

*Evelin Pakosta*

* 15. März 1946
† 31. Juli 2021

Der Verein Kiezspinne FAS e.V. trauert um sein langjähriges Mitglied Evelin Pakosta, das auch Vorstandsmitglied und stellvertretene Vorstandsvorsitzende war.

Mit ihr haben wir eine hochengagierte, unverwechselbare Persönlichkeit verloren, die ihre besonderen Begabungen gern zum Wohle ihrer Mitmenschen im Ehrenamt eingesetzt hat.

Die gelernte Einzelhandelskauffrau und Ingenieurökonomin hat wie viele nach dem Ende der DDR Arbeitslosigkeit erfahren. Aber sie hat erfolgreich die Chance eines Neuanfangs ergriffen: Sie ließ sich zur Arbeitsvermittlerin und Arbeitsberaterin umschulen und arbeitete bis zu ihrer Berentung im Arbeitsamt. Danach wurde sie in der Kiezspinne zu einer Institution ehrenamtlicher Sozialberatung und Vermittlung in Arbeitsmöglichkeiten. Dabei konnte sie ihre vielfältigen Kontakte nutzen. Bisweilen gestand sie seufzend, dass ihre Bemühungen nicht immer auf ein Mindestmaß eigener Mitwirkung der Betreuten stieß.

Frau Pakostas Engagement kam dem gesamten Bezirk Lichtenberg zugute, indem sie sich in der Bezirksverordne-

tenversammlung als Bürgerdeputierte für soziale und Arbeitsmarktfragen im entsprechenden Ausschuss viele Jahre einbrachte, wie zuletzt im Frankfurter-Allee-Nord-Beirat. Der Bezirk hat ihre Verdienste mit der Bürgermedaille, dem Frieda-Rosenthal-Preis und zuletzt mit einem dankbaren Nachruf gewürdigt.

Frau Pakosta war eine auf Kommunikation angelegte Persönlichkeit, die Kontakte brauchte, knüpfte und pflegte. Diese Gabe setzte sie für die Kiezspinne besonders dahingehend ein, dass sie interessante Persönlichkeiten aus Kultur, Sport und Politik für Veranstaltungen bei uns gewann, manchmal sich zuvor beim Vorstandsvorsitzenden vergewissernd, manchmal auch nicht, ohne Scheu vor großen Namen. Ihr spezielles „Baby“ war

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

Gesundheits-Selbsthilfetag

Nachdem er 2020 coronabedingt leider ausfallen musste, ist er in diesem Jahr für Dienstag, den 26. Oktober 2021 von 13 bis 17 Uhr wieder fest geplant.

Seite 5

Neuer Standort im Herzen von Lichtenberg

Für Verbraucher*innen, die Probleme mit ihrem Energieversorger haben, bietet die Verbraucherzentrale Berlin in den Räumen der Kiezspinne kostenfreie Beratung an.

Seite 7

Rusche 43 startet mit neuem Literaturangebot

Der Start ist immer am ersten Mittwoch mit einem Autorenkreis, bei dem sich Schreibende, also Menschen, die gern ihre Gedanken niederschreiben, treffen, ihre Werke vortragen und zur Diskussion stellen. Es folgt ein Literaturkreis zu bestimmten Themen.

Seite 8

Kiezfonds sucht Mitglieder

Helfen Sie Kiezprojekten mit Ihrem Engagement bei der Bürgerjury

Die Geschäftsstelle der Bürgerjury/Kiezfonds Frankfurter Allee Süd (FAS) sucht derzeit nach neuen Mitgliedern für die lokale Bürgerjury. Der Kiezfonds ist ein Fördertopf des Bürgerhaushalts Lichtenberg.

Seite 8

Raumnutzung in der ORANGERIE

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



AUS DEM VORSTAND

Einschneidendes Ereignis für den Vorstand war, dass Frau Evelin Pakosta ihre Funktion als stellvertretende Vorsitzende niederlegen und schließlich ihre aktive Mitwirkung am Vereinsleben ganz einstellen musste. Ihr Tod kam überraschend. Wir trauern um sie.

(siehe Seite 1 und 2)

Dies ist pandemiebedingt erst die zweite Ausgabe der ORANGERIE in diesem Jahr. Seit Jahresbeginn haben wir „Aufs und Abs“ der Corona-Bewältigungsbemühungen von Bund, Land und Bezirk erlebt und die Arbeit des Vereins jeweils anpassen müssen. Inzwischen konnte ab 1. Juli zum Präsenzbetrieb unter Beachtung der Pflicht zum Maskentragen, Abstandhalten und Desinfektion zurückgekehrt werden. Der Vorstand dankt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die unter den außerordentlichen Bedingungen unter der umsichtigen Leitung von Geschäftsführer David Fiebelkorn D'Almeida e Silva geleistete Arbeit. Die Kiezspinne war jederzeit leistungsfähig und ein verlässlicher Akteur der bezirklichen Gemeinwesenarbeit geblieben!

Hingewiesen sei darauf, dass am 18. September der Herbstputz fällig ist, hoffentlich wieder mit anschließendem gemütlichen Beisammensein bei Grillwurst und Bier.

Und abschließend sei jetzt schon darauf aufmerksam gemacht, dass die diesjährige Mitgliederversammlung am Donnerstag, dem 7. Oktober, stattfinden wird. Es wäre schön, wenn wir wieder im Saal unseres Vereinshauses zusammenkommen könnten.

Manfred Becker



Fortsetzung von Seite 1

die viele Jahre sehr gut angenommene Reihe „Der Besondere Freitag“, eine Vormittagsveranstaltung mit einem Gast bei kaltem Büfett und gegen kleines Entgelt.

Wichtig war ihr, dass sich die für Vereinsveranstaltungen Gewonnenen im Gästebuch „verewigten“, eine Übung die wir gern fortsetzen.

Als leidenschaftliche Fotografin hat sie viele Jahre die Arbeit des Vereins dokumentiert, selbst noch in der Zeit, als ihr das Gehen schwerfiel. Im Saal des Nachbarschaftshauses sicherte sie sich einen Platz seitlich vorn, von dem aus das Geschehen auf und vor der Bühne gut zu überblicken war. Man staunt, was für Motive ihr gelungen sind. Das reiche Fotoarchiv konnte sie leider nicht mehr sichten.

Wir erinnern uns gern an ihre Vorschläge, Planungen und Organisation von Vereinsfahrten – ein Nachhall ihrer Tätigkeit bei „Jugendtourist“ in der DDR-Zeit – so an die Fahrt zu Thomas Rühmanns „Theater am Rande“ oder zuletzt nach Neuzelle im vorigen Jahr, wo sie selbst nicht mehr mitfuhr, ein Zeichen des Nachlassens ihrer Kräfte. Bewundernswert, wie lange sie es angesichts zunehmender Mobilitätseinschränkungen geschafft hat, den persönlichen Alltag zu

bewältigen, zudem die Pflege ihrer vielfältigen Kontakte gehörte. Die pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen müssen sie hart getroffen haben. Aber wann immer es ging, erschien sie mit ihrem Hightech-Fahrgerät – ihr Markenzeichen – in der Kiezspinne, nicht nur, um von dem Speiseangebot Gebrauch zu machen.

Unser Verein war im hohen Maße Heimat für sie. Es muss ihr sehr schwer gefallen sein, dem Vereinsvorstand Ende Mai mitzuteilen, dass sie sich aus der aktiven Mitwirkung am Vereinsleben der Kiezspinne zurückziehen müsse. Ein ausführlicher Beitrag zur Würdigung ihrer Verdienste um die Kiezspinne in der Vereinszeitung war seitdem vorgesehen. Dass es ein Nachruf werden musste, war damals nicht zu erwarten.

Wie sehr sich Evelin Pakosta der Kiezspinne verbunden wusste, zeigt ihr Wunsch, bei ihrer Bestattung statt Blumen den entsprechenden Betrag der Kiezspinne zu überweisen.

So sagt der Verein aus vielen Gründen, aber auch aus diesem: Danke, liebe Evelin Pakosta! Wir sind traurig, dass du gegangen bist. Aber du bleibst in unserer respektvollen, lebendigen Erinnerung!

*Manfred Becker
Vorstandsvorsitzender*

Neues Projekt



*Nun bist auch Du DEN WEG gegangen.
Ich wünsch, dass er Dir Angst-frei war.
Bleibst mir im Blick, in den Gedanken,
nicht nur als schreibend, knipsend Star.*

*Kultur des Lebens war 'n Dir Planken
im Kiezspinn(e)-Haus mit Künstlern, Nachbarn...
(als Idee hat's angefangen;
kann jederzeit, wer will, erfahr'n).*

*Ich Sammel-Vase hab viel Platz,
bei mir zu Haus Dir Raum zu geben.
Noch birgt PC mir jeden Schatz.
(Wenn nicht, dann kann er was erleben.)*

*Ganz sicher hab ich schwarz auf weiß
von Dir Geschichten, Fotos, Karten...
Und trifft sich unser Freundeskreis,
bist Du dabei – kann's kaum erwarten.*

- In diesem Sinne dank ich Dir, dass wir gemeinsam schöne Jahre uns ausgetauscht, beschenkt, erfahren... - UZI



Wer macht was?

Elena Dressler



Liebe Freund*innen der Kiezspinne,
ich freue mich, dass ich seit August 2021 die Teamleitung bei den Integrationslots*innen übernehmen kann. Einige von Ihnen kennen mich sicher schon: Im vergangenen Herbst habe ich bereits im Projekt "Grüne Nachbarschaften" als Projektleiterin gearbeitet. Und seit über einem Jahr unterstütze ich in der Kontaktstelle PflegeEngagement vorwiegend den Bereich Öffentlichkeitsarbeit und werde dort auch weiterhin - mit reduzierter Stundenzahl - beschäftigt sein.

Während meiner bisherigen Arbeit habe ich erlebt, wie bereichernd es ist, mit Menschen unterschiedlichen Alters und anderer Kulturen zusammenzuarbeiten. Die dabei gewonnenen Erfahrungen kommen mir auch bei meiner neuen Aufgabe zugute. Denn das mir anvertraute Projekt der Integrationslots*innen bietet mit sei-

nen Mitarbeiter*innen eine große Vielfalt. Und diese spiegelt sich auch bei den Migrant*innen wider, die von den Lots*innen beraten werden.

Nach wie vor ist der Bedarf an kompetenter Beratung bei den Migrant*innen sehr groß. Die Lots*innen vereinbaren für sie zum Beispiel Arzttermine, begleiten zu Behörden und helfen beim Ausfüllen von Anträgen. Während des letzten Lockdowns haben sie vorwiegend am Telefon, per Videokonferenz oder sogar über Messenger ihre Kunden beraten.

Seit den Sommermonaten konnten zum Glück wieder verstärkt Termine vor Ort in der Kiezspinne angeboten werden. Einige Kooperationspartner, welche unsere Lots*innen in den jeweiligen Einrichtungen unterstützen, wie beispielsweise im Haus der Begegnungen in Fennpfuhl oder im Margaretentreff der AWO, haben wieder für den Publikumsverkehr geöffnet, so dass die Integrationslots*innen dort offene Sprechstunden anbieten können. Meine Aufgabe wird es nun sein, die Termine der Integrationslots*innen zu koordinieren, ihnen fachliche Anleitung zu geben und unser Netzwerk weiter auszubauen. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit allen am Projekt Beteiligten.

Elena Dressler

Aktuelle Ausstellung: Revival



ist der Titel der Ausstellung unseres Fotozirkels in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE.

Sie ist täglich zu unseren Öffnungszeiten, unter Einhaltung der aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln, zu besichtigen.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht



Donnerstag

7. Oktober 2021, 17:30 Uhr

Margaretentreff, Zachertstr. 52

Mit Susanne Rehberg, Dipl. Sozialpädagogin, Palliative Care Beraterin.

Telefonische Anmeldung unter
T 030 28472395

WIR GRATULIEREN

zum

80.

Raisa Hercher

17. Mai



Die gelernte Lehrerin und langjährige Dozentin, gründete in unserem Verein das interkulturelle Freiwilligenprojekt Katjuscha. Neben der sprachlichen Förderung in naturwissenschaftlichen Fächern und der Unterstützung der Integration von Aussiedlerkindern und Jugendlichen wurden zahlreiche Angebote und Veranstaltungen, wie das Jolkafest, Fest des Wissens, der Deutsch-Russische Herbstball, Literarische Abende und mehr durchgeführt.

Hans-Wolfgang Mattern

11. Juli



Er begann seine Tätigkeit für unseren Verein bereits in dem ausgebauten Keller der Mildred-Harnack-Oberschule in der Schulze-Boysen-Straße 20.

Dort unterrichtete er für den Verein Informatik und kümmerte sich um die Themen Sicherheit und Arbeitsschutz.

Er wurde schnell als Stellvertreter Vorsitzender in den Vorstand gewählt und nimmt diese Funktion bis heute wahr. Nebenbei gründete er den Fotozirkel der Kiezspinne, den er bis heute leitet und mit diesem vielfältige Ausstellungen organisiert.



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Während der Schließzeit unseres Nachbarschaftshauses mussten wir unsere Angebote im Projekt Mehrgenerationenhaus (MGH) erheblich einschränken.

Nur wenige Formate ließen sich 1:1 digital umsetzen oder als reines Abholangebot umgestalten. Umso mehr freuen wir uns, dass mit Beginn des Sommers fast alle regelmäßigen Angebote wieder starten konnten.

Im Juli haben wir außerdem eine Zusatzförderung für das Projekt „Gemeinsam und engagiert mit Kindern und Jugendlichen“ bewilligt bekommen. Das vom Bundesfamilienministerium initiierte Projekt zielt darauf ab, mögliche Entwicklungsrückstände und Lerndefizite bei Kindern und Jugendlichen auszugleichen, die durch die Corona-Pandemie bedingten Einschränkungen entstanden sind. Auch die sozialen Kompetenzen der Kinder sollen dabei im Fokus stehen. Wir planen dafür neben schulischen Unterstützungsangeboten, wie Hausaufgabenhilfe und Sprachförderung, auch ein ausführlicheres Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien.

Ebenfalls für den Herbst geplant ist die „Lichtenberger Woche der Generationen“. Diese konnte bereits im Vorjahr erstmalig stattfinden und begeisterte viele LichtenbergerInnen quer durch den ganzen Bezirk mit tollen Angeboten für Alt und Jung. Sie startet am

Montag, 27. September 2021

mit einer Auftaktveranstaltung in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE um 14 Uhr.

Hierzu haben wir den Bezirksbürgermeister Michael Grunst und den Bezirksstadtrat Kevin Hönicke eingeladen.

Die ganze Woche über gibt es dann ein vielfältiges Programm, an dem wir uns wieder mit zwei Kräuterspaziergängen beteiligen werden (siehe auch Seite 12).

Anne Stöckmann

Was gibt es Neues aus der KPE?

Nach dieser langen Zeit des nicht Sehens und nur Hörens, freuen wir uns wieder aus der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) berichten zu können. Wir hoffen Ihnen geht es gut und Sie sind gesund geblieben.

Unser ehrenamtliches Team hat im Besuchsdienst während der kontaktfreien Zeit von täglich bis mehrmals wöchentlich mit unseren Klienten*innen telefoniert, die Zeitung in den Briefkasten gesteckt oder auch den einen oder anderen kleinen Wunsch erfüllt. Ein herzliches Dankeschön für dieses großartige Engagement. Jetzt dürfen alle wieder persönlich besucht werden und das ist eine richtige Wohltat für beide Seiten.

Alle unsere Angehörigengruppen treffen sich in ihren kleinen Runden wieder und inzwischen haben wir es auch geschafft, dass die Treffen in den gewohnten Räumlichkeiten stattfinden können. Die Belastungen in der zurückliegenden Zeit waren enorm hoch. Tagespflegeeinrichtungen, die geschlossen waren, Krankenhauseinweisungen ohne den geliebten, an Demenz erkrankten Mann mehrere Wochen nicht besuchen zu können, Angehörigentreffen, die nur telefonisch stattfanden, brachten viele pflegende Angehörige an den Rand der Verzweiflung. Zum Glück hatten sich vorher viele kleine Netzwerke innerhalb der Gruppe gebildet, so dass durch intensive Gespräche hier Kraft getankt werden konnte und immer jemand eine Idee für die momentane Situation hatte.

Wie geht es weiter?

Mit unserem ehrenamtlichen Team planen wir im September ein Sommer-

fest in der Kiezspinne und wollen bei dieser Gelegenheit unsere 10 Jahresfeier vom letzten Jahr nachholen. Als Dank für ihr ehrenamtliches Engagement gehen wir zu den Comedian Hormonists ins Schloßparktheater und fahren mit dem Dampfer nach Köpenick. Wir freuen uns sehr, alle wiederzusehen!

Für Sie, liebe Nachbar*innen und Interessierte, bieten wir in der „Woche der Generationen“ zusammen mit dem Mehrgenerationenhaus im September zwei Kräuterspaziergänge an. Neue Teilnehmer*innen sind in der Spielgruppe jeden 3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der Kiezspinne herzlich willkommen.

Am 16. September können sich pflegende Angehörige um 15 Uhr in einem Vortrag zu „Achtsamkeitsübungen“ in der Bodo-Uhse-Bibliothek informieren.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr KPE-Team



Willkommenskultur

Die Angebote der Willkommenskultur konnten in den letzten Monaten mit einigen Hürden komplett digital stattfinden. So trafen wir uns immer montags über das Programm Zoom zum Sprachcafé und erreichten damit sogar Sprachbegeisterte im Ausland. Schwierige Internetverbindungen bei den Teilnehmenden sowie zeitverzögerte Übertragungen erschwerten die Kommunikation. Doch nach ein bisschen Übung hatten wir bald eine

feste Gruppe von motivierten Teilnehmenden.

Auch der Deutsch-Sprachkurs konnte so regelmäßig zweimal die Woche stattfinden und selbst unser Chor „Stimmentausch“ studierte seine Lieder per Videokonferenz ein. Trotz all der Möglichkeiten, die uns das digitale Arbeiten bietet, sind wir froh, alle drei Angebote nun wieder in Präsenz durchführen zu können.

Anne Stöckmann



Endlich wieder Leben im Haus. Selbsthilfegruppen, die sich persönlich und regelmäßig treffen und ihre Probleme von Angesicht zu Angesicht besprechen können. Endlich wieder Gymnastik in der Gruppe und persönliche Beratungen vor Ort in der Kontaktstelle. Endlich wieder Mut und Lust am Planen und Organisieren von tollen Veranstaltungen.

Wir sind trotz aller Vorsicht optimistisch und möchten am **Dienstag, 26. Oktober, von 13 bis 17 Uhr** wieder unseren jährlich stattfindenden **Gesundheits-Selbsthilfetag** mit vielen engagierten Mitstreitern und interessanten Angeboten und Highlights im Nachbarschaftshaus ORANGERIE durchführen. Das Programm wird derzeit erstellt. Was Sie genau erwartet, entnehmen Sie bitte

dann den aktuellen Aushängen und Flyern in der Kiezspinne und unserer Webseite.

Leider musste der Gesundheits-Selbsthilfetag im letzten Jahr coronabedingt ausfallen.

Wir freuen uns auf Sie und hoffen sehr, dass wir Sie im Herbst 2021 wieder zu diesem traditionellen Höhepunkt des Selbsthilfefjahres begrüßen dürfen.

Für Freitag, **12. November, von 10 bis 14 Uhr** planen wir - die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg und die Kontaktstelle PflegeEngagement - unser nächstes **Selbsthilfe-Forum Lichtenberg**, diesmal zum Thema: "Selbstbestimmt bis ans Lebensende - Palliative Betreuung".

Gern dürfen Sie sich diese beiden Termine schon einmal vormerken.

Dagmar Buresch

Viel Bewegung in der Selbsthilfe in Hohenschönhausen

So wie bereits die zweite Jahreshälfte 2020 waren auch die zurückliegenden Monate für alle Aktiven der Selbsthilfe eine große Herausforderung. Das war und ist nicht einfach. Umso mehr freuen wir uns immer wieder über das unermüdliche Engagement aller! Trotz der schwierigen Umstände konnten in den letzten Monaten mehrere Selbsthilfegruppen neu gegründet werden oder befinden sich gerade in der Gründungsphase. Einige Gruppen haben sich zu Beginn nur digital getroffen. Die meisten gehen aber nun zu Treffen vor Ort über. Die Themen sind Übergewicht, Depression, Spielsucht, idiopathischer

Gesichtsschmerz, Angst und Hochsensibilität. In diesen Gruppen sind noch Plätze frei. Interessierte können sich gerne beim Team von Horizont melden.

Oder suchen Sie vielleicht zu ganz anderen Themen Austausch? Auch dann können Sie sich bei den Kolleginnen in Hohenschönhausen melden. Die Sprechzeiten sind Dienstag 14 bis 18 Uhr, Mittwoch 14 bis 17 Uhr und Donnerstag 10 bis 14 Uhr, Telefon **030 9621033**.

Eine Übersicht über alle bestehenden Gruppen finden Sie außerdem auf der Webseite

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Das Horizont-Team

Neue SHG Depression

Anfang August fand bei Synapse das Gründungstreffen einer neuen Selbsthilfegruppe zum Thema Depression statt. Betroffene kommen zum besseren Kennenlernen anfangs wöchentlich montags um 18 Uhr, (später sind Treffen am 2. und 4. Montag im Monat geplant) in der ORANGERIE, Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin, zusammen, um ihre Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen und sich zu unterstützen. Wenn Sie auch unter Depressionen oder depressiven Verstimmungen leiden und an der Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, können Sie zum Gruppentreffen kommen bzw. sich gern vorher in der Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: **030 55491892** oder E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de melden.

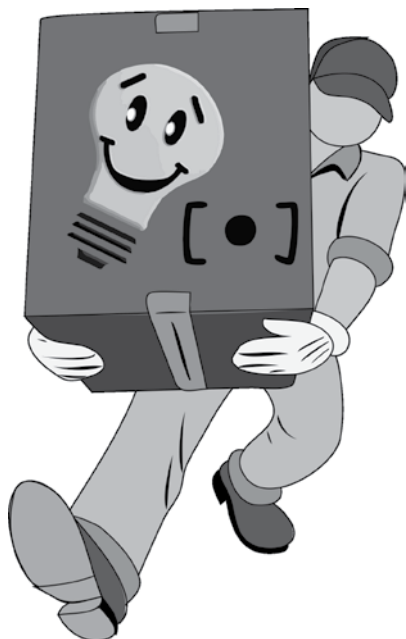
Neu in Hohenschönhausen

SHG persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz

Sie leiden seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerz/persistierendem idiopathischem Gesichtsschmerz (PIFP) und suchen Menschen, denen es ähnlich geht? Vielleicht haben Sie seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter sich, sind bei unzähligen Ärzt:innen gewesen (Zahnmedizin, HNO-Medizin, Kieferchirurgie und Neurologie). Und niemand kann Ihnen ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht? Wenn Sie die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten haben (NICHT Trigeminusneuralgie) und Sie versuchen, Ihr Leben trotz der Schmerzen zu organisieren und zu leben, dann sind Sie bei uns genau richtig. **Wir sind die erste Selbsthilfegruppe in Berlin für diese recht seltene Erkrankung.** Mit Verständnis und gegenseitigem Respekt gelingt es uns vielleicht, dem Schmerz zu begegnen und das Leben zu meistern. Einen Versuch ist es allemal wert. Kontakt über: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen unter **030 9621033** oder info@selbsthilfe-lichtenberg.de



Klappe die Fünfte ...



Seit seinem Bestehen 1994 hat der Schülerclub Lichtpunkt bereits fünfmal seinen Standort durch notwendige Umzüge gewechselt.

Die ersten sechs Jahre verbrachte Lichtpunkt in der damaligen 33. Oberschule Schulze-Boysen, die im Jahr 2000 in die Mildred-Harnack-Schule integriert wurde. So zog der Schülerclub in die Hermann-Gmeiner-Schule, wo er mittlerweile seit 2000 durch Bau- und Renovierungsarbeiten viermal die Räumlichkeiten bzw. Hauptgebäude wechselte.

Nach der aktuellsten Instandsetzung 2021 eröffnet nun das zweite Gebäude der Hermann-Gmeiner-Schule im neuen Glanz seine Türen, sodass wir unsere beengte Kellerlage im Gebäude 1 durch neue Räume im barrierefreien Erdgeschoss des selben Gebäudes im September bezogen haben.

Nun liegt es an uns, daß sich die neuen SchülerInnen darin auch willkommen fühlen.

Also auf in den Schülerclub Lichtpunkt

Christian Neue



NAPF - Ein Rückzugsort im Kiez

Der Herbst naht, die Tage werden kürzer, und inmitten vom Kaskelkiez erblüht dennoch eine kleine Oase der Freizeit in der Hauffstraße 13. Das Kinderhaus NAPF hält weiterhin die Pforten offen und bietet Kindern von 6 bis 14 Jahren einen Ort zum Erholen, Entdecken und Kontakte knüpfen.

Unsere zusätzlichen Wochenangebote ermöglichen den Besuchenden unterschiedliche Bereiche zu erkunden und auszuprobieren. Im Kreativraum gibt es für Neugierige wie Erprobte die Möglichkeit, sich künstlerisch und handwerklich auszutesten und Neues zu schaffen. In den anderen Räumen messen sich die Kinder fingerfertig beim Kickern, Darts, Tischtennis oder an der Spielkonsole. Ob Brettspiele in Gemeinschaft, das Lesen von Büchern in der Lümmelecke oder Entspannen

auf dem Sofa – vieles ist möglich. Ein großer Garten lädt zudem ein, Umwelt und Lebensbewohner zu studieren, und so manch erntereifes Gemüse und Obst kann in der Gemeinschaftsküche nach eigenem Gusto zubereitet und verspeist werden. Einmal im Monat knistert es an der Feuerschale im Garten, während der Duft von Stockbrot sich in geselliger Runde verbreitet.

Das Kinderhaus NAPF steht für Nachbarschaft und feiert daher am 22. Oktober 2021 ein kleines Herbstfest. Kürbisgerichte, Kastanienfiguren basteln und Herbstblattdrucke gehören u.a. zum Angebot. Und um den Herbst atmosphärisch mit einzuleiten, gibt es zum Abschluss ein kleines Lagerfeuer für Groß und Klein.

*Das NAPF-Team
Saleh, Antje & Danny*

Digital. Weiter. Bilden.



Foto: pixabay.com | G. Altmann

Schon John F. Kennedy wusste: »Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.«

Lebenslanges Lernen ist nicht nur eine Floskel, sondern tatsächlich eine der wichtigsten Herausforderungen sowohl für den sich Weiterbildenden als auch für das Unternehmen.

In Zeiten rasanten technischen Fortschritts und zunehmender Digitalisierung gilt es, mit diesen Veränderungen Schritt zu halten. Wir müssen schnell auf Veränderungen reagieren können.

Was wir also brauchen, ist, Raum für Bildung. Für unsere Arbeit als Medienkompetenzzentrum ist [Weiter-]Bildung von hoher [existentieller] Bedeutung.

Marta Pueyo – Mitarbeiterin des Medienkompetenzzentrums – hat die Zeit der pandemiebedingten Einschränkungen unserer praktischen Arbeit genutzt und sich mit viel persönlichem Einsatz diesen Herausforderungen gestellt.

Während der halbjährigen Qualifizierung »Fachprofil Praxis digitale Jugendbeteiligung« hat sie sich intensiv mit den Chancen und Methoden aktivierender Jugendbeteiligungsarbeit, mit möglichen Formaten und rechtlichen wie politischen Rahmenbedingungen auseinandergesetzt.

Neben der Freude am Bewältigen neuer Herausforderungen und der beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung für sich selbst, bereichert das während der Fortbildung entstandene medienpädagogische Praxisprojekt - im Hinblick auf das neue Jugendfördergesetz und die Ermöglichung einer digitalen Kinder- und Jugendbeteiligung - unsere Arbeit wesentlich und setzt neue Impulse.

Margit Schwabe



Neuer Standort im Herzen von Lichtenberg



Foto: Bereitgestellt von der Verbraucherzentrale Berlin

Durch die Coronapandemie haben sich die rechtlichen Probleme der Verbraucher*innen noch verstärkt. Viele von ihnen konnten aufgrund der Pandemie nicht verreisen und warten nun vergeblich auf die Rückerstattung ihres Geldes. Andere sind wiederum verstärkt durch die Pandemie Opfer von Internetkriminalität geworden oder be-

richten über Streitigkeiten mit ihren Telekommunikationsanbietern. Die Probleme der Verbraucher*innen häufen sich, der Beratungsbedarf ist dementsprechend hoch. Die gute Nachricht für Ratsuchende: Rechtliche Beratung für alle Fragen rund um das Verbraucherrecht gibt es jetzt direkt im Kiez. Die Verbraucherzentrale Berlin hat einen

weiteren Beratungsstandort in Lichtenberg eröffnet. In der Kiezspinne finden jeden **Montag** in der Zeit von **10 bis 13 Uhr** und jeden **Dienstag** in der Zeit von **16 bis 19 Uhr** Beratungen zum Verbraucherrecht statt. Hierzu ist eine vorherige Terminbuchung über das Portal der Verbraucherzentrale Berlin unter <https://www.terminland.de/verbraucherzentrale-berlin/> notwendig.

Für Verbraucher*innen, die Probleme mit ihrem Energieversorger haben, bietet die Verbraucherzentrale Berlin in den Räumen der Kiezspinne kostenfreie Beratung an. Die Beratung findet jeden zweiten Dienstag in der Zeit von 13 bis 16 Uhr statt. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Bei Rückfragen können sich Ratsuchende an die Energieschuldenberatung der Verbraucherzentrale Berlin e. V. unter der **Tel. 214 85 202** oder per **E-Mail** an energieschulden@vz-blm.de wenden.

Julia Hutmacher

Familienrat:

Wenn Probleme zum Anlass werden und somit zum Weg zur Lösung

Familie heißt Gemeinschaft, Menschen, die zusammen leben. Hier treffen mal mehr, mal weniger verschiedene Auffassungen aufeinander und es entstehen Reibungen. Reibungen verursachen einerseits bekanntermaßen Wärme, andererseits können sie in schwelende Konflikte und in scheinbar unlösbaren schwierigen Situationen münden. Wer kennt das nicht?

Wachsen hier die Sorgen um das Kind bzw. die Kinder, ist Rat gefragt. An wen wende ich mich? Wem vertraue ich meine Sorgen an? Wer kann unterstützen? Wer versteht mich bzw. uns? Können Freunde, Nachbar*innen oder andere Verwandte uns unterstützen? Können sie Rat geben und aktiv werden? Wir als Anlaufstelle

sagen: JA, denn jede Familie selbst ist ihr eigener Experte.

Was ist nun dieser Familienrat? Das Problem wird zum Anlass.

Familienrat ist ein Treffen mit Ihrem vertrauten Kreis an Menschen, um gemeinsam eine Lösung für eine schwierige Situation zu finden. Sie als Familie und Ihre Freunde beraten, entscheiden und entwerfen bei diesem Zusammenkommen einen Plan, den alle Beteiligten tragen. Ziel ist es, dass Wohl der Kinder/des Kindes zu verbessern bzw. zu gewährleisten, es geht um die Zukunft der Familie insbesondere der Kinder. Dabei sind Sie als Familie nicht allein, sondern an Ihre Seite stellt sich ein*e unabhängige*r Familienratskoordinator*in. Diese*r be-

gleitet Sie, organisiert und unterstützt Sie, diese Koordinator*innen bezeichnen wir gern als die Eventmanager*innen. Aus dem Anlass wird ein Treffen, und während der Familienrat tagt, entsteht ein Plan – der allein durch die Familie entworfen wurde. Der Weg zur Lösung ist geebnet.

Als Anlaufstelle beraten wir sowohl Sie als Familie, als auch Fachkräfte aus allen Bereichen, die mit Familien zusammenarbeiten. Der Familienrat ist ein kostenfreies Angebot für alle Lichtenberger Familien. Es sind keine Anträge notwendig. Die Anlaufstelle Familienrat in Lichtenberg ist Teil eines berlinweiten Projekts gemäß unserem Motto: Gemeinsam geht's leichter.

Besuchen Sie unsere Website

www.familienrat-lichtenberg.de oder nutzen Sie z.B. die offene Sprechstunde immer donnerstags 15 bis 18 Uhr vor Ort in der Anlaufstelle in der Fanningerstraße 54. Wir freuen uns auf Sie, Ihre Fragen sowie Anregungen. Ich bin Ihre Ansprechpartnerin FAN e.V.

Janet Lejcek

Familienrat - Anlaufstelle Lichtenberg





Rusche 43 startet mit neuem Literaturangebot

Nach mehr als sieben Monaten coronabedingter Schließung ist die „Rusche 43“ im Juni 2021 wieder mit ihren verschiedenen Angeboten geöffnet. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, mal bei uns in der Ruschestraße 43 vorbeizuschauen. Im August 2021 haben wir die Veranstaltungsreihe „Literatur am Mittwoch“ in unser Programm aufgenommen. Mit dieser wollen wir allen Literaturinteressierten künftig ein erweitertes und differenziertes Angebot machen. Ziel der Reihe ist es, Freude an den in verschiedenen Formen geschriebenen Wörtern zu finden, ob in einem Gedicht, Roman oder einem anderen Sujet.

Unsere Reihe besteht aus vier sich wiederholenden Veranstaltungen. Wir starten immer am ersten Mittwoch mit einem **Autorenkreis**, bei dem sich Schreibende, also Menschen, die gern ihre Gedanken niederschreiben, treffen, ihre Werke vortragen und zur Diskussion stellen. Es folgt ein **Literaturkreis** zu bestimmten Themen. Hier wird uns die ganze Fülle des gewählten Themas in Gedichten und Texten berühmter Dichter und Autoren begegnen. Das ist eine Veranstaltung zum Zuhören und Entspannen, Erinnern und Träumen. Die Teilnehmenden werden zum Weiter- oder Nachlesen angeregt. Am Mittwoch darauf schließt sich ein **Übungskreis** an, in dem sich alle am Schreiben, Vortragen und Sprechen Interessierten treffen, um ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu entwickeln oder dies auch zu erlernen. Abgerundet wird die Reihe am vierten Mittwoch im Monat durch eine **Autorenlesung**, in der Autoren ihre Bühne bekommen, um ihre eigenen Texte vorzutragen und mit dem Publikum ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

Andreas Svojanovsky

Aktuelles im LeNa-Projekt

Mit großer Freude nimmt das Projekt Lebendige Nachbarschaften (LeNa) die Aktivitäten im analogen Format wieder auf.

Bereits seit Juni findet unser Sprachcafé für Frauen wieder donnerstags zwischen 16-18 Uhr im Garten unseres Nachbarschaftshauses ORANGERIE statt. Dieses Angebot hat das Ziel, den Nicht-Muttersprachlerinnen unserer Nachbarschaft die Möglichkeit zu bieten, sich bei einem Kaffee zu vernetzen und die deutsche Sprache zu üben. Ebenfalls haben hilfsbereite Muttersprachlerinnen dabei die Chance, neue Nachbarinnen kennenzulernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Darüber hinaus arbeitet die Projektkoordination an der Produktion des

Hörbuchs „Priwutzel & Fludalia“ - einer Wörter-Geschichte, welche für und mit Kindern geschrieben wurde. Das Buch wurde während des ersten Lockdowns im Jahr 2020 von einer Ehrenamtlichen konzipiert und wird seit April 2021 mittels der Technik unserer Soundwerkstatt aufgenommen. Aller Voraussicht nach wird die Produktion im Herbst dieses Jahres abgeschlossen und mit einer feierlichen Veranstaltung veröffentlicht. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie sowohl in den nächsten Ausgaben unserer Zeitung als auch in unserem regelmäßigen Nachbarschafts-Podcast - das FAS-Panorama - welcher auf unserer Webseite, auf Youtube und auf Spotify abrufbar ist.

Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva

K!EZ FOND S L I C H T E N B E R G

Mitglieder gesucht!

Helfen Sie Kiezprojekten mit Ihrem Engagement bei der Bürgerjury

Die Geschäftsstelle der Bürgerjury/ Kiezfonds Frankfurter Allee Süd (FAS) sucht derzeit nach neuen Mitgliedern für die lokale Bürgerjury. Die Bürgerjury in unserem Stadtteil hat die verantwortungsvolle Aufgabe, über die Vergabe der Kiezfonds-Mittel zu entscheiden, welche den Bürgerinnen und Bürgern jedes Stadtteils für die Umsetzung kleiner Nachbarschafts-Projekte zur Verfügung gestellt werden.

Der Kiezfonds ist ein Fördertopf des Bürgerhaushalts Lichtenberg, der den Kiezbewohnerinnen und -bewohnern jährlich 10.000 Euro pro Stadtteil zur Verfügung stellt.

Jede Bewohnerin, jeder Bewohner, Initiativen und Vereine können die Kostenübernahme von grundsätzlich bis zu 1.000 Euro für die Realisierung einer Projektidee beantragen. Die Mittel zielen auf die finanzielle Unterstützung für die Verwirklichung von Projekten hin, die der Entwicklung des Stadtteils dienen. Gefördert werden Vorhaben, welche den Zusammenhalt im Kiez fördern, Nachbarschaften stärken oder das Wohnumfeld verschönern, wie Selbsthilfeprojekte, Pflanzaktionen, Hofkonzerte, Putzaktionen usw.

Über die Bewilligung bzw. die Ablehnung von Förderanträgen entscheidet die Bürgerjury des jeweiligen Stadtteils. Die Tätigkeit als Jurymitglied ist mit keinem großen zeitlichen Aufwand verbunden. Die Jury trifft sich zur Abstimmung von Förderanträgen erst, wenn sie vorliegen - und nicht öfter als einmal monatlich.

Die einzige Voraussetzung für die Tätigkeit als Jurymitglied ist der Wohnsitz oder das berufliche Engagement im Stadtteil Frankfurter Allee Süd. Auch jüngere Menschen ab 16 Jahren können sich als Mitglied engagieren und mitentscheiden.

Seit Anfang 2021 mussten sich einige langjährige Mitglieder unserer Jury leider aus persönlichen Gründen aus dieser Tätigkeit zurückziehen. Aus diesem Grund sucht die Geschäftsstelle - die in der Kiezspinne ihren Sitz hat - interessierte Personen, die sich für unseren Kiez als Jurymitglied engagieren möchten.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Fiebelkorn D'Almeida e Silva unter Telefon: 030 55489635 oder Email:

samantha.dalmeida.esilva@kiezspinne.de
Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva



Was steht uns noch bevor?

Was wird uns das Jahr noch Schönes bringen?

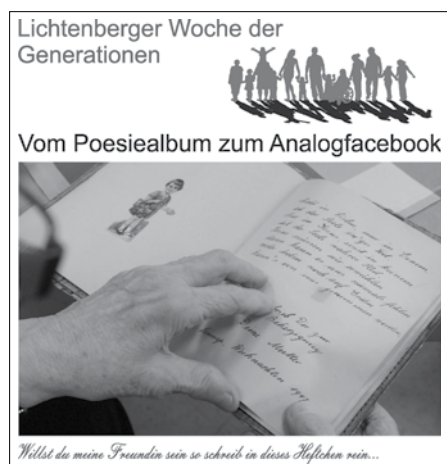
Urbane Photographie im Fennpfuhl

Am 4. und 5. September jeweils von 10 bis 17:30 Uhr findet in der Volkshochschule Lichtenberg in Kooperation mit der Projektkoordinatorin Mehrgenerationenhaus Ksenia Porechina aus der Begegnungsstätte RoBERTO und der Stadtteilkoordination Fennpfuhl, ein Kiezreporter*innen-Workshop zum Thema „Plattenbau mit Perspektive – Urbane Fotografie am Fennpfuhl“ statt. Konrad Langer, der Dozent des Workshops, ist Fotograf und Location Scout aus Berlin und möchte in dem Workshop sowohl theoretische als auch praktische Aspekte der urbanen Fotografie behandeln.

Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der Volkshochschule:
<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/>

Vom Poesiealbum zum „Analogfacebook“

Im Rahmen der diesjährigen Tage der Generationen lädt das Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord, Fanningerstraße 33, am Mittwoch, 29. September, ab 16 Uhr ein in Erinnerungen und Freundschaften zu verweilen. Bringen Sie Ihre Poesiealben und Freundschaftsbücher aus vergangenen und heutigen Tagen mit. Lassen Sie uns gemeinsam darin schmökern. Und wer mag kann sich mit Kreativität aus bereitstehendem Stoff ein eigenes neues „Analogfacebook“-Heftchen gestalten und schöne neue Einträge sammeln.



Drei Kiezflohmärkte in Lichtenberg Nord

Die zweite Jahreshälfte beginnt und in Lichtenberg Nord gibt es wieder was zu erleben! Bereits in den nächsten Wochen veranstalten wir Kiezflohmärkte an drei Standorten in Lichtenberg Nord.

Am 4. September sind Sie eingeladen, beim Flohmarkt rund um das Nachbarschaftshaus der Kiezspinne herumzu stöbern und Kostbarkeiten zu entdecken. Auch Gegrilltes und Kuchen wird es geben.

Am darauffolgenden Samstag, den 11. September findet nach einer langen Durststrecke der fünfte nachbarschaftliche Flohmarkt am Storkower Bogen im Fennpfuhl statt.

In Alt-Lichtenberg laufen die Vorbereitungen für den beliebten Kiezflohmärkte auf dem Freiaplatz. Dieser wird am 18. September in der Zeit von 10 bis 16 Uhr seine Stände öffnen und lädt mit einem bunten Kinderprogramm auch die Jüngsten zum Verweilen ein.

Wer wissen will, ob es noch freie Stände für den eigenen Verkauf beim Flohmarkt gibt, meldet Sie sich gern bei uns.

Workshop für Kiezreporter*innen

An dem Wochenende vom 23. und 24. Oktober wird es einen neuen Kiezreporter*innen Workshop mit Marcel Gäding geben.

Dieser Workshop ist, wie auch bereits der Fotografie-Workshop mit Konrad Langer, anlässlich des 50-jährigen Fennpfuhl – Jubiläum in 2022.

Im Rahmen dieses Workshops sollen Menschen, Macher*innen, neue und alte Fennpfuhler*innen porträtiert und interviewt werden. Ziel ist die Herausgabe eines weiteren KiezBlick-Magazins.

Auch findet die Anmeldung unter der Webseite der Volkshochschule statt.

Stadtteilkoordination Lichtenberg Nord
Tina Messerschmidt
Sophia Sauber
Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva

Beratung für Lichtenberger Noteingänge



Seit August 2020 läuft die Aktion Noteingang in Lichtenberg. Wer teilnimmt, signalisiert mit dem Kampagnenlogo im Eingangsbereich: Bei rechter, rassistischer oder anders diskriminierender Gewalt finden Notsuchende hier Unterstützung. Teilnehmende Einrichtungen zeigen zudem, dass sie an einem Strang ziehen für ein vielfältiges, friedliches und solidarisches Miteinander im Bezirk.

Seit Mai 2021 können sich Lichtenberger Einrichtungen, die sich der Aktion angeschlossen haben, nun auch beraten lassen. Das Beratungsangebot schöpft hierbei aus dem Wissen der Pankower Aktion Noteingang. Ansprechpersonen sind Sophia Sauber, Stadtteilkoordinatorin für Alt-Lichtenberg, und Sabrina Apicella von der Fach- und Netzwerkstelle Licht-Blicke.

In den Beratungsworkshops geht es um die Frage, wie in verschiedenen Notsituationen couragiert gehandelt werden kann. Das Ziel ist, dass sich die Teams lokaler Einrichtungen gemeinsam ganz konkret Gedanken machen, wie sie zusammen vorgehen können, wenn sich Schutzsuchende im Notfall an sie wenden. Für die Umsetzung kann dann im Workshop ein individueller Handlungsleitfaden entwickelt werden, wo Absprachen nachgelesen werden können. Das kann im Alltag dabei helfen, nichts zu vergessen, aber auch Praktikant*innen oder neue Kolleg*innen einzuarbeiten.

Sabrina Apicella: „In jedem Fall werden Einrichtungen gestärkt aus dem Workshop gehen. Angriffe oder Beleidigungen finden jede Woche im Bezirk statt und Hilfe zu leisten ist Bürger*innenpflicht. Nicht spontan zu reagieren, sondern vorher zu überlegen, was getan werden kann, sorgt für mehr Sicherheit für Betroffene und für ihre Unterstützer*innen.“

Sophia Sauber
Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg
Sophia.sauber@kiezspinne.de
Tel.: 0157 32080050 / 030 32519330
Fanningerstr. 33, 10365 Berlin



REGELMÄSSIGES



Beratung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Allgemeine Verbraucherrechtsberatung der Verbraucherzentrale Berlin e.V.**
Mo 10-13 Uhr und Di 16-19 Uhr
(nur mit Terminbuchung über die Verbraucherzentrale)
- **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
Anmeldung erforderlich
Tel 0176 87047437 oder 55489635
E-mail: andrea.lehmann@ok.de
- **Rechtsberatung**
2. Di im Monat 17-19 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Sozialberatung**
jeden letzten Freitag im Monat
13-16 Uhr
- **Selbsthilfe-Beratung**
Mo 13-17, Di 13-16 u. Fr 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Soziale Beratung für Rheumapatienten**
der Deutschen Rheuma-Liga
Berlin e.V. 1. und 3. Di im Monat
14-16 Uhr und nach Vereinbarung
Anmeldung erforderlich:
Tel 322903250
E-mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
- **Sprechstunde des Mieterbeirates**
1. Do im Monat 17-19 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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

Julateg Finsolv Lichtenberg e.V. Normannenstr. 5A

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



Generation 60+

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Computeria Medientreff 60+**
Mo 12:30-14:30 Uhr
einzelner Tag 6 €
monatlich 20 € (vor Beginn)
- **Gedächtnstraining**
Di u. Mi 10:30 Uhr, 1 €/Termin
- **Gymnastik für Männer**
Di 10 Uhr, 10 €/Monat
- **Kaffeeklatsch**
3. Mo im Monat, 14:30 Uhr, 3 €
- **Nähen mit Nachbarn**
Mi 9-12 Uhr, 1 €
- **Senioren-gymnastik**
Mo 9-10, Di 8-9 und 9-10
Mi 8-9 und 9-10 Uhr, 10 €/Monat
- **Senioren-singegruppe**
Mi 15 Uhr, 1 €



