



Nur noch wenige Wochen, dann ist es 25 Jahre her, dass am 22. April 1993 unser Verein als Nachbarschaftlicher Interessenverbund Frankfurter Allee Süd (FAS) e.V. aus der Taufe gehoben wurde. Das war im Studio Bildende Kunst in der John-Sieg-Straße, und das tat ein Häuflein Entschlossener, darunter der jetzige Berliner Innensenator Andreas Geisel, denen es darum ging, in dem steril wirkenden Plattenbau-Wohngebiet aus den 70er Jahren etwas zu verändern. Man war dort durchaus zufrieden mit den fernbeheizten Wohnungen, aber von Atmosphäre, gar Urbanität keine Spur. Also die Bewohner ansprechen, zur Sammlung von Ideen anregen, wie mehr öffentliches Leben, mehr Nachbarschaftsgeist im Kiez entwickelt werden könnte! Und das in jener Zeit, als die meisten Menschen noch nicht damit fertig waren, sich in dem Staat Bundesrepublik zurecht zu finden, eher an die eigene Zukunft und die der Familie, an neue Arbeitsplätze dachten als an Gemeinsamkeit. Manche waren ansprechbar, wenn man sie nach ihren Vorstellungen über eine Verbesserung

der Infrastruktur und des Wohnumfeldes fragte. Hier wollten die Vereinsgründer alle Interessierten und bereits Tätigen zusammenholen, ein Netzwerk knüpfen, mit dem Verein als Kristallisationspunkt. Bereits dessen Name sollte das Programm und sein Selbstverständnis erkennen lassen: die Spinne als Weberin dieses Netzes, das sich über den ganzen Ortsteil erstrecken sollte!

Es war der Beginn einer damals nicht zu ahnenden Erfolgsgeschichte hin zu der Kiezspinne von heute. Die hat durch Wachstum und die Übernahme von mehr und mehr Verantwortung längst über die Frankfurter Allee hinweg nach Norden ausgegriffen; die zählt zu den

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
info@kiezspinne.de

Besuch aus Korea

12-köpfige Delegation des College of Global Business der Korea University besuchte das Nachbarschaftshaus ORANGERIE.

Seite 2

Gojko Mitić ist zu Gast bei Franziska Troegner

Am 7. April 2018 um 19 Uhr kommt der „DEFA-Chefindianer“ Gojko Mitić zu uns ins Nachbarschaftshaus.

Seite 3

Gesundheits-Selbsthilfetag

Am 18. März 2018 von 13-17 Uhr in unserem Nachbarschaftshaus, mit kostenlosem Gesundheitscheck und Fachvorträgen rund um die Gesundheit.

Seite 5

8. MÄRZ - INTERNATIONALER FRAUENTAG

Lass Dich nicht unterkriegen,
sei frech und wild
und wunderbar!



Astrid Lindgren

Wir gratulieren allen Frauen und Mädchen zum Internationalen Frauentag!

Raumnutzung in der ORANGERIE

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?
Fragen Sie uns! Tel. 55489635
Mo 13-18 Uhr, Di 13-17 Uhr,
Fr 10-15 Uhr



AUS DEM VORSTAND

Ein Aufreger am vergangenen Jahresende war die verbreitete Ungewissheit, wie es mit der **Essensversorgung** in unserem Nachbarschaftshaus weitergeht, nachdem der Vorstand nach langem Zögern doch beschlossen hatte, wegen des jahraus, jahrein von unserem Gastroservice „erwirtschafteten“ erheblichen Defizits die Zubereitung des Mittagessens auszulagern. Der Vorstand konnte feststellen, dass sich inzwischen die neue Lösung eingespielt hat: Die gastronomische Weiterbildungseinrichtung „Kuhgraben“ der Sozdia-Stiftung in der nahen Pfarrstraße liefert verlässlich schmackhaftes Essen zu moderaten Preisen. Auch an die in der Vorwoche erforderliche Anmeldung zur Essenteilnahme haben wir uns gewöhnt. Wie angekündigt, bleibt das Getränke- und Imbissangebot sowie die Büffetherstellung bei der Kiezspinne. Zur personellen Absicherung konnten wir mit Beate Steinfeld eine motivierte Mitarbeiterin einstellen, die bereits im Bewerbungsgespräch Ideen zur Gestaltung des Service mitbrachte.

Berichten ließ sich der Vorstand durch unseren Verantwortlichen für **Öffentlichkeitsarbeit** Hans-Joachim Knebel über den inzwischen erreichten Stand der Präsentation unserer Vereinsaktivitäten in den Medien. Ausgebaut worden ist sie in den Webseiten sowie im Facebook. Bemerkenswert einfallreich gestaltet das kleine Team um Hans-Joachim Knebel die nach wie vor zahlreichen Flyer und Plakate zu besonderen Veranstaltungen. Und natürlich ist ein wesentliches Element unserer Öffentlichkeitsarbeit diese alle zwei Monate erscheinende Vereinszeitung mit ihrer Auflage von 2500 Exemplaren, die aus dem Vereinsleben sowie aus den in der Trägerschaft der Kiezspinne wirkenden Einrichtungen aktuell berichtet. Der Vorstand war von dem Bericht sehr angetan.

Manfred Becker

Fortsetzung von Seite 1

stärksten Akteuren der Gemeinwesenarbeit im Bezirk, mit mehreren Dutzend Beschäftigter, immer wieder von ausländischen Delegationen besuchte Vorzeigeeinrichtung der Gesamtstadt,

aber nach wie vor sich ihrer Hauptstütze bewusst, der Einsatzfreude vieler Ehrenamtlicher.

Das wollen wir im zweiten Quartal feiern!

*Manfred Becker
Vorstandsvorsitzender*

Koreanische Delegation zu Besuch



Foto: Reiner Meyer

Am 23. Januar besuchte eine 12-köpfige Delegation des College of Global Business der Korea University das Nachbarschaftshaus ORANGERIE, die im Rahmen einer Bildungsreise zum Thema „Miteinander der Generationen“ vor allem das Projekt „Mehrgenerationenhaus“ kennenlernen wollte.

Als Projektkoordinatorin des MGHs war es mir eine Freude, den Teilnehmern aus Korea das Projekt näherzu-

bringen und ihre zahlreichen Fragen zu beantworten. Aufgrund der ähnlichen demografischen Situation in Korea interessierten sie sich vor allem für bewährte Ansätze, um die Generationen erfolgreich zusammenbringen. Die Gäste berichteten von ihren Erfahrungen aus der Heimat, was insgesamt zu einem spannenden Austausch führte, von dem beide Seiten profitieren konnten.

Anne Stöckmann

Es tut sich was an der Buchberger



Viele von Ihnen kennen sicher die unansehnliche Brache zwischen Buchberger und Albert-Hößler-Straße. Es herrscht Wildwuchs und manchmal auch Wildwest. Die Anwohner wissen, was ich meine.

Doch es gibt nun endlich eine Entwicklung. Ein neuer Eigentümer plant den Bau von Bürohäusern. Mehrere tausend Menschen sollen dort künftig arbeiten. Das finde ich gut. Es wird eine Verbindung zwischen dem Wohnviertel und dem OBI geschaffen, und die zusätzlichen Menschen

werden tagsüber dazu führen, dass auch Gastronomie in diese Ecke der FAS kommt.

