

ORANGERIE

5



Selbsthilfekontaktstelle
SYNAPSE

25
Jahre

25 Jahre Selbsthilfekontaktstelle Synapse, d.h. auch ein Viertel Jahrhundert Gesundheitselbsthilfe in Lichtenberg.

Denn gestartet mit unserem Projekt sind wir zu einer Zeit, als Selbsthilfe im Ostteil der Stadt den meisten Menschen noch völlig unbekannt war.

Information und Aufklärung waren unsere ersten wichtigen Aufgaben: „Was ist, was soll und was bringt Selbsthilfe überhaupt? Wie funktioniert so eine Selbsthilfegruppe (SHG)? Wäre das auch etwas für mich?“

Ein Minibüro zu zweit, selbst renoviert, mit dem Nötigsten ausgestattet, und los ging es. Bedarfe ermitteln, Flyer gestalten, verteilen, Aushänge tätigen, Sprechzeiten abhalten, sich bei anderen Projekten im Bezirk bekannt machen, Kooperationspartner und Räume für In-foveranstaltungen und erste Gruppentreffen finden und Vieles mehr.

Bereits nach wenigen Monaten gründeten sich die ersten zwei SHG: eine Kontaktgruppe gegen Einsamkeit und eine Angstgruppe. Die Menschen merkten schnell, dass es ihnen gut tut und hilft, ihre Probleme und Sorgen mit anderen zu teilen und sich gegenseitig Mut zu machen.

Als Regionale Selbsthilfekontaktstelle (SHK) für Lichtenberg vom Land Berlin

gefördert, mit eigenem kleinen Verein als Träger und in schönen Räumen im Gesundheitszentrum am Tierpark konnten wir schon wenig später dem schnell wachsenden Bedarf entsprechend unsere Beratungstätigkeit ausbauen, Veranstaltungen zu gesundheitlichen Themen organisieren, die Gründung weiterer Gruppen unterstützen und das noch eher vorsichtige und skeptische Interesse der Ärzte an einer Zusammenarbeit wecken.

Von einer bald schon in Lichtenberg bekannten Anlaufstelle für Menschen mit gesundheitlichen und sozialen Problemen entwickelte sich die SHK im Laufe der Jahre zu einer anerkannten, geschätzten und immer wieder weiter empfohlenen Einrichtung im Bezirk mit heute rund 7.000 Ratsuchenden im Jahr, die längst nicht mehr wegzudenken ist aus der Gesundheitslandschaft Lichtenbergs.

Fortsetzung Seite 5

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 China

Eine Delegation chinesischer Forscherinnen und Forscher aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit und dem öffentlichen Sektor besuchte unser Nachbarschaftshaus.

Seite 2

Eine kleine Auszeit durch Musik

Im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ laden die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg und das Mehrgenerationenhaus Kiezspinne zu einem Konzert der Entspannung ein.

Seite 4

Gesundheits-Selbsthilfetag am 22. Oktober

Wir laden ein zum 14. Gesundheits-Selbsthilfetag.

Ein umfangreiches Programm wartet in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE des Kiezspinne FAS e.V. auf die Besucher.

Seite 5

Kinderkonferenz im Schülerclub Lichtpunkt

...und was die Kid's zu sagen haben

Seite 6

Wer möchte ehrenamtlich in der Bürgerjury FAS mitarbeiten?

Für das Jahr 2020 suchen wir neue Mitglieder für die Bürgerjury.

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 13-18 Uhr, Di 13-17 Uhr,
Fr 10-15 Uhr



AUS DEM VORSTAND

In seiner letzten Sitzung vor der Sommerpause verabschiedete der Vorstand den bisherigen Vereinsgeschäftsführer Michael Kunze mit großem Dank für seine langjährige Tätigkeit. In der vorherigen Ausgabe dieser Zeitung ist er ausführlich gewürdigt worden.

In der ersten Sitzung nach der Sommerpause ließ sich der Vorstand vom neuen Geschäftsführer David Fiebelkorn über seine ersten Erfahrungen und seine Kontaktaufnahmen zum Bezirksamt sowie zu unseren Kooperationspartnern berichten. Er vermittelte den Eindruck, mit großem Engagement seine Aufgaben anzugehen. Ihm gelten die besten Wünsche des Vereins für seine Arbeit.

Dann wandte sich der Vorstand dem Thema befristete projektgebundene Arbeitsverträge zu. Diese Befristungen sind eine Quelle von Unsicherheit für die Stelleninhaber. Der Vorstand hat nun vor, diese Befristungen aufzuheben. Im Falle des Auslaufens der jeweiligen Projekte käme dann allerdings die betriebsbedingte Kündigung in Betracht.

Manfred Becker

VERANSTALTUNGSTIPP

Sana Klinikum
Lichtenberg



Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie

Donnerstag, 12. September 2019
17:30 – 19:00 Uhr

Sodbrennen – harmlos oder gefährlich?

Prof. Dr. Siegbert Fais
Klinik für Innere Medizin | Gastroenterologie
Prof. Dr. Michael Heise
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Der Eintritt ist frei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kiezspinne FAG e.V.
Nachbarschaftshaus Orangerie
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

GestaltBar

eine digitale Werkstatt im Medienkompetenzzentrum

Coding- und Making-Kurs
für Jugendliche zw. 11-15 Jahren
im Medienkompetenzzentrum Die Lücke

jeden
Mittwoch 15 Uhr und
Freitag 16 Uhr

Wo?
im Nachbarschaftshaus
ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38 · 10365 Berlin
www.die-luecke.de

Wir freuen uns auf dich! Mach mit!
Die Computer Kids

Deutsche Telekom Stiftung JFF Institut für Medienpädagogik LÜCKE

ist ein Angebot, das die Telekom-Stiftung gemeinsam mit außerschulischen Einrichtungen der Jugendhilfe und integrierten Sekundarschulen umsetzt und finanziell fördert. Koordiniert wird das zweijährige Projekt in Berlin durch das Institut für Medienpädagogik [JFF].

Im Rahmen dieser Förderung werden wir 7- und 8-Klässler*innen der Schule am Rathaus Berlin-Lichtenberg ab September wöchentlich einen Computer- und Programmier-Kurs anbieten. Dieser wird auch anderen interessier-

ten Jugendlichen von 10 bis 15 Jahren offen stehen. Die Teilnehmer*innen lernen die Windows- und Linux-Welt kennen, mit Python und Scratch spielerisch programmieren und bauen eigene Webseiten. Dem Basteln und Tüfteln sind keine Grenzen gesetzt. So werden Makey Makey-Leiterplatten und Raspberry Pi [Mini-Computer] bereitgestellt. Spiele, Apps, Musikinstrumente und kleine Alltagsgegenstände können entstehen.

Durch die Zusammenarbeit von Schule und außerschulischen erfahrenen Expert*innen, die die Jugendlichen inhaltlich und pädagogisch begleiten, entstehen im offenen Ganztags Lernorte, die die Besonderheiten der Zielgruppe berücksichtigen.

Der Fördergeber verbindet damit die Hoffnung, insbesondere Schüler*innen in Haupt- bzw. Sekundarschulen praxisnah an digitale Technologien heranzuführen, um - mit Blick auf berufliche Perspektiven - deren Teilhabechancen in der digitalen Welt zu erhöhen.

Margit Schwabe

Besuch einer chinesischen Delegation



Foto: Samantha D'Almeida e Silva

Die Kiezspinne hatte die große Ehre und Freude, am 30. Juli 2019 eine dreizehnköpfige Delegation chinesischer Forscherinnen und Forscher aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit und dem öffentlichen Sektor im Nachbarschaftshaus Orangerie zu begrüßen.

