uns bei den Pflegenden für Ihr Tun bedanken.

Die Woche der pflegenden Angehörigen und somit auch dieser Wohlfühltag sollte durch das Angebot kultureller Veranstaltungen zur Selbstpflege anregen.

Gesundheitsstadträtin Dr. Sandra Obermeyer eröffnete die Veranstaltung und brachte in ihrem Grußwort an die Pflegenden und Gepflegten ihren Dank und Wertschätzung für die aufopferungsvolle Aufgabe der pflegenden Angehörigen zum Ausdruck.

Das Programm war sehr vielfältig: vom Café mit musikalischer Begleitung,

Aromatherapie, Maltherapie, Tanzcafé, Massage bis hin zum Grillen. So war für jeden ein geeignetes Angebot dabei. Marlies und Luca Carbonaro spielten und sangen aus dem Programm „Wenn die kleinen Veilchen blühen...“. Die Aromatherapeutin gab eine Einführung in die Wirkung ätherischer Öle, stellte in kleinen Gruppen mit den Interessierten Duschbad oder Riechsalz her, welches mit nach Hause genommen werden konnte. Bei einer Massage konnten sich die Teilnehmer verwöhnen lassen und für einen Moment dem Pflegealltag entfliehen. Gut nachgefragt wurde auch das Malangebot, nach Lust und Laune sind zahlreiche Herbstbilder entstanden. Letztendlich brachte der Akkordeonspieler mit seinem umfangreichen Musikangebot die Besucher zum Tanzen.

Die Besucher wurden von ehrenamtlichen Helfern aus den Netzwerken betreut. Unterstützung hatten die Besucher ebenso durch zwei Pflegefachkräfte eines Pflegedienstes.

Die Stimmung war sehr gut, und der Nachmittag eine gelungene Veranstaltung.

Ines Drost  
Kontaktstelle PflegeEngagement  
Lichtenberg

### VERANSTALTUNGSTIPP

## Info-Abend

### Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Hilfsangebote  
rund um die Pflege eines Angehörigen



Referentin: **Bärbel Theis**  
Dozentin im Gesundheitswesen

Mittwoch | 06.11.2013 | 17.30 Uhr

Eintritt: 1 €



**Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek**  
Frankfurter Allee 149 | 10365 Berlin | Tel. 555 67 19



Anna-Seghers-Bibliothek | Anton-Saeffow-Bibliothek | Bodo-Ulze-Bibliothek | Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek  
[www.lichtenberg.berlin.de](http://www.lichtenberg.berlin.de)

Wissen für alle  
Stadtbibliothek Lichtenberg

## Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Am 6. November  
um 17:30 Uhr

in der Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek,  
Frankfurter Allee 149

informiert die Dipl. Pädagogin und  
Krankenschwester

*Bärbel Theis*

über die Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Ein Pflegefall in der Familie ist zwar absehbar aber nicht planbar. Er kommt für die Betroffenen meist überraschend und plötzlich. Sie fühlen sich der Situation ausgeliefert und langfristig überfordert. Frau Theis gibt konkrete Hinweise, wie die Pflege eines Angehörigen zu Hause gelingen kann. Sie informiert über ergänzende Hilfen und Unterstützungsangebote, damit Pflegeverantwortung und Berufstätigkeit besser miteinander vereinbar sind.

Anmeldung bei

Jutta Kreibaum, T 28472394  
oder Ines Drost, T 28472395

oder über das Kontaktformular auf  
unserer webseite: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de).



## Kostenlose Ernährungsberatung

Überall hören und lesen wir: Falsche Ernährung macht krank. Um gesund zu bleiben, müssen wir uns also dauerhaft gesund ernähren. Aber was heißt das denn genau? Darüber gibt es recht unterschiedliche Ansichten und Trends. Möglichst naturbelassen – viel Gemüse, Obst, Fisch, wenig Getreide und Milchprodukte sagen die einen. Andere verzichten völlig auf Fleisch oder setzen vor allem auf fettarme Produkte. Auch die „Blutgruppendiät“ oder die Ernährung streng nach Trennkost ist für einige das einzig Wahre. Oder sollten wir vielleicht doch die Mittelmeerküche bevorzugen? Haben doch die Italiener, Griechen und Franzosen laut Statistik eine niedrige Herzinfarktrate.

So viele verschiedene Ernährungslehren machen unsicher und werfen viele Fragen auf.

Deshalb freuen wir uns besonders, dass wir Ihnen, liebe Nachbarn, ab November wöchentlich eine kostenlose Beratung zu gesunder Ernährung und

Lebensweise anbieten können und dies bei Bedarf und Wunsch gern mit der Gründung einer angeleiteten Gesprächsgruppe zum Thema verbinden möchten.

Ab 7. November 2013 immer donnerstags von 15-17 Uhr berät Sie Barbara Kenzler, Gesundheits- und Ernährung-coach, zu Fragen der gesunden Ernährung, mit Anmeldung, Tel.: 55491892 (SHT Synapse) oder 0152-29516879 (Fr. Kenzler). Die Beratung ist kostenfrei.

Wer gern in einer angeleiteten Selbsthilfegruppe mit anderen seine Erfahrungen bezüglich Essen, Diäten, dem Jo-Jo-Effekt und möglichen Alternativen für die Verbesserung seines Wohlbefindens austauschen und Neues zum Thema „Gesunde Ernährung“ kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen. Auch hierfür bitten wir um Anmeldung!

Die Gruppe startet bei 5 Anmeldungen.

*Dagmar Buresch*

## Endlich ohne Schmerzen

Schmerzen, fast jeder kennt sie. Manchmal plötzlich und heftig, oft unerträglich, wenn sie gar chronisch werden und uns mehr und mehr in unserem Lebensalltag einschränken. Eine Odyssee von Arzt zu Arzt, Therapie zu Therapie, schließlich Operation oder als „austherapiert“ aufgegeben und dem Schmerz überlassen – nicht wenige erleiden jedes Jahr dieses Schicksal.

