

ORANGERIE

1



**„Ausdauer wird früher oder später belohnt
– meistens aber später.“**

Wilhelm Busch

Auf ein anderes Jahr 2022

O**bg**leich sich die Menschen in der ganzen Welt erhofft haben, dass sich die Lage im vergangenen Jahr nachhaltig entspannt, waren wir auch in diesem Jahr wieder umfassend mit den Folgen der Corona-Pandemie nachhaltig beschäftigt. Trotz des langen Lockdowns in der ersten Jahreshälfte und der sich stark zuspitzenden Situation zum Ende des Kalenderjahres konnten wir dennoch zahlreiche Angebote durchführen und auf neuen sowie alten Wegen für die Nachbarschaft und den Bezirk Lichtenberg nachhaltige Akzente setzen.

Insbesondere in der zweiten Jahreshälfte wurden die gängigen Präsenzangebote wieder umfassend durchgeführt. Im Zuge dessen wurden unsere Sprachcafés, Selbsthilfegruppen, Sportkurse, Beratungen und Bastelangebote wieder in Präsenz und mit voller Stärke umgesetzt. Soweit es notwendig war, wurden unterschiedliche Formate fernmündlich

oder online erprobt, um sämtliche interessierte Personen bestmöglich zu erreichen.

Leider waren jedoch einige sehr beliebte Projekte unseres Hauses aufgrund der aktuellen Situation auch in diesem Jahr nicht möglich, was wir als Team der Kiezspinne, wie auch die zahlreichen Kiezbewohnerinnen und -bewohner, schmerzlich vermisst haben. Umso mehr haben wir die Hoffnung, dass wir zentrale Veranstaltungen der Kiezspinne, wie das Kiezkulturfest, die Weihnachtsfeier

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

Sophia Sauber erhält den Preis für Demokratie und Zivilcourage

Bezirksbürgermeister Michael Grunst verlieh den Lichtenberger Preis für Demokratie und Zivilcourage an Sophia Sauber, unsere Stadtteilkordinatorin in Alt-Lichtenberg.

Seite 3

Verschiebung der Ausstellung des Projektes „Selbst-bestimmt inklusiv(e)“

Stell dir vor, die Natur würde in jedem neuen Vorhaben auch selbstverständlich mitgedacht werden und den Stellenwert einnehmen, wie es die Lebensgrundlage, die sie für uns Menschen nun mal ist, haben sollte.

Seite 7

Kommunale Begegnungsstätte Rusche 43

Wir freuen uns, endlich vor allem die Mitglieder unserer Gruppen und Kurse wieder begrüßen zu können.

Seite 8

Nachbarschaftsprojekte brauchen Hilfe!

Die Bürgerjurys Frankfurter Allee Süd und Fennpfuhl, fester Bestandteil der Kiezfonds-Förderung, suchen neue Mitglieder!

Seite 9

Raumnutzung in der ORANGERIE

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



AUS DEM VORSTAND

„Wellenbrecher“ ist kürzlich zum „Wort des Jahres“ gewählt worden, weil es jetzt zur Weihnachts- und Jahreswendezeit darum gehen muss, der derzeitigen vierten Corona-Welle ihre Wucht zu nehmen. Zum Wellenbrechen gehören nun wieder Einschränkungen, wie wir sie bereits mehrfach hinnehmen mussten. Ihnen ist leider die Vereinsweihnachtsfeier zum Opfer gefallen, und home office der Mitarbeiterschaft gilt, wo immer möglich. – Erfreulich ist, dass wir die unverzichtbare Stelle des „Finanzers“ vielversprechend besetzen konnten: **Herr Christian Washausen** stellt sich in einem eigenen Beitrag in dieser Ausgabe vor. Herrn Bernd Beißigs stets verlässliche und einsatzstarke Tätigkeit sollte während der Weihnachtsfeier gebührend gewürdigt werden. Das wird im nächsten Jahr nachgeholt. Der Verein ist ihm zu großem Dank verpflichtet, und der Vorstand freut sich, dass er nach seinem Eintritt in den Ruhestand bis auf Weiteres zur Unterstützung zur Verfügung steht. – Im Bereich Synapse kündigt sich eine Veränderung in der Leitung an: Der Vorstand ist dem Wunsch von **Frau Dagmar Buresch** auf Stundenreduzierung auf 16 nachgekommen. Nun muss eine geeignete personelle Verstärkung gefunden werden. – Mit großem Interesse nahm der Vorstand einen Tätigkeitsbericht von **Frau Margit Schwabe** über unser Medienkompetenzzentrum DIE LÜCKE zur Kenntnis, dessen vielfältige Aktionsfassetten auch nur anzudeuten an dieser Stelle der Raum fehlt. – Wie bereits auf der Mitgliederversammlung im Oktober festgestellt, ist der Verein insgesamt unbeschädigt durch das Jahr 2021 gekommen, und er konnte seine Leistungsfähigkeit aufrechterhalten. Und dies dank der Einsatzfreude und Kreativität aller Mitarbeiter, vom Geschäftsführer bis zu den Kollegen in der Rezeption!

*Manfred Becker
Vorstandsvorsitzender*

Fortsetzung von Seite 1

und das Fest der Nachbarn im kommenden Jahr 2022 wieder für Sie durchführen können. In Anbetracht der fortschreitenden Impfungen in der Gesellschaft sind wir diesbezüglich guter Dinge und planen fest mit Ihnen.

Das vergangene Jahr hat jedoch auch ein paar neue Projekte und Angebote hervorgebracht. Im Zuge dessen hat die Kiezspinne seit dem Monat November 2021 das neue Projekt der „Mobilen Stadtteilarbeit“ inne, in welchem die coronabedingten negativen Folgen für das Stadtgebiet Fennpfuhl durch gezielte Maßnahmen der eingesetzten Mitarbeiterinnen im Rahmen von Gemeinwesenarbeit gemindert werden sollen.