Nach einer feierlichen Eröffnung durch den Vorstandsvorsitzenden der Kiezspinne, Manfred Becker, wurden den Repräsentant*innen der Kiezspinne Manfred Becker, Anne Stöckmann und David Fiebelkorn Detailfragen zum Projekt Mehrgenerationenhaus gestellt.

Besondere Beachtung fand bei der Delegation, wie vielfältig das Veranstaltungsangebot des Mehrgenerationenhauses in der Kiezspinne ist und in welcher Form ehrenamtliche Helfer*innen in Deutschland ihr freiwilliges Engagement in die Gesellschaft einbringen. Die Delegation zeigte auch großes Interesse an den deutschen Vereinsstrukturen und der Finanzierung des Mehrgenerationenhauses. In China existieren ebenfalls sogenannte Community Center, welche jedoch anders organisiert sind. Es war für alle Beteiligten sehr interessant, sich über Unterschiede und Gemeinsamkeiten der sozialen Arbeit in beiden Ländern auszutauschen.

Im Anschluss erfolgte ein Rundgang durch die Kiezspinne, bei dem die Gäste zahlreiche weitere Fragen stellten. Herzlich verabschiedeten sich die Delegierten und wünschten der Kiezspinne weiterhin viel Erfolg in ihrer wertvollen täglichen Arbeit.

David Fiebelkorn



Zu Gast bei Franziska Troegner



Als Walfriede Schmitt 1994 durch die Sat.1 TV-Serie „Für alle Fälle Stefanie“ als „Oberschwester Klara“

deutschlandweit populär wird, hat sie schon in mehr als 50 Film- und Fernsehrollen ihre große Wandlungsfähigkeit unter Beweis stellen können.

Stellvertretend für sehr viele Rollen sei an „Das Schilfrohr“ (nach einem Roman von Anna Seghers) und die Gerhart-Hauptmann-Verfilmung des „Bahnwärter Thiel“ an der Seite von Martin Trettau erinnert.

1982 erhält sie für die Rolle der Richterin im DEFA-Film „Die Beunruhigung“ den Kunstpreis der DDR.

Die Tochter einer Schauspielerin und eines Dramaturgen wird 1943 in Berlin geboren. Sie beginnt an der Humboldt Universität ein Studium der Sinologie, was sie abbricht, um dann an der Schauspielschule in Berlin-Treptow - der jetzigen Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ - zu studieren.

Nach Engagements in Parchim, Halle und Meiningen zählt sie von 1972 bis

1994 zu den Protagonistinnen der Berliner Volksbühne.

1989 ist sie Mitbegründerin des Unabhängigen Frauenverbandes.

2003 erhält sie den Berliner Frauenpreis für ihr Engagement gegen Krieg und Gewalt.

Neben ihrer Filmtätigkeit arbeitet sie in den USA. und in Kanada als Gastdozentin.

Im Herbst 2008 übt sie mit fünf Frauen in der JVA Pankow, alle Langzeithäftlinge, schauspielerische Praktiken für „Der Fremde“ von Albert Camus.

„Durch diese Frauen bin ich barmherzig geworden“, sagt sie in einem Interview.

2009 erscheint ihr Debütroman „Gott ist zu langsam“.

Es gibt also am 5. Oktober 2019 um 19 Uhr viel zu erfahren über „Gott und die Welt“ und über Walfriede Schmitt.

Es freut sich auf Sie wie immer

Ihre Franziska Troegner

Kinder-, Jugend- und Familientag



Foto: Archiv Kiezspinne

Am 20. September feiern wir von 14 Uhr bis 19 Uhr den Kinder-, Jugend- & Familientag. Es wird die Hüpfburg stehen, es wird Geschicklichkeitsspiele, einen Kreativstand und noch mehr geben.

Gegen ein Entgelt gibt es Kuchen, Bratwürste, vegetarische Bouletten und Getränke.

Am 20. September 1990 verpflichteten sich auf dem Weltkindergipfel die UN-Mitgliedsstaaten, die 1989 verfasste Kinderrechtskonvention zu ratifizieren. In dieser Konvention werden Kindern zusätzliche Rechte eingeräumt. Zum

Beispiel das Recht auf Information oder auch das Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung. In diesem Sinne veranstaltet die Kiezspinne FAS e.V. bereits zum neunten Mal dieses Fest. Es begann als Kinder- und Jugendtag, wuchs jedoch auch durch die Gewinnung von Partnern und die Entstehung neuer Projekte in den Bereich der Familie hinein, weshalb wir nun zum zweiten Mal den Kinder-, Jugend- und Familientag begehen.

Wir freuen uns schon auf alle Menschen, die mit uns diesen Tag begehen werden.

Antje Skopnik

Wanderausstellung



Else und Erwin Gansdorf (1904 – 1984)

Sie waren Naturfreunde, Antifaschisten und Kommunisten.

Else und Erwin gingen 1931 aus Solingen in die Sowjetunion und kamen 1973 nach Berlin-Lichtenberg, wo sie in der Elli-Voigt-Str. 15 lebten. Ihr Ehrengrab befindet sich auf dem Sozialistenfriedhof Friedrichsfelde.

Sind ihre Träume in Erfüllung gegangen? Die Enkelin, Jelena Gansdorf, lädt mit ihrer Ausstellung ein, ihre Großeltern, Else und Erwin durch achtzig Jahre (1904 – 1984) deutsch-sowjetische Geschichte zu begleiten.

Die Wanderausstellung ist zu sehen:

18.10.2019 Nachbarschaftstreff,
Erich-Kuttner-Str. 31B

21.11.2019 Begegnungsstätte
Paul-Junius-Str. 64A

26.11.2019 Anton-Saefkow-Bibliothek
Eintritt ist frei

Mit freundlicher Unterstützung des Kiezfonds Berlin-Lichtenberg



Sommer im Mehrgenerationenhaus

Im September gibt es im Mehrgenerationenhaus wieder einige Höhepunkte zu erleben. Los geht es am 13. September mit dem Aktionstag „**Mein Kind kommt 2020 in die Schule**“, eine Initiative unseres Kooperationspartners Starke Brücken GbR, an dem wir uns dieses Jahr wieder aktiv beteiligen werden. Am Mittwoch, 18. September, folgt unser alljährliches **Senioren-Sportfest**. Wir starten um 10 Uhr mit verschiedenen Disziplinen und werden im Anschluss die drei besten Teilnehmenden küren, welche einen kleinen Preis von uns erhalten. Zum Ausklang wird gegrillt. Alle Interessierten können teilnehmen, es bedarf keiner vorherigen Anmeldung.

Am 19. September starten wir zusammen mit der Kontaktstelle Pflegeengagement Lichtenberg ein neues regelmäßiges Angebot: Jeden 3. Donnerstag im Monat veranstalten wir von 16-18 Uhr einen **Spieletreff** mit Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen für alle Generationen. Die Teilnahme ist kostenlos und bedarf keiner vorherigen Anmeldung. Passend zum Weltkindertag unterstützen wir dann am Freitag, dem 20., unser Kinderhaus Napf tatkräftig von 14-19 Uhr beim **Kinder-, Jugend- und Familientag**. Mit unserem Kiezflohmärkte am 28. September (weitere Infos s. Seite 3) schließen wir den turbulenten September ab.