Für alle, die an Gelenkschmerzen, Wirbelsäulenschmerzen, Nackenverspannungen, Weichteilrheuma, Migräne, Kalkschulter, Sehnscheidenentzündung, Trigemineuralgie, Karpaltunnelsyndrom o. a. Schmerzen leiden, stellt Angela Limberg, Heilpraktikerin und LNB-Therapeutin, am **Dienstag, 12. November 2013, um 18 Uhr** im Nachbarschaftshaus ORANGERIE in ihrem Vortrag die „Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht (LNB)“ vor. Der Eintritt ist frei.

Diese Schmerztherapie geht davon aus, dass in unserer Zivilisation die fehlende und einseitige Bewegung des Menschen zu muskulären Fehlspannungen führt. Dadurch kommt es zu

dauerhaften Fehlbelastungen und in der Folge zur Schädigung des Bewegungssystems, wovon der Körper mit einem Alarmschmerz warnt. LNB therapiert diese negativen Spannungszustände ursächlich, wodurch das Signal Schmerz überflüssig wird und verschwindet.

Behandelt werden entsprechend dem jeweiligen Schmerz bestimmte Druckpunkte am Körper, durch deren Stimulation eine gezielte Entspannung erreicht wird. Bewegungs- und Dehnübungen sichern den Therapieerfolg.

90 Prozent aller Schmerzen des Bewegungsapparates lassen sich schon in der 1. Behandlung auf 0-30 Prozent Restschmerz minimieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Schmerzen schon sehr lange bestehen oder erst vor kurzem auftraten.

**Anmeldung bitte bis 8. 11. 2013**

*im Selbsthilfetreff Synapse,*

*Tel: 55491892,*

*E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)*

*oder im Sekretariat Tel: 55489635*

*oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de).*

## VORSCHAU

### Trauerbewältigung



#### *Vom Trauerschmerz zu neuer Lebensfreude*

Ein Vortrag zum Thema „Trauer und Trauerbewältigung – Phasen der Trauer“ findet am

**Montag, 25. November 2013, um 17 Uhr**

im Nachbarschaftshaus ORANGERIE statt.

**Referent ist Reinhard Rackuff,** Trauerbegleiter mit langjähriger Erfahrung in Hospizarbeit.

In der Trauer nicht allein zu sein, Beistand und Trost zu spüren, ist für die meisten Trauernden sehr hilfreich. Andere ziehen sich zurück, trauern still und lieber ganz für sich. Jeder Mensch hat seine eigene Art mit Trauer umzugehen. Wichtig ist es, mit der Trauer und sei sie noch so intensiv und schmerzhaft, die Brücke ins eigene Leben nicht aus den Augen zu verlieren und irgendwann aus dem Trauerschmerz zu neuer Lebensfreude zu finden.

Der Eintritt ist frei.

Wir bitten um Anmeldung bis 22.11.2013

im Selbsthilfetreff Synapse, Tel.: 55491892

oder über das Kontaktformular auf [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de).



## Die Lücke im neuen Licht



Unter dem Schlagwort „Ich bin dabei - U18!“ führten Jugendliche mit und ohne Behinderungen im Alter von 12-20 Jahren Kurzinterviews mit Erwachsenen und anderen Jugendlichen rund um das Thema Wahlen durch und produzierten gemeinschaftlich einen Kurzfilm. Die am Tag der U18-Wahl vor Ort in Jugend- bzw. Kiezeinrichtungen in Lichtenberg und auf dem Jugendkulturtag 2013 gestellten Fragen beschäftigen sich nicht nur mit der Bundestagswahl 2013 und der U18-Wahl, sondern auch mit Politik im Allgemeinen. Erlaubt waren jegliche Fragen zum Thema Wahlen, Parteien, Politiker und U18-Wahl.

Gemeinsam überlegten sich die Jugendlichen diverse Fragen, die sie in den Kurzinterviews stellen wollten, und einigten sich auf die Art der gemeinschaftlichen filmischen Umsetzung ihrer Inhalte.

Die Teilnehmer/innen befragten auf dem Lichtenberger Jugendkulturtag, rund um das Nachbarschaftshaus ORANGERIE und am Tag der Wahl Jugendliche und Erwachsene. Es gelang, Jugendliche mit Behinderungen - im Sinne der Inklusion - für die Teilnahme am Projekt zu gewinnen und in die Projektgruppe zu integrieren. Diese Jugendlichen - die schon lange in unserem Hause aktiv an Medienprojekten teilnehmen - führten z.B. die Interviews in den Wahllokalen am Tag der U18-Wahl durch.

Im Anschluss daran schnitten alle Teilnehmer gemeinsam den Beitrag im Medienkompetenzzentrum Die Lücke, brannten ihn auf DVD und veröffentlichten ihn schließlich im Internet auf unserem YouTube-Kanal: <http://www.youtube.com/user/Luecketreff>.

*Eure Teams vom*

*Medienkompetenzzentrum Lücke*

## Kaninchen zu Weihnachten?

### Unsere Fellnasen Linda & Lothar



*Foto: Archiv Napf*

Wolltet ihr schon immer eins von diesen süßen, knuddeligen Kaninchen haben? Euer eigenes Kaninchen können wir euch zwar nicht bieten, aber bei uns im Kinder- und Jugendhaus NAPF haben wir zwei, die ihr nicht nur angucken und füttern, sondern auch streicheln und anfassen könnt.

Linda und Lothar sind im Juli aus dem Tierheim zu uns gekommen und haben sich seitdem prächtig eingelebt.

Dafür waren viele Vorbereitungen nötig. Wir brauchten die Erlaubnis von vielen Ämtern und dem Tierschutz. Viele Wochen haben wir an der fünf Quadratmeter großen Luxusbehausung gezimmert, kleine Hütten und Spielzeuge gebaut und alles für die Ankunft der zwei Schlappohren bereit gestellt.