Mit den Arbeitsplätzen kommt aber auch Autoverkehr, und Parkplätze werden gebraucht. Diese Herausforderungen muss das Bezirksamt gemeinsam mit dem Bauherren lösen.

Am **Montag, 26. März**, wird um **18 Uhr** ein Vertreter des Bauherren das Vorhaben auf dem **Forum FAS** in der Kiezspinne vorstellen und gemeinsam mit Ihnen und mir über die verkehrlichen Auswirkungen diskutieren.

*Birgit Monteiro
Stellv. Bürgermeisterin und
Bezirksstadträtin der Abteilung Stadtentwicklung, Soziales, Wirtschaft und Arbeit*



Wer macht was?

Anne Stöckmann



Ich habe Anfang des Jahres das Projekt „Mehrgenerationenhaus“ übernommen. Die zurückliegenden sechs

Jahre verbrachte ich in Jena und absolvierte dort mein Studium im Fach Erziehungswissenschaft mit Schwerpunkt Sozialpädagogik/Sozialmanagement.

Sowohl vor als auch während des Studiums habe ich durch Praktika und Ehrenamt bereits verschiedene soziale Bereiche kennengelernt: Offene Altenhilfe sowie Altenpflege, Behindertenhilfe, Stadtteilarbeit und die Arbeit bei den Lebensmitteltafeln.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Alt-Lichtenberg, wo ich aktuell auch wieder wohne. Dort habe ich mit großem Interesse die Veränderungen der letzten Jahre verfolgt. Ich wurde aufmerksam auf die verschiedenen Möglichkeiten, sich im und für

den Bezirk zu engagieren und kam so schließlich zur Kiezspinne.

Seit dem zweiten Januar arbeite ich nun als Koordinatorin vom Mehrgenerationenhaus. Die Koordination übernahm ich von Franziska Ruhna, die nun im Bezirksamt arbeitet, sowie der Praktikantin Anne Strobel.

Die vorausschauende Planung der beiden für das Jahr 2018 hat mir den Einstieg sehr erleichtert und bietet eine gute Arbeitsgrundlage für die kommenden Monate. Natürlich werde ich Bewährtes weiterführen, so zum Beispiel die gute Kooperation mit dem Seniorentreff und den beliebten Familiennachmittag. Erste eigene Projekte habe ich jedoch auch bereits im Auge.

Ich freue mich über die Möglichkeit, dieses tolle Projekt weiterzuführen und blicke mit Spannung auf die nächsten Monate. Mein besonderer Dank gilt dabei noch einmal Anne Strobel, die das Projekt Ende Februar leider verlassen wird.

Anne Stöckmann

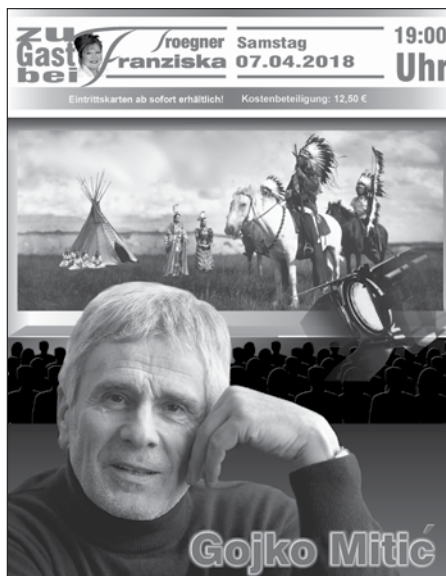
Tanztheater

Wer schon immer mal in andere Rollen schlüpfen wollte, sich mit tänzerischer Bewegung, Stimme und Gesang Ausdruck verschaffen möchte, der ist hier genau richtig. Wir suchen MitstreiterInnen für ein generationsübergreifendes Tanztheaterprojekt. Es steht allen Erwachsenen offen, ganz gleich welchen Alters und welcher Herkunft. Erfahrungen im Bereich Theater oder Tanz sind nicht vonnöten, jeder kann sich einbringen entsprechend seiner Fähigkeiten. Wir freuen uns auf eine bunte Truppe!

An der Erarbeitung der Themen kann jeder mitwirken. Die Leitung der Gruppe wird dabei ein erfahrener Theaterwissenschaftler übernehmen. In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus werden vorab zwei Schnuppertreffen in unseren Räumlichkeiten stattfinden, um sich gegenseitig kennenzulernen und bereits erste Ideen zu sammeln. Kommen Sie gerne unverbindlich am 6. März um 17 Uhr oder am 13. März um 18 Uhr in die Kiezspinne und lassen sich auf dieses Abenteuer ein. Wir freuen uns auf Sie!

Michael Klein

Zu Gast bei Franziska Troegner: Gojko Mitić



Es gibt wohl kaum einen Schauspieler, der von Kap Arkona bis zum Fichtelberg, der in Osteuropa, Asien und Arabien, sogar in Ländern Afrikas eine solche Popularität besitzt wie der „DEFA-Chefindianer“ Gojko Mitić.

In 12 Indianerfilmen spielt der außergewöhnlich akrobatische und dazu ungemein attraktive Schauspieler die Hauptrolle und wird von Millionen nahezu vergöttert.

Die DEFA erreicht mit diesen Filmen nie gekannte Besucherrekorde.

Eigentlich wollte er Sportlehrer werden, als er 1961 in seiner Heimat Jugoslawien als Double und Stuntman in britischen und italienischen Filmproduktionen mitwirkt.

In einem Karl-May-Film der Berliner Rialto-Film erhält er 1963 seine erste kleine Rolle.

In UNTER GEIERN steht sein Name zum ersten Mal im Abspann – eingedeutscht – „Georg Mitić“.

Zu diesem Zeitpunkt bereitet die DEFA in Jugoslawien ebenfalls einen Indianerfilm vor und wird auf ihn aufmerksam.

Das ist der Beginn einer kometenhaften „Häuptlings-Karriere“ - und so ist es kein Wunder, dass im Jahr 2013 der Asteroid

147595 den Namen „Gojkomitić“ erhält. Aber auch in anderen Rollen im Film, oder auf der Bühne, als Regisseur oder als Drehbuchautor ist Gojko Mitić erfolgreich.

Dennoch: Seine Zuschauer möchten ihn als „Indianer“ sehen.

Ab 1992 spielt er den „Winnetou“ bei den Karl-May-Festspielen im holsteinischen Bad Segeberg - in insgesamt 1.024 Aufführungen vor 3,4 Millionen Zuschauern.

2007 ist er in Schwerin der „Häuptling Bromden“ in EINER FLOG ÜBER DAS KUCKUCKSNEST, 2017 der Delawarenhäuptling „Fliegender Pfeil“ an den Landesbühnen Sachsen.

„Aber das ist okay“, sagt er, „ist nicht die schlechteste Schublade“.

Am 7. April 2018 um 19 Uhr wird er in die Kiezspinne kommen!

Sie sind herzlichst eingeladen.

