

# ORANGERIE

# 3



Bildcollage: Peter Granowski

Der Sommer steht vor der Tür und das Team der Kiezspinne ist bereits fleißig mit der Planung der kommenden Feste beschäftigt.

Ganz oben auf der Agenda steht das 30-jährige Jubiläum der Kiezspinne. Um das gebührend mit der Nachbarschaft zu feiern, haben wir in diesem Jahr unser traditionelles Kiezkulturfest am 9. Juni ganz unter das Motto „30 Jahre Kiezspinne“ gestellt.

Wir möchten damit alle herzlich einladen, diesen Tag gemeinsam mit uns ab 14 Uhr zu feiern, ins Gespräch zu kommen und in Erinnerungen zu schwelgen. Es erwartet unsere Gäste ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm. Neben unserem multikulturellen Chor „Stimmentausch“ sind auch Musiker wie Justin McConville

sowie die Band Dirty Mops wieder dabei. Dem ein oder anderen werden sie noch von der Fete de la musique aus dem Vorjahr bekannt sein. Wir sind auch auf die Hinweise unserer Besucher:innen des letzten Kiezkulturfestes eingegangen. So gibt es in diesem Jahr erstmalig, neben unserem eigenen kulinarischen Angebot von Gegrilltem, Eis, Kuchen und Waffeln, auch einen afrikanischen Verein, der unser Angebot um verschiedene vegetarische Speisen sowie Fisch erweitert.

Auf der Kinderwiese können sich unsere kleinen Gäste wie gewohnt auf der Hüpfburg austoben, an den Kreativangeboten teilnehmen oder sich

Fortsetzung Seite 2

## Gemeinsam geht besser - Volles Haus an Wärmesamstagen

die Kiezspinne ist Teil des Netzwerks und hat seit Februar diesen Jahres zahlreiche neue Angebote geschaffen, und führt die Aktion bis Dezember weiter durch.

Seite 2

## Lichtpunkte können kombinieren!

Der Schülerclub Lichtpunkt startete ihren Bankraub, in der Hoffnung, einen riesigen Diamanten ergaunern zu können

Seite 6

## Wieder unterwegs...

„Rauskommen, runterkommen, ankommen“, heißt es auch in diesem Jahr wieder! Ein Angebot der Naturbegleiter der Stiftung Naturschutz Berlin in Kooperation mit dem Kiezspinne FAS e.V.

Seite 8

## Kiezeschichten aus dem Fennpfuhl

Über Monate hinweg wurden Geschichten aus der Nachbarschaft gesammelt. Diese werden schon bald auf unserem Youtube Kanal zu hören sein.

Seite 9

## KIEZSPINNE in der ORANGERIE

Wir haben für Sie geöffnet:  
Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr  
Samstag 14 bis 20 Uhr  
Telefon: 030 55489635  
Internet: [www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
[info@kiezspinne.de](mailto:info@kiezspinne.de)



## AUS DEM VORSTAND

In den vergangenen Monaten war der Vorstand in besonderer Weise gefordert. Mitte Februar mussten wir uns von der seit Mitte Oktober tätigen Geschäftsführerin trennen. Nach anfänglich sehr positiv wirkendem Auftreten war eine überraschende Wesensveränderung eingetreten. Sie irritierte den Vorstand und verprellte Mitarbeiter durch eigenmächtige Schnellschusentscheidungen, so dass sich in ihrem Umfeld Unruhe und schließlich Rebellion ausbreitete. Ein Nachfolger konnte inzwischen gefunden werden. Er steht aber erst ab Juli zur Verfügung, weil er seine vertragliche Kündigungsfrist einzuhalten hat. Bis dahin ist unsere stellvertretende Geschäftsführerin Frau Anne Stöckmann in bewährter Weise in der Pflicht, dabei von mehreren Vorstandsmitgliedern unterstützt.

Immer noch sind wir auf der Suche nach einer erfahrenen Kraft für die Finanzbuchhaltung. Gespräche mit Bewerbern führten nicht zum Ziel, weil die Gehaltsvorstellungen jenseits der Tarife des öffentlichen Dienstes lagen, an die wir gebunden sind. Dankenswerter Weise ist Herr Beißig erneut eingesprungen.

Unsere vieljährige Steuerberaterfirma hat die Zusammenarbeit aufgekündigt, weil wir als in der Sozialwirtschaft tätige Einrichtung zu viel Aufwand erfordern.

Rasch konnte mit der Firma von Frau Söhnel eine verlässliche Nachfolgerin gefunden werden. Frau Söhnel ist Vereinsmitglied und war vor Jahren unsere Schatzmeisterin.

*Manfred Becker*

### Raumnutzung in der ORANGERIE

Suchen Sie Räume für Ihre Familienfeier, für ein Vereinstreffen, eine Schulung oder Versammlung?

**Fragen Sie uns! Tel. 55489635**

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

*Fortsetzung von Seite 1*

am Schminkstand in bunte Schmetterlinge verwandeln lassen.

Aufgrund des besonderen Anlasses werden wir in diesem Jahr von einigen unserer wichtigsten Kooperationspartner unterstützt. Sie werden sich mit verschiedenen Formaten am Programm beteiligen, welche wir hier noch nicht verraten wollen. Lasst euch also überraschen und verbringt an diesem Freitag einen geselligen und bunten Tag mit uns!

Im Sommer warten aber noch weitere Highlights auf unsere Nachbarschaft, denen wir bereits mit großer Vorfreude entgegenblicken. So werden wir uns nach dem großen Erfolg im letzten Jahr auch 2023 wieder an der Fete de la musique beteiligen.

Diese findet am 21. Juni ab 16 Uhr in unserem Garten statt. Die Planungen laufen bereits auf Hochtouren und das Programm wird bald bekannt gegeben. Dazu gibt es nicht nur Leckeres vom Grill, sondern auch wieder kühle Getränke und Cocktails.

Den Startschuss für die Sommerfeste Saison gibt bei uns jedoch das internationale Fest der Nachbarn am 26. Mai. An diesem Tag geht es wie an keinem anderen darum, das Miteinander und die Solidarität in der Nachbarschaft zu feiern und zu fördern. Wir wollen alle Nachbarn und Nachbarinnen deswegen herzlich dazu einladen, mit uns ab 16 Uhr ein paar gemütliche Stunden bei Musik und leckerem Essen zu verbringen.

*Anne Stöckmann*

## Gemeinsam geht besser Volles Haus an Wärmesamstagen

Damit ansteigende Lebenskosten und Energiearmut nicht zu sozialer Ausgrenzung führen, gibt es in Berlin seit letztem Winter das Netzwerk der Wärme, um solidarische Strukturen in der Stadt zu stärken. Auch die Kiezspinne ist Teil des Netzwerks und hat seit Februar diesen Jahres zahlreiche neue Angebote geschaffen, die den Menschen in Zeiten von Inflation und steigender Lebenskosten unter die Arme greifen.