Von Tag zu Tag werden die beiden zutraulicher und lassen sich mit etwas Löwenzahn oder einer Möhre aus ihrem Versteck locken (eine gute Gelegenheit zum Streicheln und Anfassen).

Linda und Lothar sind jetzt drei Jahre alt und werden hoffentlich noch viele Jahre für tierischen Spaß im Kinder- und Jugendhaus NAPF sorgen.

*Antje Skopnik*

## Reise nach Belantis



*Foto: SC Lichtpunkt*

Nachdem nun Atlantis angeblich versank und als unauffindbar gilt, machten wir uns an einem sonnigen Tag der Herbstferien auf, den angeblichen Nachfolger Belantis zu erkunden. Mit zwei Bussen machten wir uns auf nach Leipzig, wo wir nach zwei Stunden mit 15 aufgeregten Kindern im Freizeitpark ankamen.

Sofort ging es, dank des sonnigen Wetters, in die Wasserpyramide, wo alle schön nass werden konnten. Nachteilig war, dass erst Kinder ab 13 Jahren allein ohne Erwachsenen fahren durften, somit waren Gunda, Calien und Christian natürlich verpflichtet, mehrmalig die Rache des Pharaos zu ertragen. Frisch geduscht ging es zu den Piraten, Kreuzrittern und Griechen, in Form von Achterbahnen, verrückten Schaukeln und Rutschen. Außerdem gab es natürlich auch Essen und Trinken. Auch beim „Glückspiel“ gab es Gewinner, die sich ein Plüschtier angelten.

Nach vielen Rekorden im Achterbahnfahren und gelegentlichen schwindeligen Pausen wurde tiefenentspannt, und der Energieverlust wurde mit Kohlenhydraten aufgetankt.

Ein Photoshooting mit dem großen Belantis-Bären durfte natürlich nicht fehlen. Nach sechs Stunden mussten wir auch schon wieder raus, wo wir natürlich viel zu früh die Heimreise antreten mussten. So kamen wir erschöpft aber glücklich und vor allem vollzählig wieder in der Harnackstraße an und die Ereignisse über die großartige Belantis-Exkursion gingen in die Geschichtsbücher ein!

*Gunda, Calien, Christian*



## Wer macht was?

Iris Daher



Foto: Ralf Preuß

Das Telefon klingelt, Post wird gebracht, eine Besucherin wartet mit einem Kopierauftrag, eine andere möchte Eintrittskarten für „Zu Gast bei Franziska...“, die Praktikantin weiß nicht weiter, eine neue Ausgabe der „Orangerie“ steht vor der Fertigstellung und muss noch Korrektur gelesen werden, und dann kommt auch

noch der Geschäftsführer mit einem eiligen Auftrag. An manchen Tagen kommt im Sekretariat des Nachbarschaftshauses für unsere Kollegin Iris Daher schon vieles zusammen. Aber in ihrer langjährigen Tätigkeit als Sekretärin und Sachbearbeiterin hat sie schon einiges erlebt. Das hilft ihr, sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen zu lassen und die Übersicht zu behalten, gerade dort, wo vieles zusammenläuft. Darüber hinaus ist Iris Daher vielseitig interessiert und stets bereit, zu helfen: ob als Köchin internationaler Gerichte, Tippgeberin für Ausflugsziele oder kreative, flexibel einsetzbare, freundliche Helferin beim Kiezkulturfest oder anderen großen Veranstaltungen. Das ist wichtig für unser Nachbarschaftshaus und deshalb gebührt ihrem Engagement ein besonders herzliches Dankeschön!

Michael Kunze

## Mit dem Kiezspinnenbus unterwegs

nach Alt Madlitz



Foto: Pressearchiv [www.gut-klostermuehle.com](http://www.gut-klostermuehle.com)

Unsere nächste Tagesfahrt führt uns am Donnerstag, dem 21. November, nach Alt Madlitz in den Landkreis Oder-Spree; nur 60 Autobahn-Minuten von Berlin entfernt.

Wir wollen die Ursprünglichkeit und Schönheit der ostbrandenburgischen Landschaft entdecken. Das Gebiet um den Madlitzer See befindet sich inmitten eines 3000 ha großen Waldes. Dort können wir das Schlossgut Alt-Madlitz mit seinem historischen Landschaftspark besuchen oder am Ufer des Sees spazieren gehen. Interessant ist auch die mittelalterliche Kirche. Sie hat eine flache Innendecke, die Umfassungs-

wände bestehen aus verputztem Findlingsmauerwerk.



Natürlich besteht die Möglichkeit im gemütlichen Ambiente zu speisen. Nach der Bewegung in frischer Luft tut es gut zu wissen, zwei Restaurants zur Auswahl zu haben.

Freuen wir uns auf die Herbstfahrt – auch zu dieser Zeit können wir Natur sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken.

Anmeldung und Bezahlung bitte bis 11.11.2013 im Seniorentreff.

Birgit Block

## HOBBYECKE

### Schon mal Anagramme probiert?

Anagramme sind Worte, die durch Umstellen von Buchstaben gebildet werden.

Heute Begriffe aus der Weihnachtszeit:

TERRINE  
ESCHEN  
ANGEBRATENES  
DERLEI  
BANGE

### Sudoku

6				7	8	2	3
	8		1	9			
	5		3	2	9	1	
	1		6		7		
			9	7	1		
4		5					1
				9			4
	4			3			2
5		8		4		6	

### Weihnachtscocktail Vanilla-Zimt Cream

Zutaten (1 Portion):

62 cl Sahne  
6 cl Milch  
3 cl Vanillesirup  
2,5 cl Zimtsirup  
7 cl Ananassaft

Zubereitung:

Die Zutaten gemeinsam mit ein paar Eiswürfeln in den Shaker geben und gut schütteln. Danach alles mit dem Strainer in ein Cocktailglas abseien. Zur Dekoration: Etwas Zimtpulver daraufstreuen und eine Ananasscheibe an den Glasrand stecken.

