



Foto/Montage: Reiner Meyer/Peter Granowski

Es gibt viel Streit in unserem Land und in Europa um die Flüchtlingskrise. Viele Fragen, Ängste, Vorbehalte und Sorgen bewegen die Menschen, trotzdem helfen immer wieder sehr viele Bürger_innen, sie fassen zu und heißen die zu uns Kommenden willkommen. Können wir angesichts von Krieg und Verfolgung in dieser Welt unsere Grenzen schließen? Wie gehen wir mit den Geflüchteten in unserem Land um? Viele der zu uns Gekommenen suchen einfach nur Frieden und eine Chance zum Leben, sie vertrauen uns. „Frieden ist schwer, Krieg viel leichter. Aber wer nur auf Härte, Härte und nochmals Härte setzt, verspielt alles, was unser Leben lebenswerter macht: Freiheit, Gerechtigkeit, Toleranz und Menschlichkeit.“ (Jürgen Todenhöfer).

Die Menschen sind hier, wir müssen ihnen mit Menschlichkeit begegnen und ihnen bei der Integration helfen. Aus diesem Grund investieren die Kiezspinne und viele Mitbürgerinnen und Mitbürger Kraft und Engagement, um Bedingungen zu schaffen, dass auch in unserem Stadtteil die Geflüchteten Part-

ner finden, sich sicher fühlen und sich alte und neuen Nachbarn kennen und schätzen lernen.

Wir bieten im Nachbarschaftshaus ORANGERIE inzwischen zwei Deutschkurse an und es werden weitere folgen. Die ORANGERIE ist der Ort für ein schönes Projekt, den Chor „Berliner singen mit Flüchtlingen“, der jeden Dienstag ab 19.30 Uhr dort gemeinsam singt. Hier suchen wir Mitsänger_innen und wir bieten den alten Nachbarn die Gelegenheit, ihre neuen Nachbarn beim Singen näher kennen zu lernen. Nutzen Sie diese Gelegenheit!

Seit 01. Januar 2016 kann die Kiezspinne dank eines von der Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen aus dem Landesprogramm

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

Zu Gast bei Franziska Troegner

ist die Eiskunstlauf-Weltmeisterin des Jahres 1974, 3malige Europameisterin der Jahre 1973, 1974 und 1975 und Bronzemedailengewinnerin bei den olympischen Spielen in Innsbruck 1976 - Christine Errath.

Seite 3

Restlaufzeit - Hinterm Ruhestand geht's weiter!

Unterhaltsam, ehrlich und informativ erzählt Hajo Schumacher, welche Ruhestandsmodelle bezahlbar sind...

Seite 4

Gesundheits-Selbsthilfetag

Ein umfangreiches Programm wartet auf die Besucher.

Seite 5

Forum FAS

Mit „I am here“, einem Film von Hannah Marquardt und Sandra Merseburger, über das Ankommen in Deutschland.

Seite 8

8. MÄRZ - INTERNATIONALER FRAUENTAG

Frauen von heute warten nicht auf das Wunderbare - sie inszenieren ihre Wunder selbst.



Katharine Hepburn

Wir gratulieren allen Frauen und Mädchen zum Internationalen Frauentag!



AUS DEM VORSTAND

Gesellschaft mit beschränkter Haftung

In den beiden ersten Sitzungen des Jahres war das dominierende Thema der Weg zur Gründung einer GmbH neben dem Verein. In intensiver Diskussion wurde an dem Konzept gefeilt, zu dem der Geschäftsführer als sehr gute Grundlage einen Entwurf erarbeitet hatte. Wichtig waren dem Vorstand folgende Grundpositionen:

- Der Verein will einen wirksamen Beitrag zur erfolgreichen Integration Geflüchteter leisten.
- Dem Verein erwachsen neben dem Stammkapital der GmbH und den Gründungskosten keine weiteren wirtschaftlichen Risiken aus der Auslagerung wirtschaftlicher Tätigkeit in eine GmbH.
- Der Verein ist zunächst alleiniger Gesellschafter. Mitgesellschafter mit Minderheitsbeteiligung sind möglich.
- Die Gemeinnützigkeit des Vereins bleibt unberührt.
- Die wirtschaftlichen Ergebnisse der GmbH dienen dazu, den Verein auf eine festere finanzielle Basis zu stellen und ihn weniger abhängig von der öffentlichen Projekt- und Arbeitsförderung zu machen.
- Der Betrieb einer Flüchtlingsunterkunft in einer Sporthalle kommt nicht infrage.

Der Vorstand ist der Auffassung, dass das Projekt GmbH gute Erfolgsaussichten hat. Das soll der Mitgliederversammlung mit einer Beispielrechnung verdeutlicht werden. Vorgegangen werden soll Schritt für Schritt, ohne Hektik, bei ständiger Prüfung der Sachstände. Möglich scheint ein Tätigkeitsbeginn der GmbH im Sommer. Den Vereinsmitgliedern wird das Konzept als Anlage zur Einladung zur Mitgliederversammlung am 24. Februar übersandt.

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

Integrationslotsinnen und Integrationslotsen finanziell geförderten Projekts diesen Prozess mit sechs Integrationslotsinnen und -lotsen in Lichtenberg noch aktiver unterstützen. Sie sprechen neben deutsch, arabisch, farsi, dari, vietnamesisch und russisch.

Ihre Aufgaben bestehen insbesondere darin, Rat- und Hilfesuchende mit informierenden, verweisenden und einfachen Beratungstätigkeiten bei ihren

Integrationsbemühungen zielgerichtet zu unterstützen.

Unsere Lotsinnen und Lotsen werden bei Bedarf auch Begleitungen zu Behörden und anderen Anlaufstellen durchführen und beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen helfen. Die Lotsinnen und Lotsen sind Sprach- und Kulturmittler, die die Migrant_innen und Geflüchteten bei ihrer Integration in unsere Gemeinschaft unterstützen sollen.

Andreas Svojanovsky

Mitgliederversammlung beschließt Gründung einer GmbH

Ziel: Betreuung einer Not- bzw. Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete

Mit nur einer Gegenstimme und ohne Enthaltungen hat die Mitgliederversammlung unseres Vereins am 24. Februar die Gründung einer GmbH beschlossen. Zunächst hatte **Vorstandsvorsitzender Manfred Becker** die Gesamtsituation umrissen, innerhalb derer ein Projekt wie die Gründung einer GmbH sinnvoll und chancenreich ist. Danach erläuterte **Geschäftsführer Michael Kunze** das mit der Einladung versandte „Konzept zur Gründung einer GmbH“. Dabei ging er auf die Grundpositionen ein, von denen der Verein nach dem Vorschlag des Vorstands ausgehen sollte (siehe Kolumne „Aus dem Vorstand“ auf Seite 2).

Schatzmeister Christian Paulus stellte sodann anhand einer plausiblen Beispielrechnung für eine Unterkunft mit 400 Plätzen die Kosten und Einnahmen bei einer 75%-igen Auslastung dar. Ihre Gegenüberstellung ergibt einen Überschuss.

