

ORANGERIE



Ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2016 für Sie, liebe Nachbarinnen und Nachbarn!

Das vergangene Jubiläumsjahr mit der toll gestalteten „10“ im Foyer wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben. Wir hatten wieder viele schöne Ereignisse und es hat sich Positives im Kiez entwickelt. Endlich ist der Umbau der Kreuzung Buchberger Straße/Frankfurter Allee fertig und durch die Umfahrung kann der Verkehr im Wohngebiet beruhigt werden. Nun gilt es, für den permanenten Parkplatzmangel eine für alle Beteiligten akzeptable Lösung zu finden. Die hierzu durch das Bezirksamt im vergangenen Jahr organisierte Diskussionsveranstaltung mit den Anwohnern zeigte bereits, dass dieses ein nicht minder schwieriges Vorhaben wird.

Auf der Grundlage neuer Daten über die Sozialraumentwicklung wollen wir im Frühjahr 2016 mit Ihnen diskutieren, welche Problemlagen Sie in Alt Lichtenberg, Fennpfuhl und Frankfurter Allee Süd sehen, welche Veränderungsvorschläge Sie haben und wie Sie sich hierbei einbringen möchten. Das Besprochene soll dann die Grundlage

für eine Gemeinwesenkonferenz für Lichtenberg Nord sein. Diese ist für Mai 2016 für interessierte Bewohner_innen, Akteure der sozialen Arbeit sowie Vertreter_innen aus Fachämtern des Bezirksamtes geplant.

Am Dienstag, dem 15. März 2016 findet zum elften mal der alljährliche Gesundheits-Selbsthilfetag statt, der von unserer Selbsthilfekontaktstelle „Synapse“ organisiert wird. Viele Gruppen und Netzwerkpartner aus der Gesundheits-selbsthilfe werden diese Gelegenheit nutzen, um sich den zahlreichen, interessierten Besucher_innen zu präsentieren.

Das diesjährige Kiezkulturfest veranstalten wir am Freitag, dem 10.06.2016. Unter dem Motto „Begegnungen“ werden wir ein buntes Programm gestalten

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

Auszeichnungen für unsere Ehrenamtlichen

Evelin Pakosta wurde mit der Lichtenberger Bürgermedaille ausgezeichnet.

Seite 2

Willkommenskultur für Flüchtlinge Wie weiter im neuen Jahr?

Neue Kurse und Projekte für 2016 geplant.

Seite 3

Interkulturelles Leben

IZVOR e.V. feierte den Jahrestag von Bosnien-Herzegowina in unserem Nachbarschaftshaus.

Seite 5

Powerfrauen für Kinder und Familien

Eine Powerfrau hört auf...

Seite 6

Forum FAS

Bürgerjury sucht ehrenamtliche Mitarbeiter. Nächstes Forum am Montag, 25. Januar 18:00 Uhr.

Seite 8

Raumnutzung in der ORANGERIE!

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

Fragen Sie uns! Tel. 55489635

Mo 14-18 Uhr, Di 13-17 Uhr, Fr 10-13 Uhr



AUS DEM VORSTAND

„Flüchtlinge“

– das ist zu Recht Wort des Jahres in Deutschland geworden! Und die sich zu uns durchgeschlagen haben – etwa eine Million im Jahr 2015 – und die auch in Zukunft in beträchtlichen Größenordnungen in Deutschland Eintreffenden bleiben **das** Thema.

In Lichtenberg sind es längst über 5000. Ihre Unterbringung und Versorgung fordern die Stadt heraus. Den Bezirken – so auch Lichtenberg – wird oft überraschend mitgeteilt, dass sie binnen weniger Stunden(!) wieder Hunderte von Neuankömmlingen zugeteilt bekommen. Dringend sucht das Lageso seriöse Betreiber von Gemeinschaftsunterkünften, die vor Ort gut vernetzt und wohl beleumdet sind, darunter unter den Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, dem die Kiezspinne angehört. Unsere Bürgermeisterin Monteiro sieht aus eigener Kenntnis die Kiezspinne bestens geeignet, eine solche Aufgabe zu übernehmen.

Der Vorstand hat in seiner Oktoberversammlung nach intensiver Diskussion grundsätzliche Bereitschaft dazu erklärt und nach weiterer Diskussion im November dann in seiner Dezembersitzung einstimmig beschlossen: Weil sich unser Verein als gut aufgestellter Akteur dieser Herausforderung für Lichtenberg nicht verschließen sollte, geht er auf dieses Projekt zu. Aber die Mitglieder sollen entscheiden, und zwar auf einer Versammlung am 24. Februar. Bis dahin wird von der Geschäftsführung ein Konzept erarbeitet, in dem die Gründung einer GmbH neben dem Verein dargestellt wird, einschließlich Finanzierung, Personalgewinnung, Gebäudeentscheidung und Kooperationspartnern. Auch wird die Vereinssatzung entsprechend angepasst werden müssen.

Die Größe der Herausforderung ist dem Vorstand bewusst, aber auch die Chance für den Verein, an dieser Aufgabe zu wachsen!

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

ten und Gelegenheit zum zwanglosen Zusammentreffen mit geflüchteten Menschen aus umliegenden Not- und Gemeinschaftsunterkünften schaffen.

In Zusammenarbeit mit vielen anderen Unterstützern wollen wir mit guten Ideen, Projekten und Veranstaltungen aktiv dazu beitragen, in Lichtenberg Nord eine nachhaltige Willkommenskultur zu entwickeln.

Es ist schön, dass uns Franziska Troegner weiter die Treue hält und 2016 sowohl die beliebte Reihe „Zu Gast bei

Franziska...“ mit interessanten Gästen fortsetzt und dazu auch weiterhin ihr erfolgreiches Soloprogramm „So ein Theater“ präsentieren wird.

Wie jedes Jahr kann ich Ihnen, liebe Nachbarinnen und Nachbarn, an dieser Stelle nur einen ausgewählten, kurzen Überblick unserer Angebote geben. Wir haben uns für das neue Jahr viel vorgenommen und freuen uns wieder auf Ihren Besuch, Ihr Interesse, Ihre Lust auf Mitgestaltung, Ihre helfende Kritik und natürlich auf Ihr Lob!

