

## Mitgliederversammlung physisch aber unter ungewohnten Bedingungen



### Wahl des neuen Vorstandes

Von links: Manfred Becker, Wolfgang Mattern, Ursula BeiBig, Lutz Amthor, Evelin Pakosta, Christian Paulus, Jörg Kaminski,  
Foto: Bernd BeiBig

Die diesjährige Mitgliederversammlung unseres Vereins fand am 22. Oktober statt, etwa ein halbes Jahr nach der üblichen Jahreszeit, in der die erste Welle der Pandemie das Land fesselte, und gerade noch bevor – wie wir dieser Tage wissen – die zweite Welle zu verschärften Freiheitseinschränkungen führt. Da der gewohnte Versammlungsort, der Saal unseres Nachbarschaftshauses, zu klein ist, um das Distanzgebot einhalten zu können, wurde die im Wohngebiet befindliche **Mauritiuskirche** genutzt, deren Gemeinde das geräumige Kirchenschiff dankenswerterweise zur Verfügung stellte. Der Ablauf konnte so in den gewohnten Bahnen erfolgen, wenn auch mit ständigem Maskentragen, mit wechselnden Plastetüten überzogenen Mikrofonen und nicht eben bequemen Kirchenbänken. Auch fiel die Teilnehmerzahl erklärlicherweise geringer als sonst aus.

Der Bericht des Vorstands erinnerte daran, dass der Verein seit Sommer vorigen Jahres mit Herrn Fiebelkorn

d'Almeida e Silva einen neuen Geschäftsführer hat, der mit Einsatzfreude und klaren Arbeitsgrundsätzen den Vorstand voll überzeugte. Das habe sich insbesondere seit Einsetzen der Corona-Zeit erwiesen. Im Gleichklang mit den Entscheidungen des Lichtenberger Pandemiestabes wurden das Nachbarschaftshaus und die Nebenstellen vom 16. März bis zum 25. Mai für den Publikumsverkehr geschlossen. Eine Notfallbesetzung blieb, und es wurde zum sogenannten home office übergegangen, wo immer es möglich war. Seit Wiedereröffnung wird auf der Grundlage bestätigter Hygienekonzepte gearbeitet.

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](http://www.kiezspinne.de)  
[info@kiezspinne.de](mailto:info@kiezspinne.de)

#### Plenumstreffen Alpha Bündnis Lichtenberg

Die Initiative ist direkter Ansprechpartner für sämtliche von Analphabetismus oder funktionalem Analphabetismus betroffenen Personen.

Seite 3

#### Projekt Mehrgenerationenhaus

Neues Kinderspielhaus aus Holz wurde uns von der Nachbarschaft der Wönnichstraße 38 im Weitlingkiez gespendet.

Seite 4

#### Neues aus FAS

Für das Jahr 2020 können noch Ideen eingereicht werden. Noch verfügen wir über Restmittel aus dem Kiezfonds.

Seite 11

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



#### Raumnutzung in der ORANGERIE

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?  
**Fragen Sie uns! Tel. 55489635**  
Mo 13-17 Uhr, Di 13-17 Uhr,  
Fr 10-14 Uhr



Fortsetzung von Seite 1

So konnte die Tätigkeit aller Projekte in kreativ angepasster Form aufrecht erhalten bleiben. Im Bereich der Selbsthilfe gibt es bereits die Gründung neuer Gruppen! Zwei Projekt-Jubiläen konnten – leider nur in bescheidenerer Weise – begangen werden: 25 Jahre Selbsthilfekontaktstelle ‚Horizont‘ und 10 Jahre Kontaktstelle PflegeEngagement. Schmerzlich: die gewohnten Veranstaltungshighlights wie etwa das Kiezkulturfest fielen und fallen Corona zum Opfer.

Dass der Verein arbeitsfähig bleiben konnte, verdankt er der Flexibilität und dem Einfallsreichtum der Projektleitungen und der Geschäftsführung sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ihnen dankte der Vorstand sehr herzlich, ebenso den zahlreichen Ehrenamt-

lichen, die „ein starker Pfeiler unseres Gesamtprojekts Kiezspinne“ seien. Der Verein sei zwar durch die Pandemie in rauhes Fahrwasser geraten, habe aber Kurs halten können.

Schatzmeister Paulus konnte im **Finanzbericht für 2019** feststellen, dass ein kleiner Überschuss erwirtschaftet werden konnte. Der vom Geschäftsführer vorgestellte **Finanzplan für 2020**, der angesichts der vorgerückten Jahreszeit fast einer Jahresendprognose gleichkommt, sieht eine in Ausgaben und Einnahmen fast ausgeglichene Bilanz vor. Kassenprüfer Hager empfahl am Ende seiner Berichterstattung, den Vorstand zu entlasten. Dies erfolgte ohne Gegenstimmen und Enthaltungen.

Bei den **Vorstandswahlen** kandidierten nicht mehr Frau Schröder sowie die Herren Hemmerlein, Dr. Meineke und

Mißbach. Ihnen wurde herzlich gedankt. Alle anderen bisherigen Vorstandsmitglieder kandidierten erneut, dazu Herr Lutz Amthor aus dem Wohngebiet Frankfurter Allee Nord. Sie wurden mit nahezu identischer überwältigender Mehrheit gewählt, ebenso Frau Bianca Geiß und Herr Martin Hager als wieder kandidierende Kassenprüfer:in.

Dem Vorstand gehören (erneut) an Manfred Becker als 1. Vorsitzender, Evelin Pakosta und Wolfgang Mattern als stellvertretende Vorsitzende, Christian Paulus als Schatzmeister, Jörg Kaminski als Schriftführer, Lutz Amthor und Ursula Beißig als Beisitzer:in.

Wenn auch unter ungewohnten Umständen konnte die diesjährige Mitgliederversammlung dennoch erfolgreich durchgeführt werden.

*Manfred Becker*

## Das Corona-Jahr 2020

Es ist noch gar nicht so lange her, aber gefühlt schon eine halbe Ewigkeit: Das Jahr 2019. Gesichtsmasken waren in Deutschland undenkbar, die Urlaubsreisen ins Ausland wurden anhand von bunten Fotos in Katalogen entschieden und man traf jeden geliebten und geschätzten Menschen, wann und wo man dies begehrte. Deutschland blieb auf dem Weg der schwarzen Null und man freute sich zu Silvester von Herzen auf ein glückliches, erfolgreiches, spannendes und gesundes Jahr 2020. Der Rest ist Geschichte.

So schwierig die gegenwärtige Lage für den Bezirk Lichtenberg, das Land Berlin, die Bundesrepublik Deutschland, Europa und die Welt auch sein mag – wir möchten positiv denken und auf ein paar interessante Entwicklungen in den letzten acht Monaten zurückblicken. So ist auffallend, wie solidarisch sich die überwiegende Mehrzahl der Lichtenberger\*innen gezeigt hat. In den Einrichtungen des Kiezspinne FAS e.V. wurden tausende Gesichtsmasken genäht und an die Bevölkerung verteilt. Innerhalb der Projekte wurden komplette Jahrespläne umgestaltet und zahlreiche Veranstaltungsformate in veränderter Form angeboten, um das Risiko einer Verbreitung des Corona-Virus zu unterbinden. Die Lichtenberger\*innen können auf das

bereits Geleistete stolz sein – so ist der Bezirk Lichtenberg einer der Bezirke in Berlin, in welchem sich das Corona-Virus am wenigsten ausgebreitet hat.