**Alle Auflösungen auf  
Seite 11**



Das letzte Forum, also das Wählerforum am 02.09.2013, wurde von den Besuchern und auch von den Kandidaten der Parteien als eine erfolgreiche Veranstaltung eingeschätzt. Der direkte Kontakt Wähler / Politiker an den einzelnen Gesprächstischen wurde sehr gewinnbringend für alle Beteiligten empfunden. Nochmals möchte ich mich für die gute Vorbereitung und Organisation des Wählerforums bei den Organisatoren bedanken. Gemeinsam mit der Landesarmutskonferenz Berlin, weiteren Stadtteilzentren Lichtenbergs, der Volkssolidarität und der Caritas haben wir dieses Forum organisiert und durchgeführt.

Das nächste Forum ist für Sa., den 01. Februar 2014, 14:00 bis 18:00 Uhr geplant. Veränderungen sind möglich, bitte beachten Sie zur gegebenen Zeit unsere Informationen. Thema: Ordnung und Sicherheit in den unterschiedlichsten Situationen unseres Lebens. Da wir gegenwärtig die Veranstaltung inhaltlich und organisatorisch planen, sind uns Hinweise und Vorschläge sehr willkommen. Eine Arbeitsgruppe, die ihre Arbeit Anfang November aufnimmt, bereitet das Forum vor. Sie erreichen dann die Mitglieder über das Sekretariat des Nachbarschaftshauses ORANGERIE. Natürlich sind wir für weitere Hinweise und Anregungen, die die inhaltliche und qualitative Arbeit des Forums betreffen, immer dankbar. Die Arbeitsgruppe Nachbarschaftshaus, die Initiator des Forums war, arbeitet immer noch. Die Beratungen finden jeden 1. Montag im Monat statt, wenn kein Forum stattfindet. Sie sind öffentlich.

Mit Spannung und Interesse erwarte ich Ihre Hinweise und Anregungen.

*Ihr Reimer Dunkel*



Foto: Archiv „Lebensnetz“

Der Mann für alle Fälle heißt Ehrhard Mittag. Er ist Jahrgang 41 und gelernter Gastronom. Herr Mittag ist ein Mann der alten Schule, zuvorkommend, hilfsbereit und sehr zuverlässig. Mit Selbstverständlichkeit engagiert er sich seit vielen Jahren ehrenamtlich in unserem Kieztreff in der Anna-Ebermann-Str. Die Besucher/innen und Mitarbeiter/innen mögen ihn sehr, weil er immer „gut drauf ist ... alles so fröhlich macht“.

Anderen Menschen zu helfen, ist für ihn nicht der Rede wert, er macht es sehr gern. Er arbeitet umsichtig, „sieht Arbeit“ und hat folglich immer etwas zu tun. Er

## Unsere Ehrenamtlichen

### „Der Mann für alle Fälle“

hat ein „goldenes Händchen“ für viele Alltagsaufgaben, fasst mit an, schont sich nicht. Er kümmert sich um die Pflege und kleineren Reparaturen von Sachen, die im Laufe der Jahre durch ehrenamtliche Aktivitäten errichtet wurden. Dazu zählen bspw. die regelmäßige Pflege von 6 Holzkulpturen, die 2007 gemeinsam mit einem hiesigen Bildhauer von Anwohnern des Kiezes geschaffen wurden und auf der Freifläche um den Kieztreff stehen. Wie auch die Pflege der selbst gefertigten Bänke und Hecken, die es seit dem Umweltaktionstag 2010 im „Kleinen Park“ gibt.

Er repariert das Spielzeug der Kinder, die mit ihren Eltern unser Elterncafé besuchen, bessert malermäßig Wände im Veranstaltungsraum aus oder unterstützt ehrenamtlich tätige Gruppen bei ihren Aktivitäten. Bei der Ausgestaltung von Festen ist Herr Mittag mit unzähligen vielen Handreichungen dabei, und als Grillmeister zum Parkfest ist er nicht mehr weg zu denken, ein Entertainer per Exzellenz.

*Sabine Kanis  
Kieztreff „Lebensnetz“*

## Interkultureller Freiwilligendienst (IFD)

### 3. Quartal 2013

Die Qualität der Eltern- und Familienarbeit hat sich durch das Wirken von „Starke Brücken“ im Nachbarschaftshaus weiter erhöht. Wöchentliche soziale und familienfördernde Beratungen von Eltern mit dem Schwerpunkt „gesundes Aufwachsen im Kiez“ finden außergewöhnliche Resonanz.

Zur Förderung nachbarschaftlicher Beziehungen im Kiez FAS hat unser interkulturelles Projekt Katjuscha einen künstlerischen Abend, einen literarischen Nachmittag und das Fest „Tag des Wissens“ organisiert und durchgeführt.

Außerdem leistet das Projekt Katjuscha eine hervorragende schulische zweisprachige Nachhilfe in naturwissenschaftlichen und künstlerischen Fächern.

Neu hinzugekommen ist ein Kurs für russischsprachige Kinder der 1. Klasse, in dem in Bildform Gegenstände des Alltags erklärt werden. Die Kinder lernen die deutschen Wörter dafür kennen und

üben die Aussprache mit einer zweisprachigen Leseopatin.

Die Selbsthilfegruppe „Hilfe zur Selbsthilfe“ russischsprachiger Frauen trifft sich monatlich zweimal in unserem Haus, um gesundheitliche Themen mit Blick auf Altersprävention zu diskutieren und das Gedächtnis durch spezielle Übungen zu trainieren.

Unsere Arbeit für Menschen mit Behinderung hat nun Kontinuität erlangt.

Gemeinsam mit ihnen wurde die Sommerradtour 2013 vom 1.-6. Juli im Land Brandenburg durchgeführt. Zwei weitere Radtouren im August und September förderten das gegenseitige Kennenlernen und den Abbau von Hemmnissen auf beiden Seiten und verstärkten die persönlichen Beziehungen zwischen dem Träger der Behindertenarbeit (Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk) und dem Kiezspinne FAS e.V.