In diesem Sinne alles Gute für 2016, Ihr
Michael Kunze

Auszeichnungen für unsere Ehrenamtlichen



Foto: Reimer Dunkel

Der diesjährige Empfang des Bezirksamtes für ehrenamtliche Helfer_innen fand am 20.11.2015 im Festsaal des Königin-Elisabeth-Hospital in Herzberge statt. Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro würdigte in ihrer Rede das freiwillige Engagement der vielen Lichtenberger Ehrenamtlichen. Sie leisten damit in unterschiedlichsten Bereichen einen wichtigen, nachhaltigen Beitrag zur Stärkung unseres Gemeinwesens.

Frau Evelin Pakosta ist seit vielen Jahren in Lichtenberg ehrenamtlich unterwegs. Ob als BVV – Verordnete, Bürgerdeputierte im Ausschuss für Soziales der BVV, Mitglied des Kreisvorstands der VVN Lichtenberg, Beisitzerin im Vorstand des

Kiezspinne FAS e.V. oder ehrenamtliche Sozialberaterin und Veranstaltungsorganisatorin im Nachbarschaftshaus „Orangerie“ – stets erweist sie sich als sozial engagierte, verlässliche Mitstreiterin. Dafür wurde sie mit der Bürgermedaille Lichtenberg ausgezeichnet.

Als Dankeschön für ihre ehrenamtliche Mitarbeit übergab die Bezirksbürgermeisterin an Frau Graf (Selbsthilfekontaktstelle Horizont), Frau Fritsche (Bürgerjury Alt-Lichtenberg), Frau Kaltais (Selbsthilfekontaktstelle Synapse) und Frau Patalai (Nachbarschaftshaus ORANGERIE) die Ehrenamtskarte.

Allen Ausgezeichneten herzliche Glückwünsche!

Michael Kunze



Dank den Frauen aus unserem Nähstübchen

Seit vielen Jahren treffen sie sich jeden Mittwoch im Nachbarschaftshaus ORANGERIE, tauschen Erfahrungen aus, nähen und ändern Bekleidung.

Mit viel Kreativität und Einfallsreichtum bereiten sie jedes Jahr unseren Lichtermarkt rund um das Rathaus Lichtenberg mit uns vor.

Ob genäht, gehäkelt oder gestrickt, vieles davon wird dann an die Frau und an den Mann gebracht.

Dafür möchte ich mich bei allen Frauen ganz herzlich bedanken.

Gisela Körner

(Die Geschäftsführung schließt sich dem Dank an)



Fotos: Reiner Meyer



Willkommenskultur für Flüchtlinge Wie weiter im neuen Jahr?



Foto: Reiner Meyer

Vor den Gedanken zum neuen Jahr ein kleiner Rückblick in das letzte Jahr. In der Ausgabe 6/2105 hatten wir auf den Fachtag „Wohnen für Geflüchtete“, den der Beirat des Sanierungsgebietes Frankfurter Allee Nord veranstaltete, aufmerksam gemacht. Der Fachtag hat erfolgreich mit rund 90 Betroffenen, Akteuren, Wissenschaftlern, Vertretern aus Politik und Wohnungswirtschaft sowie Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtteil stattgefunden und Fragen, Probleme und Möglichkeiten der Versorgung der zu uns geflüchteten Menschen mit Wohnraum diskutiert. Einigkeit herrschte darüber, dass eine dauerhafte Unterbringung von Flücht-

lingen in Heimen nicht erstrebenswert ist und der Senat dringend gefordert ist, die zu uns kommenden Geflüchteten menschenwürdig in Wohnungen unterzubringen.

Unser Patenprojekt für Geflüchtete wird im neuen Jahr mit konkreten Projekten weiterentwickelt. Viele Menschen kommen zu uns und wir müssen mit ihnen und sie müssen mit uns, aber nicht aneinander vorbei, leben. Aktuelle Ereignisse aus jüngster Zeit zeigen, wie notwendig die Integration der Ankommenden ist, um diese nicht auszugrenzen, Parallelgesellschaften zu verhindern und dass sie sich willkommen und angenommen fühlen.

Gerade dafür will das Patenprojekt der Kiezspinnennetzwerk werben und arbeiten. So werden ab Januar 2016 immer Donnerstag von 9 bis 12 Uhr in der ORANGERIE Sprachkurse für Geflüchtete und alle anderen interessierten Migrantinnen und Migranten angeboten. Ebenfalls im Januar starten wir ein Projekt, mit dem wir Geflüchteten verschiedene Behörden der Bezirksverwaltung, deren Arbeit im Allgemeinen und deren spezielle Leistungen für Flüchtlinge vorstellen wollen. Ein weiteres Projekt sind Touren mit dem Kiezspinnenbus durch Lichtenberg und Berlin, mit denen wir die kulturellen Möglichkeiten und die Stadt selbst vorstellen.

Auf die Initiative des Dirigenten Gerd Herklotz hin unterstützen wir dessen Projekt „Berlin singt mit Flüchtlingen“, bei dem Sängerinnen und Sänger aus Berlin mit Geflüchteten gemeinsam singen und sich gegenseitig kennen lernen werden. Ein wichtiger Teil ist die Netzwerkarbeit des Projektes im Stadtteil. Darüber hinaus versuchen wir, bessere Möglichkeiten für ein Willkommen und das Einleben der Flüchtlinge sicherzustellen.

Für unsere Arbeit suchen wir weitere ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die gern auch einen persönlichen Kontakt mit Flüchtlingen herstellen möchten.

Andreas Svojanovsky



Herbstball 2015

In der Ausgabe November/Dezember der Zeitung „ORANGERIE“ wurde für den 07.11.2015 der von vielen begeisterten Besuchern erwartete Deutsch-Russische Herbstball angekündigt. Ja, es war dann auch, wie jedes Jahr, ein außergewöhnliches schönes Fest für alle Anwesenden.