Wir sind stolz auf unsere Kiezbewohner, und wir vermissen Sie. Selbstverständlich hoffen wir, bald wieder Kiezfeste, Feiern, große Informationsveranstaltungen und Projekte jeglicher Art für sie ohne Beschränkungen durchführen zu können. Dennoch müssen wir die Pandemie gemeinsam bewältigen und weiterhin solidarisch sowie mit Disziplin füreinander durch umsichtige Handlungen und kluge Entscheidungen da sein. Es ist das Verdienst unserer Kiezbewohner\*innen, Gäste und Mitarbeiter\*innen, dass bisher keine Hinweise auf ein Infektionsgeschehen innerhalb der Einrichtungen des Kiezspinne FAS e.V. bestehen. Im Namen des Vereins möchte ich mich herzlich bei allen o.g. Beteiligten für ihre Disziplin und Umsicht bedanken.

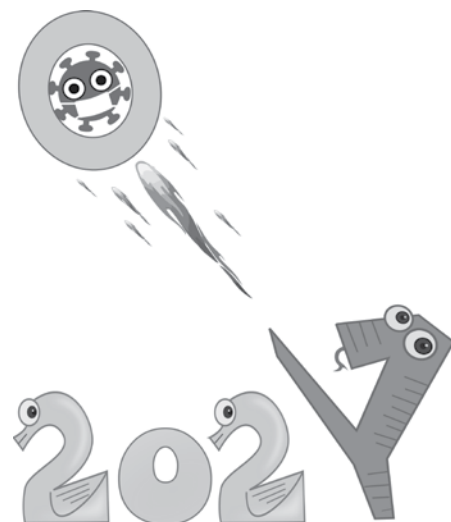
Die Schutzmaßnahmen aufgrund der Corona-Pandemie haben die Angebote und Arbeitsweise der Kiezspinne erweitert. Es ging ein Ruck durch unseren Digitalisierungsprozess. Zudem wird durch die Verwendung digitaler Systeme zunehmend der Einsatz von Papier vermieden, was die ökologische Ausrichtung des Vereins nachhaltig fördert. Bisherige Abläufe wurden neu bewer-

tet und durch kreative Ideen innovativ überarbeitet. Nach der überstandenen Ausnahmesituation wird der Verein in seiner sozialen Arbeit noch breiter aufgestellt sein.

Es wird eine Zeit nach der Pandemie geben, und wir hoffen von Herzen, daß diese Zeit bald sein wird. Bis dahin möchten wir Sie zum Optimismus ermutigen.

Wir freuen uns auf ein glückliches, erfolgreiches, spannendes und gesundes Jahr 2021. Ein Jahr mit vielen schönen Erlebnissen und mit Ihnen!

*David Fiebelkorn D´Almeida e Silva  
Geschäftsführer Kiezspinne FAS e.V.*





## Plenumstreffen Alpha Bündnis Lichtenberg

Etwa sieben Millionen Menschen in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das Alpha Bündnis Lichtenberg hat sich zum Ziel gesetzt, diesen Missstand in unserem Stadtbezirk zu beheben.

Dieses Bündnis wurde am 22. März 2017 für den Bezirk unter der Schirmherrschaft des Bezirksbürgermeisters Michael Grunst und der damaligen Bezirksstadträtin Birgit Monteiro gegründet. Die Initiative möchte die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisieren, Schamgefühle Betroffener abbauen und Analphabetismus enttabuisieren. Durch die Vernetzung diverser Initiativen und Akteure im Bezirk werden gemeinsame Handlungsstrategien entwickelt, welche Betroffene ansprechen und diesen zielführende Angebote bereitstellen.

Der Kiezspinne FAS e.V. möchte diese nachhaltige Initiative bestmöglich unterstützen. Am 16. September 2020 hat im Zuge dessen ein Plenumstreffen in den Räumlichkeiten unseres Nachbarschaftshauses ORANGERIE stattgefunden, an dem neben Repräsentanten unseres Vereins und lokalen Akteuren der Bezirksbürgermeister Michael Grunst sowie der Stadtrat Michael Hönicke teilnahmen.

Neben der Abstimmung allgemeiner Handlungsstrategien wurden die



Foto: Bereitgestellt von Alpha Bündnis Lichtenberg

Teilnehmer in einem Fachvortrag der Referentin Anne Nadif für Detailfragen zum Themenfeld des Analphabetismus sensibilisiert.

Das Alpha Bündnis Lichtenberg hat es sich zum Ziel gesetzt, Einzelpersonen, Initiativen und andere Körperschaften auf allen Ebenen und Bereichen als Kooperationspartner\*innen zu gewinnen.

Ebenso ist die Initiative ein direkter Ansprechpartner für sämtliche von Analphabetismus oder funktionalem Analphabetismus betroffenen Personen.

Soweit Sie sich diesbezüglich angesprochen fühlen oder einen Beratungsbedarf bei Mitmenschen sehen, finden Sie weiterführende Informationen auf der Website

<https://alphabuendnis-lichtenberg.de>.

Telefonisch ist Ihr direkter Ansprechpartner des Alpha Bündnis Lichtenberg, Julius Weißenborn, unter der E-Mail-Adresse

[alpha.lichtenberg@vav-hhausen.de](mailto:alpha.lichtenberg@vav-hhausen.de) oder mobil unter 0172 9463985 zu erreichen.

David Fiebelkorn D´Almeida e Silva

## Woche der Generationen



Mit Beginn der beiden Mehrgenerationenhaus-Projekte in Lichtenberg 2017 (eines bei der RBO inmitten GmbH, das andere beim Kiezspinne FAS e.V.) gründete sich damals auch ein Netzwerk zum Thema generationsübergreifendes Arbeiten im Bezirk. Das Netzwerk besteht aus mehreren Bezirksvertreter\*innen und den beiden Koordinatorinnen der

MGH. 2018 organisierte das Netzwerk erstmalig einen Fachtag, bei dem sich Fachkräfte aus diversen Einrichtungen Lichtenbergs über das Thema „Miteinander der Generationen“ austauschten. Doch nicht nur Fachkräfte sollten für die Relevanz dieses Themas sensibilisiert werden.

So entschloss man sich, 2020 einen Tag der Generationen zu veranstalten, um das Thema in die breite Öffentlichkeit zu bringen und darauf aufmerksam zu machen. Dann kam Corona und es war bis spät in den Sommer unklar, ob das Vorhaben noch eine Zukunft hatte.

Schlussendlich musste man sich von der Idee einer Großveranstaltung verabschieden und entschied sich für eine dezentrale Lösung sowie einen längeren Zeitraum. Damit war die

erste „Lichtenberger Woche der Generationen“ geboren. Quer durch den ganzen Bezirk von Neu-Höhenschönhausen bis nach Karlshorst fanden nun im Zeitraum vom 5. bis 11. Oktober spannende Veranstaltungen statt, die Begegnungen zwischen den Generationen förderten und anregten.