Im Oktober beteiligen wir uns an der Lichtenberger Woche des älteren Menschen sowie an der Berliner Woche der seelischen Gesundheit. In Kooperation mit der Kontaktstelle Pflegeengagement Lichtenberg veranstalten wir dazu am 11. Oktober von 10-11:30 Uhr einen **Kräuterspaziergang** mit Christina Weber im Volkspark Lichtenberg. Wir treffen uns am Theater an der Parkaue, die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten unter: Tel. 28472395 oder kpe@kiezspinne.de. Wie im letzten Jahr werden wir dann am 31. Oktober von 16-18 Uhr auch wieder eine Halloween Feier für Kinder veranstalten.

Anne Stöckmann

Eine kleine Auszeit durch Musik

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.
(Mahatma Ghandi)

Wir leben in einer Gesellschaft, die sich immer schneller zu bewegen scheint. Daher möchten die Kontaktstelle Pflegeengagement Lichtenberg und das Mehrgenerationenhaus Kiezspinne Sie im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ zu einem Konzert der Entspannung einladen. Hierzu werden die **Musiker von Slowdown** die Kiezspinne besuchen. Es wird ein **vierstündiges Konzert** geben, welches nicht im ursprünglichen Sinne stattfinden wird. Die Musiker möchten eine Entschleunigung des Alltags. So soll das Publikum die Möglichkeit erhalten, sich zu erholen und regenerieren zu können. Es wird live gespielte Ambientmusik erklingen, welche einen Raum zur Entspannung bieten soll. Die Künstler spielen betont langsame und beruhigende Musik in verschiedenen Stilen, welche hierdurch den meditativen Charakter unterstreichen. Nebenbei werden beeindruckende Naturaufnahmen kombiniert mit Anleitungen zu Atemübungen, sodass das

Konzert auch zu einem visuellen Erlebnis werden kann.

Sie entscheiden während des vierstündigen Konzertes, wie lange Sie der Musik lauschen möchten. fünf Minuten, eine halbe Stunde oder auch vier Stunden – alles ist möglich. Man kann im Sitzen, Stehen oder im Liegen in die Musik eintauchen. Bewegung und Fluss sollen nicht zu kurz kommen. Bleiben Sie, solange Sie möchten. Auch sollen hierbei alle Altersklassen zusammenkommen können. Kinder sind genauso gern gesehen wie junge oder erwachsene Menschen, aber auch Senioren; gesunde Menschen, genauso wie Menschen mit Beeinträchtigungen.

Kommen Sie vorbei und genießen Sie diese neue Form des Konzerterlebens am **16. Oktober 2019 ab 14 Uhr** in der Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38 in 10365 Berlin. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist kostenfrei.

Ines Drost und
Stefanie Richter

Selbsthilfekontaktstelle Horizont informiert

10. September 2019, 18 Uhr, Informationsveranstaltung Urtikaria (Nessel-fieber)

Urtikaria? Was nun?

Wir sprechen darüber, was es bedeuten kann, mit dieser Diagnose zu leben, über Selbstfürsorge und Prognosen sowie derzeitige Behandlungsmöglichkeiten.

Dipl. Lsb Silvie Gross (Urtikariaverband Österreich)

15. Oktober 2019, 17:30 Uhr, Krisenerfahrung – Eine Zusatzqualifikation im Job

Ein abgebrochenes Studium, Perspektivlosigkeit, Depressionen, Angst- und Panikzustände – wie kann und soll man da beruflich Fuß fassen können?

Nora Fieling erzählt von ihrem beruflichen Wiedereinstieg, von Hürden mit Ämtern, unkonventionellen Wegen und der Ex-In-Ausbildung, die sich ausschließlich an Psychiatrie- und Krisenerfahrener richtet.

Sie sind herzlich eingeladen, den Verlauf des Abends mit Ihren Fragen mitzugestalten.

19. Oktober 2019, 10-16 Uhr Hin- Hören - Methoden für die Gruppenarbeit

„Hab ich dein Ohr nur, find` ich schon mein Wort“ (Karl Kraus)

In der Gruppe sich wohlwollend zuzuhören, ermöglicht Menschen sich mit belastenden Themen zu öffnen und schafft Raum für neue Sichtweisen. Wie kann solch ein „Hinhören“ gelingen?

Leitung: Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer (Kosten: 12 €)

Anmeldungen: 030 9621033

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Kontakt:

HORIZONT Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg-Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Facebook: Horizont Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg



Gesundheits-Selbsthilfetag 2019

Am Dienstag, 22. Oktober 2019 von 13-17 Uhr findet unser jährlicher Gesundheits-Selbsthilfetag zum 14. Mal in Folge in unserem Nachbarschaftshaus statt.

Unser Programm für den 22. Oktober

- | | |
|-----------------|---|
| 13:00 Uhr | Eröffnung |
| 13:00-17:00 Uhr | Kostenloser Gesundheitstest
Information und Beratung an den Ständen zu Selbsthilfemöglichkeiten, Gruppen, Gesundheitskursen und Angeboten von Kooperationspartnern |
| 13:30 Uhr | Arztvortrag
„Durchblutungsstörungen – Krankheitssymptome, Untersuchungsmethoden und Behandlungsmöglichkeiten“
PD Dr. med. Rainer Brenke, Internist und Facharzt für Physikalische Medizin i.R., ehem. Charite´ Berlin-Mitte |
| 15:00 Uhr | „Stress lass nach – Lebenshilfe musikalisch“
Das erste und einzige musikalische Stressbewältigungsprogramm mit Erfolgsgarantie
Marlies Carbonaro, Stressbewältigungscoach, Sängerin, Schauspielerin
Fabio Costa, Pianist |
| 16:15 Uhr | „Bewegung macht Spaß und hält fit“ – Lockere Gymnastik für Jedermann
Dr. Brigitte Jammer, Dipl. Sportlehrerin |

Geplant ist auch ein Bastel- und Bewegungs-/Spielangebot für Kinder.

Weitere Einzelheiten finden Sie demnächst auf unseren Flyern und Aushängen.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei!

Programmänderungen vorbehalten

Fortsetzung von Seite 1

Ein Ausdruck dieser Wertschätzung ist die Berufung der SHK in den Lichtenberger Gesundheitsbeirat beim Bezirksamt, der als beratendes Fachgremium einen wichtigen Beitrag bei der Festlegung und Umsetzung wichtiger Gesundheitsziele im Bezirk leistet.

Gut vernetzt auch über die Bezirksgrenzen hinaus, organisiert im Dachverband der Berliner SHK, SELKO e.V., seit 2004 fest eingebettet ins Stadtteilzentrum und in Trägerschaft des Kiezspinne FAS e.V. ist die Synapse für Viele ein zweites Zuhause geworden.

Sie ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen mit gesundheitlichen Anliegen, in Krisen oder schwierigen Lebenssituationen beraten und unterstützt werden, wo sie Gleichgesinnte treffen, Wissen und Erfahrungen austauschen und gemeinsam in SHG aktiv werden. Ca. 35 SHG treffen sich heute regelmäßig wöchentlich, 14-tägig oder einmal im Monat in unserem Nachbarschaftshaus. Themen sind u.a. Aphasie, Diabetes, Krebs, Osteoporose, Harninkontinenz, Parkinson, Rheuma, Lymph- und Lipödem, Histaminintoleranz,

Angsterkrankungen, Depressionen, Psychose, Zwänge, Angehörigen-Gruppen, zunehmend auch Gruppen von Menschen anderer Herkunft und Gruppen speziell für junge Leute. Viele Gruppenteilnehmer sind weit über die alleinige Teilnahme an ihrer SHG ehrenamtlich aktiv. Sie organisieren Vorträge, Seminare und Exkursionen, stehen als Selbsthilfeeferne neuen Interessenten zur Seite, beraten als Betroffene regelmäßig andere Betroffene, bilden sich selbst weiter. Sie kümmern sich um das Finanzielle, begleiten Hilfebedürftige oder sorgen für das leibliche Wohl der Gruppe.