Im festlich geschmückten Foyer waren Tische und Stühle aufgestellt, damit im Saal Platz für ein Konzert und für alle Tanzlustigen war. Mit einem kalten Buffet wurde durch die Küchenkräfte für das leibliche Wohl der Besucher gesorgt. Mit einem Sektempfang begann das Fest. Danach wurde mit dem feierlichen Einmarsch der Paare in den Festsaal und dem obligatorischen Herbstwalzer das Fest eröffnet. Zu den anschließenden klassischen Tänzen konnten sich die Besucher auf den außergewöhnlich schönen Abend einstellen. Ganz besonders fiel auf, dass vor allem unsere Frauen es sich nicht nehmen ließen, ihre schönsten Kleider anzuziehen. Und damit dem Fest eine besondere Note gaben. Begeisterung lieferte das anschließende Konzert. Es bestand aus russischen, italienischen und deutschen Romanzen und Arien. Vorgetragen wurden sie durch die russische Sängerin Tatjana Mildner, mit ihrem Pianisten Igor Berov. Mit einem riesigen Beifall endete damit der erste Teil des Abends. Gern nahmen die Gäste die Einladung zum liebevoll bereiteten kalten Buffet an. Bei einem Gläschen Sekt wurden im Foyer bei herzlichen Gesprächen Kraft für den Tanzabend getankt. Und dann wurde bis in die Nacht bei guter Diskomusik getanzt und gefeiert.

Auf diesem Weg möchte wir uns noch einmal recht herzlich bedanken für die gute Organisation der Verantwortlichen des Projektes „Katjuscha“, für die gute Musik, für die Ausschmückung des Saales und für die gute Bewirtung durch die Hausküche der Kiezspinne. Natürlich auch bei der Leitung des Hauses Kiezspinne, die uns diesen schönen Abend ermöglicht hat.

Wir denken, auch wenn wir uns müde getanzt haben, wir haben den 9. Herbstball sehr angenehm verlebt und freuen uns schon auf den Jubiläumsball im nächsten Jahr.

Ulli und Maria Hoffmann

„Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht.“ (Jansen, 1995)

„Mein Mann ist ein wahrer Kämpfer! Er hat zwei Schlaganfälle überlebt! Sie können sich vorstellen, wie froh und dankbar ich bin, ihn bei mir zu Hause zu haben!“

Sie schaut mich nachdenklich an und fährt fort.

„Klar, vieles hat sich verändert. Er kann seinen Körper nicht mehr bewegen wie zuvor und die Kommunikation ist stark eingeschränkt. In all unseren Ehejahren, haben wir uns - auch in schwierigen Situationen - immer wieder gefunden und sind nach wie vor ein gutes Team. Jeder von uns, so gut es eben geht. Einst war er ein großer und gestandener Mann. Jetzt bin ich die Starke und manage alles!“

Seit 2012 pflege ich ihn. Was das bedeutet weiß ich mittlerweile auch...“

Sie zieht die Augenbrauen hoch.

„Eigentlich führe ich mindestens fünf Berufe gleichzeitig aus: Neben der Pflegekraft übernehme ich regelmäßig die Rolle als Hauswirtschaftsleiterin, Gerontotherapeutin, Sozialarbeiterin und Gesundheitsmanagerin.“

Darüber hinaus erhält mein Mann zwei Mal in der Woche Physiotherapie und einmal die Woche trainiert eine Schluck- und Sprachtherapeutin mit ihm. So kann er erhalten, was noch funktioniert. Schön ist auch, dass ich von den Therapieangeboten lerne, wie ich ihn gut unterstützen kann und ich gebe mein Bestes... so lange ich kann!“

In der Tat ist der Mann bestens versorgt. Von unschätzbarem Wert ist vor allen Dingen die liebevolle Beziehung, die er erfährt.

Doch was ist mit ihr? Gibt es nicht auch eigene Sehnsüchte und Wünsche?

Sie passt ihr Leben seinem Alltag an und orientiert sich an den Bedürfnissen des Mannes. Durchaus für beide eine außergewöhnliche Situation!

Der Alltag ist voll mit Verpflichtungen und Aufgaben. Um da den Blick für die schönen, wertvollen Momente zu behalten, bedarf es innerer Ruhe und Achtsamkeit. Denn Energie und Kraft müssen für einen relativ langen Zeitraum anhalten. Die durchschnittliche

Pflegedauer beträgt ca. 8 Jahre. Mit dieser Tatsache sollten sich Familien auseinandersetzen, wenn die Entscheidung getroffen wird, Pflege zu übernehmen. Dabei ist immer die individuelle Belastungsgrenze zu beachten.

Zeichen von Überlastung durch ein unausgewogenes Gleichgewicht zwischen Fürsorge und Selbstsorge können u.a. sein: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Essstörungen, Rücken-, Kopfschmerzen, Traurigkeit, Unzufriedenheit, Ängste, Konflikte.

„Mir bleibt wenig Zeit für eigene Bedürfnisse. Um meine „Batterie wieder aufzuladen“, besuche ich einmal im Monat eine Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige. Dort habe ich gelernt, mir feste Zeiten im Alltag einzuplanen, an denen ich bewusst etwas für mich mache.“

Ich bekam Tipps und erfuhr Zuspruch. So erfüllte ich mir in diesem Sommer einen großen Wunsch: Ich fuhr mit einer guten Freundin an die Ostsee. Über die „stundenweise Verhinderungspflege“ finanzierte ich eine Bekannte, die in der Zeit meinen Mann zu Hause pflegte. Er musste zwar ein paar Tage ohne mich sein, aber ich wusste er ist gut versorgt...“

Ein Lächeln huscht über ihr Gesicht.

„und er spürt es doch auch, dass es mir wieder besser geht!“

Auszug aus einem Gespräch mit einer pflegenden Angehörigen in der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

Ines Drost & Kathrin Strumpf
Kontaktstelle PflegeEngagement
Lichtenberg





Interkulturelles Leben



Fotos: Evelin Pakosta, Azra Tatarevic



Am 28.11.2015 von 17.00 bis 22.00 Uhr, haben viele Menschen bosnisch-herzegowinischer Herkunft in den Räumen des Kiezspinn FAS e.V. gefeiert. Die Feier wurde von der Selbsthilfegruppe „Bosnische, kroatische und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit“, die sich regelmäßig am 1. und 3. Montag im Monat um 15.30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse trifft, anderen berlinweiten Selbsthilfegruppen für Bosnische Frauen und dem bos-

nisch-herzegowinischen Verein IZVOR e.V. organisiert. Es war ein Fest für Seele und Körper mit viel Gesang, Tänzen und kulinarischen Spezialitäten aus dem Balkan. Alle Teilnehmer_innen und Gäste haben das gemeinsame Feiern genossen und versprochen, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. An dieser Stelle noch einmal ein herzlicher Dank an all die netten Helfer für die tatkräftige Unterstützung!