Wie immer freut sich auf Sie

Franziska Troegner



Der Frühling kommt - wir haben wieder tolle Projekte



Doch zu nächst ein kleiner Rückblick: Im Januar startete unsere neu gegründete Schachgruppe. Jeden

Donnerstag von 16 bis 17:30 Uhr können alle Interessierten unter Betreuung eines erfahrenen Schachspielers einen anregenden Nachmittag verbringen. Beim Sportangebot „Spiel, Sport, Spaß mit Jule“ im Rahmen unseres Familiennachmittags konnten sich die zurückliegenden zwei Monate Kinder aus der Nachbarschaft unter Anleitung bewegen und austoben. An dieser Stelle sei der Leiterin Frau Chaabani noch einmal ein herzliches Dankeschön für ihr Angebot ausgesprochen!

Am 20. April 2018 wird in der Kiezspinne zum zweiten Mal der „Kreativtag für alle Generationen“ stattfinden. In Kooperation mit dem Theater der Erfah-

rungen wird es wieder viele spannende Workshops rund um das Thema Musik, Bewegung, Film und Kunst geben. Voraussichtlich ab April werden immer mittwochs bei unseren Familiennachmittagen die Kunst-Koffer wieder kommen! Hier kann nach Herzenslust gemalt, geformt und gestaltet werden. Wir freuen uns sehr auf Frau Endres und die bevorstehenden Projekte und hoffen auf rege Beteiligung aus der Nachbarschaft.

Zum Schluss noch etwas in eigener Sache. Mein Praktikum hier in der Kiezspinne neigt sich dem Ende zu. Es war eine spannende und interessante Zeit für mich, und ich möchte mich auf diesem Weg bei der Kiezspinne und dem Projekt Mehrgenerationenhaus bedanken. Ich werde weiterhin mit dem Haus verbunden bleiben und wünsche allen Nachbar*innen und Mitarbeiter*innen des Hauses ein tolles und erfolgreiches Jahr 2018.

Anne Strobel



Man muss nicht alles selber können – es hilft aber zu wissen wer es kann



Foto: Geraldine Bachmann

Ein Krankenhausaufenthalt ist für alle Menschen ein tiefer Einschnitt in den Lebensalltag. Besonders für Menschen, die pflegebedürftig, psychisch krank oder körperlich eingeschränkt sind, gehört er zu den größten Herausforderungen.

Für einen pflegebedürftigen, chronisch kranken Menschen einen schonenden Übergang aus der Häuslichkeit

in die Klinik und zurück zu organisieren, ist eine Kunst.

Hilfreich ist dabei das Wissen um die Unterstützungsmöglichkeiten im Bezirk. Deshalb haben sich die Fachstelle für pflegende Angehörige und verschiedene Akteure aus dem Bezirk Lichtenberg auf den Weg zu einer „Entlassung in die stabile Pflegesituation“ gemacht.

Ziel der Veranstaltung am 24. Januar 2018, die im Königin Elisabeth Krankenhaus stattfand, war es, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen und Ideen zum Thema „Gute Entlassung aus dem Krankenhaus“/„Gutes Schnittstellenmanagement“ kennenzulernen, um dann neue Erkenntnisse zu bündeln und als Basis für eine Weiterentwicklung im Bezirk Lichtenberg zu nutzen. An sechs verschiedenen Thementischen kamen pflegende Angehörige, Therapeut*innen, Ärzt*innen und Professionelle aus verschiedenen Einrichtungen zusammen, um sich diesem Thema zu widmen.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement moderierte den Thementisch „Ich pfle-

ge meinen Angehörigen und mich selbst“. In drei Themenrunden wurden unterschiedliche Erfahrungen diskutiert: z.B. dass Gesprächsgruppen eine gute Möglichkeit des Austausches bieten. Man steht nicht allein mit seinen Problemen da, man bekommt Trost und Wertschätzung, welches zu einer emotionalen Entlastung beiträgt. Ebenso wurden Wünsche angesprochen, bei denen noch Handlungsbedarf besteht, wie z.B. passgenaue Betreuungsangebote für zu Pflegende, damit Angehörige eine Auszeit von der Pflege in Anspruch nehmen können, fremdsprachige Beratungsmöglichkeiten und eine intensivere Vernetzung insbesondere mit Hausärzten.

Diese Erkenntnisse sowie Ergebnisse aus den anderen Thementischen bieten eine sehr gute Grundlage, um weitere Schritte zur Verbesserung der Entlassungssituation abzuleiten und das Schnittstellenmanagement zu optimieren.

*Ines Drost
Kontaktstelle PflegeEngagement
Lichtenberg*



Dienstag | 13. März 2018 | 13 -17 Uhr

Kostenloser Gesundheitscheck!

Testen Sie: Blutdruck, Blutzucker, Ohren, Augen, Füße, Venen

Wir danken der Friedrichsberg-Apotheke, Hörgeräte Akustik Flemming-Klingbeil, M.A.R.S. OPTIC, Sanitätshaus Seeger hilft, unseren vielen aktiven Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern für die freundliche Unterstützung.

- 13:00 Uhr **Eröffnung** des Gesundheits-Selbsthilfetages durch Katrin Framke, Bezirksstadträtin für Familie, Jugend, Gesundheit und Bürgerdienste
- 13:10 - 17:00 **Kostenloser Gesundheitscheck für Jedermann**
Information und Beratung an den Ständen zu Selbsthilfemöglichkeiten, Gruppen, Gesundheitskursen und Angeboten von Kooperationspartnern
- Vorträge**
- 13:30 - 14:30 „Wege aus dem Schmerz“
Wie entsteht er und wie können wir ihn beeinflussen?
Welche Alternativen gibt es zu Schmerzmitteln mit all ihren gravierenden Nebenwirkungen?
Brigitte Bialuch, Schmerztherapeutin
- 14:45 - 15:45 „Gute Nacht - Guter Tag“
Was heißt gut schlafen und wie geht das?
Wie finden wir am besten in den Schlaf und was tun, wenn`s Probleme mit dem Durchschlafen gibt?
Wieviel Schlaf brauchen wir, um ausgeruht zu sein und gesund zu bleiben?
Marlies Carbonaro, Gerontotherapeutin u. Stressbewältigungs-Coach
- Bewegung und Entspannung zum Mitmachen**
- 14:45 - 15:15 Entspannungstraining
mit Andrea Lehmann, Entspannungstrainerin
- 16:00 - 16:30 Bewegung statt Ruhestand – Lockere Gymnastik
mit Dr. Brigitte Jammer, Dipl.-Sportlehrerin

Der Gesundheits-Selbsthilfetag findet im Nachbarschaftshaus der Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin, statt. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei!
Programmänderungen vorbehalten!

VERANSTALTUNGSTIPP

3. Lichtenberger Woche der Inklusion

In der Zeit vom **3. bis 9. Mai 2018** findet in Lichtenberg die nun dritte Woche der Inklusion statt. Geplant sind mehr als zehn verschiedene Veranstaltungen. Im Nachbarschaftshaus ORANGERIE findet am

7. Mai 2018 von 16 bis 19 Uhr unter dem Titel "Was geht dich Mobilität an?" ein Informations- und Erfahrungsnachmittag zum Austausch zwischen Betroffenen und Nicht-Betroffenen zum Thema Mobilität und deren Einschränkungen statt. Geplant sind unter anderem drei Thementische zu den Themen "Mobilitätseinschränkungen selbst erfahren", "Neue Wege in der Mobilität finden" und "Betroffene kommen zu Wort". Wir laden Nachbarn*innen schon jetzt zur Teilnahme an dieser Veranstaltung herzlich ein. Bitte Aushänge und Flyer beachten.