*Foto: Anne Stöckmann*

Von Mitte Februar bis Ende März öffnete das Nachbarschaftshaus ORANGERIE jeden Samstag ab 11 Uhr und lud zum Wärmesamstag mit vielfältigem Programm und einem kostenlosen Mittagessen für alle Gäste ein: Im Februar sorgte die Jazz-Band Time Rag Department für warme Klänge im Saal der Kiezspinne. Interessierte Gäste konnten kreativ mit Ton arbeiten, übten sich in laufenden Workshops in Selbstfürsorge, bekamen Tipps aus der Kräuterheilkun-

de und zur Einrichtung einer Hausapotheke. Kinder spielten im Familienzimmer und Jugendliche bekamen einen geschützten Raum zum gemeinsamen Skateboardfahren Lernen.

Im März tanzten unsere Gäste zu Live-Musik der ALEX-Band, begegneten sich in einem Theaterworkshop und entspannten sich bei kostenfreien Yoga-Stunden.

Künstlerisch Begeisterte probierten unter Anleitung das Aquarellmalen aus und gestalteten eindrucksvolle Papiercollagen. Zudem gab es extra Beratungen von den Integrationslots:innen, Hilfe beim Ausfüllen behördlicher Anträge sowie offene Sprechstunden mit der Kontaktstelle Pflegeengagement Lichtenberg.

Gemeinsam geht besser – das können wir nach Einrichtung der Wärmesamstage bestätigen. Wir freuen uns über die zahlreichen Gäste, welche an den Samstagen bei uns im Haus zusammenkommen, sowie über die Nachricht, dass das Netzwerk der Wärme nun sicher bis Ende des Jahres in Berlin gefördert wird. So wird es auch von Mai bis Dezember 2023 immer am ersten Wochenende im Monat ab 11 Uhr einen Wärmesamstag mit Kulturprogramm, Beratung und Einladung zum Mittagessen geben.

*Sophia Sauber*



## 50 Jahre Frankfurter Allee Süd



Foto: Hans-Joachim Knebel

Aus diesem Anlass fand am 29. März im Saal der Kiezspinne eine Festveranstaltung des Bezirksamtes statt. Bezirksbürgermeister Grunst ging in seiner Ansprache auf die Bedeutung nachbarschaftlicher Beziehungen innerhalb der Bewohnerschaft ein, die es zu stärken gelte. Dies war und sei Ziel der bezirklichen Politik, für die er stehe. Rückblickend auf die Entstehungszeit hob er hervor, dass die neu angelegten Straßen nach Widerstandskämpfern der „Roten Kapelle“ benannt worden sind.

Zuvor hatte der Vereinsvorsitzende der Kiezspinne als Moderator der Ver-

anstaltung daran erinnert, dass kein Start-Datum, etwa in Gestalt einer Grundsteinlegung, bekannt sei; man habe offenbar einfach zu bauen angefangen, etwa gleichzeitig mit dem größeren Wohngebiet um den Fennpfuhl herum. Politischer Rahmen war Anfang der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts die Ablösung Walter Ulbrichts als SED-Chef durch Erich Honecker, der den Wohnungsbau zu einer Kernaufgabe der DDR machte.

Ein offenes Geheimnis war immer, dass die räumliche Nähe zum jenseits der Frankfurter Allee befindlichen Ministerium für Staatssicherheit damals

nicht ohne Einfluss gewesen sein konnte. Freilich nicht in Bezug auf Geländeplanung und Architektur, wohl aber bezüglich der Wohnungsvergabe an ca. 2000 hauptamtliche MfS-Mitarbeiter. Insbesondere wurde Bedacht darauf genommen, dass nur sie in die oberen Stockwerke der Gebäudeblöcke an der Frankfurter Allee wegen der Blickmöglichkeit ins gegenüberliegende Stasi-gelände einzogen.

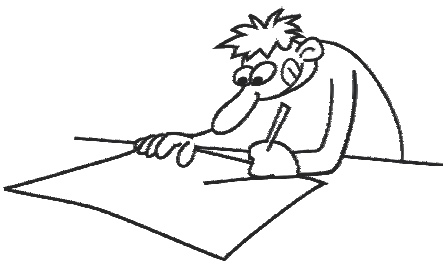
Der damals tätige Stadtplaner Thorleif Neuer erläuterte die Prinzipien der Anlage des Wohngebietes mit viel Luft und Grün, die ökonomischen Zwänge, aber auch die von der herrschenden Partei angeordneten Änderungen, so die Verlegung der Balkone von der Süd- auf die die sogenannte Protokollstrecke rahmende Nordseite, oder die Streichung der für Einkaufsgeschäfte gedachten Erdgeschosszone an der Frankfurter Allee.

Kiezspinnenvorstandsmitglied Matern als einer der Erstbezieher schilderte das Glücksempfinden seiner jungen Familie über die nach langer Wartezeit erhaltene moderne Wohnung. Es lasse sich gut wohnen in Frankfurter Allee Süd!

Live-Musik und ein Buffet bereicherten die schöne Veranstaltung.

Manfred Becker  
Vorstandsvorsitzender

## Jubiläum - 30 Jahre Poetenwettbewerb



In diesem Jahr begeht der Seniorenpoetenwettbewerb des Bezirksamtes Lichtenberg, Abteilung Soziales, sein 30-jähriges Jubiläum.

Zu den unterschiedlichsten Themen haben in den vergangenen 30 Jahren Hobbyautor:innen unzählige Beiträge für den jeweiligen Wettbewerb verfasst und dem Bezirksamt Lichtenberg zugesandt.

Das 30-jährige Jubiläum ist Anlass für

uns, Sie zu ermutigen, sich nochmals mit selbstverfassten Beiträgen an diesem Wettbewerb zu beteiligen.

Sie entscheiden, welches Thema Sie für berichtenswert und interessant halten, darüber einen Beitrag in lyrischer oder poetischer Form zu schreiben und sich damit am Wettbewerb zu beteiligen. Auch über dazu passende Fotos, Bilder oder Zeichnungen würden wir uns sehr freuen.

Alle von Ihnen verfassten Beiträge sollten als Word-Dokument per E-Mail versandt, können aber auch in Papierform eingereicht werden. Jeder Teilnehmer:in kann unter Angabe des Geburtsdatums (freiwillig) bis zu zwei Beiträge einsenden, die jeweils auf zwei DIN A4-Seiten (1½ zeilig) begrenzt sein sollten.

Einsendeschluss:  
29. September 2023

Anschrift:  
Kommunale Begegnungsstätte Karlshorst  
Kennwort „Poetenwettbewerb 2023“  
Hönower Str. 30a  
10318 Berlin  
oder per  
E-Mail: sbst.hoenower@gmx.de

Bei Nachfragen stehen wir Ihnen gern unter der Tel. Nr. 030 5098108 zur Verfügung.





### Neues aus der Kontaktstelle PflegeEngagement

Wir freuen uns, wieder aus der KPE berichten zu können. Wir hoffen, Ihnen geht es gut und Sie sind bei diesem Wetter gesund geblieben.