Im Projekt Mehrgenerationenhaus wurde für interessierte Kinder und Jugendliche ein Skateboard-Training geschaffen, welches sich großer Beliebtheit erfreut. Ferner hat der Schülerclub Lichtpunkt des Kiezspinne FAS e.V. in der Hermann-Gmeiner-Schule neue Räumlichkeiten bezogen und nach dem Umzug seine Angebote für dortigen Kinder und Jugendlichen geöffnet.

Mit Stolz können wir berichten, dass die Angebotsflexibilität im Zuge der Pandemie bei sämtlichen Projekten deutlich

zugenommen hat und insbesondere im Bereich der Bildung zur digitalen Gemeinwesenarbeit ein umfassender Ruck durch die Gesellschaft ging.

Wir freuen uns über den Umstand, dass unser Jahr 2021 die Kiezspinne und die Nachbarschaft trotz aller Schwierigkeiten weitergebracht hat. Von diesen neuen Wegen und der damit verbundenen Kreativität unserer Tätigkeit werden die Projekte der Kiezspinne und damit die Nachbarschaft langfristig profitieren. Auf dieser Grundlage wünschen wir Ihnen ein gedeihliches und erfolgreiches Jahr 2022, in welchem wir unsere Arbeit mit Ihnen umfassend weiterverfolgen können.

Es wird eine Zeit nach der Pandemie geben und wir hoffen von Herzen, dass diese Zeit bald erreicht wird. Bis dahin möchten wir Sie zum Optimismus ermutigen und Ihnen beste Gesundheit und Freude im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten wünschen. Wir freuen uns auf ein glückliches, erfolgreiches, spannendes und gesundes Jahr 2022. Lassen Sie mich diesen Neujahrsgruß mit einem Zitat des berühmten Wilhelm Busch abschließen, welcher sagte: „Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später.“

David Fiebelkorn D'Almeida e Silva

14. Herbstball in der Kiezspinne

Nun fand, am 6. November, schon der 14. Herbstball unter coronabedingten Einschränkungen statt. Wie immer wurde ausgelassen gefeiert.

Wussten sie schon, wie alles begann?

Im Juni 2007, hatte jemand die tolle Idee, einen Ball zu veranstalten, wo man viel tanzen und auch selbstgenähte Kleider demonstrieren könnte. Monate lang bereitete eine Initiativgruppe, die aus den Aktivisten des Projektes „Katjuscha“ und Mitarbeitern der Kiezspinne bestand, den Ball vor.

Am Abend des 1. Novembers war es dann soweit. Schon im Foyer wurden die Gäste von der Walzermusik begrüßt. Festliche Stimmung herrschte in schön geschmücktem Raum. Dank dem DJ Anatoli Kulagin, der im Laufe von mehreren Tagen das Musikalische Programm vorbereitete, war es ein Fest des Tanzes, wo man beliebete Walzer, Polkas, Samba, Rumba, Sirtaki, Kadril, Lesginka, Letka-Jenka, Rock-and-Roll tanzte. Jeder konnte eine

Melodie nach seinem Geschmack finden. Viele Ehrengäste, darunter die damalige Senatorin zu Berlin Frau Heidi Knake-Werner und der Vorstandsvorsitzende der Kiezspinne Herr Manfred Becker, waren zu Besuch. Als Herr Becker dann den russischen Zigeunertanz tanzte, dachte man, er sei ein echter Russe – so übermütig machte er das.

Laut der alten Tradition gehörte es zu jedem Ball, die Ballkönigin zu nennen. Hier gab es keine Ausnahmen. Die schönsten Damen erschienen in selbstgenähten Kleidern vor den Augen der Gäste. Unter diesen Damen war auch die damalige Geschäftsführerin der Kiezspinne Birgit Monteiro in einem wunderschönen blauen Kleid. Das Publikum beschloss, dass alle Schönen Königinnen sind.

Wir alle hoffen das es uns in Zukunft wieder möglich ist, einen Herbstball ohne Einschränkungen durchzuführen.

Hans-Joachim Knebel



Sophia Sauber erhält den Preis für Demokratie und Zivilcourage



Foto bereitgestellt von Sophia Sauber

Am 14. November 2021 verlieh unser alter und neuer Bezirksbürgermeister Michael Grunst den Lichtenberger Preis für Demokratie und Zivilcourage an Sophia Sauber, unsere Stadtteilkordinatorin in Alt-Lichtenberg.

Sie erhielt die Auszeichnung für ihr Engagement für die bezirkliche Aktion „Noteingang“. In vielen Gesprächen hat sie die Aktion bekannt gemacht und Beteiligte für die Aktion „Noteingang“ gewonnen und gemeinsam mit der Netzwerkstelle „Lichtblicke“ ein Beratungsangebot erarbeitet.

Die Verleihung wurde im Rahmen einer Gedenkveranstaltung an das Novemberpogrom von 1938 verliehen.

Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke): „Initiativen wie unsere Aktion ‚Noteingang‘ leben vom persönlichen Engagement und Überzeugungsarbeit. Sophia Sauber hat viel dafür

getan, Geschäfte, Institutionen, Vereine und öffentliche Einrichtungen als Beteiligte zu gewinnen. Sie hat mit ihrer Arbeit deren Engagement befördert und damit den Schutz von Menschen, die rechtsextremen, rassistischen, antimuslimischen oder antisemitischen Angriffen im öffentlichen Straßenraum ausgesetzt sind. Die Gedenkveranstaltung ist ein passender Rahmen für die Preisverleihung. Sie schlägt eine Brücke zwischen den Verfolgten und Ermordeten aus der Zeit des Faschismus und den heutigen Opfern von Rechtsextremismus und Diskriminierung.“

Wir, das Team der Kiezspinne, gratulieren Sophia Sauber zu ihrer Auszeichnung für ihr großartiges gesellschaftliches Engagement und wünschen ihr weiterhin Gesundheit, Kraft und viel Erfolg für ihre weitere gesellschaftliche Arbeit.