*Ines Drost
(Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg)
Anne Stöckmann
(Mehrgenerationenhaus)
Andreas Svojanovsky
(Begegnungsstätte Rusche 43)*

Sana Klinikum Lichtenberg

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie mit Theaterpremiere

Donnerstag,
8. März 2018
17:30 – 19:00 Uhr

Darmkrebsvorsorge – da geh´ ich hin

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann
Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke
PD Dr. Dirk Hartmann
Viszeralonkologisches Zentrum | Sana Klinikum Lichtenberg
VorsorgTheater „Mit Lust und Leidenschaft“ (Komödie zum gesunden Lebensstil
Empfang und Wanderausstellung „Vermeiden statt Leiden“ im Foyer

Veranstaltungsort:
Kiezspinne FAS e.V.
Nachbarschaftshaus Orangerie
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Der Eintritt ist frei.



„Disconacht & Schaumkusschlacht“



Zum 23. Jahr hatten wir am 2. Februar unsere große Party im Lichtpunkt. Mit viel lieber Unterstützung und Vorbereitung von Eltern und ehemaligen treuen „Lichtpunkten“ konnten wir uns über eine hohe Besucherzahl von 85 Gästen erfreuen, darunter unsere Vizebürgermeisterin Frau Monteiro, Frau Gondok (Jugendamt – Stadtteilkoordinatorin), die Schulleitung der Hermann-Gmeiner-Schule, das Team von GANGWAY e.V. sowie viele ehemalige Eltern, Mitarbeiter und Stammbesucher vom Schülerclub. Da wir traditionell immer unsere Handabdrücke hinterließen, entschieden wir uns dieses Jahr für einen Lichtpunktstammbaum auf einer Leinwand auf dem jeder Besucher einen Fingerabdruck als „Blatt“ draufdrücken durfte. Bei Discolicht, Tanz, Limbo-Wettbewerb und Schaumkussfangen wurde gefeiert. Wir bekamen so viele Geschenke und Blumen, dass unser Geburtstags-tisch gar nicht ausreichte. In diesem Sinne ein großes Dankeschön an alle, die uns so lange treu waren und sind!

Wir hoffen natürlich, noch weitere Geburtstage feiern zu können, wissen aber gar nicht, ob wir nächstes Jahr noch einen Raum zum Feiern haben werden, da 2019 unser Gebäude entkernt und renoviert werden soll. Bisher sind noch keine zukünftigen Raumalternativen bekannt, die uns während der Bauarbeiten zur Verfügung stehen werden, aber wir hoffen, es wird sich bald eine Möglichkeit für eine Herberge ergeben! Die Hermann-Gmeiner-Schule ist sehr daran interessiert, uns weiterhin zu behalten.

In den Osterferien werden wir zu unserer Schulclubfahrt aufbrechen und freuen uns auf das nette Störitzland-Team in Störitz/Grünheide.

Jana, Gunda und Chrissi

Computeria Medientreff 60+

Eine Kursteilnehmerin berichtet.



Foto: Jördis Schön

Als ich in Rente ging, dachte ich nicht, dass das Internet einmal für mich so wichtig werden würde. Aber es kam anders. Im Nachbarschaftshaus ORANGERIE des Vereins Kiezspinne FAS e.V. wurde vom Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ im April 2016 ein Kurs rund um das Internet ins Leben gerufen, das war mein Glück!

Meine Schwester meldete uns gleich am ersten Tag an. Da ich umgezogen war, musste das Internet neu angemeldet werden [Kabel, Telefon und Internet]. Ich kaufte mir einen neuen Laptop. Nun

stand ich davor und hatte null Ahnung. Im ersten Kurs bin ich noch unsicher an die Sache rangegangen. Frau Schön brachte viel Geduld auf, um mir alles beizubringen. Sie brachte mir erst einmal die Grundkenntnisse bei. Später überzeugte sie mich, den Mut zu haben, eine eigene Website aufzubauen. Auch beim Fotografieren gab sie mir Hilfestellung. Heute bin ich mit meiner Web-Seite sehr zufrieden: www.anitas-bastelei.de.

Dann plötzlich bekam ich ein Smartphone geschenkt - und wusste nicht, wie ich damit umgehen soll. Heute möchte ich es gar nicht mehr missen, vor allem wegen WhatsApp. Im Umgang mit meinen Kindern und Enkeln zeigen sich die Vorteile.

Ich bin froh, dass ich die Möglichkeit habe, diesen Kurs zu besuchen. Auf alle Fragen, auch wenn sie mir noch so komisch vorkommen, wird eingegangen.

Dass es diese Möglichkeit im Nachbarschaftshaus gibt, ist ein Glück für mich und ich möchte es weiter empfehlen.

Anita Rohr



Es grünt so grün, wenn Berlins Blüten blühen. Auch bei uns fängt die Gartenzeit an. Wir werden unseren Garten wieder mit Kräutern zum Kochen und Naschen gestalten. Dabei nehmen wir gern helfende Hände an. Unsere Hochbeete wollen wir bestücken und, wenn nötig, neu lasieren; unser großes Beet soll bald ein paar Leckereien für unsere Kaninchen bereithalten.

Den Frühlingsbeginn feiern wir mit euch am 16. März. Wir wollen ein Lagerfeuer entzünden, Stockbrot darüber backen und uns mit Kaffee, Kakao und Kuchen den Bauch vollschlagen. Für Spiel und Spaß sorgen wir unter anderem mit Büchsenwerfen, Jakkolo und Darts.

Am 23. März 2018 laden wir euch zu unseren ersten MitMachMarkt ein. Ab 14 Uhr könnt ihr gemeinsam mit uns an einem Workshop zu einem bestimmten Thema teilnehmen. Lasst euch einfach mal überraschen und bringt Lust und



Laune mit, das ein oder andere auszuprobieren und Neues zu entdecken. Auch an diesem Tag werden wir das Feuer entfachen und Stockbrot naschen.

In den Osterferien wollen wir für alle interessierten Kinder ein Darts-Turnier veranstalten. Darüber hinaus werden wir backen, malen, werkeln, kochen, basteln und gerne auch eure Ideen umsetzen. Sprecht uns einfach an, was ihr machen wollt. Wir helfen euch gern.

Außerdem gibt es im Garten die Möglichkeit zu spielen oder bei gutem Wetter auch einfach die Sonne zu genießen. Oder wir gehen auf dem Sportplatz etwas kicken.

Bis bald und wir freuen uns auf euch

Sarah, Basti und Antje



Auf gute Nachbarschaft

Der Kieztreff UNDINE wird zum sozialen Treffpunkt



Foto: Archiv UNDINE

Mit dem Jahr 2018 lebt der Kieztreff UNDINE in der Hagenstraße 57 neu auf. Das Bezirksamt Lichtenberg hat beschlossen, neben den Stadtteilzentren auch Soziale Treffpunkte in den Kiezen zu fördern. Wir gehören dazu. Und wir haben viel vor – mit Ihnen und für Sie.