Unser Ehrenamtsteam hat sich etwas verändert, denn es ist eine Ehrenamtliche dazu gekommen. Wir sind noch mit einigen potentiellen Ehrenamtlichen im Gespräch. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihnen und sind sehr dankbar für ihre tatkräftige Unterstützung. Eine unserer Gesprächsgruppen "Treffen zum Tee" wurde im Februar leider beendet. Wir danken herzlich Frau Schatz für Ihr Engagement und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft. Neue Teilnehmer:innen sind in der Spielegruppe jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der Kiezspinne herzlich willkommen.

Gern möchten wir Sie auf unsere Gesprächsgruppen hinweisen, die Sie auf der letzten Seite finden. Wenn Sie Interesse haben, daran teilzunehmen oder

eine Gruppe (Gesprächsgruppe oder Freizeitgruppe) neu gründen möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

In den nächsten Monaten finden viele verschiedene Veranstaltungen für alle Interessierten statt, die Sie wie immer auf unserem Kalender der Homepage der Kiezspinne und auf unserer Homepage [www.kpe-lichtenberg.de](http://www.kpe-lichtenberg.de) finden.

Am 11. Mai von 17:00 bis 18:30 Uhr und am 26. Mai von 11:30 bis 13:00 Uhr findet ein Workshop zum Thema Lachyoga in der Kiezspinne statt. Es ist eine wundervolle Methode, um einfach mal sorglos der Lebensfreude zu frönen und eine neue Leichtigkeit zu entdecken. Denn durch Lachyoga wird Stress abgebaut und der ganze Körper, der Geist und unsere Seele entspannen, Verspannungen lösen sich und Glückshormone werden ausgeschüttet. Das hilft, das Leben leichter und humorvoller zu nehmen und stärkt die eigene Resilienz.

Am 11. Mai findet eine weitere Veran-

staltung "Humor und Pflege - Geht das?" in der Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek von 17:30 bis 19:00 Uhr statt. Nutzen Sie die kleine Auszeit und schauen Sie gerne vorbei

Und am 6. Mai lädt der Verein Demenzfreundliche Kommune wieder zum Wohlfühltag von 14 bis 18 Uhr im Haus der Generationen ein. Es wird ein buntes Programm für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen geben, dazu ein Kuchenbuffet und Leckereien vom Grill. Für Menschen mit Pflegebedarf ist gesorgt. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bis zum 24. April bei uns an.

Am 15. Mai findet eine Veranstaltung zum Thema Abschied und Trauer "Wenn der Partner stirbt - was dann?" von 17:00 bis 18:30 Uhr statt.

Haben Sie Ideen, Anregungen oder Kritik, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihr KPE-Team*

### Projekt Mehrgenerationenhaus

Aufgrund der großen Nachfrage planen wir in Zusammenarbeit mit der Stadtteilkoordination Frankfurter Allee Süd, das erste Mal in diesem Jahr nicht nur im Herbst, sondern auch im Frühjahr einen Flohmarkt durchzuführen. Für den ersten April hatten wir von 10 bis 16 Uhr knapp über 30 Nachbarn und Nachbarinnen dazu eingeladen, ihren Trödel zu verkaufen. Aufgrund des Dauerregens, der uns am Morgen begrüßte, mussten wir alle Stände jedoch kurzerhand ins Innere des Nachbarschaftshauses verlegen. Trotz der widrigen Umstände war der Flohmarkt gut besucht und auch das Kreativ-Kin-

derprogramm wurde gut angenommen. Der nächste Flohmarkt wird voraussichtlich im September stattfinden – dann jedoch hoffentlich bei gutem Wetter.

Im Projekt Mehrgenerationenhaus gibt es auch eine räumliche Veränderung zu berichten. Der Seniorentreff, der schon öfters innerhalb des Hauses umgezogen ist, befindet sich seit kurzem im Raum „Wiesenklee“. Hier saß vorher das Team der Integrationslots:innen, das in den letzten Monaten um zwei weitere Mitarbeiterinnen gewachsen war und nun einen größeren Raum brauchte.

Dem neuen Seniorentreff fehlt noch

ein bisschen Farbe und auch die neuen Möbel warten noch darauf, aufgebaut zu werden. Wenn das abgeschlossen ist, ist ein weiterer Raum des Nachbarschaftshauses renoviert und kann nicht nur für unsere bestehenden, sondern auch neue Gruppenangebote wieder voll genutzt werden. So findet unser Spieletreff ab sofort nicht nur jeden dritten, sondern auch jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr statt. Gespielt wird zumeist Rummikub, Rommee sowie Würfel- und Brettspiele. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

*Anne Stöckmann*

### Osterrückblick

Anlässlich des anstehenden Osterfestes hatten wir in diesem Jahr gleich zwei Festivitäten am 5. April. Den Anfang machte der Seniorentreff mit seinem traditionellen Osterbrunch am Vormittag, zu dem wir etwa 28 Teilnehmende begrüßen durften. In gemütlicher Runde gab es für die Senioren und Seniorinnen ein leckeres Buffett von unserem Serviceteam und Süßes vom Osterhasten. Am

Nachmittag dann waren Familien und Kinder eingeladen, zusammen mit uns das Osterfeuer anzuzünden. Wie bereits am Samstag zuvor bei unserem Flohmarkt, versprach das Wetter auch an diesem Tag wieder reichlich Regen. Doch wir hatten Glück und es blieb trocken, sodass wir pünktlich um 16 Uhr anfangen konnten. Während die Plätze am Lagerfeuer rar wurden, mussten wir bald feststellen, dass

auch unser Teig aufgrund des großen Andrangs schon alle war. Doch wer hier nicht satt wurde, für den gab es immer noch Leckeres vom Grill. Auch das Bastelangebot im Haus wurde rege genutzt – hier konnten die Kinder Osteranhänger und bunte Osterkränze gestalten. Insgesamt zählten wir etwa 300 Besucher:innen an diesem Nachmittag.

*Anne Stöckmann*



## Neue Gruppen in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

In den vergangenen Wochen kam es erfreulicherweise zu einigen Gruppenneugründungen in unserer Selbsthilfekontaktstelle:

Seit März dieses Jahres trifft sich die Selbsthilfegruppe "Verlassene Eltern" bei uns im Nachbarschaftshaus des Kiezspinne FAS e.V. Die Gruppe beschreibt ihr Thema als sehr vielfältig und individuell. Alle haben ihre Geschichte und jede:r findet in der Gruppe Verständnis, offenen Austausch und allgemein Kommunikation – all das, was mit den eigenen Kindern nicht mehr möglich ist. Wie geht man mit den (unausgesprochenen) Vorwürfen um, die möglicherweise von außen kommen, nach dem Motto: „Irgendetwas wird da schon passiert sein... sicher sind die Eltern schuld“? Die Gruppenmitglieder reflektieren und stärken sich gegenseitig und versuchen, mit ihrem riesigen Verlust so gut wie möglich zurechtzukommen.