In der **Diskussion** wurden vor allem folgende Fragen gestellt:

- *Werden Erfahrungen anderer genutzt?* Antwort: Ja. Es gibt Kontakte im Bezirk, und unsere Dachorganisation Paritätischer Wohlfahrtsverband berät uns.
- *Wie sieht die Erstausrüstung einer Unterkunft aus?* Das LaGeSo stellt dafür 500 Euro pro Platz zur Verfügung.
- *Wie hoch ist der zur Verfügung gestellte Verpflegungssatz?* 10 Euro pro Person und Tag.

- *Könnte man nicht mit einer kleineren Einrichtung beginnen?* Das LaGeSo will größere Unterkünfte.
- *Gibt es bereits einen Standort oder schon ein Gebäude?* Nein. Soweit sind wir noch nicht. Wir werden kein sanierungsbedürftiges Haus übernehmen.
- *Ist dem Vorstand bewusst, dass die beschränkte Haftung erst nach der Registereintragung einsetzt?* Ja, vorher wird es keine Geschäftstätigkeit geben.
- *Wie hoch ist der Einsatz desjenigen Personals, das für die unmittelbare Betreuung der Flüchtlinge zuständig ist?* Bei der Größenordnung von 400 Plätzen sind 9 Sozialarbeiterstellen vorgesehen.
- *Woher nimmt der Verein das Geld für das Stammkapital der GmbH?* Aus der ausreichend gefüllten Rücklage; es geht hier um eine Investition, die sich auszahlen dürfte.

Einige Mitglieder äußerten ihre ausdrückliche Zustimmung. Und in der Abstimmung gab es eine überwältigende Mehrheit für den Vorschlag des Vorstandes zur Gründung einer GmbH.

In seinem Schlusswort sah **der Vorstandsvorsitzende** den vom Vorstand eingeschlagenen Weg eindrucksvoll gutgeheißen. Die im Konzept dargelegten Schritte werden nun Zug um Zug gegangen und die Mitglieder laufend über den Fortgang informiert. Erster Bericht am 27. April zur nächsten Mitgliederversammlung.

Manfred Becker



Gäste aus Den Haag

Eine Delegation aus den Niederlanden mit dem stellvertretenden Bürgermeister von Den Haag, Karsten Klein, an der Spitze, besuchte am 4. Februar schon zum zweiten Mal unser Nachbarschaftshaus. Bei ihrem ersten Besuch 2013 hatte es ihnen so gut gefallen, dass sie unseren Verein und seine engagierten Menschen unbedingt näher kennenlernen wollten. Die 17 Gäste, vorrangig Vertreter des Stadtparlaments von Den Haag, der schönen Stadt am Meer, die auch Parlaments- und Regierungssitz der Niederlande ist, interessierten sich für die vielfältigen Angebote des Kiezspinne FAS e.V., speziell in den Bereichen Bürgerbeteiligung, Ehrenamt, Seniorenarbeit, Gesundheitselbsthilfe, Pflegeunterstützung und Wohnen im Alter.

In vier lebendigen Diskussionsrunden mit Mitarbeitern unserer Projekte, Vorstandsmitgliedern und unseren Kooperationspartnern, z.B. der Wohnungsbaugesellschaft HOWOGE, dem Pflegestützpunkt, der Starke Brücken GbR oder dem Patengroßelternprojekt des Berliner Familienfreunde e.V. informierten sie sich über bewährte und neue Vernetzungsstrukturen und Formen nachbarschaftlichen Engagements.



Foto: Ina Malunat

Aktive Ehrenamtliche, z.B. aus unseren Selbsthilfegruppen, aus der Bürgerjury und dem Mieterbeirat standen den interessierten Gästen gern Rede und Antwort.

Die Zeit verging wie im Fluge. Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es zum Lichtenberger Rathaus, wo die Delegation vom stellvertretenden Bürgermeister Dr. Andreas Prüfer und der Stadträtin für Jugend und Gesundheit, Dr. Sandra Obermeyer, empfangen wurde und sich mit den Strukturen unseres Bezirkes und Themen wie „Lichtenberg – ein familiengerechter Bezirk“ und „Bürgerhaushalt“ vertraut machen konnte.

Zum Abschluss ihres Besuches besichtigten die Gäste eine Musterwohnung für barrierefreies und altersgerechtes Wohnen. Während einer Führung konnten sie auf über 140 Quadratmetern Hunderte intelligenter und praktischer Lösungen kennenlernen und ausprobieren, die das Leben in den eigenen vier Wänden auch bei Krankheit, Behinderung und in höherem Alter komfortabler und sicherer machen.

Ein herzlicher Besuch und ein Tag voller schöner und interessanter Eindrücke und Erfahrungen, für Gäste und Gastgeber!

Dagmar Buresch

Zu Gast bei Franziska Troegner: Christine Errath



Foto: Bereitgestellt von Christine Errath

Einmal „Eisprinzessin“ zu sein – wie viele Mädchen haben diesen Traum...

Ich habe die große Freude am 5.3.2016 eine reale „Eisprinzessin“, die noch dazu waschechte Berlinerin ist, in der „Kiezspinne“ begrüßen zu dürfen - die Eiskunstlauf-Weltmeisterin des Jahres 1974, 3malige Europameisterin der Jahre 1973, 1974 und 1975 und Bronzemedallengewinnerin bei den olympischen Spielen in Innsbruck 1976 - Christine Errath. Was für eine Karriere!

Auf diesem Weg nach „oben“, erstmals an internationalen Wettkämpfen teilnehmen zu dürfen, wie viele Stürze und Niederlagen galt es zu verkraften?

Wie viel Willensstärke, immenser Fleiß, eiserne Disziplin, unermüdliche Ausdauer und nie versiegende Kampfkraft nötig waren, um dort hin zu gelangen?

Das lässt sich nur erahnen. Vermuten lassen sich die Kämpfe um diese

begabte Sportlerin, die sich damals im Hintergrund zwischen dem SC Dynamo Berlin und dem SC Karl-Marx-Stadt abspielten.

Christine Errath blieb auf ihren nachdrücklichen Wunsch hin beim SC Dynamo Berlin!

1976 - nach Beendigung ihrer sportlichen Laufbahn - studierte sie Germanistik, arbeitete beim Fernsehfunk der DDR und moderierte viele Jahre gemeinsam mit Hans-Joachim Wolfram die Sendung „Außenseiter-Spitzenreiter“.

Es gibt also viel zu erzählen.

Auch was der Grund dafür ist, warum sie seit einigen Monaten wieder angefangen hat, zu trainieren.

Wenn ich Sie, lieber Leser, neugierig machen konnte, dann freut es mich.

Vielleicht sehen wir uns dann ja am: 5. 3. 2016 um 19 Uhr in der „Kiezspinne“.

Bis dahin kommen Sie gut durch den Winter wünscht

Ihre Franziska Troegner



Restlaufzeit - Hinterm Ruhestand geht's weiter!



Wir versichern unser Auto, legen frühzeitig einen Bausparvertrag an, machen uns Gedanken ob, wo, wie und wann wir eine Ausbildung beginnen oder studieren, überlegen uns, mit wem wir eine Familie gründen und wann der richtige Zeitpunkt ist, setzen

uns berufliche Ziele und nicht zu vergessen: unsere Hobbys und der Urlaub sind selbstverständlich gut organisiert und durchdacht.