Vielen Dank all unseren Ehrenamtlichen für ihr besonderes Engagement! Ohne dieses würde manche Gruppe nicht über so viele Jahre bestehen und so hervorragende Arbeit leisten können. Besonders beliebt bei den Nutzern der SHK sind die verschiedenen Gesundheits- und Bewegungskurse wie z.B. Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Entspannungstechniken, Line Dance. Fachveranstaltungen wie Arztvorträge, Workshops, Infotage, Gesprächsforen, Fortbildungen, an denen jährlich ca. 2000 Interessierte teilnehmen,

gehören ebenso zu den Angeboten. Einige Veranstaltungshöhepunkte seien hier stellvertretend genannt: die Osteoporose-Aktivtage, die Woche der gesunden Ernährung, der Lymph-Selbsthilfetag, die Selbsthilfeforen, der Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie in enger Kooperation mit dem Sana-Klinikum.

Das nächste Highlight ist der jährlich von der SHK Synapse organisierte Gesundheits-Selbsthilfetag, der in diesem Jahr am 22. Oktober das 14. Mal in Folge stattfindet und zu dem ich Sie, liebe Nachbarn, schon heute recht herzlich einladen möchte. (siehe oben)

Wie alles in unserem Leben entwickelt sich auch die Selbsthilfe ständig weiter und unterliegt einem ständigen Wandel. Viele neue Herausforderungen galt und gilt es auch künftig zu meistern, sei es der Generationswechsel in der Selbsthilfe, die Migration, ein mehr und mehr selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen, die Digitalisierung und mit ihr auch neue Formen der Selbsthilfe und und und...

Auf die nächsten 25 Jahre – packen wir es gemeinsam an!

Dagmar Buresch



Das Kinderhaus NAPF – eine kleine Kiezspinne

Wir denken gerne an unser Sommerfest zurück. Am 9. August 2019 begrüßten wir wieder zahlreiche Besucher*innen, und wir freuten uns, dass unter ihnen auch Menschen waren, die uns und unsere Einrichtung noch nicht kannten. Das Wetter spielte hervorragend mit, unsere Angebote erfüllten viele Wünsche, alle waren bei bester Stimmung. Dieser Tag war für uns der perfekte Ausklang dieser Sommersaison.

Nun starten wir mit vielen Vorhaben in die Herbstsaison. Den Aktionstag „Unser Kind kommt in die Schule“ unterstützen wir mit einer Snack-Werkstatt. Bei uns

könnt ihr Brot kosten und Toast-Sushi selber herstellen. Der Aktionstag findet am **13. September** von 16 bis 18 Uhr statt. Dieser Tag richtet sich an Kinder, die im nächsten Jahr eingeschult werden, und deren Eltern.

Den Kinder-, Jugend- und Familientag am **20. Oktober** organisieren wir im Auftrag der Kiezspinne mit anderen Projekten zusammen. Mehr über diesen Tag erfahrt ihr in dieser Ausgabe auf Seite 3.

Unser MitMachMarkt findet am **11. Oktober** wieder statt. Von 15 bis 18 Uhr werden wir gemeinsam mit dir Neues und Interessantes lernen.

Wir freuen uns schon auf dich.

Am **18. Oktober** findet unser Herbstfest mit Kürbissuppe, Stockbrot und warmem Tee statt. Dazu wird es Büchsenwerfen, eine Kreativecke und ein Lagerfeuer geben.

Dieses Fest ist zugleich auch der Abschluss unserer Herbstferien.

Zu Halloween, am **31. Oktober**, werden wir eine kleine Feier veranstalten.

Es wird verschiedene Gerichte geben und wir werden diese natürlich grauenerregend gruselig dekorieren – aber keine Sorge, sie sind dennoch essbar.

Antje und Basti



Foto: Archiv Lichtpunkt

Das neue Schuljahr hat begonnen und wir freuen uns, die neuen Lichtpüncchen im Schülerclub zu begrüßen.

Um herauszufinden, wie wir unser Angebot auch unter den momentanen räumlichen Gegebenheiten optimal gestalten können, haben wir uns in einer einberufenen Kinderkonferenz mit den Kindern ausgetauscht und wollen euch in dieser Ausgabe der ORANGERIE an den Ergebnissen teilhaben lassen:

Joleen 13 Jahre: Weil ich meine Freunde sehe und ich bekomme hier Hilfe bei den Hausaufgaben, außerdem war ich mit dem Schülerclub das erste Mal im Tropical Island, da wollte ich schon immer hin.

Dennis 13 Jahre: Weil es hier cool ist und ich mit meinen Freunden entspannen kann.

Sara 12 Jahre: Weil es hier einfach toll ist, die Betreuer sind nett und man kann viele tolle Sachen machen und man trifft seine Freunde. Wünschen würde ich mir, dass der Schülerclub auch am Wochenende offen hat.

Maria 12 Jahre: Weil es so viele Spiele gibt und auch Tischtennis, Musik und Kicker. Auch kann man hier malen, kochen und backen und bekommt bei Fragen Unterstützung.

Sarah 12 Jahre: Weil es mir hier Spaß macht und wir auch ins Kino, klettern oder bowlen gehen, und das Beste ist die Schülerclubfahrt!

Josy 13 Jahre: Ich gehe gerne in den Schülerclub, weil die drei Betreuer so nett sind. Hier kann man schöne Sachen machen, z.B. am Computer spielen, Tischtennis, Dart und Gesellschaftsspiele spielen. Der Spaß ist hier schon vorprogrammiert. Es ist einfach schön, hier zu sein.

Max 11 Jahre: Ich komme gerne hier her, weil man Hilfe bei den Hausaufgaben kriegt und weil man viel spielen kann.

Jerry 11 Jahre: Ich geh gern in den Schülerclub, weil ich hier meine Freunde treffe, die nicht in der Herrmann-Gmeiner Schule sind. Und Minecraft spiele ich dort gern!

Justin 10 Jahre: Ich komme gerne in den Schülerclub, weil man Hausaufgaben machen und spielen kann.

Es geht heiß her im SC-Sommer ...

Chris 11 Jahre: Ich komme gerne hier her, weil es Spaß macht, weil es cool ist und man Freunde trifft.

Max 11 Jahre: Hier macht es viel Spaß, man kann hier Freunde treffen, und es ist cool, Playstation zu zocken, weil ich selbst keine habe.

Basma 13 Jahre: Ich gehe gerne in den Schülerclub, weil ich hier meine Freunde treffen kann und weil ich die Betreuer sehr mag.

Jamy, 12 Jahre: Man kann hier seine Hausaufgaben machen, Musik hören, Tischtennis und Kicker spielen, basteln, kochen und backen und vieles mehr ...

Charlotte, 10 Jahre: Ich habe so lange drauf gewartet, endlich auch in den Schülerclub gehen zu dürfen!!! Ich hab hier neue Freunde gefunden. Hier kann man Tischtennis spielen und JUST DANCE tanzen. Der Schülerclub ist einfach toll!