Hans-Joachim Knebel

Danke, liebe Frau Lausch, für Ihren tollen Einsatz und Ihr erfolgreiches und nachhaltiges Engagement für unseren Verein im Rahmen der Nachbarschaftsbibliothek. So schade wir es finden, dass Ihre Arbeit in der Nachbarschaftsbibliothek ein Ende findet, so überwiegt unsere Dankbarkeit für Ihre geleistete Arbeit und die Wertschätzung für unzählige gemeinsame Momente.

Wir freuen uns immer über Ihren Besuch und über hoffentlich noch sehr viele Begegnungen mit Ihnen in unserem Hause. Vielen Dank für die große Unterstützung der Kiezspinne.

Kiezspinne FAS e.V.

WER MACHT WAS

Christian Washausen



Foto: Reiner Meyer

Liebe Nachbarschaft, werte Freund:innen der Kiezspinne, die Eine oder der Andere sind mir sicherlich schon in unserem Hause begegnet. In den letzten Jahren war ich für eine große deutsche Bank mit logistischem Bezug tätig - und freue mich nun auf eine neue, abwechslungsreiche Herausforderung in der Sozialwirtschaft. Seit November 2021 darf ich unseren Verein im Bereich Finanzen tatkräftig unterstützen. Als Leitung dieses Ressorts geht es in erster Linie darum, Fördergelder zu beschaffen und diese frist- und zweckgerecht abzurechnen. Neben der umfassenden Finanzplanung für sämtliche Projekte des Vereins gehören Aufgaben des klassischen Rechnungswesens, des operativen Controllings, der Projektsteuerung, des Vergabe- und Zuwendungsrechts sowie der Gehalts- und Steuerabrechnung zu meinem Fachbereich - kurzum: Alles was ansatzweise mit Zahlen zu tun hat! Da jedes einzelne Projekt anders strukturiert ist und die verschiedenen Zuwendungsgeber (auf Bezirks-, Landes-, Bundes- und EU-Ebene) unterschiedliche Voraussetzungen und Formalien abverlangen, gibt es für uns neben dem „Tagesgeschäft“ immer genug zu tun. Ich bin hochmotiviert, unseren Finanzbereich bestmöglich zu steuern, und freue mich weiterhin auf eine positive und konstruktive Zusammenarbeit mit allen Projektleitungen, Mitarbeitenden und Unterstützenden unseres nachbarschaftlichen Engagements.

Christian Washausen



Neues Angebot in der Kiezspinne

„EduKation demenz®“ – Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn ein Mensch an Demenz erkrankt ...

verändert sich nicht nur das Leben des Betroffenen. Angehörige stellen fest, dass ihr Vater, ihre Mutter oder ihr Partner vergesslicher wird. Sie können das Verhalten des Betroffenen nicht immer verstehen, und sie spüren, dass das Zusammenleben mit ihrem Angehörigen schwieriger wird. Oftmals müssen sie erleben, dass andere Menschen wenig Verständnis haben.

Die meisten Menschen mit Demenz leben zu Hause und werden von Angehörigen versorgt. Für diese versorgenden Angehörigen ist es wichtig, Unterstützung, Entlastung und Beratung zu bekommen.

Der Pflegestützpunkt Lichtenberg bietet in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg die Schulung „EduKation demenz®“ an. Diese Angehörigenschulung wurde von der Professorin für Soziale Gerontologie Prof. Dr. Sabine Engel entwickelt.

Der Titel der Schulung steht für das Konzept der Schulung: „Entlastung durch Förderung der Kommunikation bei Demenz“. Das Schulungsprogramm

besteht aus zehn zweistündigen Sitzungen und es:

- vermittelt Wissen über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen auf das Alltagsleben
- hilft Ihnen, ein größeres Verständnis für die Person mit Demenz zu entwickeln und die Beziehung zu ihr zu verbessern
- unterstützt Sie darin, Ihre eigene Rolle als Betreuungsperson zu erkennen und anzunehmen
- zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie alltägliche Situationen besser bewältigen können.

Frau Ilona Zinnow vom Pflegestützpunkt Lichtenberg wird die Schulung in einer kleinen Gruppe (5-7 Teilnehmende) durchführen. Sie hat sich in einem mehrtägigen Seminar für die Durchführung der Angehörigenschulung qualifiziert.

- Zeit: 9.02.2022 bis 13.04.2022, jeden Mittwoch von 10 Uhr bis 12 Uhr
- Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
- Telefonische Anmeldung: 030 403661165

Im Jahr 2022 haben wir wieder einige Angebote für Sie geplant. Neben der EduKation demenz® findet in den Lichtenberger Bibliotheken wieder unsere Inforeihe mit den Pflegestützpunkten statt. Es erwarten Sie interessante Vorträge z.B. zu Patientenverfügung, Seniorensicherheit.

Im Mai wird es wieder im Rahmen der „Woche der pflegenden Angehörigen“ den bereits bekannten Lichtenberger Wohlfühltag für pflegende Angehörige und Gepflegte geben.

Nach der Sommerpause starten wir mit der Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick die Workshopreihe für Angehörige „Ich pflege.... Und wo bleibe ich?“ Hier geht es darum, die eigene Balance in der häuslichen Pflege zu finden und mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen. So informieren wir Sie wieder zeitnah und freuen uns über Ihr Kommen.

Wir wünschen Ihnen einen guten und vor allem gesunden Start ins Jahr 2022!

