

ORANGERIE

1



Die Kiezspinne wünscht Ihnen ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2020!

Das vergangene Jahr wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben. Wenn Sie unsere Vereinsweihnachtsfeier besucht und die „Bilder des Jahres 2019“ gesehen haben, erinnern Sie sich bestimmt noch an die Vielfalt der schönen Veranstaltungen des vergangenen Jahres in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE sowie sämtlichen Außenstellen unseres Vereins. Im Namen des Vereins möchte ich mich bei allen Mitstreiter*innen herzlich für ihr großes Engagement und die wertvolle Arbeit für unseren Verein sowie unseren Kiez bedanken.

Wir hatten wieder zahlreiche schöne Ereignisse und es hat sich viel Positives im Kiez entwickelt - aber auch das Jahr 2020 verspricht zahlreiche spannende Veranstaltungen und Projekte.

Unser wunderschönes Nachbarschaftshaus ORANGERIE feiert sein 15-jähriges Jubiläum, was zur Mitte des Jahres durch unterschiedliche Veranstaltungen gewürdigt werden soll.

Die Projekte unseres Hauses haben sich für das neue Jahr auch wieder viel

vorgenommen. Bewährte Veranstaltungen, wie u.a. das Kiezkulturfest am **12. Juni 2020**, der Frühjahrs- und Herbstputz, das Sprachcafé an jedem Montag, der Gesundheits-/Selbsthilfetag sowie die Sportkurse und Sprachgruppen werden weiterhin das Angebot der Kiezspinne bereichern. Es ist zudem sehr schön, dass uns Franziska Troegner weiter die Treue hält und 2020 die beliebte Reihe „Zu Gast bei Franziska...“ mit interessanten Gästen fortsetzt.

Darüber hinaus wird die Webseite der Kiezspinne neu gestaltet und ebenfalls ein Jahresprogramm der Kiezspinne produziert, sodass die Bewohner*innen der Nachbarschaft besser über die vielen Angebote unseres Nachbarschaftsvereins informiert werden.

Fortsetzung Seite 2

KIEZSPINNE in der ORANGERIE

Wir haben für Sie geöffnet:
Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr
Samstag 14 bis 20 Uhr
Telefon: 030 55489635
Internet: www.kiezspinne.de
info@kiezspinne.de

Nacht der Solidarität

Die Kiezspinne beteiligt sich am Projekt der „Nacht der Solidarität“ als Zählstation bei einer Obdachlosen-zählung.

Seite 3

GEMEINSAM.DIGITAL. LERNEN

Kann die Arbeit mit Medien sinnvoll in den Unterricht integriert werden? Lassen sich diese Medienmethoden gut mit Unterrichtsthemen vereinbaren?

Seite 6

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie

Die erfolgreiche Veranstaltungsreihe, eine Kooperation von Sana-Klinikum Lichtenberg und Selbsthilfekontaktstelle Synapse, startet wieder.

Seite 7

Mitentscheiden - Mitgestalten!

Die Bürgerjürs der Lichtenberger Kiezfonds suchen für das kommende Jahr neue Mitglieder

Seite 9

Es wird wieder getanzt - One Billion Rising 2020

Am 14. Februar 2020 heißt es wieder *Bewegen - Erheben - Leben*.

One Billion Rising bedeutet „eine Milliarde erhebt sich“. Mit einem Tanz ein Zeichen setzen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Seite 9

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

Wie stets in den November-sitzungen standen auch diesmal auf der Tagesordnung die Personal- und die Finanzplanung. Unser Verein hat gegenwärtig 57 angestellte Mitarbeiter*innen. Sie sind mit unterschiedlicher Zahl der Wochenstunden beschäftigt, die meisten zwischen 30 und 40 Stunden. Und sie werden wegen der unterschiedlichen finanziellen Ausstattung der einzelnen Projekte nach unterschiedlichen Vergütungshöhen bezahlt. Eine ganze Reihe von Ihnen haben bei uns vor Jahren in einer Maßnahme des Jobcenters begonnen, haben sich bewährt und sind Stammkräfte geworden. Was die Finanzen angeht, so wird der Verein das Jahr 2019 nicht ganz mit der jetzt in aller Munde befindlichen „schwarzen Null“ abschließen können. Das ist kein Anlass zur Sorge, aber zu weiterhin sorgsamer Mittelverwendung.

Bei seiner Anstellung wurde mit unserem neuen Geschäftsführer David Fiebelkorn eine halbjährige Probezeit vereinbart. Der Vorstand kam einmütig zu der Auffassung, dass Herr Fiebelkorn diese Probezeit erfolgreich absolviert hat und kräftigen Anlass zu der Hoffnung gibt, dass er die Kiezspinne weiter voran bringt und für einen guten Geist in der Mannschaft sorgt. Ihm wie auch allen Mitarbeiter*innen dankt der Vorstand herzlich für Ihre Einsatzbereitschaft und Zuverlässigkeit im vergangenen Jahr.

Allen Vereinsmitgliedern wünscht der Vorstand mit allerbesten Grüßen ein gutes Jahr 2020 in Gesundheit und Wohlergehen.

Manfred Becker

Achtung!

Bereits jetzt sei auf den Termin der nächsten Mitgliederversammlung hingewiesen: **28. April 2020**

Fortsetzung von Seite 1

Ferner sind auch neue Projekte und Veranstaltungsformate geplant, um das nachbarschaftliche Engagement der Kiezspinne noch mannigfaltiger zu gestalten. In Zusammenarbeit mit vielen anderen Unterstützern wollen wir mit guten Ideen, Projekten und Veranstaltungen aktiv dazu beitragen, in Lichtenberg Nord eine weiterhin nachhaltige Nachbarschaftsarbeit zu entwickeln.