## Kiezläufer unterwegs



**H**aben Sie schon gehört? Im Kiez steht einer auf der Leiter! Na wer wohl – der Herbst und er malt die Blätter bunt. Meine liebe Leserschaft, nun haben wir schon wieder Herbst!

Eine Bilanz für 2013 möchte ich noch nicht ziehen, noch hat das Jahr zwei Monate, es kann sich noch einiges ereignen. In der 1. Ausgabe 2014 unserer ORANGERIE werde ich Ihnen einen Ausblick auf das kommende Jahr geben und wie so üblich, auch einen Blick zurück werfen.

Über das Jahr 2013 hinweg beschäftigten uns die Bauarbeiten im Bereich der Schulze-Boysen-Straße. Nach Aussagen der Verantwortlichen der Firma insitu-systems GmbH werden die Arbeiten Ende 2013 beendet sein. Nur das Wetter kann eine Verzögerung rechtfertigen. Die Arbeiten waren notwendig, da alte Vattenfall-Elektrokabel, die eine mit Öl getränkte Ummantelung haben, leck waren und Öl in das Grundwasser und den Erdboden sickerte. Es erfolgt eine sehr aufwendige Reinigung der betroffenen Abschnitte. Dazu ist Vattenfall gesetzlich verpflichtet und hat die o.g. Firma mit der Durchführung der Arbeiten beauftragt. Auch einige Schmutzwasserrohre sind

undicht, so dass auch dieses Wasser in den Reinigungskreislauf gelangt. Dadurch kann es zu unangenehmen aber harmlosen Geruchsbelästigungen kommen. Ich möchte ausdrücklich betonen, eine Gefährdung der Anwohner ist und war nie gegeben. Es ist kein Trinkwasser betroffen, wir sind kein Trinkwasserschutzgebiet. Alle zur Reinigung verwendeten Mittel sind biologisch abbaubar und verursachen keine weitere Belastung des Bodens und des Grundwassers. Der gesamte Reinigungsprozess wird von übergeordneten kompetenten Stellen täglich mehrmals kontrolliert.

Ein anderes Thema möchte ich noch kurz ansprechen: die diesjährigen zur Verfügung stehenden 7.000,00 € aus dem Bürgerhaushalt Lichtenberg sind durch die Mitglieder der Bürgerjury fast vollständig vergeben. Eine genaue Übersicht erfolgt in der nächsten Ausgabe der ORANGERIE. Etwas Neues: auch auf der Internetseite der Kiezspinne, können künftig die neuesten Informationen zum Bürgerhaushalt und Kiezfonds abgerufen werden.

Meine liebe Leserschaft, ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Herbst und einen ganz tollen Start in den Winter.

*Ihr Reimer Dunkel*

## AUSFLUGSSTIPP

### Spaziergang, Shopping oder einfach mal raus?

**S**o weit entfernt ist es nicht, das Biesdorf-Center am Elsterwerdaer Platz, aber man kommt einfach mal raus und kann den Spaziergang rund um den großen Platz, der auch der U-Bahn-Station der U5 den Namen gab, genießen.



*Foto: Ina Malunat*

Die großen Flächen des Entwicklungsgebietes um den Elsterwerdaer Platz gehörten zu DDR-Zeiten der NVA. Mit dem im Juli 2003 eröffneten Biesdorf-Center wurde er schnell bekannt und das Einkaufszentrum von vielen Bewohnern aus Mahlsdorf, Kaulsdorf und Hellersdorf genutzt. Rings um den Platz gibt es Einfamilienhäuser und in der Nähe auch den Biesdorfer Dorfbauer. Momentan hat der Herbst Einzug gehalten, denn wenn man von der U-Bahn in Richtung Center blickt, stehen drei große Bäume in voller Pracht, zwei in tiefrotem Laub und einer in gelb, das ist durchaus ein Fotomotiv für Hobbyfotografen. Nach dem Spaziergang kann man noch etwas für das Abendessen einkaufen, da hat sich dann der Ausflug auf alle Fälle gelohnt.

*Iris Daher*

## Weihnachten in Lichtenberg



### 01. Dezember 2013

20. Lichtermarkt  
„Rund ums Lichtenberger Rathaus“  
13-19 Uhr

### 26. November - 24. Dezember 2013

Weihnachtsmarkt im Lindencenter  
Mo-Sa 9:30-20:00 Uhr,  
Heiligabend bis 14 Uhr

### 02. Dezember 2013

Weihnachtsmarkt  
Naturschutzstation Malchow  
13-17 Uhr

### 07.-09. Dezember 2013

Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt  
in Karlshorst  
Fr 19-21, Sa 13-21, So 13-18 Uhr

### 16. Dezember 2013

Zille- Weihnachtsmarkt  
in der Victoriastadt  
12-20 Uhr

## ERFOLGREICH GESTARTET

Die neue Selbsthilfegruppe Depression ist im September erfolgreich gestartet. Jeden Donnerstag um 18 Uhr treffen sich von Depressionen Betroffene in der ORANGERIE.

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Auch für die sich in Gründung befindende Angehörigengruppe Lebenspartner von Menschen mit Depressionen und bipolarer Störung werden noch Interessenten gesucht.



## Patengroßeltern suchen Nachwuchs



„Hallo, ich heiße Lisa und bin schon fast 3 Jahre alt. Am liebsten spiele ich mit Mama. Aber sie hat wegen der vielen Arbeit nicht immer so viel Zeit für mich. Meine Großeltern wohnen leider weit weg. Ich wünsche mir ganz doll eine Patenoma oder einen Patenopa. Dann würden wir zusammen auf den Spielplatz gehen, Tiere und Pflanzen beobachten oder auch Bücher angucken und Geschichten erzählen. Das mag ich besonders gerne.“

So wie Lisa wünschen sich viele Kinder, Zeit mit Großeltern zu verbringen, weil Omas und Opas nämlich immer etwas Besonderes sind: sie besitzen einen unendlich großen Erfahrungsschatz, kennen spannende Geschichten, haben viel Geduld und Zeit. Und auch so manche Seniorin und mancher Senior vermisst (s)ein Enkelkind zum Verwöhnen in der Nähe. Diese Lücke schließen die Patengroßeltern, ein Team mit inzwischen 12 ehrenamtlichen Patengroßeltern, die Kindern einmal in der Woche Zeit schenken und Eltern eine kleine Auszeit. Vermittelt werden beide Seiten vom Berliner Familienfreunde e.V., der in der Nähe des Tierparks seinen Standort hat und parteipolitisch und konfessionell ungebunden ist.