Im April fand das Gründungstreffen der neuen Selbsthilfegruppe "Zwänge II" statt. Waschwang, Kontrollzwang,

Ordnungszwang... Zwänge geben dem eigenen Leben und dem Umfeld eine neue, allerdings durchaus belastende Alltagsstruktur. Es ist nicht immer leicht, Verständnis zu finden. Noch schwieriger gestaltet sich der Weg aus der Zwangserkrankung heraus. Die Selbsthilfegruppe bietet die Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Verständnis sowie gegenseitige Unterstützung zu finden.

Einige unserer bestehenden, teils auch noch recht jungen Gruppen suchen weiterhin nach neuen Mitgliedern. Dazu zählt die im November 2022 gegründete "Diagnoseunabhängige Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen". Diese Gruppe richtet sich an alle, die einen diagnoseübergreifenden Austauschraum suchen, ohne dass Diagnosen generell abgelehnt werden.

Auch die Selbsthilfegruppe "Depression", die sich jede Woche Freitag um 17 Uhr trifft, freut sich über neue Interessierte. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Typisch für eine Depression sind andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit. Wenn Sie Verständnis und Unterstützung für Ihre Probleme suchen, Erfahrungen austauschen, die eigene Isolation überwinden und wieder soziale Kontakte knüpfen möchten, sind Sie in dieser Selbsthilfegruppe genau richtig.

Die neue Gruppe "Gemeinsam statt Einsam" ist aufgrund geringer Nachfrage bisher noch nicht zustande gekommen. Auch hier sind neue Interessent:innen herzlich willkommen! Alle, die sich hin und wieder einsam fühlen, sind eingeladen, einen Weg aus ihrem Alleinsein zu suchen und Menschen zu treffen, denen es ähnlich geht. Ein gemeinsamer Austausch bei Kaffee und Keksen ist ebenso möglich wie gemeinsame Aktivitäten.

Interessierte an allen Gruppen melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse an, telefonisch unter **030 55491892** oder per E-Mail an:

**selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de**  
Jenny Schmithals

### Die Selbsthilfegruppe Al-Anon in Hohenschönhausen ist offen für neue Mitglieder!

**Al**-Anon ist eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden alkoholkranker Menschen. Wir teilen Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander, um Lösungen für unser gemeinsames Problem zu finden. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Unser Anliegen ist es, alkoholkranken Menschen und deren Familien zu helfen.

Al-Anon ist weder an eine Sekte, noch an Konfessionen, politische Gruppierungen, Organisationen oder Institutionen gebunden und erhält sich durch eigene, freie Zuwendungen.

Die Selbsthilfegruppe ist eine anonyme Gruppe.

Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch um 19 Uhr im Raum 2 in der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen

Kontakt für weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Telefon: 030 9621033

E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

### NEUGRÜNDUNG einer Selbsthilfegruppe Depression in Hohenschönhausen

**D**epression ist für viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen, wie andere damit umgehen, du hast ein Bedürfnis, mit deinem Thema nicht alleine zu sein? Du suchst andere Menschen, die Ähnliches erleben und empfinden wie du? Dann melde dich bei der

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg  
- Horizont Hohenschönhausen -

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg

- Horizont Hohenschönhausen -

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Tel.: 030 9621033

E-Mail:

[info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)



### Zweimal Praktikantin: Meine Zeit in der Kiezspinne

**20**13/2014 habe ich ein Praktikum im Rahmen meiner medientechnischen Ausbildung im Medienkompetenzzentrum „Die Lücke“ absolviert.

Nun, fast zehn Jahre später, bin ich erneut als Praktikantin im »Meko« gelandet. Diesmal durch meine Ausbildung zur Erzieherin. Während ich für die Ausbildung zur medientechnischen Assistentin viel über den Umgang und die Möglichkeiten der Nutzung verschiedener Medien gelernt habe, ist mein derzeitiges Augenmerk auf den pädagogischen Hintergrund gerichtet.

Ich begleite die Kurse der Rathausschule und betreue die freie Nutzung des Computerraums mittwochs von 15-17 Uhr – das Internet-Café. Hier wird Kindern und Jugendlichen der Umgang mit dem Computer und dem Internet beigebracht. Thematisiert und besprochen werden Themen wie Cybermobbing, Daten- und Virenschutz, Netiquette und Urheberrechte.

In den Kursen mit der Rathausschule stehen Programmieren, das Erstellen von Videos oder auch journalistischen Tätigkeiten im Vordergrund.

Das zur Verfügung stehende Equip-

ment, wie verschiedenste Kameras, Laptops, iPads sowie zahlreiche Software bietet den Kindern und Jugendlichen einen Einblick in die Möglichkeiten, mit Medien zu arbeiten, und ermöglicht eine vielfältige Projektarbeit. Allen Teilnehmenden wird viel Raum für Kreativität geboten.

Nach drei Wochen ist mein zweites Praktikum in der »Lücke« zu Ende. Wer weiß, aus welchen Gründen es mich eventuell erneut hierher verschlägt.

In diesem Sinne...

Auf Wiedersehen! *Kathi*

*Katharina Lunow*

### Lichtpunkte können kombinieren!

**N**un kommt langsam der Sommer und wir freuen uns schon heute auf viele Außenaktionen mit unseren Lichtpunkten.

Die Osterferien waren wettermäßig noch sehr durchwachsen. Unsere Außenaktion führte uns daher in den Smart Room in der Nöldnerstraße.

Nach kurzer Einweisung von einem Mitarbeiter starteten wir unseren Bankraub, in der Hoffnung, den riesigen Diamanten ergaunern zu können. Unsere Kumpanen vor uns wurden von der Polizei verhaftet, haben es aber geschafft, uns Hinweise in der Bank zu hinterlassen.

Wir waren sehr optimistisch, dass wir schnell zu unserem Ziel gelangen könnten.

Leider war das ein Trugschluss. Wir hatten zwar die Hinweise, aber mussten uns durch Überlegung, Kombination und Logik nach und nach in den Tresorraum vorarbeiten. Geldsäcke und Goldbarren konnten wir relativ schnell an uns nehmen, aber der große wertvolle Diamant war in einem extra noch sicheren Safe. Die Köpfe rauchten, es wurde gerechnet, kombiniert und im Hinterkopf mussten wir auch darauf achten, dass wir nicht mehr viel Zeit hatten und uns die Polizei nicht auch noch erwischt.

Schließlich haben wir es geschafft und sind auf schnellstem Wege mit "unserer Beute" geflohen und haben sie in Sicherheit gebracht.

Nochmals wollen wir darauf hinweisen, dass am 9. Juni das Kiezkulturfest in der Kiezspinne, am 23. Juni das Sommerfest an der Hermann-Gmeiner-Schule und am 29. Juni der Suchtpräventionstag in der Lücke stattfindet.

Vom 13. Juli - 27. August 2023 sind die Sommerferien.

Allen Lichtpunkten eine schöne Zeit.