Die Kiezspinne beteiligte sich an der Woche mit zwei gut besuchten Kräuterspaziergängen durch die Parkaue sowie einer Podiumsdiskussion zum Thema „Europäischer Grüner Deal“.

Bei einem gemeinsamen Resümee hat sich das Netzwerk dafür ausgesprochen, die Woche nach Möglichkeit 2021 zu wiederholen, da es allgemein ein sehr positives Feedback von den Besucher\*innen gab.

Anne Stöckmann



### Projekt Mehrgenerationenhaus



Foto: Peter Granowski

Leider müssen wir auch für den Dezember und November alle größeren Veranstaltungen absagen. Das betrifft vor allem den Laternenumzug im November sowie größere Bastelaktionen zu Weihnachten. Kleinere Angebote sind nicht ausgeschlossen, sind jedoch stark abhängig von der entsprechenden Lage und den dann geltenden Hygienebestimmungen. Trotz der schwierigen Zeit haben wir auch noch eine erfreuliche Nachricht: Die Nachbarschaft der Wönnichstraße 38 im Weitlingkiez hat uns ein Kinderspielhaus aus Holz gespendet. Dieses soll noch im Oktober aufgebaut werden und ist eine schöne Erweiterung zum Spielbereich im Garten. Das Haus wurde 2016 mithilfe von Mitteln aus dem Ehrenamtsfonds Lichtenberg angeschafft und musste leider vor kurzem abgebaut werden, da die Grünfläche im Hinterhof der Wönnichstraße einer anderen Nutzung zugeführt wird. Wir bedanken uns sehr herzlich für diese großzügige Geste und freuen uns schon darauf, das Haus bei gutem Wetter mit den Kindern einzuweihen.

Anne Stöckmann

Die Angebote der Willkommenskultur umfassen den Chor „Stimmentausch“, zwei Sprachcafés sowie zwei Deutschkurse. Während die Deutschkurse unter strengen Hygiene-Auflagen recht bald nach der coronabedingten Schließzeit wieder starten konnten, mussten wir uns mit den Sprachcafés noch bis zum August gedulden. Auch nach intensiver Be-

## Highlights und Netzwerke in 10 Jahren „Pflegeselbsthilfe“

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen von weiteren Highlights und Kooperationen der letzten 10 Jahre berichten.

Für unsere pflegenden Angehörigen und die zu Pflegenden fanden sieben Wohlfühltag mit mehreren Kooperationspartnern statt, wie zum Beispiel den Lichtenberger Pflegestützpunkten, dem Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. und den Lichtenberger Betreuungsdiensten. Hier konnten alle von einer Pflegesituation Betroffenen eine kleine Auszeit genießen. Über die vielen Jahre gab es zahlreiche Angebote. Für jeden war etwas dabei: Malen mit Pinseln, Wachsmalstiften oder Kreide, Aromatherapien, Massagen für die Hände,erspüren verschiedener Materialien mit allen Sinnen, Alpakas und Hundestreicheln bis zu ganz unterschiedlichen musikalischen Beiträgen und vieles mehr.

Die Filmreihe „Wenn wir älter werden“ erfreute sich bei den Nachbar\*innen über die Jahre hinweg großer Beliebtheit. Zusammen mit dem Familienplanungszentrum BALANCE und dem Mehrgenerationenhaus der Kiezspinne konnte eine Reihe interessanter Filme zum Thema Alter gezeigt werden, und im Anschluss fand ein professionell begleitetes Gespräch statt.

Beim zweimal jährlich organisierten Tierparkspaziergang für Menschen mit und ohne Demenz erfreuten sich die Teilnehmenden nicht nur an den Tieren, sondern auch am gemeinsamen Picknick, welches immer von Ehrenamtlichen vorbereitet und begleitet

wurde. Aber auch unsere ehrenamtlichen Zeitschenker\*innen waren einmal im Jahr mit den Hauptamtlichen der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) unterwegs. Ihr Engagement wurde in Form einer Dankeschönveranstaltung gewürdigt. So waren wir über die Jahre unter anderem bei der „360 Grad Tour“ im Tierpark, der Bundesgartenschau in den „Gärten der Welt“, besuchten den Landhausgarten Max Fränkel, die „Gayle Tufts Show“ im Tipi, die Neuköllner Oper zu Clara Schumanns Jubiläum, waren in der Distel sowie bei den Stachelschweinen.

Die Inforeihe zum Thema „Pflege, Alter und Gesundheit“ mit den Lichtenberger Pflegestützpunkten hat sich über die Jahre hinweg etabliert und ist ein fester Anker geworden. Insbesondere Vorträge zu Patientenverfügungen und Entspannungstechniken fanden einen großen Interessentenkreis. Aber auch die Kräuterspaziergänge im Stadtpark Lichtenberg waren immer ausgebucht.

Von unseren Kolleg\*innen der Selbsthilfe konnten wir sehr viel lernen, da sich der Bereich der „Pflegeselbsthilfe“ anfänglich noch in den Kinderschuhen befand. Hierfür sind wir sehr dankbar. In den letzten Jahren gelang es uns, im Selbsthilfeteam das „Lichtenberger Selbsthilfeforum“ zu etablieren und viermal zu verschiedenen Themen (Angehörige in der Selbsthilfe, Öffentlichkeitsarbeit und Selbsthilfe usw.) einzuladen.

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!

Ihr Team von der  
Kontaktstelle PflegeEngagement

## Willkommenskultur

werbung liefen die Sprachcafés anfangs nur schleppend wieder an, aber seit den letzten Wochen nutzen wieder viele ehemalige Stammbesucher\*innen regelmäßig die Möglichkeit, im Sprachcafé ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.

Auch der Chor „Stimmentausch“ musste einiges an Geduld beweisen. Er durfte sich nach langer Pause nur im Freien mit genügend Abstand zur Chor-

probe treffen. Aufgrund der Größe des Chors ist eine Probe in den Räumen der Kiezspinne unter den aktuellen Hygienebestimmungen nicht möglich. Freundlicherweise stellt jedoch zukünftig die Pfarrkirche am Loeperplatz ihre Räumlichkeiten zur Verfügung, damit der Chor weiter zusammen musizieren kann.

Anne Stöckmann



## Neue Selbsthilfegruppen

in der Synapse Lichtenberg

### Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit - in Gründung

Was tun, wenn Helfende selbst Hilfe brauchen, wenn alles Wissen, alle Erfahrungen einen selbst nicht vor einer psychosomatischen Erkrankung schützen?

Wer einen geschützten Rahmen sucht, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist in unserer neuen Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie schon Therapieerfahrungen haben oder nicht.

Bitte kontaktieren Sie die Synapse unter:

Email: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Telefon: 030 55491892.

### Mütter in schwierigen Trennungen - in Gründung

Ganz gleich, in welchem Stadium der Trennung Sie sich gerade befinden, ob noch am Anfang, mit dem Entschluss, zu gehen, ob gerade frisch getrennt und allein vor einem Berg mit Problemen, ob im Kampf um das Sorge- und Umgangsrecht, in Konfrontation mit dem Helfersystem, im ewigen Kleinkrieg mit

dem Vater Ihrer Kinder oder gar im Gerichtsprozess - Sie sind in jedem Falle genau richtig in unserer neuen Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, zu lernen, ruhig und souverän zu sein, Grenzen zu setzen und wieder stark zu werden, ist Ziel der Gruppe.