Ihr KPE-Team

PFLEGESTÜTZPUNKTE
BERLIN
Beratung rund um Alter und Pflege



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Wieder ist ein turbulentes Jahr zu Ende, das so ganz anders verlaufen ist als geplant. So war das erste halbe Jahr aufgrund der Schließung des Nachbarschaftshauses geprägt von Home Office, der Umstellung auf Online Angebote und den damit verbundenen Schwierigkeiten sowie der Etablierung von Abholangeboten. Sehr gut angenommen wurde dabei unser Anfang des Jahres gestartete Basteltütenangebot. Bis in den März hinein konnten wir dank Mitteln aus dem Kiezfonds jeden Mittwoch eine neue Bastelanregung und die entsprechenden Materialien an die Kinder im Kiez verteilen. Zeitgleich arbeiteten wir fleißig weiter an unserer digitalen Märchenreihe. Insgesamt sechs neue

Rückblicke

online-Märchenlesungen aus dem Repertoire der Gebrüder Grimm stellen wir in diesem Jahr fertig, darunter Klassiker wie „Rumpelstilzchen“ und „Frau Holle“, aber auch unbekanntere Märchen wie „Die Bienenkönigin“. Mit der Öffnung des Hauses im Sommer konnten wir endlich auch unsere Angebote wieder hochfahren und in Präsenz anbieten. Mit FEIN-Mitteln (Freiwilliges



Foto: Anne Stöckmann

Engagement In Nachbarschaften) konnten wir den Pflanzen- und Heckenbestand unseres Nachbarschaftsgartens erheblich aufstocken und kleinere Reparaturarbeiten vornehmen. Zum Herbst lag der Fokus dann auf der Organisation der „Lichtenberger Woche der Generationen 2021“. Aufgrund des Infektionsgeschehens haben wir lange bangen müssen, ob sich diese Arbeit überhaupt lohnen würde, doch wir hatten Glück und konnten alle Angebote wie geplant umsetzen, so dass die Woche erneut zum vollen Erfolg wurde.

Die Themenwoche, die das Miteinander der Generationen stärker in den Fokus rücken soll, wird auch 2022 wieder ein fester Bestandteil der Jahresplanung sein. Ebenso wie der Fokus auf Förderangebote für Kinder und Jugendliche.

Anne Stöckmann



Selbsthilfe - ein Anker in der Krise



Foto: pixabay

Zwei Jahre hat uns die Pandemie nun schon begleitet und noch immer ist kein Ende abzusehen. Sie hat uns und unseren lieb gewonnenen Alltag in vielen Bereichen stark eingeschränkt und verändert. Auf Manches mussten wir verzichten, Anderes neu denken und gestalten.

Bei nicht wenigen Menschen, mit denen ich gesprochen habe, hat sich vor allem eins verändert, die Sichtweise darauf, was für sie wichtig ist im Leben. An erster Stelle steht da natürlich der Wunsch, gesund zu sein und zu bleiben. Früher oft als gegeben im Alltagsstress untergegangen, legen wir heute mehr Wert auf unsere Gesundheit, auf deren

Vorsorge und Erhaltung. Bei vielen Menschen zählen weniger große materielle Werte als Glück und Zufriedenheit in der Familie, Zeit und die Freude an den kleinen, oft übersehenen, schönen Dingen, Eindrücken und Geschehnissen im Alltag. Sie haben gelernt oder wieder entdeckt, sie mehr zu sehen und zu fühlen, sie wertzuschätzen als das, was sie sind: Kraftspender und Mutmacher in solch schwierigen Zeiten wie den jetzigen.

Deshalb blicken auch wir auf das Positive im letzten Jahr zurück, auf das, was trotz allem möglich war, wie z.B. auf unseren im Oktober erfolgreich durchgeführten 15. Gesundheits-Selbsthilfetag mit vielen unserer SHG-Vertreter:innen

und Kooperationspartner:innen aus dem Bezirk und rund 200 Besucher:innen oder auf unsere Veranstaltung im Rahmen des Sana-Gesundheitstreffs in der Orangerie im Sommer. Gefreut haben wir uns auch, dass sich unsere Selbsthilfegruppen, als gesundheitsrelevant eingestuft, lange Zeit als einzige im Nachbarschaftshaus weiter treffen durften. Für viele Betroffene war das der rettende Anker in der Krise. Sogar neue Selbsthilfegruppen haben sich gegründet bzw. befinden sich in Gründung, bei Synapse z.B. Depression, ADHS im Erwachsenenalter, Depression, Burnout und Psychohygiene am Arbeitsplatz, Borderline, Mütter in schwierigen Trennungen oder eine Aquarell-Malgruppe. Auch die Digitalisierung hat einen Aufschwung genommen. Einzelne SHG nutzten die Möglichkeit von online-Treffen. Beratungen, Fortbildungen wurden und werden digital angeboten, die technischen Voraussetzungen dafür erweitert.

Auch wenn es noch immer Einschränkungen für bestimmte Veranstaltungen gibt, wir tun auch im neuen Jahr alles, was möglich ist, damit Gesundheits-selbsthilfe stattfinden kann und lebendig bleibt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für 2022 Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Und jeden Tag eine kleine Freude zum Innehalten.

Dagmar Buresch

Neue Selbsthilfegruppe in Hohenschönhausen

Mamasein zwischen Erschöpfung & Entzücken

Ich bin eine Mama und schwanke zwischen Genervtheit und Genießen.

Mir fehlt Anerkennung und Entlastung.

Geht's dir auch so? Sei dir sicher, du bist nicht allein.

Möchtest du dich austauschen, Verständnis erfahren, neue Perspektiven gewinnen und dich gemeinsam mit anderen stärken?

Alleinstehende Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen

- Sie haben einen lieben Menschen verloren, der an Covid 19 verstorben ist?
- Sie sind auf der Suche nach Austausch mit anderen?
- Ihr Leben hat sich verändert und Sie möchten wissen wie andere diesen Schicksalsschlag verarbeiten und ihr Leben neu organisieren?

Dann melde dich in der:

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

Telefon: 030 9621033

Email: info@selbsthilfe-lichtenberg.de



Stark trotz Corona



Foto: Jördis Schön

Wir schauen auf eine lange Zeit der Pandemie mit teils harten Einschränkungen für Kinder und Jugendliche zurück. Kontakte zu Gleichaltrigen waren stark eingeschränkt. Kinder und Jugendliche mussten sich ihre sozialen Räume über digitale Wege neu erschließen.

Diese Einschränkungen haben bei uns allen zu Belastungen geführt. Mit

gleich drei erfolgreich durchgeführten Projekten verfolgten wir das Ziel, die Folgen der Pandemie abzuschwächen, den Kindern und Jugendlichen Wege aufzuzeigen, mit Mut und Kreativität durch schwierige Zeiten zu gehen und wie wir mit dem gesellschaftlichen Wandel durch die Corona-Zeit umgehen können.