*Euer SCLP-Team*

### Los geht's!

**D**er Frühling ist nun endlich angekommen. Das konnten wir am 28. April in traditioneller Art und Weise feiern. Alle die uns kennen waren da und die neuen Neugierigen werden bestimmt gerne wieder kommen. Für eine besondere Überraschung sorgten unsere Gäste der Volkssolidarität. Traditionell sind ihre Mitglieder sowie viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in den Monaten August bis Oktober unterwegs, um Geldspenden für das soziale Engagement der Volkssolidarität zu sammeln. Die Ortsgruppen bestimmen dann selbst, welchem Projekt das Spendengeld zugutekommt.

Auf Empfehlung der Bezirksstadträtin für Jugend, Familie und Gesundheit, Camilla Schuler, hat der Bezirksvorstand Lichtenberg der Volkssolidarität beschlossen, uns einen Teil der Spendensumme für

die Anschaffung einer »Air-Track«-Luftmatratze zur Verfügung zu stellen. Wir freuen uns, dass wir dafür 720,00 € erhalten haben und somit den Kindern einen Wunsch erfüllen konnten.

Am 17. April wurde es nun ernst. Die Jury des Lichtenberger Gartenwettbewerbes besuchte uns und nahm den Ist-Zustand sowie unsere Planung zur Gestaltung unseres Gartens auf. Jetzt dürfen wir nicht mehr warten, sondern jetzt müssen wir starten und unsere Ideen umsetzen. Wer möchte, kann sich von unserem Schaffen überzeugen und mal einen Blick durch den Zaun werfen. Im September wird uns die Jury wieder besuchen und beurteilen, wie gut wir alles geschafft haben.

Den internationalen Kindertag werden wir natürlich am 1. Juni auch gebührend im NAPF feiern.

Dieses Mal werden die Kinder ihre Party im Großen und Ganzen selbst organisieren und gestalten. Wir dürfen gespannt bleiben und freuen uns auf diesen Nachmittag.

Es hat sich bestimmt schon herumgesprochen. Die Kiezspinne feiert dieses Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum. Am 9. Juni wird es ein Kiezkulturfest rund um die Kiezspinne geben, worauf sich alle freuen dürfen. Auch wir sind natürlich vor Ort und werden mit unseren Angeboten für Spaß und Erinnerungen sorgen.

Das waren längst nicht alle Highlights, über die wir gerade berichtet haben. Wer wissen möchte, was im Kinderhaus NAPF noch so passiert, kann gerne vorbeischauchen oder unsere Homepage [www.kinderhaus-napf.de](http://www.kinderhaus-napf.de) durchstöbern.

*Team NAPF*



## Erweiterung der Angebote des Integrationslotsenprojektes

In den vergangenen Wochen nahmen wir eine starke Zunahme des Beratungsbedarfs wahr. Erfreulicherweise haben besonders Neuzugewanderte aus der Ukraine das Angebot an Beratungen in der Kiezspinne angenommen. Sie finden Unterstützung beim Stellen von Anträgen, der Eröffnung eines Bankkontos, Beantragung von Geburtsurkunden oder Jobberatungen.

Auch Migrantinnen und Migranten aus Afghanistan haben einen konstant hohen Beratungsbedarf. Deshalb freuen wir uns, dass wir nun an einem neuen Standort Beratungen auf Dari, Farsi, Paschtu, Urdu, Hindi, Arabisch und Englisch anbieten können: Frau Zohra Waziri wird die Beratungen alle zwei Wochen ab dem 22. Mai im Büro von BENN-Fennpfuhl durchführen.

Das BENN-Büro befindet sich in der Otto-Marquardt-Straße 6. Nebenbei, im Familienzentrum der AWO, unterstützen bereits unser vietnamesischsprachiger Lotse, jeden Montagvormittag in der Zeit von 9:00 bis 12:30 Uhr und unsere russischsprachige Lotsin jeden Donnerstagnachmittag in der Zeit von 13 bis 15 Uhr Ratsuchende.

Es gab auch einige gesetzliche Änderungen bezüglich des Aufenthaltsrechts: So ist es nun auch möglich, dass Menschen, denen der Zugang zu Integrationskursen bislang verwehrt war, einen Sprachkurs besuchen können. Personen, die nicht über einen gesicherten Aufenthalt verfügen, weil sie beispielsweise eine Duldung besitzen, können nun beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) einen Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs

stellen, dessen Kosten übernommen werden. Somit wird die Integration in den Arbeitsmarkt erleichtert, denn mit dem Erlernen der deutschen Sprache ist es einfacher, einen Job zu finden, der den Lebensunterhalt sichert.

Diese Neuerung basiert auf dem "Chancen-Aufenthaltsrecht", das Anfang des Jahres in Kraft getreten ist. Es soll Menschen, die seit mindestens fünf Jahren in Deutschland leben und bislang über keinen gesicherten Aufenthalt verfügen, einen Weg zum Bleiberecht eröffnen. Falls Sie weitere Informationen hierfür benötigen, melden Sie sich einfach bei uns.

Wir können Ihnen auch gerne Beratungsstellen nennen, die gegebenenfalls eine Rechtsberatung zum Chancen-Aufenthaltsrecht anbieten.

*Elena Dressler*

## Das Bewerbungscafé

... findet jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr in unserem Nachbarschaftshaus ORANGERIE des Kiezspinne FAS e.V. statt und bietet Menschen die Möglichkeit, sich über Jobangebote auszutauschen und sich gegenseitig bei der Suche nach Arbeit zu helfen.

Bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen wird eine professionelle Anleitung zur Unterstützung angeboten. Bei Bedarf können auch die Dolmetschenden des Willkommen-in-Arbeit-Büros in Lichtenberg durch Übersetzung in den Sprachen Ukrainisch, Arabisch, Farsi/Dari, Russisch, Englisch, Französisch,

Spanisch, Bulgarisch, und Kurdisch unterstützen.

Das Angebot entsteht in Kooperation mit der Beratung zu Bildung und Beruf Lichtenberg-Marzahn-Hellersdorf und dem Willkommen-in-Arbeit-Büro Lichtenberg. Schauen Sie gerne mal vorbei!

*Aljoscha Held*



Foto: Reiner Meyer



zugelassener Träger nach AZAV

**Ansprechpartnerin  
M.A. Romana Schiller**

Berliner Allee 146 | 13088 Berlin  
 [info@comeback-coaching.berlin](mailto:info@comeback-coaching.berlin)  
 [www.comeback-coaching.berlin](http://www.comeback-coaching.berlin)

## Coaching für Arbeitslose und Arbeitssuchende

Dabei unterstützen wir Sie gerne:

- Berufliche (Neu)Orientierung
- Individuelle Jobsuche
- behördlichen Angelegenheiten wie Antragstellung, Kontaktaufnahme zu Behörden
- Stärkung und Stabilisierung Ihrer physischen und psychischen Gesundheit



**100% Kostenübernahmemöglichkeit durch Arbeitsagentur & Jobcenter**





## “Rauskommen, runterkommen, ankommen...”

...heißt es auch in diesem Jahr wieder! Die Ausflüge in die umliegende Stadtnatur erfreuten sich großer Beliebtheit, sodass wir nun wieder unterwegs sind. Dieses Mal begleitet uns Vivien Hein, die für die Stiftung Naturschutz Berlin als Naturbegleiterin sowie als Gartentherapeutin tätig ist. Mit uns teilt sie ihr umfangreiches Wissen über die Pflanzen- und Tierwelt.