Azra Tatarevic

MEDIATION - Der erste Schritt vom Konflikt ... ins Gespräch zurück

Häufig sind es Veränderungen und Krisen, in denen sich Konflikte entzünden. Diese können auf Arbeit, in der Schule, bei der Ausbildung, aber auch im privaten Bereich in der Familie oder zwischen Bekannten entstehen. Viele Streitigkeiten haben eine lange Geschichte. Die Themen sind altbekannt und die Kommunikation spielt sich in über die Jahre eingeschliffenen Mustern ab.

Oft bringt bereits das Hinzuziehen einer neutralen Person Bewegung in die Situation. Unterstützt von einer Mediatorin können sie Sach- und Beziehungsaspekte eines Konfliktes klären. Indem Bedürfnisse, Interessen und Gefühle der Beteiligten sichtbar werden, entstehen konstruktive Lösungen, die die persönliche Sichtweise aller berücksichtigt. Die Mediatorin macht keine inhaltlichen Vorschläge zur Lösung. Sie ist für die Gesprächsführung verantwortlich

und schafft den Rahmen für ein konstruktives Gespräch und unterstützt die Konfliktparteien, den fest gefahrenen Dialog schrittweise wieder in Gang zu bringen. Die Konfliktparteien sind inhaltlich verantwortlich und entscheiden, was verhandelt wird und wie das Problem gelöst wird.

Gerne unterstützen wir, Silke Kugelstadt (Dipl.-Psychologin und Dipl.-Informatikerin) und Susann Hörenz (Dipl.-Juristin und akad. Sprachtherapeutin) Sie ab 1. Januar 2016, mit Hilfe eines Mediationstermins allein oder mit allen Beteiligten zusammen, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Alle Termine finden im Nachbarschaftszentrum „Kiezspinn“ in der Orangerie statt. Für einen individuellen Termin erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 030/ 55 49 18 92 oder Sie schicken uns eine E-Mail (selbsthilfe.synapse@kiezspinn.de).

Silke Kugelstadt & Susann Hörenz

AKTUELLES

Aktiv für die eigene Gesundheit

Das neue Jahr hat gerade begonnen. Gesundheit - das ist wohl der am häufigsten geäußerte und an Familie und Freunde übermittelte Wunsch für 2016.

Damit wir gesund bleiben, wieder gesund werden bzw. mit chronischen Erkrankungen im Alltag besser umgehen können und keine Folgeerkrankungen entwickeln, müssen und können wir selbst Einiges tun.

Vor allem geht es um die Stärkung der eigenen Ressourcen, darum, gesundheitliche Belastungen zu senken, sich Wissen anzueignen, Erfahrungen auszutauschen, Handlungsspielräume kennenzulernen, soziale Netzwerke aufzubauen und zu nutzen.

Ermutigen, ermöglichen und unterstützen, das sind auch 2016 unsere Ziele in der Gesundheitsselfhilfe. Unter den zahlreichen Angeboten unserer beiden Selbsthilfekontaktstellen finden Sie bestimmt das Richtige. Vielleicht besuchen Sie eine unserer Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen gesundheitlichen und psychosozialen Themen, gründen selbst eine Gruppe oder nehmen an einem Bewegungskurs teil.

Einen Termin sollten Sie sich schon mal vormerken: Dienstag, 15. März 2016. Da findet von 13-18 Uhr unser jährlicher Gesundheitsselfhilfetag mit persönlichem Gesundheitscheck, Arztvorträgen und vielen interessanten Informationen statt.

Die Selbsthilfekontaktstellen Synapse und Horizont wünschen Ihnen ein gesundes Neues Jahr!

Dagmar Buresch

Pilates-Kurs

Pilates ist gut für Figur und Haltung. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Die SHK Synapse bietet ab Februar 2016 wieder einen Pilates-Kurs an, voraussichtlich montags am Abend. Infos u. Anmeldungen, Tel.: 55491892



Kinderhaus NAPF

Ein Jahr ist schon wieder vergangen und wir haben vieles geschafft – und uns viel für dieses Jahr vorgenommen. Die Umgestaltung des NAPFes zu einer Einrichtung für Kinder jünger als zwölf Jahre trägt seit dem vergangenen Jahr Früchte. Wir haben dafür unsere Öffentlichkeitsarbeit verbessert und familien- und kinderfreundlicher gestaltet, wir haben sämtliche Angebote überarbeitet und an die Wünsche und Bedürfnisse unserer jüngeren Zielgruppe angepasst.

Im alltäglichen Betrieb bieten wir unseren BesucherInnen viel Abwechslung mit Basteltagen, Spielenachmittagen, kleinen Experimenten oder „Süße Sachen selber machen“ an. Neben unserer Zielgruppe der Grundschul Kinder besuchen uns dank unserer neuen, freundlichen Homepage und informativen Aushängen am Zaun mittlerweile auch viele Eltern mit Kindergartenkindern zum Basteln, Kaninchen streicheln oder Stockbrot backen am Wochenende. Wir organisieren Ferienprogramme mit Themenwochen, wie „Reise um die Welt“, „Halloween“ oder Experimentierwochen. Unsere Bekanntheit und Wahrnehmung als Freizeiteinrichtung für alle Kinder ist im letzten Jahr deutlich gewachsen.

Auch im neuen Jahr wollen wir an diese erfreuliche Entwicklung anknüpfen und viele Angebote für die Kinder und Familien in unserer Umgebung machen. Unser Garten soll dafür einen kleinen Lehrpfad mit Kräutern und Beeren bekommen. Wir werden regelmäßig Familiennachmittage mit Lagerfeuer, Stockbrot, Spielen und Basteln im Programm haben und weiter an unserem freundlichen, offenen Image in der Öffentlichkeit arbeiten.

Alle Kinder und Familien sind herzlich eingeladen, das Kinderhaus NAPF kennen zu lernen.

Wir freuen uns auf euch!

Antje, Basti und Micha

»Stark-TV« - Dein Videostatement

Die Initiative STARK-TV wurde 2013 von der Medienpädagogin Frau Jördis Schön gegründet. Mit STARK-TV ist ein besonderes Beteiligungsprojekt, das von Jugendlichen selbst erstellt und andere zum Mitmachen anregt, entstanden. Jugendliche können auf dem Videoportal - tv.stark-gemacht.eu - ihre Meinung mit einem kleinen Video oder einer Geschichte äußern.