Wenn Sie sich als Mutter vor, in oder nach einer schwierigen Trennung sehen und Interesse an einem Austausch haben, dann melden Sie sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus, Email: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) oder Telefon: 030-55491892.

Außerdem: Unsere **Selbsthilfegruppe Parkinson** sucht dringend weitere Mitstreiter. Interessenten melden sich bitte in der Synapse, (Kontakt siehe oben)

### im HORIZONT Hohenschönhausen

Das Jahr 2020 geht zwar zu Ende, aber in der Selbsthilfe beginnt nach wie vor viel Neues. Wir freuen uns sehr, gemeinsam mit den Aktiven aus der Selbsthilfe aktuell gleich mehrere Selbsthilfegruppen bei ihrer Entstehung zu unterstützen! Bei Interesse und für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen des HORIZONT in Hohenschönhausen unter 030 9621033 und [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) zur Verfügung. Wenn Sie an einer der folgenden Gruppen teilnehmen möchten, dann bitten wir Sie um vorherige Anmeldungen.

### Depression – zwei Selbsthilfegruppen in Gründung

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm und traurig? Wächst in Ihnen das Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere und die Frage: Warum lebe ich eigentlich? Vielleicht hilft auch Ihnen das Gespräch in einer Selbsthilfegruppe.

Sie sind herzlich willkommen bei unseren Treffen!

Erste Gruppe: 2. und 4. Freitag im Monat, 16:30 Uhr

Zweite Gruppe: ein Abendtermin

### Urtikaria – Quaddeln wir zusammen – Hilfe zur Selbsthilfe

In dieser Selbsthilfegruppe können Sie offen über Ihre Krankheit Urtikaria (Nesselfieber) im geschützten Rahmen reden und sich austauschen. Unter dem Motto: Quaddeln wir zusammen – Hilfe zur Selbsthilfe. Die Selbsthilfegruppe organisiert sich in Kooperation mit dem



URTIKARIAVERBAND

### Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität

Sind Sie auch äußerst schnell gestresst und empfinden Reizüberflutungen in hohem Maße? Vielleicht schneller und öfter als andere? Dann sind Sie vielleicht auch „hochsensibel“...? Falls ja... Haben Sie Zeit und Lust der Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die ähnlich

fühlen, beizutreten? Dann sind Sie herzlich eingeladen! Die Idee ist, sich mit „Gleichgesinnten“ in einem geschützten Raum über die alltäglichen Herausforderungen, Möglichkeiten, Empfindungen auszutauschen. Gemeinschaft zu erleben und sich gegenseitig dabei zu unterstützen.

### Selbsthilfegruppe „Trennung von einem Narzissten“

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Momente, die man emotional leisten kann. Haben Sie sich in Ihrer Beziehung oft ausgelaugt gefühlt? Haben Sie unter dem Egoismus und der Rücksichtslosigkeit Ihres Partners/Ihrer Partnerin gelitten? Kamen Sie sich vereinnahmt und wenig wertgeschätzt vor? Haben Sie in sich Wut aufkommen gespürt und sich gleichzeitig trotzdem irgendwie schuldig gefühlt? Wenn es Ihnen in Ihrer Beziehung ähnlich erging oder Sie dies in Ihrer aktuellen Beziehung erleben, dann melden Sie sich!



Foto: Tanja Salzmann

### Ausleihe unseres Lastenrades „Horizont“ über die fLotte

Wir freuen uns, dass demnächst unser Lastenrad „Horizont“ über das Online-Portal der fLotte ausgeliehen werden kann. Die fLotte ist eine Initiative des ADFC Berlin, die es allen Interessierten ermöglicht, kostenlos Lastenräder für bis zu drei Tage auszuliehen. Lediglich eine Registrierung auf der Website <https://flotte-berlin.de/> sowie das Mitbringen des Personalausweises sind zum Ausleihen notwendig. Als Teil der fLotte kommunal wird das Bezirksamt Lichtenberg die entstehenden Kosten für Wartung und Versicherung im Zusammenhang mit dem Verleih übernehmen. Vielen Dank dafür!



## Medienfachtag

der AG Medien & Kultur - 23. November 2020

für Multiplikator\*innen und Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit und Schulsozialarbeit



Foto: Margit Schwabe

**W**ir alle bewegen uns je nach Alter, Interessen oder Stimmungslage in einer Welt mit einer Vielfalt an Medienangeboten. Die Kanäle, Zugänge und Inhalte sind schier unendlich. Kinder und Jugendliche werden oft selbst zum/r Produzierenden. Einen eigenen Kanal auf YouTube oder mit Apps die eigene Instagram-Story gestalten? Je-

derzeit möglich mit Smartphone, Tablet und Co. All diese Möglichkeiten bringen für uns einen großen Wissens- und Austauschbedarf mit sich. Was ist unsere Rolle, wenn das Filmschnitt-Tutorial alle Fragen beantworten kann, das eigene Smartphone zur Kamera wird und die Klicks auf YouTube wichtiger als alles andere werden? Unsere diesjährige

Fachtagung »Smart.Mobil.Vernetzt« will wieder Orientierung und Anregungen für die Praxis geben:

1. Nicht ohne mein Smartphone – der multimediale Alleskönner  
*Dozent: Tobias Postulka, M.A. phil., MPP, Medienpädagoge*
2. Zweischneidiges Schwert Gaming – zwischen Motivation und Sucht  
*Dozent: Felix Kunitz, freier Medienpädagoge*
3. Echt jetzt? - die Tricks der Fake News-Macher  
*Dozentin: Jördis Schön, Dipl. Kulturpädagogin/Medien, Filmautorin*

Theoretische Impulse ermöglichen den Einstieg in die jeweilige Thematik und geben Einblicke in Forschungsergebnisse und Entwicklungen. Die praxisorientierten Workshops am Nachmittag bieten Denkanstöße und Projektideen für die eigene pädagogische Tätigkeit.

*Margit Schwabe*

## Liebe Besucher\*innen des Kinderhauses NAPF

**I**mmer wieder kommt es vor, dass aus unserem Garten Sachen verschwinden. Im letzten Jahr wurde unsere Feuerschale geklaut und nun sind die Abdeckhaube unserer Tischtennisplatte und eine Mörtelwanne verschwunden. Wir können nicht immer alles wegschließen und wir wollen unseren Garten auch nicht wie einen Hochsicherheitstrakt aussehen lassen. Es ist sehr schade, dass es Menschen gibt, die sich an dem Eigentum Anderer bereichern und in diesem Falle die Gemeinschaft bestehlen. Wir werden den Kindern immer

einen respektvollen Umgang mit anderen Menschen und deren Eigentum vermitteln. Dazu gehört auch das Lernen mit den Materialien, die wir ihnen zur Verfügung stellen, gut umzugehen. Leider müssen wir ihnen in letzter Zeit erklären, dass es Menschen in unserem Umfeld gibt, die das wohl nicht gelernt haben und nur an ihren eigenen Nutzen denken. Wir werden trotzdem auch weiterhin daran festhalten, dass es immer lohnenswert bleibt, Werte und Normen im Rahmen von gemeinschaftlichem Erleben zu vermitteln. Noch ein paar schö-

ne Dinge zum Schluss. Im Herbst und Winter dreht sich unser Kreativrad. Hier könnt Ihr sehen, welche Kreativangebote Ihr bei uns ausprobieren könnt. Allerdings müsst Ihr kleine Rätsel lösen, um zu wissen was wir für euch geplant haben.