Vor dem Start in die „Wunschfamilie“ werden die Patengroßeltern gut vorbereitet. Wir sorgen für ein Erste-Hil-

fe-am-Kind-Seminar, ein Seminar zur Aufsichtspflicht. Regelmäßige Teamtreffen bieten Austausch mit anderen Ehrenamtlichen. Das Team der Patengroßeltern freut sich jederzeit über engagierten Nachwuchs, weil die Warteliste der Familien einfach groß ist. Unser Vermittlungsschwerpunkt ist der Bezirk Lichtenberg/Hohenschönhausen und angrenzende Wohngebiete in Marzahn und Treptow.

Wer schon immer mal etwas mit Kindern machen wollte und ihnen ein wenig Zeit schenken möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Berliner Familienfreunde e.V.

Dolgenseestr. 21, 10319 Berlin,  
Tel.: 030/ 85 71 46 56  
[www.berliner-familienfreunde.de](http://www.berliner-familienfreunde.de)  
[info@berliner-familienfreunde.de](mailto:info@berliner-familienfreunde.de)



## Lebendiger Adventskalender



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

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Rathaus Lichtenberg   Möllendorfstr. 6<br/>Eröffnung des Kalenders auf dem Lichermarkt</li> <li>2 caritas Beratungszentrum   Anton-Saefkow-Platz 3-4<br/>Bastel &amp; Adventscafé</li> <li>3 Kita „Entdeckerland“   Otto-Marquard-Str. 2<br/>Adventsbasteln mit Kuchenbasar</li> <li>4 Familienbegegnungsstätte   Frankfurter Allee 219<br/>Kerzen gießen, Kakao und Plätzchen</li> <li>5 Jugendmigrationsdienst „promigra“   Otto-Marquard-Str. 6<br/>Weihnachtsgeschichte und Weihnachtskaffee</li> <li>6 Reha-zentrum „Haus d. Generationen“   P.-Junius-Str. 64 A<br/>Adventsmarkt</li> <li>7 Egon-Erwin-Kisch Bibliothek   Frankfurter Allee 149<br/>Familiensamstag: Wir basteln Adventslichter</li> <li>7 Anton-Saefkow-Bibliothek   Anton-Saefkow-Platz 14<br/>Familiensamstag mit Puppentheater</li> <li>8 Kat. Pfarrgemeinde St. Mauritius   Mauritiuskirchstr. 1<br/>Singen, Glühwein, Adventsmeditation</li> <li>9 Jugendklub „Will Sänger“   Rudolf-Seiffert-Str. 50a<br/>Plätzchen backen und Weihnachtsgestecke basteln</li> <li>10 existere e.V.   Bornitzstr. 101<br/>Spekulatius aus dem Lehmofen, Lesung</li> <li>11 Stadtteilzentrum/Frauentreff Alt Lichtenberg   Hagenstr. 57<br/>Kiezweihnachtsfeier: Kaffeetafel u. Weihnachtsmusik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>12 Mädchensportzentrum KreaFithaus   R.-Seiffert-Str. 50<br/>Sportl. Weihnachtsparcour, alkoholfreie Cocktails</li> <li>13 Kiezspinn FAS e.V.   Schulze-Boysen-Str. 38<br/>Spielen, Basteln, Krabbeln für Kinder von 0-6 Jahre</li> <li>15 Alte Pfarrkirche Lichtenberg   Paul-Junius-Str. 75<br/>Adventssingen und Glühwein</li> <li>15 Frauentreff in Koop mit kids-Oase   Fanningerstr. 63<br/>Familiensamstag: Wir backen Plätzchen</li> <li>16 „Magdalena“ Caritas KiJuZentr.   Buchberger Str. 4-12, H 8A<br/>Plätzchen backen</li> <li>17 Blauer Laden   Hagenstr. 5<br/>Adventstheater</li> <li>18 Seniorenzentrum am Loeperplatz   Möllendorfstr. 29<br/>Loepermarkt, Adventsbasteleien</li> <li>19 Judith-Auer-Club   Otto-Marquard-Str. 6-8<br/>Weihnachtsfeier 6-14 Jahre (mit Eltern)</li> <li>19 Evangel. Kita Alt-Lichtenberg   Schottstr. 8<br/>Adventsfeier mit Plätzchen und Glühwein</li> <li>19 kids-Oase   Fanningerstr. 63<br/>Weihnachtsfeier für Kids und Eltern</li> <li>22 Gemeindezentrum am Fennpfuhl   Paul-Junius-Str. 75<br/>Adventssingen, Glühwein</li> <li>24 Seniorenbegegnungsstätte Rusche 43   Ruschestr. 43<br/>Weihnachtlicher Imbiss, Adventskaffee für alle</li> </ul> |
|---|---|

Die Zahl stellt den Tag im Kalender dar. Die konkreten Zeiten entnehmen Sie den ausliegenden Flyern oder unserer Webseite [www.kiezspinn.de/](http://www.kiezspinn.de/)



## **Arbeitsgemeinschaften**

**AG Nachbarschaftshaus** 1. Mo, 17 Uhr  
**Mieterbeirat**, öffentliche Sitzung  
 2. und 4. Mo, 19-21 Uhr  
**Textschmiede** 1. und 3. Do, 16 Uhr  
**Fotozirkel** 2. und 4. Mo, 17 Uhr  
**IG Heimatgeschichte** 3. Mi, 15-17 Uhr

