



Foto: Kevin Hass

Ich begrüße alle Leser:innen, Nachbar:innen und Freund:Innen des Kiezspinne FAS e.V. ganz herzlich im neuen Jahr.

Als neue Geschäftsführerin endete das Jahr 2022 mit geschäftigem Treiben und vielen neuen Eindrücken, für alle von uns.

Ich bin froh, dass ich in der Kiezspinne und von den Mitarbeiter:innen so gut aufgenommen wurde und möchte mich dafür bei allen bedanken.

Auf die kommenden Jahre freue ich mich schon sehr.

Unheimlich glücklich und überwältigt bin ich, wie vielseitig und engagiert unsere Mitarbeitenden, Ehrenamtlichen und Helfenden der Kiezspinne, besonders in der schwierigen Zeit der Pandemie sind. Für all die Unterstützung und den Einsatz aller Beteiligten möchte ich mich bedanken.

Wir konnten im letzten Jahr viele Projekte wieder neu aufleben lassen und

wir bereiten alles auf eine Ausweitung der Angebote vor.

Wir freuen uns, wenn Sie im neuen Jahr wieder intensiv am Leben im Nachbarschaftshaus Anteil nehmen und sich engagiert mit Ideen, Rat und Tat einbringen.

Ich blicke für uns alle positiv in die Zukunft und hoffe alle konnten die freien Tage genießen, um Kraft für die Aufgaben im neuen Jahr zu tanken.

Arbeiten wir gemeinsam daran, dass die Motivation und das gemeinsame Arbeiten harmonisch, motiviert und produktiv sind. Schaffen wir gemeinsam in der Kiezspinne und an ihren Außenstellen Orte, wo sich jeder wohlfühlt und die voller Lebensfreude sind.

Ich hoffe von Herzen, dass alle so motiviert sind, wie ich es bin und freue mich auf euch und auf das neue Jahr.

Alles Liebe wünscht euch eure Geschäftsführerin.

Asal Vaziri

Hardenberg in Lichtenberg

Am 2. Dezember 2022 sind in der Möllendorffstraße am Rande der Grünanlage, die ‚Lichtenberger Gutspark‘ heißt, unweit der Josef-Orlopp-Straße zwei hohe Informationstafeln enthüllt worden.

Seite 2

Medienfachtag

Multiplikator:innen und Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit und Schulsozialarbeit, Präventionsbeauftragte des Polizeiabschnitts 34 in der Nöldnerstrasse wollen das Thema »Cybergrooming« in 2023 gemeinsam angehen.

Seite 6

EHRENAMT wird großgeschrieben

Was wäre die Gemeinwesenarbeit nur ohne die Hilfe und Unterstützung durch ehrenamtliches Engagement?! Ich verrate es Ihnen: Sie wäre schlichtweg nicht dieselbe!

Seite 8

Moneten für Trompeten Der Kiezfonds geht in eine neue Runde

In diesem Jahr geht der Kiezfonds in eine neue Runde.

Alle Lichtenberger:innen, Initiativen und Vereine, die sich in ihrem Stadtteil engagieren, können sich dieses Jahr wieder mit Projektideen für eine Förderung bis ca. 1.000 Euro durch den Kiezfonds bewerben.

Seite 9

KIEZSPINNE in der ORANGERIE

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



Hardenberg in Lichtenberg



Foto: Sophia Sauber

Am 2. Dezember 2022 sind in der Möllendorffstraße am Rande der Grünanlage, die ‚Lichtenberger

Gutspark‘ heißt, unweit der Josef-Orlopp-Straße zwei hohe Informations-tafeln enthüllt worden. Auf ihnen wird

in großen Zügen die Geschichte des Lichtenberger Ortskerns dargestellt. Erstmals ist das kleine Dorf Lichtenberg im Jahre 1288 in einer Urkunde erwähnt worden. Die Möllendorffstraße ist die alte Dorfstraße, der Loeperplatz der in seinen Umrissen noch erkennbare Dor-fanger mit der historischen Dorfkirche. Der Gutspark erinnert an das schon lan-ge nicht mehr existierende Gutshaus.

Sein Besitzer war in der Zeit Napole-ons Carl August von Hardenberg, eine der großen Gestalten in der deutschen Geschichte, neben dem Freiherrn vom Stein der wirkmächtige Reformier Preu-ßens. Im Lichtenberger Gutshaus berei-tete er 1810 mit führenden Köpfen aus Wissenschaft und Politik die Neuord-nung Preußens vor.

Am 26. November jährte sich zum 200. Mal sein Todestag, ein passender Anknüpfungszeitpunkt für die Aufstel-lung der Erinnerungstafeln.

Manfred Becker

Vorsitzender der Gedenktafelkommission

Aktuelle Ausstellung im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Die Ausstellung ist bis zum 11. Februar 2023 zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen.



Das Projekt „LitfaßLaunen - Wort & Bild“ des Graphik-Collegium Berlin e.V.

zeigt hier in seiner Abschlussausstel-lung Arbeiten der Teilnehmenden, die im Laufe des Jahres 2022 entstanden sind.

Der Namensgeber des Projekts hat, mit der nach ihm benannten Säule, einen besonders eindrucksvolles und effektives Mittel für die Außenkommunikation geschaffen. In diesem Sinne legte das Projekt den Schwerpunkt auf die Zusammenhänge von Wort und Bild, ihre Wirkungen und Anwendungen. Unter Anleitung durch die Künstler Karolin Hägele und Georg Bothe haben

die Teilnehmenden in wöchentlichen Workshops Grundkenntnisse des Graphikdesigns erworben und erweitert, für die sich in der Praxis breite Anwendungsmöglichkeiten bieten - beruflich zum Beispiel in der Öffentlichkeitsarbeit in nahezu allen Branchen, aber auch im persönlichen Bereich. Verschiedene künstlerische Techniken - Zeichnung, Collage, Drucktechniken - wurden vertieft und praktisch angewandt, Kenntnisse über Materialien vermittelt, technische wie organisatorische Fragen behandelt und Ausstellungen zur Thematik besucht. Insbesondere setzten sie sich mit dem Thema der Plakatgestaltung auseinander. Einige Arbeiten wurden im Rahmen des partizipativen Kunstprojekts „Du bist am Zug“ an unterschiedlichen öffentlichen Orten in ganz Berlin plakatiert.

„LitfaßLaunen“ bereicherte nicht nur das Fachwissen der Teilnehmenden, sondern förderte vielfältige kreative

Ideen und regte zum aufbauenden Aus-tausch an. Und nicht zuletzt versprühten die Treffen gute Laune.

Karolin Hägele



Bild von Florian Wolf



Wer macht was? Nataliya Frank



Foto: Kevin Hass

Hallo, mein Name ist Nataliya Frank, ich bin gebürtige Ukrainerin und kam bereits im Jahr 2006, im Rahmen eines Au-Pair-Programms, nach Deutschland. Seitdem habe ich die deutsche Sprache und Kultur schon gut kennengelernt. In meinem Heimatland habe ich ein Lehramtsstudium abgeschlossen.

Zur Kiezspinne kam ich im April, wo ich mich dem "Willkommenscafé" angeschlossen habe und dort auch oft

Ukrainer:innen bei der Übersetzung behilflich sein konnte. In den letzten Monaten habe ich als Ehrenamtliche sowohl die Begleitung im Willkommenscafé übernommen als auch das vom Mehrgenerationenhaus durchgeführte Ausflugsprogramm für ukrainische Familien unterstützt.

Nun freue ich mich über die Möglichkeit als Integrationslotsin meine Erfahrungen einzubringen, um Geflüchteten aus der Ukraine zu helfen.

Nataliya Franki

Kristin Bergholz



Foto: Kevin Hass

2022 die neue Projektleiterin der KPE. Ich freue mich sehr auf die neuen und spannenden Aufgaben und Herausforderungen in der Kontaktstelle PflegeEngagement, sowie auf die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten.

Als gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin und habe ich in diesem Beruf einige Jahre in Hamburg im stationären und ambulanten Bereich gearbeitet. Nicht nur aus der professionellen Perspektive kenne ich die Herausforderungen pflegender Angehöriger - ich habe meine Großeltern, die an Demenz erkrankt sind, lange unterstützt.

2010 habe ich mich beruflich umorientiert und Gesundheitspsycholo-

gie und Soziale Arbeit studiert. Zuletzt war ich über sieben Jahre in der Eingliederungshilfe tätig. Dort habe ich Menschen mit geistiger Behinderung im Rahmen des ambulant betreuten Einzelwohnens in ihrem Alltag begleitet und unterstützt.

Seitdem ich denken kann, wollte ich Menschen helfen und hoffe das durch meine Arbeit in der KPE verwirklichen zu können.

Mir macht es sehr große Freude, Menschen auf ihrem Lebensweg ein Stück zu begleiten und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ich möchte die Welt ein kleines bisschen zum Guten verbessern ;)

Kristin Bergholz

Liebe Freund:innen der Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg (KPE) und der Kiezspinne. Ich bin Kristin Bergholz, die Nachfolgerin von Stefanie Richter und seit November

Unterstützung für ukrainische Geflüchtete im Mehrgenerationenhaus

Aufgrund des Krieges in der Ukraine konnten wir im vergangenen Jahr zusätzliche Mittel beim Bundesfamilienministerium beantragen, um ukrainische Geflüchtete nach ihrer Ankunft in Deutschland zu unterstützen. Durch die große Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung konnten wir schnell Ehrenamtliche akquirieren und ein Willkommenscafé ins Leben rufen. Dies sollte Ukrainer:innen dabei unterstützen, sich im deutschen Bürokratiedschungel zurechtzufinden und relevante Hilfs- und Unterstützungsangebote im Bezirk kennenzulernen. Kurz darauf starteten wir einen zweimal wöchentlich stattfindenden Deutschkurs, der insbesondere zum Ende des Jahres großen Anklang

fand. Da unter den Geflüchteten besonders viele Frauen und Kinder sind, organisierten wir ab Oktober regelmäßige Ausflüge für Familien und besuchten neben dem Technikmuseum auch den Tierpark und den Indoorspielplatz "My Jump" in Marzahn. Im Dezember konnten wir dann Schauspieler:innen des Galli Theaters für einen Theater Workshop gewinnen, der an drei Samstagen stattfand und mit einer Aufführung des eingeprobten Stückes endete. Unsere ukrainischsprachige Ehrenamtliche, die uns beim Willkommenscafé und den Ausflügen unterstützte, konnten wir durch einen Zuschuss vom Senat im Dezember schlussendlich sogar als Integrationslotsin für Ukrainisch einstellen,

wodurch ukrainische Geflüchtete auch 2023 weiterhin Unterstützung in unserem Haus bekommen werden.

Anne Stöckmann

Mehrgenerationenhaus
Orangerie - Prenzlauer

Deutschkurs für ukrainische Geflüchtete

im Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

Dienstag & Donnerstag
16 - 17.30 Uhr

Sprachniveau: A1 (ohne Zertifikat)



Auf Entdeckungstour durch die Parkaue

Im Jahr 2022 gab es in der Kontaktstelle PflegeEngagement einen großen Personalwechsel. Seit ihrer Gründung im Jahr 2010 leitete Ines Drost die Kontaktstelle PfeleEngagement (KPE) in Lichtenberg und verließ das Projekt im Frühjahr. Ebenso ging im Oktober auch Stefanie Richter. Annabelle Rölz besetzte die seit Mai freie Stelle im August und Kristin Bergholz leitet jetzt seit November das Projekt. So ist Elena Dressler die einzige Mitarbeiterin, die aus dem „alten Team“ noch mit in das Jahr 2023 startet.

Neben kontinuierlichen Entlastungsangeboten der KPE fanden im Jahr 2022 viele Veranstaltungen statt, die häufig in Kooperation mit anderen Akteur:innen, wie beispielsweise den Pflegestützpunkten in Lichtenberg, realisiert wurden.

Erstmals wurde 2022 ein „Letzte Hilfe Kurs“ veranstaltet, in dem es um die Begleitung von Menschen am Lebensende ging. Der sechsstündige Kurs beinhaltet sowohl praktische als auch theoretische Tipps und Tricks und kann der den Sterbeprozess begleitenden Person einen Leitfaden in dieser schwierigen Situation bieten.

Das „neue KPE-Team“ möchte 2023 wieder einen solchen Kurs anbieten und an das vielfältige Angebot und Engagement der Vorjahre anknüpfen, aber sich auch den Bedarfen der pflegenden Angehörigen, weiteren Klient:innen und Ehrenamtlichen anpassen. Derzeit treffen sich pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Personen in fünf Gesprächsgruppen an unterschiedlichen Orten im

Bezirk. In einer weiteren Gruppe tauschen sich Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung aus. Zudem gibt es unterschiedliche Angebote an Aktivgruppen, wie Spaziergangs- und Bewegungsgruppen oder auch Spieletreffs und einen ehrenamtlichen Besuchsdienst.

Wer Interesse an einer Gruppenteilnahme hat oder ehrenamtlich tätig werden möchte, kann sich gerne für weitere Informationen melden (siehe Sprechzeiten und Kontakt auf der letzten Seite). Außerdem ist das KPE-Team offen für Neugründungen. Veranstaltungen finden Sie neben Ausschreibungen und ausliegenden Flyern in der Kiezspinne auch auf unserer Webseite unter

www.kpe-lichtenberg.de.

Annabelle Rölz

+8-&-zwanzig Jahre Lichtpunkt [:])



Am 17. Januar 2023 ist der Schülerclub nunmehr 28 Jahre alt und das muss dann auch zelebriert werden! Des Weiteren wird unser 2003 entstandenes „Birny“-Logo nächstes Jahr auch schon 20 Jahre :-)

... unfassbar, wie die Zeit vergeht!
Das SCLP-Team hält auch im Neuen Jahr viele Angebote und Aktionen für Euch bereit.

In den Winterferien starten wir schon mit verschiedenen Außenaktionen, die wir mit Euch gemeinsam planen wollen, zum Beispiel steht ein Besuch im JUMP House an.

Leider verlässt uns Ende Januar unsere tolle Praktikantin, wir wollen ihr an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für ihr Engagement danken. Sie hat uns nicht nur tatkräftig im Schülerclub und bei unseren Weihnachtsbasteleien und Außenaktionen unterstützt, sondern auch in unserer Arbeit mit den Willkommensklassen.

Wir wünschen Euch natürlich einen friedlich-gesunden Start ins neue Jahr 2023.

Jana Glasebach

Integrationslots:innen- Projekt

Das Team der Integrationslots:innen in der Kiezspinne blickt auf ein sehr ereignisreiches Jahr zurück: Während in den ersten drei Monaten unsere Arbeit durch den Lockdown bestimmt war, sind wir und unsere Klient:innen erleichtert, dass jetzt vermehrt Präsenztermine angeboten werden können.

Unser Team hat sich erfreulicherweise um zwei Lotsinnen erweitert, die Beratungen auf Ukrainisch und Persisch anbieten. Die neuen Kolleginnen profitieren vom Erfahrungsschatz des Teams und werden von allen Mitarbeiter:innen während ihrer Einarbeitungszeit optimal unterstützt.

Die Integrationslots:innen nahmen die Möglichkeit wahr, Fortbildungen in den Bereichen

1. „Asyl- und Aufenthaltsrecht“,
2. „Deutsches Arbeitsrecht“,
3. „Posttraumatische Belastungsstörungen“,
4. „Konfliktbewältigung“ und
5. „Umgang mit Schulden“ zu besuchen.

Im Hinblick auf die Energiekrise ist vor allem der „Umgang mit Schulden“ für uns von großer Bedeutung, da wir in den vergangenen Monaten vermehrt unsere Klient:innen im Bereich Energieschulden beraten mussten. Wir helfen bei der Beantragung von Wohngeld und öfter ist es notwendig, Termine bei der Energieschuldenberatung der Verbraucher-

zentrale oder anderen Einrichtungen zu begleiten.

Zur Unterstützung der Mitarbeitenden im Jobcenter stehen die Lots:innen ihnen, wie bereits vor der Pandemie, zweimal pro Woche mit Sprachmittlungen auf Vietnamesisch, Kurdisch, Persisch, Arabisch und Russisch zur Seite. Innerhalb unseres Projektes bieten wir weiterhin offene Sprechstunden im Margaretentreff, im RBO und im Haus der Begegnung in Fennpfuhl an und führen regelmäßig in zwei Gemeinschaftsunterkünften Beratungen auf Russisch und Kurdisch durch.

Nach wie vor ist der Bedarf an Sprachmittlungen bei Elterngesprächen in Schulen und Kitas enorm und wir erhalten viele Anfragen von Mitarbeitenden der Lichtenberger Schulen. Wir freuen uns, dass wir im kommenden Jahr das Projekt „Stark in die Schule“ von Starke Brücken für Familien GmbH in der Friedrichsfelder Grundschule sowie in der Kita Pustebume unterstützen können. Das Projekt legt vor allem den Fokus auf die Beratung der Eltern von Vorschulkindern, um den Kindern einen guten Start in die Schule zu ermöglichen.

Wir starten nun in das Jahr 2023 mit sieben Integrationslots:innen und einer Teamleitung und freuen uns auf spannende Herausforderungen, interessante Begegnungen und neue Kooperationen.

Elena Dressler



Selbstbestimmt bis ans Lebensende – Palliative Betreuung

Die Lichtenberger Selbsthilfekontaktstelle und die Kontaktstelle PflegeEngagement hatten eingeladen, am 18. November 2022 im Rahmen des alljährlich stattfindenden Selbsthilfeforums über die Betreuung in der letzten Lebensphase ins Gespräch zu kommen. Palliative Versorgung und Begleitung stellen einen hilfreichen Beitrag dar das Leiden von Schwerstkranken und Sterbenden zu lindern. Sie können zuhause, im Pflegeheim, in einer Klinik oder im Hospiz erfolgen.

Trotz der Schwere des Themas war die Veranstaltung gut besucht. Zwei kurze Vorträge zu ambulanter und stationärer Palliativbetreuung und rechtlichen Rahmenbedingungen haben in das Thema eingeführt. Anschließend waren alle Teilnehmer:innen eingeladen, sich in ei-

ner Podiumsdiskussion mit ihren Fragen und eigenen Erfahrungen einzubringen.

In Bezug auf die rechtlichen Rahmenbedingungen wurden die unterschiedlichen ambulanten Versorgungsformen vorgestellt. So kann die „Allgemeine ambulante Palliativversorgung“ durch den Hausarzt oder die Hausärztin geleistet werden, auch durch Hausbesuche. Wenn aber die Intensität der aus dem Krankheitsverlauf folgenden Probleme dies erforderlich macht, ist der Einsatz von spezialisierten Palliativ-Teams im Rahmen der „Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung“ vorgesehen. Generell wird bei der Versorgung der Fokus auf Schmerzlinderung, Symptomkontrolle, soziale Belange, sowie das seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität gerichtet. Unterstützen können dabei

auch begleitende Therapien wie Musik- oder Kunsttherapie.

Die palliative Versorgung wird durch ehrenamtliche Hospizdienste flankiert. Ehrenamtliche berichteten, dass ihnen diese anspruchsvolle Tätigkeit sehr viel zurückgibt. Wichtig sei es dabei auch, für sich selbst gut zu sorgen. Die Träger bieten monatlich Supervision an, denn es sei besonders hilfreich, über die eigenen Erlebnisse sprechen zu können.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Beteiligten für das sehr gute Gelingen dieser Veranstaltung bedanken. Allen Selbsthilfe-Aktiven und auch allen anderen Leser:innen der Orangerie wünschen wir außerdem einen guten Start in ein bereicherndes und gesundes Jahr 2023!

Jenny Schmithals



Fotos: Kevin Hass



Medienfachtag

im Medienkompetenzzentrum am 21. November 2022 – ein Rückblick

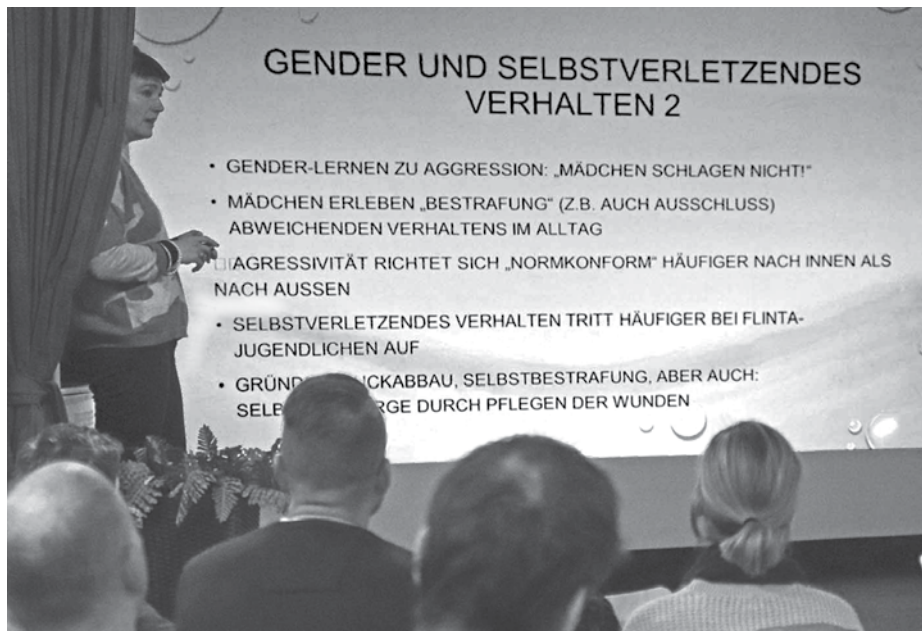


Foto: Hajnal Szolga

45 Teilnehmende! Neben Multiplikator:innen und Fachkräften der Kinder- und Jugendarbeit und Schulsozialarbeit gehörten zwei Präventionsbeauftragte des Polizeiabschnitts 34 in der Nöldnerstrasse dazu. Mit ihnen wollen wir das Thema »Cybergrooming« in 2023 gemeinsam angehen. Dabei geht es um die Gefährdung Jugendlicher durch

sexualisierte Gewalt im Internet innerhalb sozialer Netzwerke. Der Workshop beschäftigte sich u.a. mit der Frage: Wie können wir Cybergrooming früh erkennen um Täter:innenstrategien nachzuvollziehen?

Im zweiten Workshop zum Thema »Macht der Sprache/Hatespeech« hinterfragten die Teilnehmenden die Gründe und Dynamiken des Online-Hasses:

Was passiert, wenn viele Menschen mit ihren eigenen Bedürfnissen und Geschichten in einem Raum zusammenkommen und miteinander umgehen müssen? Anhand von praktischen Methoden aus der Antidiskriminierungsarbeit erarbeiteten die Teilnehmenden Wege, um dem entgegenwirken zu können.

Im Workshop »Ganz schön kaputt« – Schönheitsideale, Genderrollen und selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen, wurden Methoden vorgestellt, die es ermöglichen, lebensweltnah mit den Jugendlichen gesellschaftliche Anforderungen zu thematisieren. Intensive »Schönheitsarbeit«, also die Daueroptimierung des eigenen Körpers, ist längst nicht mehr nur »Mädchensache«. Anorexie, Dysmorphophobie und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sowie selbstverletzenden Verhalten nehmen auch bei Jungs kontinuierlich zu.

Theoretische Impulse der Dozent:innen gaben Einblicke in Entwicklungen und Tendenzen.

Die praxisorientierten Workshops am Nachmittag boten Denkanstöße und Handlungsoptionen für die eigene pädagogische Arbeit.

Margit Schwabe

Willkommen im NAPF

Ein frohes neues Jahr 2023 in voller Gesundheit, mit neuer Kraft und vollem Magen. Das Team des Kinderhauses NAPF hofft Ihr hattet eine Zeit des netten Beisammenseins, der Leckereien und der Erholung. Wir begrüßen zum neuen Jahr unsere Praktikantin Ola, welche uns einige Monate tatkräftig unterstützen wird und sich darauf freut, gemeinsam Zeit mit euch zu verbringen.

Auch freuen wir uns auf alle Wiederkehrenden und auf neue Gesichter, auf interessante Unterhaltungen und Austausch. Lasst uns gemeinsam Basteln, Kochen, Backen, Handwerken, Spielen und Erholen. Wünsche und Ideen könnt Ihr jederzeit gerne mitbringen und gemeinsam versuchen wir alles was geht auch umzusetzen.

Zudem werden wir in den kom-

menden Monaten am Lichtenberger Gartenwettbewerb, organisiert vom Arbeitskreis Umwelt und Bildung, teilnehmen. Der spannendste und schönste Garten wird gesucht und gemeinsam werden wir unter dem Motto „Vom Kompost zum Kompott – Der Garten mit Geschmack“ planen, gestalten und mit den ersten Frühlingsboten aktiv werden.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr mit euch zusammen, voll mit neuen Projekten, Geschichten und gemeinsamen Erlebnissen.

Am 13. Januar 2023 möchten wir dazu einladen, in der Zeit von 15 bis 18 Uhr, mit uns das neue Jahr im NAPF zu begrüßen.

Wir möchten mit allen, die uns kennen oder kennenlernen möchten, am Lagerfeuer verweilen, vielleicht ein Stockbrot

naschen, warmen Punsch genießen und über unsere Wünsche, Ideen, Vorhaben und Erinnerungen quatschen.

Liebe Grüße vom Team NAPF,

Antje, Ola und Danny





LeNa - Lebendige Nachbarschaften: Jahresaussicht 2023

Dieses Jahr möchten wir gemeinsam mit der Nachbarschaft leckere Salate nach interkulturellen Rezepten zubereiten, um den Austausch im Bezirk zu fördern und Raum für Begegnungen zu schaffen. Seien sie mit dabei und melden sich an. Es wird vital, gesund und lecker!

Die Soundwerkstatt wird weiterhin interessante Geschichten und Inputs aus der Nachbarschaft vertonen. Hinzu kommt die Fortsetzung der erfolgreichen Wörtergeschichte: Priwutzel & Fludalia, der Podcast Frankfurter Allee Süd (FAS) und ein ganz neuer Audiowalk für die FAS.

Was, wenn die Kaffeemaschine nicht mehr funktioniert und die Taschenlampe nicht mehr leuchtet? Was macht man mit dem Lieblingspullover voller Mottenlöcher? Wegwerfen? Nein! Reparieren im Repair-Café der Orangerie. Das Repair-Café eignet sich für den offenen Austausch rund um Reparaturen von elektrischen Geräten, Spielzeug,



Foto: Reiner Meyer

Fahrrädern, Kleinmöbeln oder Kleidung. Außerdem bietet es ihnen die Möglichkeit, sogenannte „Upcycling Projekte“ umzusetzen! Upcycling bedeutet, Abfall oder unbrauchbare Materialien werden in neue Produkte umgewandelt. Das Recycling oder die Weiterverwendung vorhandener Materialien reduziert den Rohstoffeinsatz.

Save The Date: Fête de la Musique am 21. Juni 2023! Sie findet wieder statt und verspricht Live-Musik, Grillen und Nachbarschaft in der Orangerie! Bringt eure Freunde mit und lasst uns gemeinsam den Sommeranfang feiern.

Anmeldung für alle Angebote per Mail an: aljoscha.held@kiezspinne.de

Aljoscha Held

Informationsveranstaltung am 26.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Sinnvolles (Ess)-verhalten EINFLUSS AUF STRESS UND DARMGESUNDHEIT

Stress, Kummer und Sorgen sind für viele Menschen Alltagsbegleiter. Bei dauerhafter Belastung kommt es nicht selten zu Folgeproblemen wie z.B.

- hohem Blutdruck,
- Übergewicht,
- Rückenschmerzen und
- Schlafstörungen.

Ein weiteres schwerwiegendes Problem sind funktionelle (= ohne organische Ursache) Magen- und Darmstörungen, die für Betroffene sehr unangenehme Befindlichkeitsstörungen auslösen und das Immunsystem schwächen können. Im Vortrag werden, neben den Ursachen und Folgen, besonders Handlungsoptionen für eine positive Einflussnahme auf die Gesundheit und Befindlichkeit vorgestellt.

Dazu gehören die Bereiche Ernährung (inklusive darmgesunde Kost), Entspannung und Bewegung.

REFERENTIN: Dipl.-Troph. Margret Leupold

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstaltungsort:

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

Anmeldung unter: info@selbsthilfe-lichtenberg.de oder 030 - 962 10 33

Neugründung SHG Selbstfürsorge

Du willst mal wieder raus?

Lust auf andere Perspektiven?

Du suchst neue Impulse für dich?

Wie wäre es mit einer Selbsthilfegruppe mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge?

Du möchtest eine Veränderung in deinem Leben, neue Menschen kennenlernen und dich regelmäßig austauschen?

Dann beteilige dich am Neuaufbau einer Selbstfürsorge Gruppe. Wir wollen uns voraussichtlich jeden Donnerstag um 19 Uhr treffen und uns über diese

(und weitere) Themen austauschen:

Work-life Balance, Zeitmanagement, Vision und Identität, Kreativität, Werte und Idealer Tag, Achtsamkeit, Motivation und Gewohnheiten, Selbstwertgefühl stärken

Neugierig? Wir freuen uns auf dich!

Melde dich einfach bei:

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshooper Str.5, 13051 Berlin

Tel: 030 9621033

Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de



EHRENAMT wird großgeschrieben

Was wäre die Gemeinwesenarbeit nur ohne die Hilfe und Unterstützung durch ehrenamtliches Engagement?! Ich verrate es Ihnen: Sie wäre schlichtweg nicht dieselbe! Woher ich das weiß? Als Leiterin der Kommunalen Begegnungsstätte "Rusche 43" begegne mir nicht nur die Menschen, die zu uns kommen, sondern ich komme nahezu täglich mit der Thematik EHRENAMT in Berührung.

Im zurückliegenden Jahr konnte einiges durch ehrenamtliche Unterstützung ermöglicht werden. Ich erinnere mich da vor allem an einen Tag im Herbst, als eine Gruppe junger Menschen zu uns kam. Auch wenn sie sich sonst beruflich bei dem Unternehmen RepRisk AG mit der Datenwissenschaft-beschäftigen, kamen sie, um beim Herbstputz kräftig mit anzupacken. Und das ist wörtlich zu nehmen: Das Beet sowie die Außenanlage rund um die Begegnungsstätte wurde auf Vordermann gebracht. Ruckzuck war das Beet von kniehochem Unkraut befreit. Bei Sonnenschein, viel Lachen und Musik war die Arbeit schnell erledigt. Alle packten mit an - mit Hacken, Harken, Spaten, Besen & Co ging es zügig voran. Als Tageshighlight konnten noch einige bunte Pflanzen - die aus Spen-



Foto: Victoria Arndt

dengeldern der HOWOGE angeschafft wurden - ins Beet gebracht werden. Die Erinnerung an diesen tollen Tag haben wir selbstverständlich auch mit Fotos festgehalten. So bekommen Sie nun auch einen Eindruck, wie Ehrenamt aussehen kann. Nicht nur für Aktionstage sondern auch für den täglichen Betrieb sind wir auf Hilfe von Freiwilligen angewiesen. Hilfe bei Veranstaltungen oder Ideen zur Angebots(mit)gestaltung sind immer willkommen. Eigene Interessen und Hobbies mit anderen teilen, Wissen weitergeben und Gleichgesinnte finden. All das ist bei uns möglich. Sogar die Übernah-

me bzw. das Betreuen eines eigenen Kurses oder einer Gruppe sind möglich. So suchen wir aktuell zum Beispiel nach Ehrenamtlichen, die Lust haben, eine Spaziergangsgruppe regelmäßig zu begleiten oder eine Sportgruppe für Senior:innen anzuleiten. Wäre das nicht auch etwas für Sie? Sie hätten so die Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu kommen, es wäre immer Zeit für nette Gespräche und der Spaß kommt in der "Rusche 43" ohnehin nie zu kurz. Wenn Sie überzeugt sind oder noch offene Fragen haben, melden Sie sich bei uns. Das kann zunächst per E-Mail victoria.arndt@kiezspinne.de oder per Mobiltelefon +49 179 5981641 sein. Oder Sie schauen direkt mal vor Ort in der Kommunalen Begegnungsstätte (Ruschestraße 43, 10367 Berlin) vorbei und lernen uns als Team, die Einrichtung und die Gäste direkt persönlich kennen. Wir geben gern Auskunft und freuen uns Sie kennenzulernen!

Ich bin mir sicher, mit Ihrer tatkräftigen Unterstützung, in Form von ehrenamtlichem Engagement, kann das neue Jahr genauso gut und ereignisreich werden wie das vergangene.

*Victoria Arndt
Leiterin Kommunale
Begegnungsstätte "Rusche 43"*

Mobile Stadtteilarbeit

Jahresrückblick, Kiezkalender und weitere Veranstaltungen

Bei Null gestartet, haben wir unser Teilprojekt der Mobilien Stadtteilarbeit aufgebaut: Projektmaterialien und -gegenstände mussten erstmal besorgt und mobile Standorte in der Einsatzregion Fennpfuhl definiert werden. Darauf folgten viele Gespräche an unseren mobilen Infoständen mit Leuten aus der Nachbarschaft zu den Themen im Kiez, die sie bewegen.

Die Hauptergebnisse dieser Gespräche wurden bei einem Kieztreff vorgestellt. Wir haben gemeinsam überlegt, was für ein Angebot den Zusammenhalt im Kiez stärken könnte. Dabei kam der Wunsch vieler

Anwohner:innen nach mehr Möglichkeiten des kreativen Zusammenkommens auf. Das war die Geburtsstunde des "Kreativcafés". Ein paar tolle Kreativangebote im Rahmen dieses Cafés haben bereits stattgefunden.

Zum Schreiben von Kiez-Anekdoten haben wir außerdem die Anwohnerschaft angesprochen und die Geschichten für eine Ausstellung auf dem diesjährigen Fennpfuhlfest gesammelt. Aus den schönsten Geschichten wurde ein Kiezkalender 2023 gestaltet. Zur Illustrierung dieser Kiezhistorien befinden sich auch Bilder darin, die u.a. von Anwohnenden beim

Kreativcafé gemalt wurden.

Bei Interesse an einem Kalender melden Sie sich gerne bei uns unter msa@kiezspinne.de

Nachdem man zwischen den Jahren hoffentlich etwas Energie tanken konnte, wollen wir das neue Jahr "spielerisch" einläuten:

Am 18. Januar 2023 findet unser nächstes Kreativcafé-Angebot statt. Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite: www.kiezspinne.de/msa.

Alle sind herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf Sie/Euch!

*Judith Fischer
Carol Pfeffer Camara*



Moneten für Trompeten

Der Kiezfonds geht in eine neue Runde

Seit 2010 gibt es im Bezirk Lichtenberg den Kiezfonds, welcher Geld für Stadtteilprojekte zur Verfügung stellt. Im vergangenen Jahr wurde das Geld im Kiezfonds sogar erhöht. Anstelle von 10.000 Euro pro Stadtteil stehen nun 13.000 Euro pro Stadtteil im Jahr zu Verfügung.

In diesem Jahr geht der Kiezfonds in eine neue Runde. Alle Lichtenberger:innen, Initiativen und Vereine, die sich in ihrem Stadtteil engagieren, können sich dieses Jahr wieder mit Projektideen für eine Förderung bis ca. 1.000 Euro durch den Kiezfonds bewerben. Ob das Stadtteilprojekt gefördert wird, entscheidet dann eine lokale ehrenamtliche Jury. In den Juries mitbestimmen können alle, die in Lichtenberg leben oder arbeiten und mindestens 16 Jahre alt sind. Haben auch Sie eine Idee, welche das Leben im Kiez schöner machen könnte?

Zur Inspiration lohnt sich ein Blick auf die geförderten Projekte aus 2022:

Im Fennpfuhl gab es dank dem Kiezfonds viel zu feiern. Das Castello Center lud zu einem Nachbarschafts- und einem Weihnachtsfest ein und konnte Live Musik, Kinderprogramm und Dekoration gefördert aus dem Kiezfonds be-



Foto: Sophia Sauber

zahlen. Dort kamen Gewerbetreibende, Anwohner:innen und lokale Initiativen bei den Festen zusammen und füllten das Castello Center mit Leben.

Eine Spendensammelaktion für Kriegsbetroffene aus der Ukraine wurde in Alt-Lichtenberg durch den Kiezfonds unterstützt. Im Kieztreff UNDINE konnte des Weiteren ein Keramikbrennofen repariert werden. Das Stück „Der kleine Prinz“ wurde im Landschaftspark Herzberge mit einer szenischen Lesung und Theaterparkour inszeniert. Eine Selbsthilfefahrradwerkstatt bei Café Maggie wurde gefördert, Reinigungsgeräte für Kiezputzaktionen und ein Sport- und Spielfest im Stadion des SV Lichtenberg 47.

Ein Höhepunkt im Dezember war der

vorweihnachtliche Treffpunkt „Winterzauber auf dem Freiaplatz“ mit Musik, Märchen für Kinder und leuchtenden Walk Acts. Dieser war auch ein Teil des geförderten Lebendigen Adventskalenders.

Neben dem Adventskalender wurde in der Frankfurter Allee Süd u.a. das Projekt „No Name“ ermöglicht, welches sich Themen von Solidarität, Migration und Flucht widmete. Dieses gestaltete ein kleines Festival auf dem B.L.O.-Gelände mit Ausstellung sowie einem Podium zur Situation an den EU-Außengrenzen, Theater und Konzerten.

Wir freuen uns auf Ihre Projektideen im neuen Jahr!

Sophia Sauber

50 Jahre Fennpfuhl - 50 Gesichter - 50 Geschichten aus dem Fennpfuhl



Fennpfuhl - Fotobuchumschlag

Nun können wir mit Stolz behaupten, das Buch zum großen Jubiläum Fennpfuhl mit dem Titel „50 Gesichter – 50 Geschichten aus dem Fennpfuhl“ hat das Licht der Welt erblickt und kann nun endlich in den Händen gehalten werden. Im Jubiläumsjahr 2022 hat sich ein vierköpfiges Redaktionsteam, bestehend aus Rainer Bosse (Vorsitzender des Bürgerverein Fennpfuhl), Ksenia Porechina (Netzwerkerin und Fotografin), Marcel Gäding (Herausgeber der lokalen Monatszeitung Bezirks-Journal) und Tina Messerschmidt (Stadtteilkoordination Fennpfuhl), auf den Weg gemacht, viele verschiedene Menschen, die im Fennpfuhl leben oder arbeiten, ihn prägen oder geprägt haben, einzuladen, Teil des Jubiläumsbuches zu werden. Zusammen mit insgesamt 19 tollen Autor:innen haben wir es geschafft, 50 Persönlichkeiten zu por-

traitieren. Unsere Fotografin fing dann die Menschen in ihrem gewohnten Umfeld in sehr schönen Bildern ein.

Das Buch wurde am 7. Dezember 2022 zusammen mit allen am und im Buch Beteiligten feierlich veröffentlicht. Gegen eine kleine Schutzgebühr von 5 € kann das Buch an verschiedenen Standorten im Fennpfuhl erworben werden. In der Anton-Saefkow-Bibliothek, in der „Guten Stube“ am Anton-Saefkow-Platz 3, in der Begegnungsstätte RoBERTO in der Paul-Junius-Str. 64 A, in der Werksküche am Storkower Bogen und auch beim Bürgerverein Fennpfuhl.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Lesen!

Kontakt oder Nachfragen, gern unter:

Tina Messerschmidt,

Stadtteilkoordination Fennpfuhl

messerschmidt@rbo-inmitten.berlin

Mobil: 0152-22551663



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. 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.

- **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, 19:00 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angehörige psychisch Kranker**

3. Mo im Monat, 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angst, Depression**

1. und 3. Mo im Monat, 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Angst, Depression**

Di 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Aphasie**

1. und 3. Mi im Monat, 14 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Beckenbodenprobleme**

Di 14:30 Uhr (mit Anmeldung)

- **Borderline**

1. und 3. Mo im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung:

SHG_Borderline@gmx.de)

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

1. und 3. Mo im Monat

16:30 Uhr

- **Chronische Rückenschmerzen**

3. Mi im Monat 16:00 Uhr

(mit Anmeldung)

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

1. u. 3. Di 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

- **Diabetes**

1. Di im Monat, 14:30 Uhr

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

Mi 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. u. 4. Di im Monat 17:30 Uhr

- **Lymph- und Lipödem**

2. Mi im Monat 18 Uhr

(mit Anmeldung)

- **Osteoporose, 7 Gymnastikgruppen**

(Termine erfragen)

- **Psyche**

2. Mo im Monat 18 Uhr

- **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)

- **Zwänge**

1. u. 3. Di im Monat 17:30 Uhr

(mit Anmeldung)



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

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

Pflegeunterstützung

Pflegende Angehörige und Menschen mit Pflege-/Hilfebedarf:

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

- **Spielerisch 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

Kultur, Freizeit und Lebensart

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
- **Spieletreff**
3. Do im Monat, 14-16 Uhr
Brett- und Kartenspiele
Tel.: 55491892 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

Kunst und Handwerk

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

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

Weiterbildung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE Schulze-Boysen-Str. 38

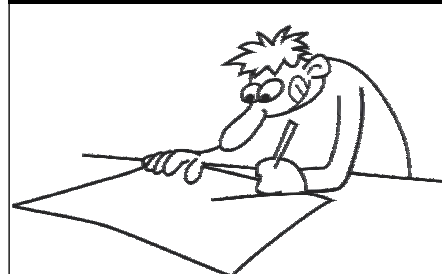
- **Englisch-Konversation**
Mi 10 Uhr (*geschlossene Gruppe*)
- **Spanisch für Anfänger**,
Mi 17:30 Uhr

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. Do 13-16 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

LESERBRIEF



Wanderung durch den Schlosspark Charlottenburg am 15. Dezember 2022

Zum Abschluss des Jahres machten sich sieben unerschrockene Personen bei eisiger Kälte auf den Weg und spazierten durch den Schlosspark.

Für uns war es wichtig, uns an der frischen Luft zu bewegen. Belohnt wurden wir anschließend in einem Kaffee mit einer warmen Suppe.

E. Schoene



Foto: Bereitgestellt von Wandergruppe



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Freitag, 06.01., 17:00-21:30 Uhr
Manu's Line Dance Party

Samstag, 07.01., 15:00-16:30 Uhr
Jolkafest
Kostenbeteiligung: 5 € pro Person

Dienstag, 10.01., 16:00 Uhr
Preisskat
Startgeld: 10 € pro Person

Freitag, 13.01., 14:00-16:30 Uhr
Vortrag zum Thema Ernährung
Von S. Schulz (Verbraucherzentrale)

Freitag, 20.01., 17:00 - 21:30 Uhr
Ferdí's Line Dance Party
Reservierung nur hier:
0172 3293211
– WhatsApp, Signal oder telefonisch
E-Mail: linedance@ferdis.de

Freitag, 03.02., 17:00-21:30 Uhr
Manu's Line Dance Party

Samstag, 11.02., 19:00 Uhr
Am 11.02.2023 ist nicht mehr „tote Hose“, sondern Fasching wie in alten Zeiten! Einlass 18:00 Uhr
Kostenbeteiligung: 20 € pro Person
Mehr unter:
www.carneval-club-lichtenberg.de

Dienstag, 14.02., 16:00 Uhr
Preisskat
Startgeld: 10 € pro Person

Freitag, 17.02., 17:00-21:30 Uhr
Ferdí's Line Dance Party
Reservierung nur hier:
0172 3293211
– WhatsApp, Signal oder telefonisch
E-Mail: linedance@ferdis.de

ÖFFNUNGS-/SPRECHZEITEN
Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin

**Selbsthilfekontaktstelle
Lichtenberg „Synapse“**
Mo 13-17, Di 13-16, Do 13-16 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, 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 WÜNSCHEN ALLEN
LESERINNEN UND LESERN
EIN GESUNDEN NEUES JAHR!**

Wir danken unseren Förderern und Partnern:



BERLIN



BERLIN