Alle Angebote, die Sie schon jetzt in unserem Programm finden, bleiben natürlich bestehen und werden um weitere speziell auch für Familien ergänzt. Unser „Elternraum“ ermöglicht Begeg-

nung und Austausch. In Vorbereitung sind eine Krabbelgruppe und das Gartenprojekt „Familienbeet“ für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 5 Jahren.

Jeden Mittwoch laden die „Kieztgespräche“ von 10-13 Uhr und 15-18 Uhr interessierte Anwohner*innen ein, sich zu nachbarschaftlichen Themen auszutauschen, Projekte für den Kiez anzustoßen oder sich zu vernetzen.

Hier gibt es Rat und Orientierung in einfachen Behördenangelegenheiten, ohne gleich „aufs Amt rennen“ zu müs-

sen. Natürlich interessiert uns sehr, was Sie sich wünschen, was Sie brauchen, welche Vorstellungen Sie von einem lebendigen und liebenswerten Kiez haben. Um uns das mitzuteilen, müssen Sie nicht bis zum „Tag der offenen Tür“ am 7. April 2018 warten. Unser Haus ist bereits jetzt weit geöffnet. Kommen Sie vorbei auf einen Blick, auf einen Plausch, mit einer Frage oder Anregung zu einer unserer Veranstaltungen. Die Fahne vor dem Haus in der Hagenstraße 57 verkündet das Ziel unseres Tuns: mit dafür zu sorgen, dass „Leben erleben im Kiez“ für alle möglich ist. Träger des Kieztreffs ist das SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e. V., ein erfahrener Träger für soziale Arbeit und ein langjährig erfolgreicher dazu. In diesem Jahr feiert der Verein sein 25-jähriges Bestehen. Auch der Frauentreff Alt-Lichtenberg unterbreitet weiterhin sein vielfältiges Veranstaltungsangebot.

Der Kieztreff UNDINE ist von Montag bis Donnerstag von 10-18 Uhr und freitags von 10-16 Uhr für Sie da. Anrufbeantworter und E-Mail-Postfach haben immer „geöffnet“: 5 77 99 419 bzw.

kieztreff.undine@sozialwerk-dfb-berlin.de

Anett Vietzke

Zeitschenker gesucht



Foto: Berliner Familienfreunde e.V.

Viele Lichtenberger Kinder wachsen ohne einen familiären Kontakt zur älteren Generation auf. Und sie wünschen sich sehnlichst eine Oma bzw. Großeltern, die Zeit mitbringen und mit ihnen die Welt neu entdecken. Hier bieten wir Hilfe an: die Großelternpatenschaft. Aktive Senioren übernehmen ehrenamtlich für 2 bis 3 Stunden

in der Woche die Betreuung eines Patenkindes aus der Nachbarschaft. Von der Kita abholen, Vorlesen, Spielen, Basteln, aber auch Ausflüge in die Bibliothek und auf den Spielplatz stehen hoch im Kurs. Die Patengroßeltern genießen die lebhaftige Gesellschaft und drücken, wie das „echte“ Großeltern so tun, auch gern mal ein Auge zu. Damit die „Wahlfamilien“ zueinander passen, werden Wünsche und Erwartungen von Bewerbern und Familien im Vorfeld gut abgestimmt. Gelingt dies, steht dem langfristigen Glück nichts im Wege.

Kontakt:

Birgit Plank
Berliner Familienfreunde e.V.
Dolgenseestraße 21, 10319 Berlin
Telefon: 85714656
info@berliner-familienfreunde.de
www.berliner-familienfreunde.de

VERANSTALTUNGSTIPP

Seniorentreff

25 Jahre

Der besondere

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	Freitag	samstag	sonntag
				20.8		
April						
10 Uhr						

**Friedrichstadtpalast
Am Zirkus 1**

Geschichte & Geschichten
über den alten Friedrichstadtpalast
und den Kessel Buntes
aufgeschrieben und erzählt von
Detlef Heising

Lesung mit Foto- Musik- und Videoeinspielung

Eintritt: 7,50 € inkl. Frühstück

Kiezsplinne FAS e.V., Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Schiller-Boyeweg 35 • 10265 Berlin

Kontaktstelle Seniorentreff: 7 100 10000 • 7 100 10000

www.kiezsplinne.de • www.berliner-familienfreunde.de

Mo - Fr 10:00 - 20:00 Uhr, Sa - So 14:00 - 18:00 Uhr

Ein gelungener Start



Foto: Reiner Meyer

Über 70 Interessierte aus den Stadtteilen Frankfurter Allee Süd, Alt Lichtenberg und Fennpfuhl trafen sich am Samstag, dem 17. Februar 2018 pünktlich um 10 Uhr im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Sie wurden vom Vereinsvorsitzenden der Kiezspinne Manfred Becker, dem Bezirksbürgermeister Michael Grunst sowie Gesine Löttsch

(MdB) herzlich begrüßt. Nachdem die Projektkoordinatorin Anne Stöckmann das Projekt „Mehrgenerationenhaus“ vorgestellt hatte, gingen alle gemeinsam nach Alt-Lichtenberg, in die Fanningener Str. 33. Im dortigen Stadtteilbüro begrüßte uns Ksenia Porechina, informierte über die Arbeit der Stadtteilkordination und nahm Vorschläge der

Nachbar*innen für ihre Arbeit entgegen. Dann ging es weiter zur dritten Station, der Begegnungsstätte „Rusche 43“, wo der neue Einrichtungsleiter Andreas Svojanovsky einen Überblick über die vielfältigen Angebote der Einrichtung gab und uns mit einer leckeren Linsensuppe verwöhnte. Auf dem Weg zur letzten Station, dem „Haus der Generationen“ im Stadtteil Fennpfuhl, gab es einen regen Gedankenaustausch und für die Geschäftsführungen Gelegenheit, Fragen zu beantworten. Die Stadtteilkordinatorin unseres Kooperationspartners RBO Inmitten gGmbH, Tina Messerschmidt, gab dann einen Einblick in ihre Arbeit. Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen fand der Stadtteilspaziergang einen gemütlichen Ausklang. Es war eine gelungene Veranstaltung und alle Teilnehmer*innen bedankten sich bei den Organisatoren*innen herzlich für einen angenehmen und sehr informativen Stadtteilspaziergang durch Lichtenberg-Nord.

Michael Kunze

VERANSTALTUNGSTIPP

Eine saubere Sache Putzen für Lichtenberg

„Kiezspinne räumt auf“



Frühjahrsputz

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Samstag | 14. April 2018 | 10:00 Uhr

ES IST WIEDER SOWEIT!

Wie jedes Jahr beteiligen wir uns wieder an dem Aktionstag für ein sauberes Lichtenberg und rufen alle Nachbar*innen zum Mitmachen auf.

Für alle Helfer gibt es im Anschluss Bratwurst mit Kartoffelsalat.