Irgendwann haben wir - mehr oder weniger - erreicht, was wir uns vorgenommen haben. Wir blicken auf unser Leben zurück... und stellen uns die Frage: „Was kommt jetzt?“

Lassen Sie uns einen Blick in die Zukunft wagen! Mit der prognostizierten hohen Lebenserwartung steht uns viel Zeit zur Verfügung, die zu gestalten ist.

Der Journalist Hajo Schumacher liest aus seinem Buch „Restlaufzeit“ und stellt verschiedene Modelle fürs Alter vor. Ungeschönt und mit Humor beschreibt er die Panik der Babyboomer vor den Horrorbildern des Alters. Auch sein Motto lautete stets: Forever young. Nun, mit 50 Jahren, dämmert ihm: Das ist die schlechteste aller Lösungen. Nur Wissen und Erfahrung helfen weiter.

Wie könnte ein würdevolles, lustiges und bezahlbares Leben im Alter aussehen und was muss er heute dafür tun?

Er hat sich aufgemacht und ausprobiert, wie es sich in einer Rentner-WG lebt, wie im Mehrgenerationenhaus, wie sich das Leben unter Palmen oder

in einer Luxus-Residenz tatsächlich anfühlt.

Unterhaltsam, ehrlich und informativ erzählt Hajo Schumacher, welche Ruhestandsmodelle bezahlbar sind und macht Mut, dass Älterwerden in Würde und mit Lebensfreude bis ins hohe Alter gelingen kann. Natürlich ist das kein Selbstläufer, sondern setzt voraus, dass wir uns aktiv damit auseinandersetzen – jeder für sich und viele gemeinsam.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg lädt alle Interessierten ein und steht gerne für Fragen zur Verfügung.

Mittwoch, 27.04.2016, 16:30 Uhr
Kulturhaus Karlshorst,
Treskowallee 112, 10318 Berlin,
Salon am Fenster

Der Eintritt ist frei, die Teilnehmerzahl begrenzt.

Anmeldung unter 030 - 28472395 oder unter kathrin.strumpf@kiezspinne.de

Bei Teilnahme wird um eine Spende gebeten, die der Stadtteilwerkstatt der Kiezspinne e.V. zugute kommt.

Ines Drost & Kathrin Strumpf
Kontaktstelle PflegeEngagement
Lichtenberg

Bekanntmachung:

Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Für Angehörige von Menschen mit Demenz bietet die Kontaktstelle PflegeEngagement in Kooperation mit der Demenzfreundlichen Kommune Lichtenberg e.V. ab eine kostenlose Schulungsreihe an.

ab

1. April,

1x wöchentlich, 12 Termine

von 16 – 18 Uhr

im Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Die Schulung wird angeleitet von der Psychologin Bernadette Theobald.

Inhaltlich geht es darum, Wissen über die Demenzerkrankungen zu erhalten, Umgangsmöglichkeiten für verschiedene Verhaltensweisen kennen zu lernen und Wege aufzuzeigen, wie der Alltag, trotz der alltäglichen Verpflichtungen gut gelingen kann. Während der Schulung steht Ihnen eine Betreuung für Ihre an Demenz erkrankten Angehörigen von geschulten und erfahrenen ehrenamtlich tätigen Frauen/Männern zur Verfügung. Wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten, geben Sie uns bitte vorab Bescheid.

Anmeldung und weitere Informationen:

Bernadette Theobald

Telefon: 030 – 98 60 19 99 16

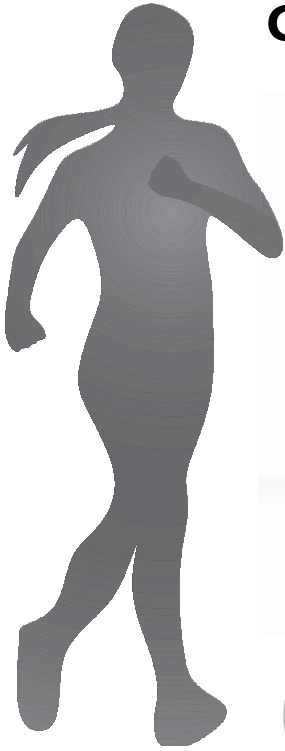
Mobil: 0152 – 25 84 79 50

E-Mail: bernadette.theobald@googlemail.com



Gesundheits-Selbsthilfetag

Dienstag, 15. März 2016, 13-18 Uhr



im Nachbarschaftshaus des Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin
Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei!

Kostenloser Gesundheitscheck!

Testen Sie: Blutdruck, Blutzucker, Körperfett, Gehör, Sehstärke, Venenfunktion, Schulter-Nacken-Verspannung

Wir danken der Friedrichsberg-Apotheke, dem OTB Sanitätshaus, Hörgeräte Akustik Flemming-Klingbeil, M.A.R.S. Optik, dem Fitnessstudio Active Ladies, der Praxis für Körperarbeit N. Würbel, unseren Selbsthilfegruppen, allen Projekten und Kooperationspartnern, die uns wieder so tatkräftig unterstützen.

- 13:00 Uhr **Eröffnung** des 11. Gesundheits-Selbsthilfetages durch die Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit Frau Dr. Sandra Obermeyer
- 13:10-18:00 **Kostenloser Gesundheitscheck für Jedermann**
Information und Beratung an den Ständen zu Selbsthilfemöglichkeiten, Gruppen, Gesundheitskursen und Angeboten von Kooperationspartnern
- Gesundheitsvorträge**
- 13:15-14:15 **Vortrag**
„Interdisziplinäre Behandlung von Lip- und Lymphödem – Informationen, Tipps und Tricks zum Umgang mit der Erkrankung, zur Bestrumpfung und zu Möglichkeiten der Selbsthilfe“
Andrea Horn, Physiotherapeutin,
Heike Tschorr, med. Fachkraft für Kompressionsversorgung
Wolfgang Steffen, Leiter der Selbsthilfegruppe LiLy Berlin
- 13:30-14:30 **Vortrag**
„Noch Stimmungstief oder schon Depression? – Möglichkeiten des selbstfürsorglichen Umgangs“
Rike Schulz, Diplompädagogin
- 14:30-15:45 **Vortrag**
„Bluthochdruck - die, stille Gefahr!‘ Was kann ich selbst dagegen tun?“
PD Dr. med. Rainer Brenke, Internist und Facharzt für Physikalische Medizin, ehem. Charite Berlin-Mitte
- 15:45-16:10 **Vortrag**
„Schmerzlinderung durch Körperbewusstsein“
Nora Würbel, Körpercoach
- Bewegung und Entspannung zum Mitmachen und Ausprobieren**
- 13:30-14:00 Pilates
14:15-14:45 Progressive Muskelentspannung
15:00-15:30 Zumba Gold
16:00-16:45 Lockere Gymnastik mit Olympiamedaillengewinnerin Gunhild Hoffmeister

Programmänderungen vorbehalten!

AKTUELLES

Neuer Entspannungskurs

Stress? Nein, danke!

In unserer heutigen Zeit ist so ziemlich jeder von Stress betroffen.