Auch weiterhin wird beim Besuch unseres Hauses eine Kontaktdatenliste geführt, um eventuelle Infektionsketten nachvollziehen zu können. Wir hoffen hierbei auch weiterhin auf Euer Verständnis und Eure Mithilfe.

*Antje, Anne und Saleh*

## Meterweise Spaß

**S**chon wieder haben wir den Herbst erreicht; die Herbstferien liegen hinter uns. Wir hatten ein buntes Programm für unsere Lichtpunkte. Neben einem Kinobesuch und einer Kletteraktion in der Wuhlheide hatten wir als außergewöhnlichen Höhepunkt eine Schnipsel-Jagd durch das Wohngebiet Frankfurter Allee Süd. Ziel war es an fünf Stationen die Buchstaben B-I-R-N-Y zu sammeln und dafür verschiedene

Aufgaben zu lösen. Eine Station war in der Kiezspinne, und auch die Geschichte der „Roten Kapelle“ spielte eine Rolle. Außerdem wurden dabei auch die haptischen Sinne gefordert. Am Ende gab es natürlich einen Pokal für die beste Siegergruppe!

In der nun nahenden Weihnachtszeit werden im Schülerclub traditionell wieder Kreativangebote gestartet. Und ja, ... dann bleibt am Ende eigentlich

nur noch zu wünschen, dass alle großen und kleinen Lichtpunkte die Weihnachtszeit und den Rutsch ins 2021er Jahr gesund und glücklich verbringen können. Für das neue Jahr ist im Februar die Neueröffnung des Schulhauses II der Hermann-Gmeiner-Schule geplant, so dass der Schülerclub sich dann hoffentlich mit einem größeren und neuen Raumangebot entfalten kann.

*Christian Neue*



## Qualifizierungschancengesetz

in Corona-Zeiten steigen die Anforderungen durch den digitalen Wandel noch schneller!



**W**ir haben es fast alle gemerkt: Die Pandemie hat den digitalen Wandel nochmals beschleunigt. Das Jobcenter Berlin Lichtenberg hilft mit vielen Qualifizierungsangeboten, die fehlenden digitalen Fachkompetenzen zu entwickeln. Diese sind oder werden in fast allen Berufen durch neue oder veränderte Technologien und den Strukturwandel notwendig.

Auch Beschäftigte, die gleichzeitig Arbeitslosengeld II beziehen, können an geförderten Qualifizierungsmaßnahmen teilnehmen.

Mit dem seit 2019 neuen Qualifizierungschancengesetz können Beschäftigte in allen Betrieben, auch in Großbetrieben, gefördert werden. Die Dauer der Qualifizierung muss aktuell mindestens 120 Stunden, also knapp einen Monat, umfassen.

Die Höhe der Zuschüsse orientiert sich an der Betriebsgröße. Neben den Lehrgangskosten können auch Arbeitsentgeltzuschüsse vom Jobcenter übernommen werden, wenn der Arbeitgeber seinen Beschäftigten für die Qualifizierung freistellt und weiter Gehalt zahlt.

Kleinstbetriebe mit bis zu 10 Mitarbeitern können 100% Lehrgangskosten erhalten, Betriebe mit bis zu 250 Mitarbeitern können bis zu 50%, Großbetriebe bis zu 15 % erstattet bekommen.

Im Rahmen des immer drängender werdenden Fachkräftebedarfs werden insbesondere geringqualifizierte Arbeitnehmer unterstützt, damit diese einen Berufsabschluss erlangen können. Je höher Arbeitnehmer qualifiziert sind, desto seltener werden sie von Arbeitslosigkeit betroffen.

Deshalb bleibt folgende Regelung erhalten: Beschäftigte ohne Berufsabschluss, die an einer abschlussorientierten Weiterbildung teilnehmen, können mit 100% Lehrgangskosten und 100% Arbeitsentgeltzuschuss gefördert werden. Unabhängig von der Betriebsgröße.

Bei Fragen: Wenden Sie sich gerne an Ihr Jobcenter Berlin Lichtenberg.

*S. Leitke  
Teamleiterin 725*

## Interessen und Potentiale entwickeln durch Vorbilder kein Abseits! e.V. startet Freizeitmentoring für Grundschul Kinder in Lichtenberg



Fotos: Bereitgestellt von kein Abseits! e.V.

**W**as haben Patricia (29) und Casandra (10) mit Jan (26) und Youssef (11) gemeinsam? Sie sind ein kein Abseits!-Tandem. Das Gespann aus Mentor\*in und Mentee trifft sich über acht Monate wöchentlich zu gemeinsam gestalteten Freizeitaktivitäten: eine Tour durch den Klettergarten, ein Besuch im Museum, Tischtennis im Park oder Kochen und Backen. Die Kinder werden durch die Verbindung mit einem positiven Vorbild unterstützt, ihre Interessen zu entwickeln und Potentiale zu entfalten. Die Freiwilligen erleben ein sinnvolles Engagement und

erweitern ihre sozialen, pädagogischen und kulturellen Kompetenzen. Nicht zuletzt bringt die Zeit bereichernde Begegnungen und viel Freude!

kein Abseits! e.V. ist ein freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe und realisiert seit 2011 in Berlin freizeitpädagogische Projekte für mehr aktive Teilhabe und Bildungsgerechtigkeit. Seit Anfang 2020 ist der Verein mit seinem Mentoringprogramm auch in Lichtenberg-Nord aktiv und kooperiert mit Schulen, Jugendfreizeiteinrichtungen und Wohnheimen für Geflüchtete, vorrangig im Fennpfuhl. Im Sinne des kein

Abseits!-Konzepts sind außerdem inklusive Gruppenfreizeitangebote und ein Jugendengagementprojekt geplant.

Die Aktivitäten von kein Abseits! in Lichtenberg werden aktuell im Rahmen des Integrationsfonds des Berliner Senats sowie der SKala-Initiative gefördert.

Fachlich geschult und betreut werden die Tandems von Mentoring-Koordinator\*innen des Vereins. Es gibt regelmäßig Mentor\*innentreffen zum Austausch über die individuellen Erfahrungen und Gruppenevents für die Tandems, um gemeinsam spannende Dinge zu entdecken. In der Zeit der coronabedingten Kontaktbeschränkungen hat das kein Abseits!-Team neue digitale Angebote entwickelt, um die Mentor\*innen sowie die Mentees und ihre Familien gut zu unterstützen und Begegnungen auf andere Weise zu ermöglichen.

Dreimal pro Jahr starten Mentoring-Durchgänge, engagierte Mentor\*innen werden immer gesucht. Interessierte können sich über die Webseite

**[www.kein-abseits.de](http://www.kein-abseits.de)**

informieren und bewerben.