Lara, 11 Jahre: Ich komme richtig gerne in den Schülerclub Lichtpunkt, weil... ich dann Jana, Chrissi und GUNDA meine Probleme sagen kann. Sie sind immer für einen da, wenn man sie fragt. Außerdem kann man hier gut seine Hausaufgaben machen. Ich treffe hier vor allem meine Freunde. DER SCHÜLER CLUB IST EINFACH NUR COOL und ich freue mich schon auf die nächste Schülerclubfahrt!!!

Am 20. September 2019 nehmen wir von 14 bis 19 Uhr am Kinder- Jugend- und Familientag in der Kiezspinne teil.

Dort gibt es viele tolle Angebote und ihr seid alle herzlich eingeladen. Wir freuen uns schon sehr darauf.

Jana, Gunda und Christian



„Unser Kind kommt 2020 in die Schule“

Ein Aktionstag für Familien am 13. September 2019

Ihr Kind kommt 2020 oder später in die Grundschule? Sie möchten Ansprechpartner/innen aus dem Bezirk kennenlernen, haben Fragen zur Schulanmeldung oder Vorbereitung auf die Einschulung?

Dann laden wir Sie recht herzlich zu unserem 6. Aktionstag „Unser Kind kommt in die Schule“ am Freitag, **13. September**, von 16-18 Uhr ins Nachbarschaftshaus ORANGERIE (Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin) ein. Wir freuen uns, Frau Katrin Framke, Bezirksstadträtin der Abteilung Familie, Jugend, Gesundheit und Bürgerdienste, als Schirmherrin für den Aktionstag gewonnen zu haben.

Wer sind wir?

Der Aktionstag wurde 2014 von der Initiative „Unser Kind kommt in die Schule“ ins Leben gerufen und ist Teil der Projekte „Gesundes Aufwachsen Plus“ und „Starke Netzwerke Elternbegleitung Lichtenberg“ des freien Trägers Starke Brücken GbR. Die Initiative ist ein Netz-

werk aus Fachkräften aus den Bereichen Schule, Kita, Jugendhilfe und Gesundheit. Unser Ziel ist es, dass Kinder gut und zufrieden in der Grundschule ankommen.

Was bietet der Aktionstag?

An Marktständen kommen Sie mit Experten aus Kita, Gesundheit und Schule direkt ins Gespräch. In Kurzverträgen erhalten Sie hilfreiche Tipps.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Alles Rund um Schulanmeldung, Einschulungsuntersuchung und Rückstellung
- Wie kann ich mein Kind bis zum Schulbeginn stärken?
- Was erwartet uns in der Grundschule?
- Fit und gesund durch den Schulalltag.
- Unterstützungs- und Freizeitangebote stellen sich vor.

Ihre Kinder können an lustigen Bewegungs-, Sprach- und Geschicklichkeitsspielen teilnehmen sowie Mal- und Bastelaktionen ausprobieren. Für Familien

mit wenig Deutschkenntnissen stehen Integrationslotsen (Arabisch, Persisch, Russisch, Kurdisch, Vietnamesisch) zur Verfügung.

Es freut sich auf Sie und Ihre Kinder

Die Initiative „Unser Kind kommt in die Schule“

Sie haben Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei:

Janine Kühmel (Starke Brücken GbR)
Mobil: 0159 013 473 48 oder **Mail:**
janine.kuehmel@starke-bruecken.de
www.starke-bruecken.de/aktionstag

Das Projekt „Starke Netzwerke Elternbegleitung Lichtenberg“ wird im Rahmen des Modellprogramms „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Wir danken auch für die freundliche Unterstützung durch das Bezirksamt Lichtenberg, die HOWOGE und Kiezspinne FAS e.V.

Lisa Beckmann

Eine Spinne, die verbindet

Kiezspinne, von Mittagessen bis Linedance



Foto: Ksenia Porechina

Ein Montag, 12 Uhr. Ein Duft von Bratkartoffeln liegt in der Luft. Einige Besucher sitzen an den Tischen, man scheint sich zu kennen, so wie man sich begrüßt. Alle, die hier sind, haben ihn schon entdeckt, den preiswerten Mittagstisch: Montag bis Freitag, jeden Tag ein neues Gericht. Für rund fünf Euro wird man hier satt, heute gab's Bratkartoffeln, Spiegelei und ein Stück Gurke. Schönes Ambiente ist garantiert, lichtdurchflu-

tet nicht nur draußen, auch drinnen. Ein Platz an der Sonne ist beinahe garantiert.

Die Kiezspinne ist ein Ort der Vielfalt. Auch wer nicht weiß wohin, jeder ist willkommen. Garten- und Blumenfreunde können den kleinen liebevoll angelegten Garten entdecken. Im Foyer sind Bücher für Lesehungrige, Tische laden zum Verweilen mit Menschen, mit denen man auch mal ins Gespräch kommen möchte. Das tut nicht weh, sondern tut gut, eine

Chance, mal etwas anderes zu sehen als die eigenen vier Wände.

Die Vielfalt dieses Angebots, ist so riesengroß, dass man nicht alles beschreiben kann. Einen ersten Eindruck bekommt jeder, der das orangefarbene Haus betritt und einen Blick auf den Aufsteller mit dem Tagesprogramm wirft.

Von Chor bis Linedance, vom Fotozirkel bis zur Familienservicestelle, irgendwie ist für jeden etwas oder ganz vieles dabei.

Und das Allerbeste: Sogar ein Lastenrad kann ausgeborgt werden, wenn man es zuvor im Internet reserviert hat.

Wer mehr von der Kiezspinne erfahren möchte, die liebevoll auch Orangerie genannt wird, wird hier fündig:

Vorort: Schulze-Boysen-Straße 38,
10365 Berlin
www.kiezspinne.de

Also gar nicht so weit weg.

PS: Du bist herzlich eingeladen, wann kommst du mal vorbei...? Der Eintritt zu den meisten Veranstaltungen ist frei.

Anke Hauschild



Integrationslotsen im



Montag, 8 Uhr.
Frau A. hat einen Termin im Jobcenter Lichtenberg, es geht um ihre Eingliederungsvereinbarung. Aber ihre deutschen Sprachkenntnisse reichen noch nicht aus, um mit dem Mitarbeiter des Jobcenters die Angelegenheit zu klären. An dieser Stelle unterstützen die Integrationslotsen der Kiezspinne Frau A. in ihrem Anliegen.

Die Integrationslotsen sind von Montag bis Freitag (außer mittwochs) von 8-12:30 Uhr im Jobcenter. Dort arbeiten sie in zwei Büros und stehen sowohl den Jobcenter-Kund*innen als auch den Mitarbeiter*innen des Hauses helfend zur Seite. Sie unterstützen in den Sprachen Russisch, Vietnamesisch, Arabisch, Persisch (Farsi, Dari) und Kurdisch, durch neutrale Sprachmittlung und beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen. Sie erklären, welche Nachweise noch einzureichen sind, und begleiten bei Bedarf zu Terminen in Behörden und Ämtern.

Menschen mit Migrationshintergrund sind häufig besonderen Belastungen ausgesetzt. Oft besteht Unsicherheit im Umgang mit Behörden und Institutionen. Mangelnde Sprachkenntnisse führen nicht selten zu falschen Informationen, Unkenntnis und Resignation. Das behördliche System ist sehr komplex und für Menschen mit Fluchterfahrung nur schwer nachvollziehbar. Ähnlich den Lotsen auf dem Flughafen geben die Integrationslotsen Menschen mit Migrationserfahrung eine wegweisende Hilfestellung, damit sie an ihr Ziel kommen.