Willkommenskultur

Fortsetzung des Integrationslotsenprojekts



Liebe Leser*innen der ORANGERIE. Ich bin sehr froh, dass ich mich in dieser Ausgabe mit ein paar Zeilen vorstellen kann.

Ich komme aus Polen und lebe seit kaum 1,5 Jahren in Berlin. Ich bin keine Lichtenbergerin, aber ich arbeite von Anfang an in diesem Bezirk. Zuerst in der Notunterkunft Ruschestraße und dann in der Gemeinschaftsunterkunft in Karlshorst. Am 1. Januar 2018 habe ich mein Abenteuer hier in der Kiezspinne als Teamleiterin der Projekte Integrationslotsen*innen und Willkommenskultur begonnen.

Nach meinem Studium der Kulturanthropologie und des Managements der interkulturellen Integration war ich jahrelang in Nichtregierungsorganisationen aktiv und habe viele kleinere und größere Kulturprojekte geführt. Ich lei-

tete die Kunst-Bildungs-Workshops für Kinder und Jugendliche, bin Kursleiterin zu interkulturellen Kompetenzen und Autorin von Publikationen für Lehrer über Interkulturelles Lernen, Flucht und Migration.

Einige Monate habe ich mit Geflüchteten an der deutsch-polnischen Grenze gearbeitet.

Ich half den Flüchtlingen bei Problemen, arbeitete mit verschiedenen deutschen Institutionen, informellen Gruppen und mit Heimen zusammen, organisierte Sammlungen und arbeitete für die bessere Integration der Flüchtlinge in die deutsche Gesellschaft.

Jetzt möchte ich meine Erfahrungen in die Arbeit in der Kiezspinne einbringen. Ich freue mich sehr, hier arbeiten zu können und Sie, liebe Nachbarinnen und Nachbarn, bald besser kennenzulernen.

Mein großartiges Lotsen*innenteam und ich sind immer bereit zu helfen.

Joanna Wojtarowicz
Projektleiterin



Neues aus Alt-Lichtenberg

Fast zwei Monate sind vergangen, seitdem ich die Stelle der Stadtteilkordinatorin in Alt-Lichtenberg angetreten habe. Obwohl es früh zu behaupten wäre, dass ich weiß, wie der Hase läuft, fühle ich mich dank des herzlichen Empfangs von Bürger*innen und Vertreter*innen der lokalen Einrichtungen im Stadtteil sehr wohl. Ich lerne viele Einrichtungen und Initiativen in Alt-Lichtenberg kennen, die bemerkenswerte Arbeit hier leisten. Die Liste dieser Institutionen ist bei weitem nicht komplett, aber um nur ein paar Beispiele zu nennen: Das Familienzentrum FliBB in der Frankfurter Allee 102 und das HolzHaus, die Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung in der Gotlindestraße 38 sind beispielhafte Kooperationspartner des Stadtteilzentrums Lichtenberg-Nord, die sich bei vielen Vorhaben im Stadtteil aktiv einbringen.

Zu den neuen Projekten des Stadtteilzentrums Lichtenberg-Nord gehört eine künftige Kooperation mit der Volkshochschule Lichtenberg. Es haben bereits erste Gespräche um einen journalistischen Workshop für schreibbegeisterte Bewohner*innen stattgefunden. Die Bürgerjournalist*innen werden

von den Dozent*innen der VHS Lichtenberg weitergebildet, um über unsere Kieze zu berichten. Nähere Details zu diesem Projekt, insbesondere dazu, wer sich wie für den Workshop anmelden kann, verrate ich Ihnen in der Folgeausgabe der ORANGERIE. Auch den Fans des Nachbarschaftsflohmarktes darf ich bereits preisgeben, dass der nächste Flohmarkt auf dem Freiaplatz in der Planung ist. Eine kleinere, aber feine Veranstaltung stellt das Tauschevent für Kinder- und Erwachsenenkleidung dar, das von einer engagierten Bewohnerin und dem interkulturellen Begegnungszentrum Aufatmen in der Schottstraße 2 mit organisiert wird. Auch im Jahr 2018 wird es in Alt-Lichtenberg Stadtteilstädte geben: Es laufen Vorgespräche für ein Stadtteilstadt im Rahmen der FAN-Konferenz. Diese und weitere Veranstaltungen können sie im Kiezkalender Lichtenberg (unter www.kiezcallichtenberg.de) sowie auf den Plakaten und Flyern des Stadtteilzentrums entdecken. Mit diesen Neuigkeiten verbleibe ich und freue mich auf die weitere Entwicklung des Stadtteillebens in Alt-Lichtenberg

Ksenia Porechina

Wir stellen uns vor

Kommunale Begegnungsstätte „Rusche 43“

Seit dem 1. Januar 2018 ist nun die Kiezspinne in Kooperation mit dem Fachbereich Soziale Dienste und Angebote des Sozialamtes des Bezirksamtes Lichtenberg Träger der kommunalen Begegnungsstätte „Rusche 43“ in der Ruschestraße 43 in Alt-Lichtenberg. Beim Vier-Orte-Brunch am 17. Februar 2018 haben 79 Nachbarinnen und Nachbarn die Gelegenheit genutzt und sich die neue Einrichtung der Kiezspinne vor Ort angesehen. Wir haben inzwischen viele Besucherinnen und Besucher sowie die vielfältigen Angebote in der kleinen Einrichtung kennen gelernt. Hier treffen sich neben den Lichtenberger Philatelisten und Numismatikern immer montags im Wechsel der Seniorentanzkreis Lichtenberg am Dienstag nachmittag, die Zeichnen- und Malgruppe am Donnerstag, der montägliche Spielenachmittag, das

Gedächtnistraining und die Seniorengymnastik am Mittwoch vormittag, die Probe des Telekommännerchores am Donnerstag nachmittag und am Freitag die Sportgruppe Stegmann, der Mittagstisch und die Line-Dance-Gruppe sowie das Sonntagscafé. Und jeden Mittwoch nachmittag gibt es bei Kaffee und Kuchen immer eine kleine oder auch größere Veranstaltung wie einen Musiknachmittag, Reiseberichte und weitere Veranstaltungen für die Seniorinnen und Senioren. Wir möchten Sie herzlich einladen, bei uns hereinzuschauen, die Angebote kennen zu lernen, sich bei Kaffee und Kuchen verwöhnen zu lassen, mit uns ins Gespräch zu kommen und sich mit der neuen Einrichtung der Kiezspinne vertraut zu machen. Wir freuen uns auf Sie.

Andreas Svojanovsky
Leiter der Begegnungsstätte

Aus dem Fennpfuhl



Das Stadtteilbüro Fennpfuhl in der Paul-Junius-Str. 64 A (in der Begegnungsstätte im Haus der Generationen) ist jetzt seit dem 2. Januar 2018 im Kiez aktiv. Als neue Stadtteilkordinatorin bin ich derzeit viel im Kiez unterwegs, stelle mich vor und knüpfe neue Kontakte. Neben der Mitwirkung und Teilnahme an vielen Arbeitsgruppen und Veranstaltungen im Fennpfuhl zeichneten sich meine ersten beiden Monate durch eine enge Zusammenarbeit mit meiner Kollegin aus Alt-Lichtenberg, Ksenia Porechina, aus.