Im Projekt »Lockdown Lichtenberg -

Unser Corona Diary«¹ entstand eine Art digitales Corona-Tagebuch über das Leben von Jugendlichen in Zeiten von Corona. Hier und in dem über unsere AG Medien & Kultur² organisierten Filmprojekt, war das Medium Film dabei eine gute Ausdrucksform für die Jugendlichen, mit den eigenen Erfahrungen umzugehen, sie zu teilen und dadurch besser verarbeiten zu können.

Durch die im Rahmen des Bundesprogramms »Stark trotz Corona«³ akquirierten Mittel startete noch im Dezember 2021 unser Projekt »Kolla...? Was? – Spaß mit kollaborativen Tools«. Ein inklusives Team, bestehend aus Jugendlichen mit und ohne Behinderungen beschäftigte sich eine Woche lang mit digitalen kollaborativen Tools, um real und digital Kontakt halten zu können und um den [Wieder-]Aufbau von Kontakten zu Gleichaltrigen und Begegnungen zu ermöglichen.

Margit Schwabe

Gefördert und finanziert über:

¹ BA Lichtenberg/Amt für Weiterbildung und Kultur

² BA-Fonds AG Medien & Kultur

³ Jugend- und Familienstiftung Berlin/Jugendnetz-Berlin

Gesunder Neustart

Das Jahr 2022 leitet das 27. Lichtpunktjahr ein und wir wünschen allen Lichtpunkten, ihren Familien, der Schulleitung sowie allen LehrerInnen und ErzieherInnen der Hermann-Gmeiner-Schule ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Wie jedes Jahr wurde unsere Weihnachtszeit mit allerlei Kreativität begleitet. In kleinen Gruppen konnten wir unsere Weihnachtsbastelaktionen durchführen und jedem Kind die Möglichkeit geben, kleine Präsente wie beispielsweise selbsthergestellte Gestecke, Kerzen, sowie selbstgravierte Gläser für ihre Familien zu gestalten.

In diesem Jahr wünschen wir uns, dass wir alle unsere Vorhaben mit unseren Lichtpunkten durchführen können und hoffen auf viele neue Ereignisse im neuen Jahr!

Jana, Gunda und Chrissi

Neues Jahr, neues Glück, neue Neuigkeiten.

Auch wenn wir uns nicht in gewohnter Tradition ins neue Jahr verabschiedet haben, so haben wir dennoch die Situation so gestaltet, dass alle mit einem angenehmen Gefühl und mit Freuden die letzten Tage dieses zweiten außergewöhnlichen Jahres erleben konnten. Nachbarn, Familien und NAPF-Besuchende genossen in stiller, kalter Winteratmosphäre Kinderpunsch am Lagerfeuer und knusperten süßes Stockbrot. Die Kinder haben sich handwerklich mit Sägen, Bohren und Hämmern am Bau eines klappbaren Hockers erprobt und sich beim Baumscheibendruck kreativ entfaltet. Der Duft von Zimt, Nelken und frischem Gebäck aus dem Ofen und das gemeinsame Schmücken verbreitete vorweihnachtliche Stimmung im NAPF. Das Basteln kleiner Geschenke für Familie und Freunde verbreitete weitere Freuden für Schenkende und Beschenkte.

Im neuen Jahr werden wir unseren



langen Freund und Kollegen Saleh daumendrückend in sein weiteres Berufsleben verabschieden.

Für die Kinder war Saleh stets ein guter Freund, mit dem Lachen Spaß gemacht hat, Wettkämpfe ausgetragen werden konnten und eine Zeit der Unbeschwertheit erlebt werden durfte. Seine offene und zugängliche Art schaffte bei allen schnell Vertrauen.

Das Kinderhaus NAPF, mit all seinen Nachbarn, Freunden und Besuchenden, möchte Saleh für die gemeinsame Zeit danken und ihm alles erdenkliche Gute für die Zukunft wünschen.

Um weiterhin positiv nach vorne zu schauen, wird der NAPF ein kleines Neujahrsfest einleiten und lädt alle zum **25. Februar 2022, ab 15 Uhr** herzlichst dazu ein.

*Das NAPF-Team
Saleh, Antje & Danny*



Verschiebung der Ausstellung des Projektes „Selbst-bestimmt inklusiv(e)“

(vom 16. Dezember 2021 – 12. Februar 2022)



Foto bereitgestellt von BZSL e.V.

Angesichts dessen möchte ich die Gelegenheit nutzen und noch etwas ausführlicher auf die Thematik eingehen. Ich war auf derselben inklusiven Schule wie die Teilnehmer:innen des Foto-Projektes, sitze im Rollstuhl und fühle mich meistens kein bisschen behindert oder anders. Oft merke ich es gar nicht, ob ich nun angeschaut werde oder nicht, wenn ich mit meinem Handbike an den Passanten vorbeidüse, und es ist mir auch egal.

Selbstbestimmt und inklusiv bedeutet noch viel mehr als der Blick von anderen. Es bedeutet selber darüber entscheiden zu können, wie ich leben, arbeiten und wohnen möchte. Es bedeutet, keine Angst haben zu müssen, doch in ein Heim abgeschoben zu werden, egal ob mit 20 oder 70, und es bedeutet, nicht erst unzählige Stufen überwinden zu müssen, um irgendwo reinzukommen oder frustriert vor defekten Fahrstühlen zu stehen.

Ich träume von einer Stadt für alle Menschen. Stell dir vor, bei der Planung von jedem Neubau, jeder Neuanschaffung im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, jeder Veranstaltung und jedem Medium würden selbstverständlich alle mitgedacht werden. Plötzlich wäre es gar nicht mehr außergewöhnlich, Menschen mit Behinderung zu sehen, weil es viel mehr davon im öffentlichen Raum gäbe.