Frau A. wird von einem Integrationslotsen, welcher ihre Muttersprache spricht, zu ihrem Termin mit dem Jobcenter-Mitarbeiter begleitet. Der Integrationslotse übersetzt die Eingliederungsvereinbarung von Frau A. Nun weiß Frau A., was in dem Schreiben steht, weiß über ihre Rechte und Pflichten Bescheid.

Anja Naue

Kiezfonds 2019 / 2020

Wer möchte ehrenamtlich in der Bürgerjury FAS mitarbeiten?

Seit 2010 arbeiten die Bürgerjurs in Berlin Lichtenberg sehr erfolgreich, so auch bei uns im Kiez. Die 15 ehrenamtlichen Mitglieder verwalten den Kiezfonds und entscheiden unbürokratisch über finanzielle Mittel für Kleinprojekte, die das Zusammenleben im Kiez fördern. Es stehen im Kiezfonds pro Jahr und Kiez 10.000 € zur Verfügung, die auf Antrag (Projektidee) nach intensiver Prüfung und Beratung durch die Bürgerjurymitglieder ganz allein von ihnen vergeben werden. In diesem Jahr konnten bisher 21 Projektideen gefördert werden.

Das gute Ergebnis ist auch möglich, weil die Bürgerjury, wie alle Jahre, arbeitsfähig ist, d. h. 15 notwendige Mitglieder waren immer vorhanden.

Für die geleistete Arbeit ein großes Dankeschön!

Um auch 2020 arbeitsfähig zu sein, suchen wir neue Mitglieder. Die Bürgerjury tagt einmal im Monat, 2. Dienstag, 18 Uhr

öffentlich im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Die Mitglieder werden durch den Bezirksbürgermeister Michael Grunst berufen. Sie sind neben der Bewilligung auch berechtigt, die korrekte Verwendung der Mittel vor Ort zu überprüfen.

Die Mitglieder der Bürgerjury arbeiten auf der Grundlage von Beschlüssen der Bezirksverordnetenversammlung.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich im Nachbarschaftshaus ORANGERIE im Sekretariat, Tel.: 55489635. Ich stehe Ihnen jeden Dienstag von 10-14 Uhr persönlich zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung. Informationen sind auch unter www.bürgerhaushalt.berlin-lichtenberg.de / Kiezfonds möglich.

Die nächste Sitzung der Bürgerjury Frankfurter Allee Süd findet am 10. September 2019, 17 Uhr (Ausnahme) statt, natürlich öffentlich. Interessierte Gäste sind willkommen.

Reimer Dunkel

Der Sommer im Projekt LeNa

Mit großer Freude blickt das Projekt LeNa auf die Aktivitäten dieses Sommers zurück. Das Team begann zwei neue Angebote, welche guten Zuspruch im Nachbarschaftshaus gefunden haben. Darüber hinaus zeigten die Projektmitarbeiterinnen in zahlreichen Festen unserer Nachbarschaft Präsenz und konzentrierten sich darauf, die Öffentlichkeitsarbeit des Projekts zu verstärken.

Zwischen April und Juni 2019 veranstaltete das LeNa-Projekt eine Workshop-Reihe zum Thema „Interkulturelle Kompetenz und Öffnung“ – die Grundlage unserer Arbeit. Das Ziel dieses Angebots war es, Handlungsoptionen der für interkulturelle Arbeit engagierten Personen zu erweitern und ihnen einen Perspektivwechsel zu ermöglichen. Alle angebotenen Termine wurden sehr gut besucht und angenommen. Die Teilnehmer*innen haben mehrheitlich Interesse an einer Weiterführung der Veranstaltungen gezeigt.

In den Schulferien haben wir in Kooperation mit dem Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ ein kostenloses Bewerbungstraining in ihren Compu-

ter-Schulungsräumen organisiert. Das Angebot richtete sich an Menschen aus der Nachbarschaft mit und ohne Migrationshintergrund, die Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen benötigen. Am Projekt nahmen Teilnehmer*innen aus verschiedenen Herkunftsländern, wie Syrien, Irak, Afghanistan und Deutschland teil. Großes Interesse zeigten sie am Erlernen von Basis-Computerprogrammen sowie am Umgang und mit den Möglichkeiten des Internets.

So haben wir am 16. August 2019 einen muttersprachlichen Kurs für Eltern mit Fluchterfahrung begonnen, die sich zum Thema „Kindererziehung in Deutschland“ austauschen wollen. Der Kurs vermittelt u.a. Wissen zur frühkindlichen Entwicklung von Kindern und Informationen zu Unterstützungsangeboten für Familien in Deutschland. Das Angebot wurde von der Organisation International Rescue Committee Deutschland (IRC) konzipiert und bereits in anderen Ländern erfolgreich durchgeführt. Mit großem Interesse beobachteten wir, wie sich der Kurs bei uns entwickelt.

Samantha D'Almeida e Silva



2. FAN-KiezFest im Nibelungenpark

Das KiezFest für die ganze Familie mit spannenden Highlights geht in die zweite Runde.

Im Juni 2018 wurde das Familienfest im Nibelungenpark von etwa 1000 Gästen besucht. Inspiriert von dem Erfolg des letzten Jahres, veranstaltet die Kiezspinne FAS e.V. gemeinsam mit dem Sanierungsbeirat Frankfurter Allee Nord unter Mitwirkung zahlreicher Vereine, Einrichtungen und Initiativen am **Freitag, 6. September, von 15 bis 19 Uhr** das zweite Familienfest im Nibelungenpark. Die ganze Nachbarschaft ist eingeladen, am Freitagnachmittag eine schöne Zeit auf der Grünfläche Nähe der Gotlindestr. 38 gemeinsam zu verbringen.

Schirmherr der Veranstaltung ist der Bezirksbürgermeister Michael Grunst. Er eröffnet das Programm mit feierlichem Grußwort gegen 15 Uhr. Die umliegenden Kitas und Vereine sowie ehrenamtlich Engagierte beteiligen sich mit kreativen Beiträgen am Programm. Musikalische Höhepunkte wie der Auftritt der Punk-Band

„Abbruch“ und der Swingjazz-Band „The Time Rag Department“ runden den gemeinschaftlichen Familienabend ab. An verschiedenen Essständen können sich die Gäste mit Gegrilltem, Falafel und Kuchen stärken.

Anknüpfend an die Erfolge des vergangenen Jahres bietet der Nachmittag eine Vielfalt an Informations- und Mitmach-Angeboten, beispielsweise Kinderrallye der lokalen Akteure, Jutebeutel-Gestaltung von Hoppla Charlotte und die Selbsthilfe –Fahrradwerkstatt der Garage 10.

Ein besonderer Dank gilt den engagierten Anwohner*innen für die Organisation der Veranstaltung, der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH und dem SANA Klinikum Lichtenberg für die finanzielle Unterstützung. Das Fest wird aus den Mitteln des Sanierungsgebietes Frankfurter Allee Nord gefördert.

Wir freuen uns auf ein tolles Nachbarschaftsfest!