Nachdem in den Jahren 2013 und 2014 die Aufbauarbeit geleistet war, ging es 2015 darum, das Projekt so auszubauen, dass es komplett geöffnet und als Beteiligungsportal an die Öffentlichkeit übergeben werden konnte.

Wichtig war den Jugendlichen:

- Ihre Themen-Links selbst zu bestimmen
- Die Überarbeitung des Blogs, so dass es seine Statik verlor und sich in ein ansprechendes responsives App-Design verwandelte.

• Eine starke Vereinfachung der Plattform, um jederzeit und möglichst schnell ein Videostatement zu einem bestimmten Thema in den Videokanal einstellen zu können [Integrierung eines entsprechenden Tools].

Auch wenn die Videokampagne zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht zum »Selbstläufer« geworden ist, so wurde ein in sich funktionierendes Video-Meinungs-Portal in seiner technischen und inhaltlichen Form erfolgreich umgesetzt. Möglich wurde dies durch die finanzielle Förderung über den Jugend Demokratiefonds Berlin »Stark gemacht! Jugend nimmt Einfluss«, die engagierte Arbeit aller Teilnehmenden und Frau Schön, in deren Hand sowohl die Idee, die konzeptionelle Umsetzung sowie die medienpädagogische Begleitung lagen.

Herzlichen Dank!

Margit Schwabe

Powerfrauen für Kinder und Familien



Foto/Montage: Peter Granowski von links: Nelia Patalei, Bärbel Swade und Angela Sabatowski

Familien mit Kindern sind in unserem Haus immer willkommen. Ob Bastelnachmittage, Familienfeiern und -feste oder "Lesen im Park", immer mit dabei sind unsere Powerfrauen. Mit viel Liebe, kreativen Ideen und viel Einsatz planen und organisieren sie die Veranstaltungen in unserem Nachbarschaftshaus.

Wer sind sie, die „Powerfrauen“?

Bärbel Swade, sie organisiert seit Jahren die Familienarbeit und kümmert sich um das 2011 eröffnete Familienzimmer. Darüber hinaus ist sie bei den meisten Aktivitäten unseres Hauses engagiert und seit Jahren an unserem Stand auf dem Lichtenberger Lichtermarkt dabei. Eng verbunden ist sie mit einer weiteren „Powerfrau“, Angela Sabatowski von der Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek. Gemeinsam haben sie viele Veranstaltungen in unserem Nachbarschaftshaus und der

Bibliothek durchgeführt, wie das Lesen im Park, Märchnachmittage und vielen weiteren Aktionen.

Aller guten Dinge sind drei. Die Dritte im Bunde ist Nelia Patalei. Sie hilft ehrenamtlich wo sie kann und ist bei vielen Aktionen helfend dabei. Mit ihrer Nachhilfe in Deutsch, vorrangig für die Kleinsten aus den Aussiedlerfamilien, leistet sie ihren Beitrag zur Integration.

Bei so viel Power ist es natürlich umso bedauerlicher, wenn uns nun eine „Powerfrau“ verlässt.

Ab 2016 steht uns mit Bärbel Swade weniger Power zur Verfügung. Sie wird ihre Tätigkeit in unserem Hause vorerst beenden. Wir danken ihr auf diesem Wege herzlichst für ihr großartiges Engagement in unserem Hause und wünschen ihr alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg.

Hans-Joachim Knebel



Kurse im Malen und Zeichnen im Studio Bildende Kunst



Foto: Reiner Meyer

Im Studio Bildende Kunst, auch Villa Skupin genannt und seit fast 40 Jahren ansässig in der John-Sieg-Str. 13 im Wohngebiet Frankfurter Allee Süd, hat sich eine einzigartige Form der Kunstvermittlung durchgesetzt. Sie zeichnet sich durch eine langjährige Kontinuität und Qualität der Kurse und einem vielseitigen Werkstattangebot aus. Druckgrafik, Aquarell, Aktzeichnen, Ölmalerei und vieles andere gehört zum Repertoire. Unter den Teilnehmer_innen der Kurse sind Frauen und Männer

aller Altersgruppen, Berufstätige wie Erwerbslose, Kita-Kinder, Schüler_innen und Student_innen, Angehörige unterschiedlichster Berufe, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Handicaps. Sowohl Geübte als auch Anfänger ohne Erfahrungen finden hier ihr Refugium!

Der Mal- und Zeichenkurs, der u.a. Grundlagen des Aquarellmalens, der Acrylmalerei und andere kreative Techniken vermittelt, findet immer mittwochs von 18 bis 21 Uhr bei Kursleiter Andreas Mücke statt. Freitags ab 10 Uhr kann der „Lust zum Experimentieren“ geerntet werden, u.a. beim Anfertigen von Collagen und Monotypien sowie bei der Mischtechnik. Tatjana Kan bietet Malen und Zeichnen für Kinder immer mittwochs und freitags zwischen 16 und 18 Uhr an. Auch wer das Nähen, Häkeln und Stricken erlernen möchte, sollte den Kontakt suchen. Interessenten melden sich bitte unter: Tel: 030 5532276, studio@kuturring.org, oder beim Kulturring in Berlin e.V., Studio Bildende Kunst, in der John-Sieg-Str. 13.

Antje Mann

„Tag der offenen Tür“ an der Hermann-Scheer-Schule

Das einzige Oberstufenzentrum im Bezirk Treptow-Köpenick heißt nun „HERMANN-SCHEER-SCHULE (OSZ WIRTSCHAFT)“

Die Hermann-Scheer Schule in der Helmholtzstraße 37 in Oberschöneeweide öffnet daher am Samstag, dem 23. Januar 2016 von 09:30 bis 12:30 Uhr die Schule. Hier gibt es für die einzelnen Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit zur umfassenden individuellen Beratung. Sie können darüber hinaus mit Schülern und Lehrern sprechen, den modernen Schulkomplex mit allen Fachräumen besichtigen und sich so ein eigenes Bild von den vielfältigen Bildungsangeboten des Oberstufenzentrums machen. Das Lehrer-Team freut sich auf die Gäste und steht zur Beantwortung aller offenen Fragen gerne zur Verfügung.