Doch auch wenn die Veranstaltungsreihe bereits gestartet ist, besteht kein Grund zur Beunruhigung - es folgen 4 weitere Termine. :)

Melden Sie sich direkt an!

## Wieder unterwegs...

Das Angebot ist KOSTENFREI und findet jeweils am 4. Donnerstag eines Monats in der Zeit von 15:00 - 16:30 Uhr statt (25.05./22.06./24.08./28.09.2023). Für die bessere Planung und damit die Gruppe nicht zu groß wird, bitten wir jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail unter

[victoria.arndt@kiezspinne.de](mailto:victoria.arndt@kiezspinne.de) oder per Mobiltelefon unter **0179 598641**.

Für noch mehr Abwechslung werden wir bei den insgesamt 6 Terminen sowohl den Stadtpark (Treffpunkt vorm Rathaus Lichtenberg) als auch den Landschaftspark Herzberge (Treffpunkt gegenüber der TRAM Station Ev. Krankenhaus KEH (10365 Berlin)) erkunden.

Egal ob Jung oder Alt, alle sind eingeladen, um mit uns ins Grüne zu kommen. Gemeinsam werden wir mit Hilfe von kleinen Spielen und Übungen die

erholende Kraft der Natur und die positiven Effekte von Naturkontakt auf uns wirken lassen. Pünktlich zum Frühlingsbeginn nahmen wir im März die frischen Knospen von Bäumen und Sträuchern wortwörtlich unter die Lupe. Mit Taschenlupe ausgestattet, gab es Faszinierendes zu entdecken. Aber Achtung: Krabbelt einem ein eigentlich doch so kleines Insekt vor die Linse, nimmt dieses schnell ganz andere Dimensionen an und kann einen kurzen Schreckmoment hervorrufen. So erging es mir zumindest, aber nun habe ich eine kleine Anekdote, die ich hier teilen kann.

Ein Angebot der naturbegleiter\* der Stiftung Naturschutz Berlin in Kooperation mit dem Kiezspinne FAS e.V.

*Victoria Arndt*

*Leiterin Kommunale*

*Begegnungsstätte "Rusche 43"*

## “Verschönernde” Frühlingsaktion im April



Foto: Judith Fischer

Nähe des Familienzentrums zu bleiben und die geplante Putzaktion rund um die Otto-Marquardt-Straße durchzuführen, um den Frühling - diese wunderschöne Jahreszeit - im Fennpfuhl noch ein bisschen mehr zu „verschönern“.

Sofort nahm sich jeder Teilnehmer eine Greifhilfe und wir sammelten Tüte für Tüte den weggeworfenen Müll. Innerhalb einer Stunde sammelten wir ca. 15 Mülltüten und entsorgten diese in einem großen Container. Dieser war dann bis zum Rand gefüllt. Alle Teilnehmenden waren entsetzt über diese Müllmenge. Trotzdem konnte auch das die gute Laune der Anwesenden nicht trüben: Wir zogen uns nach der erfolgreichen Putzarbeit in die Räume der AWO zurück und „plünderten“ das für das „Picknick“ mitgebrachte Essen. Immer wieder schön, was sich die Teilnehmenden da füreinander einfallen lassen. Vom exotischen Linsensalat bis zum leckeren Streuselkuchen war für jeden Geschmack etwas dabei.

Anschließend wurden an mehreren Tischen Gesellschaftsspiele gespielt. Alle Anwesenden hatten riesigen Spaß und freuen sich schon auf die nächsten Kreativcafé-Angebote!

*Carol, Judith und Frank  
Kiezspinne-Mobil*

Der Frühling ist endlich da! Und obwohl der April wie immer nicht wusste, was er wollte, wussten wir es vom „Kiezspinne-Mobil“ auf jeden Fall: Vom noch schwankenden Wetter unbeeindruckt, führten wir eine Kiez verschönernde Frühlingsaktion in der Bezirksregion Fennpfuhl durch. Das Wichtigste für dieses Vorhaben haben wir natürlich bedacht: eine Schlechtwettervariante!

Am 12. April hatten wir vor, von 14 bis 18 Uhr einen Frühlingsspaziergang mit einer kleinen Putzaktion dazwischen und anschließendem Picknick im Fennpfuhlpark anzubieten. So trafen wir uns am Familienzentrum der AWO-Fennpfuhl (Otto-Marquardt-Straße 8) mit dem Ziel, Richtung Fennpfuhlpark zu laufen.

Aufgrund der Regenprognose entschieden wir jedoch gemeinsam, in der

Das Projekt der mobilen Stadtteilarbeit „Kiezspinne-Mobil“ richtet sich auf Gemeinschaftsförderung, gemeinschaftliche Konfliktbearbeitung sowie Einsamkeitsprävention im Sozialraum Fennpfuhl. Es wird aus Mitteln der Europäischen Union als Teil der Reaktion auf die Covid-19 Pandemie gefördert.





## Neues aus dem STZ Lichtenberg Nord

### Fennpfuhlfest 2023

Manche Veranstaltungen in den Lichtenberger Kiezen haben eine beliebte Tradition – so zum Beispiel auch das Fennpfuhlfest. Nachdem das Fest im letzten Jahr genau zum 50jährigen Geburtstag des Stadtteils wetterbedingt ausfallen musste, wird es 2023 wieder ein Stadtteilfest im Fennpfuhl geben. Zwei Dinge sind dabei neu: War bisher der Anton-Saefkow-Platz der Ort des Fest-Geschehens, wird es in diesem Jahr eine Grünfläche im Fennpfuhlpark sein, direkt am namensgebenden See gelegen. Auch beim Datum hat sich etwas getan: Bisher fand das Fennpfuhlfest im Spätsommer/Frühherbst statt. Nun wird die warme Jahreszeit genutzt und deshalb findet die 19. Auflage des Fennpfuhlfestes, am 23. Juni von 15 bis 21 Uhr statt. Also mitten im Frühsommer, wenn der Park sich von seiner schönsten Seite zeigt. Besucher\*innen haben dabei die Gelegenheit die Arbeit vieler sozialer Einrichtungen und Akteur\*innen kennenzulernen, die an über 30 Ständen sich und ihre Arbeit vorstellen.

Dazu gibt es ein breit gefächertes Unterhaltungsangebot: Neben einem vielfältigen Bühnenprogramm, das von Tanz- über Sport- und Musikdarbietungen lokaler Gruppen wie dem „FröSi“-Chor des Mehrgenerationenhauses RoBertO oder der Tanzgruppe

der Grundschule Sonnenuhr reicht, wird es auch Live-Musik, ein Bungeetrampolin, eine mobile Kegelbahn, einen Malwettbewerb sowie einen Fußballparcours geben.