*Anne Strobel und
Ksenia Porechina*

Fennpufffest



In diesem Jahr findet das Fennpufffest am **Freitag, 13. September, von 15 bis 22 Uhr** auf dem Anton-Saefkow-Platz im Fennpuff statt. Gemeinsam mit dem Bezirksamt Lichtenberg, der RBO – Inmitten gGmbH, dem Büro 55+, der abw gGmbH und den ortsansässigen Wohnungsunternehmen HOWOGE, WGLI und VONOVIA, laden wir alle Nachbarinnen

und Nachbarn, ob groß oder klein, herzlich ein vorbeizukommen und Familie, Freunde und Verwandte mitzubringen, um gemeinsam mit uns zu feiern. Unter dem Motto „Wir von HIER“ wird der Beginn des Bühnenprogramms durch Gesangs- und Tanzbeiträge der Kitas und Schulen aus dem Fennpuff eingeläutet. Außerdem können Interessierte die verschiedenen Träger, Vereine, Projekte und Angebote im Bezirk an den zahlreichen Informations-, Beratungs- aber auch vielen Mitmachständen kennenlernen. Wikingerschach, Rollenrutsche, ein Bungee Run und vieles mehr beleben den Platz und laden zu Spiel und Spaß ein. Begleitet wird das Fennpufffest von einem bunten Bühnenprogramm mit Tanzvorführungen und Musikdarbietungen. Der Bezirksbürgermeister Michael Grunst wird das Fennpufffest um 15:45 Uhr eröffnen. Ab 19:25 Uhr wird mit einem Platzkonzert vor der Bühne der traditionelle Lampionumzug angekündigt und, vom Spielmannszug begleitet, durch den Fennpuffpark geführt. Zum Abschluss wird am See wieder das große Höhenfeuerwerk stattfinden.

*Tina Messerschmidt
Stadtteilkoordination Fennpuff*

VERSCHIEDENES

Kiezflohmacht am Stadtplatz FAS

Am 28. September veranstalten wir von 10 bis 17 Uhr unseren mittlerweile dritten Kiezflohmacht in Frankfurter Allee Süd, den wir dank der Unterstützung durch den Kiezfonds durchführen können. Da die Besucherzahlen in den beiden Vorjahren hinter den Erwartungen zurückblieben, haben wir uns in diesem Jahr für einen Ortswechsel entschieden und werden den Stadtplatz FAS nutzen (neben REWE Frankfurter Allee 144). Es wird ein kleines kulinarisches Angebot geben; auf Angebote für Kinder müssen wir jedoch aufgrund der Platzknappheit dieses Jahr verzichten. Dennoch sind wir zuversichtlich, am neuen Ort auch ein größeres Publikum anzusprechen.

Interessierte NachbarInnen können sich ab dem 5. September gegen 12 Uhr unter dem folgenden Link für einen Stand anmelden:

<https://www.kiezspinne-fas.org/kiezflohmacht>

Interessierte für neue Spielegruppe gesucht

Zwei kartenspielfreudige Damen suchen weitere Interessent*innen für neue Spielegruppe bei Synapse.

Besonders beliebt sind Romme und Canasta, aber auch Brettspiele möglich.

Wenn Sie Lust haben, mitzuspielen, melden Sie sich bitte unter **Tel.: 55491892** oder **E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de**

Volkssolidarität

Mittwoch, 25.09.2019, 15 Uhr
Sängerin Ingrid Raack
in der Kiezspinne
Kostenbeteiligung 3 €





Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Berliner MieterGemeinschaft**
Treffen der Bezirksgruppe
1. Mo im Monat, 18:00 Uhr
- **Ernährungsberatung**
letzter Di im Monat 17-19 Uhr
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Mieterbeirat, öffentliche Sitzung** 2. und 4. Mo, 18-20 Uhr
- **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 Rheumapatienten** der Deutschen Rheuma-Liga, Berlin e.V., 1. und 3. Di im Monat, 14-16 Uhr und nach Vereinbarung, Anmeldung erforderlich:
Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat, 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- **Sprechstunde zur individuellen Lebensberatung für Frauen**
Mo 14-16 Uhr,
- **Sozialberatung für Frauen**,
1. Di im Monat, 9-11 Uhr

Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A

- **Schuldnerberatung**
Mo, Di 9-12 und 13-16 Uhr
Mi 9-12 und 13-15 Uhr
Do 9-12 und 13-17 Uhr
Fr nur nach Vereinbarung
(Anmeldung 5101007)



Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Computeria Medientreff 60+**
Mo 12:30-14:30 Uhr,

einzelner Tag 6 €,
monatlich 20 € (vor Beginn)

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



Gesundheits-selbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

- Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **Capoeira**, Sa 15 Uhr
 - **Entspannungstraining**
Do 18:15 Uhr (Kurs ab 5.9.) und
Mo 14:30 Uhr (ab 2.9.),
Anmeldung über VHS Lichtenberg
 - **Gesellschaftstanz**, Di 18 Uhr
 - **Gyrokinesis**, Mi 14:30 Uhr
(ab 4.9.)
 - **Line Dance (Fortgeschrittene)**
Do 18 Uhr
 - **Metalza**, Mo 18:30 Uhr
 - **Qigong**, Mi 10:30 Uhr,
Anmeldung über VHS Lichtenberg
 - **Trauerbegleitung**
Anmeldung erforderlich:
Tel 55491892
 - **Yoga** Di 16:30, 17:45 Uhr (ab 17.9.)

Selbsthilfegruppen:

- **Angehörige von Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma**
(in Gründung)
- **Angehörige psychisch Kranker**
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Angst, Depression, Psychose I**
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst, Depression, Psychose II**
Di 18 Uhr (mit Anmeldung)
- **Aphasie**,
1. und 3. Do im Monat, 14 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Beckenbodenprobleme**
Di 14:30 Uhr

• **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**

- 1. und 3. Mo im Monat, 15:30 Uhr
- **Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, -Zöliakie, Reizdarm**
(in Gründung)
- **Depression**, Do 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **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
- **Histaminintoleranz**
3. Do, 16:30 Uhr
- **Junge Sehbehinderte**
(in Gründung)
- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“
2. u. 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Kinder narzisstischer Eltern**,
2. u. 4. Do, 17:45 Uhr
(Nur 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
- **Psychose**, 1. und 3. Mi, 18:30 Uhr
- **Russischsprachige SHG Gesundheit**
jeden 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 Beratungsstelle für Anfallkranke e.V. Wotanstr. 14

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



Pflegeunterstützung

Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfbedarf:

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

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

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



Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familiennachmittag** Mi und Fr, 16-18 Uhr 1 € pro Familie
- **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
- **Spielerisch Deutsch lernen** für Kinder ab 1. Schuljahr Mo und Mi 15 Uhr

in Kooperation

mit Starke Brücken GbR

Bei Fragen zu unseren Angeboten kommen Sie in die Familienservice-stelle oder kontaktieren sie uns:

Kristin Volkmann, Mobil:

0157 566 272 61, Mail:

kristin.volkmann@starke-bruecken.de

Katharina Schmidt, Mobil:

0151 104 882 11, Mail:

katharina.schmidt@starke-bruecken.de

Aktuelle Kurstermine finden Sie auf: www.starke-bruecken.de

- **Eltern-Kind-Gruppe „Wie zeigt mein Kind was es braucht?“** Do 10-11:30 Uhr
 - **Eltern- und Schwangerentreff „Entspannt in die Woche“** Mo 10-11:30 Uhr
 - **„Little Friends“** Mi 10 -11:30 Uhr (23.10.-11.12.19) Internationale FuN-Baby-Gruppe für Mütter/Väter mit Babys und Kleinkinder von 0-18 Monaten (kostenloses Angebot)
 - **Regulationsprechstunde** (Vertrauliche und kostenlose Beratung) Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung
- Angebote für Jugendliche*
- **Offenes Mediencafé**, Mi 15-17 Uhr
 - **Python** Fr 16-18 Uhr (ab 10 Jahre)
 - **TubeTV Medienredaktion** Mo 15:30-18:30 Uhr



Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Stimmentausch** der multikulturelle Chor, Di 18 Uhr
 - **Der Besondere Freitag** 1. Fr im Monat, 10-12 Uhr, 7,50 € (inkl. Frühstück)
 - **Fotozirkel**, 2. und 4. Mo, 17 Uhr
 - **Neue Spielegruppe** Romme, Canasta und Brettspiele Tel.: 55491892 oder E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- ### Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57
- **Frauengespräche**, Mo 14 Uhr
 - **Frauensportgruppe „proBeweglich“** Mi 11 Uhr, im „Holzhaus“, Gotlindestr. 38
 - **Sport für Seniorinnen** Di 14 Uhr



Kunst und Handwerk

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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



Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**, Mi 10 Uhr
- **Kommunikation in Englisch:** Do 10 Uhr, 11:30 u. 13 Uhr (3 Gruppen)
- **Englisch für Alltag und Urlaub** Mo 18 Uhr (Gruppe)

- **Französisch** (geschlossene Gruppe) Do 18:00 -19:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Ausleihe Lastenfahrrad

unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>

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 Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr

Stadtteilwerkstatt

Mo, Mi 10-13 Uhr

LESERBRIEF

Zur See – zum Haussee

Im Unterschied zur beliebten 70er Serie blieben wir dabei mit beiden Beinen auf festem Boden.

Der Löhmer Haussee in Seefeld war Ziel unserer Wanderung am 18. Juli 2019. Um den ÖPNV anzukurbeln, hatten sich sage und schreibe 26 Wandersleute auf dem Lichtenberger Regionalbahnsteig getroffen. Die Reisezeit verging wie im Fluge (ohne Kerosin).

Dort angekommen hätten wir uns auch eine andere Strecke aussuchen können. Allerdings wäre dann der Redaktionsschluss vorbei gewesen. Gemeint ist der Jacobsweg, der hier ebenfalls begehbar ist. Wir nahmen aber lieber den bequemen 5-Kilometer Rundweg um den besagten See.

Viel Naturkulisse bei schönstem Sonnenschein. Wald, Wasser, Menschen- und Hundebadestrand, aufklärende Hinweistafeln, sehr schöne Gartenkolonien und wenige Einheimische.

Es wurde dann auch Zeit für eine Siesta.

Ob die Mehrheitsentscheidung für die Seeterrassen mit rustikalem Wurstangebot richtig war?

Die Fischerhütte wäre keine schlechte Alternative gewesen. Was solls, die Reise war jedenfalls wieder gut gelungen.

Ein Dank an die Chefin!

Benno Amtsberg



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Samstag, 07.09., 17:00 - 22:00 Uhr
Tag des Wissens/ Katjuscha
Kostenbeteiligung 5 €

Mittwoch, 11.09., 10:00 Uhr
Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Neuer Garten - Potsdam
Fahrkosten: 10 € pro Person

Donnerstag, 12.09., 14:30 Uhr
Modenshow für Seniorinnen und Senioren. Kostenbeteiligung 1 €

Donnerstag, 12.09., 17:30 Uhr
Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie
Arztvortrag: „Sodbrennen - harmlos oder gefährlich?“
Prof. Dr. Siegbert Faiss, Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie
Prof. Dr. Michael Heise, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Eintritt frei!

Freitag, 13.09., 16:00 - 18:00 Uhr
6. Aktionstag „Unser Kind kommt 2020 in die Schule“
(siehe Seite 7)

Samstag, 14.09., 10:00 Uhr
„Die Kiezspinne räumt auf“ - Herbstputz 2019

Samstag, 14.09., 10:00 - 14:00 Uhr
Informationsreihe 2019
Pflegebedürftige Kinder - Welche Hilfen gibt es?
Referentin: Katrin Buntrock
Um Anmeldung wird gebeten unter der kpe@kiezspinne.de oder 030 28472395
Eintritt frei

Mittwoch, 18.09., 10:00 Uhr
Sportfest des Seniorentreffs
(siehe Seite 4)

Mittwoch, 18.09., 16:00 Uhr
Literarischer Nachmittag/ Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 19.09., 09:45 Uhr
Wanderung
Oranienburg - Schloss und Park
Treffpunkt: Bahnhof Lichtenberg, RB 12 nach Templin, Bahnsteig 15
Fahrkarte: BC
(mit Anmeldung, Tel. 030 5531728, da begrenzte Anzahl)

Freitag, 20.09., 14:00 Uhr
Kinder-, Jugend- und Familientag
(siehe Seite 3)

Mittwoch, 09.10., 10:00 Uhr
Tagesfahrt mit dem Kiezbus
Erlebnishof Klaiستow
Kürbissaison - Eintritt Ausstellung 2 €
Fahrkosten: 15 € pro Person

Freitag, 04.10., 10:00 Uhr
Der Besondere Freitag
Lesung mit Torsten Harmsen:
„Der Mond ist ein Berliner“
Kostenbeteiligung 7,50 €, inkl. Frühstück

Samstag, 05.10., 19:00 Uhr
Zu Gast bei Franziska Troegner ist die Schauspielerin Walfriede Schmitt
Kostenbeteiligung: 12,50 €, (s. Seite 3)

Donnerstag, 10.10., 17:30 Uhr
Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie
Arztvortrag: „Sturz im Alter – Gefahren, Vorsorge, Verhalten“
Dr. Eric Hilf, Klinik für Innere Medizin, Geriatrie
Eintritt frei

Samstag, 12.10., 17:00 - 22:00 Uhr
Oktoberfest/ Katjuscha
Kostenbeteiligung 5 €

Donnerstag, 17.10., 09:30 Uhr
Wanderung
um den Herrensee (8 km)
Treffpunkt: Bahnhof Lichtenberg, S-Bahn Strausberg-Nord
Fahrkarte: BC und 1 x Anschlusskarte
Herrensee

Dienstag, 22.10., 13:00 - 17:00 Uhr
14. Gesundheits-Selbsthilfetag
mit kostenlosem Gesundheitstest (Blutzucker, Blutdruck, Gehör, Sehkraft, Venenfunktion)

- 13:30 Uhr, Arztvortrag: „Durchblutungsstörungen“
PD Dr. med. Rainer Brenke, Internist und Facharzt für Physikalische Medizin i.R.
- 15:00 Uhr, „Stress lass nach – Lebenshilfe musikalisch“
Unterhaltsames, musikalisches Programm, Marlies Carbonaro, Sängerin, Fabio Costa, Piano
(siehe Programm Seite 5), Eintritt frei

Mittwoch, 23.10., 16:00 - 17:30 Uhr
Informationsreihe 2019
Bin ich jetzt entlassen? - Der Übergang vom Krankenhaus in die Häuslichkeit
Referent: Veronika Vahrenhorst und Tommy Dahms (Pflegestützpunkt Lichtenberg)
Um Anmeldung wird gebeten unter kpe@kiezspinne.de oder 030 28472395
Eintritt frei

Freitag, 25.10., 16:00 Uhr
Künstlerischer Nachmittag/ Katjuscha
Kostenbeteiligung: 1 €

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung,
Tel: 55491892

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

Außerhalb unseres Hauses

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

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

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

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

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

Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg Fanningstr. 33
Mo-Fr 10-16 Uhr

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

beim Berlin

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

beim Berlin

FAMILIEN
FREIZEITLICHES
LICHTENBERG

jobcenter

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE

Senatsverwaltung
für Kultur und
Sport

selko