Durch **Progressive Muskelentspannung** (= PMR - Progressive Muskelrelaxation) kann man stressbedingten Beschwerden effektiv entgegenwirken.

Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, wobei die einsetzende körperliche Entspannung auch zu einer tiefen mentalen Entspannung führt.

Diese Entspannungsmethode ist insbesondere wirksam bei muskulären Verspannungen, Kopfschmerzen, Unruhezuständen und Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen, Bluthochdruck sowie Magen- und Darmbeschwerden.

Sie ist leicht erlernbar und für jede Altersgruppe geeignet.

Die Selbsthilfekontaktstelle Synapse bietet ab April einen solchen Entspannungskurs im Nachbarschaftshaus ORANGERIE an.

Infos und Anmeldung unter
Telefon: 55491892

oder E-Mail:

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Andrea Lehmann

Englisch für Alltag und Urlaub

Der Abendkurs

„Kommunikation in Englisch“
findet immer

montags

von 18-19.30 Uhr statt.

Noch sind einige Plätze frei.
Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Englisch sprechen üben möchten, sind Sie hier genau richtig.

(Kosten: 10 x 1,5 Std. 50,- €)

Anmeldung in der
Selbsthilfekontaktstelle Synapse,
Telefon 55491892



Gut beraten und entspannt mit kleinen Kindern im Kiez



Liebe Eltern, wir – das Team von Starke Brücken – sind mit kostenlosen Angeboten in der Kiezspinne für Sie da: In der Familienservicestelle werden Sie bei Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zur Kindergesundheit, Erziehung, Kita und Schule immer montags 16-18 Uhr, donnerstags 10-12 Uhr und nach Vereinbarung beraten (Kontakt: Fr. Beckmann, 0176/29251517 oder Fr. Foth, 0177/8231356).

Falls Ihr Kind viel schreit, sich schwer beruhigen kann oder Sie sich Sorgen um seine Gesundheit machen, dann wenden Sie sich gerne an Frau Weiser (Mobil: 0157/85613232) in unserer neuen Regulationssprechstunde, dienstags 12-14 Uhr.

Unsere Eltern-Kind-Gruppe „Wie zeigt mein Kind, was es braucht?“ trifft sich dienstags (8 Treffen) in gemütlicher Atmosphäre. Gemeinsam schauen wir kurze Filme zu Themen aus dem 1. Lebensjahr der Kinder an und tauschen uns dazu aus. Anmeldung bei Frau Weiser (Mobil: 0157/85613232).

Im Babymassagekurs lernen Eltern mit Säuglingen bis ca. 6 Monaten die beruhigenden Massagehandgriffe kennen. Kostenlos mit KJHV-Gutschein, sonst 25 € / ermäßigt 10 € für 5 Treffen. Anmeldung bei Frau Süß (Mobil: 0157 82003034).

Schwangere und Eltern mit Kindern bis 1 Jahr sind zu unserer offenen Freitagsguppe „Entspannt ins Wochenende“ von 10-11:30 Uhr herzlich eingeladen. Hier lernen wir Spiele für die Kleinen kennen und probieren sie gemeinsam aus. Kommen Sie einfach ohne Anmeldung vorbei!

*Ihr Team der Starke Brücken GbR
E-Mail: info@starke-bruecken.de*

Die Projekte sind gefördert durch das Bezirksamt Lichtenberg, den Berliner Senat und die HOWOGE.

Mein Block

- Meine Gedanken, mein Herz, mein Leben, meine Welt reicht vom ersten bis zum 16. Stock...« (Sido »Mein Block«)



Text/Bildcollage: Margit Schwabe



Vier Wände, Sozialraum, Zuhause – Ein Block kann vieles sein. In Berlin-Lichtenberg fügt sich immer noch Platte um Platte zu einer Art Lego-Block-Landschaft zusammen. Früher sollte hier alles seine Ordnung haben. Wie sieht es heute aus?

Frau Jördis Schön wird 20 Jugendliche auf eine mediale Spurensuche in Berlin-Lichtenberg begleiten, um »ihren Block« zu finden, ihn sich via Medienarbeit zu eigen zu machen und zu gestalten. Zentrale Fragen werden dabei sein: Was ist für mich Heimat, was ein Zuhause? Wie kann ich an meiner Welt teilhaben, so dass ich damit zufrieden bin?

Frau Schön hat seit 2009 vielfältige und verschiedenste Medienprojekte von der Konzeption und finanziellen Akquirierung

bis hin zur Umsetzung erfolgreich und zuverlässig im und für das Medienkompetenzzentrum umgesetzt. Dabei unterstützt sie aktiv den inklusiven Anspruch unserer Medienarbeit. Auch im Projekt »Mein Block« werden Jugendliche mit und ohne Behinderungen als Team zusammenarbeiten. Neben unseren Bündnispartnern, dem Caritas Jugendzentrum Magda und der Schule am Rathaus wird es eine Kooperation mit einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen geben.

Dieses Projekt wird im Programm Künste öffnen Welten der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e. V. (BKJ) gefördert. Die BKJ ist Programmpartner des BMBF für Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung.

Margit Schwabe

Frühlingsgefühle im Kinderhaus NAPF

Endlich... der Winter hat sich verabschiedet und die Tage werden wieder länger. Im vergangenen Herbst haben wir viele Blumenzwiebeln eingebuddelt und siehe da...es lassen sich wirklich die ersten Frühjahrsblüher blicken. Wir können es nun kaum erwarten, unsere Ideen und Pläne für die Neugestaltung unseres Gartens in die Tat umzusetzen. Euch ist bestimmt schon aufgefallen, dass unsere Gartenmöbel nicht mehr so schön aussehen. Deshalb werden neue angeschafft, bzw. selber gebaut.

So ein Garten bietet neben Toben und Spielen auch viele Möglichkeiten zum Entdecken. Da dürfen Naschbeeren und Kräuter nicht fehlen. Wir sind gespannt, was wir damit für leckere Naschereien in unserer Küche zaubern können. Vielleicht entdecken wir ja auch mit unserer

Kräuterkunde viele nützliche Rezepte für die Hausapotheke. Na, wir sind jedenfalls gespannt und freuen uns darauf, wenn die selbstgebauten Pflanzkästen ihren richtigen Platz gefunden haben und zum Wandeln, Naschen, Staunen, Verweilen und Genießen einladen.

Die vielen neuen Spielgeräte, die wir durch die Spende von Paul Kalkbrenner anschaffen durften, kommen nun auch endlich zum Einsatz. Springseile, Stelzen, Balancebretter, die Kriechkrake und eine mobile Hindernisstrecke bringen bestimmt viel Spaß. Platz, um alles auszuprobieren, haben wir ja genug.

Alle, die Lust haben, den Frühling mit uns zu feiern sind herzlich eingeladen. Am Samstag, dem 02. April 2016 werden wir ab 15:00 Uhr das erste Fest in diesem Jahr in unserem Garten feiern.

Euer NAPF-Team



Ausstellung: Frauen kämpfen um ihr Recht



Proteste des Vereins der in der DDR geschiedenen Frauen e.V. am 3.08.2011 in Leipzig (Fotoquelle: boeker-consult)

Sie haben Kinder großgezogen, sich um den Haushalt gekümmert, Beziehungsarbeit geleistet. Oft mussten sie kürzer treten, wenn es darum ging, sich beruflich zu qualifizieren oder ganztags zu arbeiten. Nach DDR-Recht auch nach der Scheidung kein Problem.

Ein Versorgungsausgleich war nicht nötig, gezählt wurden für die Rente nur die letzten 20 Berufsjahre. Mit der politischen Wende änderte sich dies, ein Ausgleich für die betroffenen Frauen wurde allerdings bis heute nicht vereinbart. Viele von ihnen sind daher von Altersarmut betroffen und müssen bis ins hohe Alter zusätzlich zur Rente arbeiten.

Auf Initiative der Lichtenberger Bundestagsabgeordneten Dr. Gesine Lötzsch kommt nun die Ausstellung „Frauen kämpfen um ihr Recht“ vom 7. – 18. März in die Kiezspinne/Orangerie. An Hand von 20 ausgewählten Frauenschicksalen zeigt die Ausstellung die Geschichte DDR-geschiedener Frauen und ihren politischen Kampf für Gleichberechtigung und gerechte Renten.

Dr. Gesine Lötzsch
Bundestagsabgeordnete

Autoren – Anthea Verlag - Kiezspinne Berlin – Lichtenberg

Menschen - Verlage - Einrichtungen im Einklang mit der Literatur

Unseres Wissens gibt es nur noch wenige Zentren in Berliner Stadtteilgebieten, in denen die Bürger eines Wohnbezirks mit zwar unterschiedlichen Angeboten Möglichkeiten erhalten ihre Freizeit zu gestalten. Jeder ist willkommen, keiner wird ausgeschlossen. Das Gebäude der Orangerie hat sich vorzüglich in die Schulze-Boysen-Str. eingepasst. Wer hier wohnt, weiß, dass es sich um die Kiezspinne handelt. Ohne zu übertreiben möchten wir sagen, dass dieser Ort ein Segen für das hiesige Stadtgebiet ist. Anderswo beneidet man uns darum. Vor allem viele Initiativen für die körperliche Fitness mit sportlichem Anreiz sind dort zu finden. Auch für das körperliche Wohl wird dort mit leckeren Speisen gesorgt.

Nicht nur uns interessieren natürlich besonders die geistigen Zirkel, vor allem mit der wichtigen Auseinandersetzung mit der Literatur. Dort gibt es die Möglichkeit in einem Schreibzirkel, kleine neue Werke von Schreibinteressierten entstehen zu lassen

Die wichtigsten Voraussetzungen, dass dies auch fruchtbringend gelingt, sind natürlich die Autoren, ein dazu gehörender Verlag, der das Geschriebene veröffentli-

cht und dazu auch gleichzeitig die neuen Bücher bei Buchlesungen vorstellt. Die Lesungen werden vom Anthea Verlag durchgeführt und dies in Zusammenarbeit mit der Leitung der Kiezspinne. Dem Leiter des Anthea - Verlages in Berlin, Herrn Detlef Stein, sei an dieser Stelle ein „Herzlicher Dank“ ausgesprochen. Die Arbeit dieses Verlags ist dabei ganz besonders zu würdigen. Dieser Verlag gibt nicht so bekannten Autoren die Möglichkeiten ihre Werke zu veröffentlichen und in einem kleinen Kreis Leseinteressierten vorzustellen.

Dies alles geschieht im Einklang zwischen Autoren, dem Anthea-Verlag und der Kiezspinne seit vielen Jahren.

Am Freitag, den 05.02.2015 stellte an diesem Ort die Schriftstellerin, Susanne Baumbach ihr neuestes Werk, „Die geheimnisvolle Felsenzeichnung-Eine Reise durch die Zeit“, ein Roman, vor.

Zu ihrem Start in die Schriftstellerei hat vor allem der Anthea – Verlag, Berlin beigetragen.

Herr Günter Dittrich leitet heute den Literaturzirkel unter dem neuen Namen „Tintenspritzer“.

Eike-Jürgen Tolzien
Prof. Dr. Anneliese Löffler

VERANSTALTUNGEN

Seniorentreff

Osterbrunch

**Mittwoch
23. März
11 - 14 Uhr**

**Buntes Ostermenü
im Seniorentreff!**

Bitte mit Voranmeldung
Kostenbeteiligung: 7,50 €

Eine saubere Sache

Putzen für Lichtenberg

Einladung zum
Frühjahrsputz

Samstag | 02. April 2016 | 10:00 Uhr
Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Für alle Helfer
gibt es im Anschluss
Bratwurst mit Kartoffelsalat

Fotoausstellung

24.03.2016
bis
14.05.2016

zum Thema
Berliner Kieze

Donnerstag
**Vernissage 24. März
18 Uhr**

Erwachsen werden mit der Kiezspinne

Hallo ich bin Vera, ich wohne in der Schulze-Boysen Straße, gegenüber von meinem Wohnhaus ist die Kiezspinne.

Vor 10 Jahren war ich bei der Eröffnung des Hauses und ich kann mich noch erinnern, dass sehr viele Nachbarn dabei waren. Es ist sehr schön, dass die Kiezspinne gleich in meiner Nähe ist, denn ich war als Kind sehr oft im Haus und auf der Grünfläche bei den Veranstaltungen für Kinder. Ich habe immer sehr gerne gebastelt. Bei Bärbel, z. B. habe ich meine eigene Laterne gebastelt und wir sind dann am Abend losgezogen zum Lampionumzug. Ich habe es geliebt, am Lagerfeuer zu stehen und Knüppelbrot zu essen. In meiner Grundschulzeit habe ich Theater gespielt, wir waren mit der Theatergruppe in der Kiezspinne bei der Aufführung im Saal Seerose. Es gefällt mir sehr, die ganze Atmosphäre und die Mitarbeiter sind alle sehr nett. Ich habe in meiner Grundschulzeit oft den Schülerclub besucht und ich war auf der Abschlussfeier von der 6. Klasse. Der Schülerclub Lichtpunkt hat das extra organisiert. Diese sehr schöne Zeit dort mit Gundi und Chris, die für uns gesorgt haben, aber auch die Zeit im Napf zum Tischtennis spielen wer-



Foto: Reiner Meyer

de ich vermissen. Vor einem Jahr war meine Abschlussfeier in der Kiezspinne und jetzt bin ich Praktikantin im Sekretariat. Vielen Dank an alle, die sich um die Kinder der Nachbarschaft kümmern!

Vera Boc

Aus dem Kiez

Die bewährten Formen der Bürgerbeteiligung, Bürgerhaushalt Berlin Lichtenberg und Kiezfonds, werden auch im Jahr 2016 beibehalten. Vorschläge können wie bisher eingereicht werden, die Verfahren wurden nicht verändert. Einige Informationen zu den Bürgerhaushaltsvorschlägen: 19 Vorschläge sind aus unserem Kiez eingegangen, davon sind 4 umgesetzt oder inhaltlich erledigt, 8 befinden sich in Bearbeitung und 7 wurden abgelehnt. Das Begleitgremium zum Bürgerhaushalt tagt am 10.03.2016, 17:00 Uhr, so dass ich in der nächsten Ausgabe der ORANGERIE zum aktuellen Stand der sich in Bearbeitung befindlichen Vorschläge informieren kann.