Anschrift:

Hermann-Scheer-Schule
(OSZ Wirtschaft),
Helmholtzstraße 37, 12459 Berlin
(Bezirk Treptow-Köpenick)
Tel.: 53 89 58-0
E-Mail: sekretariat@osz-wiso.de
Website: www.osz-wiso.de



**Anfahrt: S-Bahnhof Schöneeweide oder Karlshorst
Tram M 17, 21 und 37 bis zur Station Rummelsburger Str. / Edisonstraße**

VERANSTALTUNGEN

KATJUSCHA / Катюша

Jolkafest

Wir freuen uns auf Väterchen Frost und Inegurotschka.

**Samstag
09. Januar 2016
17:00 Uhr**

Kinder kostenlos

Matthias Hartje
ANKOMMEN

Ausstellung vom 11. Januar bis 03. März 2016
im Nachbarschaftshaus Orangerie

Bürgertreff

zu Gast bei **Samstag**
19:00 Uhr
19:00 Uhr

Froegner **Samstag**
05.03.2016

Kostenbeteiligung: 12,50 €

Christine Errath

AUSFLUGSTIPP
Kunst rund um den Nöldnerplatz

Nachdem Sie die vielen Feiertage mit reichlich Speis und Trank hinter sich gebracht haben, ist es empfehlenswert, sich auf einen Spaziergang zu begeben und nebenbei noch etwas Kunst anzusehen. Vom Kiez Frankfurter Allee Süd ist es nur eine S-Bahn-Station bis zum Nöldnerplatz, das könnte man auch zu Fuß schaffen. In der Nähe befindet sich in der Türschmidtstr. 12 die „Galerie in der Victoriastadt“, dort hat man sich auf Textilkunst spezialisiert und die Galerie zeigt wertvolle Arbeiten aus Kunsthandwerk und Design. Ein paar Häuser weiter, in der Türschmidtstr. 18 ist das Studio „okazi“. Die Betreiber, junge Grafiker und Künstler, verfolgen in ihrer Arbeit den Austausch zwischen kreativen Menschen und deren Verschiedenartigkeit in Ideen und Stilen. Sie präsentieren dort wechselnde zeitgenössische Ausstellungsprojekte zu Grafik, Fotografie, Illustration und Mixed Media. Noch ein paar Straßen weiter, in der Giselastr. 12, profiliert sich die Galerie Ost-Art seit ihrer Gründung mit bekannten Künstlern wie Arno Mohr und Walter Womacka, verfolgt künstlerische Positionen des ostdeutschen Realismus und dessen Entwicklung


Foto: Reiner Meyer

bis in die Gegenwart. Auf dem Rückweg von den Besuchen der „Kunst-räume“ finden Sie das Café „Nadia und Kosta“ in der Türschmidtstr. 31, in welchem Sie sich bei Kaffee, Tee und selbstgemachtem Kuchen ausruhen können. Ich wünsche Ihnen dabei viele neue Eindrücke und vielleicht Inspiration zum „Selbstgestalten“.

Iris Daher

Forum FAS

Meinen Artikel möchte ich mit einer Bitte beginnen: für die Arbeit unserer Bürgerjury benötigen wir noch ehrenamtliche Mitglieder. Es ist sehr wichtig, dass, wie im Beschluss der BVV Berlin- Lichtenberg festgelegt, 15 Mitglieder in der Bürgerjury arbeiten, nur dann werden die Mittel durch das Bezirksamt freigegeben. Wie in den vergangenen Jahren stehen auch für das Jahr 2016 - 7.000€ für den Kiezfonds bereit. Die Vergabe der beantragten Mittel erfolgt durch die Bürgerjury zu den bekannten Bedingungen, es gibt für 2016 keine Veränderungen.

Einige Zahlen zum Kiezfonds FAS: 15 Projektideen wurden eingereicht und realisiert, also im Durchschnitt 466€ oder Projektanträge von 35€ bis 999€.

Eine Zuordnung ist wie folgt möglich:

Reinigung Denkmal	1
Kiez- /Kulturfeste, Vorträge, Informationsveranstaltungen	7
Kinder- und Jugendarbeit	4
Seniorenarbeit	2

Ausstellungen

1

Ein weiteres bekanntes Beteiligungsverfahren ist der Bürgerhaushalt Lichtenberg. Vorschläge zum Bürgerhaushalt können Sie 2016 in bewährter Form einreichen. Von den Bewohner_innen unseres Kiezes gab es 2015 keine Vorschläge, die realisiert wurden oder werden. Wie bereits berichtet, wurden etliche Vorschläge aus den vergangenen Jahren realisiert, Sportgeräte hinter dem Nachbarschaftshaus und Umgestaltung Katzenwäldchen, um nur einige zu nennen.

Eine Tafel im Foyer des Nachbarschaftshauses ORANGRRIE bietet aktuelle Informationen zum Bürgerhaushalt und Kiezfonds.

Ich möchte Ihnen das FORUM FAS am Mo, 25. Januar, 18:00 Uhr zur Willkommenskultur empfehlen. Weitere Informationen an anderer Stelle unserer Zeitung.

Meine lieben Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen für das Jahr 2016 alles Gute und bleiben Sie gesund!

Reimer Dunkel

Wandergruppe


Bildcolloge: Peter Granowski

Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust, es macht auch in der Wandergruppe mit Erika viel Freude. Unsere Wanderleiterin Erika Schöne wählt für uns Senioren interessante Wanderziele aus, die sie zuvor erkundet, um uns gut vorbereitet führen zu können.

Im September besuchte sie mit uns den Britzer Garten, wo wir uns an den gepflegten Anlagen und vor allem an der wunderschönen Dahlienpracht erfreuen konnten. Im Oktober flanierten wir an der Spree entlang, wo sie in unserer Stadt am allerschönsten ist, und wir konnten dabei viele Seitenblicke am Ufer entlang werfen.

Im November wanderten wir durch die denkmalgeschützte Altstadt von Strausberg und Erika zeigte uns die Sehenswürdigkeiten der Stadt. Sie führte

uns durch das „Landsberger Tor“ an der alten Stadtmauer mit Wiekhaus entlang zum Straussee mit seiner einzigartigen Fähre und vielen Möwen, Enten und sogar Schwänen, die sich alle in Ufernähe versammelt hatten, als hätten sie auf uns gewartet. Unser Weg führte uns weiter zum Fischerkietz und der Kietzer Pforte, zu der um 1250 erbauten Marienkirche, vorbei an schönen alten Fachwerkhäusern und anderen interessanten Gebäuden, wie dem alten Stadthaus, dem Gerichtsgebäude und dem Ackerbauernhaus. Liebevoll bemalte Wände fanden unsere Bewunderung.