*Wiebke Kunstreich*



## Integrationslotsen

Neben großer Freude an der Arbeit bringt unser Arbeitsalltag jede Menge Überraschungen mit sich. Zu Dienstbeginn wissen wir nie, mit welchen Anliegen unsere Klient\*innen zu uns kommen. Die Anliegen sind so bunt, wie wir es sind.

In den Sprachen Vietnamesisch, Russisch, Kurdisch, Arabisch, Persisch und Paschtu unterstützen wir unsere Klient\*innen beim Zugang zu zentralen Lebensbereichen. In der Praxis bedeutet dies, wir unterstützen beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, bei Übersetzungen von Briefen,

bei Gesprächen mit der Lehrkraft des Kindes, bei Terminvereinbarungen, bei der Aufnahme einer Erwerbstätigkeit und und und. Langweilig wird es nie!

Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und Humor sind die Basis für das Team der Integrationslots\*innen.

In diesem Jahr wurden wir auf ganz neue Weise herausgefordert. Bedingt durch die Pandemie, mussten wir gewohnte Strukturen verändern, neue Wege gehen und einiges dazulernen. Wir mussten zeitweise unser Beratungs- und Unterstützungsangebot digital ausrichten.

Über Videochat und Smartphone standen wir unseren Klient\*innen zur Seite und haben ihre Anliegen bearbeitet. Seit Ende Mai beraten wir, unter Einhaltung aller Schutzmaßnahmen, wieder im direkten Gespräch, aber mit vorheriger Terminvereinbarung, um keine Wartebereiche entstehen zu lassen.

Von Januar bis Ende August führten die Integrationslots\*innen insgesamt ca. 3400 Beratungen durch und leisteten damit einen wesentlichen Beitrag zur integrativen Arbeit im Bezirk.

Anja Nauw

## Wir ermöglichen Begegnung

Seit August 2020 haben wir mit unseren Gruppen und Besucher\*innen viele Angebote wieder aktivieren und unsere Arbeit fortsetzen können. Fast alle unserer Gruppen sind wieder aktiv, auch wenn es wegen der Corona-Pandemie insbesondere hinsichtlich der Teilnehmerzahlen und bestimmter Angebote Einschränkungen gibt. Aber wir haben Lösungen gefunden, sogar Line Dance ist möglich. Somit können viele Besucher\*innen wieder ihre Freizeit bei uns verbringen.

Weitere Freizeitangebote konnten wir wieder aufnehmen, vor allem Vorträge zu verschiedensten Themen wie Musik, Literatur, Geschichte, Gesundheit und Preiskat sowie unsere

Foto- und Reisevorträge. Wir hoffen, dass wir dies erhalten und weiterentwickeln können. Angebote wie Tanzen, Konzerte und Singen, aber auch Weihnachtsfeiern werden in diesem Jahr nicht möglich sein. Trotzdem wollen wir uns bemühen, die Corona-Regeln einzuhalten und dafür zu arbeiten, das Virus zu besiegen und sobald wie möglich wieder zu einem normalen Betrieb übergehen zu können.

Wir laden jeden Interessierten ein, einfach bei uns vorbeizuschauen und sich zu überzeugen, wie wir arbeiten.

Bitte unbedingt anmelden:  
Telefon 030 5592381 oder  
Email [sbs.rusche43@gmx.de](mailto:sbs.rusche43@gmx.de)

Andreas Svojanovsky



## Danke an alle Unterstützer\*innen des Projekts Lebendige Nachbarschaften (LeNa)

In den vergangenen zwei Monaten hat das Projekt LeNa sehr motivierende Nachrichten erhalten: zwei wichtige Förderanträge für Aktivitäten des Projekts wurden bewilligt! Zunächst kam die positive Meldung von einem langjährigen Kooperationspartner des Kiezspinne FAS e.V. - der Fach- und Netzwerkstelle Licht-Blicke -, welche die Fortbildung "Diversity-Sprache-Diskriminierung" organisatorisch und finanziell unterstützt hat. Infolgedessen durfte dieses Qualifizierungsangebot

am 22. September und am 14. Oktober digital stattfinden. Alle Teilnahmeplätze waren bereits eine Woche vor der ersten Sitzung belegt. Nach Abschluss der Veranstaltung haben wir ein positives Feedback aller Teilnehmenden erhalten.

Als nächstes kam die Zusage der Stiftung Berliner Sparkasse für die Förderung der diversitätsorientierten Weiterentwicklung des Nachbarschaftshauses ORANGERIE. Somit ermöglicht uns die Stiftung sowohl die Erweiterung, als auch die Verlängerung von zahlreichen

Angeboten unseres Projekts LeNa, welche auf die Erhöhung von Chancengleichheit und auf die Förderung demokratischer Pluralität hinzielen.

Wir freuen uns sehr über diese neuen Entwicklungen im Projekt und sehen mit großer Motivation den nächsten Monaten entgegen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Unterstützer\*innen für das in das Projekt gesetzte Vertrauen und die zur Verfügung gestellten Mittel.

Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva





## Lichtenberger Woche der Generationen

In diesem Jahr läuft alles anders. Das Leben von uns allen gestaltet sich aufgrund der aktuellen Lage fast wöchentlich neu. So musste auch das Bezirksamt Lichtenberg den Tag der Generationen mehrmals neu organisieren, umplanen und umgestalten. Letztendlich wurde hieraus eine „Woche der Generationen“, welche vom 5. - 10. Oktober 2020 stattfand. Auch Lichtenberg Nord beteiligte sich mit verschiedenen Angeboten und versuchte, verschiedene Generationen zusammen- und einander näher zu bringen. Leider konnten nicht alle Interessierten an den tollen Angeboten teilnehmen, da Corona-konform die Teilnehmendenzahlen jeweils begrenzt werden mussten.

Im Fennpfuhl wurde ein Bingonachmittag von der Begegnungsstätte RoBERTO in Zusammenarbeit mit dem Büro 55+ veranstaltet. Hierbei waren 18 Gäste, von 11 bis 80 Jahren anwesend, die gern eine Wiederholung des besonderen Nachmittags hätten. Das Highlight an diesem Bingonachmittag war die musikalische Untermalung durch die Band „The Ragtime Nightmare“, welche das ein oder andere Bein mitwippen ließ. Die Regeln wurden mit Quizfragen rund um den Kiez aufgefrischt. Für die Gewinner\*innen des Nachmittags gab es viele tolle Preise wie Karten für das Theater an der Parkaue oder den Tierpark zu gewinnen. Der Hauptpreis dürfte für manche Fans jedoch ein Trikot von Hertha BSC gewesen sein.

In Alt-Lichtenberg lud die Kommunale Begegnungsstätte Rusche 43 in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord zum „Malen und Zeichnen für Jung und Alt“ ein. Die Künstlerin Daniela Schulz führte anhand von herbstlichen Motiven an das Malen und Zeichnen mit Bunt- und Filzstiften heran. Die Ergebnisse konnten sich dabei sehen lassen: Nicht nur an Kürbis und bunte Blätter trauten sich die Teilnehmenden heran – ein zeichnerisches Highlight bildete weiterhin ein niedlicher Igel mit vielen spitzen Stacheln.