Die Bürgerjury FAS tagt auch 2016 jeden 2. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Vorschläge können laufend bei mir oder per mail eingereicht werden. Das Formular zur Projektidee und alle notwendigen Informationen finden Sie unter www.Buergerhaushalt-Lichtenberg auf der Startseite unten.

Wie jedes Jahr organisieren wir in Berlin Lichtenberg einen Frühjahrsputz. Für den Kiez FAS ist am 02. April 2016 ab 10:00 Uhr das große Saubermachen angesagt. Treffpunkt: Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Das obligatorische Grillen nach getaner Arbeit wird natürlich auch in diesem Jahr stattfinden.

Reimer Dunkel

Museum Lichtenberg

Aus Anlass des bevorstehenden Jahrestages der Befreiung von der NS-Diktatur erinnern der Kiezspinne FAS e.V. und das Museum Lichtenberg an Gertrud Kolmar. Die 1943 in Auschwitz ermordete jüdische Dichterin zählt zu den eigenwilligsten und bedeutendsten Lyrikern Deutschlands. Die vorgestellten Auszüge aus Briefen machen ihre Gedanken und Gefühle in dieser bedrückenden Zeit sichtbar. Ihre Zeit als Zwangsarbeiterin im Epeco-Pappwerk in der Lichtenberger Herzbergstraße sind außergewöhnliche Zeugnisse einer tiefen inneren Gefasstheit. Mit „eine(r)

Freiheit des menschlichen Willens inmitten seiner Unfreiheit“, wie sie selbst es beschrieb, versuchte sie die Fabrikarbeit zu bejahen und als Unterricht für das unausweichlich Bevorstehende zu betrachten.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kiezspinne am

29. April 2016, 17 Uhr
im Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Lesung und Konzert

Die Frau und die Maschinen
Mitwirkende: Wera Herzberg, Lesung,
Hans Schanderl, Musik (Eintritt 2 €)

Dr. Thomas Thiele



Am 25.01.2016 fand das erste Forum FAS 2016 in der ORANGERIE mit der Aufführung des Filmes „I am here“ statt. Im Film erzählt ein junges, internationales Team mit den beiden Filmemacherinnen Hannah Marquardt und Sandra Merseburger die Geschichte ihres Ankommens in Deutschland. Sie berichten, warum sie gekommen sind, wie ihre Flucht oder Reise war, von Krieg und Perspektivlosigkeit,

aber auch von der Suche nach neuen Möglichkeiten. Der Mut, den Film so zu machen, ist sehr beachtenswert. Hervorzuheben ist die Zivilcourage der jugendlichen Protagonisten, sich damit unserer Öffentlichkeit zu stellen. Wir brauchen solche Filme, die uns zeigen, warum Menschen zu uns kommen, uns damit vertrauen und wir ihnen trotz allem helfen und sie unterstützen müssen. Die Jugendlichen sind so vielfältig wie unsere Gesellschaft und diese sollte alle anregen das Gemeinsame und nicht das Trennende zu den Maximen unseres Handelns zu machen. Diese Welt und ihre Herausforderungen brauchen die Gemeinsamkeit aller Menschen.

Andreas Svojanovsky
Kordinator Willkommenskultur



Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord



Foto: Jahnke

v. l. n. r. S. Zimmermann, D. Dahlke, B. Niebel, A. F. Elizondo, F. Riewe

Der FAN-Beirat, als Begleiter von Maßnahmen im städtebaulichen Sanierungsgebiet Frankfurter Allee Nord, unterstützt auf Initiative von BewohnerInnen den Jugendhilfe-Verbund KJhV. Mit 2000€ aus dem FAN-Fonds wurden Materialien angeschafft, welche Familien

von Geflüchteten im Sanierungsgebiet unterstützen sollen.

Durch den FAN-Fonds haben BewohnerInnen die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung für Projekte im Sanierungsgebiet Frankfurter Allee Nord zu bekommen. Es werden vor allem Projekte

gesucht, welche zur Stärkung der Nachbarschaft beitragen oder die Verschönerung des Wohnumfeldes unterstützen.

„Willkommen mit IMPULS“ soll unseren neuen NachbarInnen einen ersten Zugang zur deutschen Sprache und ein Ankommen in der Gesellschaft ermöglichen. Dank vieler engagierter HelferInnen und der Zusammenarbeit mit den Akteuren des Stadtteils wird den Kindern und ihren Eltern zu ersten Schritten in Richtung Integration verholphen.

Mit den Materialien wurden die Ehrenamtlichen S. Zimmermann und F. Riewe von den Mitarbeiterinnen des IMPULS Deutschland Stiftung e.V, Fr. Niebel und Fr. Elizondo kostenlos geschult. Nun sind die Ehrenamtlichen vorbereitet, um mehrere Familien willkommen zu heißen. Kinder zwischen 6 Monaten - 6 Jahren können je nach Sprachkenntnissen und individuellen Bedürfnissen gefördert werden. Das Programm wird voraussichtlich Ende Februar in der Familienbegegnungsstätte FLIBB, Frankfurter Allee 219 starten.

Weitere Informationen
www.alt-lichtenberg-fan.de
www.impuls-familienbildung.de
www.flibb-berlin.de

Daniela Dahlke

Weitere Ausstellungen im Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord/Fennpfuhl

Am 29. Februar 2016 um 11:00 Uhr wird eine Wanderausstellung zum Thema „Warum Minijobs? Mach mehr draus!“ durch die Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro eröffnet.

Die Besucher erhalten bis zum 8. März 2016 vielfältige Informationen über die Vorteile sozialversicherungspflichtiger Beschäftigungen, Wissenswertes über Unternehmen und arbeits- und tarifrechtliche Fragen im Minijob. Eine individuelle Beratung führt das Projektteam von Joboption Berlin am

7. März 2016 von 10 bis 15 Uhr durch.

Wer sich anmelden möchte, kann das unter der Telefonnummer 030-5056 6200 tun.

Am 9. März 2016 um 14:30 Uhr findet im Stadtteilzentrum Fennpfuhl die Vernissage einer Ausstellung der Künstlerin Agnes Herbon statt.

Unter dem Motto: „Genau hingeschaut und fein gezeichnet“ stellt sie ihre wunderbaren Zeichnungen mit Lichtenberger und Berliner Motiven vor.

Im Rahmen der Lichtenberger Inklusionswoche vom

9. bis zum 19. März 2016

findet im Stadtteilzentrum Fennpfuhl ein Schultag statt.

Gemeinsam mit dem Mobilitätsdienst Lichtenberg werden verschiedene Schulungsveranstaltungen, zu den Themen Umgang mit dem Rollstuhl in Theorie und Praxis und Unterweisungen in der Führung stark sehbeeinträchtigter Menschen, durchgeführt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 030- 6889 5550 an.

Thomas Drobisch

Unsere Zeitung wird auch in Sri Lanka gelesen!



Fotos: Reimer Dunkel



REGELMÄSSIGES



Arbeitsgemeinschaften

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- AG Nachbarschaftshaus 1. Mo, 17 Uhr
- Mieterbeirat, öffentliche Sitzung 2. und 4. Mo, 18-20 Uhr
- Textschmiede 1. und 3. Do, 16 Uhr
- Fotozirkel 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- IG Heimatgeschichte 3. Mi, 15-17 Uhr



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Sozialberatung (bes. zu ALG II) Mi 13-17 Uhr, Do 13-17 Uhr (und nach Vereinbarung)
- Selbsthilfe-Beratung, Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
- Soziale Beratung für Rheumapatienten, 4. Mi im Monat, 14:30-16:30 Uhr
- Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige, Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- Sprechstunde des Mieterbeirates 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, letzter Mi im Monat 13-15 Uhr
- Mediation/Konfliktberatung Termine nach Absprache

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- Soziale Beratung f. Frauen, 1. Di, 9 Uhr
- Frauengespräche, Einzelberatungen für Frauen, Ratschläge und Hilfe im Alltag, Mi, 16 Uhr, Anmeldung unter Tel. 550 95 45 erbeten

Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A

- Schuldnerberatung, Mo-Fr 9-12 und 13-15 Uhr (Anmeldung 5101007)



Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Seniorengymn. Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10, Mi 8-9 u. 9-10 Uhr, 10 €/Monat
- Gymnastik für Männer Di 10 Uhr, 10 €/Monat

- Gedächtnstraining Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- Seniorensingegruppe Mi 15 Uhr, 1 €
- Nähen m. Nachb. Mi 10-13 Uhr, 1 €
- Kaffeeklatsch, 3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 3 €

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- Sport für Seniorinnen, Di, 14 Uhr



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- Entspannungs- u. Bewegungskurse: Anmeldung erforderlich.*
Einstieg in laufende Kurse nur nach Absprache möglich.
- Beckenbodentraining Mi 11 Uhr
 - Qigong Fr 13:15 Uhr
 - Yoga Di 16:30, 17:45 und 19 Uhr
 - Hüft-, Rücken- Knie- Gangschule Mi 16 Uhr
 - Pilates Mo 18:45 Uhr
 - Progressive Muskelentspannung Mo 17:15 Uhr
 - Line Dance (Fortgeschrittene) Mo u. Mi 18 Uhr
 - Line Dance (Anfänger), Do 18 Uhr
 - Gesellschaftstanz Di 18 Uhr

Selbsthilfegruppen:

- Angehörige psychisch Kranker 3. Mo im Monat, 18 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 (in Gründung) 1. Mi im Monat, 10 Uhr (mit Anmeldung)
- Beckenbodenprobleme Di 14:30 Uhr
- Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit 1. und 3. Mo im Monat, 15:30 Uhr
- Brustkrebs 2. Mo im Monat 16 Uhr
- Depression Do 18 Uhr (mit Anmeldung)
- Depression 1. und 3. Mo im Monat 18:15 Uhr (geschlossene Gruppe)
- Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige 3. Mi im Monat 14 Uhr
- Diabetes 1. Di im Monat 14:30 Uhr

- Ganzheitliche Selbsthilfe/Chronisches Erschöpfungssyndrom (Bitte Termin erfragen)
- Junge Selbsthilfe, SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“ 2. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr (mit Anmeldung)
- Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung, 3. Mo im Monat 18 Uhr
- Lesekreis „Soziale Ängste“ 3. Mi im Monat, 18:30 Uhr
- Lymph- und Lipödem, 2. Mi im Monat, 18 Uhr
- Multiple Chemische Sensibilität, (Termine erfragen)
- Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen (Termine erfragen)
- Parkinson 3. Mo im Monat, 15 Uhr
- PC-Spiel- und Internetabhängige Do 18 Uhr (mit Anmeldung)
- Rauchfrei werden und bleiben Mo 18 Uhr (mit Anmeldung)
- Rheuma 4. Mi im Monat, 17 Uhr
- Russischsprachige SHG Gesundheit 2. u. 4. Mi, 14 Uhr
- Trauergruppe 1. Di im Monat, 10 Uhr und Einzelgespräche (Termine erfragen)
- Zwänge, 1. u. 3. Di im Monat 17:30 Uhr

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

- Gruppentreffen im Begegnungszentrum „Lebensfreude“, Mi,
- Bowling, 2. Mo im Monat
- spazieren gehen, 3. So im Monat
- Gesellschaftsspiele letzter Fr im Monat

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

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



Pflegeunterstützung

- Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfebedarf:*
- Spaziergangsgruppe Mo 11 Uhr
 - 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

Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familienservicestelle**
Mo 15-17, Do 10-12 Uhr
- **Familienzimmer/Elterncafé**
Di 16-18 Uhr, 1 €
- **Nachhilfe (vorrangig für Kinder aus Aussiedlerfamilien)**
Mo 14-18, Di 15-18, Do 14-18 Uhr und nach Vereinbarung
- **Familiennachmittag**
4. Sa, 15-18 Uhr: Spielen und Basteln,
(für Basteln 1,50 € Materialkosten)
- **Spielekreis** Fr 16-19 Uhr,
1 € + 0,50 € Materialkosten

Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Literaturcafé**
Mi 14:30 Uhr, 1 €/Termin
 - **Der Besondere Freitag**
1. Fr im Monat 10-12 Uhr
(incl. Frühstück), 7,50 €
 - **Freizeitgruppe (50-70 Jahre)**
Mi, 16 Uhr
 - **Tauschnetz**
1. Mi im Monat, 18-19 Uhr
- Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57**

- **Frauensportgruppe „proBeweglich“**
Mi 10 Uhr
- **Kreative Entspannung für Frauen**
- **Malerisch genießen - Entspannen bei kreativer Betätigung, Musik, Tee und Gebäck, Fr 10 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
- **Kommunikation in Englisch:**
(3 Gruppen) Do 10 Uhr,
11:30 u. 13 Uhr
- **Englisch für Alltag und Urlaub**
Abendkurs, Mo, 18 Uhr
- **Spanisch, Konversation**
2. und 4. Mi im Monat 18:15 Uhr
- **Spanisch für Anfänger** Mi 14 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Raumnutzung**
Mo 13-18, Di 13-17, Fr 10-15 Uhr
- **Bibliothek**
(Ausleihe und Rückgabe),
Do 11-14 Uhr
- **Nähstübchen**
Mo, Di, Mi, Fr 8-14 Uhr
Do 12-18 Uhr
- **Kasse** Mi 13-18, Do 9-14 Uhr

Rathäuser waren in der Geschichte immer auch Marktplätze. Daran knüpfen wir mit der Langen Nacht der Politik im Rathaus Lichtenberg am Fr., 04.03.16, 18-24 Uhr an. Made in Lichtenberg: Der Rathaus-Hofladen präsentiert seine Produkte aus dem Bezirk, eine kleine Auswahl habe ich schon mal auf der heutigen Pressekonferenz vorgestellt. Außerdem im Programm für Kinder & Erwachsene: Speed-Dating mit Fraktionsvorsitzenden und Bezirksamtsmitgliedern (Moderation Ulli Zelle vom RBB). Tschai mit und ohne Latte: Russische Teestube. Neues aus 1000 und einer Nacht: Geschichten von der Märchenerzählerin Salome. Mitmachen und Mitlachen: Vorstellung des KIP-Theaters für Kinder ab drei. Pecha Kucha: Kurzweilige Bildvorträge zu bezirklichen Planungen. Wenn das Oskar Ziethen wüsste: Führungen durchs Rathaus. Was ist los in LIBE: Junge Menschen aus dem Bezirk informieren am U18-Stand. Für Weltretter, Transgender, Menschen mit und ohne Behinderung: Infos zu Klimaschutz, Gleichstellung, Integration, Bürgerhaushalt, Senioren u.v.m. Ganz großes Kino: Kurzfilme über Lichtenberg. Komm, wir wollen Laterne singen...: Lampionumzug für Kinder. Tanzen und abfeiern: „Ulli und die Grauen Zellen“ rocken das Rathaus. Futtern wie bei Müttern: Imbiss im Haus und auf dem Hof. Und: Der Letzte macht die Tür zu: Mitternachtsbowle mit der Bezirksbürgermeisterin...