Und wenn ich noch etwas weiter träumen darf: Stell dir vor, die Natur würde in jedem neuen Vorhaben auch selbstverständlich mitgedacht werden und den Stellenwert einnehmen, wie es die Lebensgrundlage, die sie für uns Menschen nun mal ist, haben sollte.

Genau dies versucht unser Projekt in diesem und nächsten Jahr, „Selbstbestimmt für Vielfalt und Inklusion“, in dem die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle spielen. Denn auch hier wollen wir selbst entscheiden, wie wir damit umgehen.

Mehr dazu findet ihr unter:

<http://www.bzsl.de/UEBsus.html>

(Der erste Artikel dazu stand in der letzten Ausgabe der ORANGERIE)

Jana Bucke

Beraterin für Umwelt und Inklusion

Gesucht

Hallo,
liebe Nachbarn und Mitbewohner
unseres Kiezes.

Wir suchen Mitstreiter mit vielen Ideen,
wie unser Leben in der Frankfurter Allee
Süd (FAS) interessanter werden kann.
Dazu gehören auch die Probleme im
Umfeld der Kiezspinne, wie Ordnung, Si-
cherheit, Sauberkeit, Verkehrsprobleme
usw. Gern würden wir, Bürgerinnen und
Bürger, Anfang 2022 mit Ihnen in das
neue Jahr starten. Wer Interesse hat,
melde sich bitte in der Kiezspinne bei
Anne Stöckmann, Projektleiterin Mehr-
generationenhaus.

H.-W. Mattern

Für unsere beiden Sprachcafés montags 17 bis 19 Uhr sowie
donnerstags 16 bis 18 Uhr suchen wir dringend Unterstützung durch
Ehrenamtliche.

Die Sprachcafés werden von Geflüchteten und MigrantInnen ver-
schiedener Herkunft besucht, damit sie ihre Sprachkenntnisse verbes-
sern können. Dazu tauschen wir uns in gemütlicher Runde bei Kaffee
und Gebäck aus, spielen Spiele, Helfen bei den Hausaufgaben oder
lösen gemeinsam Übungsblätter. Wer Lust hat, uns dabei zu unterstüt-
zen und sich regelmäßig einzubringen, schreibt einfach eine E-Mail an
mgh@kiezspinne.de

Eine personelle Veränderung ergibt sich mit dem neuen Jahr für un-
seren Chor „Stimmentausch“. Der Musiker Tom Dayan, der den Chor
seit 2019 unter seiner Leitung hatte, gibt diese zum Jahresende ab. Wir
bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Dayan für die tolle Zusammen-
arbeit und sein Engagement für den Chor!

Anne Stöckmann



Die Kiezspinne arbeitet nun auch mobil das neue Projekt "Mobile Stadtteilarbeit in Fennpfuhl"



Die COVID-19 Pandemie stellte den Trägern der Stadtteil- und Gemeinwesenarbeit vor besondere Herausforderungen. Die bislang bekannten Formate unserer Arbeit waren schlicht nicht mehr ausreichend, umfassende Nachbarschaftshilfe zu leisten. Aus diesem Grund werden nun Berliner Nachbarschaftshäuser und Stadtteilzentren vom Programm REACT-EU („Recovery Assistance for Cohesion and the Territories of Europe“ [Aufbauhilfe für den Zusammenhalt und die Gebiete Europas]) mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds unterstützt, damit sie mittels aufsuchender (und mobiler) Stadtteilarbeit den sozialen Folgen der Pandemie entgegenwirken. Diese

Einrichtungen werden jetzt durch ein neues Projekt gestärkt, welches sich "Mobile Stadtteilarbeit" nennt und das Ziel verfolgt, den Zugang zu Angeboten und der Infrastruktur von Stadtteilzentren zu verbessern. Dieses Vorhaben wird aus Mitteln der Europäischen Union als Teil der Reaktion auf die Covid-19 Pandemie gefördert.

Das Projektteam wird im Stadtteil Fennpfuhl unterwegs sein - dem mit knapp 34.000 Einwohner:innen am zweitdichtesten besiedelte Ortsteil Berlins ist. Unsere Zielgruppe sind insbesondere Menschen, die von sozialer Benachteiligung betroffen und belastet sind. In Zusammenarbeit mit der zuständigen Stadtteilkordinatorin und

langjährigen Kooperationspartnerin der Kiezspinne wollen wir uns für sozialraumbezogene Gemeinschaftsförderung, gemeinschaftliche Konfliktbearbeitung und Einsamkeitsprävention in diesem Stadtteil einsetzen. Zunächst ist die Durchführung einer aktivierenden Befragung der Nachbarschaft geplant, um passgenaue Aktivitäten zu entwickeln und sie zu einem späteren Zeitpunkt vor Ort umzusetzen.

Weitere Informationen zum Projektverlauf finden Sie ab Februar 2022 auf unserer Internetseite sowie in den nachfolgenden Ausgaben unserer Vereinszeitung.

Samantha Fiebelkorn D'Almeida e Silva

Neue Herausforderungen in der Integrationsarbeit 2022

Auch im neuen Jahr stehen wir vor vielen Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Wir sind zuversichtlich, dass wir auch weiterhin flexibel auf die Auswirkungen der Pandemie und den sich daraus ergebenden Einschränkungen reagieren werden: Die aktuellen Vorkehrungen zur Eindämmung der Pandemie sehen vor, dass die Integrationslots:innen abwechselnd von zu Hause und der Kiezspinne aus arbeiten. Bei unseren Kooperationspartnern, bei denen die Lots:innen weiterhin offene Sprechstunden anbieten, wie dem Margaretentreff, dem Haus der Begegnung Fennpfuhl oder dem RBO, werden zurzeit die Klient:innen

nach der 2G- Regel zur Beratung zugelassen. Viele Termine konnten die Lotsinnen und Lotsen jedoch schon mit Beginn der Pandemie erfolgreich telefonisch begleiten. Diese Vorgehensweise werden sie zunächst auch beibehalten. Termine, welche allerdings die Anwesenheit der Lotsinnen und des Lotsen erfordern, wie beispielsweise eine Vaterschaftsanerkennung beim Jugendamt, werden auch künftig - unter Einhaltung aller Hygienevorschriften - durchgeführt.