*Tim Kegler*

### Kiezfest und Dauer-Performance auf dem Freiaplatz

Auch in Alt-Lichtenberg wird am Freitag, dem 23. Juni, sowie am Samstag dem 24. Juni, gefeiert. Geplant ist ein buntes Kiezfest auf dem Freiaplatz, gemeinsam mit dem FAN-Beirat, lokalen Initiativen, Trägern und Gewerbetreibenden. Wir freuen uns auf vielfältige Musikbeiträge, Spiel und Spaß für Kinder, anregende Gespräche bei Kaffee und gutem Essen. Das Fest startet am Freitag, dem 23. Juni um 14 Uhr in einen geselligen Nachmittag bis 19 Uhr.

Am Samstag hissen wir die Trans\*- und Regenbogenflagge und laden ab 11 Uhr zu einem nachbarschaftlichen Brunch an einen reich gedeckten Tisch ein, wo Kontakte geknüpft werden und über das Leben in geschlechtlicher Vielfalt geplaudert werden kann. Denn der 24. Juni ist auch der Eröffnungstag in die erste Lichtenberger queere Woche, welche dieses Jahr rund um den Christopher Street Day (28. Juni) als Zeichen gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit stattfindet.

Auf die Suche nach der *kiezlichen Intelligenz*, also nach lokalem Wissen, spannenden Kiezgeschichten und Anekdoten aus dem Stadtteil, macht sich während des Fests das Theater- und Performance-Kollektiv „Die Kastenwesen“. In einem Raum des kreativen Austauschs (Pavillonzelte) können Anwohner\*innen und Passant\*innen die Nachbarschaft neu entdecken und erzählen, indem verschiedene Sichtweisen auf den Kiez gesammelt und in Kleinkunstformate, wie beispielsweise Gedichte, Songtexte, Musikstücke und Comic-Zeichnungen übersetzt werden. Dazu wird gemeinsam innerhalb von zwölf Stunden eine dreidimensionale, ganz subjektive Stadtteilkarte gebastelt und thematisch passend mit kleinen Kunst-Werken verknüpft: Wie klingt der Song für die Frankfurter Allee Nord? Wie lassen sich wertgeschätzte und gelebte Orte mit Bastelmaterialien auf der Karte darstellen und welche sollen überhaupt mit aufgenommen werden? Und welche Comic-Streifen spielen an diesen Orten? So entsteht während der beiden Tage eine künstlerische Installation aus Bildern, Musik und Texten, welche verschiedene Sichtweisen auf die Nachbarschaft zusammenbringt und gleichzeitig ihre Vielstimmigkeit zeigt. Das Kunst-Projekt wird durch den FAN-Fonds im Sanierungsgebiet Frankfurter Allee Nord gefördert.

*Sophia Sauber*

## Kiezgeschichten aus dem Fennpfuhl für YouTube



Foto: Reiner Meyer

In Kooperation mit dem Projekt Mobile Stadtteilarbeit (MSA) des Kiezspinne e.V. laufen die Tonaufnahmen der Kiezgeschichten aus dem Fennpfuhl. Es wurden über Monate hinweg Geschichten aus der Nachbarschaft gesammelt. Diese Aktion erwies

sich als guter Einstieg in Gespräche mit den Passanten an den Infoständen der MSA im Fennpfuhl. Hauptsächlich positive Reaktionen der Anwohner gab es darauf, und auch wenn nicht alle eine Geschichte abgegeben haben, wurden viele Geschichten vor Ort erzählt. Viele Menschen wohnen seit vielen Jahrzehnten im Fennpfuhl und fühlen sich mit diesem Ortsteil sehr verbunden.

Die Geschichten wurden auf dem Fennpfuhlfest ausgestellt und dadurch ist die Idee der Kiezkalender entstanden. Die Idee der Kiezkalender ist entstanden, um die schönen Geschichten auch nachhaltig anderen Nachbarn zugänglich zu machen und für die Mitwirkenden ein Andenken an diese Aktion

und Ihre Mitwirkung zu schaffen. Durch die notwendige bildliche Gestaltung der Kiezgeschichten konnten wir noch mehr Anwohner in diese Aktion einbinden und ein Kreativcafé veranstalten, indem gemeinsam Bilder zu den Kiezgeschichten gemalt wurden.

Bald sind die Geschichten auch in einem Podcast zu hören. Das Team der MSA ist auf mich zugekommen und haben mir von der Idee mit dem Podcast erzählt und dass die Kiezgeschichten zum Anhören vertont werden sollen. Wir haben uns entschieden, dass der Podcast über den YouTube-Kanal des Kiezspinne e.V. erscheint. Hören Sie doch mal rein!

*Aljoscha Held*



## REGELMÄSSIGES



### Beratung

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

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

Di 10-13 Uhr und Di 16-19 Uhr  
(nur mit Terminbuchung 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. Do 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung

- **Soziale Beratung für**

**Rheumapatienten**

der Deutschen Rheuma-Liga  
Berlin e.V.

1. und 3. Do im Monat

15-17 Uhr und nach Vereinbarung

Anmeldung erforderlich:

Tel 322903250

E-mail: [beratung@rheuma-liga-berlin.de](mailto: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 €

#### Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

- **Handarbeitstreffen** Mi 9 Uhr

- **Mittagstisch** 3. Do 12:30 Uhr (5 €)

- **Senioren-gymnastik** Mi 10 Uhr

- **Sportgruppe** Fr 10 Uhr

- **Tablet/Smartphone-Sprechstunde**

1. Mo 10 Uhr

- **Treffen der BVG-Senior:innen**

3. Do 12:30 Uhr



### Gesundheitsselbsthilfe

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

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

Anmeldung erforderlich

Einstieg in laufende Kurse nur

nach Absprache möglich.

- **Entspannungstraining**

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)

1. Mo im Monat, 19 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angehörige psychisch Kranker**

3. Mo im Monat, 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angst und Depression**

1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angst, Depression, Psychose**

Di 18 Uhr (mit Anmeldung)

- **Aphasie**

1. Mi im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Beckenbodenprobleme**

1. und 3. Di im Monat, 14:30 Uhr

(geschlossene Gruppe)

- **Borderline**

1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr

(mit Anmeldung:

[SHG\\_Borderline@gmx.de](mailto:SHG_Borderline@gmx.de))

- **Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit**

1. und 3. Mo im Monat, 16:30 Uhr

- **Chronische Rückenschmerzen**

3. Mi im Monat, 14:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Depression, Burnout, Psychohygiene am Arbeitsplatz - Selbsthilfegruppe für Fachkräfte der Sozialen Arbeit**

1. Di und 3. Do im Monat, 17 Uhr

- **Depression**

Do 18 Uhr (mit Anmeldung)

- **Depression**

Fr 17 Uhr (mit Anmeldung)

- **Deutsche ILCO, Gruppe Lichtenberg, für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige**