Auch erste Abstimmungen zum diesjährigen Fennpfuhlfest fanden bereits statt.

Am Freitag, 21. September 2018, findet das 16. Fennpfuhlfest auf dem Anton-Saefkow-Platz statt. Unter dem Motto „Wir von Hier“ soll den benachbarten Vereinen, Projekten, Trägern, Schulen, Interessierten und Engagierten die Möglichkeit gegeben werden, sich gemeinschaftlich an dem alljährlichen Nachbarschaftsfest aktiv zu beteiligen.

Diese und viele weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Stadtteilkalender

www.kiezcal-lichtenberg.de

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, in Ihrem Kiez mitzuwirken, vom ehrenamtlichen Engagement bis hin zur Gestaltung Ihrer Nachbarschaft, können Sie mich gern im Stadtteilbüro besuchen kommen.

Für weitere Informationen oder Beratungen in Sachen Kiezfonds und Bürgerhaushalt stehe ich Ihnen ebenfalls zur Verfügung. Sie können sich auf unserer Website über die Stadtteilkoordination in Lichtenberg Nord informieren.

Diese finden sie unter:

www.stz-lichtenberg-nord.de

Tina Messerschmidt
Stadtteilkoordination Fennpfuhl
Paul-Junius-Str. 64A, 10367 Berlin
Tel.: 9860199913

Mail: messerschmidt@rbo.berlin

Tina Messerschmidt



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Ernährungsberatung**
letzter Do im Monat 17-19 Uhr
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de oder
selbsthilfe.synapse@kiezsspinn.de
- **Mediation/Konfliktberatung**
Termine nach Absprache
- **Mieterbeirat**, öffentliche
Sitzung 2. und 4. Mo, 18-20 Uhr
- **Psychologische Beratung** 3. Di
im Monat, 17-19 Uhr (mit Anmeldung)
E-mail: psychologin-schuy@outlook.de
- **Rechtsberatung** 2. Di im Monat,
17-19 Uhr (mit Anmeldung)
- **Sozialberatung (bes. zu ALG II)**
Do 13-17 Uhr und nach Vereinbarung
- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheuma-**
patienten der Deutschen Rheu-
ma-Liga, Berlin e.V., 1. und 3. Di im
Monat, 14-16 Uhr und nach Verein-
barung, Anmeldung erforderlich:
Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- **Frauengespräche**,
Einzelberatungen für Frauen
Mo, 14 Uhr, Anmeldung unter
Tel. 55799410 oder 55799411
- **Soziale Beratung f. Frauen**, 1. Di, 9 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

- **Computeria Medientreff 60+**
Mo 12:30-14:30 Uhr, einzelner Tag 6 €,
monatlich 20 € (vor Beginn)

- **Gedächtnstraining**
Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- **Gymnastik für Männer**
Di 10 Uhr, 10 €/Monat
- **Kaffeeklatsch**
3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 3 €
- **Nähen m. Nachbarn** Mi 9-12 Uhr, 1 €
- **Senioren gymn.** Mo 9-10, Di 8-9 und
9-10, Mi 8-9 u. 9-10 Uhr,
10 €/Monat
- **Senioren singegruppe** Mi 15 Uhr, 1 €

Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

- Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **AROHA** Mo 18:30 Uhr
 - **Gesellschaftstanz** Di 18 Uhr
 - **Hüft-, Rücken-, Knie-, Gangschule**
Mi 16 Uhr
 - **Line Dance** (Fortgeschrittene)
Mo, Mi 18 Uhr
 - **Qigong** Fr 12:45 Uhr
 - **Yoga** Di 16:30, 17:45 und 19 Uhr
- Selbsthilfegruppen:*

- **Angehörige psychisch Kranker**
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Angst, Depression, Psychose I**
1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst, Depression, Psychose II**
Di 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Aphasie**
1. Do im Monat, 14 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Beckenbodenprobleme**
Di 14:30 Uhr
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch**
sprechende Frauen zum Thema
Gesundheit
Mo 15:30 Uhr
- **Bosnische Frauen, Tanz**
und Gesang
1. und 3. Do im Monat, 17:30 Uhr
- **Depression** Do 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Depression** 1. und 3. Mo im
Monat, 18:15 Uhr
(geschlossene Gruppe)
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-**
berg, für Stomaträger, Menschen
mit Darmkrebs und deren Ange-
hörige 3. Mi im Monat 14 Uhr
- **Diabetes** 1. Di im Monat, 14:30 Uhr

- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive
Verstimmungen für junge Men-
schen von 18-35 Jahre“
2. u. 4. Di im Monat
und
Mi in jeder ungeraden Kalender-
woche, 17 Uhr (mit Anmeldung)
- **Lebenspartner von Menschen**
mit Depressionen,
bipolarer Störung,
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Lesekreis „Soziale Ängste“**
2. Do im Monat, 18:15 Uhr
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat, 18 Uhr
- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**
(Termine erfragen)
- **Parkinson** 3. Mo im Monat, 15 Uhr
- **Rheuma** 1. Di im Monat, 16 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Russischsprachige SHG Gesund-**
heit 2. u. 4. Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**
3. Di im Monat, 18 Uhr
- **Soziale Ängste und ihre**
Folgeerkrankungen
Do 10 Uhr, mit Anmeldung
- **Zwänge**, 1. u. 3. Di im Monat
17:30 Uhr

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

- **Bowling**, 2. Mo im Monat
- **Gruppentreffen im Begegnungs-**
zentrum „Lebensfreude“
Mi, 15 - 18 Uhr
- **Spaziergänge**
3. So im Monat
nach Abstimmung
- **Spiele-Nachmittag**
letzter Fr im Monat,
16 - 19 Uhr

Pflegeunterstützung

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

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



- **Spaziergangsgruppe**
Mo 11 Uhr
- **Treffen zum Tee**
1. Fr, 14 Uhr

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

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

Kinder, Jugendliche und Familien

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

- **Familiennachmittag**
Mi und Fr, 16-18 Uhr
1 € pro Kind
- **Familienservicestelle**
Mo 16 -18 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Krabbelgruppe**
Do 10 -12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe**
(vorrangig für Kinder aus Aussiedlerfamilien)
Mo 14 -18 Uhr, Di 15-18 Uhr,
Do 14 -18 Uhr
und nach Vereinbarung

*in Kooperation
mit Starke Brücken GbR*

- **Eltern-Kind-Gruppe „Wie zeigt mein Kind was es braucht?“**
Di 10 -11:30 Uhr,
Anmeldung bei Sabine Weiser
Tel. 0157 85 61 32 32
- **Eltern- und Schwangerentreff „Entspannt ins Wochenende“**
Fr 10 -11:30 Uhr
- **„Little Friends“**
Mi 10 -11:30 Uhr
Internationale Babygruppe für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und Schwangere (kostenloses Angebot)
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
Susanne Bonin, Tel. 0151 26033009
Lisa Beckmann, Tel. 0176 29251517
- **Regulationssprechstunde**
(Vertrauliche und kostenlose Beratung)
Di 12-14 Uhr