Beispielsweise plant die Kiezspinne die Teilnahme an der „Fête de la Musique“ am **21. Juni 2020**. Ebenso wird die Kiezspinne am **29. Januar 2020** am Projekt der „Nacht der Solidarität“ als Zählstation für

eine Obdachlosen-Zählung teilnehmen, um bei einer Verbesserung der Grundlagen unseres Sozialraums nachhaltig mitzuwirken. Aufgrund der großen Vielfalt unseres Angebots kann ich Ihnen, liebe Nachbar*innen, an dieser Stelle nur einen beispielhaften und kurzen Überblick unserer Angebote geben. Wir haben uns für das neue Jahr viel vorgenommen und freuen uns auf Sie. Beglücken Sie uns mit Ihrem Besuch, Ihrem Interesse, Ihrer Mitgestaltung, Ihrer helfenden Kritik und natürlich mit Ihrem Lob! Sie sind jederzeit herzlich eingeladen.

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr alles Gute!

David Fiebelkorn

Wer macht was? Anne Strobel



Foto: Archiv Kiezspinne

Liebe Besucher*innen und Liebe Nachbar*innen, Mein Name ist Anne Strobel und ich bin seit zwei Jahren Mitarbeiterin der Kiezspinne. Als Studentin der Sozialen Arbeit, habe ich bereits im September 2017 mein Praxissemester in der Kiezspinne absolviert. Ich war damals im Projekt Mehrgenerationenhaus eingesetzt. Seit ca. eineinhalb Jahren arbeite ich hier im Haus in dem Projekt LeNa (Lebendige Nachbarschaften) mit meiner Kollegin Samantha D'Almeida.

Zu meinen Aufgaben gehörte unter anderem die Organisation und Begleitung des Sprachcafés. Ein weiteres großes Event im Projekt LeNa war dieses Jahr der Brasilianische Abend, der durch Sie liebe Gäste zu etwas Besonderem wurde.

Da mein Studium sich dem Ende zuneigt, möchte ich mich noch einmal einer neuen Aufgabe widmen. Ich werde ab Januar 2020 als feste Mitarbeiterin Frau Skopnik im Kinderhaus NAPF unterstützen. Auf diese Aufgabe freue ich mich schon sehr. Da ich von Haus aus Erzieherin bin, ist mir dieses Arbeitsfeld bekannt und ich bin gespannt auf die tollen Angebote und Projekte, die ich gemeinsam mit Frau Skopnik umsetzen kann.

Da ich aufgrund meiner neuen Tätigkeit weiterhin dem Haus verbunden bleibe, werden wir uns bestimmt auch im nächsten Jahr in der Kiezspinne über den Weg laufen. Jetzt wünsche ich Ihnen, liebe Gäste des Hauses, ein gutes, gesundes neues Jahr 2020 und freue mich auf eine spannende Zeit mit Ihnen.

Anne Strobel



Franziska Troegner hatte an vier Abenden interessante Gäste zu einer ungezwungenen informativen Gesprächsrunde eingeladen: Brigitte Grothum, Anne Kasprisk, Walfriede Schmitt und Uta Schorn. Mein Dank gilt allen

Beteiligten, die zu der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltungen beigetragen haben und ganz besonders herzlicher Dank an Franziska Troegner für die kurzweilige Unterhaltung.

Was gut ist, muss weitergehen, also haben wir für 2020 folgende Termine geplant: 4. April, 20. Juni, 5. September und 28. November. Die Gäste werden wir ihnen rechtzeitig bekanntgegeben.

Reimer Dunkel



In der Nacht vom **29. zum 30. Januar 2020** wird die Kiezspinne am Projekt „Nacht der Solidarität“ als Zählstation an einer Obdachlosenzählung teilnehmen, um bei einer Verbesserung der Grundlagen unseres Sozialraums nachhaltig mitzuwirken.

Das in ganz Berlin stattfindende Projekt hat das Ziel, auf der Grundlage der Ergebnisse der Zählung aus dieser Nacht die speziellen Hilfs- und Beratungsangebote für obdachlose Menschen auszuweiten und zu spezialisie-

ren. Eine ähnliche Zählung wurde in der Vergangenheit in Paris durchgeführt und brachte zahlreiche interessante Erkenntnisse, welche die Lebenssituation von betroffenen Personen deutlich verbesserte.

Für die Zählung werden insgesamt bis zu 500 Teams gebildet. Diese Teams bestehen aus drei bis fünf Freiwilligen, die einen festgelegten Bereich ablaufen. Die dort angetroffenen obdachlosen Menschen werden zu einigen Themen kurz befragt und zahlenmäßig erfasst.

Neben der Teilnahme an der Zählung werden ab dem 20. Januar 2020 mehrere Veranstaltungen mit dem Schwerpunkt zur inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Obdachlosigkeit für die Öffentlichkeit durchgeführt, welche Sie unserem Veranstaltungskalender auf der Webseite der Kiezspinne entnehmen können.

David Fieblorn

Viertes Lichtenberger Selbsthilfeforum



Foto: Hans-Joachim Knebel

Rund um das Thema „Angehörige in der Selbsthilfe“ haben sich am 11. November 2019 im Nachbarschaftshaus ORANGERIE der Kiezspinne, Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen, Angehörige und auch hauptamtliche Selbsthilfeunterstützer*innen zum Austausch getroffen.

Oft wird vergessen, welche Belastung für Angehörige, Freunde, Partner*innen, Kolleg*innen, Nachbarn die Pflege und die Sorge um einen Pflegebedürftigen oder kranken Menschen darstellen kann. Deshalb haben wir mit dem vierten Lichtenberger Selbsthilfeforum die Angehörigen in den Mittelpunkt gestellt und uns mit den Fragen beschäftigt, wie Angehö-

rige unterstützt und besser in Selbsthilfestrukturen eingebunden werden können.

Die Veranstaltung wurde mit einem sehr persönlichen und informativen Vortrag von Frau Gudrun Weißenborn (Angehörige psychisch Kranker e.V.) eröffnet.

In einem offenen Podiumsgespräch berichteten dann Angerhörige und Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen ganz offen von ihren Bedürfnissen, Sorgen und teilten persönliche Erfahrungen mit dem Forum.

Zum Abschluss konnten sich die Teilnehmer*innen in themenbezogenen Kleingruppen in einem vertrauensvollen Rahmen austauschen.