## **Beratung**

**Sozialberatung (bes. zu ALG II)**  
 Do 9-11 u. 13-17 Uhr (u.n. Vereinbarung)  
**Selbsthilfe-Beratung**  
 Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr  
**Beratung für pflegende Angehörige  
 und Pflegebedürftige**  
 Di 13-15 Uhr, Mi 10-12 Uhr  
**Mieterberatung (Mieterbeirat)**  
 1. Do im Monat, 17-19 Uhr  
**Rechtsberatung** 2. Di im Monat,  
 17-19 Uhr (mit Anmeldung)  
**Energiesparberatung** Di 12-14 Uhr  
**Verbraucherzentrale Berlin**, Beratung zum  
 Verbraucherschutz, Mi 13-15 Uhr  
**Ernährungsberatung**  
 Do 15-17 Uhr, mit Anmeldung  
 (siehe Seite 5)

## **Generation 60+**

**Senioren gymn.** Mo 9-10, Di 8-9 u.  
 9-10, Mi 8-9 u. 9-10 Uhr, 10 €/Monat  
**Spaziergangsgruppe** Mo 11 Uhr,  
 kostenfrei  
**Gymn. f. Männer** Di 10 Uhr, 10 €/Monat  
**Gedächtnistr.** Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Term.  
**Senioren eingegrupp** Mi 15 Uhr, 1 €  
**Nähen m. Nachb.** Mi 10-13 Uhr, 1 €

## **Gesundheitsselbsthilfe**

**Elterncafé** für Mütter und Väter von  
 erwachsenen Kindern mit Behinderung  
 3. Mi im Monat, 10-12 Uhr  
**Entspannungs- u. Bewegungskurse:**  
 Anmeldung erforderlich. Einstieg in  
 laufende Kurse nach Absprache möglich.  
**Beckenbodentraining** Mi 11 Uhr  
**Taiji für Fortgeschrittene** Fr 13:15 Uhr  
**Qigong** Fr 14:30 Uhr  
**Yoga** Di 16:30, 17:45 und 19 Uhr  
**Yoga f. d. Wirbelsäule** Mo 16:45, 18 Uhr  
**Hüft-, Rücken- u. Knieschule** Mi 16 Uhr  
**Line Dance** Mo und Mi 18 Uhr (Fortge-  
 schrittene), Do 18 Uhr (Anfänger)  
**Gesellschaftstanz** Di 19:15 Uhr  
**Pilates**, Do 18:45 Uhr,  
**Zumba** Do 20:00 Uhr

## **Selbsthilfegruppen:**

**Angehörige psychisch Kranker**  
 4. Di im Monat, 18 Uhr  
 (mit Anmeldung)  
**Angehörige von Menschen mit  
 Demenz** 1. Mo im Monat, 10:00 Uhr  
**Angst, Depression, Psychose I**  
 1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr  
**Angst, Depression, Psychose II**  
 Di 18 Uhr  
**Beckenbodenprobleme**  
 3. Di im Monat 14:30 Uhr  
**Brustkrebs** 2. Mo im Monat 16 Uhr  
**Depression**, Do 18 Uhr  
 (mit Anmeldung)  
**Depression**, 1. und 3. Mi im Monat  
 18:15 Uhr (geschlossene Gruppe)  
**Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-  
 berg, für Stomaträger, Menschen  
 mit Darmkrebs und deren Ange-  
 hörige** 3. Mi im Monat 14 Uhr  
**Diabetes** 1. Di im Monat 14:30 Uhr  
**Ganzheitliche Selbsthilfe/Chro-  
 nisches Erschöpfungssyndrom**  
 (Bitte Termin erfragen)  
**Lebenspartner von Menschen mit  
 Depressionen, bipolarer Störung**  
 in Gründung (mit Anmeldung)  
**Multiple Chemische Sensibilität**  
 Termin bitte erfragen  
**Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**  
 (Termine erfragen)  
**Parkinson**, 3. Mo im Monat, 15 Uhr  
**Rheuma**, Neugründung i.Zus.arb.  
 m.d.Dt.Rheuma-Liga, Termin erfragen  
**Russischsprachige SHG Gesundheit**  
 2. u. 4. Mi, 14 Uhr  
**Trauergruppe u. Einzelgespräche**  
 Termine bitte erfragen  
**Zwänge**, 1. und 3. Di im Monat 17 Uhr

## **Kinder, Jugendliche und Familien**

**Familienservicestelle** 1. Mo 16-18 u.  
 Do. von 10-12 Uhr  
**Familienzimmer** Di und Do 16-18  
**Nachhilfe** (vorrangig für Kinder)  
 Mo 14-18, Di 15-18, Do 14-18 Uhr und  
 nach Vereinbarung  
**Familiennachmittag** 4. Sa im Monat,  
 15-18 Uhr: Spielen, Basteln  
**Krabbelgruppe** Do 10-12 Uhr  
**Spielekreis** Fr 16-19 Uhr, 1 €.

## **Kultur, Freizeit und Lebensart**

**Literaturcafé** Mi 14:30 Uhr, 1 €/Termin  
**Der Besondere Freitag** 1. Fr im Monat  
 10-12 Uhr (Frühstück mit einer Persön-  
 lichkeit aus Politik oder Kultur), 7,50 €

**Frauenstammtisch** Mi 11-13 Uhr  
**Freizeitgruppe** (45-65 Jahre)  
 1. Mi im Monat 17 Uhr  
**Freizeitgruppe** (50-70 Jahre)  
**in Gründung**  
**Tauschnetz** 1. Mi im Monat 18-19 Uhr

## **Kunst und Handwerk**

**Druck- und Grafikkurse** (auf Anfrage)  
**Zeichnkurs** Di 16:30 Uhr  
**Offene Holz- und Metallwerkstatt**

## **Weiterbildung**

**Engl.-Konversation** (geschl. Gruppe)  
 Mi 10 Uhr  
**Kommunikation in Englisch**  
 (3 Gruppen) Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr  
**Spanisch Anfänger** Mi, 18 Uhr  
**Konversation** Mo 18:45 Uhr, 6 €