3. Mi im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Diabetes**

1. Di im Monat, 14:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Diagnoseunabhängige Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Problemen**

2. und 4. Mi im Monat, 18:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Histaminintoleranz**

3. Do, 18 Uhr (mit Anmeldung)

- **Junge Selbsthilfe**

SHG „Soziale Ängste u. depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahre“

2. und 4. Di im Monat, 17:30 Uhr

- **Krankheiten im Alter für vietnamesische Migrant:innen**

1. Mi im Monat, 14 Uhr

- **Lymph- und Lipödem**

2. Mi im Monat, 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Narcotics Anonymous**

Fr 18 Uhr

- **Osteoporose,**

**7 Gymnastikgruppen**

(Termine erfragen)



- **Psyche**  
2. Mo im Monat, 18 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Psychose** 1. und 3. Mi 18:30 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit**  
Mi, 14 Uhr
- **Schreiben für die Seele**  
3. Di im Monat 18 Uhr  
(mit Anmeldung)
- **Verlassene Eltern**  
2. und 4. Di im Monat, 17:30 Uhr
- **Vietnamesische Frauen und Männer mit chronischen Schmerzen**  
2. So im Monat 14 Uhr
- **Vietnamesische Senior:innen zum Thema Gesundheit und Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte**  
So 14 Uhr
- **Zwänge I**  
1. und 3. Di im Monat 17:30 Uhr  
(geschlossene Gruppe)
- **Zwänge II**  
2. und 4. Di im Monat 17:30 Uhr  
(mit Anmeldung)

## Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

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

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

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



## Pflegeunterstützung

*Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/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  
(Anmeldung bei allen o.g. Veranstaltungen unter  
Tel. 28472395)
- **Tagespflege „Am Fennpfuhl“  
Franz-Jacob-Str. 16-18**
- **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz**  
2. Di im Monat 18 Uhr  
(mit Anmeldung)



## Kinder, Jugendliche und Familien

## Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Familiennachmittag**  
Mi und Fr 16-18 Uhr, 1 € pro Familie
- **Familiensamstag** Sa 15-19 Uhr
- **Krabbelgruppe** Do 10-12 Uhr  
1 € pro Kind
- **Nachhilfe**  
Mathe bis 10. Klasse  
Biologie, Physik, Chemie bis Abitur  
Mi 18-20 Uhr
- **Spiererisch Deutsch lernen**  
ab Vorschulalter, kostenlos  
Do 16-18 Uhr

## Medienkompetenzzentrum

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



## Kunst und Handwerk

## Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

- **Aquarell-Malgruppe**  
Mo, 15:00-17:30 Uhr  
Anmeldung: 55491892  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Fotozirkel** 2. Mo, 17 Uhr
- **Papiercollage**  
1. und 3. Fr im Monat, 17 Uhr  
Anmeldung: 55491892  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
- **Druck- u. Grafikurse**  
(auf Anfrage)

## Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

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



## Kultur, Freizeit und Lebensart

## Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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

## Frauentreff Alt-Lichtenberg Hagenstr. 57

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

## Begegnungsstätte „Rusche 43“ Ruschestraße 43

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



## Weiterbildung

## Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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

## Kiez-Service

## Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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





## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Freitag, 05.05., 18:00-20:00 Uhr**  
Festveranstaltung 30 Jahre Kiezspinne  
(nur auf Einladung)

**Samstag, 06.05., 10:00-14:00 Uhr**  
Wärmesamstag  
Kostenloses Mittagsangebot

**Samstag, 06.05., 17:00-24:00 Uhr**  
Maifest Projekt Katjuscha  
Kostenbeitrag: 7€

**Montag, 15.05., 17:00-18:30 Uhr**  
Wenn der Partner stirbt - was dann?  
Anmeldung unter Tel: 030 28472395  
oder kpe@kiezspinne.de

**Freitag, 19.05., 17:00-21:30 Uhr**  
Manu's Line Dance Party  
Anmeldung: manu.duenow@gmail.com  
peter.loski@gmx.de  
Telefon: 0160 93216555

**Freitag, 26.05., 11:30-13:00 Uhr**  
Lachyoga  
Anmeldung unter Tel: 030 28472395  
oder kpe@kiezspinne.de

**Freitag, 26.05., 17:00-21:30 Uhr**  
Ferdi's Line Dance Party  
Reservierung nur hier: 0172 3293211  
– WhatsApp, Signal oder telefonisch  
E-Mail: linedance@ferdis.de

**Freitag, 26.05., 16:00-18:00 Uhr**  
Fest der Nachbarn

**Samstag, 03.06., 10:00-14:00 Uhr**  
Wärmesamstag  
Kostenloses Mittagsangebot

**Freitag, 09.06., 14:00-20:00 Uhr**  
KiezKulturFest  
„Motto „30 Jahre Kiezspinne“

**Freitag, 16.06., 17:00-21:30 Uhr**  
Manu's Line Dance Party  
Anmeldung: manu.duenow@gmail.com  
peter.loski@gmx.de  
Telefon: 0160 93216555

**Mittwoch, 21.06., 16:00-20:00 Uhr**  
Fête de la Musique

**Freitag, 23.06., 17:00-21:30 Uhr**  
Ferdi's Line Dance Party  
Reservierung nur hier:  
0172 3293211  
– WhatsApp, Signal oder telefonisch  
E-Mail: linedance@ferdis.de

**Mittwoch, 28.06., 15:00-18:30 Uhr**  
Gute Pflege in Lichtenberg  
Dialogforum für pflegende Angehörige  
und Interessierte  
Anmeldung unter  
kpe@kiezspinne.de

## ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN

Nachbarschaftshaus ORANGERIE  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin

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

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

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

**Raumnutzung:**  
Mo 13-17, Di 13-17, Do 13-16 Uhr

**Außerhalb unseres Hauses**

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg „Horizont“**  
Ahrenshooper Str. 5  
Di 14-18, Mi 14-17, Do 13-16 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel: 9621033

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

**Begegnungsstätte „Rusche 43“**  
Ruschestraße 43  
Mo 9-17, Di-Do 9-16, Fr 9-15 Uhr  
Tel: 5592381

**Schülerclub „Lichtpunkt“**  
Harnackstraße 25  
Mo-Fr 13-18 Uhr  
Tel: 5539073

**Kinderhaus „NAPF“**  
Hauffstraße 13  
Di-Fr 14-19, Sa 13-19 Uhr  
Tel: 5578131

**Stadtteilkoordination  
Alt-Lichtenberg  
Fanningert. 33**  
Termine nach Vereinbarung  
Tel: 32519330

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



Wir danken unseren Förderern und Partnern:



Herausgeber: Kiezspinne FAS e. V., Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin, Tel.: 55489635, Fax: 55489634, V.i.S.d.P.: Manfred Becker, Druck: Druckteam Berlin  
E-Mail: redaktion@kiezspinne.de, IBAN: DE9110020500001007901, BIC: BFSWDE33BER, Bank für Sozialwirtschaft, Redaktionsschluss für 4/23: 16.06.2023