*Angebote
für Jugendliche*

- **Offenes Mediencafé**
Mi 15 -17 Uhr
- **TubeTV Medienredaktion**
Mo15:30-18:30 Uhr

Kultur, Freizeit und Lebensart

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

- **Berlin singt mit Flüchtlingen**
Do 19:00 Uhr
- **Der Besondere Freitag**
1. Fr im Monat, 10-12 Uhr,
7,50 € (inkl. Frühstück)
- **Fotozirkel 2. und 4. Mo, 17 Uhr**
- **IG Heimatgeschichte**
Termine im Sekretariat erfragen!
- **Literaturcafé**
Mi 14:30 Uhr, 1 €/Termin
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17:00 - 19:30 Uhr
- **Tauschnetz**
1. Mi im Monat, 18-19 Uhr
- **Textschmiede 1. und 3. Do, 16 Uhr**
- **Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57**
- **Frauengespräche**
Mo, 14 Uhr
- **Frauensportgruppe „proBeweglich“**
Mi 10 Uhr, im „Holzhaus“, Gotlindestr. 38
- **Sport mit Manja** Di 14 Uhr

Kunst und Handwerk

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

- **Druck- u. Grafikkurse** (auf Anfrage)

Weiterbildung

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

- **Englisch-Konversation** Mi 10 Uhr
- **Kommunikation in Englisch:**
Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr (3 Gr.)
- **Englisch für Alltag und Urlaub**
Mo, 18 Uhr (Gruppe)
- **Französisch** (geschlossene Gruppe)
Do 18:00 -19:30 Uhr
- **Spanisch für Anfänger**
Mi 18 -19 Uhr

Kiez-Service

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

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

IN EIGENER SACHE



Liebe Eltern,
Wir möchten uns nochmal ganz persönlich an Sie wenden. Wir freuen uns sehr, wenn wir sehen, wie gut der Familiennachmittag hier in der Kiezspinne angenommen wird. Auch die außerhalb des Familiennachmittags angebotenen Highlights finden großen Anklang und machen uns viel Freude. Doch leider müssen wir Sie auf einige Dinge hinweisen, die uns am Herzen liegen, um unser Miteinander weiterhin so unbeschwert zu gestalten.

- Zum einen ist es wichtig, dass kein Kind alleine in den Sportraum geht. Aus versicherungstechnischen Gründen ist dies untersagt, und wir möchten Sie bitten, auch in Ihrem Interesse darauf zu achten.
- Ein weiterer Punkt, der uns wichtig ist, betrifft die Ordnung innerhalb des Hauses. Bitte übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Nachbarschaftshaus und helfen uns, indem Sie die Räume und auch das Foyer sauber verlassen.
- Von Besucher*innen des Hauses wurde uns eine Bitte angetragen, die Lautstärke im Foyer in einem moderaten Rahmen zu halten.
- Ein letzter Wunsch: Bitte denken Sie daran, den Unkostenbeitrag von 1 € pro Kind jedes Mal in das Kästchen zu werfen. Dieses Geld wird für Materialien genutzt, die den Kindern wiederum zugute kommen.

Wir rechnen mit Ihrem Verständnis und Ihrer Unterstützung und freuen uns auf ein gemeinsames 2018.

Anne Strobel

DANKE!



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Freitag, 02.03., 17:00 Uhr

Line Dance Party

Donnerstag, 08.03., 17:30 Uhr

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie
„Darmkrebsvorsorge - da geh ich hin“

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann

Vorstandsvors. der Stiftung LebensBlicke

PD Dr. Dirk Hartmann, Viszeralonkologisches Zentrum, Sana Klinikum Lichtenberg

Theater-Komödie zum gesunden Lebensstil

Wanderausstellung „Vermeiden statt Leiden“

(siehe Seite 5) Eintritt frei!

Samstag, 10.03., 17:00 Uhr

Frauentagsfeier / Projekt Katjuscha

Kleines Konzert

Kostenbeteiligung: 5,00 €

Dienstag, 13.03., 13 - 17 Uhr

Gesundheits-Selbsthilfetag
mit kostenlosem Gesundheitscheck

13:00 Uhr Eröffnung

Vorträge:

13:30 Uhr „Wege aus dem Schmerz“

14:45 Uhr „Gute Nacht - Guter Tag“

(siehe Seite 5) Eintritt frei!

Donnerstag, 15.03., 10:00 Uhr

Wanderung

Viktoriapark

Treffpunkt: S-Bahnsteig Frankfurter Allee, hinterer Ausgang

Fahrkarte: AB

Donnerstag, 15.03., 15:30 Uhr

Chor Drushba aus Potsdam unter der Leitung der Dirigentin und Sängerin Eleonora Suchemlinska

Kostenbeteiligung: 3 €

Montag, 26.03., 18:00 Uhr

Forum FAS

(siehe Seite 2)

Mittwoch, 28.03., 11 - 14 Uhr

Osterbrunch

Kostenbeteiligung: 7,50 €

Anmeldung bis 21.03.18 unter der Tel. 55 48 96 35

Donnerstag, 29.03., 16 - 18 Uhr

Osterfeuer mit Stockbrot

Freitag, 06.04., 10:00 Uhr

Der Besondere Freitag

Geschichte & Geschichten über den alten Friedrichstadtpalast und den Kessel Buntes, aufgeschrieben und erzählt von Detlef Heising

Kostenbeteiligung: 7,50 €
(inkl. Frühstück)

Freitag, 06.04., 17:00 Uhr

Line Dance Party

Samstag, 07.04., 19:00 Uhr

Zu Gast bei Franziska Troegner ist

Gojko Mitić

Kostenbeteiligung: 12,50 €

Donnerstag, 12.04., 17:30 Uhr

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie

„Leben mit künstlichem Hüft- oder Kniegelenk“

Dr. Bernhard Walker, Klinik für Orthopädie, Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, Endoprothesenzentrum

Sana Klinikum Lichtenberg

(siehe Seite 5) Eintritt frei!

Freitag, 13.04., 10 - 13 Uhr

Selbsthilfeforum

Samstag, 14.04., 10 - 13 Uhr

Frühjahrsputz „Kiezspinne räumt auf“

Freitag, 20.04., 15:00 Uhr

Kreativtag für alle Generationen

(siehe Seite 4)

Donnerstag, 19.04., 09:30 Uhr

Wanderung

Villenkolonie Neu-Babelsberg und Park Babelsberg

Treffpunkt: Nachbarschaftshaus ORANGERIE,

Fahrkarte: ABC

Donnerstag, 26.04., 14:30 Uhr

Gesundheitsvortrag von Frau Pietsch Pro Senior

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

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

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

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

Außerhalb unseres Hauses

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

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

**Seniorenbegegnungsstätte
„Rusche 43“
Ruschestraße 43:**
Mo 12-18, Di 12-17, Mi 9:30-17,
Do 12-17 Uhr, Fr 10-17,
Tel: 5592381

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

**Kinderhaus NAPF
Hauffstraße 13:**
Di-Fr 14-19 Uhr, Sa 13-19, in den
Ferien Di-Sa 12-19,
Tel: 5578131

**Stadtteilwerkstatt:
Schulze-Boysen-Str. 40:**
Mo-Fr 10-13 Uhr

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