Trotz ziemlich kühlen und windigen Wetters war es wieder ein tolles Wandererlebnis und wir freuen uns alle schon auf den nächsten Wandertag mit Erika.

Brigitte Fonzi



Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord



Foto: BA Lichtenberg

Bürgerjury bei der Verleihung der Bürgermedaille

Auch im neuen Jahr bleibt Alt-Lichtenberg in Bewegung. In der Ruschestraße 104 eröffnete im Dezember eine neue Flüchtlingseinrichtung unter Trägerschaft des DRK, welche nun knapp 1000 BewohnerInnen beherbergt. Wie zu den anderen 3 Einrichtungen für Geflüchtete im Stadtteil, Rhinstraße, Herzbergstraße

und Bornitzstraße, hat das Stadtteilzentrum schnellstmöglich den Kontakt gesucht und hilft bei dem Aufbau von Unterstützungs- und Hilfsstrukturen vor Ort. Ziel wird es sein, den Menschen Angebote im Bereich Kind- und Familie, sowie Sprachunterricht anzubieten. Dafür stellen ansässige Träger im Kiez ihre

Räumlichkeiten und Personal zur Verfügung. Interessierte BewohnerInnen sind aufgerufen, sich im Stadtteilbüro zu melden, um sich über aktuelle Unterstützungsbedarfe oder Spendenaktionen im Stadtteil zu informieren.

Neben den vielfältigen Aufgaben, die in der Flüchtlingsarbeit zu leisten sind, wird der Fokus weiterhin in der Unterstützung einer starken Nachbarschaft und der Verbesserung des Wohnumfeldes liegen. Im Sanierungsgebiet der Frankfurter Allee Nord haben die BewohnerInnen die Möglichkeit, ihr Wohnumfeld partizipativ mitzugestalten und eigene Ideen zu entwickeln. Finanzielle Unterstützung kann hier neben dem Kiezfonds insbesondere durch den FAN-Fonds ermöglicht werden. Ob Nachbarschaftsfest, gemeinsame Aktionen von Nachbarschaftsinitiativen oder Gewerbetreibenden oder Verschönerungsmaßnahmen im Wohngebiet, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Die Stadtteilkoordinatorin kann Ihnen bei der Antragstellung behilflich sein.

Weitere Informationen:

www.alt-lichtenberg-fan.de;

www.stz-lichtenbergnord.de;

Daniela Dahlke; Stadtteilkoordination;

Fanningerstraße 33, 10365 Berlin;

Tel.: 030 32519330

E-Mail: daniela.dahlke@kiezspinne.de

Daniela Dahlke

Im Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord/Fennpfuhl gibt es bis zum Februar 2016 eine Ausstellung der „Montagsmaler“

Vor 10 Jahren trafen sich zehn Menschen, die Interesse am Malen hatten. Sie gründeten die Gruppe „Montagsmaler“. Unter der Leitung von Hans Piepenhagen entstehen Aquarelle und Ölbilder nach eigenen Interessen und Vorstellungen. Bevorzugt werden Landschafts- und Blumenmotive gemalt. Die Montagsmaler treffen sich – wie kann es anders sein – jeden Montag in der Kirche Am Fennpfuhl. Zu den Öffnungszeiten kann die Ausstellung besucht werden.

Weitere Veranstaltungen können Sie sich vormerken und eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer

030 50566200 vorzunehmen.

02. Februar 2016,

14:30-16:30 Uhr

„Hilfe, ich werde vergesslich! Wie kann normale Vergesslichkeit zur Demenz werden?“

B. Theobald, Dipl. Psychologin

03. April 2016,

16:00-18:00 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – welche Möglichkeiten gibt es, um sich selbstbestimmt auf schwierige, weil gesundheitlich stark beeinträchtigte Lebenssituationen vorzubereiten?

Thomas Drobisch,

Stadtteilzentrum Lichtenberg-Nord/Fennpfuhl





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

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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

Concept social e.V., Wotanstr. 14

- Anlaufstelle für Menschen mit sozialen Problemen, insbesondere ALGII (HarzIV), Mo-Fr 10-16 Uhr (Anmeldung 97889222)
- Rechtsberatung, 2. Mo im Monat 16-18 Uhr

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
- 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
- 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



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



**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)

Kinder, Jugendliche und Familien

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

- **Familienservicestelle**
1. Mo 15-17 Uhr und jeden Do von 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

Verehrte Gäste,

leihen Sie mir bitte Ihr Ohr für wenige Sätze zu dieser Veranstaltung. Seit etlichen Jahren ist es gute Tradition, dass immer am 1. Freitag des Monats in diesem Gebäude ein- einhalb bis zwei Stunden Interessantes stattfindet. Uns gut bekannte, meist prominente Menschen aus Kunst, Kultur, Sport, Wissenschaft und Politik haben die Gelegenheit, aus ihrem Leben, ihrer Erfahrung in und mit der Gesellschaft zu berichten, Bücher vorzustellen und mit den Besuchern zu diskutieren. Weit über 200-mal wurden wir Stammgäste - dazu zähle ich mich und viele andere Anwesende auch - kurzweilig und interessant unterhalten.

Zu Unrecht völlig im Hintergrund und kaum erwähnt blieb bisher die Person, die diese Veranstaltung im Wesentlichen organisiert, Auswahlen trifft, Vorgespräche führt und moderiert - und das weitgehend ehrenamtlich!

Ich bin der Meinung, dass es an der Zeit ist, von Seiten des Publikums dafür einfach einmal Dankeschön zu sagen an Frau Evelin Pakosta.

Gerhard Pestel (Rede beim Besonderen Freitag)



**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)**
- **Zeichenzirkel** 1. und 3. Di 16:30 Uhr

Weiterbildung

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

- **Engl.-Konversation** Mi 10 Uhr
- **Kommunikation in Englisch:** (3 Gruppen) Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr
- **Konversation in Englisch**
Abendkurs, Mo, 18 Uhr
- **Spanisch, Konversation**
2. und 4. Mi im Monat 18:15 Uhr

Kiez-Service

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

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

VERMISCHTES

Die Brotmine

In der folgenden Geschichte sind 15 Automarken versteckt, die gefunden werden wollen. Aber Achtung: Die Begriffe machen nicht an Wortgrenzen halt, beispielsweise können die letzten zwei Buchstaben eines Wortes und die ersten fünf Buchstaben des nächsten Wortes einen der gesuchten Begriffe bilden.