Aufgrund der finanziellen Kürzungen seitens der Zuwendungsgeber unseres Projekts starten wir nunmehr mit fünf statt der bisherigen sechs

Integrationslots:innen ins neue Jahr. Die allzeit stark nachgefragten Beratungen auf Persisch können daher nur noch von einer Lotsin bedient werden. Um allen Migrantinnen und Migranten aus den persischsprachigen Ländern, meist aus Afghanistan oder dem Iran, zeitnah Beratungen und Begleitungen anbieten zu können, werden wir nach bestmöglicher Unterstützung Ausschau halten. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit im neuen Jahr mit unseren Kooperationspartner:innen und allen, die unser Projekt bisher so tatkräftig unterstützt haben. Ihnen gilt unser herzlicher Dank.

Elena Dressler

Kommunale Begegnungsstätte - Rusche 43

Die „Rusche 43“ hat 2021 eine schwierige Zeit durchgemacht. Wir hatten coronabedingt bis Juni geschlossen und mussten trotz eines guten Neustarts ab Juli schon wieder im November und Dezember 2021 erneut schließen. Dieses Mal nicht wegen der Corona-Pandemie, sondern - auch so etwas gibt es leider - wegen eines bautechnischen Problems im Saal. Das wurde im Dezember erfolgreich behoben. Diese Gelegenheit wurde gleich genutzt, um einen großen Teil unserer Be-

gegnungsstätte zu renovieren, sodass wir im Januar 2022 wieder im frischen Outfit starten werden. Wir freuen uns, endlich vor allem die Mitglieder unserer Gruppen und Kurse wieder begrüßen zu können. Wie es mit drüber hinausgehenden Veranstaltungen weitergeht, hängt vom Stand der Corona-Pandemie ab. Im Januar können leider erst einmal nur die Gruppentreffen wieder stattfinden, andere Veranstaltungen dürfen wegen der gegenwärtigen Pandemie-Lage erst einmal nicht durchgeführt

werden. Wir werden sehen, wie sich die Lage entwickeln wird und rechtzeitig darüber informieren.

Ab Januar 2022 hat die Rusche 43 mit Victoria Arndt eine neue Leiterin, die wir hiermit herzlich begrüßen. Ich wünsche ihr viel Erfolg in ihrer künftigen Arbeit. Ich kann beruhigt in den Ruhestand gehen. Allen, die mich begleitet und unterstützt haben, danke ich noch einmal ganz herzlich. Bleiben Sie gesund und der „Rusche 43“ treu.

Andreas Svojanovsky



Engagement für faire Menstruation in Lichtenberg



Foto: pixabay

Etwa 500 Mal im Leben menstruieren Frauen*. Die Menstruation (auch: Regel-Blutung, Periode) lässt sich dabei nicht beeinflussen. Sehr oft kommt sie überraschend und sehr oft benötigen Frauen* und Mädchen* Hygieneartikel wie Binden, Tampons oder eine Menstruationstasse in den unpassendsten Situationen: Auf der Straße, in der Schule vor einem Referat oder vor einem wichtigen Arbeitsgespräch. Menstruationsartikel gehören jedoch nicht zur Standardausstattung in WC's von öffentlichen Gebäuden, Schulen oder sozialen Einrichtungen. Betroffene

müssen sich selbst mit Menstruationsartikeln versorgen.

Hygieneartikel wie Binden, Tampons und Menstruationstassen kosten Geld und sind nicht billig. Nicht alle Frauen* und Mädchen* können sie sich immer leisten. Wer geringfügig verdient oder Sozialhilfe empfängt ist besonders benachteiligt. Denn wer die Artikel nicht einfach jederzeit kaufen kann, improvisiert schnell mit weniger hygienischen Hilfsmitteln. Das kann schädlich für die Gesundheit sein und Betroffene psychisch belasten. Diese Ungleichheit wird unter dem Begriff „Perioden-

armut“ diskutiert und in Deutschland sowie auch international von zahlreichen Initiativen kritisiert. Auch in Berlin-Lichtenberg hat sich im Bereich der Stadtteil- und Gemeinwesenarbeit eine Arbeitsgruppe „Periodengerechtigkeit“ gegründet, welche sich mit der Thematik auseinandersetzt:

„Wir finden, dass jeder*r immer überall Zugang zu Tampons und Binden haben sollte. Dazu haben wir im Sommer 2021 einen Antrag in der Lichtenberger Bezirksverordnetenversammlung (BVV) gestellt. Die BVV hat für dieses Anliegen gestimmt und ein Pilotprojekt im Bezirk Lichtenberg verabschiedet“, so eine Sprecherin der Arbeitsgruppe.

Im Rahmen dieses Pilotprojekts stellt der Bezirk nun auf Toiletten verschiedener öffentlicher, bildender und sozialer Einrichtungen Tampons und Binden kostenfrei zur Verfügung. Ähnlich wie für Seife und Handtücher, können dafür Spender an der Wand angebracht werden. Das Ziel ist einerseits, dass es niemandem mehr peinlich sein muss, sich mit dem Thema Menstruation zu beschäftigen und andererseits den Zugang zu Menstruationsartikeln unabhängig von dem individuellen Einkommen der Nutzer:innen zu verbessern.

Sophia Sauber, Tina Messerschmidt

+++ Nachbarschaftsprojekte brauchen Hilfe! +++

Bürgerjury Frankfurter Allee Süd und Fennpfuhl suchen neue Mitglieder ab 2022!