## **Kiez-Service**

**Raumnutzung** Di 13-18, Fr 10-12 Uhr  
**Bibliothek** (Ausleihe und Rückgabe),  
 Mo und Do 11-14 Uhr  
**Nähstübchen** Mo, Di, Mi, Fr 8-14 Uhr,  
 Do 12-18 Uhr

## **Auflösung von Seite 7**

### **Anagramme**

Folgende Pflanzen waren zu finden:  
 RENTIER  
 SCHNEE  
 GAENSEBRATEN  
 LIEDER  
 GABEN

### **Sudoku**

6	9	1	4	5	7	8	2	3
3	8	2	1	6	9	4	5	7
7	5	4	3	8	2	9	1	6
2	1	9	6	4	5	7	3	8
8	6	3	9	7	1	2	4	5
4	7	5	2	3	8	6	9	1
1	2	7	5	9	6	3	8	4
9	4	6	8	1	3	5	7	2
5	3	8	7	2	4	1	6	9

Viel Spaß beim nächsten mal.



# BESONDERE VERANSTALTUNGEN

## Freitag, 01.11., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag

Die 81jährige Künstlerin Maria Antonia Gonzalez Cabezas erinnert sich an ihre beste Freundin, ein jüdisches Mädchen, das 1933 in Chile landete.

Kosten: 7,50 € incl. Frühstück

## Freitag, 01.11., 16:00 Uhr

Laternenfest

Laternenbasteln (Kosten: 2 €)

Laternenumzug um 18 Uhr

## Samstag, 02.11., 18:00 Uhr

7. Deutsch-Russischer Herbstball mit den Sopranitas

Kosten: 10 € incl. Begrüßungssekt, Buffett

## Sonntag, 03.11., 08:00-18:00 Uhr

Volksabstimmung über die kommunale Energiepolitik

Abstimmungslokal

## Mittwoch, 06.11., 17:30 Uhr

Wohin mit meinem pflegebedürftigen Angehörigen, wenn ich arbeite? Referentin Dipl. Päd. Bärbel Theis, Dozentin im Gesundheitswesen

Kosten: 1 €

## Samstag, 09.11., 15:00 Uhr

Kinderflohmarkt mit Tee und Gebäck

Standgebühr 2 €, Kinder 1 € (Anmeldung unter 55489635)

## Samstag, 09.11., 17:00 Uhr

Schlachtefest

Kosten: 15 €

(Karten nur im Vorverkauf erhältlich!)

## Dienstag, 12.11., 18:00 Uhr

Vortrag: „Schmerztherapie nach Liebischer und Bracht (LNB)“ von Heilpraktikerin und LNB-Therapeutin Angela Limberg.

Eintritt frei (siehe Seite 5)

## Mittwoch, 13.11., 16:00 Uhr

Preisskat

Startgeld: 10 €

## Donnerstag, 14.11., 18:00 Uhr

Frau Dr. Hoffmann liest aus ihrem neuen Buch „Streifzüge“

Kosten: 3 € (incl. 1 Glas Wein)

Wir danken unseren Förderern und Partnern:



## Montag, 18.11., 14:30 Uhr

Kaffeeklatsch im Seniorentreff

Kosten: 2 €

## Donnerstag, 21.11., 15:30 Uhr

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Die Anwältin Gisela Leppers beantwortet Ihre Fragen zum dem Thema Vorsorge im Falle von Krankheit und Behinderung.

## Donnerstag, 22.11., 18:30 Uhr

Beaujolais-Abend

Kosten: 10 € (incl. 1 Glas Wein und kleinen Imbiss)

## Montag, 25.11., 17:00 Uhr

Vortrag und Gesprächsrunde „Trauer und Trauerbewältigung – Phasen der Trauer“ mit dem Trauerbegleiter Reinhard Rackuff

Eintritt frei.

Anmeldung beim Selbsthilfetreff Synapse bitte bis 22.11. (siehe Seite 5)

## Dienstag, 26.11., 18:00 Uhr

Die Brandenburger Stasibeauftragte Ulrike Poppe berichtet

Eintritt frei

## Donnerstag, 28.11., 17:00 Uhr

Jour Fixe - Austausch- und Informationstreffen für Angehörige von Menschen in ambulant betreuten Wohngemeinschaften

## Samstag, 29.11.-30.11.

Lesenacht im Schülerclub Lichtpunkt

## Donnerstag, 05.12., 18:00 Uhr

Offene Lesebühne  
Autorinnen und Autoren lesen ihre eigenen Texte

moderiert von Reinhard Kranz

Eintritt 2 €



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



## ÖFFNUNGSZEITEN

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

Mo-Fr 8-22, Sa 14-20 Uhr Tel:  
55489635

**Selbsthilfetreff Synapse**

Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr u.  
nach Vereinbarung, Tel: 55491892

**Medienkompetenzzentrum**

**Die Lücke**

Mo-Fr 14-19, Tel: 55491894

**Kontaktstelle PflegeEngagement**

**Schulze-Boysen-Str. 37:**

Di 13-16 Uhr, Mi 10-12 Uhr und nach  
Vereinbarung, Tel: 28472395

**SeniorenUnterstützungsNetzwerk**

**Schulze-Boysen-Str. 37:**

Tel: 28472394

**Stadtteil- und Fahrradwerkstatt**

**Schulze-Boysen-Str. 40:**

Mo-Fr 8-18 Uhr, Tel: 55489635

**Schülerclub Lichtpunkt**

**Harnackstraße 25:**

Mo-Fr 13-18 Uhr, Tel: 5539073

**Kinder- und Jugendhaus NAPF**

**Hauffstraße 13:**

Di-Sa 14-20 Uhr, Tel: 5578131

**Zentralkasse (in der ORANGERIE):**

Di 13:30-17:45 Uhr, Mi 9:30-13:30 Uhr,

Do 9:30-12:30 Uhr