Das Format des Forums soll vor allem dazu dienen, Menschen rund um die Selbsthilfe zusammenzubringen und stellt einen Ort des gegenseitigen Austausches dar.

Ein besonderer Dank geht an alle Teilnehmer*innen des Forums für ihre Offenheit und Bereitschaft, ihre wertvollen Erfahrungen zu teilen.

Das Selbsthilfeforum wurde von der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg und den Lichtenberger Selbsthilfekontaktstellen Synapse und Horizont organisiert.

Sebastian Schülke

VERANSTALTUNGSTIPP

Filmaufführung
10. Januar 2020
18-20 Uhr

220 Millionen Tonnen
Binnenschifffahrt
Heute und Morgen



10. Januar 2020 • 18:00 – 20:00 Uhr
Kiezspinne FAS e. V.
Nachbarschaftshaus Orangerie
Schulze-Boysen-Str. 38 • 10365 Berlin
Filmvorführung mit anschließender Fragerunde
Eintritt frei

Projektbegleitung durch:
ARGE IAVM
<http://arge-ivm.blogspot.de>

Ein Film von
Werner Schwarz

Fast 220 Millionen Tonnen werden jährlich unauffällig und doch reibungslos funktionierend durch die Binnenschifffahrt bewegt.

Die Dokumentation zeigt das Heute und Morgen dieses unersetzbaren, wichtigen Verkehrsträgers in all seinen Facetten.

In 90 Minuten präsentiert der Film aus der Sicht eines Binnenschiffers kurz, prägnant und dennoch aussagekräftig und informativ beeindruckende Sichtweisen und Erklärungen, wie sie den meisten Menschen so nicht zugänglich sind.

Die Dokumentation entstand ausschließlich im Low-Budget-Verfahren. Sie erfuhr keinerlei finanzielle Unterstützung.

Verschiedene Firmen und Institutionen haben durch die Bereitstellung von Film- und Bildmaterialien unterstützend zur Entstehung des Films beigetragen.



Projekt Mehrgenerationenhaus

Das Projekt Mehrgenerationenhaus startet mit einer frohen Botschaft ins neue Jahr: Sowohl das Bezirksamt Lichtenberg als auch das Bundesfamilienministerium haben die finanziellen Mittel des Projektes aufgestockt. Dadurch ergeben sich für das Projekt 2020 einige neue personelle Möglichkeiten sowie mehr Spielraum im Angebotsbereich. Geplant ist neben einem regelmäßigen Kreativangebot für Erwachsene auch eine kleine Erweiterung unserer Leseförderung für Kinder. Bei unseren Familiennachmittagen immer mittwochs von 16 bis 18 Uhr können sich Kinder von unserer ehrenamtlichen „Le-seoma“ in der Märchenecke Geschichten vorlesen lassen. In ihrem Koffer hat

sie neben vielen alten Klassikern natürlich auch viele aktuelle Märchen. Das Angebot soll die Lust aufs Lesen bei Kindern wecken sowie ihre Kreativität und Fantasie anregen. Ab 2020 planen wir mit einem Stempelheft einen weiteren Anreiz zur Wahrnehmung des Angebots zu setzen. Gegen ein volles Stempelheft gibt es dann für jedes Kind ein kleines Büchlein geschenkt, das sie sich selbst aussuchen dürfen.

Auch die Teilnahme am bundesweiten Vorlesetag ist das dritte Jahr in Folge geplant. Ebenfalls fortgesetzt werden soll das beliebte Angebot „Die Kunst Koffer kommen“ von Mai bis Oktober. Hier sind wir jedoch abhängig von Fördergeldern und warten noch auf eine Zusage.

Bei unseren Seniorenbusfahrten, die wir dieses Jahr wieder begonnen haben, werden wir eine kurze Winterpause einlegen, um dann im März wie gewohnt jeden zweiten Mittwoch im Monat das Berliner Umland zu erkunden. Die Ziele werden rechtzeitig vorher bekannt gegeben.

Zum Abschluss noch eine kleine Bitte: Wir haben in den letzten Monaten viele tolle Sachspenden für den Familienbereich erhalten, für die wir sehr dankbar sind. Besonders bei größeren Spenden würden wir jedoch darum bitten, dass Sie uns vorher kontaktieren, da wir leider nur sehr begrenzte Lagermöglichkeiten haben, Vielen Dank!

Anne Stöckmann

Kontaktstelle PflegeEngagement im Jahr 2020

Highlights für pflegende Angehörige und Menschen mit und ohne Pflegebedarf



Foto: Joerg Farys, v.l. Geraldine Bachmann, Ines Drost und Stefanie Richter

Sie können sich freuen auf das neue Jahr, die Kontaktstelle PflegeEngagement hält für Sie wieder Interessantes bereit.

Die im Herbst gegründete Gruppe Brett- und Kartenspiele, eine Kooperation von Mehrgenerationenhaus und Synapse, erfreut sich neuer Teilnehmer*innen und findet an jedem 3. Donnerstag um 14 Uhr in der Kiezspinne statt. Kommen Sie einfach vorbei. Neue Interessierte sind jederzeit willkommen.

Im März startet die bekannte Inforeihe „Pflege und Gesundheit“ mit den Pflegestützpunkten. In diesem Jahr werden 6 Veranstaltungen in unseren Lichtenberger Bibliotheken stattfinden. Es er-

warten Sie Themen wie: Seniorensicherheit, Konflikte und Spannungen in der Häuslichkeit, Entspannungstechniken, Alter und Verkehrssicherheit, Stürzen vorbeugen und Patientenrecht am Ende des Lebens. Gern nehmen wir Ihre Anregungen für neue Themen entgegen.

Für pflegende Angehörige und Menschen mit Pflegebedarf haben wir den 7. Lichtenberger Wohlfühltag am **6. Juni 2020** im Haus der Generationen geplant: Eine Auszeit für pflegende Angehörige und Gepflegte, es sich gut gehen zu lassen bei Kaffee, Kuchen, entspannter Musik, Handmassagen. Dieses Jahr sind auch wieder die Alpakas, sowie ein Hund dabei und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen.

Nach dem erfolgreichen Selbsthilfeforum 2019 machen wir weiter und laden Selbsthilfeinteressierte im Herbst diesen Jahres zum nächsten Forum ein. Schauen Sie gern vorbei.

Tatsächlich ist es soweit: 10-jähriges Jubiläum feiert die Kontaktstelle PflegeEngagement im Oktober. Viele Jahre intensive Ehrenamts-, Gruppenarbeit (mit pflegenden Angehörigen), viele Netzwerke und gute Kooperationen sind entstanden, auf die wir stolz zurückblicken können. Mit viel Freude haben uns die tollen Angebote und intensiven Gespräche erfüllt.

Wir freuen uns darauf, dies feiern zu dürfen.

Ohne unser sehr verlässliches und engagiertes ehrenamtliches Team wären all diese tollen Angebote, einschließlich unseres Besuchsdienstes und der Spiele- und Spaziergangsgruppen, nicht möglich. Wir möchten uns auf diesem Wege ganz herzlich bei allen Unterstützer*innen für ihr stets offenes Ohr, ihre Geduld und Kreativität, ihre jahrelange Treue bedanken. Macht weiter so! Schön, dass es Euch Zeitschenker gibt.

So wünschen wir Ihnen, liebe Nachbar*innen und Interessierte, einen guten Start, Gesundheit und Zufriedenheit für das Jahr 2020.

Herzlichst Ihr Team der

Kontaktstelle PflegeEngagement



Selbsthilfe hilft und macht Spaß!

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Selbsthilfe-Interessierte, ich hoffe, Sie hatten ein geruhsames und frohes Weihnachtsfest und sind gut ins neue Jahr gekommen. Der wohl am häufigsten von uns ausgesprochene und von unseren Lieben entgegengenommene Wunsch zum Jahreswechsel war – da werden Sie mir Recht geben – vor allem Gesundheit, denn sie ist das A und O. Sie will erhalten, verbessert bzw. wiedererlangt werden. Manch guter Vorsatz steht also im Raum: Im neuen Jahr achte ich mehr auf mich, esse gesünder, bewege mich öfter, vermeide zu viel Stress, gönne mir ausreichend Entspannungspausen, nutze meine Freizeit aktiver, suche mir eine ehrenamtliche Beschäftigung, die mir Spaß macht und durch die ich Menschen kennenlernen, mit denen ich gern zusammen bin und was Nützliches tun kann.

Damit es nicht bei den guten Vorsätzen bleibt, starten Sie doch gleich im Januar mit Ihrem ganz persönlichen Gesundheitsprogramm. Als Selbsthilfekontaktstelle beraten wir Sie und helfen Ihnen sehr gern dabei. Sie finden bei uns in der Synapse auch 2020 unterschiedlichste Gesundheits- und Bewegungskurse, wie Yoga, Qi Gong, Entspannungstraining mit progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training, Gyrokinesis, Osteoporosegymnastik, Beckenbodentraining, Line Dance, Capoeira, Gesellschaftstanz, Metalza. Neben diesen Kursen hält die Synapse auch im neuen



Foto: Archiv der Kiezspinne

Jahr wieder viele Fachveranstaltungen für Sie bereit. Die erfolgreiche Reihe der Arztvorträge im Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie, die wir in Kooperation mit dem Sana-Klinikum auch 2019 erfolgreich durchgeführt haben, wird ab Februar fortgesetzt. In Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen, von Angst und Aphasie über Depression, Diabetes, Krebs bis zu Zwangserkrankungen, können Sie sich mit anderen Menschen austauschen. Scheuen Sie sich nicht, mit uns zu sprechen, wenn Sie für Ihr Anliegen bisher keine Gruppe gefunden haben. Gern unterstützen wir Sie bei der Gründung einer neuen Gruppe. Ob Gesprächs- oder Sportgruppe, Freizeitgruppe, Ernährungsberatung oder Sprachkurs,

Sie finden bestimmt das Richtige für sich. Machen Sie jetzt den 1. Schritt.

Im Oktober 2020 wird es in guter Tradition wieder unseren Gesundheits-Selbsthilfetag, diesmal den 15. in Folge, in unserem Nachbarschaftshaus geben. Auch unser Selbsthilfe-Forum Lichtenberg wird 2020 weiter an wichtigen Vernetzungsthemen arbeiten. Freuen Sie sich also auf lebendige Begegnungen und ein buntes Jahr. Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer Selbsthilfegemeinschaft zu sein oder zu werden.

Versprochen: Selbsthilfe hilft und macht zudem noch Spaß!

Wir wünschen allen Leser*innen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2020!

Dagmar Buresch

Alle Jahre wieder

Der (klitze-) kleine Jahresrückblick vom Horizont!

So, schon wieder ein Jahr vorbei! Dieses Jahr ist für uns wie im Fluge vergangen. Ein gutes Zeichen, denn die Zeit vergeht ja meist am schnellsten, wenn man viel zu tun hat. Dass wir viele Beratungsgespräche, einige Gruppenneugründungen und gut besuchte Veranstaltungen hatten, ist für uns auch ein Signal, welchen wichtigen Stellenwert die Selbsthilfe, auch ein wenig abseits des Berliner Zentrums, in Hohenschönhausen hat.

Es hat uns besonders gefreut, dass wir 2019 wieder vielfältige Vortragsveranstaltungen anbieten konnten. So hatten wir beispielsweise Veranstaltungen zu

den Themen Leben mit Depression und Angststörung, Hochsensibilität und einen Vortrag über den gesunden Schlaf.

Im nächsten Jahr wartet ein kleines Highlight auf uns, ja auch der BER wird endlich öffnen, aber viel wichtiger ist, dass die Selbsthilfekontaktstelle Horizont 25 Jahre alt wird. Das wollen wir gemeinsam mit allen Interessierten und langjährigen Unterstützer*innen und Kooperationspartner*innen feiern.

Das Team vom Horizont wünscht Ihnen einen gesunden und erfolgreichen Start in das neue Jahr 2020!

Sebastian Schülke

Weitere Interessenten gesucht



SOZIALE ÄNGSTE und
DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN

bei jungen Menschen 18 bis 35 Jahre
jeden 2. und 4. Dienstag | 17:30 Uhr
Nachbarschaftshaus ORANGERIE,
Schulze-Boysen-Str. 38

T 030 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de



GEMEINSAM.DIGITAL.LERNEN.

Medienlabor Gute Schule



Foto: Jördis Schön

Neben unserer klassischen Arbeit mit Schulen haben wir 2019 mit unserer Pilotschule im Rahmen des Förderprojektes »Gute Schule« gemeinsam in einem Medienlabor Ideen entwickelt und praktische Methoden ausprobiert. Über die enge Zusammenarbeit mit den Lehrkräften vor und während der Pro-

jektwochen [PW] gewannen wir viele Erkenntnisse. Nach jeder Methoden-Erprobung werteten wir die jeweilige Medien-Methode mit den Lehrer*innen aus: Kann die Arbeit mit Medien sinnvoll in den Unterricht integriert werden? Lassen sich diese Medienmethoden gut mit Unterrichtsthemen vereinbaren?

Schüler*innen und Lehrkräfte nutzen intensiv die PW zum Ausprobieren verschiedener Medienmethoden:

1. Film-Trailer mit der App iMovie
2. Comic mit der App Comic Strip
3. Fotofilm zu einem Gedicht
4. Trickfilm mit der App Stop Motion Studio
5. Erklärvideo zum Thema Gesundheit

Alle Sinne waren angesprochen. Viele Kompetenzen - Sprache, Texte schreiben, Kreativität beim Entwickeln von Geschichten, Arbeit und Kommunikation im Team, Spaß - wurden gefördert und weiterentwickelt. Frau Jördis Schön [Dipl. Kulturpädagogin/Medien, freie Dozentin im Medienkompetenzzentrum] ist es mit ihrem großen Engagement gelungen, auf unserem Weg

GEMEINSAM.DIGITAL.LERNEN. weiter voranzukommen. DANKE Jördis!

Margit Schwabe



*Förderung und Koordinierung durch die Jugend- und Familienstiftung des Landes Berlin [dies bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Stiftung den Ergebnissen und Aussagen dieses Textes zustimmt].

Kinderhaus NAPF

In das Jahr 2020 werde ich zusammen mit Anne und Saleh starten. Ich freue mich, dass nach dem Weggang von Basti das Team wieder komplett ist. Anne, staatlich anerkannte Erzieherin, und Saleh, derzeit im Studium für soziale Arbeit, bringen viele Ideen mit und gemeinsam werden wir dafür sorgen, dass es im Kinderhaus NAPF lebendig bleibt.

Wir möchten Anregungen schaffen und Impulse setzen. Wir werden bewährte und neue kreative Ideen umsetzen und diese auch konkret bewerben. So wissen alle, was wir vorhaben. Saleh ist sehr sportbegeistert und wird ein festes Sportangebot einbringen. Das genaue Angebot könnt ihr dann an unserem Monatsplan ablesen. Diesen findet ihr auf unserer Homepage oder an unserer Schautafel.

Auch für dieses Jahr wünschen wir uns, dass wir gemeinsam mit den Kindern den Alltag im NAPF gestalten. Offene Arbeit bedeutet für uns auch, dass

wir für die Kinder Rahmenbedingungen schaffen, die die Umsetzung von eigenen Ideen und Wünschen ermöglichen. Sei es der Treff mit Freunden, der Austausch untereinander, ein Match am Dartsplatz, das Toben im Garten und auch gemütlich zu chillen, vieles ist möglich. Wie immer sind alle Angebote kostenfrei und die Teilnahme ganz unverbindlich.

Der Schülerclub „Lichtpunkt“ feiert am **17. Januar 2020** Geburtstag. Wir freuen uns darauf, dass wir unseren Kollegen und den Kindern persönlich zum 25-jährigen Bestehen ihrer Einrichtung gratulieren werden.

Am **24. Januar 2020** werden wir zum Jahresauftakt eine Discoparty mit Musik aus der Boom-Box veranstalten. Alle Grundschüler sind eingeladen, ab 16 Uhr bis 19:30 Uhr ihr Tanzbein zu schwingen und es sich mit Cocktails und Hot-Dogs gutgehen zu lassen.

Wir freuen uns auf euch!

Antje Skopnik





3 x 11 Jahre Carneval Club Lichtenberg e.V.



Foto: Bereitgestellt vom Carneval Club Lichtenberg e.V.

Der Carneval Club Lichtenberg besteht jetzt schon 33 Jahre, und das ist ein Grund zum Feiern und ein Grund sich zu bedanken bei allen Freunden, Förderern und Gästen.

Bei uns trainieren Kinder aus unterschiedlichster Herkunft und unsere Mitglieder sind von 5 – 66 Jahre alt. Also ein Querschnitt durch Lichtenberg, wie er schöner nicht sein kann.

Wie in jedem Verein gab es ein Auf und auch manchmal ein Ab, aber jedes Mal schafften wir es, gestärkt daraus

hervorzugehen und Kultur, Sport und ehrenamtliches Engagement weiter zu verbinden. Mittlerweile haben wir 4 Kinder- und Jugendtanzgruppen und eine Tanzgruppe für Erwachsene. Und natürlich unsere anderen Mitglieder die uns helfen, dass jede Veranstaltung ein Erfolg wird. Und wir freuen uns über neue Mitglieder jeden Alters, egal ob sie tanzen und singen, Trainer oder Betreuer sind, oder einfach nur helfen wollen.

Ein besonderes Dankeschön geht an die Kiezspinne und die Bürgerjury, die

es uns zum Beispiel möglich machte, dass wir mit unseren Kindern in ein Trainingslager fahren konnten. Auch im Jahr 2010 führen wir wieder Veranstaltungen in der Kiezspinne durch. Am **26. Januar 2020** von **15 bis 19 Uhr** ein Kinderfasching und am **15. Februar 2020** die Faschingsparty für Erwachsene.

Die Karten können sie unter: **www.carneval-club-lichtenberg.de** oder im Sekretariat der Kiezspinne bestellen.

Präsident Uwe Partzek

Sana Klinikum Lichtenberg

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie

2020

Kiezspinne FAS e.V.
Nachbarschaftshaus Orangerie
Schulze-Boysen-Straße 38

Der beliebte **Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie** wird 2020 fortgeführt. Darüber freuen wir uns sehr. Die erfolgreiche Veranstaltungsreihe, eine Kooperation von Sana-Klinikum Lichtenberg und Selbsthilfekontaktstelle Synapse, in der leitende Ärzte und Therapeuten der Klinik mit Vorträgen und Diskussionsrunden mit Besuchern unseres Nachbarschaftshauses und Selbsthilfe-Interessent*innen zu wichtigen gesundheitlichen Themen ins Gespräch kommen, startet im neuen Jahr am

Donnerstag, 13. Februar, wie immer um **17:30 Uhr**.

Thema wird sein: „Herzinfarkt – Vorbeugung, Symptome und Behandlung“. Etwas, das uns alle interessieren sollte! Dazu begrüßen wir in der Kiezspinne Dr. Florian Schlenk, Oberarzt der Rettungsstelle im Sana-Klinikum Lichtenberg. Und auch die Termine und Themen für März und April können Sie sich gern schon mal vormerken:

Donnerstag, 12. März, 17:30 Uhr,

Thema: „Durchfall – wann verharmlosen, wann und wie therapieren?“ und am

Donnerstag, 23. April, 17:30 Uhr,

Thema: „Resilienz – Das psychische Immunsystem stärken – Wege zu innerer Ruhe“.

Wir würden uns freuen, Sie recht zahlreich im Sana-Gesundheitstreff in unserem Nachbarschaftshaus zu begrüßen.



KIEZFONDS / BÜRGERJURY



Lieben Nachbarinnen und Nachbarn.

Wie schnell ist das Jahr 2019 vergangen, mir ist als hätte ich erst vor einigen Tagen mein Resümee für 2018 gezogen. Zum Jahr 2019: wie seit 10 Jahren konnte die Mitglieder der Bürgerjury Frankfurter Allee Süd 10.000,00 € für Projektideen unserer Bewohner und Bewohnerinnen des Kiezes bewilligen. Wie jedes Jahr, so ist auch 2019 das Geld vollständig ausgegeben. Dank an die Projekteinerreicher und Projekteinerreicherinnen, die einen Beitrag zum Zusammenleben im Kiez Frankfurter Allee Süd geleistet haben. Dank an die 16 Mitglieder der Bürgerjury, die ehrenamtlich arbeiten und durch deren verantwortungsvolle Tätigkeit die Vergabe der Mittel erst möglich wird. Sie entscheiden eigenverantwortlich und selbstständig über die Vergabe der Mittel. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle der Bürgerjury, die für die materielle, technische und finanzielle Absicherung des Kiezfonds zuständig sind, stehen nicht im Licht der Öffentlichkeit, leisten jedoch eine wichtige Arbeit - Danke.

Den Kiezfonds wird es auch 2020 in gleicher Höhe von 10.000,00 € / Kiez geben.

Ich wünsche Ihnen für das Jahr 2020 alles Gute.

Reimer Dunkel

Rusche 43 geht ins dritte Jahr



Foto: Archiv Kiezspinne

2020 geht die Kooperation der Kiezspinne mit dem Amt für Soziales Lichtenberg bei der Betreuung der Kommunale Begegnungsstätte „Rusche 43“ in das dritte Jahr. Wir setzen unsere Arbeit fort, wobei wir weitere neue Angebote für unsere Besucher*innen schaffen werden.

Im Januar 2020 starten wir unsere neue Reihe „Literaturstunde“, in der wir über Literatur sprechen und verschiedenste Formate vorstellen sowie uns darüber austauschen wollen, was die Besucher*innen an Gedichten, Kalenderblättern, Texten aus Romanen, Kurzgeschichten oder etwas aus der Zeitung berührt hat.

Moderiert wird diese Reihe von Lea Beckmann, die natürlich auch selbst etwas mitbringt, dies vortragen und die Zuhörer in ihrer Begeisterung mitnehmen wird. Wir laden Sie dazu herzlich ein.

Start der Reihe ist der **30. Januar 2020, 14.30 Uhr**, bei uns in der Ruschestraße 43.

Wer sich weiter über die für das Jahr 2020 geplanten Vorhaben informieren will, ist recht herzlich zu unserem Neujahrsfrühstück am **11. Januar 2020, 10 Uhr**, zu uns in die Ruschestraße eingeladen. Wir wollen mit Ihnen das neue Jahr begrüßen und über unsere Programmvorhaben sprechen, Ihre Meinung dazu hören. Gespannt sind wir auf kritische Anregungen. Das Frühstück ist kostenfrei, nur die Getränke sollten Sie bitte bezahlen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, die Gespräche mit Ihnen und Ihr Interesse an unserer Begegnungsstätte. Wenn Sie noch nicht bei uns waren, nutzen die Gelegenheit uns kennen zu lernen.

Andreas Svojanovsky

Aktuelles aus dem Projekt LeNa



Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe Sie sind alle gut ins neue Jahr gerutscht und konnten die

Weihnachtsfeiertage sowie den Jahreswechsel genießen. Im Projekt Lebendige Nachbarschaft (LeNa) erfolgte im alten Jahr eine personelle Veränderung. Die Projektassistenz Anne Strobel hatte den Wunsch zu einem Einsatz mit einem größeren Stundenkontingent und wechselte daher das Projekt innerhalb der Kiezspinne. Zu unserer großen Freude bleibt Anne Strobel der Kiezspinne durch ihre Tätigkeit im Kinderhaus NAPF erhalten. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 2.

Im neuen Jahr beginnt das Projekt LeNa in Kooperation mit dem Projekt der Willkommenskultur mit einem Frauencafé im Nachbarschaftshaus ORANGERIE. Ziel ist es, den Nicht-Mut-

tersprachlerinnen unseres Kiezes die Möglichkeit zu geben, sich bei einem Kaffee zu vernetzen und die deutsche Sprache zu üben. Ab Februar freuen wir uns, Sie immer donnerstags im Zeitraum 16-18 Uhr begrüßen zu dürfen.

Zudem unterstützt die Projektleitung von LeNa zwei Studentinnen der Heilpädagogik der Katholischen Hochschule bei ihrem Filmprojekt zum Thema „Identität“. Ihre Idee ist es, zusammen mit 5-6 Teilnehmer*innen einen Stop-Motion-Film kreativ zu erstellen. Stop-Motion ist eine Filmtechnik, bei der aus vielen Einzelbildern ein Trickfilm entsteht. Nun suchen sie nach Interessierten, die den Film mitgestalten wollen. Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig. Gerne sollen sich Menschen aus allen Altersstufen angesprochen fühlen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Frau Elin Kanstinger unter: elin.kanstinger@stud.khsb-berlin.de oder **0178 3398 254**.

Samantha D'Almeida



Mitentscheiden – Mitgestalten!

Die Bürgerjurs der Lichtenberger Kiezfonds suchen für das kommende Jahr neue Mitglieder

Gemeinsames Wandern für Senior*innen, ein kostenloser Leseabend, ein Fotoprojekt für Geflüchtete, Kinderunterhaltung auf dem Kiezfest, die Pflege des Nachbarschaftsgartens – diese Dinge wurden 2019 mithilfe des Lichtenberger Kiezfonds ermöglicht. Die Entscheidung, welche Projekte Geld aus dem Kiezfonds erhalten, trafen dabei immer die Bürger*innen aus den Kiezen! Für die Bürgerjurs werden fürs kommende Jahr neue Mitglieder gesucht.

Der Lichtenberger Kiezfonds ist eine leicht zugängliche, finanzielle Unterstützung für die Verwirklichung kleiner Kiezprojekte. Auch 2020 stellt der Bezirk pro Stadtteil 10.000 Euro zur Verfügung und fördert gute Ideen. Projekte, die den Zusammenhalt im Kiez stärken, das Wohnumfeld verschönern oder der Entwicklung des Stadtteils dienen, können mit jeweils bis zu 1.000 Euro unterstützt werden

Ob und in welchem Umfang ein Projekt gefördert wird, entscheidet pro Stadtteil eine mindestens 15-köpfige ehrenamtliche Bürgerjury. Auf ca. fünf bis zehn Sitzungen im Jahr diskutieren die Bürger*innen die Kiezfonds-Anträge und beschließen darüber in demokratischer Abstimmung.

Alle, die mindestens 16 Jahre alt sind und im jeweiligen Stadtteil leben oder arbeiten, können Mitglied in einer Bürgerjury werden. Denn die Lichtenberger*innen vor Ort wissen am besten, was gut für ihren Kiez ist, und können ihre Kiezerfahrung in die Diskussion und Entscheidung einbringen.

Organisatorisch werden die Bürgerjurs von den jeweils zuständigen Stadtteilkoordinationen betreut und unterstützt. Die Koordinationen begleiten zudem die Kiezfonds-Projekte von der Antragstellung bis zur Abwicklung.

Haben Sie Interesse, sich im kommenden Jahr in der Bürgerjury in Alt-Lichtenberg oder im Fennpfuhl zu engagieren?

Dann schicken Sie uns eine Mail oder rufen Sie uns an. Weitere Infos zum Kiezfonds und den bisher geförderten Projekten finden Sie unter:

www.buergerhaushalt-lichtenberg.de/kiezfondsprojekte

Ksenia Porechina, Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg, Fanningenstr. 33, Telefon: 030 32519330

Tina Messerschmidt, Stadtteilkoordination Fennpfuhl, Möllendorffstr. 68, Telefon: 030 9860199913

Es wird wieder getanzt

One Billion Rising 2020

Auch im nächsten Jahr, am 14. Februar 2020 heißt es wieder Bewegen - Erheben - Leben. One Billion Rising bedeutet „eine Milliarde erhebt sich“. Mit einem Tanz soll dazu aufgerufen werden, ein Zeichen zu setzen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Seit 2013 tanzen viele Menschen weltweit zu dieser Aktion am Valentinstag in mehr als 200 Ländern. Auch uns hat die Begeisterung gepackt und wir sind jetzt mittlerweile schon dreimal am Brandenburger Tor mit dabei gewesen. In Vorbereitung zu der Tanzdemonstration am Brandenburger Tor bieten wir im Januar und Februar 2020 inklusive Tanztrainings in der Begegnungsstätte

RoBERTO im Haus der Generationen der RBO – Inmitten gGmbH für alle Interessierten an.

An insgesamt drei Terminen, **24. und 31. Januar sowie am 7. Februar** jeweils von **16-17:30 Uhr**, üben wir den Tanz gemeinsam mit Menschen mit und ohne Behinderung ein.

Am **14. Februar 2020** tanzen wir dann wieder zusammen mit vielen hundert Menschen vor dem Brandenburger Tor. Wer Interesse daran hat, teilzunehmen kann sich gern bei

materne@rbo-inmitten.berlin melden.

*Tina Messerschmidt
Stadtteilkoordination
Lichtenberg Nord/ Fennpfuhl*

AUSSTELLUNG Nachbarschaftshaus ORANGERIE

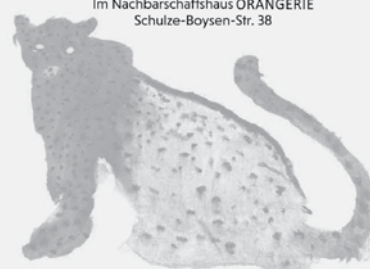
ATELIER
GLOBAL

11.12.2019 08.02.2020

JAHRESAUSSTELLUNG 2019

»ich lebte dort, jetzt lebe ich hier«

Im Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38



Das Atelier Global ist eine ehrenamtliche Initiative, bei der Geflüchtete gemeinsam mit Freiwilligen und Berliner Künstler*innen kreativ tätig werden und über die künstlerischen Aktivitäten die Berliner Öffentlichkeit ansprechen. Das Atelier besteht aus dem Kunst- und dem Nähatelier, welches in der DRK Gemeinschaftsunterkunft Bornitzstrasse seine Räume hat. Das Kunstatelier richtet sich an Kinder und Jugendliche und schafft (Frei-) Räume für Kreativität und Begegnung. Das Nähatelier entstand aus dem Bedürfnis der geflüchteten Frauen, die einen Ort suchten, an dem sie sich in Gemeinschaft dem textilen Arbeiten zuwenden konnten. Seit 2016 wird das Projekt durch das Bezirksamt Lichtenberg, Amt für Weiterbildung und Kultur unterstützt.

»ich lebte dort,
jetzt lebe ich hier«

In der Jahresausstellung werden die Arbeiten der Kinder und Frauen mit Fluchterfahrung präsentiert. Dabei wird ein besonderer Wert auf die Verbindung beider Projekte gelegt. Für die Teilnehmenden ergab sich in der Vorbereitung der Ausstellung die Möglichkeit, sich mit ihrem gegenwärtigen Alltag auseinanderzusetzen und zu reflektieren: »Wie war es am Anfang, als ich nach Deutschland kam, und wie ist es jetzt?





REGELMÄSSIGES



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige**
Di 13-15 Uhr, Do 10-12 Uhr
- **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
- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheuma-
patienten**
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)
- **Gedächtnistraining**
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
 - **Entspannungstraining**
Do 18:15 Uhr und Mo 14:30 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,
• Trauerbegleitung
Anmeldung erforderlich:
Tel 55491892
 - **Yoga** Di 16:30, 17:45 Uhr

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
- **Depression**, Do 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-
berg, 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
- **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
- **Zwänge**, 1. u. 3. Di im Monat,
17:30 Uhr

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

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



Pflegeunterstützung

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

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



- **Spaziergangsgruppe**,
Mo 11 Uhr
- **Treffen zum Tee**
1. Fr 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**
Mathe bis 10. Klasse
Biologie, Physik, Chemie
bis Abitur
Mi 18-20 Uhr
- **Nachhilfe**
(vorrangig für Kinder aus
Aussiedlerfamilien)
Mo 14-18 Uhr, Di 15-18 Uhr,
Do 14-18 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Spiele Deutsch lernen**
für Kinder ab 1. Schuljahr
Termine nach Vereinbarung

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[at]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

- **Regulationsprechstunde**
(Vertrauliche, kostenlose Beratung)
Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung

Angebote für Jugendliche

- **Offenes Mediacafé**, 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

- **Der Besondere Freitag**
1. Fr im Monat, 10-12 Uhr,
7,50 € (inkl. Frühstück)
- **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
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17-19:30 Uhr
- **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, 12:45 Uhr
- **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

INFORMATION



**Jeden 3. Donnerstag
14 - 16 UHR**



Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.



jeden Donnerstag 16-18 Uhr



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Freitag, 10.01., 17:00 Uhr

Filmvorführung

„220 Millionen Tonnen. Binnenschiff-fahrt heute und morgen“

(siehe Seite 3)

Eintritt frei

Samstag, 11.01., 17:00 Uhr

Jolkafest

Kostenbeteiligung: 5 €

(Kinder frei)

Mittwoch, 15.01., 16:00 Uhr

Literarischer Nachmittag/ Katjuscha

Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 16.01., 10:00 Uhr

Wanderung

Geschichtspark Ehemaliges Zellen-gefängnis Moabit und Spaziergang zum Brandenburger Tor

Treffpunkt: S-Bahnsteig Nöldnerplatz (oben)

Fahrkarte: AB

Mittwoch, 22.01., 18:00 - 19:30 Uhr

Impulsvortrag

Wie hilft man Obdachlosen?

Mit anschließender Gesprächsrunde.

(siehe Seite 3)

Sonntag, 26.01., 14:00 Uhr

Kinderfasching

des Carneval Club Lichtenberg

(siehe Seite 7)

Eintrittspreise beim Carnevals Club erfragen.

Montag, 27.01., 18:00 - 19:30 Uhr

Impulsvortrag

Wie hilft man Obdachlosen?

Mit anschließender Gesprächsrunde.

(siehe Seite 3)

Donnerstag, 13.02., 17:30 Uhr

Sana-Gesundheitstreff in der Orangerie

Thema: „Herzinfarkt – Vorbeugung, Symptome und Behandlung“.

Referent: Dr. Florian Schlenk, Oberarzt der Rettungsstelle im Sana-Klinikum Lichtenberg.

Eintritte frei (siehe Seite 7)

Samstag, 15.02., 18:00 Uhr

Faschingsparty für Erwachsene

des Carneval Club Lichtenberg

Kostenbeitrag: 18 € (siehe Seite 7)

Mittwoch, 19.02., 16:00 Uhr

Literarischer Nachmittag/ Katjuscha

Kostenbeteiligung: 1 €

Donnerstag, 20.02., 10:00 Uhr

Wanderung

Winterspaziergang zum Insulaner

Treffpunkt: S-Bahnsteig Frankfurter Allee, hinterer Aufgang oben, Fahrkarte: AB

Samstag, 22.02., 15:30 Uhr

Fontane-Nachmittag

„Ohne ein Quentchen Mumpitz geht es nicht“.

Veranstalter: Osteoporose Landes-Verband Berlin-Brandenburg

Kostenbeteiligung: 10 €

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

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

Zentralkasse (in der ORANGERIE)

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

Raumnutzung:

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

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 NAPF

Hauffstraße 13

Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr

in den Ferien Di-Sa 12-19 Uhr

Tel: 5578131

Stadtteilkoordination

Alt-Lichtenberg

Fanningenstr. 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
FREUNDLICH
LICHTENBERG

jobcenter

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

selko