Einen spannenden Filmnachmittag zum Thema „Weibliche Arbeitswelten in der DDR“ veranstaltete währenddessen der Plattenkosmos des Aktiv in Lichtenberg e.V. gemeinsam mit der Lichtenberger Seniorenvertretung. Anhand des Doku-Films „Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann“ (DDR 1989, Helke Misselwitz) tauchten Zuschauer\*innen verschiedener Altersgruppen in das Leben von Berliner Kohlearbeitern und der Geschäftsführerin des gezeigten Kohlebetriebs ein. Im Anschluss ergab sich ein anregender Austausch über die Lebens- und Arbeitswelten von damals und heute sowie über geschlechterspezifische Rollenbilder.

Im Bereich Frankfurter Allee Süd gab es in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus der Kiezspinne und der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg zwei Kräuterspaziergänge

im Volkspark Lichtenberg. Das Interesse war riesig und trotz des schlechten Wetters waren die Spaziergänge gut besucht. Die Teilnehmenden stellten viele interessierte Fragen, brachten aber auch gute Sachkenntnisse mit ein. Es ist erstaunlich, wie vielfältig die Angebote der Natur sind und was sich alles innerhalb dieser kurzen Zeit im Volkspark Lichtenberg finden ließ, an dem man normalerweise sonst nur vorbei gegangen wäre.

Die Expertin Frau Christina Weber gab viel zu nützlichen Kräutern preis. So haben Rosen eine förderliche Wirkung auf das Herz, und Hagebutte enthält sehr viel Vitamin C. Sie erklärte auch Pflanzen, die für den Menschen giftig bis tödlich sein können, bzw. Pflanzen, die z.B. als Tinktur oder Tee verarbeitet werden. Aber auch auf welche Organe durch die Flora Einfluss genommen werden kann. Insgesamt waren die Teilnehmenden sehr begeistert von diesen kleinen Spaziergängen.

Allen, die keine Plätze mehr erhalten haben oder aufgrund des Wetters bzw. Bahnstreiks nicht teilnehmen konnten, soll gesagt sein, dass diese Form der Naturbegehung aufgrund der hohen Nachfrage auch im nächsten Jahr wieder geplant ist. Achten Sie gerne auf Ankündigungen im Frühjahr und im Herbst 2021.

*Stadtteilkordinatorinnen  
Lichtenberg Nord*

## Kieztour im Stadtumbau- und Sanierungsgebiet Frankfurter Allee Nord



Foto: Sophia Sauber

Am Freitag, dem 16. Oktober, fand unter der Schirmherrschaft des stellvertretenden Bezirksbürgermeisters und Bezirksstadtrats Kevin Hönicke eine besondere Tour durch das Stadtumbau- und Sanierungsgebiet Frankfurter Allee Nord (FAN) statt: Mit musikalischer Be-

gleitung durch die Band „Berlin Brass Caravan“ und den Kinderliedermacher Christian Rau tourte der FAN-Beirat gemeinsam mit Ansprechpartner\*innen der Stadtteilarbeit, Gebietsplanung und Stadtpolitik durch das Stadtumbau- und Sanierungsgebiet. Die Stelzenläufer\*innen Sergio und Soleil sowie der Zirkuskünstler Ernesto sorgten dazu für Aufsehen, Spaß und Unterhaltung. Neben Musik und Artistik gab es vor allem Infos und Gespräche rund um den Kiez. Die FAN-Kieztour war die diesjährige Alternative zum Nibelungenkiezfest, welches aufgrund der Corona-Pandemie leider nicht wie die vergangenen Jahre als zentrales Fest im Nibelungen-

park stattfinden konnte. Ebenso bildete die Tour den Abschluss der öffentlichen Beteiligung zum Thema Verkehr im FAN-Gebiet. Interessierte Anwohner\*innen hatten hier noch einmal die Chance sich „live vor Ort“ mit dem aktuellen Verkehrskonzept für das Gebiet Frankfurter Allee Nord zu beschäftigen, mit Vertreter\*innen der STATTBAU sowie der Verkehrsplanung ins Gespräch zu kommen und eigene Ideen einzubringen. Die AG Kiezfest des FAN Beirats freut sich sehr, dass die Tour gelungen ist, und bedankt sich herzlich für die gute Unterstützung durch das Sana Klinikum, SV Lichtenberg 47 und HOWOGE.

*Sophia Sauber*



## REGELMÄSSIGES

+++ Bitte haben sie Verständnis, dass aufgrund der aktuellen



### Beratung

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

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**  
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Energieschuldenberatung**  
Di 13-16 Uhr kostenfrei, ohne Anmeldung, Termine: 10.11. und 24.11., 1.12. und 15.12.
- **Ernährungsberatung**  
letzter Di im Monat 17-19 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Tel 0176 87047437 oder 55489635  
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Rechtsberatung** 2. Di im Monat, 17-19 Uhr (mit Anmeldung)
- **Sozialberatung (bes. zu ALG II)**  
Do 13-17 Uhr und nach Vereinbarung
- **Sozialberatung**  
jeden letzten Freitag im Monat 13-16 Uhr
- **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 9-12  
(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 €



### Gesundheitsselbsthilfe

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

##### *Bewegungs- und Entspannungskurse:*

- Anmeldung erforderlich  
Einstieg in laufende Kurse nur nach Absprache möglich.
- **Capoeira**, Sa 15 Uhr
  - **Gesellschaftstanz**, Di 18 Uhr
  - **Gyrokinesis**, Mi 14:30 Uhr
  - **Line Dance (Fortgeschrittene)**  
Do 18 Uhr
  - **Metalza**, Mo 18:30 Uhr
  - **Qigong**, Mi 10:30 Uhr,
  - **Yoga**, Di 16:30, 17:45 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. und 3. Do im Monat, 14 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Arthrose**, (in Gründung)
- **Borderline**, Mo 18 Uhr
- **Beckenbodenprobleme**  
Di 14:30 Uhr
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**  
1. und 3. Mo im Monat, 16:30 Uhr
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige**,  
3. Mi im Monat 14 Uhr

- **Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit** (in Gründung)
- **Depression**, Do 18:30 Uhr (mit Anmeldung)
- **Diabetes**, 1. Di im Monat, 14:30 Uhr
- **Histaminintoleranz**  
3. Do, 18:00 Uhr
- **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
- **Lymph- und Lipödem**  
2. Mi im Monat, 18 Uhr
- **Mütter in schwierigen Trennungen** (in Gründung)
- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen** (Termine erfragen)
- **Parkinson** 3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
- **Psychose**, Mi, 18:30 Uhr
- **Russischsprachige SHG Gesundheit**  
jeden Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**  
3. Di im Monat, 18 Uhr
- **Zwänge**, 1. u. 3. Di im Monat, 17:30 Uhr

- 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



## Situation nicht alle Veranstaltungen stattfinden können +++

- **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
- **Nachhilfe**  
Mathe bis 10. Klasse  
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur  
Mi 18-20 Uhr

in Kooperation mit STA.F.F. -  
Starke Brücken für Familien GmbH

- **Alleinerziehende-Gruppe**  
„Hier werde ich mir was Gutes tun“  
Mi 10-12 Uhr  
Szandra Nagy 0159 063 713 21  
szandra.nagy@starke-bruecken.de
- **Familienservicestelle**  
Mo 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **Psychomotorikgruppe**  
„Mit allen Sinnen die Natur genießen“  
Do 15:30-16:30 Uhr (27.8.-26.11.20)  
Kristin Volkmann  
Mobil: 0157 566 272 61, Mail:  
kristin.volkmann@starke-bruecken.de
- **Regulationssprechstunde**  
(Vertrauliche, kostenlose Beratung)  
Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung

Informationen zu weiteren Gruppen  
und Beratungsangeboten können  
unter:

<https://www.starke-bruecken.de/unsere-angebote-für-familien/>  
eingesehen werden.