Vielen ist der Lichtenberger Kiezfonds bekannt als eine niedrigschwellige finanzielle Unterstützung für Kiezprojekte. Die Bürgerjury ist fester Bestandteil der Kiezfonds-Förderung. Sie entscheidet, welche Projektideen ihren Kiez verbessern und aufwerten. Die Idee dahinter: alle Lichtenberger:innen wissen am besten, was gut für ihren Kiez ist und was nicht. Die Mitglieder der 13 Lichtenberger Bürgerjurs diskutieren die Kiezfonds-Anträge und entscheiden demokratisch über deren Bewilligung. Hierfür nutzen sie ihre Kiezerfahrung, und diese fließt in Form der Entscheidungen zurück in die Gestaltung des Kiezes. Dabei werden sie von den Geschäftsstellen Kiezfonds in den Lichtenberger Stadtteilkoordinationen unterstützt.

Für die Gremien der Bürgerjurs

Frankfurter Allee Süd und Fennpfuhl suchen wir ab 2022 neue Mitglieder! Alle Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich und unentgeltlich in der Bürgerjury.

Die Sitzungen finden je nach Kiez an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten statt.

Einerseits können Sie selbst Mitglied unserer Jury werden und sich dadurch an dem Entscheidungsprozess über die Vergabe von öffentlichen Mitteln an Projekten beteiligen, welche der Entwicklung unseres Stadtteils dienen. Andererseits können Sie die Information über unseren Aufruf an Ihren Bekanntenkreis weitergeben und uns somit unterstützen, mehr Bürger:innen zu erreichen.

Weitere Infos zum Kiezfonds und den bisher geförderten Projekten finden sie

unter: Kiezfonds | Bürgerhaushalt Berlin Lichtenberg (buengerhaushalt-lichtenberg.de)

Haben Sie Interesse, sich in der Bürgerjury im Fennpfuhl oder in der Frankfurter Allee Süd zu engagieren?

Dann melden Sie sich bitte bei Ihrer Stadtteilkoordination:

Fennpfuhl:

Tina Messerschmidt

messerschmidt@rbo-inmitten.berlin

T 0152-22551663

Frankfurter Allee Süd:

Sophia Sauber

sophia.sauber@kiezspinne.de

T 01573-2080050

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

Sophia Sauber

Tina Messerschmidt

Stadtteilkoordination Lichtenberg Nord



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,
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. 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** Di 19 Uhr, Sa 15 Uhr

- **Entspannungstraining**

Mo 14:30 und Do 18:15 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)

in Gründung

- **Angehörige psychisch Kranker**

3. Mo im Monat, 17:30 Uhr

- **Angst, Depression, Psychose I**

1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angst, Depression, Psychose II**

Di 18 Uhr (mit Anmeldung)

- **Aphasie**

1. und 3. Mi im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Arthrose**, (in Gründung)

- **Borderline**, Mo 18 Uhr

(mit Anmeldung:

SHG_Borderline@gmx.de)

- **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 Uhr

- **Depression** Do 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Depression** Fr 17 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

- **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 15 Uhr

- **Psychose** 1. und 3. 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-/Hilfbedarf:

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

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

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

Kinder, Jugendliche und Familien

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familiennachmittag**
Mi und Fr 16-18 Uhr
1 € pro Familie
- **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

- **Aquarell-Malgruppe**
2. und 4. Mo, 15:30 Uhr
Anmeldung: 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Frauencafé**, Do 16-18 Uhr mit Kinderbetreuung
- **Spieletreff**
3. Do im Monat, 14-16 Uhr
Brett- und Kartenspiele
Tel.: 55491892 oder 55489635
- **Sprach- und Begegnungscafé**
Mo 17-19:30 Uhr
- **Stimmentausch**
der multikulturelle Chor Di 18 Uhr

Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

- **Frauengespräche** Mo 14 Uhr
- **Frauensportgruppe „proBeweglich“**
Mi 11 Uhr, im „Holzhaus“,
Gotlindestr. 38
- **Sport für Seniorinnen** Di 14 Uhr

Kunst und Handwerk

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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

Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Englisch-Konversation**
Mi 10 Uhr (*geschlossene Gruppe*)
- **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 und Rückgabe)
- **Nähstübchen** Mi 9-12 Uhr
- **Kasse** Di 14-17, Fr 13-15:30 Uhr
- **Stadtteilwerkstatt** Mo, Mi 8-12 Uhr

INFORMATION

Borderline



Für die Neugründung einer Borderline-Gesprächsgruppe werden interessierte Betroffene gesucht.

Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters mit Borderline-Diagnose, die gern mit anderen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten.

Die Gruppentreffen sind

montags 18-20 Uhr

im Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Kiezspinne FAS e.V.,
Schulze-Boysen-Str.38,
10315 Berlin,
geplant.

Interessierte melden sich bitte per E-Mail: SHG_Borderline@gmx.de oder telefonisch in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse:
T 030 55491892.
Teilnahmekosten: 1.-€/Treffen



Schon unseren YouTube-Kanal gefunden?



Unser Kanal ist zu finden unter:

<https://www.youtube.com/channel/UCP1UzEQlRtR4jHCgJm1NckA/featured>
oder einfach im Webbrowser youtube/kiezspinne suchen. Da sollte unser Kanal auch zu finden sein.

Mit dem Handy geht es einfach über den QR-Code Scanner



Was gibt es dort zu finden?

- Märchen, vorgelesen von unserer Leseoma
- unseren Podcast mit aktuellem aus dem Kiez und Bezirksamt sowie Beiträgen von Künstler:innen aus dem Bezirk

Wir wollen das Angebot in diesem Jahr erweitern. Wer Interesse hat bei uns mitzumachen kann sich bei uns melden.

Sie machen Musik und würden gern Ihre Lieder aufnehmen?

Sie schreiben Gedichte und würden sie gern im Tonformat veröffentlichen?

Sie haben Interesse an der Bearbeitung von Tonaufnahmen?

Die Kiezspinne hat jetzt eine Mobile Soundwerkstatt und kann damit spannende ton-basierte Werke produzieren.

Wollen Sie mitmachen? Sie erreichen uns unter: soundwerkstatt@kiezspinne.de

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**
Mo, Mi 8-12 Uhr



Wir danken unseren Förderern und Partnern:

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



FAMILIEN
FREUNDLICH
LICHTENBERG



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND



selko