(von: www.facebook.com/birgit.monteiro)

GRATULATION



70

Zum 70. Geburtstag, Evelin Pakosta, langjähriges Vereinsmitglied und Beisitzerin des Vorstandes des Kiezspinne FAS e.V..

Sie führt seit Jahren die ehrenamtliche Sozialberatung im Nachbarschaftshaus durch und organisiert die Veranstaltungsreihe „Der Besondere Freitag“.



80

Zur Vollendung des 80. Lebensjahres,

Peter Schladebach, langjähriges aktives Mitglied unseres Vereines. Er feierte in unserem Nachbarschaftshaus im Kreise seiner Familie, mit vielen Freunden und zahlreichen Weggefährten diesen Ehrentag.



90

Edith Kanngießner zum 90. Geburtstag.

Seit Jahren ist sie aktives Mitglied des Vereins und immer wieder dabei, wenn zum Frühjahrs- oder Herbstputz aufgerufen wird oder beim Kiezkulturfest Hilfe benötigt wird.

Wir wünschen allen Jubilaren viel Gesundheit, von Herzen alles Gute und danken ihnen für die engagierte Arbeit in unserem Verein.



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Samstag, 05.03., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist Christine Errath
Kostenbeteiligung: 12,50 €

Donnerstag, 10.03., 14:30 Uhr

Die „Friedrichsberg-Apotheke“ zu Gast in der Orangerie.
Franziska informiert über gesunde Ernährung im Alter und beantwortet ihre Fragen.

Samstag, 12.03., 17:00 Uhr

Frauentagsfeier mit „Katjuscha“
Kostenbeteiligung: 5 €

Dienstag, 15.03., 13:00-18:00 Uhr

Gesundheits-Selbsthilfetag der Selbsthilfekontaktstelle Synapse

- kostenloser Gesundheitscheck
- Gesundheitsvorträge und Schnupperstunden
- Information und Beratung zu Selbsthilfemöglichkeiten

Programm siehe Seite 5; Eintritt frei!

Mittwoch, 16.03., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbus unterwegs...
Bernau, Prenden und Lanke, das Schloss und der Park. Kleine Wanderung.
Kostenbeteiligung: 15 €
Anmeldung und Bezahlung bis 11.03.

Mittwoch, 16.03., 16:00 Uhr

Preisskat
Startgeld: 10 €
(Voranmeldung Herr Hannawald
Telefon 55 89 414)

Mittwoch, 16.03., 16:00 Uhr

Literarischer Abend
Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 17.03., 10:00 Uhr

Wanderung
Lichtenberger Park-Tour
Treffpunkt: Möllendorffstraße Eingang Ringcenter II
Kostenbeteiligung: 1 €
(plus Fahrkarte AB)

Mittwoch, 23.03., 11:00 Uhr

Osterbrunch
Kostenbeteiligung: 7,50 €
Anmeldung bis 16.03. (Service oder Seniorentreff)

Donnerstag, 24.03., 18:00 Uhr

Vernissage zur
Fotoausstellung vom 24.03 bis 14.05.
zum Thema Berliner Kieze

Freitag, 01.04., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag, mit Evrim Sommer, Mitglied des Abgeordnetenhauses,
Wie wird Frieden im Nahen Osten?
Kostenbeteiligung: 7,50 €
(inkl. Frühstück)

Samstag, 02.04., 09:00-16:30 Uhr

2. Lymphselbsthilfetag
Interessante Vorträge zum Thema Lip- und Lymphödem von herausragenden Referenten aus ganz Deutschland
Flyer mit Informationen zu Programm, Kosten und Anmeldung in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse und an der Litfaßsäule im Nachbarschaftshaus.

Samstag, 02.04., 10:00 Uhr

Lichtenberg räumt auf!
Unser jährlicher Frühjahrsputz rund um unser Haus, mit anschließendem Grillen.

Donnerstag, 07.04., 14:30 Uhr

Spielenachmittag im Seniorentreff
Kostenbeteiligung: 3,00 €
(inkl. Kaffeegedeck)

Samstag, 09.04., 18:00 Uhr

Veranstaltung „Irischer Frühling“ mit Live Musik und Essen
Kostenbeteiligung: 16,00 €
(Anmeldung und Kartenverkauf über den Service)

Mittwoch, 13.04., 16:00 Uhr

Preisskat
Startgeld: 10 €
(Voranmeldung Herr Hannawald
Telefon 55 89 414)

Mittwoch, 13.04., 16:00 Uhr

Künstlerischer Abend
Kostenbeteiligung: 1 €

Samstag, 16.04., 17:00 Uhr

Frühlingsfest mit „Katjuscha“
Kostenbeteiligung: 5 €

Mittwoch, 20.04., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbus unterwegs...
Rund um den Werbellinsee.
Kostenbeteiligung: 15 €
Anmeldung und Bezahlung bis 15.04.

Donnerstag, 21.04., 10:00 Uhr

Wanderung
Lichtenberger Geschichtstour
Treffpunkt: Frankfurter Allee, auf dem U-Bahnsteig, (Bäckerei Thürmann)
Kostenbeteiligung: 1 €
(plus Fahrkarte AB)

Freitag, 29.04., 17:00 Uhr

Lesung und Konzert
Die Frau und die Maschinen
Mitwirkende: Wera Herzberg, Lesung, Hans Schanderl, Musik
Kostenbeteiligung: 2 €; (Siehe Seite 8)

ÖFFNUNGSZEITEN

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

Selbsthilfekontaktstelle Horizont Ahrenshooper Str. 5
Di 14-18, Mi 13-16, Do 10-13 Uhr u. nach Vereinbarung, Tel: 9621033

Medienkompetenzzentrum Die Lücke
Mo-Fr 14-19, Tel: 55491894

Kontaktstelle PflegeEngagement Schulze-Boysen-Str. 37:
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr und nach Vereinbarung, Tel: 28472395

Schülerclub Lichtpunkt Harnackstraße 25:
Mo-Do 13-18 Uhr, Tel: 5539073

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

Zentralkasse (in der ORANGERIE):
Mi 13-18 Uhr, Do 9-14 Uhr

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

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales

berlin Berlin



jobcenter

HOWOGE

DER PARITÄTISCHE PARITÄTISCHE AKADEMIE



selko