#### Medienkompetenzzentrum

- **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

- **Fotozirkel**, 2. und 4. Mo, 17 Uhr
- **Frauencafé**  
mit Kinderbetreuung (ab Februar)  
Do 16-18 Uhr
- **Spieletreff**  
3. Do im Monat, 14-16 Uhr  
Brett- und Kartenspiele  
Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Stimmentausch**  
der multikulturelle Chor, Di 18 Uhr

#### 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  
(geschlossene Gruppe)
- **Kommunikation in Englisch**  
Do 9:45 Uhr, 11:15 Uhr
- **Englisch für Alltag und Urlaub**  
Mo 18 Uhr (Gruppe)
- **Französisch** (geschlossene Gruppe)  
Do 18-19:30 Uhr

### Kiez-Service

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

- **Ausleihe Lastenfahrrad**  
unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>
- **Raumnutzung**  
Mo 13 -17, Di 13-17,  
Fr 10-14 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

### Neues aus FAS

Liebe Anwohner\*innen,  
Es ist schon wieder einiges im Bereich Frankfurter Allee Süd passiert.



Die Bürgerjury hat neue Projektideen erhalten und befindet sich in der Abstimmungsphase. Hierbei kann diese aufgrund der aktuell anhaltenden Lage weiterhin online, telefonisch oder auch postalisch die Anliegen der Anwohner\*innen besprechen und bewilligen. Es kamen tolle neue Ideen rein, welche den Kiez näher zusammenbringen und auch weiterhin für gute Informationsmöglichkeiten sorgen sollen. Gern können für das Jahr 2020 weitere Ideen eingereicht werden. Noch verfügen wir über Restmittel aus dem 10.000 Euro Kiezfonds.

Weiterhin ging der Antrag auf Weiterförderung der Projekte des Kiezfonds sowie der Stadtteilkoordination für das Jahr 2021 an das Bezirksamt raus. Hier soll die weitere Zusammenarbeit zwischen den Anwohner\*innen und der Stadtteilkoordination sowie die Partizipation der Bürger\*innen gewährleistet werden, damit Sie auch im nächsten Jahr den Kiez in FAS mitgestalten und planen können.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich als Stadtteilkoordinatorin für FAS und Ansprechpartnerin für den Kiezfonds ab Mitte November für ein knappes Jahr eine erfreuliche Auszeit nehmen werde. Da ich mich in anderen Umständen befinde, werde ich in den Mutterschutz mit anschließender Elternzeit gehen. Bis Ende des Jahres wird David Fiebelkorn D'Almeida e Silva meine Vertretung auf diesem Posten übernehmen.

Ab Januar 2021 wird es eine Nachfolgerin geben, welche diesen Posten genauso gewissenhaft ausfüllen wird, wie ich es stets versucht habe. Bis dahin sind die Kontaktdaten für Sie als Anwohner\*innen:  
david.fiebelkorn@kiezspinne.de oder  
030 55489635.

Stefanie Richter

**KIEZFONDS**  
LICHTENBERG



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Mittwoch, 11.11., 15:30 Uhr**

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/  
Katjuscha, Kostenbeteiligung: 1 €

**Mittwoch, 09.12., 15:30 Uhr**

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/  
Katjuscha  
Kostenbeteiligung: 1 €

**Mittwoch, 25.11., 15:30 Uhr**

Literarisch-Künstlerischer Nachmittag/  
Katjuscha, Kostenbeteiligung: 1 €

***Bleiben Sie gesund!  
 Bis zu Ihrem nächsten Besuch!***

### Aufruf zum Fotowettbewerb

Wir starten einen Fotowettbewerb zum Thema:

**„Die schönsten Fotos vom Kiez Frankfurter Allee Süd“**

Wir bitten um Zusendung Ihrer schönsten Fotomotive von unserem Kiez.

Die zwölf schönsten Fotos werden von einer Jury ausgewählt und werden dann in unseren Jahreskalender 2021 aufgenommen.

Die Fotos können bis zum **14. November 2020**, per E-Mail an: [redaktion@kiezspinne.de](mailto:redaktion@kiezspinne.de) geschickt werden.

Aus Datenschutzgründen wird darum gebeten, nur Fotos ohne erkennbare Profile von Personen einzusenden oder mit einer Fotoeinwilligung der abgelichteten Personen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Fotos unter Nennung Ihres Namens im Kalender veröffentlicht werden können.

Pro Teilnehmer ist die Einsendung von maximal 3 Fotos, digital mit einer Mindestauflösung von 300dpi, möglich.

Die Gewinner werden per Email informiert.

Die Kalender sind ab Anfang Dezember in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE kostenlos erhältlich.

Darüber hinaus ist eine Ausstellung mit allen eingesendeten Fotos im kommenden Jahr geplant. Näheres dazu erfahren Sie in unserer nächsten Ausgabe.

Wir freuen uns auf Ihre Fotos.



### Wider das Vergessen – Stolpersteingedenken in Alt-Lichtenberg

Am 9. November, in mahrender Erinnerung an die Reichspogromnacht 1938, Rundgang zu den 7 Stolpersteinen im Nibelungenviertel – Rüdiger-, Hagen- und Fanningstraße mit musikalischer Umrahmung, Erinnern mit einer Kurzbiografie, Gedenken mit Anzünden einer Kerze und Niederlegung einer Rose

**Treffpunkt: 17.00 Uhr, Rüdigerstraße 50 a**

**Ausklang ca. ab 18.30 im Garten der UNDINE, Hagenstraße 57**

beim Tee an der Feuerschale – Gespräche, Informationen und leise Musik (unter Beachtung aktueller Corona-Hinweise und eines Hygienekonzeptes)

eine Gemeinschaftsaktion von SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e. V., Licht-Blicke Fach- und Netzwerkstelle für Demokratie/Stolpersteininitiative Lichtenberg sowie VVN/BdA Lichtenberg e. V.

### ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg „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

**Zentralkasse (in der ORANGERIE)**  
Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr

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

**Außerhalb unseres Hauses**

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg „Horizont“  
Ahrenshooper Str. 5**  
Di 14-18, Mi 14-17, Do 10-14 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 „NAPF“  
Hauffstraße 13**  
Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr  
Tel: 5578131

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

**Stadtteilwerkstatt  
Schulze-Boysen-Str. 40**  
Mo, Mi 10-13 Uhr

Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

**be** Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**be** Berlin

FAMILIEN  
FREIZEITLICH  
LICHTENBERG

**jobcenter**

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

**HOWOGE**

Senatsverwaltung  
für Kultur und  
Sport

**selko**