

ORANGERIE

4



Foto: Hans-Joachim Knebel

Sehr geehrte Leser:innen, Nutzer:innen, Nachbar:innen und Freund:innen der Kiezspinne, mein Name ist Christian Gridel und ich darf mich Ihnen als neuen Geschäftsführer der Kiezspinne FAS Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V. vorstellen.

Seit dem 1. Juli 2023 übernehme ich sukzessive die laufenden Geschäfte.

Ich lebe mit meiner Familie seit vielen Jahren hier in Lichtenberg und wir nutzen sehr gern die bezirklichen Angebote für Groß und Klein.

Beruflich bin ich bereits seit längerer Zeit in der Sozialen Arbeit/Sozialmanagement verortet. In den letzten 14 Jahren war ich in verschiedenen Projekten und Funktionen bei einem Träger im Bereich der Wohnungsnotfallhilfe tätig. Eine Unterbrechung hatte ich dabei im Rahmen meines berufsbegleitenden Masterstudiums der Erwachsenenbildung, in der ich als wissen-

schaftlicher Mitarbeiter an der Vytautas Magnus Universität in Kaunas (Litauen) arbeitete. Zuletzt verantwortete ich als Einrichtungsleiter eine Einrichtung für wohnungslose Menschen mit 240 Plätzen im Bezirk Neukölln.

Da ich nun ein neues Tätigkeitsfeld für mich erschließen möchte und großes Interesse an der Gemeinwesenarbeit habe, freue ich mich auf alle Herausforderungen und die kommunalpolitischen- und sozialen Aufgaben, die ich mit Ihnen gemeinsam angehen, gestalten und bewältigen möchte.

Ich bedanke mich beim Vorstand der Kiezspinne für das entgegengebrachte Vertrauen und freue mich darauf, die Kiezspinne in all ihrer Vielfalt an Projekten und Akteur:innen kennenzulernen und die Gemeinwesenarbeit im Bezirk Lichtenberg zukünftig mit zu gestalten.

*Christian Gridel
Geschäftsführer*

Mitgliederversammlung des Kiezpinne FAS e.V.

Neu als stellvertretender Vorsitzender wurde Andreas Svojanovsky und Anita Günzel als neue Schatzmeisterin gewählt.

Seite 3

Gute Pflege Lichtenberg

Am 28. Juni fand in der Kiezspinne das Dialogforum unter dem Motto „Ich pflege gern... aber geht's auch leichter?“ statt.

Seite 4



Eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands - wird 40!

Seite 7

Auf der Suche nach der kiezlichen Intelligenz

Aus den zugetragenen Berichten, Geschichten und Erzählungen, aus der "kiezlichen Intelligenz" der Nachbarschaft, wird ein selbstgeschriebener "Reiseführer" der Umgebung entstehen.

Seite 9

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



Interkulturelle Salatküche und Museumsbesuche

Seit Ende 2022 bietet das Projekt LeNa (Lebendige Nachbarschaft) eine „Interkulturelle Salatküche“ an, um den Austausch von langjährigen Anwohnenden und geflüchteten Menschen zu fördern. Das Angebot umfasst die gemeinsame Arbeit an interkulturellen Rezepten, sowie die Umsetzung der gemeinsamen Zubereitung und Verkostung. Dadurch sollen Begegnungs- und Berührungspunkte entstehen, die den Zusammenhalt in unserem Kiez stärken und die Gemeinschaft fördern sollen. Ziel des Projekts ist es, das ehrenamtliche Engagement sichtbar zu machen und zu stärken sowie Austausch und Begegnung zu ermöglichen. Es entstehen Freundschaften, und die Freude, einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten, steigt. Die Teilnehmer können Rezepte empfehlen, die sie gerne zubereiten würden. Wir sammeln Vorschläge und kombinieren sie zu einem möglichst abwechslungsreichen Salat-Rezept. Die Gebühren werden dann von den Projektkosten getragen, oder fair unter den Teilnehmern aufgeteilt (Quittungen mitbringen).

Darüber hinaus bieten wir auch Besuche im Museum Lichtenberg für Menschen mit- oder ohne Migrationshintergrund an, um den interkulturellen Austausch zu fördern und geflüchteten Menschen die Möglichkeit zu bieten, mehr über den Bezirk Lichtenberg und die Stadt Berlin zu erfahren und in den geschichtlichen Hintergrund einzuordnen.

Diese Angebote unterstützen geflüchtete Menschen bei der Integration in die Gesellschaft und fördern das Zusammenleben in der Nachbarschaft.

Aljoscha Held

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,
Do 13-16 Uhr

30 Jahre Kiezspinne – Festveranstaltung



Foto: Hans-Joachim Knebel

Unser diesjähriges Kiezkulturfest stand im Zeichen des 30jährigen Bestehens unseres Vereins. Zuvor aber fand aus diesem Anlass eine unterhaltsame Festveranstaltung im Stadtteilzentrum ORANGERIE statt. Eingebettet in Klaviermusik und ein von Mitarbeiter:innen gestaltetes Video mit Chor- und Rapdarbietung gingen die

Anwesenden mit dem Vorstandsvorsitzenden in großen Schritten durch 30 Jahre Vereinsgeschichte, beginnend mit der Gründung am 22. April 1993 im damaligen „Studio Bildende Kunst“ in der John-Sieg-Straße über das Zelt-Provisorium in das Souterrain der damaligen 5. Gesamtschule, die Zeit in der Plattenbau-Schule Schulze-Boysen-Straße 38 bis zu deren Abriss, die Zwischenphase in der Hermann-Gmeiner-Schule bis zum Einzug in unser schönes Stadtteilzentrum ORANGERIE.

Der neue Bezirksbürgermeister Schaefer (siehe Foto) würdigte in seiner Grußansprache ausführlich die Arbeit der Kiezspinne für den Bezirk. Pfarrer Okizarek von der katholischen Mauritiusgemeinde erinnerte an die Anfangszeit des Nachbarschaftshauses. Frau Göbel vom Paritätischen Wohlfahrtsverband überbrachte die Grüße und Glückwünsche des Landesverbandes. Musikbeschwingt genossen die zahlreich Erschienenen am Ende ein wohlschmeckendes Buffet. Ein gelungener Abend!

Manfred Becker

Wandertag am 11. Mai



LESERBRIEF

Am Donnerstag, machten wir uns, als dieses Mal kleine Wandergruppe, auf den Weg nach Königs Wusterhausen. Nach einigen Verwirrungen seitens der BVG kamen wir in KW bei strahlendem Sonnenschein an.

Nun konnten wir unsere Rundwanderung: Skulpturenpfad, Spukbrücke und Schleuse Neue Mühle beginnen. Viele eindrucksvolle, manns hohe Holzfiguren, die von Kettensägekünstlern angefertigt wurden, begegneten uns unterwegs. Durch eine kleine Verwirrung in dem großen Wald/Park, trafen wir auf eine wunderschön angelegte Streuwiese, wo wir dann auch unter überdachten Rastplätzen picknickten.

Nachdem wir gestärkt unsere Wanderung fortsetzten, sind wir zum Abschluss noch am Bahnhof Königs Wusterhausen in einem Eiskaffee für eine Leckerei eingekehrt. Etwas Fußmüde, aber glücklich traten wir unsere Heimfahrt an.

S. Kornetzky





Mitgliederversammlung 2023

Zu Beginn würdigte der Vorstandsvorsitzende das vieljährige Wirken des aus gesundheitlichen Gründen scheidenden stellvertretenden Vorsitzenden Hans-Wolfgang Mattern, der innerhalb des Vorstandes insbesondere für Personalfragen verantwortlich war. Berichten konnte der Vorstand, dass der Kiezspinne gegenwärtig 94 Personen und 10 Vereine als Mitglieder angehören, was gegenüber dem vergangenen Jahr eine geringfügige Minderung bedeutet. Das vergangene Jahr war insofern ein außergewöhnliches gewesen, weil es überwiegend geprägt war vom Fehlen einer Geschäftsführung und eines Bereichsverantwortlichen für Finanzen/Controlling. Überraschend hatte Geschäftsführer Fiebelkorn D'Almeida e Silva zum 31. August 2022 aus familiären Gründen gekündigt.

Etwa zur gleichen Zeit sah sich der Vorstand veranlasst, die Beschäftigung des damaligen Leiters Finanzen/Controlling zu beenden.

Neue Geschäftsführerin wurde ab Mitte Oktober Frau Asal Vaziri, deren Wirken aber bald und in zunehmendem Maße zu unüberbrückbaren Spannungen gegenüber Mitarbeiter:innen und nach unbefugten Personalentscheidungen und Eingriffen in Dokumente zum Einschreiten des geschäftsführenden Vorstands führten. Frau Stöckmann als stellvertretende Geschäftsführerin und zum wiederholten Male Herr Beißig, unterstützt vom Vorstand, hielten den Verein „am Laufen“.

Erst ab Anfang Juli hat die Kiezspinne wieder einen Geschäftsführer und ab Mitte Juli einen Finanzverantwortlichen. Beide Stellen waren schwer zu besetzen gewesen, weil die meisten Bewerbungen unerfüllbare Gehaltsvorstellungen hatten oder es an fachlichen Voraussetzungen fehlte. Trotz dieser Schwierigkeiten bewältigten alle Projekte ihre Aufgaben, und die Kiezspinne erzielte mit den gelungenen Festveranstaltungen zum 50jährigen Bestehen des Wohngebietes Frank-

furter Allee Süd und des 30jährigen des Vereins sowie dem traditionellen Kiezkulturfest erneut eine positive Ausstrahlung.

Finanziell steht die Kiezspinne nach wie vor gut da, wie der scheidende Schatzmeister Paulus darstellen konnte. Die Mitgliederversammlung folgte der Empfehlung von Kassenprüferin Treffurt und beschloss die Entlastung des Vorstandes. Im Anschluss daran wurde der von der amtierenden Geschäftsführerin Stöckmann vorgestellte Haushaltsplan für 2023 genehmigt. Neu als stellvertretender Vorsitzender wurde Herr Andreas Svojanovsky und Frau Anita Günzel als neue Schatzmeisterin gewählt. In seinem Schlusswort dankte der Vorstandsvorsitzende den Mitarbeiter:innen und den im Ehrenamt tätigen Vereinsmitgliedern aufs Herzlichste. Nach diesem nicht einfachen Jahr gäbe es aber nun nach Lösung der Personalfragen Grund zur Zuversicht.

Manfred Becker

FÊTE DE LA MUSIQUE BERLIN

Was gibt es Schöneres, als draußen im Kiez, mit der Nachbarschaft den Sommeranfang zu feiern? Dafür ist die alljährliche Fête de la Musique besonders gut geeignet. Auch dieses Jahr fand das französische Musikfest am 21. Juni von 16 bis 20 Uhr auf der Terasse unseres Nachbarschaftshauses statt.

Mit dabei waren drei Rockbands, die für lautstarke Unterhaltung gesorgt haben und die Frankfurter Allee Süd mit elektrischen Gitarrenriffs und imposanten Gesängen beschallten:

ATRAVERS – Latin Rock und freche Ska-Rhythmen für die Ohren und Beine!

CARNIVALESQUE – Bizarre Rockmusik mit Violinen, episch in Szene gesetzt!

DIRTY MOPS – Garage und Surf Klassiker für das Gefühl von Strand und Cocktails!

Vielen Dank an alle Gäste und bis zum nächsten Mal!

Aljoscha Held





Was gibt es Neues aus der KPE?



Foto: Hans-Joachim Knebel

Endlich ist der Sommer da und wir hoffen, Sie genießen die Zeit!

Im Mai und Juni fanden wieder einige Veranstaltungen für pflegende Angehörige statt. Im Mai wurde der **„Wohlfühltag für pflegende Angehörige“** in Zusammenarbeit mit dem Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg und weiteren Kooperationspartner:innen veranstaltet.

Pflegende Angehörige hatten die Möglichkeit zu einer kleinen Auszeit vom Pflegealltag. Die Pflegebedürftigen wurden von Ehrenamtlichen unterstützt und beide Seiten konnten einen genussvollen Nachmittag verbringen. Der Wohlfühltag fand im Haus der Generationen im Fennpfuhlkiez statt.

Ein Kuchenbuffet und ein deftiges Fleischangebot vom Grill sorgten für das

leibliche Wohl. Neben lustigen Clowns trug auch eine Bauchtänzerin zur Unterhaltung des Publikums bei und so manchen Besuchenden zauberten die Darbietungen ein Lächeln auf die Lippen. Es gab Musik von einer Band und zwei Ponys sorgten für weitere Freude. Da körperliche Betätigung das Wohlbefinden fördert, durfte auch so ein Angebot nicht fehlen. Pflegende Angehörige konnten sich sportlich mit einem Smovey, einem multifunktionalen und leicht handhabbaren Sportutensil, betätigen, welches das facettenreiche Angebot zum Wohlfühlen abrundete.

Außerdem waren wir im Mai bei den Lichtenberger Sozialtagen im Lindencenter und beim Aktionstag „Netzwerk der Spaziergangsangebote in Lichtenberg“ mit einem Stand vertreten.

Wir wagten auch ein neues Angebot, das Lachyoga. Der Workshop dauerte 1,5 Stunden. Es sollte zum Lachen, zum Stressabbau und zur Entspannung von Körper, Geist und Seele animieren.

Wie jedes Jahr fand der „Tag der Nachbarn“ und das Kiezkulturfest in der Kiezspinne statt. Auch hier waren wir mit dabei und hatten viel Freude.

Am 28. Juni fand in der Kiezspinne das **Dialogforum „Gute Pflege Lichtenberg“** unter dem Motto „Ich pflege gern... aber

geht's auch leichter?“ statt.

Gemeinsam mit dem GGV Lichtenberg (geriatrisch-gerontopsychiatrischer Verbund Lichtenberg) und der Fachstelle für pflegende Angehörige wurden pflegende Angehörige zu ihren Erfahrungen, Ideen und Wünschen einer guten Pflege befragt. Die Veranstaltung wurde dokumentiert und ist nach den Ferien für Sie im Internet abrufbar. Wir informieren Sie dazu in der nächsten Ausgabe.

Umrahmt wurde die Veranstaltung von einer **Wanderausstellung „Der Alltag pflegender Angehöriger“** in der Galerie der Kiezspinne. Die Ausstellung „Der Alltag pflegender Angehöriger“ will den vielen pflegenden Angehörigen hinter all den abstrakten Zahlen und Statistiken ein Gesicht geben. Sie stellt beispielhaft die Pflegesituation von neun pflegenden Angehörigen aus Berlin vor, die bereit sind, ihre Geschichten mit der Öffentlichkeit zu teilen.

Die Wanderausstellung kann über die Fachstelle für pflegende Angehörige ausgeliehen werden. Infos dazu finden Sie unter www.angehoerigenpflege.berlin/wanderausstellung.

Wir gehen jetzt in die Sommerpause, sind weiterhin für Sie da und wünschen Ihnen eine gute Zeit!

Ihr KPE-Team

Unsere Feste

Mit Beginn des Sommers beginnt in der Kiezspinne auch die Feste Saison. Den Auftakt machte das Fest der Nachbarn am 26.5., zu dem wir unter dem Motto „Spiel, Spaß und Bewegung“ unsere Nachbarschaft dazu einluden, einen bunten Nachmittag mit uns im Garten des Nachbarschaftshauses zu verbringen. Positive Resonanz gab es insbesondere für das Aquarell-Malangebot und unsere kleinen Besucher:innen freuten sich besonders über die kleinen Preise, die man beim Glücksrad gewinnen konnte. Es folgte, traditioneller Weise jeden zweiten Freitag im Juni, unser größtes Fest im Jahr: Das **Kiezkulturfest**. Anlässlich des 30-jährigen Bestehens unseres Vereins hatten wir in diesem Jahr unsere Kooperationspartner eingeladen, das Fest gemeinsam mit uns zu gestalten. Aufgrund der zahlreichen Stände und Angebote nutzten wir deshalb bei-

de angrenzenden Grünflächen für das Fest. Bei strahlendem Sonnenschein gab es für die Besucher:innen bereits ab 14 Uhr ein buntes Bühnenprogramm mit lokalen Musikern und Musikerinnen, die bis 20 Uhr am Abend für Unterhaltung sorgten. Auf der Kinderwiese lockten die Hüpfburg, Kinderschminken und Kreativangebote zahlreiche Familien mit ihren Kindern an. Als Reaktion auf Verbesserungsvorschläge aus dem Vorjahr haben wir in diesem Jahr unser kulinarisches Angebot erweitert. Dafür erhielten wir die Unterstützung des afrikanischen Vereins Bolingo e.V., der vor allem vegetarische Speisen für unsere Gäste angeboten hat. Insgesamt kann das Fest als großer Erfolg gewertet werden, das auch in diesem Jahr wieder bis zu 800 Besucher:innen angezogen hat. Ein großer Dank geht an alle Mitwirkenden und Ehrenamtlichen, ohne die diese Veranstaltung nicht mög-

lich gewesen wäre. Doch nach dem Fest ist vor dem Fest! Bereits zwei Wochen später fand auf der Terrasse des Hauses die **Fête de la Musique** statt. Berlinweit luden am 21. Juni wieder zahlreiche Veranstalter zu kostenlosen Konzerten und auch die Kiezspinne beteiligte sich das zweite Jahr in Folge mit einem Rockprogramm, das es in sich hatte. Parallel zum Musikprogramm fand im hinteren Gartenbereich das Kreativangebot „Die Kunst Koffer kommen!“ statt, sodass die Fête de la Musique in diesem Jahr zu einem bunten Fest für alle Generationen wurde. Und während wir uns im Juli von all den Feierlichkeiten ein bisschen erholen, gehts es gleich im August weiter: Am 23. August feiert der Seniorentreff sein traditionelles Sommerfest und lädt von 14 bis 18 Uhr zu guter Musik bei Kaffee und Kuchen ein.

Anne Stöckmann



Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg im „Außendienst“

In den vergangenen beiden Monaten hat sich die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg mit ihren beiden Standorten Horizont Hohenschönhausen und Synapse auf Veranstaltungen an unterschiedlichen Standorten präsentiert.

Am 25. April fand der vom Jobcenter Lichtenberg veranstaltete **Gesundheitstag 50+** in der Begegnungsstätte RoBERTO im Haus der Generationen statt. Das Angebot war sehr vielfältig und reichte von einer Gesundheitsberatung und Bewegungsangeboten über Vorträge zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen bis hin zu der Gelegenheit, die Vernetzungsmöglichkeiten im RoBERTO zu nutzen. An den Informationsständen präsentierten sich neben unserer Selbsthilfekontaktstelle Organisationen wie die Oskar Freiwilligenagentur Lichtenberg, eine Suchtberatungsstelle, der Arbeitslosenverein Lichtenberg, der Integrationsfachdienst Lichtenberg, die Lichtenberger Initiative für Arbeit und Gesundheit, das Netzwerk Arbeit und Seelische Gesundheit sowie verschiedene Anlaufstellen des Jobcenters Lichtenberg.

Zu den **28. Lichtenberger Sozialtagen** hatte das Bezirksamt Lichtenberg am 3. und 4. Mai in das Linden-Center am Prerower Platz eingeladen. Hier stellten sich das Bezirksamt sowie zahlreiche soziale Projekte vor und luden zu Gesprächen ein. Zu den Akteuren gehörten die A&S Nachbarschaftspflege Nord-Ost, das Jobcenter Lichtenberg, die Sozialdienste der Volkssolidarität, die Verbraucherzentrale, der Verein für aktive Vielfalt, das Albatros-Lebensnetz, das Caritas Beratungszentrum, das Kommunale Bildungswerk, die Lichtenberger Betreuungsdienste sowie der Malteser Hilfsdienst, die Seniorenvertretung Lichtenberg, die SozDia Jugendhilfe Bildung und Arbeit und das Sozialwerk des Demokratischen Frauenbundes. Viele Besucher:innen interessierten sich für die Angebote der beiden Standorte unserer Lichtenberger Selbsthilfekontaktstelle sowie für die Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg. Verschiedene musikalische

Einlagen begleiteten das Programm.

Das Viszeralonkologische Zentrum des Sana Klinikums Lichtenberg bot am 3. Juni den **Selbsthilfetag „Rund um den Bauch“** an. Hier präsentierte sich die Selbsthilfekontaktstelle neben Selbsthilfeorganisationen wie der Deutschen ILCO, der Deutschen Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung und dem Diabetikerbund sowie Selbsthilfegruppen zu Themen wie Diabetes und Übergewicht. Die Besucher:innen konnten sich auf einem bunten Marktplatz mit vielen Ständen informieren, einen Rundgang durch die Endoskopie mitmachen oder Angebote wie Blutzucker- und Bauchumfangmessung wahrnehmen. Auch zum Tanzsport wurde eingeladen.



Foto: Anne Stöckmann

Das diesjährige **Kiezkulturfest** der Kiezzspinne am 9. Juni stand ganz unter dem Zeichen des 30jährigen Jubiläums unseres Vereines. Die Selbsthilfekontaktstelle präsentierte ihre Angebote am Informationsstand der Kiezzspinne. Das Fest war mit rund 700 Gästen sehr gut besucht. Besonderen Anklang fanden die Angebote für Kinder wie Schminken und die Hüpfburg. Interessierte konnten sich an den Ständen verschiedener sozialer Träger informieren. Das kulinarische Angebot, das wie immer Klassisches vom Grill bot, wurde dieses Jahr durch einen Stand mit kongolesischem Essen erweitert. Das Fest wurde untermalt durch ein buntes musikalisches Bühnenprogramm von Chormusik über Country und Soul bis Rock.

Jenny Schmithals

Neugründung: Online-Selbsthilfegruppe Long/Post-Covid

Was machen wir?

Es ist nicht einfach, Long Covid zu erkennen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen. Bislang lässt sich kein einheitliches Krankheitsbild abgrenzen.

Bist du betroffen?

Schließe dich einer Selbsthilfe an und tausche dich mit Gleichbetroffenen aus.

Neugründung: Junge Online-Selbsthilfegruppe Long/Post-Covid

Was machen wir?

Es ist nicht einfach, in seinen 20`ern mit den Einschränkungen durch Long Covid zu leben. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Husten, Muskelschwäche, Sprachstörungen. Aber eines haben sie gemeinsam: Sie beeinflussen unser Leben spürbar.

Bist du betroffen?

Schließe dich einer Selbsthilfegruppe an und connecte mit jungen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Wann? Neugründung, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

Wo? Online

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen – Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: 030 – 962 10 33

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

facebook:

SKH Horizont Hohenschönhausen /

Instagram:

Horizont_HSH





Lesen und Schreiben – Old School?

Alexa, Siri oder Cortana - ein einfacher Befehl und Schwups - schon haben wir unsere gesuchte Antwort! Also, warum sollte man da noch selbst lesen und schreiben können?

Kinder und Jugendliche fernhalten von digitalen Kommunikationsformen wird uns nicht gelingen. Eine eigene gute Lese- und Schreibkompetenz ist jedoch die Grundlage, dass Kinder und Jugendliche kritischer und reflektierter mit Informationen umgehen, gefestigter in ihrem Gebrauch mit Medien und Technologien werden. Werkzeuge, die das Lesen und Schreiben abneh-

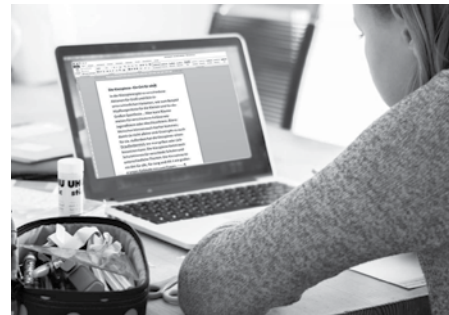
men, werden von Menschen gesteuert, die lesen und schreiben können!

Und der beste Weg dorthin? - ist natürlich das Selbermachen.

Einen ersten ganz praktischen Einstieg in das Thema Schreiben und Journalismus erhielten die Teilnehmenden unserer Medienkurse von der freiberuflichen Dipl.-Journalistin Birgit Nößler.

Mit ihrer Unterstützung und Anleitung formulierten sie Texte zu gemeinsam festgelegten Themen. Wie strukturiert und organisiert man Texte, wie wendet man Grammatik und Rechtschreibung korrekt an?

Alles gar nicht leicht! Aber die Ergebnisse können sich sehen lassen. Nachzulesen auf: <https://blog.die-luecke.de/Medienkurse/Kurse mit Schulen>.



Text- und Bildmontage: Margit Schwabe

Kleine Menschen ganz groß



Foto: Archiv NAPF

Am 1. Juni haben wir im Kinderhaus NAPF zusammen mit den Kindern den **Kindertag** gefeiert. Das Besondere – die Kinder haben den Tag

selber geplant, gestaltet und umgesetzt und die Erzieher:innen waren aktive Begleiter und Ansprechpartner. Mit den richtigen Zutaten wurde ein Rezept der Freude geschaffen. Man nehme kulinarischen Hochgenuss mit Burgern, Süßigkeiten und jede Menge Zuckerwatte gepaart mit Minispielen, einer Schminkstation, einer Foto-Ecke und einer Hüpfburg und et voilà, mehr als 70 Kinder hatten einen eigenen spaßigen Kindertag kreiert. Von Kindern für Kinder – kinderleicht und kindgerecht. Unter diesem Motto lässt sich der gelungene Tag wohl am besten beschreiben.

Im Juli und August werden wir viel Zeit im Garten verbringen und diesen umgestalten. Neue Hochbeete werden gebaut, eine Sitzzecke ist geplant, viel Gemüse und Kräuter werden gepflegt und geerntet. Wem es jedoch zu mühselig ist, wer Abwechslung braucht

oder wer eine Pause nötig hat, der wird im Napf kreativ, turnt auf der AirTrack-Matte oder tobt sich in der Küche gustatorisch aus.

Des Weiteren befindet sich eine „Wir und unser Kiez“- Fotoaktion in Planung. Wir verleihen alte Kameras aus unserem Altbestand und schicken euch Kinder in die unmittelbare Umgebung mit dem Auftrag zu fotografieren, was euch in den Weg kommt und euch gefällt.

Eure Lieblingsbilder werden wir zusammen am Computer bearbeiten und eins davon als Großdruck im NAPF zur Schau stellen. Wir freuen uns auf euch und auf eine schöne Zeit in den Sommerferien.

Übrigens, **am 25. August** möchten wir mit euch zusammen ein **Sommerfest** feiern. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste und Freunde.

Euer Team vom NAPF



Da wir seit drei Jahren nun schon in den neuen Räumlichkeiten sind, hat die Wandfarbe an einigen Stellen schon ein paar Gebrauchsspuren und muss hier und da nachgebessert werden, denn viele Kinder haben noch viel

Schönheitsmaske für Birny

mehr Finger. Daher wollen wir mit den fleißigen Lichtpunkten etwas neue Farbe an die Wände bringen.

Um eine neue Attraktion im Lichtpunkt zu haben, wollen wir uns im neuen Schuljahr einen coolen Air-Hockey-Tisch zulegen. So können die Lichtpunkte, der neuen 5. Klassen, mit einer neuen Freizeitgestaltung starten. Wir müssen dann natürlich allen neuen Besuchern unseren geregelten Schülercluballtag erklären.

Desweiteren ist es dringend notwendig nach einiger Zeit eine Inventur der

Spielmaterialien durchzuführen, da es auch da einen beachtlichen Schwund und Abnutzung gibt. Also neue TT-Bälle, Kugeln, Schläger und Queues müssen angeschafft werden.

Auf einen schönen Sommer! Dazu gibt es bei uns ein buntes dreiwöchiges Ferienprogramm mit tollen Außen-Aktionen. Also kommt vorbei, Montag bis Donnerstag 12 bis 17 Uhr ist geöffnet.

Na dann ab ins neue Schuljahr 2023/2024.

Euer SCLP-Team



Neue Sprechstunde bei Flat-Family

Haben Sie sich schon gefragt, welches die größte migrantische Gruppe ist, die in Lichtenberg wohnt? Insgesamt leben in unserem Bezirk zurzeit ca. 10.000 Einwohnerinnen und Einwohner mit vietnamesischen Wurzeln. Um diese migrantische Gruppe noch besser zu erreichen, wird unser vietnamesischsprachige Lotse ab Juli erfreulicherweise jeden Freitag in der Zeit von 10 bis 14 Uhr das Begegnungs- und Beratungszentrum Flat-Family unterstützen. Das Zentrum befindet sich unweit vom Anton-Saefkow-Platz in der **Franz-Jacob-Straße 16-18** und wird sowohl von Familien als auch von Alleinerziehenden aufgesucht.

Dort arbeiten bereits zwei vietnamesischsprachige Stadtteilmütter, die

neuzugewanderte Vietnamesinnen vor allem bei Fragen zur Gesundheit, Erziehung, Sprachförderung und bei Kita- und Schulangelegenheiten beraten.

Gleich nebenan befindet sich auch ein deutsch- vietnamesischer Kindergarten, weshalb viele Eltern das Beratungszentrum gerne nutzen.

Zwei Mitarbeiterinnen bieten dreimal pro Woche bei Flat-Family eine Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer an. Donnerstags und freitags besteht zudem die Möglichkeit, die flexible Kinderbetreuung in Anspruch zu nehmen. Dieses Angebot ist besonders für Eltern attraktiv, deren Kinder bisher noch keinen Kitaplatz erhalten haben. Die meisten Vietnamesinnen und Vietnamesen sind bereits berufstätig

und haben oft wenig Zeit, um die deutsche Sprache zu lernen. Deshalb hat Flat-Family ein Sprachcafé initiiert, das alle zwei Wochen am Sonntag in der Zeit von 11 bis 14 Uhr stattfindet. Es wird von der Community sehr gut angenommen, sodass sich dort meistens rund 50 Personen treffen. Das Sprachcafé wird sowohl von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als auch von Ehrenamtlichen begleitet.

Wir freuen uns darüber, Menschen mit vietnamesischem Migrationshintergrund in Fennpfuhl ab Juli noch besser mit unserem Angebot zu unterstützen und sehen einer konstruktiven Zusammenarbeit mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei Flat-Family entgegen.

Elena Dressler

SEKIS

eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands - wird 40!



Mut machende Geschichten, berührende Erfahrungen und die Kraft der Gemeinschaft - das sind einige Eckpfeiler der Selbsthilfe.

Als eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands hat SEKIS Berlin seit 1983 erfolgreich Menschen mit chronischen Erkrankungen, sozialen oder gesundheitlichen Problemen unterstützt. Als Dach der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen, die später nach und nach dazukamen, bietet SEKIS für alle Menschen in der Selbsthilfe Fortbildungen an, bringt sich in die politische Debatte ein und pflegt die Datenbank, in der über 1750 Selbsthilfegruppen aus Berlin gelistet sind!

Selbsthilfe bedeutet, dass Menschen sich gegenseitig helfen und gemeinsam Lösungen finden. Deshalb möch-

ten wir allen Selbsthilfe-Aktiven und denen, die zur Stärkung der Selbsthilfe beigetragen haben, unseren Dank aussprechen und mit ihnen feiern:

Wir laden Sie herzlich zu unserer jubelnden **Veranstaltung am 11. Oktober** ein!

Ab Mitte Juli haben Sie die Möglichkeit, sich auf unserer Website <https://sekis-berlin.de/40jahre> zur Feier anzumelden und weitere Informationen zu erhalten.

Lassen Sie uns gemeinsam auf 40 Jahre Selbsthilfe zurückblicken und gleichzeitig einen optimistischen Blick in die Zukunft werfen. Die Selbsthilfe hat viele Menschen gestärkt und ihnen geholfen - und wir sind stolz darauf, Teil dieses sozialen Netzwerks zu sein. Seien Sie dabei und feiern Sie mit uns die Kraft der Gemeinschaft!

Sie möchten die Feier gerne schon im Vorhinein mitgestalten? Dann haben Sie die Chance, uns Ihre Ideen und Vorschläge unter der E-Mail-Adresse

sekis@sekis-berlin.de zukommen zu lassen.

Wir sind offen für Ihre Beiträge und freuen uns über Ihre Mitwirkung!

Kyra Morawietz



Foto: Bereitgestellt von SEKIS



Kunst in der RUSCHE 43

Dieser oder jener wird es vielleicht zum Kiezkulturfest der Kiezspinnne entdeckt haben. Von März bis Ende Juni fanden in der Begegnungsstätte RUSCHE 43, unterstützt durch das „Netzwerk der Wärme“ **Workshops zur „Künstlerischen Druckgraphik“** unter Anleitung von KünstlerInnen des Graphik-Collegium Berlin e.V. statt. Es war ein kostenloses Angebot an alle Interessierten, Anfänger wie Fortgeschrittene, besonders aber auch an die Nachbarschaft der Begegnungsstätte.

Die Teilnehmenden, durch persönliche Ansprache und verschiedene Veröffentlichungen gewonnen, gingen mit Begeisterung ans Werk. Und so haben sich drei von ihnen an der PrintMail-Art-Veranstaltung der Stichting Grafein in den Niederlanden beteiligt, bei der die eingesandten Postkarten im

Kunsträume De Melkfabriek in „s-Hertogenbosch“ ausgestellt wurden. So ermuntert widmete sich auf Wunsch der TeilnehmerInnen eines der Treffen dem Thema „Collage“, um mit den dabei entstandenen Arbeiten auch an dem Mail-Art-Projekt „Paper+Post“ der Boise State University (Idaho, USA) teilzunehmen.

Aus den Erfahrungen heraus wurde nun mit Unterstützung des Kiezfonds das künstlerische **Projekt „KiezKreativ“** auf den Weg gebracht. Es findet ab Juli bis Ende des Jahres ebenfalls in der Rusche43, jeden 2. und 4. Freitag des Monats um 15 Uhr, statt, ist kostenlos und steht allen Interessierten offen. Es beschäftigt sich mit Gestaltungsfragen, Zeichnung, Collage, Druckgraphik und Mischtechniken, wird ergänzt durch gemeinsame Ausstellungsbesuche und soll auch wieder zur Teilnahme an ge-

eigneten Ausschreibungen anregen.

Zum Abschluss des Projekts werden in der Begegnungsstätte Arbeiten der Teilnehmer:innen in einer Ausstellung zu sehen sein.

Maja Feustel



Ein sommerlicher Bastel- und Spielenachmittag mit Wikingerschach für Jung und Alt



Foto: Carol Pfeffer Camara

Am 7. Juni 2023 fand im Rahmen unseres Kreativcafés im Fennpfuhl wieder ein Bastel- und Spielenachmittag mit Mitbringbuffet im Familienzentrum der AWO (Otto-Marquardt-Str. 8) statt. Die Besonderheit dieses Treffens zum nachbarschaftlichen Spielen, Basteln, Essen und Plaudern war jedoch, dass diesmal nicht nur drinnen gespielt wurde, sondern auch draußen.

Spontan wurde das geplante Wikingerschachspiel sogar generationsübergreifend. Auf der Grünfläche vom Judith-Auer-Jugendclub spielten Jung und Alt zusammen oder besser gesagt gegeneinander. Es bildeten sich zwei Mannschaften. Die Kreativcafé-Teilnehmenden spielten gegen die (wenigstens in diesem Spiel) etwas erfahreneren Jugendlichen und, mal gewonnen, mal

verloren, Hauptsache alle - auch die Zuschauer:innen - hatten eine Menge Spaß bei herrlichem Sommerwetter.

Drinnen konnte man beim von Leckereien vollen Mitbringbuffet wieder „Treibstoff“ auffüllen und sich u. a. auch mit gekühltem Tee schön erfrischen. Wollte man sich eher kreativ „austoben“, hatte man außerdem die Möglichkeit, mit Modelliermasse u. a. lustige Frösche zu basteln sowie Fennpfuhl-Postkartchen mit Zeichnungen und Stickern ganz individuell zu „personalisieren“.

Es war wieder ein wunderschöner und gelungener Nachmittag mit der Kreativcafé-Truppe und wir hoffen, im Juli 2023 bei schönem Wetter wieder etwas draußen veranstalten zu können. Nächstes Mal haben wir vor, im schönen, grünen Fennpfuhlpark bei Picknick und guter Laune nicht nur Wikingerschach, sondern auch Boccia zu spielen. So haben wir die Gelegenheit, nochmal in Bewegung an der frischen Luft zu kommen, Vitamin D schön zu tanken und den Sommer in gemeinschaftlicher Stimmung zu genießen

Carol Pfeffer Camara
Kiezspinnne-Mobil



Kartographie-Kasten: Auf der Suche nach der kiezlichen Intelligenz



Foto: Sophia Sauber

„Hier sind meine Leute, hier spielt das Leben – vertraut und sonderbar, wie Berliner Sommer in der Luft um uns – oftmals staubig, und auch klar – hier wo wir uns Netze binden, Fäden ziehen, uns verlieren und auch wiederfinden – jeden Tag, auf Lichtenberger Pflaster“.

Mit diesen Zeilen eines Gitarren- und Cello-Songs schloss die Theater- und Performancegruppe „Die Kastenwesen e.V.“ am Samstag, den 24. Juni, ihre 12stündige Dauer-Aufführung „Kartographie-Kasten: Auf der Suche nach

der kiezlichen Intelligenz“. Den Refrain hatte die Gruppe in den Wochen zuvor vorbereitet, als sie die Aufführung in enger Zusammenarbeit mit der Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg eigens für das Kiezfest auf dem Freiplatz am 23. und 24. Juni entwickelten. Die eigentlichen Strophen des Liedes sind live vor Ort entstanden, aus den Geschichten, Berichten und Erinnerungen der Besucher:innen des Kiezfestes, die für einige Minuten oder Stunden in der kleinen Kasten-Miniaturwelt versunken sind. Die Künstler:innen kamen

dafür aus allen Teilen Deutschlands und selbst aus Norwegen nach Berlin gereist. Herzstück des Projekts war ein großes Kartenmodell aus Styropor-Dämmplatten, eine maßstabsgetreue Abbildung des Stadtteils Alt-Lichtenberg. Zu Beginn war das Modell bis auf einige Straßennamen noch nahezu leer, doch bis Samstag Abend wurde es, trotz schwerem Start im Dauerregen, zu einer schillernden Wunderwelt aus selbstgebastelten und bemalten Papier-Gebäuden, Miniatur-Fahrrädern aus Pfeifenreinigern und winzigen Schaf-Figürchen im Landschaftspark Herzberge. Dazwischen zeigen nummerierte Markierungen, wo 35 kleine Geschichten spielen, welche die Künstler:innen in diesem Zeitraum aus den Gesprächen mit den Anwohner:innen gesammelt und in Songtexte, Reiseführer-Kurzeinträge und farbenfrohe Comics übersetzt haben: Geschichten über das erinnerte Früher, das gelebte Heute und das erhoffte Morgen im Kiez. Eine Dokumentation der Ergebnisse ist in Kürze auf www.kastenwesen.com zu finden.

Sophia Sauber

Neugestaltung des Aufgangs zum Anton-Saefkow-Platz



Foto: Tim Kegler

Reden wir zunächst mal über Graffiti: Gesprühte Wandbilder, Tags, Schriftzüge aller Art und Qualität gehören zum Berliner Stadtbild wie BVG-Busspur und Tramgleis. Dass nicht alle Graffitis super aussehen und manchmal auch als Ärgernis wahrgenommen wer-

den, ist verständlich. Natürlich gilt das auch für den Fennpfuhl. In den letzten Monaten wurde hier allerdings die Methode Graffiti ganz offiziell zur kreativen Neugestaltung einer markanten Stelle im Kiez genutzt.

Wer im Mai über den Anton-Saefkow-Platz geschlendert ist, hat es sicher gesehen: Das kleine, vieleckige Holzhaus, das dort temporär abgestellt wurde. Dieses tiny house war die zentrale Anlaufstelle für ein Kunstprojekt, das im Frühjahr in der Nähe der Anton-Saefkow-Schwimmhalle umgesetzt wurde. Der Berliner Künstler Niklas Roy hat mit seinem Team und der Mosaikmaschine den Aufgang zum Anton-Saefkow-Platz mit Graffitis neugestaltet. Dabei war auch die Kreativität der Fennpfuhler:innen gefragt: Wer wollte, konnte nämlich selber an der von Roy eigens konstruierten Mosaikmaschine (die gewisse Ähnlichkeit mit einem Videospieldautomaten aus den 80ern hat) ein Motiv gestalten, das dann an die Wand

am ASP gesprüht wurde. Im Frühling war der Künstler mit der Mosaikmaschine an vielen Orten im Kiez unterwegs und hat das Projekt bei verschiedenen sozialen Einrichtungen vorgestellt.

Dort haben Interessierte aller Altersklassen an der Mosaikmaschine fleißig Motive für den Anton-Saefkow-Platz produziert. Anhand dieser Motive wurden anschließend von Niklas Roy Sprühschablonen hergestellt und die Motive dann an die vorgesehenen Flächen aufgesprüht. Herausgekommen ist dabei ein **vielfältiges Wandgemälde**, das sich selber mosaikartig aus den verschiedenen einzelnen Bildern zusammensetzt. Ob Einhorn, Pixelherz oder Grußbotschaft für den Kiez – bei diesem Wandbild gibt es für aufmerksame Betrachter*innen einiges zu entdecken. Letztendlich drücken alle Motive zwar verschiedene Perspektiven auf den Fennpfuhl aus, haben aber alle eines gemeinsam: Die Wertschätzung des Kiezes durch die Anwohner:innen.

Tim Kegler



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Allgemeine Verbraucherrechtsberatung der Verbraucherzentrale Berlin e.V.**

Di 10-13 Uhr und Di 16-19 Uhr
(nur mit Terminbuchung,
Tel. 030 214 85-0, Mo-Fr 10-16 Uhr)

- **Beratung für pflegende Angehörige und Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf**

Di 13-15 Uhr und Do 10-12 Uhr

- **Energieschuldenberatung**
Di 13-16 Uhr (alle 14 Tage)
kostenfrei, ohne Anmeldung

- **Ernährungsberatung**
letzter Di im Monat 17-19 Uhr,
auch online
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail:
andrea.lehmann43@yahoo.com

- **Rechtsberatung**
2. Di im Monat 17-19 Uhr
(mit Anmeldung)

- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16 u. Do 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung

- **Soziale Beratung für Rheumapatienten**
der Deutschen Rheuma-Liga
Berlin e.V.
1. und 3. Do im Monat
15-17 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



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 €

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Handarbeitstreffen** Mi 9 Uhr
- **Mittagstisch** 3. Do 12:30 Uhr (5 €)
- **Senioren-gymnastik** Mi 10 Uhr
- **Sportgruppe** Fr 10 Uhr
- **Tablet/Smartphone-Sprechstunde**
1. Mo 10 Uhr
- **Treffen der BVG-Senior:innen**
3. Do 12:30 Uhr



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

Bewegungs- und Entspannungskurse:

Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.

- **Entspannungstraining**
Do 18:15 Uhr
- **Lachyoga**
Mi 12:15 Uhr
- **Line Dance (Fortgeschrittene)**
Do 18 Uhr
- **Qigong** Mi 10:30 Uhr
- **Yoga** Fr 15:30, 17:15 Uhr

Selbsthilfegruppen:

- **ADHS im Erwachsenenalter**
(mit und ohne Hyperaktivität)
3. Mi im Monat, 18 Uhr (mit
Anmeldung: rg2.berlin-lichtenberg
@adhs-deutschland.de)
- **Angehörige psychisch Kranker**
3. Mo im Monat, 17:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst und Depression**
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Angst, Depression, Psychose**
Di 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Aphasie**
1. Mi im Monat, 14 Uhr

- **Autismus & seelische Gesundheit**
(in Gründung)
geplante Treffen: 2. Mi im Monat
18 Uhr (mit Anmeldung:
shg.lichtenberg.as@gmail.com)
- **Beckenbodenprobleme**
1. und 3. Di im Monat, 14:30 Uhr
(geschlossene Gruppe)
- **Borderline**
1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung:
SHG_Borderline@gmx.de)
- **Bosnisch, kroatisch und serbisch**
sprechende Frauen zum Thema
Gesundheit
1. und 3. Mo im Monat, 16:30 Uhr
- **Chronische Rückenschmerzen**
3. Mi im Monat, 14:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Depression, Burnout, Psychohygiene**
am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe
für Fachkräfte der Sozialen Arbeit
1. Di und 3. Do im Monat, 17 Uhr
- **Depression**
Do 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Depression**
Fr 17 Uhr (mit Anmeldung)
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichten-**
berg, für Stomaträger, Menschen
mit Darmkrebs und deren Ange-
hörige
3. Mi im Monat, 14 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Diabetes**
1. Di im Monat, 14:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Histaminintoleranz**
3. Do, 18 Uhr (mit Anmeldung)
- **Hund abgegeben**
(in Gründung) geplante Treffen:
1. und 3. Fr im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive
Verstimmungen für junge
Menschen von 18-35 Jahren“
2. und 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Krankheiten im Alter für**
vietnamesische Migrant:innen
1. Mi im Monat, 14 Uhr
(Ort erfragen)
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Narcotics Anonymous**
Fr 18 Uhr
- **Osteoporose,**
7 Gymnastikgruppen
(Termine erfragen)



- **Psyche**
2. Mo im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Psychose** 1. und 3. Mi 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit**
Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**
3. Di im Monat 18 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Selbsthilfe im Austausch**
1. Mi im Monat, 18 Uhr
(mit Anmeldung:
selbsthilfe.im.austausch@gmail.com)
- **Verlassene Eltern**
2. und 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Vietnamesische Frauen und Männer mit chronischen Schmerzen**
2. So im Monat 14 Uhr
(Ort erfragen)
- **Vietnamesische Senior:innen zum Thema Gesundheit und Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte**
So 14 Uhr (Ort erfragen)
- **Zwänge**
2. und 4. Di im Monat 17:30 Uhr
(mit Anmeldung)

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **LineDance** Di 10 Uhr
- **Tai Chi mit Chanbara Berlin**
Di 10 Uhr

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

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

Pflegeunterstützung

Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/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
(Anmeldung bei allen o.g.
Veranstaltungen unter
Tel. 28472395)
- **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
- **Familiensamstag** Sa 15-19 Uhr
- **Krabbelgruppe** Do 10-12 Uhr
1 € pro Kind
- **Nachhilfe**
Mathe bis 10. Klasse
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur
Mi 18-20 Uhr
- **Spiele Deutsch lernen**
ab Vorschulalter, kostenlos
Do 16-18 Uhr

Medienkompetenzzentrum

- **Offenes Mediencafé**
Mi 15-17 Uhr
- **Python** Fr 16-18 Uhr (ab 10 Jahre)
- **TubeTV Medienredaktion**
Mo 15:30-18:30 Uhr

Kunst und Handwerk

- **Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38**
- **Aquarell-Malgruppe**
Mo, 15:00-17:30 Uhr
Anmeldung: 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Papiercollage**
Do, 11:00 bis 13:30 Uhr
- **Druck- u. Grafikurse**
(auf Anfrage)

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Donnerstagsmalerinnen** Do 10 Uhr
- **Druckangebot mit Graphik Collegium Berlin e.V**
Do 17 Uhr

Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Spieletreff**
1. und 3. Do im Monat, 14-16 Uhr
Brett- und Kartenspiele
Tel.: 28472395 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17-19 Uhr und Do 16-18 Uhr
- **Stimmentausch**
der multikulturelle Chor Mi 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

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Probe des Männer-Chores**
1. Do 15:30 Uhr
- **IG Lichtenberger Numismatiker**
1. und 3. Mo 14 Uhr
- **Tauschtag der Philatelistenfreunde Lichtenberg**
2. und 4. Mo 14 Uhr
- **Edgarkartensammler** 3. Di 15 Uhr
- **Rauskommen, runterkommen, ankommen - Naturausflug**
4. Do 15 Uhr
- **Spieletreff** Mo 13 Uhr

Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**
Mi 10 Uhr (*geschlossene Gruppe*)
- **Spanisch für Anfänger**,
Mi 17:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad** unter
flotte-berlin.de/cb-items/bruno/
- **Raumnutzung**
Mo 13-17, Di 13-17 u. Do 13-16 Uhr
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Mi 14-17, Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt** Mo, Mi 8-12 Uhr



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Samstag, 01.07., 10:00-14:00 Uhr

Wärmesamstag

Kostenloses Mittagsangebot

Freitag, 07.07., 17:00-21:30 Uhr

Manu's Line Dance Party

Anmeldung: manu.duenow@gmail.com

peter.loski@gmx.de

Telefon: 0160 93216555

Samstag, 15.07., 17:00-23:00 Uhr

Familienfest Katjuscha

Kostenbeitrag: 7€

Freitag, 04.08., 17:00-21:30 Uhr

Manu's Line Dance Party

Anmeldung: manu.duenow@gmail.com

peter.loski@gmx.de

Telefon: 0160 93216555

Samstag, 05.08., 10:00-14:00 Uhr

Wärmesamstag

Kostenloses Mittagsangebot

Freitag, 18.08., 17:00-21:30 Uhr

Ferdi's Line Dance Party

Reservierung nur hier:

0172 3293211

- WhatsApp, Signal oder telefonisch

E-Mail: linedance@ferdis.de

Mittwoch, 23.08., 14:00-18:00 Uhr

Sommerfest Seniorentreff

Gute Musik bei Kaffee und Kuchen

Kostenbeitrag: 2€

Anmeldung ist erforderlich unter:

Tel.: 030 55489635 oder

per Mail an mgh@kiezspinne.de.

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Schulze-Boysen-Straße 38

10365 Berlin

Selbsthilfekontaktstelle

Lichtenberg „Synapse“

Mo 13-17, Di 13-16, Do 10-12 Uhr

und nach Vereinbarung,

Tel: 55491892

Medienkompetenzzentrum

„Die Lücke“

Mo-Fr 14-19 Uhr

Tel: 55491894

Zentralkasse (in der ORANGERIE)

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

Raumnutzung:

Mo 13-17, Di 13-17, Do 13-16 Uhr

Außerhalb unseres Hauses

Selbsthilfekontaktstelle

Lichtenberg „Horizont“

Ahrenshooper Str. 5

Di 14-18, Mi 14-17, Do 13-16 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 9-17, Di-Do 9-16, Fr 9-15 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

Fanningenstr. 33

Termine nach Vereinbarung

Tel: 32519330

Stadtteilwerkstatt

Schulze-Boysen-Str. 40

Mo, Mi 8-12 Uhr

Seniorentreff

SOMMERFEST
Senioren

Kostenbeteiligung 2€

23. August
Mittwoch | 14 Uhr

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

BERLIN



Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit,
Pflege und Gleichstellung

BERLIN



BERLIN
FACHBEREICH
PERSONAL
LICHENBERG



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HOWOGE



selko