Gesundheitsselbsthilfe

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Bewegungs- und Entspannungskurse:**
Anmeldung erforderlich
Einstieg in laufende Kurse nur
nach Absprache möglich.
- **Capoeira** Sa 15 Uhr
- **Entspannungstraining**
Mo 14:30 und
Do 18:15 Uhr
- **Line Dance (Fortgeschrittene)**
Do 18 Uhr
- **Metalza** Mo 18:30 Uhr
- **Qigong** Mi 10:30 Uhr
- **Yoga** Di, 16:30, 17:45 Uhr

Selbsthilfegruppen:

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

- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**
Mo 16:30 Uhr
- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige** 3. Mi im Monat 14 Uhr
- **Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit**
1. Di im Monat 17:30 Uhr
- **Depression** Do 18:30 Uhr
(mit Anmeldung)
- **Depression** 2. und 4. Mo 18 Uhr
- **Diabetes** 1. Di im Monat
14:30 Uhr
- **Histaminintoleranz**
3. Do, 18:00 Uhr
- **Junge Selbsthilfe**
SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“
2. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr
- **Kinder narzisstischer Eltern**
2. u. 4. Do 17:45 Uhr
(Nur mit Anmeldung)
- **Lebenspartner von Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung**
3. Mo im Monat
17:30 Uhr
- **Lymph- und Lipödem**
2. Mi im Monat
18 Uhr
- **Mütter in schwierigen Trennungen** (in Gründung)
- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**
(Termine erfragen)
- **Parkinson** 3. Mo im Monat 17:30 Uhr
- **Psychose** Mi 18:30 Uhr
- **Russischsprachige SHG Gesundheit**
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 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
- **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
- **Krabbelgruppe**
Do 10-12 Uhr, 1 € pro Kind
- **Nachhilfe online**
Mathe bis 10. Klasse
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur
Mi 18-20 Uhr
- **Hausaufgabenhilfe für Grundschüler**
Di 16-18 Uhr
- **Spielerisch Deutsch lernen**
ab Vorschulalter, 1€
Do 16-18 Uhr (mit Anmeldung)

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

- **Familienservicestelle**
Mo 16-18 Uhr und Do 10-12 Uhr
nur nach telefonischer Anmeldung
Kristin Kunkel
Mobil: 0157 566 272 61
- **Regulationssprechstunde**
(Vertrauliche, kostenlose Beratung)
Di 12-14 Uhr u. nach Vereinbarung

Informationen zu weiteren Gruppen und Beratungsangeboten können unter:

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

Medienkompetenzzentrum

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



Kultur, Freizeit und Lebensart

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Fotozirkel** 2. 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**
(geschlossene Gruppe)
Mi 10 Uhr
- **Kommunikation in Englisch**
Do 9:45 Uhr und 11:15 Uhr
- **Französisch** (geschlossene Gruppe)
Do 18-19:30 Uhr
- **Spanisch für Anfänger**, Mi 17:30 Uhr

Kiez-Service

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Ausleihe Lastenfahrrad**
unter: <https://flotte-berlin.de/cb-items/bruno/>
- **Raumnutzung**
Mo 13 -17, Di 13-17 u. Fr 10-14 Uhr
- **Bibliothek** Do 11-14 Uhr
(Ausleihe u. Rückgabe)
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Di 14-17
Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt**
Di, Mi 8-12 Uhr

INFORMATION

Yogalehrer:in gesucht

Die Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse sucht dringend eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer für ihre zwei Yogagruppen dienstags von 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr in der Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter E-Mail:

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de oder Tel: 030 55491892.



Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
Synapse

SPANISCH LERNEN

Neuer Kurs

für Anfänger

Kursgebühr 25.-€/Monat

mittwochs
17:30 - 19:00 Uhr

Start des Kurses bei entsprechender Nachfrage
(Wochentag kann bei mehrheitlichem Interesse noch geändert werden)

Information und Anmeldung:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse -
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Telefon: 030-55491892

Kiezspinne FAS e.V.
Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin
Kontaktinfo:
KIEZSPINNE
Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse
T 030 55491892 | F 030 55491894
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de | www.kiezspinne.de

BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN | BERLIN



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Samstag, 04.09., 10:00 - 16:00 Uhr

Kiezflohmärkte auf dem Gelände des Nachbarschaftshauses (mit Kinderprogramm)

Samstag, 18.09., 10:00 Uhr

Herbstputz im und um das Nachbarschaftshaus mit anschließendem Grillen

Mittwoch, 22.09., 10:00 - 16:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbuss Wildpark Johannismühle
Fahrkosten: 10 € + 9 € Eintritt pro Person (mit Anmeldung)

Montag, 27.09., 14:00 - 16:00 Uhr

Auftaktveranstaltung Woche der Generationen
Redebeiträge unter anderem von Bezirksstadtrat Kevin Hönicke
Musikalischer Beitrag von Rag Time Department, Old Time Jazz Band aus Berlin
Anmeldung erforderlich unter mgh@kiezspinne.de oder telefonisch unter 030 55489635

Montag, 27.09., 16:00 - 17:30 Uhr

Kräuterspaziergang durch die Parkaue
Anmeldung erforderlich unter kpe@kiezspinne.de oder telefonisch unter 030 55489635
Treffpunkt vor dem Theater an der Parkaue, kostenfrei

Mittwoch, 29.09., 16:00 - 17:30 Uhr

Kräuterspaziergang durch die Parkaue für Kinder ab 6 Jahren
Anmeldung erforderlich unter kpe@kiezspinne.de oder telefonisch unter 030 55489635
Treffpunkt vor dem Theater an der Parkaue, kostenfrei

Mittwoch, 13.10., 10:00 - 16:00 Uhr

Tagesfahrt mit dem Kiezbuss Erlebnishof Klaitow
Fahrkosten: 12 € pro Person (mit Anmeldung)

Dienstag, 26.10., 13:00 - 17:00 Uhr

Gesundheits-Selbsthilfetag im Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Eintritt frei (siehe Seite 5)

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg „Synapse“
Mo 13-17, Di 13-16, Fr 10-12 Uhr und nach Vereinbarung,
Tel: 55491892

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

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

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

Außerhalb unseres Hauses

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg „Horizont“ Ahrenshooper Str. 5
Di 14-18, Mi 14-17, Do 10-14 Uhr und nach Vereinbarung
Tel: 9621033

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

Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43
Mo 9-18, Di 12-17, Mi 10-17, Do 10-18, Fr 10-16 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 Fanningert. 33
Termine nach Vereinbarung
Tel: 32519330

Stadtteilwerkstatt Schulze-Boysen-Str. 40
Di, Mi 8-12 Uhr



KIEZ FLOH MARKT



Wir danken unseren Förderern und Partnern:

