23. JAHRGANG I AUSGABE 2020/21

Mehr als man denkt.

JOURNAL 55 PLUS

MARZAHN-HELLERSDORF

Wohnen nach Lust und Laune

Barrierefrei

wir vermieten auch

FELIX.Club
Gästewohnung
Studenten- und Azubizimmer
Gewerbe- und Konferenzräume

✆ **030 93 77 18 26**
WWW.FELIX-WG.DE

FELIX
Wohnungsgenossenschaft eG
Schwarzburger Straße 10 in 12687 Berlin

S.H.E. GmbH Haustechnik

Sanitär, Heizung & Elektrotechnik
S.H.E. GmbH - Ihr Haustechniker für Berlin

Telefon (030) 542 90 27

Geradewegs ins Badevergnügen

Für mehr Komfort & Sicherheit

Sie fühlen sich beim Ein- und Ausstieg nicht mehr sicher? Da können wir helfen. Als **qualifizierter Meisterbetrieb** bieten wir den Einbau TÜV-geprüfter Wannentüren an. Ideal für Senioren, aber auch für Familien oder Hundebesitzer. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Sonder-Aktion
bis Dezember 2020

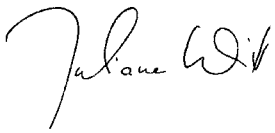
Ihre VORTEILE: Günstiger als Badsanierung ✓ Einfacher Einbau ohne Schmutz ✓
Fertig in 5 bis 7 Stunden ✓ Austria - **TÜV geprüft** ✓ 100% Wasserdicht, 5 Jahre Garantie ✓
Von Pflegekassen **gefördert** ✓ **Wohnungs-Genossenschaften** unterstützen den Umbau ✓

S.H.E. Haustechnik GmbH, Fichtelbergstr. 28, 12685 Berlin-Marzahn, E-Mail: info@shehaustechnik.de

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

viele Werbebeiträge wollen uns einreden, dass erst im Alter die schöne, freie Zeit beginnt, dass Sport und Kultur, Reisen und Fitness jetzt endlich Raum finden. Dazu gehören Bilder von attraktiven Damen und Herren auf Elektrobikes oder Kreuzfahrtschiffen, die sich lächelnd ins Auge schauen und fröhlich mit den Enkeln skypen. Auch die Wohnungen sind ein Quell der Freude: modern, ebenerdig, praktisch und unsichtbar mit allen analogen und digitalen Hilfsmitteln versehen. Die Wahrheit ist oft weniger farbenfroh und viele Sorgen überlagern den Alltag. Viele Senioren und Seniorinnen adressieren uns ihre Ängste: wie wird sich die Nachbarschaft entwickeln, wenn neue, junge Familien einziehen? Wo können wir wohnortnah bleiben, bezahlbar und mit Einbindung in unseren Kiez? Wie wird die Mobilität gewährleistet, wenn das Auto nicht mehr gesteuert werden kann, der Partner nicht mehr bei mir ist und ich auf mich allein gestellt bin? Wie soll ich die Einsamkeit verkraften, ohne der Familien mit ständigen Besuchsbitten die Nerven zu rauben? Wie lange kann ich mein Haus überhaupt noch halten? Die meisten Fragen sind nicht einfach zu beantworten, aber alle, die hier in diesem Heft ihre Angebote, ihre Dienstleistungen unterbreiten, sind für Sie da, nehmen sich Zeit, werden ausgebildet und häufig auch finanziert, damit Sie ohne Angst Ihren Alltag leben können. Ihnen stehen viele Fachleute zur Verfügung, die Sie mit diesen Fragen ansprechen können und mit denen Sie eine Lösung finden. Seit März 2020 ist im Bezirk bei uns im Sozialamt die Stelle der Altenplanerin wieder neu besetzt. Frau Moncorps wird sich hier allen Themen widmen, die im Wohnungsbau, der Mobilität, also auch den Themen der anderen Ämter mit Ihren Interessen befassen, wird nachhaken, fordern. Sie kennt den Bezirk ausgezeichnet und ich freue mich sehr auf diese patente Fachfrau. Im SeniorenServiceBüro steht Ihnen weiterhin das Team zur Verfügung:

nutzen Sie hier auch die Möglichkeit, Ideen, Vorstellungen einzubringen.
Und ganz wichtig ist unsere Seniorenvertretung – sie ist quasi der Anwalt für Sie und versucht, auch ganz kleinteilige Verbesserungen, von der Schwelle im Supermarkt bis zur Infotafel im Amt, durchzusetzen. Sie wissen, dass auch unsere Sozialkommissionen für Sie da sind, erste Ansprechpersonen bei Ihnen zu Hause, nicht nur zu Geburtstag und Festen. Zögern Sie nicht, Ihre Anliegen und Wünsche einzubringen. Und nicht zuletzt stehe auch ich als für die Seniorenarbeit zuständige Stadträtin Ihnen jederzeit zur Verfügung, wenn es mal ganz besonders schwierig wird.
Ich hoffe sehr, dass Sie alle wunderbaren Angebote im Heft für tolle Freizeit in der Nachbarschaft genießen können, dass Sie aber auch immer die richtigen Unterstützungsangebote finden, sei es in den Stadtteilzentren unseres Bezirks oder in den extra dafür eingerichteten Pflegestützpunkten.



Herzlichst Juliane Witt
Sozialstadträtin

- **Aktiv im Bezirk:**
  - Projekt „DigiSenio“ der Seniorenvertretung 4, 5
  - Die Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf .. 6
  - Ehrenamtlich Tätige gewürdigt 7
  - Schwaen-Archiv braucht eine Heimat 8
  - Heimatverein: Bilanz und Ausblick 9
- **Umwelt und Natur:**
  - Gärtner in der Sommerhitze 10
  - Nasch-, Sonnen- und Panoramagarten 11
  - Freilandlabor mit Baumführung 12
  - Mauersegler bekam Adoptivfamilie 13
  - Gärten der Welt erhielten Preis ..... !§
- **Geschichte(n):**
  - Berlin mal dreizehn 15
  - Eine bebilderte Chronik 16
  - Viele Jubiläen im Jahr 2020 17-19
  - Sonderausstellung über Paul Großmann ..... !)
  - Erfinderbuch: erdacht & gemacht 20-21
- **Kultur und Freizeit:**
  - Filmtipps 14
  - Kulturtipps in Lichtenberg: 22-23
    - Kulturhaus Karlshorst / Museum Lichtenberg
    - Keramikatelier / Mies van der Rohe Haus
  - Bibliotheken: Medien aller Art 24
  - Lesetipps 25
  - Bühne: Alte Schachtel war eine Alternative 26
  - Soziale Stadtteilzentren 27-31
  - Treffpunkte für Jung & Alt im Kiez 32-33
  - Angebote der Kirchengemeinden 34-35
- **Wohnen:**
  - Musterwohnung für selbstbestimmtes Wohnen .. 36
  - Auch 2020 kostenlose Mieterberatung 37
  - Mehr Kultur fürs Quartier 38-39
  - Neue Wohnanlage in Kaulsdorf 40-41
  - Auf dem Weg zur Solarcity 42
  - Wohnungsunternehmen: FRIEDENSHORT 43
  - Seniorenwohnungen und -wohnanlagen 44
  - Hausnotruf: Sicher zu Hause leben können 45
- **Fitness und Gesundheit:**
  - Sport im Verein: Fitnessangebote 46-50
  - Kiezpark Schönagelstraße 51
  - Kliniken und Krankenhäuser 52
  - Altersmedizin: Kleine Klinik, großes Herz 53
  - Mentale Techniken für guten Schlaf 54
- **Pflege:**
  - Ambulante Pflege in Wohngemeinschaften 57
  - Ausstellung: Der Alltag pflegender Angehöriger .. 58
  - Tages- und Kurzzeitpflege 59
  - Senioren- und Pflegewohnheime 60
- **Bezirksamt:**
  - Bürgerämter 62
  - Regionale Seniorenarbeit, Amt für Soziales 63
  - Frontoffice im Amt für Soziales 64
  - Sozialkommissionen 65
  - Regionaler Allgemeiner Sozialdienst 66
  - Angebote des Gesundheitsamtes 67
- **Beratung und Hilfe:**
  - Behinderung, Betreuung 68-70
  - Mieter, Seniorentelefon, Krisen, Sucht 71-73
  - Rente, Pflege, Migration, Selbsthilfe 74-76
- **Abschied und Trauer:**
  - Bücher zum Thema 78
  - Friedhöfe im Bezirk 79
- **Stichwortverzeichnis, Notrufe, Impressum** ... 80

Wir verkaufen oder vermieten
Ihre Eigentumswohnung,
Ihr Haus, Ihr Mehrfamilienhaus
oder Ihr Grundstück
schnell und sicher in und um Berlin

Living in Berlin e.K.
Vivien Hermel, Hönower Str. 72
12623 Berlin
030 - 51 48 78 00
www.livinginberlin.de

Beruf mit Zukunft: Ihr Enkel wird Zahntechniker/in

Ihr Dental-Labor in Marzahn-Hellersdorf

Bewerbung unter:
bewerbung@ruebeling-klar.de
Tel.: (030) 54 99 34-0

Rübeling+Klar
DENTAL-LABOR

Das Projekt „DigiSenio“ der Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf

Die Mehrheit ist in der digitalen Welt unterwegs

Online-Dienstleistungen, Service-Konto Berlin, Online-Banking, aber auch E-Mail, WhatsApp, Internet-Telefonie und, und, und ... Der Zug in eine digitalisierte Welt hat volle Fahrt aufgenommen und ist nicht mehr aufzuhalten. Digitalisierung erreicht immer mehr Bereiche auch des täglichen Lebens. Und auch die öffentlichen Verwaltungen machen davor nicht halt. Die Seniorenvertretung wollte es etwas genauer wissen, und hat sich mit ihrem Projekt „DigiSenio“ angesehen, wie die Seniorinnen und Senioren im Bezirk mit der digitalen Welt umgehen, was gut geht und was nicht gut geht.

Im Ergebnis gibt es einen Projektabschlussbericht, der auch auf dem Senioren-Forum Ende September 2019 Gegenstand der Diskussion war. Dabei ging es um solche Themen wie: digitaler Zugang zu den Dienstleistungen der Verwaltungen, technische Möglichkeiten der Internetnutzung und deren Kosten, Digitalisierung um jeden Preis und für jede Leistung? Lernen, um dabei zu bleiben, wo wie, wann, was?

70 Prozent nutzen Endgeräte

Im Folgenden einige Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus dem Projekt „DigiSenio“: Insgesamt wurden 117 Menschen mit der Befragung erreicht. „Von allen befragten Personen nutzen 70 Prozent irgendein digitales Endgerät. Das lässt den Schluss zu, dass die Digitalisierung im Wesentlichen auch bei den älteren Menschen „angekommen“ ist. Und es kann davon ausgegangen werden, dass die Zahl der Nutzer unter den älteren Menschen kontinuierlich ansteigen wird.“*

„PC-Nutzer und Smartphone-Nutzer liegen etwa in der gleichen Größenordnung. Die Nutzung von Tablets ist dagegen deutlich weniger verbreitet.“* Wie zu erwarten, spielt bei den Arten der Nutzung digitaler Endgeräte die Kommunikation (Telefonie, E-Mail, Chats, Soziale Medien, Foren und Blogs) die größte Rolle. 83 Prozent der befragten Personen nutzen ihre Geräte zur Kommunikation. Aber auch zur Unterhaltung (Spielen, Lesen, Videos, Musik) und Fachauskünfte (Spiel- und Fahrpläne, Reisen, Wegbeschreibungen, Vergleichsportale etc.) sind mit 69 bzw. 74 Prozent beliebte Nutzungsarten.

In die Untersuchung flossen auch besondere Merkmale, Qualitäten und Hindernisse von Online-Verfahren ein. „Um einen Bezug herstellen zu können zwischen dem erfragten Nutzerverhalten und den digitalen Dienstleistungen wurden aus dem Spektrum der angebotenen, tatsächlich interaktiv nutzbaren digitalen Dienstleistungen (das sind nur ca. zehn Prozent der insgesamt angebotenen digitalen Verfahren) folgende für eine genauere Betrachtung ausgewählt: Parkausweis (Antrag, Umschreibung), Einkommenssteuer (Erklärung), Fundsachen (suchen, abholen), Lärm/Staub (Beschwerde) Mietzuschuss (Online), Ordnungsamt (online), Rundfunkbeitrag (anmelden, ummelden), Schwerbehinderten-Antrag (Online), Kfz-Zulassung (Online) und Bürgeramt (Terminvereinbarung).“*

Es ging dabei um Erreichbarkeit, Antwortverhalten, Gestaltung der Nutzeroberfläche, Benutzerführung/-unterstützung, Interaktions-Ablauf und ggf. Feedback sowie Barrierefreiheit. Für gut befunden wurde, dass alle Dienstleistungen über eine Einstiegsseite erreichbar sind: https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/service/amt-online/. Der Wiedererkennungseffekt bei der Nutzung unterschiedlicher Dienste fördere das Sicherheitsgefühl beim Nutzer. Manche Dienstleistungen werden von Drittfirmen im Outsourcing erbracht (z. B. Fundsachen Suche, Antrag Mietzuschuss). Der Wechsel der Benutzeroberfläche kann ältere Menschen verunsichern.

Mit „leichter Sprache“ hapert’s noch

Prinzipiell werde „leichte“ Sprache unterstützt. „In den allermeisten Anwendungen ist diese Funktion bis jetzt aber auf einige wenige Informationen in dieser Art der Informationsübermittlung beschränkt. Nutzt man die in den in „leichter Sprache“ verfassten Seiten vorhandenen Links zu der jeweils gewünschten Dienstleistung, endet die Darstellung in „leichter Sprache“ und die Anwender*innen müssen mit der

Günter Noa (Bildmitte) war bei „DigiSenio“ der Projektverantwortliche

Originalversion der Dienstleistung zurechtkommen. Eine Ausnahme bildet die Seite für alle Dienstleistungen rund um den Rundfunkbeitrag. Hier ist die Ergonomie ausgezeichnet und die Funktionen sind auch in „leichter Sprache“ sehr gut beschrieben.“*

Vorlesen oder Schriftgröße verändern – geht nicht!

„Alle betrachteten Dienste stellen keine systemimmanente Möglichkeit des Vorlesens der Inhalte der jeweiligen Seiten bereit. Für sehschwache und blinde Nutzer*innen ist das eine fast unüberwindliche Hürde.“* Auch die Möglichkeit, die Schriftgröße entsprechend der Sehfähigkeit zu verändern ist in keiner Online-Dienstleistung verfügbar. Zudem ist es für viele Verfahren zwingende Voraussetzung, vor ihrer Inanspruchnahme ein Nutzerkonto anzulegen. Sind Nutzername und Passwort vergeben, werden diese aber nicht selten nicht notiert oder wieder vergessen oder die Notiz verlegt.

Im Resümee des Projektberichts heißt es: „Die Seniorinnen und Senioren im Stadtbezirk sind in der überwiegenden Mehrheit bereits in der digitalen Welt unterwegs.... Den richtigen Provider und einen Vertrag über einen Leistungsumfang entsprechend dem tatsächlichen Bedarf zu bestimmen, ist bei der Angebotsvielfalt und den unübersichtlichen, oft wechselnden und vielfach auch verwirrenden Aktions- oder Sonder-Angeboten schwierig.“*

Vorgeschlagen werden „Digitale Leistungsterminals“, die in Stadtteilzentren angesiedelt sein könnten. Dort sollten persönlich ansprechbare Fachkräfte als Assistentinnen den in der analogen Welt erfahrenen, in der digitalen Welt aber ratlosen Hochaltrigen zeigen, wie die Nutzung abläuft und bei Bedarf auch die Nutzung in Interaktion mit ihnen ausführen.

**wörtlich zitiert aus dem Projektabschlussbericht*
Der Projektabschlussbericht ist zu finden unter:
https://t1p.de/seniorenvertretungMarzHell

2022 heißt es schon wieder: Wahl zu den Seniorenvertretungen

Sprachrohr für die Anliegen älterer Menschen

Die bezirkliche Seniorenvertretung (SV) ist die Interessensvertretung von Seniorinnen und Senioren im Bezirk. Sie setzt sich für gesellschaftliche Teilhabe, Einbindung und Mitwirkung älterer Menschen im Bezirk ein. Sie vermittelt zwischen der älteren Bevölkerung von Marzahn-Hellersdorf und dem Bezirksamt und anderen Behörden, Institutionen und Einrichtungen und hilft, Ansprechpartner für die Lösung von Problemen zu finden.

Für die gesamte ältere Bevölkerung tun das die Landesseniorenvertretung und der Landesseniorenbeirat, in denen die Vorsitzenden aller bezirklichen SV Berlins vertreten sind.

Die Frauen und Männer sind in vielen Gesprächsrunden, Einrichtungen und in Begegnungsstätten sowie in Ausschüssen der Bezirksverordnetenversammlung und anderen Gremien präsent. So erfahren sie oft, was Menschen 60 + besonders an der öffentlichen Teilhabe hindert. Sie verstehen sich als Sprachrohr von Anliegen älterer Menschen.

Die Seniorenvertreter*innen sollen sich für die Interessen der älteren Mitbürger einsetzen und ihre Anliegen in die Bezirksverordnetenversammlung und vor allem deren Ausschüsse, in den Beirat für Altenplanung und in die Interessenverbünde „Aktiv im Alter“, „Wohnen im Alter“ und „Gesundheit im Alter“ tragen. Sie sollen zwischen den Senioren, Behörden und Bezirksamt vermitteln und erarbeiten Vorschläge zur Verbesserung der Lebenssituation. Bis zu 17 Seniorenvertreter gibt es pro Bezirk, sie arbeiten ehrenamtlich. Grundlage der Arbeit ist das Berliner Seniorenmitwirkungsgesetz.

Im Jahr 2022 werden neue Seniorenvertretungen gewählt. Damit sind wieder Bürgerinnen und Bürger 60 + gefragt, für das neue Gremium zu kandidieren und dann in Vorstellungsrunden ihre Motivation und Schwerpunktgebiete zu erklären. Dabei kommt es aber nicht darauf an, nur die eigenen Vorstellungen umzusetzen, sondern zu berücksichtigen, dass sie die Aufgabenstellung des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes umzusetzen haben. Was sich sicher alle Bezirke wünschen: Eine höhere Wahlbeteiligung!

Die Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf:

Der Vorstand:
Petra Ritter, Vorsitzende
Wolfgang Emanuel, stellvertretender Vorsitzender/ Finanzverwalter
Gisela Wandel, Schriftführerin

Die Mitglieder: Helmut Bernard, Hans-Joachim Fortagne, Thomas Harder, Helmut Kohlmeyer, Joachim Loewenhofer, Günter Noa, Dr. Bernd Preußer, Eberhard Roloff.

Die Sprechstunde findet jeden dritten Freitag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr statt. Die Beratungen der Seniorenvertretung sind in der Regel am ersten Montag des Monats i. d. R. im Stadtteilzentrum Kompass, Kummerower Ring 42, 12619 Berlin, und gelegentlich an anderen Standorten.

- **Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf**
  c/o Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin
  seniorenvertretung-mh@gmx.de
  Riesaer Str. 94, 12627 Berlin, Raum A 510
  Tel. 90293-4377 (Anrufbeantworter)

Mitglieder der Seniorenvertretung Marzahn-Hellersdorf

BVV Marzahn-Hellersdorf würdigte ehrenamtlich Tätige

Dank an 27 Einzelpersonen und zwei Gruppen

Festliche Atmosphäre bei der Ehrung von ehrenamtlich engagierten Bürger*innen, ganz rechts Kathrin Henkel, die Vorsteherin der BVV. Junge Artistinnen und Artisten begeisterten mit einem kleinen Programm.

© Friedel (2)

Im Dezember dankte die Bezirksverordnetenversammlung Marzahn-Hellersdorf ehrenamtlich Tätigen des Bezirks mit einer Festveranstaltung. Im Jahr 1985 erklärten die Vereinten Nationen den 5. Dezember zum Internationalen Tag der Freiwilligen für wirtschaftliche und soziale Entwicklung (Welttag des Ehrenamtes). Die Bezirksverordnetenversammlung Marzahn-Hellersdorf beschloss im Jahr 2003, alljährlich zum „Tag des Ehrenamtes" besonders engagierten Bürgerinnen und Bürgern für ihren persönlichen Einsatz zum Wohle der Gemeinschaft und des Bezirks zu danken. 2019 waren 27 Einzelpersonen und zwei Gruppen zur Festveranstaltung der BVV in die Trainingshalle des „Zirkus Cabuwazi" eingeladen.

ANZEIGE

Sie möchten Gutes tun? Spenden für einen guten Zweck

Menschenrechte auch in Zukunft

Stärken Sie die Rolle der Menschlichkeit mit Ihrem Testament!

Unterstützen Sie so den Einsatz von Amnesty International über den Moment hinaus. Vielen Dank.

Informationen zum Beispiel zur kostenfreien juristischen Erstberatung unter **www.amnesty.de/testament**

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE23 3702 0500 0008 0901 00
BIC: BFSWDE33XXX

Amnesty International Deutschland e. V.
Zinnowitzer Str. 8, 10115 Berlin, Telefon 030/420 248 -354
www.amnesty.de

Wenn Mutti früh zur Arbeit geht …

Kurt-Schwaen-Archiv braucht eine Heimat

Im politisch stürmischen Februar 2020 – Sturmtief „Sabine“ begleitete das meteorologisch – fühlte sich auch der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf geschüttelt. Auf der traditionellen Jahrespressekonferenz machte Vereinsvorsitzender Wolfgang Brauer auf „Baustellen“ aufmerksam, die BER-verdächtig sind und auf solche, die aktuelle Entscheidungen des Vereins notwendig machten. Zum Dauerbrenner gehören die Personalausstattung und die damit verbundenen eingeschränkten Öffnungszeiten des Heimatmuseums.

Für Familien und Berufstätige sind die Öffnungszeiten nicht hinnehmbar, so Brauer. Er sparte nicht mit eindeutigen Interpretationen. Es sei ein Skandal, dass sich immer nur Mühe für den nächsten Doppelhaushalt gegeben werde: „Die Verwaltung hat dann für zwei Jahre Ruhe, für Betroffene ist dieser Zustand Stillstand“, so seine Überzeugung.

„Wenn Mutti früh zur Arbeit geht“ und „Wer möchte nicht im Leben bleiben“, wer ostsozialisiert ist, kennt diese Lieder. Der Komponist Kurt Schwaen lebte und arbeitete jahrzehntelang in Marzahn-Hellersdorf. Seine Witwe wandte sich an den Heimatverein, um das von ihr gepflegte Archiv des Komponisten im Bezirk unbedingt halten zu wollen. Wolfgang Brauer wurde ganz persönlich: Kurt Schwaen ist ein unterschätzter Komponist, er hat sich souverän aller Stile bedient. Das von der Witwe aufgebaute und verwaltete Archiv sei einzigartig. Diesen Schatz zu erhalten, müsse eine bezirkspolitische Aufgabe sein. Die Akademie der Künste und die Staatsbibliothek hätten abgewinkt.

Die Querelen um den Stillen Tag des Gedenkens im Januar 2020 auf dem Parkfriedhof Marzahn haben den Vereinsvorsitzenden spürbar mitgenommen. Am Vorabend der Jahrespressekonferenz wurde entschieden, dass der Verein als Träger nicht mehr zur Verfügung steht. Brauer fiel das auf Nachfrage sehr schwer: „Ich war 2007 einer der Erfinder dieses Formates.“ Er schätzte die bemerkenswerte

Wolfgang Brauer, der Vereinsvorsitzende, und Dr. Christa Hübner, seine Stellvertreterin, mit dem neuen Historischen Jahrbuch 2019

Zurückhaltung der Polizei und von linken Gruppen an diesem 27. Januar 2020. Der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf wolle sich nicht vereinnahmen lassen, auch wenn ihm AfD-Mitglieder angehören. Die Satzung habe dafür eindeutige demokratische Regeln definiert.

Wolfgang Brauer sprach an, dass auf einen Antrag der AfD-Fraktion ein Kriegerdenkmal in Biesdorf restauriert werden soll. Die BVV schloss sich dem an mit vielen Enthaltungen. Darüber ärgert er sich. Aber Wolfgang Brauer freut sich auf sich einen Termin: Mit dem Blick auf das 20-jährige Bestehen des Turmmuseums in der Alt-Kaulsdorfer Jesuskirche im Juni, ein Geheimtipp, will er Neugier auf Marzahn-Hellersdorf wecken. *S. Friedel*

Bilanz und Ausblick

Mit Stand 31.12.2019 zählte der Heimatverein des Bezirks 139 Mitglieder, davon 102 natürliche Personen. Zu den weiteren Mitgliedern zählen 14 Unternehmen, 18 Vereine und fünf Schulen. 2019 wurde die evangelische Kirchengemeinde Alt-Kaulsdorf Mitglied. Und ist damit die einzige im Verein. Wolfgang Brauer bezeichnete die Mitgliederzahl als stabil, möchte aber mehr jüngere Menschen für den Verein gewinnen.

Thematisch wurden in Veranstaltungen, Vorträgen und Führungen u. a. beackert: Der 675.Jahrestag der ersten urkundlichen Erwähnung von Mahlsdorf, natürlich der 40. Geburtstag des Bezirkes, der 125. Geburtstag von Otto Nagel (nachzulesen im vom Heimatverein frisch aufgelegten „Historischen Jahrbuch Marzahn-Hellersdorf 2019“).

Diese Jahrbücher werden künftig die Publikation über die „Tage der Regional- und Heimatgeschichte“ ersetzen, die wie Dr. Christa Hübner, stellvertretende Vorsitzende des Heimatvereins, äußerte, mehr Raum für eine reich bebilderte Chronik eines Jahrganges bieten. Hier könnten auch Themen von Hobby-Geschichtsforscher*innen ihren Platz finden. Die 130 Seiten starke Broschüre erschien in einer Auflage von 400 Stück, kostet 8 Euro und ist im kleinen Buchladen Kaulsdorf, im Buchladen in der Reuterstraße in Mahlsdorf, beim Heimatverein und im Gründerzeitmuseum zu erwerben. In dem Projekt, so Dr. Hübner, steckt ganz viel Ehrenamt. Das Layout ist einem Vereinsmitglied „geschuldet“, die Artikel wurden honorarfrei geschrieben.

Termine 2020:

Die traditionelle **Jahresexkursion** führt in diesem Jahr am **20.06.2020** nach Brandenburg ins Industriemuseum. Hier steht noch ein Siemens-Martin-Ofen im ehemaligen Stahlwerk. Eine sich anschließende Altstadtführung begibt sich auf eine archäologische Reise. Die **Halbtagsexkursion** findet am **26.06.2020** statt. Gerhart Hauptmann steht im Mittelpunkt in Erkner und Woltersdorf. Der **„Tag der Regional- und Heimatgeschichte“** am **31.10.2020** (Reformationstag) hat das Thema „100 Jahre Groß-Berlin“, das Brauer als „kommunales Wunderwerk“ bezeichnete. Der Heimatverein hat vor, in einzelnen Fallstudien herauszufinden, welche Ausstrahlung soziale, Bildungseinrichtungen und andere Aktive des Bezirks auf ganz Berlin hatten und haben.

Bereits zum 15. Mal: Die Sozialtage im EASTGATE

Sozial und engagiert: Sozialtage im EASTGATE

Ende Februar fanden im EASTGATE in der Marzahner Promenade die 15. Sozialtage statt. „Sozial und engagiert“ mischten sich Stadtteilzentren und Nachbarschaftstreffs, das Bezirksamt mit seinen Angeboten, Freie Träger, Vereine, Verbände und Institutionen, die Polizei, die Verbraucherzentrale, die Schuldnerberatung erfolgreich in das Einkaufsgeschehen. Auf der Bühne sorgten künstlerische Darbietungen und Gesprächsrunden mit Akteuren vor Ort für Pausen im mitunter hektischen Einkaufsgeschehen. Einfach mal innehalten – das Angebot kam an. Sich beraten zu lassen, ohne in ein Amt zu gehen, das niedrigschwellige Angebot auf Augenhöhe nahmen viele Bürger*innen gern an. Die Themenvielfalt reichte von Grundsicherung im Alter über Notfallrufsysteme bis hin zu Freizeitangeboten. *(sf)*

Workshop-Projekt „Gärtnern in der Sommerhitze“

Wie neue Ehrenamtliche gewinnen?

Unter dem Motto „Gärtnern in der Sommerhitze“ startete die GRÜNE LIGA Berlin 2019 in Kooperation mit der Humboldt-Universität zu Berlin eine mehrteilige Workshop-Reihe für alle Stadtgärtner*innen in Marzahn-Hellersdorf und für alle, die das noch werden wollen. Beackert wurden z. B. solche Fragen wie: Wie führe ich eine Bodenprobe durch? Was ist „Terra Preta“ und kann ich diese selbst herstellen? Was macht gute Öffentlichkeitsarbeit aus und wie gewinne ich neue Mitglieder für meine Initiative?

Grischa Schwiegk, FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf, rät, die Motivation fürs und die Erwartungshaltung an das Ehrenamt genau zu erfragen

Angesprochen waren Interessenten aus Gemeinschaftsgärten, Schulgärten, Kleingärten. Initiiert wurde die Workshop-Reihe durch die beiden Projekte „Integrierte urbane Gärten – Schul- und Nachbarschaftsgärten Marzahn-Hellersdorf“ (GRÜNE LIGA Berlin) und „Grüne Klimaoasen: Integrierte Stadtgrünentwicklung in Marzahn-Hellersdorf“ (Humboldt-Universität zu Berlin). Zum Thema Öffentlichkeitsarbeit war die FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf mit ins Boot geholt worden. In persona war das Grischa Schwiegk. Für die Grüne Liga Berlin war Nina Fuchs im Bürgergarten „Helle Oase“ vor Ort, die für das Projekt „Integrierte urbane Gärten – Schul- und Nachbarschaftsgärten Marzahn-Hellersdorf“ Verantwortung trägt.

Neben weiteren Teilnehmer*innen interessierte sich Sandra Schwarz vom Stadtteilzentrum Kaulsdorf in der Brodauer Straße ebenso fürs Thema „Wie gewinne ich Mitstreiter*innen für mein (Garten)-Projekt?“ wie Anwohnerin Hedwig Zobel, die dem Bürgergarten als Ehrenamtliche schon einige Zeit die Treue hält. Grischa Schwiegk warb dafür, nicht um Hilfe zu bitten sondern, die (tollen) Angebote in den Mittelpunkt zu stellen. Er hält es für wichtig, die Motivation und die Erwartungshaltung potentieller Ehrenamtlicher zu erfragen und Aufgaben klar zu beschreiben. Wer z. B. durch das Ehrenamt soziale Kontakte sucht, von dem könne nicht erwartet werden, dass er in den Sommerferien den Schulgarten gießt. Man kam ins Fachsimpeln und war sich einig darin, dass es oft schwierig ist, Leute „bei der Stange zu halten“. Grischa Schwiegk hält eine Ehrenamtskoordination beim jeweiligen Träger für ein wichtiges Instrument: „Sie hat meist auch etwas von Seelsorge.“ Neu Zugezogene anzusprechen, lohne sich oft. Der Anspruch, die Vernetzung und den Erfahrungsaustausch unter den verschiedensten Stadtgärtner*innen zu fördern, nimmt bei solchen Veranstaltungen konkrete Gestalt an. Die Veranstaltungsreihe soll 2020 mit Themen wie Saatgutvermehrung und Biodiversität fortgeführt werden.

(sf)

Gemeinsames Gärtnern im Nasch-, Sonnen- und Panoramagarten

Treffpunkte der Generationen und Kulturen

Im Umfeld von Gemeinschaftsunterkünften entstehen in Marzahn-Hellersdorf drei Gemeinschaftsgärten. Neue und angestammte Nachbarn, Urban Gardener aller Herkünfte und jeden Alters sind herzlich willkommen, diese Gärten mit zu planen und mitzugestalten – als wohnungsnahe Gartenoasen und als Begegnungsraum, in dem gute Nachbarschaften gedeihen. Schließlich verbindet die Begeisterung für Gärten weltweit viele Menschen. Im Sinne von Willkommenskultur bieten gemeinsames Gärtnern und Aktivitäten in den Paradisgärten viele ideale Situationen. Sei es als Trittstein für beiläufige, zwischenmenschliche Begegnungen oder als Basis für die zusammenwachsende Stadtgesellschaft.

Susanne Schnorbusch, der Projektleiterin, mit geerntetem Mangold in der Hand

Der Naschgarten (600 qm) im Kiezpark Schönagelstraße: Bereits seit Mai 2019 wirkt dort die Gartengruppe, zunächst noch hinter dem Bauzaun, während parallel der inklusive Mehrgenerationen-Spielplatz entstand. Monate später erblühte die Wildblütenwiese, schossen Mangold, Kräuter und Bohnen auf dem Gemeinschaftsbeet in die Höhe. Naschen für Menschen und Insekten steht im Mittelpunkt des familienfreundlichen und barrierearmen Gartens. In den wenigen Tagen seit der feierlichen Eröffnung von Paradiesgarten plus Spielplatz haben sich schnell Fans für „eigene" Hochbeete gefunden. Weitere Hochbeete stehen bereit.

Der Naschgarten ist jederzeit frei zugänglich, da nicht umzäunt. Alles hier entwickelt sich zukünftig aus den Interessen heraus, die Aktive einbringen – in der Hoffnung auf eine stets wachsende, engagierte Gartengruppe. Wöchentlicher Treffpunkt ist donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr und nach Bedarf.

Der Sonnengarten (600 qm): Der Sonnengarten liegt im Gebiet des Bruno-Baum-Grünzugs, wo derzeit ein weiteres Beteiligungsverfahren läuft. Wie ist hier die Perspektive? Im weitläufigen Grünzug fehlt ein Quartierstreffpunkt. Diese Lücke schließt der Sonnengarten. Sonnenorientiert und heimelig wird er zum Anlaufpunkt, vom frühsten Frühjahr bis in den späten Herbst hinein.

Der Panoramagarten (600 qm) in Hellersdorf: Entlang der Stadtbahngleise am U-Bahnhof Louis-Levin zieht sich ein schmaler Naturraum mit Ausblick, durch den auch ein neuer Fahrradweg führen soll. Es wird geselliger hier! Mit Panorama Plateaus, schwebend über der Böschung des Hellersdorfer Grabens, trägt der Paradiesgarten dazu bei.

Verbündete in der Gestaltung dieses Gartens sind schon jetzt die Gemeinschaftsunterkunft in der Albert-Kuntz-Str. und viele Kinder, Erzieher und Eltern der anliegenden Kita am Kirschbaum. Im Sonnengarten und im Panoramagarten starteten Beteiligungsformate in Form von Werkstätten und Geländeerkundungen im Herbst 2019.

Idee und Projektierung beruhen auf einer Initiative von Architektin Susanne Schnorbusch. Sie ist bewandert in der Planung von partizipativen Anwohner-Gärten in Leipzig und Berlin. Erntet immer noch leidenschaftlich gern die Radieschen im Kiezpark Fortuna Marzahn, „ihrem" anderen Park vor Ort. Filmemacherin Susanne Yacoub ist Mitglied im Netzwerk Architekturkommunikation, von Haus aus aber Landschaftsarchitektin. Sie hantiert mit beidem gern: Kamera oder Spaten.

www.su-schnorbusch.de

Regina Troeder leitet das Freilandlabor

150 Jahre alte Steinweichselkirsche

Ein ausgetrockneter Weiher

© Friedel (3)

Baumführung mit Regina Troeder durch die Hönower Weiherkette ein

Ganz wie der Opa: Ein wandelndes Lexikon

Regina Troeder ist seit 25 Jahren – also von Anfang an – im Freilandlabor tätig. Eigentlich wollte sie Biologie studieren. Ihr Opa war Schulleiter in einem kleinen mecklenburgischen Dorf und Naturliebhaber. „Ein wandelndes Lexikon", das seine Enkeltochter oft auf seine Streifzüge durch die Natur mitnahm. Aber es kam anders. Regina Troeder wurde Diplomingenieur für Elektrotechnik und Elektronik. Nach der Wende besuchte sie ein Jahr die Humboldt-Uni und schrieb eine Belegarbeit über ein zu bildendes Umwelterziehungszentrum. Im Dezember 1991 war sie an der Gründung der heutigen INU (Infrastrukturelles Netzwerk Umwelt) gGmbH beteiligt ... Mit dem Freilandlabor kam sie 1994 ihrem Kindheitstraum sehr nahe.

Bei einer Baumführung machen wir Halt an einer Steinweichselkirsche, die ihr Höchstalter von 150 Jahren annähernd erreicht haben dürfte. Ringsherum, so erläutert Regina Troeder, stehen lauter „Kinder" des Baumes. Sie habe deren Früchte probiert: Sie seien süß und bitter zugleich. Weiter geht's. Am Wegesrand aufgewühlte Erde, Spuren von Wildschweinen, sagt die Hobby-Biologin. Der nächste Baum ist eine Salweide: „Im Frühjahr kann man sehen, ob es ein Männlein oder ein Weiblein ist. Gelbe Kätzchen verraten das männliche Geschlecht, grünlich-silbrige das weibliche", erklärt sie. Beim Vorbeigehen an einem Hagebuttenstrauch schwärmt sie von Hagebuttenmarmelade. Sie kocht die Früchte mit Apfelsaft. Ein Walnussbaum ist ein Stück weiter zu sehen: „Der wächst eigentlich nicht hier, da muss mal Jemand eine Nuss verloren haben", sagt Regina Troeder augenzwinkernd. Die roten Beeren des Weißdorns seien Medizin für Omas und Opas.

Regina Troeder kommt auf die Fauna der Weiherketten zu sprechen: „Noch vor nicht allzu langer Zeit gab es hier noch Stockenten, Schwäne, Zwerg- und Haubentaucher, Reiher. Alle Weiher sind ausgetrocknet. Und die Tiere weg." Zum Beweis laufen wir durch den Froschpfuhl. Keine Regenwürmer, keine Schnecken. Am Rande des Pfuhls ein von einem Dachs geplündertes Erdwespennest.

Weiter geht's, vorbei an Schafgarbe und Spitzwegerich, die wohl wichtigsten Heilmittel im Mittelalter, denkt Regina Troeger laut nach. Die Schafgarbe habe den gleichen entzündungshemmenden Wirkstoff wie Kamille, die zu Tee gekochte Rinde der Silberweide den wie Aspirin und wirke bei Kopfschmerzen als auch fiebersenkend. Wir sehen auf dem Baumspaziergang noch Zitterpappel, Spitz-, Feld- und Bergahorn, Linde, Vogelbeeren, Ulme, Rot- und Hainbuche, Birke und Birne, Stiel- und Traubeneiche ...

Und erreichen wieder urbanes Terrain. Regina Troeder zeigt noch auf das Schild, das da steht: Landschaftsschutzgebiet. Sie erklärt den Unterschied zum Naturschutzgebiet: Im Landschaftsschutzgebiet wird die Natur für die Menschen und im Naturschutzgebiet vor den Menschen geschützt.

S. Friedel

Infos zum Freilandlabor, zu Baumführungen und Kräuterwanderungen finden Sie im Internet unter: http://fll.inu-berlin.de

„Bruchpilot“ bekam Adoptivfamilie

Mauersegler von NABU-Wildvogelstation gerettet

Eine Berlinerin hat in Prenzlauer Berg einen abgestürzten Mauersegler-Nestling aufgelesen und zum NABU gebracht. Da der Jungvogel zwar unverletzt war, aber nicht zurück ins Nest gesetzt werden konnte, wurde er in der Wildvogelstation im Wuhletal aufgepäppelt und per Adoptionsverfahren einem anderen Nest zugesetzt. Seit einigen Jahren können so verwaiste Mauersegler gerettet werden. „Mauersegler, die zwar gesund, aber noch flugunfähig sind, können per Adoptionsverfahren einem Nest zugesetzt werden“, erklärt Malte Tschertner, Leiter der NABU-Wildvogelstation. Der Mauersegler wurde einer Potsdamer Mauersegler-Kolonie zugesetzt. „Seit wir das Adoptionsverfahren an diesem Standort durchführen, hat es erst einen einzigen Fall gegeben, wo ein Jungtier nicht angenommen wurde“, so Tschertner. Immer wieder kommt es vor, dass Mauersegler-Nestlinge abstürzen und verletzt auf dem Boden gefunden werden. Genau wie Schwalben gibt es bei Mauerseglern keine Ästlingsphase, das heißt, sie gehören zu den wenigen Vogelarten, bei denen aufmerksame Vogelfreunde stutzig werden sollten, wenn sie diese am Boden vorfinden. In diesem Fall sollten Sie sich immer an die Wildvogelstation wenden.

Doch die Hand-Aufzucht ist extrem aufwendig. Mauersegler betteln nicht wie andere Singvögel mit weit geöffneten Schnäbeln. Dieses so typische „Sperren“ ist bei ihnen nicht ausgeprägt. „Sie würden vor einer gefüllten Futterschale verhungern. Außerdem sind die Schnäbel sehr empfindlich und so kommt es immer wieder vor, dass unerfahrene Vogelfinder*innen beim Füttern Schnabelverletzungen verursachen. Für die Tiere hat das fatale Folgen, vergleichbar mit einem Kieferbruch beim Menschen“, führt Tschertner weiter aus. Die Tierpfleger*innen der Station sind geübt im Umgang mit jungen Mauerseglern. In Hochzeiten pflegen sie bis zu 20 Vögel wöchentlich und bereiten sie auf den „Abflug“ oder die Umsiedlung in Adoptivnester vor. Die Pfleglinge müssen fast stündlich von 8-21 Uhr gefüttert werden, mit Heimchen, Mehlwürmern und gekochten Drohnenlarven. Auswildern kann man Mauersegler erst, wenn er ein Gewicht von 40 Gramm erreicht hat und die Flugfedern lang genug sind (ca. 17 cm).

Europäischer Gartenpreis für „Gärten der Welt“

Eine große Bildungsreise

Die Gärten der Welt sind mit dem Europäischen Gartenpreis 2019/2020 in der Kategorie „Gartenkulturelles Erbe in Europa“ ausgezeichnet worden. Den 1. Preis erhielt die „Royal Horticultural Society“ London, der 2. Preis wurde an die „Gärten der Welt“ Berlin und die Merian Gärten in der Schweiz vergeben. In der Begründung der Jury heißt es: „In den Gärten der Welt lässt sich Gartenkunst verschiedener Epochen und Regionen eindrucksvoll erleben. Jahrtausende alte Traditionen treffen hier auf zeitgenössische Landschaftskunst aus fünf Kontinenten.

Ein kleiner Spaziergang wird so en-passant zu einer großen Bildungsreise“. Der Europäische Gartenpreis wird vom European Garden Heritage Network (EGHN) vergeben.

Filme Neu auf DVD

Gloria –
Das Leben wartet nicht
Regie: Sebastian Lello
mit Julianne Moore und John Turturro
Laufzeit: 102 Minuten,
FSK: ohne Altersbeschränkung
DVD/Bluray: in Deutsch oder Englisch, deutsche Untertitel
Bonusmaterial: Kinotrailer
Im Netz auf Amazon Prime

Julianne Moore tanzt

Fast jeden Abend geht Gloria Bell (Julianne Moore) zu Single-Partys in den Clubs von L.A. tanzen – sie lebt seit der Scheidung vor zwölf Jahren allein. Eines Abends trifft sie auf Arnold (John Turturro), der Ex-Militär ist allein stehend wie sie. Die beiden Endfünfziger beginnen eine heftige, anfangs unbeschwerte Affäre. Schwierig wird es, ihre Liebe mit ihren Familien zu vereinbaren. Gloria kümmert sich sehr hingebungsvoll um die Beziehungen ihres Sohnes und ihrer Tochter und bringt Arnold mit zu einer Familienfeier. Der Geliebte aber hält seine Familie von Gloria fern – und flüchtet unter vielen Ausreden immer wieder zu Frau und Töchtern zurück. Wie Gloria um ihre Würde kämpft, das begeisterte vor sieben Jahren schon mal auf der Berlinale. Der chilenische Regisseur Sebastian Lelio hat seinen Film nun in Kalifornien noch einmal verfilmt - und das Remake macht dank Julianne Moore genauso viel Spaß wie das Original, und der Soundtrack wartet nicht nur mit dem Hit „Gloria“ auf. In Kalifornien ist der politische Hintergrund weniger wichtiger als in Chile – dafür muss sich Gloria stärker mit dem amerikanischen Jugendwahn auseinandersetzen. Die Rache von Gloria an ihrem wankelmütigen Liebhaber aber fällt genauso drastisch aus.

Late Night –
Die Show ihres Lebens
Regie: Nisha Ganatra mit Emma Thomson und Mindy Kaling
Laufzeit: 97 Minuten
FSK: Ohne Altersbeschränkung
DVD/Blueray in Deutsch und Englisch, mit dt. und engl. Untertiteln
Bonusmaterial: Blick in den Autorenraum, Making Of, Clip über weibliche Comedians
Im Netz auf Amazon Prime
© Universal Pictures

Emma Thomson talkt

Fast jeden Abend geht Katherine Newbury (Emma Thompson) auf Sendung im US-Fernsehen. Seit Jahrzehnten ist sie eine erfolgreiche Talkshow-Moderatorin, hat 43 Emmys gewonnen – weil sie noch bissiger und gehässiger ist als ihre männlichen Kollegen. Zwar wartet daheim ein Ehemann auf sie – in ihrem Sender aber wird es immer einsamer um sie. Denn die Quoten sinken, die neue Senderchefin baut schon einen Nachfolger für sie auf. Die arrogante Late-Night-Königin, die ihre eigenen Gagschreiber, allesamt weiße Männer, bisher nur mit einer Nummer angesprochen hat, sucht verzweifelt nach neuen Ideen und gibt der komplett unerfahrenen Bewerberin Molly (Mindy Kaling) widerstrebend eine Chance. Die Quereinsteigerin hat zwar bislang nur die Kollegen in einem Chemiewerk unterhalten, steckt aber mitten im Leben. Mindy Kaling, die auch das Drehbuch schrieb, hat wie Regisseurin Nisha Ganatra indische Wurzeln und kennt sich im amerikanischen Showbusiness bestens aus. Wie sie als Molly hier der Engländerin Emma Thomson Paroli bietet, wie sich die beiden ungleichen Frauen annähern, das spielt immer wieder mit der politischen Korrektheit, steckt voller Überraschungen und ist überhaupt sehr unterhaltsam.

Torsten Wahl

Vor 100 Jahren wurde Groß-Berlin geschaffen

Berlin mal dreizehn

Plötzlich war eine Weltstadt entstanden: Dank der Eingemeindung der Stadtgemeinden Charlottenburg, Cöpenick, Lichtenberg, Neukölln, Schöneberg, Spandau und Wilmersdorf, von 59 Landgemeinden und 27 Gutsbezirken wurde Berlin mit der Abstimmung am 27. April 1920 und der Umsetzung zum 1. Oktober 1920 nach Los Angeles zur zweitgrößten Stadt der Welt. Die Fläche der Stadt war auf gut das Dreizehnfache gewachsen. Bezogen auf die Einwohnerzahl mit seinen 3,8 Millionen Menschen war Berlin mit der Abstimmung zur drittgrößten Stadt der Welt geworden, nach London und New York.

Knappe Entscheidung: Jahrzehnte vorher war bereits diskutiert, 1911/12 ein Zweckverband Groß-Berlin gegründet worden, aber erst in Folge der Novemberrevolution 1918 war eine Mehrheit für ein vereinigtes Berlin vorstellbar. Die Entscheidung war aber dennoch denkbar knapp ausgefallen. Die SPD und die USPD waren dafür, die konservativen Parteien DNVP, DVP und Zentrum dagegen. Uneinheitlich stimmten die DDP-Abgeordneten. Am Ende stimmten 164 Abgeordnete für das Groß-Berlin-Gesetz, 148 dagegen, fünf Abgeordnete enthielten sich der Stimme.

Eine einzigartige Weltstadt: Die schnelle Umsetzung war nur möglich, weil den 20 Bezirken weitgehende Rechte zugesprochen wurden. Diese vielen Zentren machen die Stadt bis heute einzigartig. Viele Probleme ließen sich gemeinsam besser lösen. 1928 wurde durch Verkehrsstadtrat Ernst Reuter die BVG gegründet – und fortan gab und gibt es bis heute eine Fahrkarte für die Fahrt durchs Stadtgebiet. Das erste Erlebnisbad für die Volksmassen, das Strandbad Wannsee, entstand. In fünf Jahren wurden 160.000 Wohnungen im sozialen Wohnungsbau geschaffen.

Wie kann Stadt gelingen? „Wir fragen, wie aus dem chaotischen Umbruch damals ein konstruktiver Aufbruch werden konnte“, so Dr. Claudia Gemmeke vom Stadtmuseum Berlin, das seine Ausstellung zum Jubiläum folglich auch „Chaos & Aufbruch Berlin 1920 I 2020“ nennt. „Was passierte damals, wie kann Großstadt heute gelingen?“ Die Herausforderungen werden mit historischer und aktueller Zeitebene gestaltet: bei Wohnen und Verkehr, einer funktionierenden Verwaltung, Wirtschaftsförderung, Erholung und Grünflächen, Gesundheitsfürsorge, Klimawandel und Umlands-Anbindung. Sechs Räume mit Impulsprojekten laden zur Beteiligung ein.

Birgit Nößler

Zum Stadtjubiläum Tipps

Chaos & Aufbruch Berlin 1920 I 2020

im Märkischen Museum vom
- **26. April bis 10. Januar, Di-So 10-18 Uhr**

Eintritt 7 € erm. 5 €;
www.stadtmuseum.de/chaos-und-aufbruch

StadtRandLage.

Ein Marzahn-Hellersdorfer ABC
Von A wie Alice-Salomon-Hochschule bis Z wie Zwangsarbeit in der NS-Zeit: Ausgehend von den Bedingungen und dem Verlauf der Eingemeindung der bis dahin zum Kreis Niederbarnim gehörenden Gemeinden umreißt die Ausstellung die wechselvolle Beziehungsgeschichte zwischen Marzahn-Hellersdorf und Berlin in historischen und aktuellen Bespielen.
Zu sehen im Bezirksmuseum, Alt-Marzahn 51/55, Mo-Fr 10-18 Uhr

Die vereinigte Stadt

In Essays blicken Historiker auf die Vereinigung der Städte, Landgemeinden und Gutsbezirke zu Groß-Berlin zurück, schreiben über die Abstimmung, das Groß-Berlin-Gesetz und dessen Väter und die Jahre danach mit Inflation und Bauboom.
- **Berliner Geschichte, Zeitschrift für Geschichte und Kultur Ausgabe 20: 1920 - Groß-Berlin entsteht, ISBN 978-3-96201-035-5; 4,95 EUR**

Stadtgeschichte online

Jeden Morgen eine neue Geschichte: Auf dem Online-Portal 1000x Berlin sind 1000 Fotografien der Berliner Bezirksmuseen und des Stadtmuseums Berlin zu sehen und 50 Porträts von Berlinerinnen und Berlinern zu lesen.
- **www.1000x.berlin**

Aus Städtebaulicher Sicht

Ab Oktober bis Dezember 2020 werden Wettbewerbsarbeiten des „Internationalen Städtebaulichen Ideenwettbewerbs Berlin-Brandenburg 2070“ in der Ausstellung zu „100 Jahre (Groß-)Berlin“ zu sehen sein im Kronprinzenpalais, Unter den Linden 3
- **www.aiv-berlin.de**

40 Jahre Marzahn-Hellersdorf: Eine bebilderte Chronik

Wer kennt den Kita-Grand-Prix?

© Friedel

Wann begann in Hellersdorf der Bau der Großsiedlung? Wer kennt den Vere in Mädchen in Marzahn? Oder wer hat je vom „Kita-Grand-Prix Marzahn-Hellersdorf" gehört?

Diese Informationen und Hunderte mehr enthält die vom Heimatverein des Bezirks herausgegebene Chronik „40 Jahre Marzahn-Hellersdorf". Dr. Renate Schilling (l) und Dr. Christa Hübner bei der Präsentation der Chronik.

Der Heimatverein hatte das Jubiläum des Bezirks zum Anlass genommen, um diese umfangreiche Chronik vorzubereiten. Erstmals werden in einer Publikation die gesamten 40 Jahre erfasst. Natürlich nehmen der Bau und die Umgestaltung der Großsiedlungen einen breiten Raum ein, waren ihre Errichtung und die damit einhergehende Vervielfachung der Bevölkerung doch der Grund, warum 1979 der eigenständige Bezirk Marzahn gebildet wurde. Das Spektrum reicht aber weit darüber hinaus: von der politischen zur Wirtschaftsgeschichte, von der Entwicklung in Kultur und Sport bis zur Gestaltung der infrastrukturellen und sozialen Einrichtungen. Neben den vielen Erfolgen werden auch schwierige Phasen sichtbar.

Im Rahmen der Reihe „Marzahn-Hellersdorfer Gespräch zur Geschichte" präsentierten die Autorinnen Dr. Christa Hübner und Dr. Renate Schilling (3. im Bunde: Dr. Manfred Teresiak) im Bezirksmuseum ihr Buch „40 Jahre Marzahn-Hellersdorf. Eine bebilderte Chronik". Die Chronik beginnt mit dem 27. März 1973: „Das Politbüro des ZK der SED bestätigt eine Vorlage zur Entwicklung des komplexen Wohnungsbaues in Ostberlin. Biesdorf-Nord wird als Standort für den Bau von 20.000 Wohnungen bis 1980 und 15.000 nach 1980 benannt." Am Schluss gibt es noch Statistik über die Bevölkerungsentwicklung, die ausweist, dass es seit 2010 wieder einen Anstieg der Bevölkerungszahlen gibt. Aufgeführt sind auch die 1992 aufgeführten Straßenumbenennungen. Das Buch können interessierte Bürgerinnen und Bürger im Bezirksmuseum, Alt-Marzahn 51/55 12685 Berlin, Tel. 54 79 09 21 und vom Heimatverein webmaster@heimatverein-marzahn.de, Tel. 51 70 07 17 erwerben. *(sf)*

15. Hellersdorfer Promenadenbuffet

Im Jahr 2005 gab es das erste Promenadenbuffet in der Hellersdorfer Promenade. Angeregt hatte es das Quartiersmanagement der Straße. Seitdem ist es zu einer liebenswerten Tradition geworden. 2019 fand das Promenadenbuffet bereits zum 15. Mal statt. Es stand unter dem Motto „30 Jahre Mauerfall". Veranstalter waren das QM-Team, das Jugendamt und das Mehrgenerationenhaus „Buntes Haus".

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen – und dabei die Bedeutung einer schmackhaften, abwechslungsreichen und dabei durchaus auch gesunden Küche kennenzulernen, ist ein Grundsatz, dem das Promenadenbüfett in all den Jahren treu blieb. *(sf)*

© aperçu/Friedel

Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e. V.

Viele Jubiläen im Jahr 2020

Der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e. V. hat eine umfangreiche Zusammenstellung der Jahrestage 2020 vorgelegt. Im Folgenden wird daraus eine Auswahl vorgestellt.

7. Januar 2010 (10. Jahrestag) Zur Erinnerung an die NS-Widerstandskämpfer Karl Vesper, Arthur Weisbrodt und Johann Przybilla wird auf dem Hummelplatz ein gemeinsamer Gedenkstein enthüllt.

25. Januar 1345 (675. Jahrestag) Mahlsdorf wird in einem Lehnbrief des Markgrafen Ludwig des Älteren erstmals urkundlich erwähnt. Der Ritter Thyle Ryteling (Rüteling) verkauft danach das Dorf Malterstorp an den Ritter Otto Kethelitz (Kettlitz).

29. Januar 1945 (75. Jahrestag) Der Apotheker Hans Neue aus Mahlsdorf wird hingerichtet. Er war nach dem Attentat auf Hitler vom 20. Juli 1944 wegen einer unbedachten Äußerung denunziert worden.

12. Februar 2000 (20. Jahrestag) Gisela Reissenberger, geb. Häusler, verstirbt. Von 1943 bis 1945 versteckte sie gemeinsam mit ihrer Mutter Elsa Ledetsch fünf Juden und rettete sie so vor den Nazis. Am 19. Oktober 1987 waren beide von der Gedenkstätte „Yad Vashem“ in Israel als „Gerechte unter den Völkern geehrt worden.

1. März 1985 (35. Jahrestag) Die Arbeiten zur Verlängerung der U-Bahn-Linie E nach Hönow beginnen an mehreren Stellen gleichzeitig. Beim Bau werden bis zu 5.000 Beschäftigte von über 100 Betrieben aus Berlin und 20 Kreisen der DDR eingesetzt.

23. März 1945 (75. Jahrestag) Der Mahlsdorfer Kohlenhändler Johann Przybilla verstirbt im Zuchthaus Brandenburg. Er war 1943 wegen antifaschistischer Tätigkeit zu drei Jahren Zuchthaus verurteilt worden.

März 1980 (40. Jahrestag) Nach fünfzehnjähriger Bauzeit wird das Biesdorfer Kreuz fertiggestellt. Dadurch wird der Personen- und Güterverkehr nach Norden, Osten und Süden neu geordnet.

1. April 1985 (35. Jahrestag) In der heutigen Landsberger Allee wird der Straßenbahn-Betriebshof Marzahn in Betrieb genommen.

Der Straßenbahn-Betriebshof Marzahn

1. April 1990 (30. Jahrestag) Dr. Richard Herrmann aus Kaulsdorf gründet ein privates Taxiunternehmen, im Juni das erste private Omnibusunterneh- men in Ostberlin, aus dem die Dr. Herrmann Gruppe hervorgeht.

11. April 2010 (10. Jahrestag) Der zweite Bauabschnitt des Stadtteilparks Helle Mitte wird nach Kurt Julius Goldstein benannt. Der 2007 verstorbene Biesdorfer war Ehrenpräsident des Internationalen Auschwitz-Komitees und des VVN-BdA.

21. April 1945 (75. Jahrestag) Einheiten der Roten Armee besetzen Marzahn. Am 22. April werden die anderen Orte des heutigen Bezirkes Marzahn-Hellersdorf von der NS-Herrschaft befreit.

21. April 2005 (15. Jahrestag) Die Wuhlebrücke an der Landsberger Allee erhält den Namen des ersten sowjetischen Stadtkommandanten nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges Nikolaj E. Bersarin.

April/Mai1980 (40. Jahrestag) In Kaulsdorf-Nord I beginnt der Wohnungsbau in der Großsiedlung Hellersdorf.

6. Mai 1990 (30. Jahrestag) In Hellersdorf und Marzahn finden die ersten freien Kommunalwahlen statt.

13./14. Mai 2000 (20. Jahrestag) Anlässlich des 625. Jahrestages der urkundlichen Ersterwähnung von Biesdorf findet im Schlosspark wieder das Blütenfest statt. Es wird nachfolgend jährlich veranstaltet.

16./17. Mai 1980 (40. Jahrestag) Der erste „Marzahner Frühling“, das Stadtbezirksfest von Marzahn, findet statt. Der letzte wird 2009 durchgeführt.

Mai 1990 (30. Jahrestag) Die Zeitung „Die Hellersdorfer“ erscheint erstmals vor den Kommunalwahlen in einer Sonderausgabe.

2. Juni 1905 (115. Jahrestag) In der heutigen Straße An der Schule in Mahlsdorf wird nach Entwürfen des Architekten Pohl das erste moderne Schulgebäude (heute Schiller-Grundschule) von Marzahn-Hellersdorf eingeweiht.

14. Juni 1980 (40. Jahrestag) Auf dem Sportplatz Am Rosenhag in Mahlsdorf wird die „I. Kreis-Kinder- und Jugendspartakiade“ des Stadtbezirkes Marzahns in 23 Sportarten veranstaltet, an der alle 18 Schulen teilnehmen.

18. Juni 1925 (95. Jahrestag) Friedrich Wilhelm Bretschneider wird geboren. Er ist von der Gründung 1991 bis 2002 Vorsitzender des Heimatvereins Hellersdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf e. V.. Er verstirbt 2006.

19. Juni 1995 (25. Jahrestag) Auf dem neu gestalteten Stadtplatz Stendaler/Tangermünder Straße findet die erste Vorstellung des „Balkonkinos“ statt. Seit 2005 wird sie auf dem Cecilienplatz durchgeführt.

30. Juni 1990 (30. Jahrestag) Das FreizeitForum an der Marzahner Promenade – ein städtebauliches Ensemble nach Plänen von Heinz Graffunder, Wolf-R. Eisentraut und Helmut Stingl – ist fertiggestellt.

30. Juni 1990 (30. Jahrestag) Das 1972 aus einem Privatbetrieb in den VEB Schilkin umgewandelte Unternehmen in Kaulsdorf wird als einziger Betrieb im heutigen Bezirk Marzahn-Hellersdorf reprivatisiert.

1. Juli 1990 (30. Jahrestag) Die Wohnungsbaugesellschaften Hellersdorf und Marzahn werden gegründet. Sie übernehmen den Wohnungsbestand der Kommunalen Wohnungsverwaltungen Marzahn mit ca. 36.000 und Hellersdorf mit ca. 38.000 Wohnungen.

10. Juli 1955 (65. Jahrestag) Im Schlosspark Biesdorf wird die Freilichtbühne (800 Plätze) – nach Plänen des Gartenarchitekten Johannes Mielenz – eingeweiht.

1. August 1885 (135. Jahrestag) Ein Haltepunkt der Königlichen Ostbahn in Biesdorf wird eröffnet.

1. August 1960 (60. Jahrestag) Das private Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf wird von Charlotte von Mahlsdorf eröffnet.

Das FreizeitForum in der Marzahner Promenade

28. August 1995 (25. Jahrestag) Auf dem Gelände des künftigen Hellersdorfer Zentrums wird der Grundstein für die „Alice-Salomon-Fachhochschule“ (heute: Hochschule) für Sozialpädagogik und Sozialarbeit gelegt. Am 8. Oktober 1998 nimmt die zuvor in Schöneberg angesiedelte Hochschule ihre Tätigkeit auf.

1. September 1895 (125. Jahrestag) Ein Haltepunkt der Königlichen Ostbahn in Mahlsdorf wird eröffnet. Am 15. 12. 1930 fährt die erste elektrisch betriebene S-Bahn von Mahlsdorf in Richtung Berliner City.

4. September 2000 (20. Jahrestag) Eine Best-Sabel-Grundschule wird als erste freie, konfessionslose Privatschule Ostberlins in der Jänschwalder Str. 2 eröffnet. Träger ist die Best-Sabel-Bildungszentrum GmbH.

8. September 2000 (20. Jahrestag) Der Neubau eines Gymnasiums wird in der Allee der Kosmonauten 134 übergeben. Am 15. November wird die Schule nach Wilhelm von Siemens benannt.

29. September 2005 (15. Jahrestag) Das Einkaufszentrum Eastgate Berlin wird eröffnet.

30. September / 1. Oktober 2000 (20. Jahrestag) Anlässlich des 700. Jahrestages der urkundlichen Ersterwähnung von Marzahn findet im Dorfkern wieder das Alt-Marzahner Erntefest statt. Es wird nachfolgend jährlich durchgeführt.

1. Oktober 1920 (100. Jahrestag) Mit der Bildung von „Groß-Berlin“ gehören die Gemeinden Biesdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf und Marzahn sowie die Gutsbezirke Biesdorf und Hellersdorf zu Berlin und werden Teile des 17. Verwaltungsbezirks Berlin-Lichtenberg.

12. Oktober 1995 (25. Jahrestag) Auf dem Gelände der ehemaligen LPG Gemüseproduktion „Edwin Hoernle“ findet die Grundsteinlegung für das 48,4 ha große Wohn- und Gewerbegebiet „Landsberger Tor“ statt.

15. Oktober 2000 (20. Jahrestag) Im Erholungspark Marzahn wird der Chinesische „Garten des wiedergewonnenen Mondes“ eingeweiht. Er ist ein Geschenk der Stadt Peking und der erste der „Gärten der Welt“. Am 7. Juli 2005 wird der Orientalische „Garten der vier Ströme“ eröffnet.

19. Oktober 1995 (25. Jahrestag) Für die „Helle Mitte“ findet die Grundsteinlegung statt.

27. Oktober 1990 (30. Jahrestag) Der Kinderchor „Marzahner Promenaden-Mischung“ tritt erstmals auf.

21. November 1990 (30. Jahrestag) Aus der Bürgerinitiative „Abenteuerspielplätze“ geht der Spielplatzinitiative Marzahn e. V. hervor. Am 3. April 1991 bzw. im Juni 1992 eröffnet der Verein Abenteuerspielplätze in Marzahn-West und -Nord.

25. November 1995 (25. Jahrestag) Der Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk e. V. wird von Bernd Siggelkow von der Evangelischen Freikirche Hellersdorf gegründet.

27. November 1995 (25. Jahrestag) Die Wohnungsgenossenschaft „Grüne Mitte“ Hellersdorf wird vom Mietern gegründet. Die WoGeHe hatte den Mietern die Wohnungen im Rahmen des Altschuldenhilfegesetzes zum Kauf angeboten.

15. Dezember 1980 (40. Jahrestag) Der erste S-Bahn-Zug fährt zwischen Lichtenberg und Otto-Winzer-Straße (heute: Mehrower Allee). Gleichzeitig wird der S-Bhf. Bruno-Leuschner-Straße (heute: Raoul-Wallenberg-Straße) in Betrieb genommen.

19. Dezember 1940 (80. Jahrestag) Der Kaulsdorfer Pfarrer Heinrich Grüber wird verhaftet, in das KZ Sachsenhausen verbracht und am 30. September 1941 in das KZ Dachau übergeführt. Er wird am 23. Juni 1943 entlassen.

Das Eastgate an der Marzahner Promenade

Paul Großmann: „Mahlsdorf bleibt Mahlsdorf“

Heimatforscher und Dichter

Noch bis zum 29. November 2020 widmet sich die Sonderausstellung „Mahlsdorf bleibt Mahlsdorf” im Bezirksmuseum Marzahn-Hellersdorf (Haus 2, Alt-Marzahn 55, 12658 Berlin) dem Dichter und Ortschronisten Paul Großmann (1865 – 1939), der seit der Jahrhundertwende in Mahlsdorf lebte. Neben seinem Beruf als Verwaltungsoberinspektor nahm er bis zu seinem Tod aktiv am Mahlsdorfer Gemeindeleben teil. 1906 wurde er als Kandidat des Liberalen Bürgervereins in die Mahlsdorfer Gemeindevertretung gewählt, in der er bis 1912 tätig war. Die Ausstellung wird anlässlich des 675. Jahrestages der urkundlichen Ersterwähnung von Mahlsdorf (25. Januar 1345) gezeigt. Besonders machte sich Großmann als Heimatforscher verdient. Zu seinem Werk gehören neben zahlreichen Veröffentlichungen zur Ortsgeschichte von Mahlsdorf auch die Herausgabe des Mahlsdorfer Gemeinderechts zur Kaiserzeit und Forschungen zu Kaulsdorf, Biesdorf, Hönow, Friedrichsfelde und Karlshorst. Im Jahre 1913 stellte er historische Bodenfunde sowie weitere Objekte und Dokumente zur Einrichtung eines Mahlsdorfer Ortsschulmuseums zur Verfügung. Seit 1934 war Paul Großmann Obmann für Mahlsdorf in der Heimatkundlichen Arbeitsgemeinschaft Lichtenberg. Seine große Leidenschaft war die Dichtkunst: In fast allen Schriften finden sich kleine Gedichte aus eigener Feder, die Ereignisse oder Orte schildern. Auch für Jubiläen, Feiern und Festschriften schrieb er passende Verse. Berühmt wurde Paul Großmann als Autor des Schlagers „Zwei dunkle Augen“, zu dem Carl Heins die Musik schrieb. Über 140 seiner Liedtexte wurden vertont, unter anderem von Paul Lincke.

Die Ausstellung präsentiert neben Originalausgaben seiner Schriften zu Mahlsdorf auch Notenblätter mit Liedtexten. Tonaufnahmen, Ansichtskarten und Schallplatten zeugen von Großmanns überregionaler Popularität. Geöffnet ist von Montag bis Freitag, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr. An Feiertagen in der Woche ist geschlossen.

info@museum-marzahn-hellersdorf.de

www.museum-marzahn-hellersdorf.de

Foto aus: Paul Großmann – Mahlsdorfer Ortsgeschichte, 1. Nachtrag

erdacht & gemacht in Marzahn-Hellersdorf

Erfinder, Techniker und Kreative im Porträt

In Marzahn-Hellersdorf leben und arbeiten viele kluge Köpfe, die mit Kreativität und Zielstrebigkeit wegweisende Ideen verwirklichen.
Weniger bekannt ist die Tatsache, dass im Territorium des heutigen Bezirks seit etwa 200 Jahren wissenschaftliche und technische Meisterleistungen vollbracht wurden. Marzahn-Hellersdorfer Know-how ist nicht erst in jüngster Zeit begehrt. Was wäre der Bezirk ohne die klugen Köpfe, die den Standort in der Vergangenheit voranbrachten und prägten? In Beantwortung dieser Frage entstand die Idee für diese neue Publikation der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf, die am Anfang der zweiteiligen Schriftenreihe „erdacht & gemacht in Marzahn-Hellersdorf“ steht. Das für 2021 geplante zweite Heft beschäftigt sich mit Erdachtem und Gemachten in der Gegenwart. Der Titel geht auf die gleichnamige, von der Agrarbörse Deutschland Ost e.V. erarbeitete und von der Wirtschaftsförderung des Bezirks begleitete, Projektausstellung von 2009 zurück.

Im ***ersten Teil*** werden elf historische Persönlichkeiten – von Franz Carl Achard über Sergej Schilkin bis zu Erich John – porträtiert, die im Territorium des heutigen Bezirks Marzahn-Hellersdorf lebten oder leben und die die Geschichte und Entwicklung unseres Landes, der Hauptstadt Berlin oder unseres Bezirks auf unterschiedliche Weise geprägt haben. Das Spektrum des Personenkreises reicht von Unternehmer über Techniker, Konstrukteure und Erfinder bis hin zu Kreativen, die vom Ende des 18. Jahrhunderts bis Ende der 1960er-Jahre ihre Geistesblitze hatten.

Was hat Franz Carl Achard mit der süßen Unabhängigkeit Deutschlands zu tun? Wussten Sie, dass Hermann Blankenstein neue bauliche Maßstäbe für die Unterbringung von Epileptikern entwickelte?

erdacht & gemacht in Marzahn-Hellersdorf
136 Seiten | 8,00 € | ISBN: 978-3-9821980-0-2

Kennen Sie die ostdeutsche Unternehmerlegende Sergej Schilkin aus Kaulsdorf? Haben Sie schon gehört, dass der unermüdliche Tüftler Otto Bengtson regelmäßiger Gast des in Berlin tagenden, ältesten Erfinderstammtisches in Deutschland war? Was haben Gerhardt Behrendt und das Sandmännchen gemeinsam?

In „erdacht & gemacht“ erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und Sie bekommen auch einen Einblick in die Lebensgeschichten weiterer Personen wie Hermann Beyerhaus, Hermann Blankenstein, Georg Knorr, Karl Janisch, Karl Locke, Richard Triller und Erich John. Auf je zwei anschaulich gestalteten und reich bebilderten Doppelseiten lädt dieses Kapitel zum Schmökern ein und führt Sie zu Orten

in unserem Bezirk voll von Einfallsreichtum und Schöpferkraft. Kommen Sie mit auf eine spannende Spurensuche: von den ehemaligen Gütern Marzahn, Kaulsdorf und Biesdorf über den Gewerbepark „Georg Knorr“, den Krankenhauspark „Wuhlgarten“ mit den backsteinernen Klinikbauten bis zum Schloss Biesdorf!

Der ***zweite Teil*** der Publikation widmet sich mit drei Kapiteln dem Mikrostandort rund um das Schloss Biesdorf mit dem dazugehörigen ehemaligen Rittergut Biesdorf und dem damit verbundenen Wirken von Wilhelm von Siemens nicht nur als kreativer Schloss- und Gutsherr sondern auch als einer der erfolgreichsten Netzwerker Berlins.

In Biesdorf traf man sich nicht nur zu Familienfesten. Ab 1890 bot die Siemens-Villa – wie die erstmals ausgewerteten Tagebucheintragungen Wilhelms belegen – den repräsentativen Rahmen für Zusammenkünfte des sozial und kulturell engagierten Berliner Bildungsbürgertums. Sein „Schloss“ zählte zu den ersten Adressen am nordöstlichen Stadtrand mit Stadtbahnanschluss.

Leitende Mitarbeiter seines Unternehmens wie Friedrich Hefner-Alteneck und Adolf Köpsel, Entscheidungsträger aus Politik und Militär, Beamte aus Ministerien, bedeutende Naturwissenschaftler wie Hermann von Helmholtz und Nobelpreisträger Walther Nernst, Bildhauer, Architekten und Ärzte waren ebenso unter den Besuchern wie Bankiers, hochrangige Offiziere und Angehörige des Hofstaates von Wilhelm II. Sie alle gehörten zur hochangesehenen und vor allem hochgradig vernetzten Elite des jungen Kaiserreichs und sie alle band Wilhelm von Siemens in seine „Jour fixe“ genannten Treffen im Schloss ein. Oder er lud sie gemeinsam mit seiner Frau zu Schlossbällen, den beliebten Kostümfesten und auch zur Jagd auf seinem Rittergut ein, sofern sich förderliche Synergien ergaben.

Bezirksstadträtin Nadja Zivkovic

Spannende Spurensuche

„Kommen Sie mit auf eine spannende Spurensuche: von den ehemaligen Gütern Marzahn, Kaulsdorf und Biesdorf über den Gewerbepark „Georg Knorr“, den Krankenhauspark „Wuhlgarten“ mit den backsteinernen Klinikbauten bis zum Schloss Biesdorf!“, lädt Nadja Zivkovic, Bezirksstadträtin für Wirtschaft, Straßen und Grünflächen, die Leser ein.
Im zweiten, für 2021 geplanten Heft von „erdacht & gemacht“, wird dokumentiert, wie das Miteinander von Damals im Heute seine Fortsetzung findet.

Stellvertretend wird die Kreativität von zwölf ausgewählten klugen Köpfen, die mit ihren Ideen den Menschen neue Chancen sowie Möglichkeiten eröffneten und damit deren Lebensumstände verbesserten, in biographischen Skizzen dargestellt. Zu ihnen gehören führende zeitgenössische Wissenschaftler, in erster Linie Physiker, Chemiker und Elektrotechniker, aber auch Experten des Post- und Eisenbahnwesens.

Insgesamt dokumentiert dieser Teil der Publikation, wie untrennbar Biesdorf mit dem Aufstieg des Siemenschen Unternehmens und seinem Einfluss auf die umwälzenden Entwicklungen jener Zeit verbunden war.

Herausgeber der mit einer Auflage von 2.000 Exemplaren erschienenen Publikation ist das Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, Abteilung Wirtschaft, Straßen und Grünflächen. Die Publikation ist gegen eine Schutzgebühr von 8 € in folgenden Einrichtungen erhältlich:

- Thalia, Eastgate Berlin, Marzahner Promenade 1a
- Kaulsdorfer Buchhandlung, Heinrich-Grüber-Str. 9
- Buchhandlung Petras, Fritz-Reuter-Straße 12
- Biesdorfer Papeterie, Oberfeldstraße 179
- Tourismusinformation Marzahn-Hellersdorf, Hellersdorfer Str. 159
- Bezirksmuseum Marzahn Hellersdorf, Alt-Marzahn 51
- Onlineshop der aperçu Verlagsgesellschaft mbH www.berlin-broschüren.de

Kulturhaus Karlshorst

Für jedes Alter

Als Veranstaltungsort in Lichtenberg sowie weit darüber hinaus ist das Kulturhaus durch seine Lage, direkt am S-Bahnhof Karlshorst, attraktiv und gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Das Kulturhaus Karlshorst verfügt über 1.000 Quadratmeter Raum für die Darbietung von Kunst und Kultur in verschiedenen Formaten.

So werden beispielsweise an mehreren Sonntagen im Jahr für Mädchen und Jungen ab vier Jahren Puppenspiele gezeigt. Auch ein Trommelworkshop wird von Eltern gern gemeinsam mit ihren Kindern besucht. Zur großen Bandbreite an Veranstaltungen gehören Salonkonzerte, Kammermusik-Aufführungen und Pop-Darbietungen. Besonders die Veranstaltungen des Jazz Treff Karlshorst e. V., der monatliche Poetry Slam und die musikalischen Lesungen erfreuen sich großer Beliebtheit. Monatlich erscheint ein individuell gestalteter Folder mit dem Gesamt-Programm, damit sich Interessierte auf die Veranstaltungen freuen und ihren Besuch planen können.

Museum Lichtenberg

Bezirksgeschichte

Eingebettet in die gründerzeitliche Victoriastadt liegt das Museum in einer historisch interessanten Umgebung. Dort wuchsen Heinrich Zille oder die Brecht-Mitarbeiterin Margarete Steffin auf. Das dem angrenzenden Platz seinen Namen gebende Ehepaar Käthe und Felix Tucholla leistete Widerstand gegen das NS-Regime. In der nahen Erlöserkirche entstanden in den 1980er Jahren oppositionelle Friedensgruppen, 1989 versammelten sich dort kritische DDR-Bürger.

In historischen Stationen stellt das 2006 eröffnete Museum den Werdegang Lichtenbergs vom Dorf zu einem Teil der deutschen Hauptstadt vor. Besuchende begegnen bekannten Persönlichkeiten wie dem preußischen Reformer und Staatskanzler Carl August von Hardenberg sowie Bürgermeister Oskar Ziethen. Letzterer hat die Landgemeinde 1907 zum Stadtrecht und 1920 zum 17. Bezirk von Groß-Berlin geführt. Es gibt Interessantes über die politische sowie die Industrie- und Baugeschichte zu sehen. Unter dem Motto „Das Museum zukunftsfähig machen“ wird derzeit eine neue Dauerausstellung erarbeitet. In ihr wird Geschichte digital und interaktiv erlebbar.

Keramikatelier Lichtenberg

Töpfern lernen

Das Keramikatelier Lichtenberg ist eine kommunale Kultureinrichtung des Bezirkes. 1987 gegründet, können dort Menschen jeden Alters in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung ihre Kreativität frei entfalten. Sie lernen zu töpfern, Gegenstände nach eigenen Vorstellungen herzustellen und zu gestalten.

Jährlich besuchen das Keramikatelier mehr als 4.000 Menschen. Die Angebote passen sich ihren Wünschen an. Der Grundkurs vermittelt Basiswissen zum Aufbauen und Gestalten von Keramik. Die offene Werkstatt kann nach der Teilnahme am Grundkurs besucht werden. Spezialkurse bieten eine intensive Arbeit in kleinen Gruppen mit besonderen Techniken wie Fayence- oder Engobemalerei, Plattentechnik, Kleinplastik, keramisches Experiment und Raku an. Familien lädt das Keramikatelier zu mehrwöchigen Kursen außerhalb der Schulferien ein. Projektarbeit für Schulklassen ist möglich. Rehabilitanden haben am Montagnachmittag die Möglichkeit, das Atelier zu besuchen. Lediglich für das Material werden Gebühren erhoben.

© Bezirksamt Lichtenberg

Mies van der Rohe Haus

Kleinod am Obersee

Das Mies van der Rohe Haus (Landhaus Lemke) wurde 1932/33 vom Bauhaus-Architekten Ludwig Mies van der Rohe für den Druckereibesitzer und Kunstliebhaber Karl Lemke erbaut. Es war Mies van der Rohes letztes Bauprojekt in Deutschland, bevor er 1938 in die USA emigrierte. Im Oktober 1945 beschlagnahmte die Rote Armee das Gebäude und nutzte es als Garage. In den 1960er Jahren bis zum Fall der Berliner Mauer wurde es von der Staatssicherheit der DDR genutzt. 1977 hat es der Ost-Berliner Magistrat unter Denkmalschutz gestellt. Durch bürgerschaftliches Engagement gelangte es 1990 in die kommunale Trägerschaft. Das Gebäude wurde öffentlich zugänglich gemacht. Von 2000 bis 2002 wurden Haus und Garten nach historischen Plänen und gemäß Denkmalschutz instand gesetzt.
Gelegen am idyllischen Obersee, ist das Objekt ein viel beachtetes Baudenkmal und Ausstellungshaus. 2019 feierte das Haus ein Jahr lang das 100. Bauhausjubiläum.

ANZEIGE

KULTURHAUS KARLSHORST
Kulturelle Angebote für alle Generationen

© Kulturhaus

Treskowallee 112
10318 Berlin

Tel. 475940610

Öffnungszeiten
der Galerie:
Mo–Sa 11.00-19.00 Uhr
So 14.00–18.00 Uhr

www.kulturhauskarlshorst.de

MUSEUM LICHTENBERG
IM STADTHAUS

- Ausstellungen
- Veranstaltungen
- Führungen
zur Bezirksgeschichte

Türrschmidtstr. 24,
10317 Berlin
Tel. 5779738811

Öffnungszeiten:
Di-Fr/So 11-18 Uhr
feiertags geschlossen
Eintritt frei

www.museum-lichtenberg.de

KERAMIKATELIER
LICHTENBERG

- Keramik für Erwachsene
- Familien- und Schülerkurse

Frankfurter Allee 203
10365 Berlin

Information: dienstags
13.00-19.00 Uhr

Tel. 5597794

www.kultur-in-lichtenberg.de

MIES VAN DER ROHE HAUS

© privat

Oberseestr. 60
13053 Berlin

Tel. 97000618

Öffnungszeiten
Di–So 11.00–17.00 Uhr

www.miesvanderrohehaus.de

Medien und Informationen aller Art

Bibliotheken im Bezirk

- **Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“**
  Marzahner Promenade 55, 12679 Berlin
  bibl.service@ba-mh.berlin.de
  Telefon, Fristenverlängerung und zentrale Auskunft ✆ 54 70 41 54
  Erwachsenenbibliothek ✆ 54 70 41 44
  Kinder- und Jugendbibliothek ✆ 54 70 41 41
  Musikbibliothek ✆ 54 70 41 42
  Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10.00-19.30 Uhr
  Mi 14.00-19.30 Uhr, Sa 10.00-14.00 Uhr
  S Raoul-Wallenberg-Straße
  Tram M6, M8, 16 BUS 154, 192, X54, 195
- **Mittelpunktbibliothek „Ehm Welk“**
  Alte Hellersdorfer Str. 125, 12629 Berlin
  bibl.service@ba-mh.berlin.de
  Mo, Di 11-19 Uhr, Mi, Do 11-15 Uhr, Fr 10-13 Uhr
  ✆ 998 95 26, Fax 99 27 47 56 Tram M6, 18 BUS 197
- **Stadtteilbibliothek Kaulsdorf Nord**
  Cecilienplatz 12, 12619 Berlin
  bibl.service@ba-mh.berlin.de
  Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 12.00-19.00 Uhr
  Mi, Fr 9.00-13.00 Uhr, ✆ 563 67 05, Fax 54 71 23 17
  U Kaulsdorf-Nord BUS 191, 197
- **Stadtteilbibliothek „Heinrich von Kleist“**
  Havemannstr. 17b, 12689 Berlin
  bibl.service@ba-mh.berlin.de, ✆ / Fax 933 93 80
  Öffnungszeiten: Mo, Di 13.00-18.00 Uhr
  Mi, Fr 9.00-14.00 Uhr, Do 13.00-19.00 Uhr
  S Ahrensfelde Tram M8, 16 BUS 197
- **Stadtteilbibliothek „Erich-Weinert“**
  Helene-Weigel-Platz 4, 12681 Berlin
  bibl.service@ba-mh.berlin.de,
  ✆ 542 92 51, Fax 34 74 50 86
  Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, 11.00-18.00 Uhr
  Mi, Fr 9-13.00 Uhr S Springpfuhl Tram M8, 18 BUS 194
- **Stadtteilbibliothek Mahlsdorf**
  Alt-Mahlsdorf 24-26, 12623 Berlin
  (Eingang Hönower Str.)
  bibl.service@ba-mh.berlin.de, ✆ 567 68 66
  Öffnungszeiten: Mo 13.00-17.00 Uhr
  Di, Do 12.00-19.00 Uhr, Mi, Fr 10.00-15.00 Uhr
  S Mahlsdorf Tram 62 BUS 195, 197

© Fotolia_Simone van den Berg

Bibliothek sucht Hobby-Künstler*innen

„Kleine Galerie“

Seit Januar 2003 bietet die Mittelpunktbibliothek „Ehm Welk“ in der Alten Hellersdorfer Str. 125, 12629 Berlin, Hobbykünstlerinnen- und künstlern die Möglichkeit, ihre Werke kostenlos in den Räumen der Einrichtung auszustellen.
Die Palette der Kunstwerke ist sehr vielschichtig. Sie reicht von klassischen Maltechniken wie Aquarell-, Pastell- und Ölmalerei bis zur Seidenmalerei, Fotografie, Patchwork und anderen interessanten künstlerischen Techniken. Wenn auch die Ausstellungsflächen leider nur begrenzt sind, so hat sich doch im Laufe der Jahre die „Kleine Galerie“ zu einem Geheimtipp kunstinteressierter Bürgerinnen und Bürger entwickelt.
Auf Wunsch kann seitens der Bibliothek der persönliche Kontakt zu den Künstlerinnern und Künstlern hergestellt werden. Die Ausstellungsdauer beträgt 2 Monate, Rahmen können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Die Kunstwerke sind während der Öffnungszeiten der Bibliothek zu besichtigen und damit vielen Menschen zugängig.
Haben Sie Lust? Dann rufen Sie unter Tel. 998 95 26 an oder melden sich per E-Mail bei sarah.schuetz@ba-mh.berlin.de

Anschluss an den Verbund der Öffentlichen Bibliotheken Berlins
behindertengerechter Zugang
www.berlin.de/bibliotheken-mh
Freies WLAN

Bücher Lesetipps

Mittlerweile der 33. Kappe-Fall

Bettina Kerwien
„Au revoir, Tegel“
Jaron-Verlag, 7,95 €
ISBN: 978-3-89773-867-6

„Au revoir, Tegel“ heißt ein neuer Kriminalroman von Bettina Kerwien. Es ist der mittlerweile 33. Kappe-Fall. Gemeinsam mit Bestsellerautor Horst Bosetzky entwickelte der Jaron Verlag 2007 die Idee eines historischen „Kettenromans in Einzelfällen“: Verschiedene Krimi-Autoren lassen Hermann Kappe – diesen scharfsinnigen Kriminalisten, der 1910 seinen ersten Mordfall löste – im Zwei-Jahres-Rhythmus ermitteln und setzen dabei stilistisch und inhaltlich eigene Akzente.
Unter der Überschrift „Es geschah in Berlin …“ ist man mittlerweile im Jahr 1974 angekommen: West-Berlin ist stolz auf seinen soeben eröffneten Flughafen Tegel. Doch da gerät die neueste Errungenschaft der Inselstadt aufgrund einer Schreckensnachricht in die Schlagzeilen: Als Reisende eines Tages nichts ahnend auf ihr Gepäck warten, dreht plötzlich ein Toter auf dem Kofferband seine Runden. Sofort steht fest: Der Mann ist ermordet worden. Just zu dieser Zeit tritt Peter Kappe seine neue Stelle als Kriminalkommissar bei der Mordkommission 6 an. Gemeinsam mit seinem neuen Kollegen, dem weltgewandten Kriminalmeister Wolf Landsberger, soll er den Tegeler Fall lösen. *(sf)*

Die kleine Welt der Madame Jeanne

Véronique de Bure
„Die kleine Welt der Madame Jeanne“
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 12 €
ISBN: 978-3-499-29166-1

Madame Jeanne ist die Großmutter, die jeder haben möchte. 90 Jahre jung lebt sie in der französischen Provinz allein in ihrem, seit dem Tod ihres Mannes viel zu großem Haus. Am ersten Tag des Frühlings fängt sie an, Tagebuch zu schreiben. Sie schaut den Blumen beim Wachsen zu, beobachtet das chaotische Paar vom Nachbarhof, trinkt Weißwein mit ihren Freundinnen. „Früher habe Nine, Toinette, Gilberte und ich uns immer gegenseitig gefragt: Und wie geht es X? Und kommt Y bald aus dem Urlaub zurück? Und hat Z gerade die Kinder zu Besuch? Heute heißt es eher: Lebt X noch? Und Y ist doch schon gestorben, oder? Manchmal sehen wir uns alle vier fragend an. Wie können uns noch so sehr den Kopf zerbrechen. Wir wissen es nicht mehr.“ Madame Jeanne beschreibt die Erlebnisse, Launen und Erinnerungen ihrer kleinen Welt, die gar nicht so klein ist. Und sie denkt immer wieder an ihren Mann René, der Liebe ihres Lebens, und an Paris, von wo sie stammt. Véronique de Bure gelang mit diesem Roman eine zärtliche, humorvolle und bewegende Beschreibung des Alters. *(sf)*

„Geschichten, Gedichte, Wortspielereien“: Schreibwerkstatt für Erwachsene

An jedem ersten Donnerstag im Monat findet das Treffen der **Schreibwerkstatt** in der Mark-Twain-Bibliothek, Marzahner Promenade 55, 12679 Berlin, statt. Die Teilnehmer*innen erproben sich in unterschiedlichen Genres und Textarten. Ob Gedichte oder kleine Geschichten, Sekundentexte oder Biografisches – von den ersten Impulsen geht es zum eigenen Text. Die Gruppe eignet sich für alle, die gern schreiben, immer schon einmal schreiben wollten, aber sich nicht trauten, und grundsätzlich für diejenigen, die es einmal ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und es sind auch Nicht-Muttersprachler*innen willkommen (Sprachniveau ab C1).
Kirsten Jenne kennt sich als Buchhändlerin mit Literatur jeder Art aus. Als Pädagogin ist es ihr ein Anliegen, Menschen zu ermutigen und respektvoll mit ihnen und ihren Texten umzugehen. Als Schreibcoach mit einem Masterabschluss in Biografischem und Kreativem Schreiben verfügt sie über ausreichend Kreativität und Ideen.
Teilnahmegebühr: 10 Euro für einen ersten Termin zum Ausprobieren, anschließend 25 Euro, ermäßigt 15 Euro pro Termin. Anmeldung direkt bei Kirsten Jenne erbeten unter Tel. 0172-6284403 oder per Mail: info@kirstenjenne.de.

Wenn Bolle keine Schauspielerin wird

Alte Schachtel war eine Alternative

„Alte Schachteln“ auf der Bühne: Christl Klinke (mitte)

© Friedel (2)

Niemand nimmt ihr ab, dass sie 66 Jahre jung ist. Christl Klinke hat aber auch kein Problem mit ihrem Älterwerden. Sie studierte Maschinenbau in Wildau, obwohl sie eigentlich Schauspielerin oder Fernsehansagerin werden wollte. Sie war gut in Fremdsprachen. Im Abitur standen in Englisch und Russisch Einsen auf dem Zeugnis. Am Ende wurde sie Maschinenbauingenieurin in der Fachrichtung Konstruktion. Sie erinnert sich an 240 Ostmark Stipendium, 80 davon als Leistungsstipendium.

Ab 1975 arbeitete sie im VEB Holzindustrie Mellensee in der Produktionsvorbereitung und in der technischen Abteilung als Jungingenieur. Eine ganz bewusste Entscheidung. Sie wollte unbedingt Kinder haben. Und die hätte sie bei einer Tätigkeit im Automobilwerk Ludwigsfelde in eine Wochenkrippe geben müssen, da der Bus aus Mellensee schon um 5 Uhr startete.

1977 und 1978 erfüllte sich ihr Wunsch. Sie wurde Mutter von zwei Söhnen. Als das Post- und Fernmeldeamt Zossen eine Stellvertretung für den Hauptbuchhalter suchte, bewarb sie sich auf Grund ihres mathematischen Interesses. Und bekam den Zuschlag.

Christl Klinke ist eine Frohnatur

Für Christl Klinke waren die Nachwendejahre nicht einfach: Scheidung im April 1989, Umzug mit zwei fast pubertierenden Söhnen in die Großstadt Berlin. Hinzu kam dann ein weiter Fahrweg von drei Stunden zur Arbeitsstätte am Funkturm plus Überstunden. „Die Jungs waren viel allein und waren ja das Dorfleben gewöhnt“, stellt sie fest. Schlaflosigkeit, weil Sorgen um die kleine Familie. Das sei manchmal schon ein richtiger Kraftakt gewesen, habe sie aber stark gemacht. Zum Schluss hat sie eine große Abteilung geleitet mit mehreren Außenstellen.

Und genau deswegen war später eine Zeitungsannonce für sie ein Schritt, den sie nicht bereut hat. Die „Alten Schachteln“ - ein Seniorenkabarett aus Marzahn-Hellersdorf – suchte Mitspieler*innen. Sie wurde aus dem Stand ins Ensemble aufgenommen. Ihre direkte, sportliche, entwaffnende Art und ihre Verwandlungskunst bereicherten die „Alten Schachteln“. Und sie ist eine ehrliche Haut. Mitte des Jahres 2019 kündigte sie an, ab dem Jahr 2020 nicht mehr dabei zu sein, was aber trotz einer Krankheit doch nicht sicher ist. Christl Klinke hat noch viel mehr „an der Backe“. Sie kümmert sich um ihre alte Mutter. Mit ihren „Schnepfen“ begeht sie seit 14 Jahren mit sechs bis acht Frauen den Frauentag bei einer viertägigen Fahrt mit Wellness und Kultur. Christel reist leidenschaftlich gern, will bis ins Alter fit sein. Wer sie mal bei den „Alten Schachteln“ gesehen hat, weiß ihr Talent zu schätzen. Und sie ist in einer Nummer der Vamp schlechthin. Sie und ihr Lebensgefährte haben zusammen sieben Enkelkinder. Ihre Schwester nennt sie Bolle. Und sie ihre Schwester Krümel. Wenn das kein Zufall ist. *S. Friedel*

Soziale Stadtteilzentren

Freizeit & Begegnung

Soziale Stadtteilzentren sind als sozialraumorientierte Nachbarschaftseinrichtungen in jedem der neun Stadtteile unseres Bezirkes offen für alle Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Geschlecht, Alter, kultureller bzw. religiöser Zugehörigkeit oder gesundheitlicher Beeinträchtigung. Dem jeweiligen Stadtteil entsprechend werden bedarfsorientierte Angebote zur kulturellen, kreativen und sportlichen Freizeitgestaltung sowie Gesundheitsaufklärung vorgehalten. Bei sozialen, rechtlichen, rentenrechtlichen und integrationsbezogenen Problemen stehen kompetente Beratung und Unterstützung zur Verfügung. Die sozialen Stadtteilzentren fördern die Entfaltung von lokalem Engagement, Eigeninitiative und Selbsthilfe. Sie bieten Austausch und Kommunikation und wirken so Ausgrenzung und Isolation entgegen. Die Mehrheit der Beratungen und Kurse wären nicht realisierbar ohne das Engagement der Bürgerinnen und Bürger. Haben Sie spezielle Kenntnisse, Fähigkeiten oder Hobbys, die Sie ehrenamtlich in Beratungen, Vorträgen und/oder Kursen weitergeben möchten? Die Stadtteilzentren freuen sich auf Ihre Angebote!

Marzahn-Nord West

Stadtteilzentrum Marzahn NordWest

Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“

Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin
Frau Waltraud Stein, Tel. 93 49 27 48
waltraud.stein@gmbh-kiekin.de
Sabine Behrens Tel. 93 49 26 57
Sabine.behrens@gmbh-kiekin.de
Träger: Kiek in – Soziale Dienste gGmbH

- Schuldnerberatung und Beratung zu ALG II ohne Termin Mo 10.00-14.00 Uhr, Herr Dr. Norden, Frau Krause
- 1 x mtl. Sozialberatung durch das Bezirksamt*
- Mo 13.00-15.00 Uhr Handarbeitsgruppe (Anfänger)
- Kreatives Gestalten in der Hobbythek Di, Mi, Do 14.00-17.00 Uhr
- PC-Anleitung für Senioren (NET Computer Lernen e. V.) Di 10.00-13.00 Uhr
- Di 12.00-17.00 Uhr allgemeine und anwaltliche Mieterberatung, kostenlos
- 1. und 3. Dienstag 16.30-18.00 Uhr Chinesische Tuschmalerei
- Handarbeitsgruppe 1. / 3. Do 14.00-16.00 Uhr
- Nachbarschaftstreff Gesellschaftsspiele, Kaffee und Kuchen Di 14.00-17.00 Uhr
  - Rentenberatung, Herr Hauser, jeden 3. Mi 9.00-12.00 Uhr, Voranmeldung Tel. 32 50 90 61
  - Gesellschaftsspiele, Skat und Schach Mi 10.00-13.00 Uhr
  - Spiele und Gespräche für Ältere Do 14.00-17.00 Uhr
  - Initiativgruppe „Gemeinsam STATT EINSAM“: Monatliche Themenfrühstücke, Stadtwanderungen, Gesprächskreise und andere Veranstaltungen*
  - „Kaffeezeit einmal anders“ – Geschichten aus dem Leben (jeden 3. Fr im Monat 14.30 Uhr)
  - „Kofferradio hautnah“*
  - Fr.14.00-15.30 Uhr PC-Kurs für Spätaussiedler

**Termine bitte erfragen*

Kiez-Treff West

Ahrensfelder Chaussee 148, 12689 Berlin
Ansprechpartnerin: Frau Bärbel Kramer
Tel./Fax 93 66 33 88
baerbel.kramer@gmbh-kiekin.de
Träger: Kiek in – Soziale Dienste gGmbH

- TEXTBAR – Die Lesebühne: eigene Texte schreiben, vortragen, zuhören jeden 2. Mo 18.30-20.00 Uhr
- Mo ab 16.00 Uhr kreative Stärkungsgruppe, miteinander ins Gespräch kommen und kreative Ideen gemeinsam umsetzen, oder „gesund ernährt-aber wie?“
- Kiez-Stammtisch West, 2. Di 16.00-18.00 Uhr, engagierte Bürger*innen setzen sich für die Belange im Stadtteil ein und wirken aktiv mit
- Skatrunde, Mi 13.00-16.00 Uhr
- Spielenachmittage, 1. und 3. Do, 14.00-17.00 Uhr

Weitere Termine bitte erfragen: Tel. 93 66 33 88

Marzahn-Süd

Stadtteilzentrum „MOSAIK“

Altlandsberger Platz 2, Eingang über Pritzhagener Weg, 12685 Berlin, Tel. 54 98 81 83
Ansprechpartnerin: Yvonne Vedder
mosaik@wuhletal.de
Träger: Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH

Freizeit & Begegnung

- Mo 9.00 Uhr Klöppeln (1. & 3. Mo im Monat)
- Mo 9.00 Uhr Schmuckgestaltung (2. und 4. Mo im Monat)
- Mo 15.00 Uhr Tablet & Smartphon Sprechstunde (1. & 3. Mo im Monat)
- Mo 16.00 Uhr Singegruppe (2. & 4. Mo im Monat)
- Mo 16.00 Uhr Malgruppe für pflegende Angehörige (2. & 4. Mo im Monat)
- Di 9.00 Uhr Mieterberatung
- Di 10.00 Uhr Blinden- und Sehbehinderten-verband (2. Di im Monat)
- Di 10.30 Uhr Englisch Konservation
- Di 13.00 Uhr Spiele/Kaffee & Kuchen
- Di 14.00 Uhr Spiele/Kaffee & Kuchen für Pflegende Angehörige (1. und 3. Di im Monat)
- Mi 9.30 Uhr Malen & Gestalten
- Do 9.00 Uhr Preisskat (1. Do im Monat)
- Do 10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- Do 13.00 Uhr ISOR
- Do 14.00 Uhr Patientenverfügung & Vorsorge-vollmacht (letzten Do im Monat)
- Do 17.00 Uhr Sozialverband VdK (1. und 3. Do im Monat)
- Fr 13.00 Uhr Kreatives Gestalten & Handarbeit

Selbsthilfegruppen

- Mo 14.30 Uhr Gesprächsgruppe für Pflegende Angehörige (2. und 4. Mo im Monat)
  Di 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe Alkohol
- Mi 14.00 Uhr Krebsgruppe für Frauen (1. Mi im Monat) und Mi 15.30 Uhr Gehörlose und Ertaubte (2. Mi im Monat)
- Mi 16.00 Uhr Freizeitgruppe Kraft und Mut (1. Mi im Monat)
- Do 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe Alkohol & Depressionen
- So 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe Autismus

Marzahn-Mitte

Stadtteilzentrum Kieztreff

Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin
Ansprechpartnerin: Frau Martina Polizzi
Tel. 998 95 02, Fax 99 90 29 70
kieztreff-marzahn-mitte@volkssolidaritaet.de
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e. V.

- Mo 10.00-12.00 Uhr PC-Kurs in russischer Sprache
- Mo 14.00-17.00 Uhr Aquarellclub
- Di 10.00-16.00 Uhr Englischkurse
- Mi 10.00-12.00 Uhr Handarbeit
- jeden 1. und 3. Mi 16.00-18.00 Uhr Klöppeln
- Do 9.00-11.00 Uhr Englischkonversation
- Do 11.00-13.00 Uhr PC-Kurs
- Do 14.00-16.00 Uhr Spielenachmittag
- jeden 3. Fr 9.30-11.00 Uhr Literaturfrühstück
- Fr 14.00-17.00 Uhr Tanzcafé (zweimal im Monat)*
- Beratung durch die Verbraucherzentrale mit Anmeldung
- Interkulturelles Nähcafe: Mo, Di, Do, Fr 10.00-16.30 Uhr
- 1. und 3. Fr 10.00-12.00 Uhr Basteln im Nähcafé
- 2. und 4. Fr 10.00-12.00 Uhr Patchwork im Nähcafé

©STul

Im Nachbarschafts- und Familienzentrum Klub 74

Hellersdorf-Nord

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord

AWO-Stadtteiltreff

Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Ansprechpartnerin: Frau Iljana Blum
Tel. 99 28 21 09, Fax 99 28 21 08
m-h@awo-spree-wuhle.de
www.awo-spree-wuhle.de

- Modellflugzeugbau täglich, Herr Spitzer Voranmeldung Tel. 99 39 079
- Rentenberatung jeden 2. Mo, Herr Hauser Voranmeldung Tel. 99 39 079
- Mo 9.30 Uhr Kiezfrühstück
- Mo 10.00 Uhr Handarbeitszirkel
- Mo 14.00 Uhr Nachbarschaftstreff
- Mo 14.00 Uhr Bingo (zweimal monatlich)*
- Mo 14.00 Uhr Gesprächsrunde (zweimal mtl.)*
- Di 10.00 Uhr Smartphone-Kurse (zweimal monatlich)*
- Di 10.30 Uhr Malzirkel
- Di, Do 14.00 Uhr Gesellschaftsspiele mit Kaffee und Kuchen/ Kartenspielnachmittag
- Di 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige
- Mi 14.30 Uhr PC-Zirkel, Kartenspielnachmittag
- Do 10.00 Uhr Seniorenchor
- Rechtsberatung zweimal mtl., RAin Bredemann, Voranmeldung Tel. 99 39 079
- einmal monatlich Sozialberatung*
- Fr 09.00 Uhr interkulturelle Begegnung

** bitte Termine erfragen*

Stadtteilzentrum im Haus KOMPASS © STZ

Hellersdorf-Süd

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd im KOMPASS – Haus im Stadtteil

Kummerower Ring 42, 12619 Berlin
Ansprechpartner: Herr Frank Zielske
Tel. 56 49 74 01, Fax 56 49 74 07
info@kompass-berlin.org
www.kompass-berlin.org
Träger: Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e. V.

- Mo 10.00 Uhr Kreativgruppe
- jeden ersten Mo im Monat 15.00-17.00 Uhr Repair-Café – Hilfe beim Reparieren
- Mo 15.30-18.00 Uhr Rentenberatung nach Anmeldung
- Di 14.00-16.00 Uhr Handarbeitszirkel,
- letzter Di 14.00-16.00 Uhr Kulturprogramm (nach Veranstaltungsplan)
- Mi 10.00-12.00 Uhr PC-Beratung nach Anmeldung
- Letzter Mi 17.30-19.30 Uhr Wortzauber (kreative Schreibgruppe)
- 14tägl. 15.30-18.00 Uhr Rechtsberatung nach Anmeldung
- 14tägl. 1830-20.00 Uhr Rechtsberatung nach Anmeldung
- Do 17.00-19.00 Uhr Mieterberatung

Klub 74 Nachbarschaftszentrum

Am Baltenring 74, 12619 Berlin
Ansprechpartnerin: Frau Cornelia Krumke
Tel. 563 09 93, Fax 56 29 43 17
info@klub74.de www.klub74.d
Träger: Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e. V.

- Mo 9.30 Uhr Spiel – Spaß – Bewegung
- Mo 10.30 Uhr Spiel – Spaß – Bewegung
- Mo 14.00 Uhr Spiele – Gruppe – Kreativ
- Mo 13.00 Uhr Sozialberatung (1x im Monat)
- Di 10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- Di 14.00 Uhr Kaffeeplausch mit Kulturprogramm
- Mi 10.00 Uhr Englisch für Anfänger
- Mi 10.00 Uhr Kostenlose Mieterberatung (Marzahn/ Hellersdorf)
- Do 10.30 Uhr Englisch für Anfänger
- Do 14.00 Uhr Spiele – Gruppe – Kreativ

Hellersdorf-Ost

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost

Kontaktstätte für Menschen mit und ohne Behinderungen
Albert-Kuntz-Str 42, 12627 Berlin, Tel. 99 49 86 91
Kein rollstuhlgeeignetes WC
Ansprechpartner: Herr Granzow u. Herr Neumann
stz-hellersdorf-ost@ev-mittendrin.de
www.ev-mittendrin.de
Träger: MITTENDRIN leben e. V.

- Mo 9.30 Uhr Sprachkurs Französich
- Mo 10.00 Uhr Handarbeitstreffen für Senioren
- Mo 14.00 Uhr Romménachmittag
- Di 9.15 Uhr Englischkurs für Anfänger
- Di 13.45 Uhr Theatergruppe
- Di 15.00 Uhr PC-Kurs
- Mi 9.15 Uhr Englischkurs für Fortgeschrittene
- Mi 16.00 Uhr Skatrunde (jeder 3. Mittwoch im Monat)
- Mi 16.30 Uhr Keramikkurs
- Mi 18.00 Uhr Hilfe bei Mieterfragen (2. +. 4 Mittwoch im Monat)
- Do 10.00 Uhr Hilfe bei Multimediafragen
- Do 15.00 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee, Kuchen, Abendbrot
- Fr 9.30 Uhr PC-Kurs
- Fr 14.00 Uhr Mannschaftsbillard

Citygolf und Golferia Berlin
Wittenberger Str. 50 • 12689 Berlin • Tel. 93497395
www.citygolfberlin.de • www.golferiaberlin.de

© Mittendrin leben e. V.

Stadtteilzentrum Kaulsdorf

Kaulsdorf

Stadtteilzentrum Kaulsdorf

Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin
Ansprechpartnerin: Frau Sandra Schwarze
Tel. 56 58 87 62, Fax 56 58 87 94,
stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de
www.ev-mittendrin.de
Träger: MITTENDRIN leben e. V.

- Mo 10.00 Uhr Seniorentanzkurs
- Mo 13.45 Uhr Französischkurs
- Mo 15.00 Uhr PC Kurs für Anfänger
- Mo 16.00 Uhr Literatur-Treff (alle 4 Wochen)
- ab 14.00 Uhr Rentenberatung (jeden 1. + 3. Di im Monat / nur mit Anmeldung)
- ab 14.30 Uhr kostenfreie rechtliche Hilfe (jeden 2. + 4. Di im Monat/ nur mit Anmeldung)
- Di 16.00 Uhr Beratung in Technikfragen (Smartphone, Computer & Co.)
- Di 16.30 Uhr Gitarren-Treff
- Di 18.30 Uhr Chor-Treff
- Mi 10.00 Uhr Keramikkurs
- Mi 10.00 Uhr Englisch für Anfänger
- Mi 11.45 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- Mi 14.00 Uhr Foto-Treff (alle 4 Wochen)
- Mi 15.30 Uhr Spieletreff (Skat, Rommé, Schach & Co.)
- Do 10.00 Uhr Malzirkel
- Do 10.30 Uhr Kreatives Schmuckbasteln (alle 2 Wochen)
- Do 17.00 Uhr Allgemeine Beratung (mit Anmeldung oder Termin auf Anfrage)
- Fr 16.00 Uhr Näh-Treff (alle 2 Wochen, Termine siehe Aushang)

Biesdorf

Stadtteilzentrum Biesdorf

Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin
Ansprechpartner: Herr André Zweigert
Tel. 526 78 45 93, Fax 526 78 45 99
stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de
www.ball-ev-berlin.de
Träger: BALL e. V.

- Sozialberatung des regionalen Allgemeinen Sozialdienstes (rASD)
  Sprechstunde: Mo 10.00-12.00 Uhr, am 1. Mo im Monat mit Frau Wellhöfer-Timm
  Anmeldung: 526 78 45 93 o. 0151 / 208 36 287
- Mo 16.00 Uhr Malkurs / Montagsmaler
- Di 16.00 Uhr Malkurs / Dienstagsmaler – Mit Stift, Pinsel und Palette
- Di 15.00 Uhr Schach für Fortgeschrittene
- Mi 12.00 Uhr Parkinson: Patienten im Gespräch – am 2. Mi im Monat
- Mi 13.00 Uhr Kreatives Arbeiten mit Speckstein für Fortgeschrittene
- Mi 15.00 Uhr Doppelkopf – Kartenspiele
- Mi 9.00 Uhr Senioren Computer Treff des NCL – jeden 1. und 3. Mit
- Mi 10.45 Uhr Senioren Computer Treff des NCL – jeden 2. und 4. Mit
- Mi 18.00 Uhr Subbuteo – Tischfußball aus England
- Mi 16.00 Uhr Preisskat – am 2. Mit im Monat
- Do 14.00 Uhr Keramikkurs – Arbeiten mit Ton für Fortgeschrittene
- Do 14.00 Uhr Strickgruppe „Stricklieseln“
- Fr 16.00 Uhr Canasta – Kartenspiele
- Fr 16.00 Uhr Skat
- Sa 9.30 Uhr Skat
- So 10.00 Uhr Skat der Gruppe aus Mahlsdorf – am 3. Sonntag im Monat

Mahlsdorf

Stadtteilzentrum Mahlsdorf-Süd
AWO „Stadtteiltreff Mahlsdorf-Süd“

Haus der Begegnung, Hultschiner Damm 98
12623 Berlin, Kontakt: Sabine Gerkhardt
Tel. 56 69 83 95 hultschi@awo-spree-wuhle.de
Träger: AWO KV Berlin Spree-Wuhle e. V.

- Mo 14.30 Uhr Kiezkaffee, Di 14.30 Uhr PC Kurs
- Mi 9.00 Uhr Kiezfrühstück und Gesellschaftsspiele
- Do 10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- Do 16.00 Uhr, 18.30 Uhr Malkurs
- Sozialberatung durch Amt für Soziales*

** bitte Termine erfragen*

Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff

Pestalozzistr. 1 A, 12623 Berlin
Ansprechpartnerinnen: Fr. Krause, Fr. Fichtner
Tel. 56 58 69 20 pestalozzitreff@hvd-bb.de
Träger: Humanistischer Verband

- Mo 9.00 Uhr Musikzirkel (Keyboard)
- Mo 11.00 Uhr Englisch, Mo 11.00 Uhr Spanisch
- Mo 13.00 Uhr Schach
- Mo 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen
- Di 10.00 Uhr Englisch (jede 2. Woche)
- Di 11.30 Uhr PC-Beratung
- Di 14.30 Uhr PC-Beratung (jeden 1. und 3. Di)
- Di 16.00 Uhr Fimo (jeden 2. und 4. Di)
- Mi 10.00 Uhr Englisch Konversation
- Mi 13.00 Uhr Seniorengruppe „Fröhlicher Herbst“
- Mi 14.30 Uhr Singen für alle (jeden 1. Mi)
- Mi 14.30 Uhr Kaffee & Kultur (jeden 3. Mi, Veranstaltung mit dem BA Ma-He)
- Mi 13.30 Uhr Kontaktstelle PflegeEngagement (jeden 1. und 3. Mi)
- Mi 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen
- Do 9.30 Uhr Zeichnen & Malen
- Do 11 Uhr Englisch, 14 Uhr Kreatives Gestalten
- Do 14.00 Uhr Spielenachmittag Volkssolidarität (jeden 1. Do)
- Do 14.00 Uhr Rechtsberatung RAin Fr. Ruttloff (jeden 4. Do) Miet-, Arbeitsrecht, Verkehrsrecht
- Do 16.00 Uhr Beratung Vorsorgevollmachten möglich (Anmeldung unter: Tel. 902 93 44 20)
- Fr 10.00 Uhr Englisch, Fr 12.00 Uhr Englisch
- Fr 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen

Treffpunkte für Jung und Alt im Kiez

Weitere Veranstaltungsorte und Begegnungsstätten

- **Bürgerhaus „Südspitze“**
  Träger: Ball e. V., Marchwitzastraße 24-26
  12681 Berlin, Ansprechpartnerin: Frau Dobransky
  Tel. 542 21 55, www.ball-ev-berlin.de
  - Mo 12.00-13.30 Uhr Singegemeinschaft mit Frau Krißler
  - Keyboardunterricht mit Herrn Bruckstein Mo 17.00-18.30 Uhr, Di 15.00-16.30 Uhr Fr nach Vereinbarung
  - Di 14.00-16.00 Uhr Singegemeinschaft mit Frau Wagner
  - Mi 10.00-12.00 Uhr Treff der Handarbeitsgruppe
  - jeden 1., 2. und 3. Mi im Monat 13.30-16.00 Uhr Hausmusik mit Herrn Stodzcyk
  - 1. Do im Monat 14.00-16.00 Uhr Kaffeeklatsch mit Bastelspaß mit Fr. Dobransky
  - 2. und 4. Do im Monat 9.00-11.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr Malkurs mit Frau Mewes
  - 3. Do im Monat 10.00-12.00 Uhr Kreativ am Vormittag mit Frau Lentz
  - Do 11.00-12.30 Uhr Englisch für den Alltag mit Herrn Loth
  - Skatgruppe mit Herrn Zimmerling jeden letzten Do im Monat 16.00-21.00 Uhr
  - jeden 2. und 4. Fr im Monat 9.00-11.00 Uhr Malkurs mit Frau Mewes
- **KulturGut**
  Träger: AGRARBÖRSE Deutschland Ost e. V.
  Alt-Marzahn 23, 12685 Berlin, Tel. 56 29 42 86
  Offene Seniorengruppe im KulturGut
- **Vision e. V.**
  Wittenberger Str. 67, 12689 Berlin
  Tel. 60 92 38 05, http://vision-ev.eu/
- **Bürgerverein Mahlsdorf Süd e. V.**
  Treff im „Bürgerstübchen“, Hultschiner Damm 94
  12623 Berlin, Tel. 58 64 69 17
  www.bv-mahlsdorfsued.de
- **Frauentreff HellMa**
  Träger: MiM e. V.
  Marzahner Promenade 41, 12679 Berlin
  Tel. 542 50 57
  Ansprechpartnerin: Frau Krusen
  info@frauentreff-hellma.org
- **JenaerTREFF**
  Träger: Klub 74 Nachbarschaftszentrum Hellersdorf e. V., Jenaer Str. 56, 12627 Berlin
  Ansprechpartnerin: Frau Montag, Tel. 30 36 03 01
  koordination@klub74.de, www.klub74.de
  - Mo 14.30 Uhr, TanzZeit
  - Di 14.00 Uhr, Rommé, Canasta & Co
  - Mi 14.00 Uhr, Kaffeklatsch
  - Do 14.00 Uhr, Gymnastik für Senioren 60+
- **MAXIE-Treff Begegnungsstätte Wuhletal eG**
  Maxie-Wander-Str. 56/58, 12619 Berlin
  Tel. 22 35 61 27
- **NachbarinnenTreff „Louise“**
  Träger: Kiek in – Soziale Dienste gGmbH
  Ahrensfelder Chaussee 140A, 12689 Berlin
  Tel. 32 50 90 61
  Ansprechpartnerin: Rim Farha
  rim.farha@gmbh-kiekin.de
  - jeden 2. Mi 10.00 Uhr Frauenfrühstück gemeinsam frühstücken, miteinander reden, Ideen entwickeln
  - jeden 4. Do 15.00 Uhr Thematischer Kaffeenachmittag, Kostenbeitrag: 2 €
  - jeden 2. Do 16.00-18.00 Uhr Rechtsberatung, RA Marion Kehrberg, – bis 30.06.2020 Voranmeldung unter: Tel. 32 50 90 61
  - jeden 3. Do 9.00-12.00 Uhr Rentenberatung zur gesetzlichen Rentenversicherung, kostenlos Versichertenältester Herr Hauser Voranmeldung unter Tel. 32 50 90 61
- **degewo-Nachbarschaftstreff Sonnenblume**
  Träger: degewo Marzahn
  Betreiber: SOPHIA Berlin GmbH
  Wittenberger Str. 23 (Eingang Niemegker Str.), 12689 Berlin
  Ansprechpartnerin Frau Talman, Tel. 91 43 49 02
  Talman@sophia-berlin.de
  Barrierearmer Zugang, Fahrstuhl vom Gehweg
  Di 10.00-11.00 Uhr Musik & Bewegung
  Di 14.00-17.00 Uhr Freizeitgruppe
  Di, Do 14.00-17.00 Uhr Skatrunde
  Fr 10.00-11.00 Uhr Beweglichkeitstraining

- **Berliner Tschechow-Theater**
  Märkische Allee 410, 12689 Berlin,
  Tel. 93 66 10 78
- **Freilandlabor Marzahn INU gGmbH**
  Torgauer Str. 6, 12627 Berlin, Tel. 998 90 17
  Bienengarten Lichtenhainer Str. 14,
  12627 Berlin
- **Freizeitforum Marzahn**
  Marzahner Promenade 55, 12679 Berlin
  Tel. 54 70 41 70, Kartenhotline 542 70 91
- **Kino „Kiste“**
  Heidenauer Str. 10, 12627 Berlin,
  Tel. 998 74 81
- **Rohrpfuhl-Treff, Wohnpark am Rohrpfuhl**
  Florastr. 1, 12623 Berlin, Tel. 54 70 70 70
- **Theater am Park**
  Frankenholzer Weg 4, 12683 Berlin,
  Tel. 514 37 14
- **DRK-Nachbarschaftszentrum in Marzahn**
  Träger: DRK-KV Berlin-Nordost e.V.
  Sella-Hasse-Str. 21, 12687 Berlin,
  Tel. 99 27 397 13
  nbz@drk-berlin-nordost.de
  www.drk-berlin-nordost.de
- **DRK-Begegnungszentrum „MuRInka“**
  Träger: DRK-KV Berlin-Nordost e.V.
  Murtzaner Ring 15, 12681 Berlin
  Tel. 0176 43 65 18 64
  murinka@drk-berlin-nordost.de
  www.drk-berlin-nordost.de

Das MuRInka-Team © MuRInka

Nachbarschaftliches Engagement jetzt auch in Marzahn-Süd

Mit MuRInka nun 2 Orte der Begegnungen

Der Name des Begegnungszentrums „MuRInka“ nimmt in den Silben Bezug auf den Standort Murtzaner Ring und auf den Begriff der Inklusion. Hier ist die Einbeziehung behinderter Menschen gemeint. Im Kiez leben sehr viele ältere Menschen. Viele benutzen einen Rollator oder sitzen in einem Rollstuhl, andere sind seh- oder höreingeschränkt. Deshalb hat man als einen Schwerpunkt der Arbeit in der neuen DRK-Begegnungsstätte in Marzahn-Süd die Inklusion gewählt, zumal das eingeschossige Gebäude am Murtzaner Ring 15 barrierefrei ist. Neben einem Frühstücksangebot, welches momentan Corona-bedingt zu einer Plauderrunde im Garten umgewandelt wurde, gibt es derzeitig noch die Stuhlgymnastik. Auch themenspezifische Gesprächskreise, wie z.B. ein Treff mit dem Pflegestützpunkt, werden angeboten. Wenn sich die Corona-Lage wieder erholt hat, sind gemeinsame Tagesausflüge mit den Seniorinnen und Senioren geplant. Weiterhin sind Angebote zu Handarbeit, Basteln oder Spiele angedacht. Gartenfreunde können im großräumigen Garten ein eigenes Beet bewirtschaften oder sich am Gemeinschaftsbeet beteiligen.

MuRInka ist damit ein weiterer Ort für die Nachbarschaft neben dem seit 2016 bestehenden Nachbarschaftszentrum in der Sella-Hasse-Straße. Das Nachbarschaftszentrum ist im Kinder-, Jugend- und Familienzentrum „DRehKreuz“ angesiedelt und ergänzt die breite Angebotspalette für die Bewohner*innen des Quartiers. So gibt es regelmäßige Bewegungskurse, eine Singgruppe, eine Skatgruppe, den Spieleabend, Informationsveranstaltungen, Computer-Treffs und den Frühstückstisch. Auch Nachbarschaftsfeste und zahlreiche andere Veranstaltungen gehören zu den Angeboten. Zudem hat sich kürzlich eine engagierte Nachbarschaftsgruppe gegründet, um Anliegen rund um ihren Kiez zu diskutieren. Hier ist Jede/r herzlich willkommen, sich einzubringen und mitzugestalten.

Auch wenn zurzeit noch mit strikten Hygieneplänen umgegangen werden muss, sind die Hauptamtlichen des DRK zuversichtlich bald wieder ihre komplette Angebotspalette bieten zu können.

- **Inklusives Begegnungszentrum MuRInka**
  Murtzaner Ring 15, 12681 Berlin
  Sprechzeiten: Di 10-14 Uhr, Mi 10-12 Uhr u. n. Vereinbarung
  Kontakt unter Telefon 0176/43 65 18 64 und
  per E-Mail an murinka@drk-berlin-nordost.de
  Sprechzeiten im Nachbarschaftszentrum, Sella-Hasse-Str. 19/21: Mo, Mi-Fr 10-15 Uhr und nach Vereinbarung
  Kontakt unter 0176/43 65 18 64 und
  per E-Mail an nbz@drk-berlin-nordost.de

Seniorenkreise, Besuchsdienste, Kreativ-, Singe- und Gesprächsgruppen

Angebote der Kirchengemeinden

Evang. Kirchengemeinde Berlin Hellersdorf
Glauchauer Str. 7, 12627 Berlin, Tel. 991 80 13
ev-kg-hellersdorf@t-online.de
- wöchentlich: Blockflötengruppe nach Absprache mit Fr. Adler, Tel. 561 38 69
- 1., 3., 5. Di 19.00 Uhr, Al Anon, Selbsthilfegruppe für Angehörige alkoholabhängiger Menschen
- Di 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker
- Di 19.30 Uhr, Kirchenchor
- jeden 1. Mi gemeinsame Ausflüge für Rüstige Rentner, Anmeldung erforderlich: Gemeindebüro Tel. 99 180 13
- Einmal im Monat, Do 14.30 Uhr Seniorentreff Termine bitte erfragen unter Tel. 99 180 13
- 2. Do 19.30 Uhr „Voll im Leben" Gesprächsangebot für alle Generationen (nur in ungeraden Monaten)
- Fr 18.00 Uhr Töpferkreis nach Absprache mit Fr. Juhl, Tel. 28 50 79 00
- Haltestelle Diakonie: Betreuungsgruppe und Besuchsdienste für Menschen mit Demenz, Ehrenamtsdienst Ansprechpartnerin: Fr. Scheel, Tel. 93 95 58 29

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website: www.ev-kirche-hellersdorf.de unter: „Angebote/ Übersicht" oder telefonisch (Gemeindebüro)

Evangelische Kirchengemeinde Marzahn/Nord
Schleusinger Str. 12, 12687 Berlin, Tel. 932 50 35
www.kirchengemeinde-marzahn-nord.de
gemeinde@kirche-marzahn-nord.de
- 1.und 3. Di 16.30-18.00 Uhr „Mit Gott-über Gott reden"
- 5. Di 14.00 Uhr Basteln
- Mi 14.00 Uhr Seniorenkreis
- Do 15.00 Uhr Offener Kaffeetreff
- So 11.00 Uhr Gottesdienst

Evangelische Kirchengemeinde Kaulsdorf
Dorfstraße 12, 12621 Berlin, Tel. 567 72 33
buero@kirche-kaulsdorf.de
www.kirche-kaulsdorf.de
- 1. Di 15.00 Uhr Diakoniekreis
- 1. Mi im Monat 9.30 Uhr Frauenfrühstück
- 4. Do im Monat 14.30 Uhr Frauenkreis/ Seniorenkreis
- 2. Fr 10.00 Uhr Seniorensingkreis
- So 10 Uhr Gottesdienst

Evangelisch-lutherische Missionsgemeinde Berlin-Marzahn e. V.
Schwarzburger Str. 8, 12687 Berlin, Tel. 93 02 41 26
marzahn@selk.de
www.selk-marzahn.de
www.lutherisch-in-Marzahn.de
- 1. Mo im Monat 10.00-12.00 Uhr Neuanmeldungen bei LAIB und SEELE
- Di 19.30 Uhr Bibelstunde
- Mi 15.00-17.00 Uhr Lebensmittelausgabe
- Fr 15.00-17.00 Uhr Lebensmittelausgabe
- So 11.00 Uhr Gottesdienst
- 3. So im Monat 11.15 Uhr Gottesdienst

Evangelische Kirchengemeinde Mahlsdorf
Büroöffnungszeiten: Mo, Do 9.00-12.00 Uhr
Di 15.00-18.00 Uhr
Hönower Str. 17, 12623 Berlin, Tel. 567 76 17
info@kirche-mahlsdorf.de
www.kirche-mahlsdorf.de

Alte Pfarrkirche
Hönower Str. 17-19, 12623 Berlin
- 1. Di im Monat 14.30 Uhr Seniorenkreis
- Fr 18.00 Uhr Streicherkreis
- Do 12.00 Uhr Mittagsgebet
- Do 17.15 Uhr Tanzkreis

Kreuzkirche
Albrecht-Dürer-Str. 35, 12623 Berlin
- Mo 19.30 Uhr Posaunenchor
- Mi 20.00 Uhr Chor

Theodor-Fliedner-Heim
Schrobsdorffstr. 35, 12623 Berlin
- 2., 4. Di 15.00 Uhr Seniorentreff
- Mi 17.00 Uhr Grafik/-Zeichnen
- 2. Mi 19.30 (nur Herbst/Winter) Skatrunde
- Mi 18.00 Uhr Flötenkreis
- Do 19.30 Uhr Chor

Evangelische Versöhnungskirchengemeinde Berlin-Biesdorf
Gemeindebüro Öffnungszeiten:
Mo, Do, Fr 9.00-13.00 Uhr
Di 13.00-16.00 Uhr
Alt-Biesdorf 59, 12683 Berlin, Tel. 514 35 93
info@ev-kirche-biesdorf.de
www.ev-kirche-biesdorf.de

Gnadenkirche
Alt-Biesdorf 57, 12683 Berlin
- Di 17.30 Uhr Handglockenchor
- Di 19.30 Kirchenchor
- 2. Mi im Monat 14.30 Uhr Frauenhilfe
- Mi 18.00 Uhr Orgelandacht (außer Juli/ August)
- So 11.00 Uhr Gottesdienst

Gemeindezentrum Biesdorf Süd
Köpenicker Str. 165, 12683 Berlin, Tel. 514 35 93
- montags 17.30 Uhr Yoga (Anmeldung erbeten)
- 1. und 3. Di 15.00 Uhr Begegnungscafé
- 2. Di 15.00 Uhr Seniorenkreis
- Do 14.00 Uhr Seniorengymnastik Voranmeldung erbeten
- 1., 3. Do 15.00 Uhr Senioren-Singkreis
- 1. und 3. So 9.30 Uhr Gottesdienst

Gemeindezentrum Biesdorf-Nord
Maratstraße 100, 12683 Berlin, Tel. 514 35 93
- Mo 10.00 Uhr Seniorengymnastik 60 Plus (Voranmeldung erbeten)
- 1. Mi im Monat 15.00 Uhr Spielkreis
- 3. Mi im Monat 14.30 Uhr Seniorengruppe
- 1. Do im Monat 16.00 Uhr Gesprächskreis
- letzter Do im Monat 9.30 Uhr Kirchenfrühstück
- Fr 18.00 Uhr ökumen. Bibelgespräch
- Fr 18.30 Uhr Pop-Gospel-Chor
- So 9.30 Uhr Gottesdienst

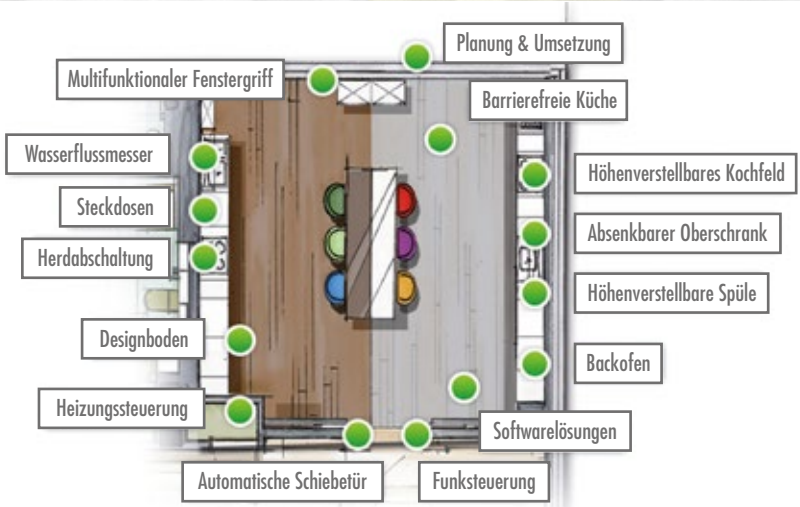
Kirche43 – Junge Kirche Marzahn e. V.
Ansprechpartner: Torsten Klotzsche
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin, Tel. 9927 65 10
t.klotzsche@kirche43.de
- Do 19.15 Uhr Hauskreis
- So 11.00 Uhr Gottesdienst mit anschl. Mittagessen und gemütlichem Beisammensein

Katholische Gemeinde „Von der Verklärung des Herrn“
Neufahrwasserweg 8, 12685 Berlin, Tel. 542 91 92
Fax 540 68 02, verklaerung-marzahn@web.de
Pater Josef Kahmann SDB, Pfr.

Gottesdienstzeiten
- Hl. Messen: 1. + 3. Mi im Monat 14.00 Uhr und 2. + 4. Mi im Monat 9.00 Uhr, Do 19.00 Uhr, Pfarrkirche „Von der Verklärung des Herrn“
- Mo + Di; Hl. Messe jeweils 18.00 Uhr in der Kapelle der Salesianer Don Boscos, Otto-Rosenberg-Str. 1
- Sa, Sonntag-Vorabendmesse 18.00 Uhr in den Sommerferien entfällt dieser Termin
- Sa 17.00 Uhr Anbetung und Beichtgelegenheit
- 1. Fr im Monat Herz-Jesu, Fr 18.00 Uhr Anbetung und Beichtgelegenheit, 19.00 Uhr Hl. Messe in der Pfarrkirche

Gruppenangebote
- 2. + 4. Do im Monat, 19.00 Uhr, Kolpingfamilie Biesdorf-Marzahn
  Ansprechpartner: Meinrad Stenzel
  Tel. 0179-211 55 47
- 3. Do im Monat ab 10.30 Uhr , Caritas-/Diakoniekreis; 19.30 Uhr Bibelkreis. Vor dem Bibelkreis findet 19.00 Uhr eine Abendmesse statt.
- jeden 1. + 3. Mi 14.00 Uhr nach der Hl. Messe, Seniorengruppe, im Pfarrsaal
- Jeweils am letzten So im Monat, 17.00 Uhr Konzerte in der Kirche
  Der Eintritt zu den Konzerten ist frei, eine freundliche Spende für den Erhalt der Kirchenmusik ist erwünscht und willkommen.

Katholische Kirche Kaulsdorf St. Martin
Ansprechpartner: Pfarrer Markus Laschewski
Nentwigstr. 1, 12621 Berlin, Tel. 562 66 09
pfarrbuero@st-martin-kaulsdorf.de
www.st-martin-kaulsdorf.de
- So 9.00 Uhr Hochamt
- Do 9.00 Uhr Heilige Messe
- Fr 18.00 Uhr eucharistische Anbetung und Beichtgelegenheit
- Fr 19.00 Uhr Heilige Messe
- Sa 18.30 Uhr Sonntagvorabendmesse
- 3. Do im Monat 9.00 Uhr anschließend an die Heilige Messe, Seniorenvormittag im Pfarrsaal Giesestr. 43, außer im Juli



Technik für komfortables, sicheres, im besten Falle unabhängiges Wohnen

Musterwohnung für selbstbestimmtes Wohnen

Selbstbestimmt leben auch im Alter oder mit einer Beeinträchtigung – wer wünscht sich das nicht? Doch in Berlin sind über 90 Prozent der Mietwohnungen nicht altersgerecht. Höchste Zeit also, dies zu ändern, und Möglichkeiten dazu gibt es zahlreiche! Zu erleben sind sie in der „Ermündigungswohnung“ in der Meeraner Straße: Hier sind auf 90 m² Wohnfläche 300 medizinische und technische Hilfsmittel installiert, die das Leben in den eigenen vier Wänden komfortabler und sicherer machen. Gemeinsam mit über 50 Partnern aus Forschung, Industrie und Dienstleistung wurde sie eingerichtet. Es geht hier nicht um einzelne Produkte, sondern es werden praktische Lösungen und Szenarien präsentiert, die neben Sicherheit und technischer Effizienz großen Komfort und hohe Benutzerfreundlichkeit bieten. Und trotz der Supertechnik in allen Winkeln ist die Wohnung gemütlich und vermittelt anschaulich: Eine barrierefreie und behindertengerecht ausgestattete Wohnung muss nicht wie eine Pflegestation aussehen.

Ermündigungswohnung, Meeraner Str. 6/7
Hotline: 0800 800 48 44 (gebührenfrei)
Öffnungszeiten: Di 10-12 Uhr, Do 15-17 Uhr
info@ermuendigung.de,
http://ermuendigung.de

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1
www.knappe.portas.de
☎ 030 / 50 8 90 40

Türen
nie mehr streichen

Alte Küchen wieder neu
mit Fronten nach Maß

Alte Treppen
wieder schön und sicher

Ihre neue Decke
und die moderne Lösung

Auch 2020 kostenlose Mieterberatung

In vier Stadtteilzentren

Seit 2018 bietet das Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf viermal wöchentlich eine kostenlose Mieterberatung an. Sie ist Teil des Bezirksbündnisses, welches Anfang 2018 zwischen dem Senat und den Bezirken geschlossen wurde. Inhaltlich umfasst die Mieterberatung vor allem zivilrechtliche Fragestellungen, insbesondere zu Mietverträgen, Mieterhöhungen, Betriebskosten und zum Kündigungsschutz. Die Mieterberatung wird von Expertinnen und Experten vom Berliner Mieterverein und von gesoplan durchgeführt, welche langjährige Erfahrung in allen Fragen des Mietrechtes haben.

Um die bezirkliche Mieterberatung für möglichst viele Bewohnerinnen und Bewohnern in Marzahn-Hellersdorf zugänglich zu machen, gibt es wöchentliche Rechtsberatungen in vier verschiedenen Stadtteilzentren. Die folgenden Sprechstunden können ohne Terminvereinbarung wahrgenommen werden:

- **Stadtteilzentrum Marzahn-Süd „Mosaik“,** Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin, Tel. 54 98 81 83
  Di, 9.00-11.00 Uhr Mietrechtliche Beratung
- **Stadtteilzentrum Marzahn-NordWest „Kiek in“,** Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin, Tel. 932 21 07; **Di, 12.00-15.00 Uhr** Sozialberatung; **Di, 12.00-17.00 Uhr (neu!)** Mietrechtliche Beratung **12.00-15.00 Uhr** Beratung ohne Rechtsanwalt, speziell zu Themen wie: Wohngeld, WBS, Mietzuschuss)
- **Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd „Klub 74“,** Am Baltenring 74, 12619 Berlin, Tel. 563 09 93, **Mi, 10.00-12.00 Uhr** Mietrechtliche Beratung
- **Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord „SOS-Familienzentrum“,** Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin, Tel. 568 91 00; **Fr, 13.00-18.00 Uhr** Mietrechtliche Beratung

Ansprechpartnerin im BA Marzahn-Hellersdorf:
Abt. Stadtentwicklung, Gesundheit, Personal und Finanzen, Stadtentwicklungsamt
Fr. Simon, Tel. 90293-5112
Nadine.Simon@ba-mh.berlin.de

Wir bauen für Sie:
2 Mehrfamilienhäuser

- 33 Einheiten • schlüsselfertig und provisionsfrei
- Wfl. ca. 52 m²- 81 m² • 2 - 3 Zimmer
- Video-Gegensprechanlage • Aufzug
- Fußbodenheizung • Parkett
- bodengleich geflieste Dusche
- Raumhöhen von ca. 2,82 m
- eigener Garten im EG • bezugsfrei ab 2020
- **Kaufpreis ab 236.900,- €** inkl. Carport/Stellplatz

Beratung / Verkauf: Prints Immobilien GmbH
Sabine Faber | 030 3907110 | 0172 3119990
info@prints-immobilien.de | **hit-immobilien.de**

Umbauten vom Staat gefördert

Investitionszuschuss – Barrierereduzierung

Möglich ist ein Zuschuss bis 6.250,00 € je Wohnung für Maßnahmen zur Barrierereduzierung für alle natürlichen Personen, die ihr Eigenheim umbauen oder umgebauten Wohnraum kaufen. Im **Kreditprogramm Altersgerecht Umbauen** können von privaten Selbstnutzern und Vermietern genauso wie von Mietern und Wohnungsunternehmen Anträge bei einem Finanzierungspartner gestellt werden.

In allen Fällen gilt: der Antrag muss immer vor Baubeginn gestellt werden. Es müssen Fachfirmen beauftragt werden. Mieter benötigen zudem eine schriftliche Zustimmung des Vermieters. Was alles gefördert werden kann, ist in den sog. „Altersgerecht Umbauen“ – Förderbausteinen beschrieben: Ein erleichterter Zugang zum Haus durch z. B. Badumbau, Schwellenentfernung, Rampen, Handlauf, (Treppen-) Lift, Türautomatik, Einbruchsschutz u. v. m.

Alle weiteren Informationen finden Sie hier:
www.kfw.de/455-B oder www.kfw,de/159
Haben Sie Fragen zum Förderprodukt?
Tel. 0800 539 9002 kostenfreie Servicenummer
Mo-Fr 08.00-18.00 Uhr

Quartiersmanagement lud ein zur „Hellersdorfer Kulturexpedition“

Mehr Kultur fürs Quartier

Hinter „Hellersdorfer Kulturexpeditionen“ steht ein Entdeckungsspaziergang zu spannenden oder auch ganz alltäglichen Orten des Kiezes, begleitet durch kurze kulturelle Stationen mit Künstler*innen. Sie sind Teil des Projekts „Mehr Kultur für's Quartier“, initiiert vom Quartiersmanagement Hellersdorfer Promenade und ausgeführt durch „Kollegen 2,3 Bureau für Kulturangelegenheiten“. Ende August 2019 startete die zweite Expedition am U-Bahnhof Hellersdorf. Genau vor 30 Jahren war dieser am 1. Juli 1989 eröffnet und damit die U 5 bis nach Hönow verlängert worden. „Kollege“ Hajo Toppius übernahm die Moderation und begrüßte Akkordeonspielerin Anja Lotta, die die etwa 20 Spaziergänger*innen mit ihrer Musik begeisterte.

Hellersdorf: 150 neue barrierefreie Wohnungen und Senioren-Aktivplatz

Dann zog die bunte Karawane samt musizierender Barbara durch die „Helle Mitte“, ein Stück durch die Hellersdorfer Promenade, um in der Tangermünder Straße vor einer Großbaustelle Halt zu machen. Hier entstehen insgesamt 423 moderne Mietwohnungen. Verteilt auf sieben freistehende Häuser und zwei weitere, mit einem eingeschossigen Riegel verbundene Gebäude, steht generationenübergreifendes Wohnen im Fokus des neuen Projekts der GESOBAU: Insgesamt 150 der 423 Wohnungen sind speziell für Seniorinnen und Senioren konzipiert und komplett barrierefrei. Die Seniorenwohnungen sind überwiegend 1- bis 2-Zimmer-Einheiten. Diese drei Gebäude verfügen u. a. über zwei Hobbyräume, Gemeinschaftsflächen und einen Treffpunkt inklusive Teeküche. Ein Pförtnerbereich und ein Raum für eine mobile Betreuungs- oder Pflegestation durch einen externen Dienstleister sind ebenfalls vorgesehen.
Daniel Kautz von der GESOBAU führte die Gruppe über die Baustelle in eine 3-Raum-Musterwohnung. „Baubeginn war im Februar 2018. Vermietet wurden die Wohnungen mit fertigen Außenanlagen zum Februar 2020. Das ist unglaublich schnelles Bauen.“, stellte er fest. Jede Wohnung verfüge über Balkon oder Terrasse, Fußbodenheizung und einen Keller. 186 Wohnungen werden als geförderte zu Nettokaltmieten ab 6,50 €/m² vermietet. Zum gesamten Ensemble gehören vier Spielplätze, ein Trimm-Dich-Pfad sowie ein Senioren-Aktivplatz.

Kaulsdorf: Generationsübergreifenes und seniorengerechtes Wohnen

Daniel Kautz informierte zudem über ein weiteres neues Hellersdorfer Wohnquartier der GESOBAU: In der Lion-Feuchtwanger-Str. 19/21/Gadebuscher Str. 25/27 sind 334 neue Mietwohnungen entstanden. In dem generationenübergreifendes Wohnkomplex wurden 157 Wohnungen seniorengrecht konzipiert. Die kompakten, barrierefreien Wohnungen ermöglichen älteren oder in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen z. B. durch reduzierte Balkonbrüstungen.

Helle Mitte: Zwischen „sprechenden“ Blumen und Kanarienvögeln

Weiter ging's zu Blumen & Exoten Orlowski in der Peter-Weiss-Gasse. Inhaberin Orlowski blickte in die Vergangenheit: 1992 eröffnete sie den ersten Hellersdorfer Blumenladen in der Promenade. Vorher hatte sie Marktstände. Helle Mitte sei nach dem Potsdamer Platz die zweitgrößte Berliner Baustelle gewesen. Agathe Leselust ließ im Laden zwischen Blumen (und nebenan) Kanarienvögeln mit einer netten Geschichte Blumen sprechen.

Volkshochschule auf dem Dach und Kassettendisco im Bürgergarten Helle Oase

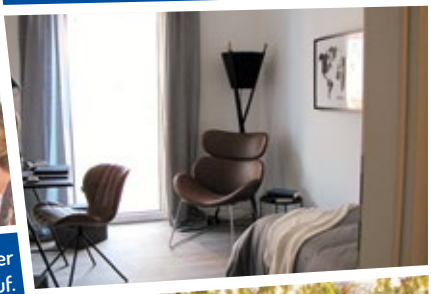
Nächster Halt war die Volkshochschule Hellersdorf in der Mark-Twain-Straße. Auf dem Dach wurde dem Bläserduo „!!“ über den Baumkronen der Stadt gelauscht. Die Tour endete an einem sehr grünen Ort – im Bürgergarten Helle Oase. Bei der Kassettendisko waren die Teilnehmer*innen eingeladen, ihre alten Kassetten mitzubringen und abzuspielen. Mit einem Imbiss und guter Musik klang die Tour aus.

S. Friedel

Akkordeonspielerin Anja Lotta und Moderator Hajo Toppius begleiten Interessierte zur „Hellersdorfer Kulturexpedition" – einem Entdeckungsspaziergang zu spannenden, wichtigen oder manchmal auch ganz alltäglichen Orten des Kiezes.

Heinz Kurziclim ist einer der Sprecher des Quartiersrats Hellersdorfer Promenade. Er wohnt seit 1989 in der Stendaler Straße. Dem gelernten Kaufmann und studierten Ökonomen ist anzumerken, dass er gern in seinem Hellersdorfer Kiez lebt. Bei der Besichtigung der Musterwohnung war ihm wichtig zu fragen, ob die neuen Wohnungen bezahlbar sind.

Bick in die Musterwohnung (Tangermünder Str.). Daniel Kautz von der GESOBAU (rosa Hemd, Brille) wartete mit interessanten Fakten auf.



Agathe Leselust ließ in Siegrid Orlowskis Laden mit einer netten Geschichte Blumen sprechen

© Friedel (8)

Bläserduo „!!" auf dem Dach der Volkshochschule (in der Mark-Twain-Straße)

Werden Sie Erstmieter*in in unserer neuen Wohnanlage!

Generationengerechtes Wohnen in Kaulsdorf

Entspannt wohnen. In den beiden ruhigen Wohnstraßen **Lion-Feuchtwanger-Straße 19–19 C, 21–21 A sowie Gadebuscher Straße 25–25 A und 27–27 C** in Marzahn-Hellersdorf warten 334 gut ausgestattete, moderne Mietwohnungen auf neue Mieter*innen. Die neu errichteten 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen sind mit modernen Bädern, größtenteils offenen Wohnküchen, CV-Bodenbelag, Fußbodenheizung und Terrassen bzw. Balkonen ausgestattet.

35 Wohnungen verfügen über eine Badewanne, alle anderen Wohnungen über eine bodengleiche Dusche. Alle Wohnungen haben einen Keller und einen Aufzug in jedem Hausaufgang.

Die zwei Innenhöfe mit Spielplätzen sind durch einen Quartiersplatz und eine Boule-Anlage verbunden. 162 Wohnungen sind gefördert (WBS-Nachweis erforderlich). Neben den Wohnungen wurden auch 87 PKW-Außenstellplätze sowie ein Parkhaus mit insgesamt 96 Stellflächen errichtet. Die Stellflächen können für 35 € im Monat angemietet werden. Alle Zugänge zu den Wohnhäusern, Wohnungen und Gemeinschaftsflächen sind für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen barrierefrei ausgelegt.

Das Neubauprojekt Lion-Feuchtwanger-Straße und Gadebuscher Straße bereichert das Quartier im Ortsteil Kaulsdorf. Hier finden Sie alle Vorteile eines gewachsenen Stadtteils.
Generationenübergreifendes Wohnen steht bei diesem Projekt im Mittelpunkt: 157 der insgesamt 334 neuen Wohnungen sind senior*innengerecht konzipiert. Die barrierefreien 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen ermöglichen älteren oder in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben. Hier wurde wirklich an alles gedacht. Mit viel Engagement und Herz unterstützen wir Sie beim Wohnen und im Alltag: Mitarbeiter*innen unseres Kooperationspartners AlmaVia stehen Ihnen an mindestens fünf Tagen in der Woche als persönliche Ansprechpartner*innen zur Verfügung. Neben tollen Services rund ums Wohnen erhalten Sie bei Bedarf eine persönliche Sozialberatung auf höchstem Niveau. Darüber hinaus bieten wir ein abwechslungsreiches Kurs- und Vortragsangebot sowie spannende Veranstaltungen in den großzügigen Gemeinschaftsräumen direkt im Gebäude.

Grundrissbeispiel für eine 1-Zimmer-Wohnung

ANZEIGE

© GESOBAU AG / Stay.Architekturfotografie

Ausstattung:

- Fußbodenheizung
- Jede Wohnung mit Balkon oder Terrasse
- CV-Fußbodenbelag in Holzoptik
- Multimediaanschluss
- Aufzug in jedem Gebäude – hält auf jeder Etage
- Kellerräume
- Parkhaus mit 96 Stellplätzen sowie 87 Außenstellplätze
- Über 600 Fahrradstellplätze

Die hervorragend ausgebaute Infrastruktur bietet diverse Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Apotheken und ein vielfältiges kulturelles Angebot. In 30 Minuten erreichen Sie mit dem Auto den Alexanderplatz. Haltestellen der U-Bahn-Linie 5, S-Bahn-Linie 5, diverse Buslinien und Nachtbusse sind in wenigen Gehminuten erreichbar. Das Wuhle-Naturschutzgebiet mit seinen Parks sowie den Gärten der Welt lädt zum Spazieren ein – die Natur beginnt direkt vor Ihrer Haustür!

Die Vermietung hat begonnen.
Einzug ab August 2020!

Nutzen Sie die Chance, als Erstmieter*in einzuziehen. Weitere Informationen und die Wohnungsangebote finden Sie hier:
www.gesobau.de/lion-feuchtwanger-strasse

Lassen Sie sich jetzt von unseren Mitarbeiter*innen beraten:
Vermietungsbüro GESOBAU AG
Stiftsweg 1, 13187 Berlin, Tel. (030) 4073-2377
neubau@gesobau.de, www.gesobau.de/neubau

GESOBAU
Hier wohnt Berlin.

Servicewohnen

Mit unserem Dienstleister AlmaVia bieten wir Ihnen folgende Leistungen Rund um das Wohnen:

Ihre Vertrauensperson vor Ort:

- Persönlicher Service für Sie: ein fester Ansprechpartner*in als Vertrauensperson vor Ort
- Persönliche Concierge Leistungen wie Annahme von Paketen, Posten und Schlüsselverwahrung

Ihr Service vor Ort:

- 24h telefonische Erreichbarkeit
- Alarmierung von Bezugspersonen/ Rettungswagen
- Organisation und Vermittlung von hauswirtschaftlichen und pflegerischen Dienstleistungen sowie Betreuungsleistungen unterschiedlicher Anbieter

Ihre persönliche Sozialberatung vor Ort:

- Beratung und Information zu ambulanter Pflege und Betreuung einschließlich der Ansprüche auf Pflegeversicherungsleistungen (Pflegegeld, Pflegegrad etc.)
- Beratung über Leistungen der häuslichen Krankenpflege als Leistungen der Kasse

Ihre Freizeitangebote und Veranstaltungen vor Ort:

- Wöchentliche Kaffeerunden sowie Feste und Feiern (z. B. Sommerfest)
- Wöchentliche Bewegungs- und Sportgruppen (z. B. Gymnastik zur Sturzprophylaxe)
- Verschiedene Kursangebote (z.B. „Fit im Kopf“)

Die Servicepauschale von 27 € je Monat inklusive Mehrwertsteuer ist in der Miete bereits enthalten.

Grüner Strom vom Gründach

Auf dem Weg zur SolarCity

Vom Gründach des Kundenzentrums Marzahn der Wohnungsbaugesellschaft degewo an der Mehrower Allee fließt jetzt Ökostrom. Die Berliner Stadtwerke haben dort insgesamt 190 Solarmodule mit einer Leistung von mehr als 53 Kilowatt peak (kWp) installiert. Die neue Anlage auf dem siebengeschossigen Verwaltungsgebäude ist so bemessen, dass ihr Ertrag von mehr als 43.000 kWh, was in etwa dem Jahresbedarf von 17 Dreipersonen-Haushalten entspricht, fast komplett im selben Haus für Computer, Server und Klimatechnik genutzt wird.

Die Berliner Stadtwerke haben die Anlage auf degewo-Wunsch maßgeschneidert, sie gebaut, anschließend an die degewo verkauft und kümmern sich auch künftig um die Wartung und Instandhaltung. Die Klimabilanz wird durch dieses Projekt um mehr als 20 Tonnen CO_2-Emissionen pro Jahr entlastet. „Mit dieser neuen Kooperation mit degewo, mit der wir ja auch über die Berliner Mieterstromplattform verbunden sind, gehen wir einen weiteren Schritt auf dem Weg zur SolarCity Berlin“, so Stadtwerke-Geschäftsführerin Dr.-Ing. Kerstin Busch.

Christoph Beck, Vorstand degewo, unterstreicht: „Aktuell betreibt degewo elf Photovoltaikanlagen mit einer Nennleistung von insgesamt 766 kWp. Das entspricht der Ladeleistung von 35 bis 70 Elektroautos. An ausgewählten Standorten wird der Strom nicht nur selbst erzeugt, sondern auch direkt z. B. für die Hausbeleuchtung verbraucht. Während degewo den Sonnenstrom anteilig zur Deckung des Gebäudebedarfs beim Kundenzentrum Marzahn verwendet, nutzt die Tochterfirma degewo netzWerk GmbH den erzeugten Strom für ihre Elektrofahrzeuge, die in der Tiefgarage geladen werden.“

190 Solarmodule auf dem Dach des degewo-Verwaltungsgebäudes

Die Kombination von Regenwassermanagement und nachhaltiger Stromversorgung auf einem (Grün-) Dach widerlegt am Marzahner Beispiel ein altes Vorurteil, nachdem diese Verbindung nicht funktioniere. Das Gegenteil ist der Fall: Das verdunstende Regenwasser kühlt bei sommerlicher Hitze die Solarmodule und stabilisiert damit deren Ertrag.

ANZEIGE

Wohnungsgenossenschaft FRIEDENSHORT eG

Barrieren abbauen

Für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, erst recht für Rollstuhlfahrer, stellen Treppen große Hürden dar. Stufen zum und im Treppenhaus können den Zugang zur Wohnung erschweren oder gänzlich verhindern. Die Wohnungsgenossenschaft FRIEDENSHORT eG nutzt verschiedene Wege, um älteren Mitgliedern mit körperlicher Beeinträchtigung den Verbleib in der Genossenschaftswohnung zu ermöglichen bzw. zu erleichtern. Rund 500 ihrer ca. 5.200 Wohnungen sind bereits stufenlos erreichbar. Davon profitieren auch jüngere Bewohner, die mit Kinderwagen oder schwerem Gepäck unterwegs sind.

In der Fichtelbergstraße 16 und Allee der Kosmonauten 177 wurden Rollstuhl-Schrägaufzüge installiert und Rollatorenboxen neben den Hauseingangsbereichen aufgestellt. Die Mieter der Fichtelbergstraße 20 und 22 erreichen die Aufzugsanlagen im Gebäude über einen zusätzlichen Außenlift.

Die beiden modernisierten 18-geschossigen Hochhäuser „Flower Tower“ in der Allee der Kosmonauten und „Sunrise Tower“ in der Scheibenbergstraße sind mit ebenerdigen Zugängen und elektrisch zu öffnenden Türen ausgestattet. Auch im jüngst abgeschlossenen Modernisierungsprojekt Murtzaner Ring 74/76 wurden die Hauseingänge barrierefrei umgerüstet. Hier können die Bewohner ein schlüsselloses Zugangssystem nutzen – eine wesentliche Erleichterung nicht nur für Rollstuhlfahrer.

2019 wurde im Amanlisweg 14/16 umgebaut. Da es hier keinen Hintereingang gibt, wird der bisherige Müllschlucker zum Aufzugsschacht mit ebenerdigem Zugang umfunktioniert.

Die Mülltonnen wurden in den Außenbereich verlagert. Weitere 70 Wohnungen im Bestand der FRIEDENSHORT eG sind jetzt barrierefrei erreichbar.

In der Fichtelbergstraße 20 und 22 ermöglicht ein zusätzlich gestellter Außenlift den Zugang zu den Aufzugsanlagen im Gebäude.

Ebenerdiger Zugang im Murtzaner Ring 76

Kontakt

FRIEDENSHORT
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT

Wohnungsgenossenschaft FRIEDENSHORT eG

Murtzaner Ring 43 · 12681 Berlin
Tel.: 030 / 54702710
info@wg-friedenshort.de · www.wg-friedenshort.de

Seniorenwohnungen und Wohnen mit Service

Seniorenwohnhäuser oder -wohnanlagen sollten eine auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmte bauliche Ausstattung und Gestaltung (barrierearm) aufweisen. Ergänzend können Räumlichkeiten für Gemeinschaftszwecke zur Verfügung stehen. Seniorenwohnungen bzw. barrierearme Wohnungen befinden sich im:

- **Hirschfelder Weg 14**
  Vermieter: Kursana Management- und Betriebsgesellschaft mbH, Tel. 549 67-1101/-1111
- **Lyonel-Feininger-Str. 5**
  Vermieter: Helle Mitte Immobilienverwaltungs GmbH, Tel. 99 22 88 01
- **Arno-Phillipsthal-Str. 2-6**
  Zühlsdorfer Str. 20 Seniorenwohnwelt
  Vermieter: Upfront Medical Asset Berlin GmbH
  Tel. 51 58 91 00
- **Ludwig-Renn-Str. 66-72**
  Vermieter: Alloheim Senioren-Residenz „POLIMAR“, Tel. 78 95 97-0
- **Wittenberger Str. 21/23 und**
  Sella-Hasse-Str. 18-24/26-30
  Vermieter: degewo AG, Tel. 264 85 25 99
- **Jenaer Str. 54/56, Carola-Neher-Str. 70/**
  Am Baltenring 74
  Vermieter: STADT UND LAND, Tel. 68 92-0
- **Schleusinger Straße 8**
  Vermieter: Gesundheitspflege Helle Mitte
  Tel. 992 89 60
- **Maxie-Wander-Str. 34/ 56 – 58/ 66/ 90**
  Vermieter: WG Wuhletal eG, Tel. 568 43-130
- **Fercher Straße 8 / Michendorfer Straße 7**
  Luckenwalder Str. 7 u. 31 / Zossener Str. 124
  Vermieter: WG „Grüne Mitte“ Hellersdorf eG
  Tel. 99 29 39-0
- **Tangermünder Straße 30**
  Vermieter: Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH, Tel. 979 92 28-109 / -126
- **Glauchauer Straße 12**
  Vermieter: Dt. Wohnen AG, Tel. 897 86 61 93
- **Blumberger Damm 4 / 6 / 8 / 10**
  Vermieter: Dt. Wohnen AG, Tel. 897 86 61 93
- **Tollensestraße 18/22**
  Vermieter: Berlinovo Apartment GmbH
  Tel. 25441-333
- **Walter-Felsenstein-Str. 33-37 /Sella-Hasse-Str. 27-33 / Raoul-Wallenberg-Str. 2-16**
  Vermieter: WG Marz.Tor eG, Tel. 54 99 42 45
- **Fichtelbergstraße 16/ 20/ 22**
  Allee der Kosmonauten 177
  Vermieter: WG FRIEDENSHORT eG
  Tel. 54 70 27 10
- **Blumberger Damm 231 / Ketschendorfer Weg 33**
  Vermieter: Philos Seniorenresidenzen gGmbH
  Tel. 47 08 06 21
- **Weißenseer Weg 37**
  Seniorenpflege, Wohngemeinschaft
  Vermieter: Johannisches Sozialwerk e. V.
  Tel. 89 68 84 60
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH**
  Haus am Beerenpfuhl
  Tangermünder Str. 30, 12627 Berlin
  Tel. 979 92 28-127
- **Tangermünder Straße 85-89, 12627 Berlin**
  Vermietungsbüro GESOBAU AG
  Tel: 030-4073-2377
  neubau@gesobau.de
- **Lion-Feuchtwanger-Straße 21-21a/**
  Gadebuscher Straße 25-25a, 12619 Berlin
  Vermietungsbüro GESOBAU AG
  Tel: 030-4073-2377
  neubau@gesobau.de

ANZEIGE

SOPHIA den Hausnotrufdienst

Sicher zu Hause leben können

Seit zwölf Jahren bietet SOPHIA den Hausnotrufdienst an. Darüber hinaus reicht das Projekt „Virtuell betreutes Wohnen“, das SOPHIA in Hohenschönhausen, Lichtenberg und Marzahn-Hellersdorf in Kooperation mit der HOWOGE, den drei Krankenkassen BAHN-BKK, DAK-Gesundheit und BKK VBU für deren Mieter und Versicherte über 75 Jahre anbietet, die höchstens in Pflegegrad 2 eingestuft wurden. Die technischen Lösungen kommen von der Philips Market DACH GmbH, die wissenschaftliche Evaluation übernimmt das Charité–Institut für Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaft. Ermittelt werden soll in den nächsten drei Jahren, ob die technologieunterstützte Betreuung die Krankenhausaufenthalte und Pflegebedürftigkeit reduzieren kann und von den Menschen auch akzeptiert wird.

Neben dem Hausnotruf, der automatisch Stürze erkennen kann, erfassen Sensoren an Türen und in Räumen Bewegungsmuster und ermitteln, ob es Abweichungen zum aktuellen Lebensrhythmus gibt. „Wenn sich eine Person deutlich länger als die übliche Aufenthaltsdauer im Schlafzimmer/Bad

aufhält, wird das für eine Nachfrage sorgen oder auch, wenn der Kühlschrank nicht geöffnet wurde“, so Anne Gersitz vom SOPHIA-Team. Parallel sollen Netzwerke im Quartier aufgebaut, Spiel- und Kaffeenachmittage organisiert und ein Gesundheitsbüro aufgebaut werden. Auch eine ehrenamtliche Begleitung soll angeboten werden – zum Beispiel zum Arzt oder zum Einkaufen.

Zu Hause leben. Mit Sicherheit.

SOPHIA
Berlin und Brandenburg

Wir sind Ihre Helfer für den sorgenfreien Wohnalltag durch:
- regelmäßigen und persönlichen Kontakt
- Unterstützung in allen Lebenslagen
- soziale Betreuung und Vermittlung von Dienstleistungen

Der SOPHIA-Hausnotruf bietet Ihnen außerdem:
- neueste Notruftechnik – auch ohne Festnetz
- ein Armband mit Hilfeknopf
- eine Basisstation für den Sprechkontakt
- Schlüsselhinterlegung für den Notfall

SOPHIA Berlin GmbH
Mehrower Allee 52
12687 Berlin

Telefon: 030 93 02 08 70
Mo – Do 9.00 – 17.00 Uhr
Fr 9.00 – 15.00 Uhr
Email: info@sophia-berlin.de
www.sophia-berlin.de

Sport- und Gruppenangebote im Bezirk

In der Seniorensportbroschüre des Landessportbundes, gut sortiert nach Sportarten und Stadtbezirken, findet jeder, der sich bewegen oder erst mal nur „schnuppern“ möchte, ein Angebot, das ihm Spaß machen könnte. In Gemeinschaft und mit Gleichgesinnten zu laufen oder zu spielen, kann sehr motivierend wirken. Die kostenlose Seniorensportbroschüre liegt in öffentlichen Einrichtungen aus. www.lsb-berlin.de

Gesundheits-Sportverein Berlin e. V. - SV Gesu

Geschäftsstelle, Tel. 97 99 89 74
www.gesundheitssport-berlin.de

- **Wassergymnastik im Tiefwasser**
  Kurse in der Zeit von Mo 11.00-13.00 Uhr und Fr 12.00-14.00 Uhr
  - Freizeitforum Marzahn
  Marzahner Promenade 55
  Kurse in der Zeit Mo 12.45-15.00 Uhr und 19.00-20.30 Uhr, Mi 14.45-15.30 Uhr Fr 12.00-15.00 Uhr
  - Schwimmhalle Helmut Behrendt
  Helene-Weigel-Platz 9

Sport-Dojo Berlin e. V.

Adolfstraße 23a, 12621 Berlin (Privathaus)

- **Yoga Lebensmelodien**
  Karola Wegen, Tel. 0172 318 25 57
  karola_wegen@web.de
  Mi 18.00-19.30 Uhr (Senioren)
  Di, Mi, Do nach Absprache

BSG Bezirksamt Marzahn e. V.

- **Badminton**
  Volkshochschul-Kolleg, Martha-Arendsee-Str. 15
  - Mo 18.00-19.30 Uhr, Katrin Scholz
  Tel. 54 43 78 54, scholz-katrin@web.de
  - Mi 20.00-21.30 Uhr, Karl-Heinz Baer
  Tel. 933 60 09, Karl-HeinzBaer@gmx.net
- **Gymnastik für Frauen**
  Mo 17.00-19.00 Uhr, Sportraum 104
  Haus des Sports, Eisenacher Str. 121, 12685 Berlin
  Ramona Lüdtke, Tel. 56 59 19 95
- **Volleyball**
  Mo 19.00-22.00 Uhr Grundschule an der Mühle, Kienbergstr.59, 12685 Berlin
  Reinhardt Monte Tel. 932 03 26
  Do 18.00-20.00 Uhr
  Turnhalle Johann-Julius-Hecker Oberschule, Hohenwalder Str. 2, 12689 Berlin
  Jana Großer, Tel. 54 98 72 80
  jana-grosser@gmx.de
  Fr 19.30-22.00 Uhr, Turnhalle Grundschule am Bürgerpark, Jan-Petersen-Str. 18A, 12679 Berlin
  Conny Ueberscher
  u.conny@web.de

Sportgemeinschaft ‚PaSch‘ Marzahn e. V.

www.sg-pasch.de

- **Badminton:**
  Di 19.00-22.00 Uhr, Grundschule unter dem Regenbogen I, Murtzaner Ring 37, 12681 Berlin
  Henrick Wiczorek
- **Allgemeine Gymnastik:**
  Di 19.30-21.00 Uhr Frauen
  Fr 16.00-19.30 Uhr, So 14.00-18.00 Uhr
  Grundschule an der Geißenweide
  Amanlisweg 40, 12685 Berlin, Ada Maschall
- **Tischtennis**
  Mo 19.30-21.30 Uhr, Do 19.30-21.30 Uhr
  Grundschule an der Geißenweide
  Amanlisweg 40, 12685 Berlin, Kurt Hörig

Gymnastik- und Stepptanz-Verein Fortuna Biesdorf e. V.

Mandy Busse, Monika Schmidt, Tel. 566 16 03
www.gymstep.de

- **Fitness- und Konditionsgymnastik für Frauen**
  Di 19.30-20.30 Uhr, Klingenberg Oberschule
  Alberichstr. 24, 12683 Berlin
- **Coaching 50 + Mobil durch Bewegung für Frauen**
  Mo 10.30-11.30 Uhr und 11.45-12.45 Uhr
  Bürgerhaus Südspitze; Marchwitzastr. 24-26
  12681 Berlin
- **Energy Dance und Bodengymnastik für Beine, Bauch, Po für Frauen**
  Di 19.00-20.00 Uhr Grundschule am Hollerbusch
  Erich-Kästner-Str. 64, 12619 Berlin
- **Mobil durch Bewegung für Frauen**
  Mi 19.30.-20.30 Uhr, Klingenberg Oberschule,
  Alberichstr. 24, 12683 Berlin
- **Steptanz**
  Mi 17.30-20.00 Uhr, Vereinsräume VFB
  Grabensprung 56, 12683 Berlin
- **Steptanz für Frauen**
  Do 17.30-19.30 Uhr, Vereinsräume VFB
  Grabensprung 50-56, 12683 Berlin
- **Tanzen**
  Di 18.30-19.30 Uhr, Mi 18.30-19.30 Uhr
  Klingenberg Oberschule,
  Alberichstr. 24, 12683 Berlin

SV Berlin 2000 e. V.

Andreas Polle, Tel. 85 71 35 77
www.sv-berlin2000.de

- **Seniorensport**
  Do 14.00-16.00 Uhr, Sporthalle Annenstr. 31,
  12683 Berlin

Volkssportgemeinschaft Grün-Gelb Kaulsdorf 87 e. V.

Martina Hollinski, Tel. 562 50 91

- **Aerobic / Wirbelsäulengymnastik**
  Di 19.00-21.00 Uhr, So 19.00-21.00 Uhr
  Franz-Carl-Achard Grundschule
  Adolfstr. 25, 12621 Berlin
- **Volleyball**
  Bernd Jeschke, Tel. 566 47 50
  Di 20.00-22.00 Uhr
  Grundschule am Hollerbusch
  Erich-Kästner-Str. 64, 12619 Berlin

HELLERSDORFER ATHLETIK-CLUB BERLIN E. V.

www.ac-berlin.de

- **Anti-Rost-Gruppe**
  Mo 20.00-21.30 Uhr, Do 20.00-21.30 Uhr
  Sporthalle Carola-Neher-Str. 51, 12619 Berlin
  Sabine Henneberger, Tel. 0172-976 79 42
  anti-rost@athletik-club-berlin.de
- **Sport For Fun (Gymnastik und Volleyball)**
  Di 20.00-22.00 Uhr, Heartfield-Oberschule /
  Phönix Schule, Mark-Twain-Str. 27, 12627 Berlin
  Volkmar Wolter, Tel. 561 74 38
  sportforfun@athletik-club-berlin.de
- **Leichtathletik für Senioren**
  Mo und Do 19.00-21.00 Uhr, Stadion Wuhletal,
  Lubminer Str. 39, 12619 Berlin
  Sabine Eisenblatt, Tel. 0160-782 02 43
  leichtathletik@athletik-club-berlin.de
- **Allgemeiner Reha-Sport (Orthopädie)**
  Di 17.00-18.00 Uhr, Sporthalle Feldberger Ring 17,
  12619 Berlin, Sabine Eisenblatt, Tel. 0160-782 02 43
  gesundheitssport@athletik-club-berlin.de
- **Von Kopf bis Fuß (Orthopädie)**
  Di 14.15-15.45 Uhr, Sporthalle Feldberger Ring 17,
  12619 Berlin, Helfried Liebsch, Tel. 0171-425 78 99
  gesundheitssport@athletik-club-berlin.de
- **Tischtennis**
  Mi 10.00-12.00 Uhr, Sporthalle Feldberger Ring 17,
  12619 Berlin, Rieta May, Tel. 01590-303 20 07
  tischtennis@athletik-club-berlin.de
- **Rückenschule mit Entspannung**
  Mi 18.00-19.10 Uhr Sporthalle, Feldberger Ring 17
  12619 Berlin, Helfried Liebsch, Tel. 0171-425 78 99
  gesundheitssport@athletik-club-berlin.de
- **Senioren-Fußball (ab 65 Jahre und älter)**
  Do 11.00-12.30 Uhr, Sporthalle Carola-Neher-Str. 51
  12619 Berlin, Reinhard Liebsch, Tel. 0177-651 63 36
  fussball@athletik-club-berlin.de

Koronar- bzw. Herzsport-Interessenten (mit und ohne ärztliche Verordnung) melden sich bei Sandra Kramer, Tel. 0176-845 99 001. Die Handball-, Judo-, Karate-, Schwimmen-, Badminton-, Volleyball- und Tauchen-Angebote für Senioren erfragen Sie bitte über ac-berlin@gmx.de oder die Kontakttelefone auf www.ac-berlin.de.

Bürgerhaus „Südspitze“

Träger: BALL e. V.
Marchwitzastraße 24-26, 12681 Berlin
Ansprechpartnerin: Frau Dobransky Tel. 542 21 55
www.ball-ev-berlin.de

Mo 9.00-10.00 Uhr Seniorengymnastik
Mo 10.30-13.00 Gymnastik Fortuna Biesdorf
Mo 14.00-15.00 Uhr, Di 10.00-11.00 Uhr, Do 11.00-12.00 Uhr Qi Gong Kurse
Mo 15.45-18.15 Tanzkurs
Mo 17.00-18.30 Uhr Fit ab 50
Mo 17.30-19.30 Uhr Gesellschaftstanz
Mo 18.30- 19.30 Uhr Zumba
Di 10.00-12.00 Uhr Seniorentanzkreis Marzahn
Di 11.30-12.30 Uhr Tai-Chi Kurs für Senioren
Di 19.00-22.00 Uhr Line Dance NTL
Mi 11.00-12.30 Uhr Yoga
Mi 17.15-18.45 Uhr Body in Form
Mi 19.00-20.30 Uhr Yoga
Do 17.00-18.00 Mobil & Fit
Fr 10.00-11.00 Uhr Stuhlgymnastik
Fr 17.30-19.00 Uhr Yoga

Kaulsdorfer Orientierungs- und Laufsportverein e. V.

Gerhard Brettschneider gerbret@aol.com
vorstand@kolv.de www.kolv.de

- **Lauftraining für Orientierungsläufer**
  Mi 18.00-19.30 Uhr
  Stadion Wuhletal, Teterower Ring 71, 12619 Berlin
  Dr. Gudrun Brettschneider, Tel. 56 29 67 06
- **Lauftraining für Jedermann und -frau**
  Mi 18.00-19.30 Uhr, Stadion Wuhletal
  Teterower Ring 71, 12619 Berlin
  Gerhard Brettschneider, Tel. 56 29 67 06
- **Gymnastik für O-Läufer**
  Mo 18.00-19.15 Uhr, BEST-Sabel-Gemeinnützige Bildungsgesellschaft, Wernerstr. 48
  Dr. Gudrun Brettschneider, Tel. 56 29 67 06

Bushido Dojo Berlin e. V.

Jessica Zacke, andreas@bushido-dojo.de
Tel. 933 95 71 www.bushido-dojo.de

- **Rehasport**
  Mo 9.00- 10.00, 10.00-11.00 und 11.00-12.00 Uhr, Di 9.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00 Uhr und 18.30-19.30 Uhr, Do 11.00-12.00, 12.00-13.00 und 18.00-19.00 Uhr Gesundheitsstudio Inform, Grohsteig 3, 12679 Berlin

Stadtteilzentrum Pestalozzitreff

Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin, Tel. 56 58 69 20
Ansprechpartnerinnen: C. Krause, G. Fichtner
pestalozzitreff@hvd-bb.de
www.pestalozzitreff.de

- Mo 18.00 Uhr KAHA
- Mo 19.00 Uhr KAHA
- Di 9.45 Uhr Seniorentanz
- Di 11.00 Uhr Tischtennis
- Di 18.00 Uhr Country Line-Dance
- Di 19.00 Uhr Country Line-Dance
- Mi 9.30 Uhr Line-Dance am Vormittag
- Mi 18.00 Uhr Country Line-Dance
- Mi 19.00 Uhr Country Line-Dance
- Do 17.00 Uhr Yoga
- Do 18.30 Uhr Pilates
- Fr 9.30 Uhr und 10.30 Uhr Fit im Alter
- Fr 19.30 Uhr Yoga
- Sa 9.30 Uhr Zumba Gold für Alle
- So 18.00 Uhr Paartanz für Einsteiger
- So 19.00 Uhr Paartanz für Einsteiger

Stadtteilzentrum Marzahn NordWest Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“

Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin
Waltraud Stein, Tel. 93 49 27 48
waltraud.stein@gmbh-kiekin.de
Sabine Behrens, Tel. 93 49 26 57
Sabine.behrens@gmbh-kiekin.de

- **Seniorensport**
  Gymnastik für Ältere, Frau Bölke
  Di 09.30-10.30 Uhr Stuhlgymnastik mit Musik
  Di 10.45-11.45 Uhr Seniorentanz inkl. Koordinationstraining, Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining
  Di 12.00-13.00 Stuhlgymnastik mit Musik
  Mi 11.00-12.00 Uhr Stuhlgymnastik mit Musik
- **Gymnastik für Frauen (2 Kurse)**
  Mo 18.00-20.45 Uhr, Frau Pfitzner
- **Kundalini-Yoga**
  Di 18.30-20.00 Uhr, Frau Rauschenbach

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord AWO-Stadtteiltreff

Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Iljana Blum, Tel. 99 28 21 09

- **Fr 9.00 Uhr** Sport und Bewegung für Ältere
- **Wandern mit Senioren,** einmal monatlich*
  *Termin bitte erfragen

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd
KOMPASS – Haus im Stadtteil

Kummerower Ring 42, 12619 Berlin
Isabell Springmann, Tel. 56 49 74 01
info@kompass-berlin.org

- **Gymnastik für Jedermann,** Mo 18.00-19.00 Uhr
- **Seniorensport Gr. 1,** Di 11.00-12.00 Uhr
- **Seniorensport Gr. 2,** Di 12.00-13.00 Uhr
- **Fitness-Training für Senior*innen**
  Mi 9.00-10.00 Uhr
- **Line-Dance,** Mi 18.00-19.00 Uhr
- **Hatha Yoga,** Mi 18.30-20.00 Uhr

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost

Albert-Kuntz-Str. 42, 12627 Berlin, Tel. 99 49 86 91
www.ev-mittendrin.de
Träger: MITTENDRIN leben e. V.

- **Meditative Gymnastik,** Di 15.15 Uhr
- **Bewegungsangebot,** Fr 10.00 Uhr

Stadtteilzentrum Biesdorf

Alt Biesdorf 15, 12683 Berlin
André Zweigert, Tel. 526 78 45 93

- **Gymnastik** für Seniorinnen und Senioren
  Mo 9.00 Uhr, Di 10.30 Uhr, Fr 8.00 Uhr
- **Sport für Parkinson-Patienten**
  Mi 11.00 Uhr, 2. Mittwoch im Monat
- **Westerntanz,** Do 18.00 Uhr
- **Treff des Geselligen Tanzkreises Biesdorf**
  jeden ersten und letzten Fr im Monat 10.30 Uhr
- **Dance-Aerobic,** Fr 18.00 Uhr

AWO „Stadtteiltreff Mahlsdorf-Süd"
Haus der Begegnung

Hultschiner Damm 98, 12623 Berlin
Sabine Gerkhardt, Tel. 56 69 83 95

- **Qi Gong,** Mo 9.30 Uhr
- **Pilates,** Mo 16.30 Uhr
- **Spezielle Rückenschule,** Mo, 18.15 / 19.45 Uhr
- **Seniorengymnastik**
  Di 8.15 / 9.30 / 11.15 / 12.45 Uhr
- **Yoga,** Di 19.00 Uhr
- **Line-Dance,** Mi 18.30 Uhr
- **Seniorengymnastik,** Fr 8.30 / 10.00 / 11.30 Uhr

Stadtteilzentrum Kaulsdorf

Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin
Tel. 56 58 87 62, Fax 56 58 87 94,
www.ev-mittendrin.de
Träger: MITTENDRIN leben e. V.

- **Line Dance;** Mo ab 18.00 Uhr, Mi 18.00 Uhr
- **Fit in den Alltag – Senioren-Bewegungskurs**
  Do 13.00 Uhr

Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte, Kieztreff

Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin
Martina Polizzi, Tel. 998 95 02
kieztreff-marzahn-mitte@volkssolidaritaet.de

- **Qi Gong,** Di 16.30-17.30 Uhr
- **Orientalischer Tanz,** Di 18.00 Uhr

ANZEIGE

Mobile Physiotherapie & Massagepraxis

Keine Zeit für den Praxisbesuch?

Flexibel in Ort und Zeit ohne Stress und Hektik mit effektiver Behandlung vor Ort. Behandlung bequem in Ihren Alltag integrieren und die Vertraulichkeit der eigenen vier Wände genießen. Ich stehe Ihnen gerne und jederzeit mit meiner Erfahrung zur Seite. Benötigte Materialien sind selbstverständlich alle vorhanden. Für Fragen zum Behandlungsangebot stehe ich Ihnen telefonisch zu Verfügung.

Mobile Physiotherapie & Massagepraxis
Sabine Dreifke
Telefon 562 80 74, 0179-200 82 66

Mobiler Einsatz für Ihre Gesundheit

Stadtteilzentrum Marzahn-Süd, MOSAIK
Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Frau Vedder, Tel. 54 98 81 83

- **Fit durch Sport,** Mo 9.00 Uhr
- **Rückenschule,** Mo 11.00 Uhr
- **Qi Gong,** Mo 15.30 Uhr
- **Qi Gong für Pflegende Angehörige**
  Mo 16.45 Uhr
- **Nordic Walking,** Di 9.00 Uhr
- **Osteoporosegymnastik,** Di 10.00 Uhr
- **Gymnastik „Mach mit bleib fit“,** Mi 10.00 Uhr
- **Gymnastik zum Fit bleiben,** Mi 15.30 Uhr
- **Präventive Rückenschule,** Do 10.00 Uhr
- **Volkstanzgruppe,** So 10.45 Uhr

TSV Marzahner Füchse

- **Gymnastik**
  Peter-Pan-Grundschule / Turnhalle
  Stolzenhagener Str. 9, 12679 Berlin
  Di, Mi 19.00 Uhr
  Heidi Kagemann, Tel. 545 23 12
- **Kegeln**
  Kegelhalle, Hämmerlingstr. 80-88, 12555 Berlin
  Do 12.00 Uhr
  Manfred Epp, Tel. 0163-139 00 72
- **Fußball**
  Kiezsporthalle, Franz-Stenzer-Str. 41, 12679 Berlin
  Di 18.00 Uhr
  Bernd Pernasch, Tel. 0172-845 67 54

Gesundheitssportverein Marzahn e. V.
Büro: Schwarzburger Str. 8-10, 12687 Berlin
Sportstätte: Eisenacher Straße 121, 12685 Berlin,
Raum 303 (im Haus des Sports), Tel. 93 49 89 37
vorstand@gsv-marzahn.de
www.gsv-marzahn.de

- **Gesundheitssport/Rehasport**
- **Wirbelsäulengymnastik, Konditionstraining**
- **Nordic Walking, Qi Gong, Faszientraining**
- **Therapeutisches Klettern**
- **sporttherapeutische Angebote auf Anfrage**

SC Eintracht Berlin e. V.
Lutz Haasler, Geschäftstelle, Tel. 563 35 69
Eisenacher Str. 125, 12685 Berlin
lutz.haasler@sc-eintracht-berlin.de
www.sc-eintracht-berlin.de

- **Aerobic & Gymnastik**
  zahlreiche Sportgruppen,
  bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle
- **Callanetics**
  Martina Ries, Tel. 562 30 23
  martinaries@gmx.de
  Sporthalle der Mahlsdorfer Grundschule
  Am Feldrain 10 , 12623 Berlin, Mo 18.00-20.00 Uhr
- **Gesundheitssport**
  Lutz Haasler, Tel. 563 35 69
  Haus des Sports Sportraum 104
  Eisenacher Straße 121, 12685 Berlin
  Do 10.30-12.00 Uhr (ÜL Ute Hochtritt)
  Do 16.00-17.30 Uhr, 18.00-19.30 Uhr
  19.30-21.00 Uhr (ÜL Desiré)
  Do 16.00-21.00 Uhr (ÜL B. Peitsch)

SCHINDLER
Orthopädietechnik
Sanitätshaus
Helfen ist unser Handwerk - Hilfsmittel sind unsere Leidenschaft
- Prothesen
- Orthesen
- Bandagen
- Einlagen
- Pflegehilfsmittel
- Gesundheits-artikel

Sanitätshaus Schindler
Hellersdorfer Promenade 2
12627 Berlin
Tel: 030 991 40 36
info@sanitaetshaus-schindler.de

www.sanitaetshaus-schindler.de

„Yoga bei Matilde“

Neuer Kurs seit Januar 2020

Im Januar 2020 begann mit „Yoga bei Matilde“ ein neuer Kurs im Frauenzentrum Matilde. Immer mittwochs von 16.00-17.00 Uhr steht das sanfte Hatha-Yoga auf dem Programm. Das ist eine gute Einstiegsart, um die vielen verschiedenen Möglichkeiten des Yogas auszuprobieren. Die Silbe Ha wird mit Sonne übersetzt, Tha mit Mond.
Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht und wenn Frauen diese Art von Yoga entdecken möchten, sind sie herzlich in die „Matilde“, Stollberger Str. 55, 12627 Berlin, Tel. 56 40 02 29, eingeladen.

Kiezpark Schönagelstraße

Inklusiv und generationsübergreifend

Mit dem Kiezpark Schönagelstraße entstand ein neuer Ort zum Erholen, Spielen und Genießen. Durch seine inklusive Bauweise ist der Spielplatz für Menschen mit ganz unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten nutzbar. Der Bezirk Marzahn-Hellersdorf investierte 2017-2019 Stadtumbaumittel in Höhe von 1,176 Mio. Der Spielplatz bietet auf insgesamt 4.000 Quadratmetern auf einer ehemals wenig genutzten Grünfläche in verschiedenen Zonen Angebote für die unterschiedlichen Altersstufen. Es gibt jetzt „Wüste & Steppe“ für Zwei- bis Sechsjährige, „Wald und Wiese“ mit einem Kletterparcours für Sechs- bis Zwölfjährige, „Graslandschaft“ für jedes Lebensalter mit generationenübergreifendem Sportangebot, „Dschungel“ für Zwölf- bis Sechzehnjährige mit vielen Angeboten zum Chillen und Sport treiben und „Rasenbühne“ für Gespräche und Entspannung. Zusätzlich laden eine Spielinsel für Drei- bis Zwölfjährige mit einem Rutschturm, einem Spielband mit Seilbahn und Slalomstrecke sowie einer Tischtennisplatte zu sportlicher Betätigung ein.

Der Spielraum ist so konzipiert, dass er unter dem Motto „Design für alle“ von Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Fähigkeiten genutzt werden kann. Bei der Planung wurde besonderes Augenmerk auf die Barrierefreiheit gelegt. In Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeauftragten wurden Wegebreiten und -beläge sowie der Zugang zu den einzelnen Spielgeräten auf die Bedürfnisse von Menschen mit Einschränkungen abgestimmt. Dies ermöglicht auch Rollstuhlfahrern ein eigenständiges Erleben des Kiezparks.

Auf dem Gelände des Spielplatzes befindet sich außerdem der Nachbarschaftsgarten „Paradiesgärten“. Hier entstand bereits durch das Engagement aus der Nachbarschaft eine bunte Landschaft aus essbaren Pflanzen und Blumen entstanden.

ANZEIGE

„Unser Ziel ist Ihre Gesundheit“

Gepaart mit Aktivität und Eigenmotivation bieten wir ein großes Spektrum an Behandlungsmethoden, um Ihre individuellen Ziele zu erreichen. Von **Manueller Therapie bis zu ganzheitlichen Behandlungsmethoden**, von **Krankengymnastik** bis zum **therapeutischen Klettern** bieten wir vieles, um Sie wieder auf einen gesunden Lebensweg zu bringen. Unser Team ist zielstrebig und motiviert. Sie finden uns im **Gesundheitszentrum Springpfuhl**.

(Auch Hausbesuche) *Sascha Schablin und Thomas Pohl*

Therapiezentrum Marzahn
Unser Ziel ist Ihre Gesundheit

Heilpraktiker für Physiotherapie

Wir bieten:

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Applied Kinesiology
- Hausbesuche
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- PNF
- Klettern - physiotherapeutisch
- Elektrotherapie
- Kinesiotaping

Terminvereinbarung:
Telefon: 030 / 54 98 54 18
Fax: 030 / 54 98 54 19

Öffnungszeiten:
Mo-Do: 8:00 - 20:00 Uhr
Fr: 8:00 - 13:00 Uhr
Sa-So: nach Vereinbarung

Praxis im Gesundheitszentrum Springpfuhl (alte Bauarbeiterpoliklinik
Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin, Raum 2.40 (S7, S75, M8/18)

Krankenhäuser / Kliniken

- **Vivantes Klinikum Kaulsdorf**
  Myslowitzer Straße 45, 12621 Berlin, Tel. 130 17-0
  Rettungsstelle: Tel. 130 17 21 12
  www.vivantes.de
- **Unfallkrankenhaus Berlin (ukb)**
  Warener Str. 7, 12683 Berlin, Tel. 56 81-0
  Notfall Tel. 5681-2323
  www.ukb.de
- **Augenklinik Berlin Marzahn**
  Brebacher Weg 15, 12683 Berlin, Tel. 568 40-0
  www.augenklinik-berlin.de
- **Klinik „Helle Mitte“ GmbH Berlin**
  Zentrum für Wirbelsäulenerkrankungen
  A.-Salomon-Platz 2, 12627 Berlin, Tel. 99 40 18 47
  www.klinik-helle-mitte.de
- **Evangelisches Krankenhaus**
  Königin Elisabeth Herzberge (KEH)
  Herzbergstr. 79, 10365 Berlin, Tel. 5472-0
  Notaufnahme: Tel. 5472-3002
  www.keh-berlin.de
- **Arona-Klinik**
  Blumberger Damm 2G, 12683 Berlin
  Tel. 549 75 70
  kontakt@arona-klinik.de
  www.arona-kliniken.de
- **Heiligenfeld Klinik Berlin**
  Brebacher Weg 15, Haus 19, 12683 Berlin
  Tel. 58 61 90
  berlin@heiligenfeld.de
  www.heiligenfeld.de

Physiotherapie B. Asmus
– PRAXIS MIT BEWEGUNGSBAD –

Physiotherapie mit Bewegungsbad

Die Physiotherapie B. Asmus im VitaHaus Marzahn bietet Krankengymnastik, KG nach Bobath, KG am Gerät und KG im Bewegungsbad an. Hier sind Druckstrahlmassagen, Hydroelektrische Bäder, Wassergymnastik und Babyschwimmen möglich. Die Praxis führt spezielle Massagen durch wie Marnitztherapie und Dorn-/Breuß-Behandlungen, Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Elektro- sowie Wärme-/Kältetherapien. Neben verschiedensten Kursangeboten, z. B. Yoga-Kurse, kommen Wellnessbehandlungen und Kinesiologisches Taping gut an. Auch Hausbesuche sind möglich.

Inh. Vivien Ettling
VitaHaus Marzahn · Havemannstr. 24 · 12689 Berlin
Tel. 93 66 14 02 · Fax 93 66 12 17
Öffnungszeiten: Mo–Do 7:00-19:00 Uhr
Fr 7:00-14:00 Uhr und nach Vereinbarung
www.physiotherapie-asmus-berlin.de

Patientenfürsprecher*innen

Es ist eine ehrenamtliche Arbeit der besonderen Art, denn das Amt des Patientenfürsprechers wird ausgeschrieben und von den Bezirksverordnetenversammlungen Berlins für fünf Jahre gewählt. Sie haben ihren Einsatzort an den Krankenhäusern und Kliniken dieser Stadt. Es gibt sie seit 1974. Im Laufe der Jahre ist ihr Amt gestärkt worden, denn sie sind für die Patienten da, vertreten deren Rechte und sind Mittler zwischen Ärzten, Schwestern, Kranken und deren Angehörigen. Im Landeskrankenhausgesetz heißt es: „Der Patientenfürsprecher kann sich mit Einverständnis des betroffenen Patienten jederzeit und unmittelbar an die zuständigen Stellen wenden. Der Patientenfürsprecher hat alle Sachverhalte, die ihm in dieser Eigenschaft bekannt werden, vertraulich zu behandeln, denn sie unterliegen der Schweigepflicht.“

ANZEIGE

Geriatrische Versorgung Marzahn

Kleine Klinik, großes Herz

Eine neue und moderne Fachklinik ergänzt seit 2019 den ukb-Gesundheitscampus Marzahn: die ARONA Klinik für Altersmedizin – die erste rein privat finanzierte geriatrische Klink, die sowohl gesetzlich wie auch privat versicherte Patienten versorgt. Für alle gemeinsam gilt: Hier stehen Mensch und Medizin im Mittelpunkt. Das bedeutet nicht nur höchste Qualität auf medizinischer sondern auch auf menschlicher Ebene. Dabei wird stets das Ziel verfolgt, die Selbstständigkeit der Patienten zu erhalten, bzw. sie weitestgehend oder vollständig zurück zu gewinnen. Hierfür engagieren sich Ärzte, Pflegekräfte, Physio-, Ergo-und Psychotherapeuten sowie Logopäden und Sozialarbeiter gemeinsam als starkes Team.

In der ersten papierlosen Geriatrie Deutschlands wird die Patientendokumentation ausschließlich digital erfasst. So sind die Daten auch im Notfall sekundenschnell für das Team griffbereit. Fortschrittlich ist ebenso die modernste Labordiagnostik, die eine personalisiertee Medizin ermöglicht.

Da auch Lebensfreude und Lebensqualität eine große Rolle für die Genesung spielen, bietet die ARONA Klink ihren Patienten neben zahlreichen Wahlleistungen und dem liebevoll angelegten Rosengarten auch die Möglichkeit, sich fast wie im Hotel zu fühlen. Vier Komfortzimmer auf gehobenem Hotelstandart bringen neben einer entsprechenden Zimmerausstattung auch diverse Inklusivleistungen mit sich. Ein eigenes Bademantel-Paket mit Handtüchern, die Tageszeitung täglich direkt aufs Zimmer sowie ein frischer Blumenstrauß zur Begrüßung auf dem Tisch sollen den Aufenthalt noch angenehmer machen.

Als Übergang nach einer vollstationären Behandlung oder als Alternative zu einem permanenten Klinikaufenthalt wird das Angebot durch eine Tagesklinik ergänzt.

ARONA Klinik
für Altersmedizin
Berlin-Marzahn
Blumberger Damm 2G, 12683 Berlin
Tel. 030 549757-0
kontakt@arona-kliniken.de
www.arona-kliniken.de

Gemeinsam für die beste Versorgung in Ihrer Nähe

Berlin-Hellersdorf
Alice-Salomon-Platz 1, Telefon 030 / 99 39 184
Berlin-Marzahn
Helene-Weigel-Platz 11, Telefon 030 / 54 22 093
Orthopädische Werkstätten in Berlin-Marzahn
Meeraner Straße 7, Telefon 0800 / 800 48 44

Hotline 0800 800 48 44 Gebührenfrei

Wir beraten und versorgen Sie individuell rund um die Themen:
- Kompressionsstrumpfversorgung
- Rollatoren und Elektromobile
- Mobilitäts- und Alltagshilfen
- Brustprothetische Versorgung
- Orthopädische Einlagen
- Orthopädische Schuhe nach Maß
- Diabetiker-Bedarf
- Produkte für gesundes Schlafen
- Pflegehilfsmittel
- Sportbandagen und Fitnessartikel

www.otb.info | www.gesundheitsgmbh.de

OTB Und noch weitere 29-mal in Berlin und Brandenburg.

OTB GmbH
Meeraner Straße 7
12681 Berlin

GHD GesundHeits GmbH Deutschland

© ALEXANDR - STOCK.ADOBE.COM

Ich bin Schlafapnoiker, das heißt, die Atmung setzt nachts kurz aus, ohne dass man es merkt. Aber man wacht morgens wie zerschlagen auf. Seit ich eine Beatmungsmaske habe, schlafe ich besser. Ich benutze sie aber auch! Natürlich rauscht es ein bisschen, aber ich schlafe sowieso mit Ohrstöpseln, und ich bin Single. Ich bin offensichtlich ein leichter Fall. **Axel (47)**

Ich kann gut einschlafen, habe aber Durchschlafprobleme. Seit meiner Schlaf-Reha stehe ich dann auf und beschäftige mich ca. 20-30 Minuten oder alternativ höre ich mir via podcast etwas an. Wenn ich ganz faul bin, mache ich eine Runde Entspannung im Bett nach Jacobson. Dann kann ich hoffentlich wieder einschlafen. **Anja (53)**

Ich habe den Trick gehört, dass man Sätze rückwärts aufsagen soll. Das probiere ich seit einiger Zeit. Es ist wirklich nicht leicht – und einschläfernd. Wenn ich gar nicht (wieder) einschlafen kann, gehe ich ins andere Zimmer und lese, bis ich müde werde. **Bärbel (52)**

Träum was Schönes!

Mentale Techniken helfen, guten Schlaf zu finden

Am Abend zur Ruhe kommen. „Träum was Schönes“ – das ist schnell gesagt, aber für viele Menschen in der Nacht nicht so einfach. Sie kommen nicht zur Ruhe und finden nicht in einen gesunden und tiefen Schlaf. Schlaf ist aber sehr wichtig für unsere geistige und körperliche Fitness. Techniken aus dem mentalen Training, aus dem Leistungssport, helfen, guten Schlaf zu finden. Um langfristig einen Erfolg zu spüren, müssen die Techniken regelmäßig angewendet oder trainiert werden.

Dankbar sein. Eine sehr schöne Sache ist das Dankbarkeitsbuch, in dem notiert wird, wofür man an jedem Tag dankbar ist. Ein kleines Buch eignet sich hervorragend für all die Dinge, die Ihnen an jedem Tag positiv begegnet sind. Sie werden sehen, wie viele Dinge es im Leben gibt, für die Sie dankbar sein können. Das Dankbarkeitsbuch wird Ihr Leben ändern: Sie werden bewusster durchs Leben gehen und mehr auf die positiven Dinge achten. Dankbar sein können Sie ...für die warme Dusche oder ...für die Freundin, weil sie Sie so toll versteht und auch noch Tipps gegeben hat, die weiterhelfen.

Den Atem lenken. Die Atemübung hilft, Gedanken zur Ruhe zu bringen. **So geht es:**

* Setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl.
* Strecken Sie den Hinterkopf leicht nach oben, so dass Ihr Blick leicht nach unten gesenkt ist.
* Entspannen Sie bewusst Rücken und obere Schulterpartie.
* Schließen Sie die Augen und legen die linke Hand aufs linke Knie.
* Mit dem Daumen der rechten Hand verschließen Sie das rechte Nasenloch.

Jetzt geht es los: Atmen Sie durch Ihr linkes Nasenloch tief ein. Schließen Sie nun mit dem kleinen oder dem Ringfinger der rechten Hand Ihr linkes Nasenloch. Durch das rechte Nasenloch langsam ausatmen. Danach wieder rechts verschließen und einatmen sowie links verschließen und ausatmen. Fahren Sie mit der Atemübung mindestens 10 bis am besten 20 Minuten fort. Sie werden feststellen, dass diese Übungen schon nach kurzer Zeit das Einschlafen erleichtert. Viele negative Momente werden Sie nicht mehr so emotional wahrnehmen.

Einen besseren und gesunden Schlaf wünscht
Guido Bleihökel, Mentaltrainer

arona

Klinik für
Altersmedizin
Berlin-Marzahn

Kleine Klinik,
großes Herz.

Mensch und Medizin im Mittelpunkt

In unserer neuen und modernen Fachklinik für Akutgeriatrie erhalten Sie die beste medizinische Versorgung, innovative Labordiagnostik und stets die Aufmerksamkeit, die Ihnen gebührt – versprochen.

ARONA Klinik für Altersmedizin Berlin-Marzahn · Blumberger Damm 2G · 12683 Berlin
Telefon: 030 549757-0 · kontakt@arona-kliniken.de · **www.arona-kliniken.de**

WAS SIEHT DEIN HERZ?

Sie benötigen Pflege & Betreuung?

Sie suchen Unterstützung für sich oder eine pflegebedürftige Person? Aktiv am Leben teilnehmen? Das geht mit unseren vielseitigen Angeboten sehr gut: Wir bieten Ihnen sowohl ambulante und teilstationäre Dienste als auch die stationäre Pflege und Betreuung an.

Gemeinsam mit Ihnen werden unsere Mitarbeiter*innen die für Ihre Situation passenden Möglichkeiten herausfinden. WIR SEHEN IHR HERZ und nehmen es als Auftrag für Ihre weitere Lebensgestaltung.

Eine erste Orientierung finden Sie unter:
www.pflegewohnzentrum.de
oder schreiben Sie uns: **info@pflegewohnzentrum.de**

Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH

CURATIO & CARE®
Wundmanagement

WUNDEXPERTEN-TEAM Berlin-Brandenburg

- TÜV-zertifiziertes Wundmanagement
- Therapieabstimmung mit dem behandelnden Arzt
- Phasen- und patientengerechte Wundversorgung
- Kurative und palliative Wundbehandlung
- Kompetenz durch langjährige Erfahrung
- Praxis- & Hausbesuche
- Abrechnung aller Kassen & Privat
- Versandkostenfreie Lieferung der Verbandmaterialien
- Herstellerunabhängig

Beratung & Kontakt
(030) 684 07 65-01
www.curatio-care.de

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT Management System ISO 9001:2015 www.tuv.com ID 9108636191

Mitglied in der DGP DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PALLIATIVMEDIZIN

Registrierung Pflegekräfte

Wundnetz Berlin Brandenburg e.V.

Wohngemeinschaften:

Ambulante Betreuung und Pflege

In ambulant betreuten Wohngemeinschaften leben 7-15 hilfe- und pflegebedürftige, oft an Demenz erkrankte Menschen familienähnlich in einem gemeinsamen barrierefreien Haushalt zusammen. Tagsüber sind Fachkräfte und Alltagsbegleiter für die Betreuung verantwortlich, in der Nacht sind Bereitschaftskräfte anwesend. Neben dem Mietvertrag wird ein separater Vertrag über allgemeine Betreuungsleistungen abgeschlossen. Die notwendigen pflegerischen Hilfen werden wie im Privathaushalt von frei wählbaren Pflegediensten übernommen.

- **Häusl. Pflege Meißner und Walter GmbH***
  Alt-Biesdorf 71 A, 12683 Berlin, Tel. 514 37 38
- **Häusl. Krankenpflege Susan Hellfach GmbH***
  Boskoopweg 13, 12685 Berlin, Tel. 54 00 60-0
- **pro sana Ambulante Pflege GmbH***
  Havemannstr. 24, 12689 Berlin, Tel. 93 49 64 90
- **Diakonie Station Hellersdorf / Marzahn***
  Kokoschkastr. 8, 12627 Berlin, Tel. 991 81 96
- **Caritas Sozialstation Marzahn***
  Helene-Weigel-Platz 10, 12681 Berlin
  Tel. 6796499-0
- **KIS Krankenpflege Initiative Süd***
  Mehrower Allee 22, 12687 Berlin, Tel. 522 94 90
- **Pflegedienst am Treptower Park GmbH***
  WG Mehrower Allee, Tel. 53 02 35 00
- **Gesundheitspflege Helle Mitte***
  WG: Schleusinger Str. 8, 12687 Berlin
  Tel. 9928960
- **Ambul. Pflegedienst VIA Pflege gGmbH***
  Geneststr. 5, 10829 Berlin, Tel. 31 98 83 528
- **AWO Sozialstation Marzahn/Hellersdorf***
  Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin
  Tel. 99 28 90 10
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH***
  Ambulantes Pflegeteam Berliner Spatzen
  Hönower Str. 12, 12623 Berlin, Tel. 86 32 08 60
- **Hauskrankenpflege Martina Stolley**
  Fichtelbergstr. 9-11, 12685 Berlin, Tel. 541 02 00
- **Hauskrankenpflege EVENTUS**
  Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin, Tel. 93 49 62 55
- **Sodalith Pflegedienst**
  Alt-Kaulsdorf 23, 12621 Berlin, Tel. 565 86 25-0
- **Verein zur Förderung „Seniorengerechtes Wohnen und Leben in Berlin e. V.“**
  WG: Blumberger Damm 130, Tel. 92 09 00 48
- **Ambulante Krankenpflege Vektor**
  Fanningerstr. 54, 10365 Berlin, Tel. 25 04 31 68

** Mitglied im Netzwerk im Alter Marzahn-Hellersdorf*

Beeindruckende Ausstellung:

Der Alltag in der Pflege

Die beeindruckende Ausstellung „Der Alltag pflegender Angehöriger“ war in der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung zu sehen und dokumentiert Fotos und Geschichten aus der Pflege.

Heike Schmidt, Seminarleiterin aus Pankow, reflektiert nach dem Tod ihres Mannes über die anstrengende Zeit der Pflege, in der ein Pflegedienst in der eigenen Wohnung aus und ein ging, über (mitunter vermisste) Empathie und den gefundenen Blick für das Wesentliche: Gesundheit und richtige Freunde seien das, nicht das Geld.

Julia Latscha beschreibt, wie man „für jedes Hilfsmittel einen Riesenaufwand betreiben muss.“ Sie freut sich und akzeptiert, dass die Wohngruppe das neue Zuhause der Tochter ist und erlebt: „Je mehr ich für Inklusion kämpfe, desto mehr gerate ich in die Exklusion.“

Thomas Nowak wurde nicht vom Arzt, sondern von einer Freundin auf die Demenzerkrankung seines Vaters aufmerksam gemacht. „Der Arzt hätte mir viel früher Bescheid geben müssen“, sagt er. Jetzt gibt er „Patienten und Angehörigen eine Stimme“, ist inzwischen Qualitätsmanager in einem Krankenhaus und will die Politik aufmerksam machen und zum Handeln bewegen.

(bn)

*Wer die **Wanderausstellung mit Fotos & Geschichten** aus dem Leben pflegender Angehöriger ausleihen möchte, wendet sich an die **Fachstelle für pflegende Angehörige** (Tel. 69 59 88 97; Mail: fs-pflegende-angehoerige@diakonie-stadtmitte.de)*

Heike Schmidt: „Für mich war es überlebenswichtig in der Arbeit bleiben zu können. Wenn Sie keinen verständnisvollen Arbeitgeber haben, ist der soziale Abstieg schon vorprogrammiert.“

Julia Latscha mit ihrer mehrfach behinderten Tochter Lotte: »Wir brauchen viel mehr Träger, Wohnungsbaugenossenschaften und Architekturbüros, die inklusives Wohnen mit aufbauen.«

Thomas Nowak: „Je mehr Leute diese Situation publik machen, desto mehr wird die Politik darauf aufmerksam. Und dann tut sich auch was.“

Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge

Die spezialisierte Pflege für Menschen mit Demenz

Vollstationäre Pflege in 5 Wohngemeinschaften mit je 9 Bewohnern
- Einzelzimmer mit Duschbad • individuelle Atmosphäre
- Therapie- und Betreuungsangebote

Tagespflege: stundenweise und ganztägige Pflege & Betreuung

www.lbd.berlin

Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

LBD – Lichtenberger BetreuungsDienste gGmbH
Allee der Kosmonauten 23 B, 10315 Berlin
Telefon 530 29 35-0

Teilstationäre Pflege

Tages- und Kurzzeitpflege

- **Alpenland Pflegeheime Berlin GmbH**
  Haus der Betreuung und Pflege
  Am Grabensprung Tagespflege
  Grabensprung 29, 12683 Berlin
  Tel. 51 58 91 99
- **Tagespflege CARINA** Schwerpunkt Demenz
  Carola-Neher-Str. 70, 12619 Berlin
  Tel. 89 20 99 96
- **Seniorentagesstätte CARINA**
  Tangermünder Str. 51, 12627 Berlin
  Tel. 99 27 51 13
- **Tagespflege im Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge**
  Allee der Kosmonauten 23B, 10315 Berlin
  Tel. 530 29 35-0
- **Tagespflege Lebenslust GmbH**
  Pflege mit Herz
  Stollberger Str. 41, 12627 Berlin
  Tel. 68 00 65 44
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH**
  Tagespflege „Evergreen“
  Bansiner Str. 21, 12619 Berlin
  Tel. 56 04 91 21
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH**
  Tagespflege Haus am Beerenpfuhl
  Tangermünder Str. 30, 12627 Berlin
  Tel. 979 92 28-127
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH**
  Tagespflege im Eichenhof
  Hönower Straße 10, 12623 Berlin
  Tel. 86 320 86 86
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH**
  Kurzzeitpflege Haus am Beerenpfuhl
  Tangermünder Str. 30, 12627 Berlin
  Tel. 979 92 28-127
- **Tagespflege (Verbund Lichtenberger Seniorenheime)**
  Einbecker Str. 85, 10315 Berlin-Lichtenberg
  Tel. 51 59 21 15

ANZEIGE

Tagespflege

im Wohn- und Pflegezentrum
am Landschaftspark Herzberge

Das Angebot der **gerontopsychiatrischen Tagespflege** richtet sich an Menschen mit Demenz, die in ihrer eigenen Wohnung oder im Familienverbund mit Angehörigen leben. Sie soll pflegende Angehörige entlasten und dem älteren Menschen einen langen Verbleib in der gewohnten Umgebung ermöglichen. Die gerontopsychiatrische Tagepflege ist insgesamt für 12 Gäste ausgestattet. Die großzügigen und modernen Wohn- und Aufenthaltsbereiche der Tagespflege befinden sich im Erdgeschoss des **Wohn- und Pflegezentrums am Landschaftspark Herzberge.**

Der Ablauf in der Tagespflege orientiert sich an den Strukturen des normalen Alltagslebens. Alle Gäste sollen nach ihren Möglichkeiten die Gelegenheit haben, sich an den Aktivitäten des täglichen Lebens zu beteiligen. Die Gäste finden bei uns Anregung durch beispielsweise Gedächtnistraining, gemeinsames Kochen, Singen und Tanzen. Die Möglichkeit Ruhe und Entspannung zu genießen ist auch gegeben. Der Kontakt und die Kooperation mit Angehörigen, behandelnden Ärzten, Ergo- und Physiotherapeuten sowie ambulanten Pflegediensten ist ein wichtiger Teil unseres Betreuungskonzeptes. Ein eigener Fahrdienst holt die Gäste morgens auf Wunsch von ihrer Wohnung ab und bringt sie am späten Nachmittag wieder nach Hause.

Um unser Angebot kennen zu lernen, haben Sie die Möglichkeit einen kostenlosen Probetag in unserer Tagespflege zu verbringen. Die Tagespflege ist von Montag-Freitag von 7.30 bis 16.30 Uhr geöffnet.

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen unter Tel. 030 / 530 29 35-0. Zur Beratung kommen wir nach Terminvereinbarung auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Vollstationäre Pflege:

Senioren- und Pflegewohnheime

Die Seniorenheime bieten älteren Menschen ein Zuhause, denen eine eigene Haushaltsführung auf Grund von Krankheit oder Behinderung nicht mehr möglich ist. Grundsätzlich können Menschen ab dem 60. Lebensjahr mit einem durch die Pflegekasse bestätigten Pflegegrad Aufnahme in einem Seniorenheim finden. Sie können alle Einrichtungen unverbindlich besichtigen.

- **Alpenland Pflegeheime Berlin GmbH***
  - **Seniorenwohnwelt Zühlsdorfer Straße**
    Zühlsdorfer Str. 20 12679 Berlin, Tel. 93 66 80 40
  - **Haus der Betreuung und Pflege Am Grabensprung**
    Grabensprung 29 12683 Berlin, Tel. 515 89-151
  - **Haus der Betreuung und Pflege Biesdorf-Süd**
    Köpenicker Str. 302, 12683 Berlin
    Tel. 516 52 28 10
- **Alloheim Senioren-Residenz POLIMAR***
  - Ludwig-Renn-Str. 66-72, 12687 Berlin
    Tel. 78 95 97-0
- **Pflegewohnzentrum Kaulsdorf-Nord gGmbH***
  - **Pflegewohnzentrum Wuhlepark**
    Bansiner Str. 21, 12619 Berlin, Tel. 560 49-0
  - **Wohnpark am Cecilienplatz**
    Lily-Braun-Str. 54, 12619 Berlin, Tel. 54 71 20 80
  - **Wohnpark am Rohrpfuhl**
    Florastr. 1, 12623 Berlin, Tel. 547 07 07-0
- **Graf Schwerin Forschungsgesellschaft mbH***
  - **Seniorenheim Schleusinger Straße**
    Schleusinger Str. 14, 12687 Berlin, Tel. 252 07-0
- **Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge**
  Allee der Kosmonauten 23B, 10315 Berlin
  Tel. 530 29 35-0
- **Sozialdienste der Volkssolidarität Berlin gGmbH***
  - **Seniorenheim Haus Am Auwald**
    Buckower Ring 62, 12683 Berlin, Tel. 568 97 90
- **Pflegeheim Riemeisterstr. GmbH & Co. Betriebs OHG**
  - **„Haus Kyritz“**
    Kyritzer Str. 63, 12629 Berlin, Tel. 992 44-0
- **FSE Pflegeeinrichtungen gGmbH***
  - **Pflegeeinrichtung Marzahn**
    Wittenberger Str. 38, 12689 Berlin
    Tel. 93 66 70-0
- **Pflegewerk Senioren Centrum Haus Pappelhof gGmbH***
  - **Senioren Centrum Haus Pappelhof**
    Ketschendorfer Weg 33, 12683 Berlin
    Tel. 54 00 79-0
  - **Behindertendomizil Haus Pappelhof**
    Ketschendorfer Weg 33, 12683 Berlin
    Tel. 54 00 79-0
- **Kursana Domizile***
  - **Berlin-Marzahn**
    Märkische Allee 68, 12681 Berlin
    Tel. 547 90 70
  - **Haus Landsberger Tor**
    Hirschfelder Weg 14, 12679 Berlin,
    Tel. 549 67-1111
- **Fürsorge im Alter***
  - **Seniorenresidenz Biesdorfer Höhe**
    Apollofalterallee 37, 12683 Berlin,
    Tel. 76 80 80-0
- **Verbund Lichtenberger Seniorenheime**
  - **Seniorenheim „Judith-Auer“**
    Judith-Auer-Str. 8, 10369 Berlin-Lichtenberg
    Tel. 979 800 83
  - **Seniorenheim „Am Tierpark“**
    Sewanstraße 235, 10319 Berlin-Lichtenberg
    Tel. 51 59 84 36

** Mitglied im Netzwerk im Alter Marzahn-Hellersdorf*

Zeit gemeinsam erleben

Apollofalterallee 37 | 12683 Berlin | Tel. 030/768080-0
biesdorf@fuersorge-im-alter.de | www.fuersorge-im-alter.de

Fürsorge im Alter
Seniorenresidenz Biesdorfer Höhe

Pflegewerk Senioren Centrum Haus Pappelhof gGmbH

Senioren Centrum

- Sie leben in familiären und überschaubaren stationären Wohngemeinschaften, die an Ihren Bedürfnissen orientiert sind.
- Freundliche und kompetente Mitarbeiter begleiten Sie durch den Alltag und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.
- Qualifizierte Pflegekräfte sichern die Pflege in den Pflegegraden 1-5 ab.
- Alle Bewohner werden durch Alltagsbegleiter nach § 43b SGB XI betreut.

– Geborgenheit und Sicherheit ist unser Leitsatz –

Wir sind für Pflege- und Hauswirtschaftskräfte AUSBILDUNGSBETRIEB.

Umfangreiche Freizeit- und Therapieangebote stehen allen Bewohnern unseres Hauses offen.
Partner aller Kranken- und Sozialkassen
Vollstationäre Pflege · Verhinderungspflege

Ketschendorfer Weg 33, 12683 Berlin · Tel. (030) 540079-0 · Fax (030) 540079-555
E-Mail: sib@medinet-berlin.de

Bürgerämter in Marzahn-Hellersdorf

1 Bürgeramt Helle Mitte

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin, Eingang: Kurt-Weill-Gasse 6
Fax 90293-2545
buergeramt.hellemitte@ba-mh.berlin.de
Fahrverbindungen: U 5 Hellersdorf BUS X54, 195 Tram 18, M6

2 Bürgeramt Marzahner Promenade

Marzahner Promenade 11, 12679 Berlin, Fax 90293-2555
buergeramt.marzahnerpromenade@ba-mh.berlin.de
Fahrverbindungen: S 7 Marzahn BUS 191, 192, 195 Tram 16, M6

3 Bürgeramt Biesdorf-Center

Elsterwerdaer Platz 3, 12683 Berlin, Fax 90293-5515
buergeramt.biesdorfcenter@ba-mh.berlin.de
Fahrverbindungen: U 5 Elsterwerdaer Platz
BUS X69, 108, 190, 269, 398, 154

Bürgertelefon 115

Ihr zentraler Zugang zur Verwaltung Montag bis Freitag 7.00-18.00 Uhr

Die 115 ist wie eine Ortsnetznummer eingerichtet.
Telefonkosten erfragen Sie bitte bei Ihrem Anbieter.

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Öffnungszeiten der Bürgerämter:

Montag:	8.00-15.00 Uhr
Dienstag:	10.00-18.00 Uhr
Mittwoch:	8.00-13.00 Uhr
Donnerstag:	10.00-18.00 Uhr
Freitag:	8.00-13.00 Uhr

Anlaufstelle für alle Bürgeranliegen:

- Bürgerberatung
- Anträge (einschließlich Wohngeld)
- Vordrucke und Informationsbroschüren
- Meldeangelegenheiten
- Personalausweis- und Passangelegenheiten
- Führerscheinangelegenheiten
- bestimmte Fahrzeugangelegenheiten
- Ausländerangelegenheiten
- Berlinpass

Terminbuchung

Grundsätzlich benötigen Sie für die Bearbeitung Ihrer Anliegen einen Termin.
Terminbuchungen sind wie folgt möglich:

- **telefonisch über die Behördennummer 115**
- **im Internet unter:**
  www.marzahn-hellersdorf.de
- **persönlich im Bürgeramt am Informationstresen**

Auch durch andere Fachämter oder Behörden können Termine im Bürgeramt gebucht werden.

In den Bürgerämtern des Bezirkes Marzahn-Hellersdorf ist die Bezahlung anfallender Gebühren nur noch bargeldlos mit der Girocard (mit PIN) möglich.

Regionale Seniorenarbeit/ SeniorenServiceBüro

Grundlage für die Regionale Seniorenarbeit des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf, Abt. Weiterbildung, Kultur, Soziales und Facility Management, ist die Umsetzung des § 71 Sozialgesetzbuch (SGB) XII, d. h. für ältere Menschen Aktivitäten anzuregen und zu fördern sowie Freiräume dafür zu schaffen. Ziel der Seniorenarbeit ist es, den älteren Menschen zu ermöglichen, durch ein selbst gestaltetes aktives Alter Vereinsamung vorzubeugen und vorzeitige Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Aufgaben, die von den Koordinatorinnen für regionale Seniorenarbeit im gesamten Stadtbezirk erbracht werden:

- Förderung der Eigeninitiative von älteren Menschen in den verschiedensten Organisationsformen
- Knüpfen eines kleinmaschigen, kiezbezogenen Netzes von Möglichkeiten zu Kommunikation und Betätigung für ein aktives Leben
- Einbeziehung aller Akteure / Koordinierung u. Vernetzung der Möglichkeiten für Seniorenarbeit
- Organisation integrativer Angebote zur Nutzung von Erfahrungswissen und kreativem Potential der Senioren*innen
- Organisation bedarfsgerechter und zielgruppenspezifischer Möglichkeiten für ältere Menschen

Altenplanung als ein Element der Sozialplanung und abteilungsübergreifende Aufgabe berücksichtigt insbesondere die soziodemographischen und gesundheitlichen Entwicklungen in der Altersgruppe „50 Jahre und älter“. Die Altenhilfekoordination unterstützt die Umsetzung der Altenplanung sowie den Aufbau von regionalen Versorgungs- und Vernetzungsstrukturen der Altenhilfe.

Koordination Altenhilfe und Altenplanung

- Altenplanung
  Frau Moncorps, Telefon 90293-4339
- Altenhilfe, Netzwerk im Alter
  Frau Karrmann, Telefon 90293-4266
- Koordination von Veranstaltungen und Aktivitäten in den Sozialräumen
  Frau Döbrich, Telefon 90293-4433

SeniorenServiceBuero@ba-mh.berlin.de
Bürodienstgebäude: Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Netzwerk im Alter Marzahn-Hellersdorf

Das Netzwerk im Alter ist praktischer Ausdruck und Ergebnis der konzeptionellen Arbeit zur Altenplanung des Bezirkes Marzahn-Hellersdorf. Altenplanung wird verstanden als ein komplexer, ressort-übergreifender Planungs- und Handlungsprozess. Sie spiegelt die Lebensbereiche Wohnen, Freizeitaktivität und Gesundheit wider. Demzufolge wurden schrittweise die Strukturelemente „Interessenverbund Gesundheit im Alter“ (Gerontopsychiatrisch – Geriatrischer Verbund / 1997), „Interessenverbund Wohnen im Alter“ (2000), „Interessenverbund Aktiv im Alter“ (2001) als fachliche Ebene und der „ Beirat zur Umsetzung der Altenplanung“ (2002) als Verbindung von fachlicher und kommunalpolitischer Ebene entwickelt.

Geschäftsstelle Netzwerk im Alter, Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, Abt. Weiterbildung, Kultur, Soziales und Facility Management, Hannah Karrmann, Tel. 90293-4266
netzwerk.alter@ba-mh.berlin.de

Amt für Soziales

Riesaer Straß3 94, 12627 Berlin
Amtsleiterin: Fr. Rubach, Bürgertelefon 115
Sozialamt@ba-mh.berlin.de
Frontoffice (siehe Seite 64)
Offene Sprechzeiten des Amtes
Mo, Di, Do 8.30-11.30 Uhr, Fr 9.00-10.30 Uhr

Hier finden Sie die Ansprechpersonen für folgende Fachbereiche:

• Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem III. Kapitel des SGB XII, Grundsicherung nach dem IV. Kapitel des SGB XII, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG), Krankenhilfe nach § 25 SGB XII
• Teilhabefachdienst (Eingliederungshilfe)
• Hilfe zur Pflege
• Soziale Wohnhilfe, Mietschulden, geschütztes Marktsegment, Unterbringung Obdach, Anträge Miete in Haft
• Betreuungsbehörde
• Unterhaltsstelle/Bestattungskosten gemäß § 74 SGB XII/Kosteneinziehung des Amtes für Soziales
• Regionaler Allgemeiner Sozialdienst (rASD) (siehe Seite 66)

Frontoffice im Amt für Soziales

Steuert den gesamten Besucherstrom

Im Amt für Soziales wurde am 1. Dezember 2019 das Frontoffice eröffnet. Perspektivisch wird der gesamte Besucherstrom über diese neue Organisationseinheit gesteuert werden. Jede Bürgerin und jeder Bürger trägt seit 1. Juni 2020 sein Anliegen im Frontoffice vor. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vermitteln gegebenenfalls an die zuständige Fachstelle. Um dem gerecht zu werden, wurden bauliche und organisatorische Vorkehrungen getroffen. Es konnten ein Empfangstresen, zwei Großraumbüros und ein Wartebereich geschaffen werden, die den Anliegen der Bürgerinnen und Bürger und der Sicherheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerecht werden.

Zurzeit werden im Frontoffice bereits

- Zuweisungen in Obdachlosenunterkünfte
- Bearbeitung der Anträge auf Mieterübernahme während Inhaftierung
- Bearbeitung der Anträge gemäß § 67 SGB XII (Leistungen zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten)
- Bearbeitung der Anträge auf Übernahme von Miet- und/oder Energieschulden gemäß § 36 SGB XII bearbeitet.

Mit dem Arbeitsbeginn des neuen Personals, das in Auswahlgesprächen im Dezember 2019 gewonnen wurde, werden sukzessive Aufgaben aus den Leistungsteams an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Frontoffice übertragen.

Ab Sommer 2020 werden im Frontoffice zusätzlich zu den vorgenannten folgende Aufgaben bearbeitet:

- Kurzberatung und Steuerung der Besucherinnen und Besucher des Amtes für Soziales
- Vergabe von Besprechungsterminen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Amt für Soziales
- Unterlagenausgabe und -entgegennahme
- Neuantragsbearbeitung Grundsicherung/Hilfe zum Lebensunterhalt für Team I Soz I (Bereich Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung)

Um dem Bürgeraufkommen gerecht zu werden und die Konzentration auf wöchentlich eine öffentliche Sprechstunde aufzulösen, gestalten sich seit dem 1. Juni 2020 die Sprechzeiten des Frontoffice wie folgt: Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.30-11.30 Uhr, Freitag von 9.00-10.30 Uhr.

- **Frontoffice:** Riesaer Straße 94, 12627 Berlin, 1. Etage, Bauteil C. Darüber hinaus können mit den Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeitern und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern Besprechungstermine vereinbart werden.

Sozialkommissionen – Sokos

Auf der Grundlage der Verwaltungsvorschriften über den Ehrenamtlichen Dienst im sozialen Bereich (VV EaD) vom 03. August 2016 wurden im Februar 2017 mit Beschluss der BVV für vier Jahre Bürgerinnen und Bürger als Mitglieder der Sokos gewählt. Sie ergänzen die hauptamtliche soziale Arbeit des Bezirksamtes. Die Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen: persönliche Kontakte und Ehrungen, Vermittlung in Fragen des sozialen Bedarfs, persönliche Hilfeleistungen, Informationen über soziale Angebote sowie Förderung der Teilnahme am öffentlichen Leben.

Die 27 Sozialkommissionen wurden anhand der 33 Planungsräume/ Sozialräume strukturiert und jeweils einem Stadtteilzentrum zugeordnet. Dieses wird von den Mitgliedern der Sokos als Anlaufpunkt, für Beratungen der Kommissionen und zur Kontaktpflege genutzt. Eine Sondersozialkommission erarbeitet die bezirkliche Internetzeitschrift „Spätlese“, die alle zwei Monate Interessantes und Wissenswertes aus dem Bezirk und seiner Umgebung vielen Bürgerinnen und Bürgern nahebringt. www.berlin.de/projekte-mh/netzwerke/spaetlese

Zwei weitere Sondersozialkommissionen Besuchs- und Begleitdienste helfen mobilitätseingeschränkten Senior*innen ab dem 60.Lebensjahr mit der Erbringung von kleinen Hilfeleistungen, z. B. Spazierengehen, Blumen gießen, Apothekengänge, kleine Einkäufe.

Möchten Sie künftig in einer Sozialkommission mitarbeiten? Dann kontaktieren sie uns!

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
Amt für Soziales, SeniorenServiceBüro
Riesaer Straße 94, 12627 Berlin
Frau Szameitpreiks,Tel. 90293-4371
Frau Karrmann, Tel. 90293-4266
SeniorenServiceBuero@ba-mh.berlin.de

© ARCHIV APERÇU

Ehrungen durch das Bezirksamt

Bei einem (angemeldeten) persönlichen Besuch durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter des ehrenamtlichen Dienstes erhalten alle Bewohnerinnen und Bewohner des Bezirkes Marzahn-Hellersdorf zum 80., 85., 90. und dann zu jedem weiteren Geburtstag ein Glückwunschschreiben der zuständigen Bezirksstadträtin für Soziales. Ehejubilare ab Goldener Hochzeit, die sich über eine solche Ehrung freuen würden, melden sich bitte acht Wochen vor dem Termin im SeniorenServiceBüro, Frau Szameitpreiks, Tel. 90293-4371.

BITTE AUSSCHNEIDEN UND EINSENDEN

Wir feiern am ..... unsere

- ☐ **Goldene Hochzeit (50 Jahre)**
- ☐ **Diamantene Hochzeit (60 Jahre)**
- ☐ **Eiserne Hochzeit (65 Jahre)**
- ☐ **Gnadenhochzeit (70 Jahre)**
- ☐ **Kronjuwelenhochzeit (75 Jahre)**

☐ und würden uns über eine Gratulation des Bezirksamtes freuen.

☐ Ich interessiere mich für eine ehrenamtliche Tätigkeit und bitte um weitere Informationen.

Ehrungen durch das Bezirksamt

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin
Abt. WeiKultSozFM, SeniorenServiceBüro
12591 Berlin

Absender:

.....

.....

.....

Regionaler Allgemeiner Sozialdienst (rASD)

Seit nunmehr zwei Jahren nehmen insbesondere ältere und/oder erwerbsunfähige Menschen die kostenlose Beratung, Unterstützung oder Antragshilfe der Sozialarbeiter*Innen des Regionalen Allgemeinen Sozialdienstes dankbar in Anspruch. Hilfreich ist schon manchmal ein wertschätzendes Gespräch. Die Alltagssorgen einfach mal aussprechen, gemeinsam sortieren und nach Lösungswegen suchen.

Oft geht es zunächst um die Sicherung des Lebensunterhalts oder damit verbundene Vergünstigungen. Schwerpunktthemen sind: ▮ Mobilität ▮ Wohnen im Alter ▮ Hauswirtschaftshilfe ▮ Pflege ▮ Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung und ▮ Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung einer Bestattungsbeihilfe.

Auch die Hilfe bei der Suche und die Vermittlung an spezialisierte Fachstellen wie z. B. Mieter-, Rechts- und Rentenberatung sind weitere Angebote. Beim Übergang ins Rentenalter oder von „Neuhinzugezogenen“ werden häufig Informationen zur Alltagsgestaltung sowie Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement nachgefragt - viele sind sehr überrascht über die vielfältigen wohnortnahen Angebote in unserem Bezirk. Sie finden uns auch bei bezirklichen Veranstaltungen wie Seniorenaktivtag, Sozialtage, Infotag für Frauen und Sommerfesten in den Kiezen. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

OFFENE SPRECHSTUNDE

- **Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf**
  Riesaer Str. 94, Gebäudeteil B, 4. E: Di, Do 9-11 Uhr
- **Gesundheitszentrum am ukb**
  Warener Str. 1, 3. E: Di 9-15 Uhr, Do 12-16 Uhr

HAUSBESUCHE

Es werden bei Bedarf und Wunsch kurzfristig Hausbesuche vereinbart.

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

- **Frau Jabs,** Tel. 90293-4362
- **Frau Kley,** Tel. 90293-4361
- **Frau Wellhöfer-Timm,** Tel. 0151-20 83 62 87

Sie erreichen uns auch unter:
Sozialdienst.sozialamt@ba-mh.berlin.de
Weitere Informationen unter
www.marzahn-hellersdorf.de
Amt für Soziales Regionaler Allgemeiner Sozialdienst

MONTAGSSPRECHSTUNDEN in Wohnortnähe

- **STZ Marzahn NordWest „Kiek in“**
  Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin, Tel. 93 49 27 48
- **STZ Marzahn Mitte**
  Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin
  Tel. 998 95 02

- **STZ MOSAIK**
  Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin, Tel. 54 98 81 83
- **STZ Biesdorf**
  Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin, Tel. 526 78 45 93
- **MGH „Haus am Akaziengrund“**
  Allee der Kosmonauten 77 /79, 12681 Berlin
  Tel. 54 43 13 86

- **AWO-Begegnungsstätte im NBH „Kastanie“**
  Kastanienallee 53-55, 12627 Berlin, Tel. 993 90 79
- **Klub 74**
  Am Baltenring 74, 12619 Berlin, Tel. 563 09 93
- **QM Boulevard Kastanienalle**
  Stollberger Str. 33, 12627 Berlin, Tel. 91 14 12 93

- **STZ Kaulsdorf**
  Brodauer Str.27/29, 12621 Berlin, Tel. 56 58 87 62
- **STZ Mahlsdorf PestalozziTreff**
  Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin, Tel. 56 58 69 20
- **AWO Stadtteiltreff Mahlsdorf Süd**
  Hultschiner Damm 98, 12623 Berlin, Tel. 56 69 83 95
- **Union Hilfswerk e.V. „Kieztreff-Kieke mal“**
  Hultschiner Damm 94, 12623 Berlin, Tel. 56 59 64 84

Angebote des Gesundheitsamtes

Gesundheitsamt: Janusz-Korczak-Straße 32, 12627 Berlin
Fahrverbindungen: U 5 Hellersdorf; Bus 195, X 54; Tram M6, 18

Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel. 90293-3751/-3762, Fax 90293-3775
soz.psych.dienst@ba-mh.berlin.de
Sprechzeiten: Di 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr
Do 9.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Sozialpsychiatrischer Dienst

- Ansprechpartner für Erwachsene mit psych. Erkrankungen und seelischen Problemen; bei Suchterkrankungen, geistiger Behinderung und Demenz. Wir beraten Betroffene, Angehörige und das Umfeld.
- Auf Anforderung des Sozialamtes erstellen wir Gutachten für die Einleitung von Hilfen.
- Wir sind im Krisenfall für Sie da und versuchen mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden.

Hygiene und Umweltmedizin

Tel. 90293-3639, Fax 90293-3628
hygiene-mh@ba-mh.berlin.de
Mo-Do 8.00-16.00 Uhr, Fr 8.00-14.00 Uh

Hygiene und Umweltmedizin

- Beratung zur Übertragung und Verhütung von übertragbaren Krankheiten beim Menschen
- Überwachung der Trink-/Badewasserhygiene
- Hygieneaufsicht über Einrichtungen des Gesundheitswesen sowie Beratung und Kontrolle bei Schädlingsbefall (z. B. Ratten)
- Umweltmedizinische Beratungen

Beratungsstelle für behinderte und krebskranke Menschen

Tel. 90293-3741 / Fax -3745 bfb@ba-mh.berlin.de
Sprechzeiten: Di/Do 9.00-12.00 Uhr u. n. Vereinb.

Beratungsstelle für schwerbehinderte Menschen und für Menschen, die an Krebs erkrankt sind

- Wir beraten Erwachsene mit einer Körperbehinderung und mit schwerer Krankheit. Auch Angehörige sind willkommen.
- Wir beraten und helfen beim Ausfüllen von Anträgen, z. B. für einen Schwerbehindertenausweis.
- Unterstützung geben wir, wenn für die Hilfe durch andere Personen beim Waschen, Anziehen und im Haushalt Anträge erforderlich sind. Auf Anforderung vom Sozialamt erstellen wir ärztliche Gutachten für die Einleitung von Hilfen. Wir nehmen uns Zeit für Gespräche mit Personen, die unseren Rat suchen.

Selbsthilfegruppe „Angst & Panik“

Jeden Dienstag trifft sich 16.00-17.30 Uhr die Selbsthilfegruppe **„Angst & Panik“** im Raum 2 der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf in Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin. Eine Angststörung ist eine einschneidende Erkrankung. Oftmals können Außenstehende das Gefühl von Panikattacken und Rückzug nicht verstehen. In einer Gruppe von Betroffenen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer austauschen. (Kontakt: Tel. 542 51 03)

Behinderung

Behindertenbeauftragte

Yvonne Rosendahl

Standort: Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin
Büro: 3. Etage, Raum 3.50 ist über den Eingang Kurt-Weill-Gasse 6 erreichbar
Postanschrift: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, 12591 Berlin, Tel. 90293-2056
BehindB-org@ba-mh.berlin.de
Sprechzeiten: nach Vereinbarung möglich

Bezirkliche Koordinierungsstelle Inklusion

Postanschrift: BALL e. V.
Marchwitzastr. 24-26, 12681 Berlin, Tel. 549 89 12 90
koordinierungsstelle.inklusion@ball-ev-berlin.de
inklusion.ball-ev-berlin.de
Sprechzeiten: nach vorheriger Vereinbarung

Schwerbehinderung

Die Anerkennung als schwerbehinderter Mensch kann nur auf Antrag erfolgen. Voraussetzung ist, dass Sie in Berlin wohnen oder arbeiten. Eine Behinderung liegt vor, wenn die körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht. Altersbedingte Krankheiten oder Beeinträchtigungen werden nicht als Behinderung anerkannt. Bei mehreren sich gegenseitig beeinflussenden Funktionsbeeinträchtigungen ist deren Gesamtauswirkung maßgeblich. Die Auswirkung der Funktionsbeeinträchtigung ist als Grad der Behinderung (GdB) – nach Zehnergraden abgestuft – von 20 bis 100 festzustellen. Mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 sind Sie schwerbehindert im Sinne des Schwerbehindertenrechts. Bei der Feststellung des Grades der Behinderung werden die bundeseinheitlich geltenden „Versorgungsmedizinischen Grundsätze (Anlage zu § 2 der Versorgungsmedizin-Verordnung vom 10. Dezember 2008)“ zugrunde gelegt. Diese enthalten Bewertungsmaßstäbe zur Beurteilung von Funktionsbeeinträchtigungen, die auf aktuellen medizinischen Erkenntnissen beruhen.

Schwerbehindertenausweis

Kundencenter im Versorgungsamt
Hier erhalten Sie:

- allgemeine Informationen zum Schwerbehindertenrecht und den Nachteilsausgleichen
- Antragsformulare und Informationsmaterial
- Hilfe beim Ausfüllen der Anträge
- bei Verlust den Ersatzausweis bzw. die Ersatzwertmarke (bitte Passbild mitbringen)
- Information zum Berliner Sonderfahrdienst für Menschen mit Behinderung und Annahme von Taxiquittungen

Landesamt für Gesundheit und Soziales – Versorgungsamt – Sächsische Str. 28
10707 Berlin (EG), Fax 9028-5080
infoservice@lageso.berlin.de
Bürgertelefon 115: Mo bis Fr 9.00-18.00 Uhr
Terminbuchungen im Internet unter:
https://service.berlin.de/standort/325721

Damit Ihr Antrag schnell bearbeitet werden kann:

- füllen Sie den Antrag gut lesbar aus
- unterschreiben Sie die „Einwilligungserklärung“ zur Einsichtnahme in Ihre Krankenunterlagen und das Antragsformular
- geben Sie die Adressen Ihrer behandelnden Ärzte vollständig an, fügen Sie Unterlagen nur in Kopie bei, zum Beispiel Kopien von Befundberichten, ärztlichen Gutachten, Krankenhausberichten, Kurentlassungsberichten, EKG-, Laborberichten über Ihren aktuellen Gesundheitszustand

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V. (ABSV)

Auerbachstraße 7, 14193 Berlin
Tel. 895 88-0 info@absv.de www.absv.de
Bezirksgruppe Marzahn-Hellersdorf:
marzahn-hellersdorf@absv.de

- Vorträge und Treffen für Augenpatienten
- Sehen im Alter, Wohnen und Pflege
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- Schulungen zu Mobilität und Selbstständigkeit
- Tipps und Hilfen für den Alltag
- Kultur- und Freizeitangebote
- Beratung zu rechtlichen/finanziellen Ansprüchen

Sozialverband VdK Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

Rechtsberatung / Hilfsmittelberatung
Linienstr. 131, 10115 Berlin, Tel. 864 910-0
www.vdk.de/berlin-brandenburg

- **Kreisverband Marzahn-Hellersdorf**
  Vorsitzender und Versichertenberater:
  Hr. Heinig Tel. 89 56 27 24 (AB)
  Stellv. Vorsitzende: Fr. Koehler Tel. 24 32 81 55 (AB)
  kv-marzahn-hellersdorf@vdk.de
  www.vdk.de/kv-marzahn-hellersdorf
  Sprechstunde des Vorstandes:
  jeden Freitag 9-12 Uhr „Sozialer Beratungsladen“
  Hellersdorfer Promenade 15, 12627 Berlin
  Das Serviceangebot vor Ort: Kompetente Renten- und Sozialberatung, auch für Nichtmitglieder (kostenfrei), einschließlich Hilfestellung bei der Beantragung sozialer Leistungen, z. B. Feststellung Grad der Behinderung, Pflegegrad usw. nach vorheriger tel. Terminvereinbarung

SoVD Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

- **Information und Beratung**
  Kurfürstenstraße 131, 10785 Berlin
  Barrierefreier Eingang:
  Karl-heinrich-Ulrichs-Str. 12
  www.sovd-bbg.de/landesgeschaeftsstelle
- **Sozial- und Rentenberatung sowie Antragstellung Rente und Schwerbehinderung**
  Anmeldung unter Tel.: 26 39 38 – 11
  Ehrenamtlicher Besuchsdienst: 26 39 38 – 21
- **Kreisverband Berlin Ost**
  Servicesprechstunde und Sorgentelefon
  Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung.
  Ansprechpartner: Holger Kahl
  Telefon: 72 62 22-355, Mobil: 0173-56 47 23 6
  buero-sov.kv-ost@sovd-bbg.de

Treffpunkte für Menschen mit Behinderung Begegnungszentren

- **Lebensnähe gGmbH**
  Freizeitstätte Toleranz
  Allee der Kosmonauten 67, 12681 Berlin
  Tel. 543 69 82 toleranz@lebensnaehe.de
- **Lebensnähe gGmbH**
  Kontakt- und Begegnungsstätte „Das Ufer“
  Alt Marzahn 30a, 12685 Berlin, Tel. 543 51 02
  kbs@lebensnaehe.de
- **Wuhletal – Psychosoziales Zentrum gGmbH**
  Kontakt- und Beratungsstelle „Das Floß“
  Dorfstr. 47, 12621 Berlin, Tel. 565 99 59 49
  kbs@wuhletal.de
- **Mittendrin leben e. V.**
  Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost
  Kontaktstätte für Menschen mit und ohne Behinderungen, Albert-Kuntz-Str. 42, 12627 Berlin
  Tel. 99 49 86 91, sekretariat@ev-mittendrin.de
- **die reha e. v. – Soziale Dienste mit Kontur**
  Freizeitcafé Helle 13
  Hellersdorfer Promenade 13, 12627 Berlin
  Tel. 68 81 20 16, info@diereha.de

Wohnen für Menschen mit Behinderung

- **Lebensnähe gGmbH**
  Betreutes Einzelwohnen, Therapeutische Wohngemeinschaften, Wohnzentrum für psychisch kranke Menschen ab 18 Jahre
  Geschäftsstelle: Allee der Kosmonauten 67
  12681 Berlin, Tel. 543 69 82
  ggmbh@lebensnaehe.de
- **Wuhletal**
  Psychosoziales Zentrum gGmbH
  Betreutes Einzelwohnen, Therapeutische Wohngemeinschaften, Wohnzentrum für psychisch kranke Menschen ab 18 Jahre
  Martin-Riesenburger-Str. 28A, 12627 Berlin
  Tel. 99 28 44 75, post@wuhletal.de
- **Lebenshilfe gGmbH**
  Betreutes Einzelwohnen, Wohngemeinschaften in Marzahn, Wohnberatung
  Geschäftsstelle: Heinrich-Heine-Straße 15
  10179 Berlin, Tel. 82 99 98-105
  wohnberatung@lebenshilfe-berlin.de
- **RBO-WohnStätten gGmbH**
  Einrichtung für Erwachsene mit geistiger Behinderung, Eisenacher Str. 100, 12685 Berlin
  Tel. 54 70 18 70
  mierau@rbo-wohnstaetten.berlin

- **die reha e. v. – Soziale Dienste mit Kontur**
  - Wohngemeinschaften für Menschen mit geistiger Behinderung/Lernschwierigkeiten
    Hugo-Distler-Str. 10-12, 16-18
    12619 Berlin, Torgauer Str. 26, 12627 Berlin
    Flämingstraße 70, 12689 Berlin
    Tel. 29 34 13 18, info@diereha.de
  - Betreutes Einzelwohnen für Menschen mit geistiger Behinderung / Lernschwierigkeiten
    Hellersdorfer Promenade 13, 12627 Berlin
    Marzahner Promenade 28, 12679 Berlin
    Tel. 29 34 13 18, info@diereha.de
- **Tiele-Winckler-Haus GmbH**
  Wohnheim für Erwachsene mit geistiger/seelischer Behinderung (betreute Wohngruppen, betreute Wohngemeinschaft, betreutes Einzelwohnen)
  Mylauer Weg 1, 12627 Berlin, Tel. 99 28 98 20
  erntekranz@twh.friedenshort.de
- **EJF gAG**
  Thomas-Fischer-Haus
  Wohnheim für Erwachsene mit geistiger und/oder mehrfacher Behinderung
  Lauchhammer Str. 24, 12683 Berlin, Tel. 51 48 84 60
  www.ejf.de drenhaus.christian@ejf.de
  Lebensraum in Biesdorf
  Wohnheim für Erwachsene mit geistiger und/oder mehrfacher Behinderung sowie für Menschen mit erworbener Hirnschädigung
  Debenzer Str. 36-44a, 12683 Berlin, Tel. 55 15 29 27
  www.ejf.de, gronau.dirk@ejf.de
- **Mittendrin leben e. V.**
  Betreutes Einzelwohnen, Therapeutische Wohngemeinschaft, Nachfragen über die Geschäftsstelle: Lehnestr. 48, 12621 Berlin
  Tel. 998 81 60, sekretariat@ev-mittendrin.de
- **Behindertendomizil Haus Pappelhof**
  Ketschendorfer Weg 33, 12683 Berlin
  Tel. 540 07 90
  mmb-pappelhof@medinet-berlin.de
  - Wohnheim für Erwachsene mit körperlich, geistiger und mehrfacher Behinderung
  - BFB – Beschäftigungs- und Förderbereich
- **Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung**
  Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.
  Littenstr. 108, 10179 Berlin
  Tel. 27 59 25 27, Fax 27 59 25 26
  adb@lv-selbsthilfe-berlin.de
  diskriminierung-berlin.de

Mobilitätshilfsdienste

- **Diakonie-Pflege Verbund Berlin gGmbH**
  Mobilitätshilfedienst Marzahn / Hellersdorf
  Tel. 99 28 888 66, hartmann@diakonie-mobil.de
- **BALL e. V.**
  Tel. 54 98 91-0, info@ball-ev-berlin.de
- **G.U.T. Consult GmbH**
  Tel. 56 84 11 50, info@gutconsult-gmbh.de
- **Jahresringe e. V.**
  Tel. 29 34 18 13, gesellschaft@jahresringe-ev.de

Rechtsberatung für Einkommensschwache

In den Stadtteilzentren und der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle führen Rechtsanwälte regelmäßig Beratungen durch.

- **Amtsgericht Lichtenberg/Rechtsantragsstelle**
  Roedeliusplatz 1, 10365 Berlin, Tel. 90 25 32 11

Betreuung

Beratung für ehrenamtliche Betreuer

Die nachfolgenden Betreuungsvereine beraten und unterstützen ehrenamtliche Betreuer:

- **Betreuungsverein Lebenshilfe e. V.**
  Helene-Weigel-Platz 13, 12681 Berlin
  Tel. 755 49 12 10 btv.marzahn-hellersdorf@lebenshilfe-berlin.de
- **Betreuungsverein Wuhletal e. V.**
  Blumberger Damm 158, 12685 Berlin
  Tel. 284 72 48 70
  post@betreuungsverein-wuhletal.de

Hospiz

- **Theodorus Hospiz Marzahn**
  Blumberger Damm 231, 12687 Berlin
  Tel. 346 63 01-92 /-91, Fax 346 63 01 99
- **Ambulanter Theodorus-Hospizdienst**
  Ehrenamtliche Sterbebegleitung Zuhause, in Wohngemeinschaften, Pflege- und Behinderteneinrichtungen sowie im Hospiz.
  Theodorus Hospiz gGmbH –
  Blumberger Damm 231/ 7. OG
  12687 Berlin
  Ansprechpartnerin: Petra Hildebrandt
  Mobil: 0162 - 13 26 08 0
  ph@medinet-berlin.de

Gesundheit

Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V.

Die Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. bietet kostenlose Beratung für pflegende Angehörige und Betroffene an.
Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, Tel. 8909 4357
info@alzheimer-berlin.de
www.alzheimer-berlin.de
Di 14.00-18.00 Uhr, Mi und Do 10.00-15.00 Uhr

Miete

Beratung bei Miet- und Energieschulden

Die soziale Wohnhilfe des Amtes für Soziales in der Riesaer Str. 94, Gebäude C, 4. Etage, Tel. 90293-4350 berät individuell zu persönlichen Notsituationen und erarbeitet gemeinsam mit Ihnen Lösungen, um Wohnraum zu erhalten. Mitzubringen sind: Personalausweis, Mietkontoauszug, fristlose Kündigung, Einkommensnachweise, Kontoauszüge der letzten zwei Monate. Sprechzeiten der sozialen Wohnhilfe Di 9.00-11.00 Uhr, offene Sprechstunde der Sozialarbeiter*innen

Projekt Stromspar-Check Aktiv

Haushalte mit geringem Einkommen werden im Rahmen des Projekts „Stromspar-Check“ kostenlos über einen bewussteren Umgang mit Energie informiert und somit bei den Kosten für Strom und Wasser entlastet.
Gratis zum persönlichen Stromspar-Check mit wertvollen Spartipps gibt es ein Paket mit Energie- und Wassersparartikeln (https://www.stromspar-check.de/stromspar-check/soforthilfen.html) im Wert von bis zu 70 Euro. Wenn der Kühlschrank alt ist und zu viel Strom frisst, wird ein sparsames Neugerät im Rahmen des Stromsparchecks mit einem Zuschuss von 100 € unterstützt.
Wer Sozialleistungen bezieht oder ein Einkommen unterhalb der Pfändungsfreigrenze hat, kann das kostenfreie Beratungsangebot nutzen. Termine können im zuständigen Büro vereinbart werden:

- **Stollberger Str. 43, 12627 Berlin**
  Tel. 666 33 12 20 oder 0152-54 56 32 49
  stromsparhilfe-marzahn-hellersdorf@caritas-berlin.de
  mailto:stromsparhilfe-marzahn-hellersdorf@caritas-berlin.de

Man muss in keine Beratungsstelle gehen – ein Stromspar-Team kommt nach Hause:
www.stromspar-check.de/stromspar-check/im-ueberblick.html

LSBTI – Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans-/intergeschlechtliche Menschen

BALSAM – Berliner Arbeitskreis ältere lesbische, schwule und trans Menschen

BALSAM ist ein Arbeitskreis, der sich aus Vertreter*innen von Lesben- und Schwulenprojekten, von verschiedenen Bezirksämtern, unterschiedlicher Selbsthilfegruppen und engagierter Einzelpersonen zusammensetzt. Der Arbeitskreis sammelt und bündelt Informationen über Angebote zur Freizeitgestaltung, Beratung, Wohnen und Pflege für ältere Lesben, Schwule, bi- sowie transgeschlechtliche Menschen. Er veranstaltet Fachtage, um auf ihre Situation aufmerksam zu machen und bietet ein Forum zum Austausch. Wenn Sie mit uns in Kontakt treten möchten, wenden Sie sich bitte an info@balsam-berlin.de oder an:
RuT – Ra*d* und Tat, Tel. 621 47 53
Schwulenberatung, Tel. 23 36 90 70
Mann-O-Meter, Tel. 216 80 08
Weitere Informationen zu Treffs und Beratung finden Sie auch unter: www.balsam-berlin.de

Netzwerk Anders Altern

Angebote zu Beratung, Freizeit, Pflege und Wohnen für schwule Senioren
Schwulenberatung Berlin, Niebuhrstr. 59/60, 10629 Berlin, Tel. 23 36 90 70, Kontakt: Dr. Marco Pulver
www.schwulenberatungberlin.de

Lesbenberatung e. V.

Kulmerstr. 20a, 10783 Berlin, Tel. 215 20 00
info@lesbenberatung-berlin.de
www.lesbenberatung-berlin.de

TransInterQueer e. V.

Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 11, 10787 Berlin
www.transinterqueer.org
Besuchsprojekt für Trans*Inter*Queers
„Öfter mal Besuch bekommen?“
http://tiblogs.org/index.php/besuchsprojekt/
tri-besuchsprojekt@posteo.de
Tel. 0157-51 71 88 85
Mo, Mi, Fr 15.00-17.00 Uhr

RuT – Rad und Tat

Offene Initiative lesbischer Frauen e. V.
Beratungs- und Kulturzentrum für Lesben und andere Frauen in Berlin-Neukölln (seit 1989). Das RuT richtet sich an Frauen in jedem Alter. Schwerpunkte sind die Arbeit mit älteren Frauen/Lesben mit und ohne Behinderung. Mit Bildung, Informationen und Beratung sowie der Präsentation von Frauenkultur in kulturellen und künstlerischen Veranstaltungen trägt das RuT bei zur Sensibilisierung gegenüber lesbischer Lebensweise, Behinderung und Alter. Weitere Projekte sind der Besuchsdienst **„Zeit für Dich“** für ältere frauenliebende Frauen und das Lesbenwohnprojekt **„RuT-Frauen Kultur & Wohnen“** im Aufbau.
Schillerpromenade 1, 12049 Berlin, Tel. 621 47 53
post@rut-berlin.de
www.rut-berlin.de

GLADT e. V.

– unabhängig, mehrsprachig, queer
Sonnenburger Straße 69, 10437 Berlin
Büro: Tel. 26 55 66 33, Mobil: Tel.0152-11859839
info@gladt.de, www.gladt.de
GLADT existiert seit 1997 und ist eine Selbstorganisation von Schwarzen und of Color Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans*, Inter* und Queeren Menschen in Berlin. Der Verein engagiert sich auf unterschiedlichen Ebenen gegen Rassismus, Sexismus, Trans- und Homofeindlichkeit, Behindertenfeindlichkeit sowie andere Formen von Diskriminierung.
Öffnungszeiten: Di 11.00-15.00 Uhr, Mi Termin nach Vereinbarung, Do 10.00-14.00 Uhr, Fr 14.00-18.00 Uhr

Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz und Antidiskriminierung

Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung, Fachbereich für die Belange von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, trans- und intergeschlechtlichen Menschen (LSBTI), Salzburger Str. 21-25, 10825 Berlin www.berlin.de/lads
Seit Februar 2007 ist der Fachbereich für die Belange von Lesben, Schwulen, Bisexuellen sowie trans- und intergeschlechtlichen Menschen Teil der Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung.
Tel. 9013-3460, https://www.berlin.de/sen/lads/schwerpunkte/lsbti/themen/#alter
Ansprechpartner: Faustin Vierrath

Staatsanwaltschaft Berlin

Oberstaatsanwältin Ines Karl und Staatsanwalt Markus Oswald sind die Ansprechpersonen für LSBTI bei der Staatsanwaltschaft Berlin. Lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle und intersexuelle Betroffene und Zeugen vorurteilsmotivierter Hasskriminalität können sich direkt an sie wenden. Die Ansprechpersonen nehmen Strafanzeigen auf, beantworten Fragen zum Strafverfahren, vermitteln Betroffene und Hilfesuchende an das zuständige Fachkommissariat des Berliner Landeskriminalamts und stellen Kontakt zu privaten Hilfsorganisationen her.
Ines Karl Tel. 9014-26 97 und **Markus Oswald, Tel. 9014-5889** lsbt@sta.berlin.de

Ansprechpersonen für LSBTI bei der Polizei

Polizeioberkommissarin Anne Grießbach
Polizeikommissar Sebastian Stipp
Columbiadamm 4, 10965 Berlin
Tel. 4664-979444, lsbt@polizei.berlin.de

SLIM Schwul – Lesbische Initiative Marzahn

Offener Treff älterer Lesben und Schwuler
Mi 18.00-20.00 Uhr im Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte, Kieztreff interkulturell
Marzahner Promenade 38, Tel. 998 95 02

Sucht

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle

Die Beratungs- und Behandlungsstelle bietet Hilfe, wenn Sie oder ein Ihnen nahe stehender Mensch Probleme mit Alkohol, Medikamenten und anderen Formen süchtigen Verhaltens haben.
Sprechzeiten: Mo, Di, Fr 9.00-12.00 Uhr
Mi 13.00-17.00 Uhr, Do 15.00-17.00 Uhr
Beratung ohne Voranmeldung: Do 15.00-17.00 Uhr

- **Alt Marzahn 59, 12685 Berlin**
  Tel. 549 88 63 suchtberatung@wuhletal.de

Krise

Krisendienst

Der Berliner Krisendienst ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar. Berliner*innen in Krisensituationen erhalten professionelle Hilfe, Gesprächsangebote oder Auskünfte, die ihnen in ihrer Situation weiterhelfen. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Auch das Älterwerden bietet eine Fülle von Krisenanlässen. Ob es familiäre Konflikte gibt, Trennungen, Einsamkeit oder Suchtprobleme. Auch Angst und Panikzustände gehören dazu und Selbsttötungsgedanken. Wenn die Probleme sich zuspitzen und die Situation ausweglos erscheint, brauchen Betroffene schnelle und unbürokratische Hilfe. Das gilt auch für Angehörige oder Freunde. Der Berliner Krisendienst bietet diese Hilfe: die persönliche oder telefonische Beratung erfolgt ohne Voranmeldung und von erfahrenen und speziell qualifizierten Sozialarbeitern und Psychologen. In psychiatrischen Notsituationen werden auch Hausbesuche durchgeführt. Dazu kann ein Psychiater hinzugerufen werden.

- **Beratungsstelle der Region Ost**
  Träger: Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.
  Irenenstraße 21 A, 10317 Berlin
  Beratung täglich 16.00-24.00 Uhr, Tel. 390 63 70
  Außerhalb dieser Zeiten zentrale Rufbereitschaft unter derselben Nummer.

Pflege in Not

Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen.

- **Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.**
  Bergmannstr. 44, 10961 Berlin, Tel. 69 59 89 89
  Beratung: Mo, Mi, Fr 10.00-12.00 Uhr
  Di 14.00-16.00 Uhr www.pflege-in-not-berlin.de

Rente

Dt. Rentenversicherung – Bund

Diese Versichertenberater/innen stehen Ihnen für eine kostenlose Beratung zur Verfügung.

- **Deutsche Rentenversicherung**
  Allee der Kosmonauten 33 F, 12681 Berlin-Marzahn
  Tel. Terminvereinbarung: 3002-1805
  service.in.berlin-marzahn@drv-berlin-brandenburg.de
  Öffnungszeiten:

Montag	8.00-15.00 Uhr
Dienstag	8.00-15.00 Uhr
Mittwoch	8.00-15.00 Uhr
Donnerstag	8.00-18.00 Uhr
Freitag	8.00-13.00 Uhr

Beratungen nur mit Terminvereinbarung!

Dt. Rentenversicherung – Berlin-Brandenburg

Rentenberatung zur gesetzlichen Rentenversicherung www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/Beratung-suchen-und-buchen/beratung-suchen-und-buchen_node.html

Versichertenberater*innen, sowie Versichertenälteste

Die zahlreichen, ehrenamtlichen Versichertenberaterinnen und Versichertenberater sowie Versichertenälteste beantworten alle Fragen rund um die Rentenversicherung. Sie kümmern sich um Ihre Anliegen, nehmen Ihre Anträge auf und lassen für Sie bei Ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger Ihren gegenwärtigen Rentenanspruch berechnen. Sie sind selbst Mitglieder der Rentenversicherung, kennen die Probleme der Versicherten und werden für die Beantwortung aller Fragen von der Deutsche Rentenversicherung Bund regelmäßig geschult.

- **12621 Berlin, Brodauer Straße 27-29**
  (Stadtteilzentrum Kausldorf Mitten im Leben e. V.) jeden 1. und 3. Di im Monat nach tel. Vereinbarung bei Frau Schwarze unter Tel. 56 58 87 62
- **12627 Berlin, Kastanienallee 53**
  (AWO-Stadtteiltreff) Wolfgang Hauser, jeden 2. Mo im Monat 9.00-12.00 Uhr
  Anmeldung bei Frau Blum unter Tel.99 39 079
- **12689 Berlin, Rosenbecker Straße 25/27**
  (Nachbarschafts- und Familienzentrum)
  Wolfgang Hauser, Anmeldung bei Frau Kramer unter Tel. 32 50 90 61. Kostenlose Hausbesuche sind nach gesonderter telefonischer Absprache möglich.
- **12689 Berlin, Havemannstraße 17a**
  (degewo Mieterbüro) Alma Evert, jeden 2. und 4. Di im Monat von 10.00-14.00 Uhr nach tel. Absprache unter Tel. 0163-635 91 53
- **12679 Berlin, Marzahner Promenade 38**
  (Stadteilzentrum Marzahn-Mitte) Jürgen Kalisch jeden 2. Mi im Monat 15.00-17.00 Uhr
  nach telefonischer Anmeldung unter Tel. 998 95 02

Lärm

Ordnungsamt

Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin, Tel. 90293-6500
ord@ba-mh.berlin.de
Die Hotline der Zentralen Anlauf- und Beratungsstelle ist besetzt: Mo, Di, Mi 9.00-15.00 Uhr, Do 9.00-18.00 Uhr, Fr 9.00-14.00 Uhr

Zuständig unter anderem für:

- Verkehrsüberwachung ruhender Verkehr
- Lärmbelästigung/Haus- u. Nachbarschaftslärm
- Müllablagerung im öffentlichen Raum
- Amtliche Veterinär- u. Lebensmittelüberwachung

Migration

Bezirklicher Migrationssozialdienst

- **Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.**
  Allee der Kosmonauten 28a,
  12681 Berlin, Tel. 66 63 36 70
  k.waldbach@caritas-berlin.de
  j.kolke@caritas-berlin.de
  Di 9.00-12.00 Uhr, Do 14.00-17.00 Uhr
- **Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V.**
  Frau Asli Peker Gaubert, Alt-Marzahn 56
  12685 Berlin, Tel. 54 70 85 21
  msd@volkssolidaritaet.de

Pflege

Pflegestützpunkte

Ihr Lotse im Dschungel der Hilfsangebote

Beratung: Wir bieten kostenfreie und anbieterunabhängige Information oder Beratung zu den Themen Pflege, Vorsorge und Wohnraumanpassung in jedem Alter. **Begleitung:** Wir unterstützen und begleiten Sie oder Ihren Angehörigen bei Antragstellungen und vermitteln weiterführende Hilfsangebote, um ein Leben trotz Hilfebedarf zu Hause zu ermöglichen. **Vernetzung:** Für eine kompetente Auskunft und Weiterentwicklung der Angebote stehen wir im ständigen Austausch mit vielen Partnern aus dem Bereich Gesundheit im Bezirk.

- **Pflegestützpunkte Marzahn-Hellersdorf**
  - Marzahner Promenade 49, Tel. 514 30 93
  - Warener Str. 1 im Gesundheitszentrum am ukb, Tel. 270 04 98 40
  - Janusz-Korczak-Straße 17

Sprechzeiten: Di 9.00-15.00, Do 12.00-18.00 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung:
Tel. 0800265080 28686 (kostenfrei)

Kontaktstelle PflegeEngagement

Die meisten Menschen möchten auch bei Pflegebedürftigkeit und im Alter solange wie möglich zu Hause leben. Es sind vor allem die pflegenden Angehörigen, die zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen. Ziel unserer Arbeit ist es, die häusliche Pflege zu entlasten und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Hier unterstützen wir ehrenamtliches Engagement, nachbarschaftliche Kontakte und Hilfe, sowie Austauschtreffen für pflegende Angehörige.

- **Träger: Wuhletal – Psychosoziales Zentrum gGmbH**
  Warener Str. 1, 12683 Berlin, 3 Etage, Raum 306
  Ansprechpersonen: Martha Miranda-Mieske
  Marianne Knappik
  Di 9.00-15.00 Uhr, Do 12.00-18.00 Uhr
  Tel. 22 19 02 37
  pflege@wuhletal.de
  www.wuhletal.de/KPE.html

ANZEIGE

©DBSV / Friese

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Sie haben eine Augenerkrankung, wie zum Beispiel Makula-Degeneration, Glaukom (Grüner Star) oder diabetische Netzhauterkrankung? Wir informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen, wie Sie Ihr Leben trotz Seheinschränkung weitgehend selbstständig und unabhängig gestalten können. Wir sagen Ihnen, welche Hilfsmittel es gibt, wo Sie diese erhalten und wer die Hilfsmittel finanziert. Wir bieten Schulungen zur besseren Orientierung zu Hause sowie in der Öffentlichkeit an und wir beraten Sie zu allen mit Ihrer Augenkrankheit verbundenen Themen.
Im Rahmen unseres Beratungsangebotes „Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust“ laden wir regelmäßig Experten der Augenheilkunde ein, die zu häufigen Augenerkrankungen referieren und über neueste Forschungsergebnisse berichten.
In Marzahn-Hellersdorf gibt es eine Bezirksgruppe, deren ehrenamtlich aktive Gruppenleitung einen engen Kontakt zu betroffenen Menschen im Stadtbezirk pflegt und ein abwechslungsreiches und informatives Angebot organisiert.

- **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V. (ABSV)**
  www.absv.de
  Bezirksgruppe Marzahn-Hellersdorf
  Tel. 895 88-0
  marzahn-hellersdorf@absv.de

Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle im Bezirk Marzahn-Hellersdorf unterstützt die Arbeit von Selbsthilfegruppen durch Beratung für Selbsthilfeinteressierte, Beratung bei Krisen, Gesundheits- und Sozialberatung sowie durch Hilfestellung bei organisatorischen Belangen. Im Vordergrund steht dabei die Unterstützung von Menschen, die sich in gleicher oder ähnlicher Lebens- und Problemlage für ihre eigenen Belange engagieren, austauschen und individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln und trainieren möchten. Schwerpunkte der Selbsthilfeunterstützung sind: Gesundheit, Patienteninteressen und -vertretung, Beratung zu psychosozialen Problemstellungen, Nachbarschaftsarbeit, ehrenamtliches Engagement.

- **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle**
  Träger: Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH
  Alt-Marzahn 59a, 12685 Berlin
  Mo 13.00-17.00 Uhr, Di 15.00-19.00 Uhr
  Fr 9.00-13.00 Uhr, Tel. 542 51 03, Fax 540 68 85
  selbsthilfe@wuhletal.de

Sozialberatung

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

Sana Gesundheitszentrum Untergeschoss
Helene-Weigel-Platz 10, 12681 Berlin
Tel. 666 34 072 asb-marzahn@caritas-berlin.de
www.caritas-berlin.de

- Ambulante Wohnungslosenhilfe Marzahn
- Allgemeine Sozialberatung Marzahn
- Stromspar-Check

Wuhlgarten e. V.

Allgemeine Sozialberatung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Insbesondere Personen, die von Obdachlosigkeit betroffen sind.

- **Projekt Respekt & Halt**
  Otto-Rosenberg-Str. 4, 12681 Berlin
  Funk: 0157 7637 0223 (Frau Stryczynski)
  Funk: 0157 7629 7568 (Herr Schwab)
  respekt-und-halt@wuhletal.de
  www.wuhletal.de/RespektHalt.html
  Sprechzeiten:
  im Otto-Rosenberg-Haus (Marzahn)
  Mo 9.00-12.00 Uhr, Di, Mi 9.00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr, Do 9.00-12.00 Uhr

Schuldner- /Verbraucherinsolvenzberatung

Dauerhaft kostenlose und kompetente Beratung bei Schulden, Zahlungsschwierigkeiten, Zwangsvollstreckung, P-Konto, drohender Insolvenz u.v.m.

- **Julateg Finsolv Marzahn / Hellersdorf e. V.**
  https://schuldnerberatung-julateg.de
  Standort Hellersdorf (U-Bhf. Kaulsdorf-Nord):
  Ernst-Bloch-Straße 43, 12619 Berlin
  (kein behindertengerechter Zugang)
  Tel. 54 71 21 52, Fax 54 71 21 53
  info@sib-hellersdorf.de
  Sprechzeiten: Mo 8.00-12.00 Uhr, 13.00-17.00 Uhr
  offene Sprechstunde: 9.00-11.30 Uhr und 13.30-16.00 Uhr
  Di 8.00-12.00 Uhr und 13.00-18.00 Uhr
  offene Sprechstunde: jeden ersten Di im Monat (nur für Berufstätige) von 16.00-18.00 Uhr
  Do 8.00-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr
  Fr 8.00-12.00 Uhr
  Standort Marzahn (im Havemanncenter):
  Wörlitzer Straße 1a; 12689 Berlin
  (behindertengerechter Zugang vorhanden)
  Tel. 91 14 07 47, Fax 93 49 00 00
  info@sib-marzahn.de
  Sprechzeiten: Mo 9.00-12.00 Uhr, 13.00-16.00 Uhr
  Di 9.00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr
  Mi 9.00-12.00 Uhr
  Do 9.00-12.00 Uhr und 13.00-17.00 Uhr
  offene Sprechstunde: 13.30-15.30 Uhr
  Fr 9.00-12.00 Uhr

UKB
Unfallkasse Berlin

Versicherte Pflege

Foto: ©istock.photo.com/FredFroese

Sie pflegen einen pflegebedürftigen Menschen?
Dabei sind Sie gesetzlich unfallversichert.
Bei der Unfallkasse Berlin.
Ohne Antrag und für Sie kostenlos.

Wer mehr wissen will:
www.unfallkasse-berlin.de/pflegende-angehoerige

Vorsorge für den Erbfall

Wer daran geht, seinen Nachlass zu regeln, dem stellen sich viele Fragen. Die Broschüre „Vorsorge für den Erbfall“ vermittelt einen Überblick über die unterschiedlichen Wege des Erbrechts. Zahlreiche Formulierungsbeispiele und Schaubilder erleichtern das Verständnis des Lesers. Die Broschüre wurde vom Bayrischen Staatsministerium der Justiz herausgegeben. Beschrieben wird die gesetzliche Erbfolge und wie man ein wirksames Testament errichtet. Es gibt Antworten auf u. a. folgende Fragen: Wie schließe ich einen Erbvertrag? Was ist der Pflichtteil und wie hoch ist die Pflichtteilsquote? Wann kommt eine lebzeitige Übertragung in Betracht? Kann man auf den Erbteil verzichten? Auch das sogenannte „Berliner Testament“ wird erläutert.

- **Vorsorge für den Erbfall** durch Testament, Erbvertrag, Schenkung
  Prof. Dr. Ludwig Kroiß, VERLAG C. H. Beck München, Preis: 5,50 Euro, ISBN: 978-3-406-70975-3

Erd-, Feuer- und Urnen-Seebestattungen
Übernahme der Formalitäten
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge-Beratungen
Kranzschleifendruckerei
Hauseigene Kapelle

WILKE Bestattungen

Telefon 5 67 54 02

Vertrauen Sie unserer Erfahrung und persönlichen Betreuung Tag und Nacht.
Wir garantieren Ihnen unsere persönliche Hilfe, umfassende Serviceleistungen und stilvolle Bestattungen zu Minimalpreisen.
Unsere Hausbesuche erfolgen unentgeltlich.

www.wilke-bestattungen.berlin

Grabmalausstellung und -verkauf der Firma Steinmetzmeister A. Schoebel

Berlin-Mahlsdorf, Hönower Straße 56 • Berlin-Kaulsdorf, Mädewalder Weg 36

Neue Gesprächskultur zum Thema Sterben

Wir sollten über den Tod reden. Es nicht zu tun, bedeutet, die Entscheidung darüber, wie wir sterben wollen, anderen zu überlassen. Der Palliativmediziner Matthias Gockel erlebt täglich, wie sehr Verdrängen und Verschweigen einen bewussten Umgang mit dem Sterben blockieren. Er fordert deshalb eine neue Art der Gesprächskultur. Indem er aus seinem Berufsalltag erzählt, macht er nicht nur Mut, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Er gibt zudem wichtige Orientierungshilfen, wie sich in einem zunehmend auf Kostenersparnis ausgerichteten Medizinsystem Entscheidungen treffen lassen, die für ein selbstbestimmtes Sterben in Würde unabdingbar sind. Dr. med. Matthias Gockel ist Internist und leitete von 2009-2017 die Palliativstation im Helios Klinikum Berlin-Buch. Seit 2018 ist er Leitender Oberarzt der Palliativmedizin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain.

- **Matthias Gockel: Sterben. Warum wir einen neuen Umgang mit dem Tod brauchen.**
  Ein Palliativmediziner erzählt 272 Seiten, Hardcover, € 22,- [D] / € 22,70 [A], ISBN 978-3-8270-1354-5

Familienbetrieb seit 1990

VORSORGE – EINE SORGE WENIGER
· Verantwortung übernehmen und selbst bestimmen,
· Notwendiges regeln und Ihre Angehörigen entlasten.

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich unsere Informationsschrift an. Als Mitglied der Bestatter-Innung und aus der Tradition meiner Familie bin ich in schweren Stunden für Sie da.

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

Tag & Nacht **(030) 971 055 77**

BESTATTUNGEN
Barbara Plehn

Hohenschönhausen
Konrad-Wolf-Straße 33, 13055 Berlin,
gegenüber dem Ärztehaus

Friedrichshain
Landsberger Allee 48, 10249 Berlin,
gegenüber dem Krankenhaus

BSW-Partner

Friedhöfe im Bezirk

- **Friedhof Biesdorf**
  Biesdorfer Friedhofsweg 10, 12683 Berlin
  Tel. 514 53 85
- **Parkfriedhof Marzahn**
  Wiesenburger Weg 10, 12681 Berlin
  Tel. 932 92 95
- **Friedhof Kaulsdorf**
  Dorfstraße 24, 12621 Berlin, Tel. 567 78 58
- **Friedhof Mahlsdorf**
  Walter-Leistikow-Weg 10-13
  12623 Berlin, Tel. 563 43 32

Die Friedhofsverwaltung für diese Friedhöfe befindet sich im Schkopauer Ring 2, 12681 Berlin
Tel. 90293-7635/-7636
Sprechzeiten der Friedhofsverwaltung:
Di 9.00-12.00 Uhr, Do 13.00-15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

- **Alter Kirchhof**
  Hönower Str. 15, 12623 Berlin, Tel. 567 60 62
  Büro Rahnsdorfer Straße
- **Ev. Waldkirchhof Mahlsdorf**
  Rahnsdorfer Str. 30, 12623 Berlin
  Tel. 567 60 62

Sprechzeiten der Kirchhofverwaltung (für beide):
Mo, Mi 10.00-12.00 Uhr, Di 10.00-12.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr,
Do geschlossen, Fr 10.00-13.00 Uhr

Parkfriedhof Marzahn

© ARCHIV APERÇU (2)

BERATUNG & HILFE

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein 75
Lohnsteuerhilfe 71
Menschenrechte (Testamentspenden).....7
Unfallkasse Berlin.....77

DIENSTLEISTUNGEN

Bestatter 78, 79
Hausnotruf 5
Sanitär, Heizung, Elektrotechnik.....2. USS
Türen, Küchen, Treppen, Decken 36

GESUNDHEIT

Kliniken & Krankenhäuser.....52, 53, 55
Orthopädietechnik.....53
Massage 49
Physiotherapie.....49, 51, 53
Sanitätshäuser.....50, 53
Therapiezentrum.....51
Wundberatung und -therapie 56
Zahntechniker/in (Beruf mit Zukunft).....3

KULTUR, FREIZEIT UND SPEISEN

Bibliotheken.....24
City-Golf 30
Kultureinrichtungen (in Lichtenberg) 22, 23

POLITIK

Parteien.....5

PFLEGE

Ambulante Pflege 57
Wohngemeinschaften für Demenzkranke.....57, 58
Tages- und Kurzzeitpflege.....58, 59
Pflegewohnheime.....56, 58, 60, 61

WOHNEN

Immobilien 2, 37
Wohnungsunternehmen .....2. USS, 40-44, 3. USS

USS = Umschlagseite

Notrufe

Ärztlicher Bereitschaftsdienst	✆ 31 00 31
Auskunft Inland/Ausland	✆ 11833-11 8 34
BVG-Kundendienst, Auskunft	✆ 19 44 9
DB-Fahrplanauskunft	✆ 0800 1507090
Giftnotruf	✆ 19 24 0
Polizei-Bürgertelefon	✆ 46 64 46 64
Sperrung von Geldkarten	✆ 116 116
Tierärztlicher Notdienst	✆ 83 22 90 00
Zahnärztlicher Notfall	✆ 0157-85 94 96 31
Rollstuhlpannendienst (24Std.)	✆ 0177-833 57 73
Zentrales Fundbüro	✆ 902 77 31 01
Telefonseelsorge	✆ 0800-111 0 111
	✆ 0800-111 0 222

Impressum

Herausgeber: aperçu® Verlagsgesellschaft mbH in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Abt. Weiterbildung, Kultur, Soziales und Facility Management

Realisierung: aperçu® Verlagsgesellschaft mbH
Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 293 71-400, Fax -410
www.senioren-broschueren.de

Geschäftsleitung:
R. Hoffmann-Baumann, D. Otto, H. Thürsam

Redaktion: S. Friedel, B. Nößler

Titelfoto: Jacob Lund / AdobeStock

Anzeigen:
U. Nickel, K. Burchhardt
Tel. 29371-405/-503

Redaktionsschluss: 10.06.2020

Druck:
PIEREG Druckcenter Berlin GmbH

Wir danken dem Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin für die freundliche Unterstützung sowie allen Inserenten.

Nachdruck – auch auszugsweise – darf nur mit Quellenangaben und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen.

Für die Anzeigeninhalte sind nicht die Herausgeber, sondern die inserierenden Unternehmen verantwortlich.

STADT UND LAND

Unsere barrierearmen Wohnungen machen das Leben reicher.

natürlich Hellersdorf!

stadtundland.de/natuerlich-hellersdorf

typisch Marzahn-Hellersdorf!

„Gestatten, Berlin Marzahn-Hellersdorf!“
136 Seiten | 24,90 €

Gut – Schloss – Park Berlin-Biesdorf
136 Seiten | 12,00 €

erdacht & gemacht in Marzahn-Hellersdorf
136 Seiten | 8,00 €

Jubiläumsbroschüre „40 Jahre Marzahn-Hellersdorf“

Berlins beste Aussichten

Marzahn-Hellersdorf-Stadtführer in Deutsch/Englisch
Marzahn-Hellersdorfs grüne Seiten
Marzahn-Hellersdorfs kreative Seiten

Erhältlich in der Tourist-Info: Hellersdorfer Str. 159, 12619 Berlin, Tel. 700906655 · www.mahe40.berlin oder über www.verlag-apercu.de/online-shop

Das Standortmarketing Marzahn-Hellersdorf wurde im Rahmen der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ (GRW) mit Bundes- und Landesmitteln gefördert.

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe

be Berlin