Arabische Investoren wollen die Knäckebrotmine übernehmen. Aber die haben nicht mit uns, der Belegschaft gerechnet! Die Chefin von denen, Sofia Tuska, die vorher schon dabei war, ganze Industriezweige zu übernehmen, ist eine ganz resolute Maus. Tingeltangel gibt es bei der nicht, sondern nur die sofortige Übernahme, sonst nix. Freddie wollte schon ein Transparent in die Mine hängen. Die Kumpel konnten ihn davon abhalten, denn unsere Mine ist ein stabiler Betrieb, die Araber kriegen uns nicht für lau, die beißen sich noch die Zähne aus.

Wir sind allemal fachlich besser und mittlerweile hat die Mine einen Rang erreicht, der uns als Spezialist ertragreicher niedersächsischer Unternehmen unter die Top-Elf gebracht hat. Das „Knäcköl“ das wir in der Mine gefunden haben (wir hatten Ihnen davon schon berichtet), ist ein kleiner Triumph für die Firma geworden. Jeden Tag liefern wir ein Fass an die Raffinerie Tapioka Morgan, die direkt in der Nachbarschaft angesiedelt ist. Unser Boss gibt sich gegenüber diesen Heuschrecken als echter Mann von Welt und hat schon den arabischen Konsul zu uns einbestellt. Der hat allerdings bloß seinen Stellvertreter geschickt und gehorcht nur den Ministern der Regierung: Die Mullahs von der Sanddüne sollen nicht glauben, dass sie unseren niedersächsischen Traditionsbetrieb aus dem festen Lössboden reißen können. Hinweis: Es handelt sich um eine Marke mit 7 Buchstaben, 4 Marken mit 6 Buchstaben, 2 Marken mit 5 Buchstaben, 5 Marken mit 4 Buchstaben und 3 Marken mit 3 Buchstaben.

Auflösung auf Seite 12!



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Fasching mit dem Carneval Club Lichtenberg



Samstag
23.01. und
06.02.2016
Beginn 19 Uhr

Samstag, 09.01., 17:00 Uhr

„Jolkafest“

Kostenbeteiligung: 5 €
(Kinder kostenlos)

Mittwoch, 13.01., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbus unterwegs
zum Karls-Erlebnisdorf nach Elstal.
Besuch des Bauernmarktes. Danach
Kaffeezeit im Outlet-Center Dallgow
Kostenbeteiligung: 15 €
Anmeldung und Bezahlung bis 08.01.

Donnerstag, 14.01., 14:30 Uhr

„Veranstaltungen im Seniorentreff 2016“
Ihre Ideen und Vorschläge sind gefragt
Plauderei bei Kaffee, Kuchen und Musik.

Donnerstag, 14.01., 16:00 Uhr

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

Montag, 18.01., 14:30 Uhr

Kaffeeeklatsch im Seniorentreff
Kostenbeteiligung: 3 €
(inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen)

Mittwoch, 20.01., 16:00 Uhr

Literarischer Abend
Kostenbeteiligung: 1 €



Donnerstag, 21.01., 10:00 Uhr

Wanderung
Spaziergang durch das Nikolaiviertel
Treffpunkt: Frankfurter Allee, auf dem
U-Bahnsteig, (Nähe Bäckerei Thürmann)
Kostenbeteiligung: 1 €
(+Fahrkarte AB)

Montag, 25.01., 18:00 Uhr

Forum FAS
Zum Thema „Willkommen in Lichtenberg“
(siehe Seite 8)

Freitag, 05.02., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag
Kostenbeteiligung: 7,50 €
(inkl. Frühstück)

Mittwoch, 10.02., 10:00 Uhr

Mit dem Kiezbus unterwegs
Kleine Wanderung im Park und Schloss
Lanke, Mittagessen und anschließend
über Bogensee nach Wandlitz.
Kostenbeteiligung: 15 €
Anmeldung und Bezahlung bis 05.01.

Freitag, 12.02., 17:00 Uhr

„Masleniza“
Kostenbeteiligung: 5 €

Montag, 15.02., 14:30 Uhr

Kaffeeeklatsch im Seniorentreff
Kostenbeteiligung: 3 €
(inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen)

Mittwoch, 17.02., 16:00 Uhr

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

Die Wohntische dienen Menschen,
die am gemeinschaftlichen und/oder
generationsübergreifenden Wohnen
interessiert sind, als Treffpunkte und
Diskussionsforen.

Der Wohntisch Lichtenberg findet ab
sofort im Stadtteilzentrum Alt-Lichten-
berg, Fanningerstraße 33, 10365 Berlin
statt. Die nächsten Termine sind am:
Donnerstag, 14. Januar, 17:00 Uhr und
Donnerstag, 11. Februar, 17:00 Uhr
Die Veranstaltungen sind kostenlos

Mittwoch, 17.02., 16:00 Uhr

Künstlerischer Abend
Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 18.02., 10:00 Uhr

Wanderung
Spaziergang durch den Volkspark
Friedrichshain
Treffpunkt: Frankfurter Allee, auf dem
U-Bahnsteig, (Nähe Bäckerei Thürmann)
Kostenbeteiligung: 1 €
Fahrkarte AB

Donnerstag, 25.02., 14:30 Uhr

Geschichten rund um die
Feuerzangenbowle
Kostenbeteiligung: 3,50 €

Auflösung von Seite 11:

*Alfa, Audi, Austin, Fiat, Honda,
Horch, Lister, MAN, Mini, Morgan,
NSU, Oka, Opel, Ranger, Triumph*

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-Fr 13-18 Uhr, Tel: 5539073

Kinder- und Jugendhaus NAPF
Hauffstraße 13:
Di-Sa 14-19 Uhr, Tel: 5578131

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

Raumnutzung:
Mo 14-18 Uhr, Di 13-17 Uhr,
Fr 10-13 Uhr

Wir danken unseren Förderern
und Partnern:

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

beim Berlin



jobcenter
Berlin Lichtenberg

HOWOGE

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE