

Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

Inhalt

Impressum	2
Herausforderung gefunden	3
Zusammenhalt fördern	4
Digitale Sportangebote	5
Internet verringert Einsamkeit	6
Einfach mal reden	6
Grußworte	7
Gesucht und gefunden!	8
Ehrenamt mit Herz	8
Geschichten aus dem Leben	9
Lust auf Neues	10
28. Senioren-Poetenwettbewerb	10
Jubiläum + Vor der Tür	11
Die Organisatorin	12
Vom Neben- zum Miteinander	13
Mut am Anfang, Glück am Ende	14
Rundumschutz	15
Traum und Wirklichkeit	16



Die Begegnungsstätte Ribnitzer Straße in Neu-Hohenschönhausen bereitet gemeinsam mit dem „Warnitzer Bogen“ eine Kiezveranstaltung vor.

Foto: Jörg Kaminski

Pandemie – was nun?

In den Begegnungsstätten tut sich trotzdem etwas

Von Jörg Kaminski

Im September 2016 erschien erstmalig die Ausgabe des Lichtenberger Newsletters für Seniorinnen und Senioren „Bunt statt Grau“. Heute nun liegt Ihnen die 10. Ausgabe des Newsletters vor, eine Jubiläumsausgabe, die uns feiern lassen könnte. Doch zum Feiern gibt es derzeit keinen Grund. Seit über einem Jahr bestimmt eine Pandemie unser gesamtes gesellschaftliches Leben. Begriffe wie Covid-19, Inzidenzwerte, Corona, Mutationen sowie Home-office und ähnliches hören wir fast täglich, sie sind in aller Munde.

Kaufhäuser und Einzelhandelsgeschäfte, Hotels und Restaurants, die

Theater und Kinos, die Kultur- und Sporteinrichtungen sind geschlossen. Ihre Betreiber hoffen auf eine schnelle Wiedereröffnung. Das betrifft auch die kommunalen Begegnungsstätten in Lichtenberg. Keine Kulturveranstaltungen, keine Gruppen- oder Sportangebote, lediglich eine telefonische Bereitschaft der Leitung dieser Einrichtungen wird gewährleistet. Allen fehlen jedoch die persönlichen Kontakte, die Gelegenheiten, sich an einem gemütlichen und angenehmen Ort gemeinsam zu treffen.

Man könnte annehmen, die Begegnungsstätten befinden sich in einem „Dornröschenschlaf“ und nichts passiert. Das täuscht. Die Leiter:innen der Begegnungsstätten haben sich auf die neue Situation eingestellt. Unter Nutzung von herkömmlicher Telefontechnik und von digitalen Möglichkeiten halten sie regelmäßigen Kontakt zu den ehrenamtlichen Helfer:innen und zu ihren „Stammgästen“.

Sie wünschen sich für die Zukunft, dass sie nach einer Wiedereröffnung da anknüpfen können, wo sie im März 2020 aufgehört haben. Das wird

jedoch nur unter neuen Bedingungen möglich sein, denn das Coronavirus wird uns noch lange Zeit begleiten. Die ersten Schritte dazu sind getan. Tai-Chi-Kurse, ein Gymnastik- und Yoga- sowie ein Line-Dance-Kurs werden zurzeit in Begegnungsstätten übergreifend online angeboten, später sicherlich wieder in den einzelnen Einrichtungen vor Ort.

In Kürze werden in den Begegnungsstätten die technischen Voraussetzungen verbessert, sodass in allen Räumen der jeweiligen Einrichtungen WLAN genutzt werden kann. Das eröffnet neue Möglichkeiten digitaler Anwendungen. Darüber hinaus erhalten alle Begegnungsstätten zeitnah einen neuen Laptop. So kann es weitergehen.

Ohne falsche Hoffnungen zu wecken, sollten wir optimistisch in die Zukunft der Begegnungsstätten schauen. Hoffnungen dafür gibt uns die zunehmende Impfbereitschaft. Traditionelle Veranstaltungen, wie Tanzveranstaltungen, Konzerte, musikalisch-literarische Nachmittage, Gesprächsrunden, Pfingstkonzerte, Sommerfeste, aber auch Mal- und Kreativangebote, Line-Dance-Gruppen, Fremdsprachenkurse, PC-Kurse oder sehr beliebte Veranstaltungsreihen, wie z.B. „Die Schlagerstunde“ in der Judith-Auer-Straße oder „Eine runde Stunde“ in der Einbecker Straße, sollten zu einem späteren Zeitpunkt, wie gesagt unter besonderen Bedingungen, möglich sein. Dabei werden die einzelnen Begegnungsstätten prüfen müssen, welche der Angebote als Open-Air-Veranstaltung genutzt werden können.

Generationsübergreifende Veranstaltungen und andere Projekte in Zusammenarbeit mit sozialen Trägern aus den jeweiligen Kiezen sind in verschiedenen kommunalen Begegnungsstätten in Planung. Alle hier zu benennen würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen. Trotzdem möchte ich einige mögliche Höhepunkte und Planungsideen erwähnen.

2021 begeht der „Warnitzer Bogen“ sein 30-jähriges Jubiläum. Im September ist ein „Super-Tag der offenen Tür“ mit einer bunten Angebotspalette geplant. Ein besonderer Höhepunkt könnte die Kiezveranstaltung „Bunte Platte“ werden. Sie ist am 1. Mai nicht möglich, aber vielleicht am 3. Oktober. Dann mit vielen sozialen Partnern, einschließlich der Begegnungsstätte Ribnitzer Straße aus Neu-Hohenschönhausen.

Das Amt für Soziales denkt gemeinsam mit der Begegnungsstätte „Am Tierpark“ über die Durchführung des „Mitmachsommers“ nach und plant, gemeinsam mit der „Judith Auer“, eine Wandergruppe zu installieren. Hofkonzerte in den genannten Einrichtungen, einschließlich der Einbecker Straße und Konzerte mit Schüler:innen der Musikschule könnten möglich sein. Darüber hinaus gibt es Pläne zur Gründung einer Hospizberatungsgruppe in Zusammenarbeit mit entsprechenden Einrichtungen.

In der „Rusche 43“ überlegt man, ein Veranstaltungsformat zu Themen rund um Gesellschaft, Geschichte und Politik ins Leben zu rufen und eine generationsübergreifende Wandergruppe zu gründen, die sich nach Möglichkeit an Wochenenden trifft, um auch neue Besucher:innen aus der Gruppe der jungen Alten zu gewinnen.

In der Begegnungsstätte Karlshorst wird das Projekt „Generationsgarten“ nach Lockerungen der Pandemie gemeinsam mit dem Jugendklub „Rainbow“, dem Stadtteilzentrum „Ikarus“ und mit einer Seminargruppe der Katholischen Hochschule für Sozialwesen fortgeführt und das Nachbarschaftsfest „Karlshorst rockt in Chickowskys Garten“ vorbereitet. Zu weiteren möglichen Veranstaltungen der Begegnungsstätten, wie Frühlings- und Herbstbälle oder Countryfeste und Polittalks, kann gegenwärtig noch nichts Verbindliches gesagt werden, aber wir arbeiten daran.



Impressum:

Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg, Amt für Soziales,
Fachbereich 2, Soziale Dienste und Angebote
V.i.s.d.P.: Conny Karl
E-Mail: info.sozialamt@lichtenberg.berlin.de
Telefon: 030 – 90 296 3400

Herausforderung gefunden

Mit Engagement und Mut neue Ideen umsetzen

Von Herbert Schadewald

Hanna Aalders wagte im Oktober 2020 den beruflichen Sprung vom Potsdamer Jugendamt zur Koordinatorin der offenen Altenarbeit in Lichtenberg. Damit hatte sie ihre neue Herausforderung gefunden. „Früher habe ich Fallarbeit gemacht. Hier geht es eher um Konzeptionelles, Vernetzendes und koordinierende Aufgaben mit vielen tollen Menschen“, strahlt die stets für Neues offene Wahlberlinerin. Das Engagement und der Spaß für diese völlig andere Tätigkeit sind ihr deutlich anzumerken.

Begeistert ist sie von den kreativen Möglichkeiten, mit denen sie eigene Ideen einbringen und umsetzen kann.

Seit über einem Jahrzehnt fühlt sich die gebürtige Rheinland-Pfälzerin in Lichtenberg heimisch. „Der Anfang war ein bisschen schwierig für mich“, gesteht sie. Inzwischen hat Hanna Aalders erkannt, dass hinter „der eher schroffen Art“ ein „super hilfsbereiter und offener“ Menschenschlag steckt. Und sie lebt (nun) gern in Berlin. „Aber die Pfalz ist eine sehr schöne Gegend. Ich kann empfehlen, dort Urlaub zu machen, wenn es wieder möglich ist“, wirbt sie für ihre Herkunftsregion.



*Mit Energie an neue Aufgaben: Hanna Aalders
Foto: Privat*

Die beruflichen Voraussetzungen erwarb sie in Karlshorst: an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin – mit einem sozialen Bachelor-of-Arts-Abschluss – und an der Hochschule für Wirtschaft und Recht – mit einem juristischen Master-of-Laws-Abschluss. Die ebenfalls nicht ganz unwichtigen Verwaltungserfahrungen brachte Hanna Aalders aus ihrer Potsdamer Jugendamtszeit mit. Alles in allem also optimale Voraussetzungen, um sich im familienfreundlichen Bezirk kreativ einbringen zu können.

„Doch es gehört auch Mut dazu“, verdeutlicht sie. Vor allem sei dies dann nötig, wenn es Ideen für neue Wege gibt. Um diese auch tatsächlich zu realisieren, müssen diese Vorstellungen ausgesprochen und diskutiert werden. Dann sind entsprechende Partner zu finden. Und auch bei der Umsetzung kann es unerwartete Probleme geben. Hanna Aalders scheut nicht davor zurück. So hatte sie im Dezember 2020 die „Glückspostkarten“-Idee erfolgreich initiiert (siehe Seite 14).

Ihr nächstes großes Ziel ist die Digitalisierung. Rückenwind dafür gab der 8. Altersbericht der Bundesregierung (siehe Seite 6). „Wir wollen alle sieben Begegnungsorten digital auf das gleiche Niveau bringen – sowohl von den Geräten als auch von den Internetanschlüssen“, umreißt sie das Programm. Teilweise hapert es dabei noch an der fehlenden Ausstattung. „Aber diese Ungleichheiten müssen wir beseitigen“, betont Hanna Aalders. Natürlich ist ihr bewusst, dass das auch finanziell gestemmt werden muss. Doch da ist die engagierte Koordinatorin recht optimistisch, dass das lösbar sei.

Die Liebe zur Natur brachte die Wahlberlinerin aus ihrer ursprünglichen Heimat mit. So unternimmt sie mit ihrem Mann gern ausgiebige Wanderungen. „Vor allem die Märkische Schweiz haben wir für uns entdeckt“, verrät Hanna Aalders. In dieser hügeligen Landschaft mit Bächen, Seen, Wäldern und Wiesen lassen sie in aller Ruhe Geräusche und Gerüche auf sich einwirken und tanken Energie. Ebenso wichtig ist ihr auch ein Treffen mit Freunden – bei einem guten Glas Wein.

Zusammenhalt fördern

Hand in Hand gegen Einsamkeit – Wie kann das gelingen?

Von Petra Rößler

Gerda Neumann hatte schon bessere Zeiten gesehen. Als die Kinder noch mit im Haushalt lebten und ihr Mann an ihrer Seite war, passierte jeden Tag etwas Neues. Langeweile kam nicht auf. Jetzt, im Alter, waren die Kinder weit weg. In andere Städte gezogen, lebten sie ihr eigenes Leben. Als ihr Mann noch da war, unternahmen sie oft gemeinsam etwas. Sie reisten zu den Kindern und Enkeln, machten Urlaub in schönen Gegenden und manchmal sogar in anderen Ländern. Mit Klaus konnte sie über alles reden, und wenn sie traurig war, nahm er sie in die Arme. Aber kurz nach ihrem 80. Geburtstag war er gestorben, Gerda blieb allein zurück. Darauf folgte eine schwere Zeit. Sie musste lernen, alleine zurecht zu kommen.

Irgendwann erfuhr sie von Veranstaltungen der kommunalen Begegnungsstätten und Stadtteilzentren, und wenn ihr etwas gefiel, nahm sie mit Freude daran teil. Dort fand sie auch neue Freundinnen, mit denen sie sich ab und zu traf. Aber mit zunehmendem Alter fiel ihr das Laufen schwer und mit der Gesundheit stand es auch nicht mehr zum Besten. Sie verließ ihre Wohnung nur, wenn es unbedingt nötig war. Und dann kam Corona. Schließungen und Kontaktbeschränkungen waren die Folge. Es gab Tage, da redete sie kein einziges Wort mit jemandem. Die Angst vor Vereinsamung traf sie und wuchs ständig.

Genau um solche Menschen geht es in dem 26-seitigen Bericht „Hand in Hand gegen Einsamkeit“, der auf Initiative der Lichtenberger Gesundheitsstadträtin Katrin Framke (parteilos) an die aktuelle Ausnahmesituation 2020 angepasst und im September vom Bezirksamt Lichtenberg herausgegeben wurde (www.berlin.de/ba-lichtenberg/auf-einen-blick/buergerservice/gesundheit/200909_einsamkeit_im_alter_final.pdf). Bezirksbürgermeister Michael Grunst (DIE LINKE) wertet das Papier als tragfähige Grundlage für weitere Initiativen.



Denn besonders im höheren Alter sind Menschen von Einsamkeit betroffen, die Lebensqualität kostet und sogar krank machen kann. Es geht darum, die soziale Isolierung von Betroffenen zu verhindern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern. Das ist unter der gegenwärtigen Coronapandemie ganz besonders schwer. So setzt sich das vom Bezirksamt geförderte Vorhaben aus drei Teilprojekten zusammen: Bewegung, Versorgung und Partizipation (soziale Teilhabe).

Die Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit, ganz besonders der Älteren. Um diejenigen zu motivieren, die alleine kaum noch das Haus verlassen, wurden Spaziergangsgruppen gebildet. Aktuell sind das die Fennpfuhlspezierer beim „Haus der Generationen“ (Paul-Junius-Str. 64A) und eine Gruppe beim AWO-Margaretentreff (Zachertstr. 52). Auch in Coronazeiten können in persönlicher Absprache und unter Einhaltung der Hygieneregeln Spaziergänge in Kleinstgruppen (zu zweit mit Abstand) vereinbart werden. Damit bleibt der soziale Kontakt erhalten und der Zusammenhalt der Gruppe durch Ehrenamtliche und Teilnehmende wird gestärkt. Leider können wegen der Coronasituation derzeit keine neuen Mitglieder aufgenommen werden. Es werden aber weitere Ehrenamtliche gesucht, um die Angebote auszubauen und je nach Coronalage Spaziergänge auch wieder in Gruppen zu ermöglichen.



Im Rahmen des Teilprojekts Versorgung wurde die arztpraxisinterne Sozialberatung gegründet. Sie informiert, berät, unterstützt und vermittelt ihre Patient:innen in akut schwierigen Lebenssituationen. So können Bedürfnisse und Nöte früher erkannt werden und es wird sichergestellt, dass gesetzlich zustehende Leistungen zügig in Anspruch genommen werden können. Während der Pandemie läuft das Projekt mit erweiterter Rufbereitschaft weiter. So konnten Bedürftige schnell in bezirkliche Hilfs- und Unterstützungsstrukturen vermittelt werden. Weil sich herausstellte, dass die Krise zur Verschlechterung von psychischen Symptomen führte, kommt es aktuell vermehrt zu Hausbesuchen zur Unterstützung gegen Ängste.

Für eine bessere Partizipation soll die direkte Nachbarschaftshilfe belebt werden. Wenn die Bewohner enger zusammenrücken, wird die Gemeinschaft gestärkt und die Lebensqualität erhöht. Dazu wurden freiwillige Nachbar:innen gesucht und geschult, die ehrenamtlich Betroffene zu Hause aufsuchen und einen Kontakt zu ihnen aufbauen. Individuelle Angebote für gemeinschaftliche Aktivitäten wie gemeinsames Kochen, Spaziergänge, Spielnachmittage und vieles mehr können Einsamkeit lindern.

Momentan halten die ehrenamtlichen „Hauspatinnen“ telefonischen Kontakt zu den Nachbar:innen. Auf Wunsch finden 1:1 Spaziergänge statt und nach Absprache vereinzelte Treffen in der eigenen Wohnung. Auch für dieses Projekt werden noch weitere Ehrenamtliche gesucht.

Kontaktdaten

Arztpraxisinterne Sozialberatung:
Tel.: 030 – 97 20 102, Mobil: 017636340130,
E-Mail: kontakt@sozialegesundheits.de,
www.sozialegesundheits.de

Beratungsmöglichkeiten für Hilfesuchende bietet die Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Krebs und chronischen Erkrankungen:
Tel.: 030 – 90 296 7542 E-Mail:
gesfbf.balichtenberg@lichtenberg.berlin.de

Fachteam Pflege- und Seniorenberatung:
Ansprechpartnerin: Susan Schüler,
Tel.: 030 – 90 296 8661 sowie das Büro 55+, Tel.
030-9860199955, E-Mail: buero55plus@lbd.berlin

Das Bezirksamt Lichtenberg hat eine Hotline für Menschen geschaltet, die im Zusammenhang mit den Pandemieeinschränkungen Hilfe benötigen - beispielsweise für Einkäufe oder Apothekengänge. Ihnen soll ein Angebot aus ihrer Nachbarschaft vermittelt werden. Die Hotline (030 – 90 296 2244) ist montags bis donnerstags jeweils von 9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr erreichbar.

Illustrationen: Franziska Ruhnau

Digitale Sportangebote

Die kommunalen Begegnungsstätten starten stufenweise mit digitalen Angeboten. Den Anfang machen digitale Sportkurse für die Generation 55+, die nicht nur fit halten, sondern auch Spaß machen sollen. Interessierte können sich ab sofort dafür anmelden:

Digitaler Yoga Kurs (mit Vorerfahrung)

Begegnungsstätte Karlshorst, Di. 10–11 Uhr,
Trainerin: Frau Wolf, Anmeldung: Tel.: 030 – 50 98 108
E-Mail: sbst.hoenower@gmx.de

Digitale Tai-Chi-Kurse für alle

Di. und Fr. jeweils 16–17 Uhr, Anmeldung: Shifu Norman Teichert, Mobil: 017684821715, E-Mail: info@chanbara-berlin.de, www.chanbara-berlin.de

Digitale Tanz-Work-Out-Kurse für alle

Begegnungsstätte Ruschestraße, Mi. 10–11 Uhr und Fr. 11–12 Uhr, Anmeldungen: Beatrice Heinz, Tel.: 030 – 90 296 8673, E-Mail: beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de

Digitaler Line-Dance-Kurs für Anfänger

Begegnungsstätte Warnitzer Bogen, voraussichtlich Mi. 16:30–17:30 Uhr, Anmeldungen: „Silver Eagles“ – Marlies Häusler, Tel.: 030 – 92 85 904

Änderungen der Uhrzeiten/Inhalte sind vorbehalten. Weitere Angebote können bei der Koordination der offenen Altenarbeit, Hanna Aalders (Tel.: 030 – 90 296 8332, E-Mail: hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de) und Eva-Maria Schüler (Tel.: 030 – 90 296 8672, E-Mail: eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de), nachgefragt werden.

Internet verringert Einsamkeit

8. Altersbericht der Bundesregierung

Von Herbert Schadewald

Unabhängige Sachverständigenkommissionen erarbeiten im Auftrag der Bundesregierung seit Anfang der 1990er Jahre unregelmäßig Berichte zur Lebenssituation älterer Menschen – jeweils zu einem speziellen Thema. Im vergangenen Sommer wurde nun der 8. Report dieser Art vorgelegt, der sich mit „Älteren Menschen und Digitalisierung“ befasst.

Gerade während der Coronapandemie dokumentierte sich, wie aktuell diese Thematik ist. Denn in dieser Phase der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen erkannten viele Betroffene, welche Möglichkeiten digitale Kommunikations- und Informationstechnologien bieten. Allerdings wurde auch gleichzeitig deutlich, dass „die Voraussetzungen für die digitale Teilhabe älterer Menschen noch nicht überall gegeben ist“, schätzt Franziska Giffey (SPD), Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ein. Dabei könnte nach ihrer Meinung, dieser Personenkreis „von den Chancen der Digitalisierung besonders profitieren“.

Allerdings gilt auch: „Wer keine Möglichkeit zur Nutzung digitaler Medien hat, für den kann sich die soziale Isolation verstärken“, betont Cilia Ebert-Libeskind, Leiterin des Referats Strategie Planung im Giffey-Ministerium. Denn mittlerweile sind viele Informationen und Dienstleistungen nur über eine Internetverbindung zugänglich.

Zwar stellt der vorliegende Bericht fest, dass sich viele ältere Menschen gerne mit dem Internet und digitalen Technologien beschäftigen sowie neue Geräte und Anwendungen ausprobieren. Doch das ist eben nur eine Gruppe. Andere dagegen verweigern sich (bewusst) der neuen Medienwelt. Und dann gibt es noch eine dritte Gruppe, die nicht das Geld für derartige Kommunikationsgeräte hat.

Darüber hinaus verwies die zehnköpfige Sachverständigenkommission in ihrem Bericht darauf, „dass es bislang viel zu wenig einschlägige wissenschaftliche Studien gibt, um auf solider empirischer Grundlage die Wirkungen digitaler Technologien auf die Lebenssituation älterer



Digitale Medien verbessern die soziale Integration.

Foto: Herbert Schadewald

Menschen einschätzen zu können“. Auch wenn inzwischen viele Studien nachweisen, dass in den letzten Jahren immer mehr ältere Menschen das Internet nutzen, so sei jedoch gleichzeitig die digitale Kluft zwischen Jungen und Älteren immer noch recht groß, konstatiert die Kommission.

Laut dem Bericht nutzen Ältere mit niedrigem und mittlerem Bildungsstand die digitale Technik seltener. Sogar zwischen den Geschlechtern gibt es deutliche Umgangsunterschiede. Obwohl Frauen über 80 Jahre etwa zwei Drittel der älteren Bevölkerung ausmachen, lag ihr Internetanteil 2018 nur bei knapp 40 Prozent. Doch gerade die verbreitete Digitalisierung ermöglicht, sich aus einer sozialen Isolation zu befreien und Kontakte zu pflegen sowie aufzunehmen. „Wenn ältere Menschen digitale Kommunikationsmedien und das Internet nutzen, sind sie sozial besser integriert und haben weniger Einsamkeitsgefühle als vorher“, heißt es in dem Bericht. Und Ministerin Giffey verweist kritisch darauf, dass „längst nicht alle stationären Pflegeeinrichtungen WLAN“ bieten.

„Es gibt noch viel zu tun, damit in Deutschland alle älteren Menschen das Potenzial der Digitalisierung nutzen können“, schlussfolgert die Referatsleiterin Ebert-Libeskind. Wichtig ist, dass neben dem Technologieausbau die älteren Menschen auch bestmöglich beim Umgang mit dieser Entwicklung unterstützt werden, um Vorbehalte abzubauen. Denn durch eine Ablehnung der neuen Technologien geraten die Vorzüge der Digitalisierung oft aus dem Blick.

Einfach mal reden

Vertrauensvoll und anonym können ältere, einsame Menschen über die kostenlose Rufnummer 0800 - 470 80 90 mit ehrenamtlichen Mitgliedern der Organisation Silbernetz einfach mal reden. Dieser persönliche Telefonkontakt ist täglich von 8 bis 20 Uhr möglich.

Grußwort zur Jubiläumsausgabe

Von Kevin Hönicke (SPD)

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Fangemeinde von „Bunt statt Grau“,

bereits zum zehnten Mal erscheint doch tatsächlich regelmäßig die „Bunt statt Grau“ und macht diesen Bezirk und den Alltag vieler ein Stückchen vielfältiger. In den abwechslungsreichen Artikeln berichten ehrenamtlich tätige Seniorinnen und Senioren für ältere Menschen in unserem Bezirk, aber interessant ist das eigentlich für alle. Aber vor allem ein Vorbild ist sie für viele andere.

Ich persönlich bin den Macherinnen und Machern dieser Zeitschrift unendlich dankbar. Denn diese Zeitschrift ist ein ganz wesentliches Element für uns. Sie unterstützt das Bezirksamt darin, mit unseren Maßnahmen und Angeboten die Generation 55+ zu erreichen – und ist dabei häufig auch konstruktiv kritisch!

Diese Kritik ist für mich als Bezirksstadtrat ganz wichtig, um Rückmeldungen zu erhalten und dazuzulernen. Deshalb bin ich auch gerne Leser

der „Bunt statt Grau“, denn auch so erfahre ich, was ältere Menschen in unseren Kiezen umtreibt.

Aber ohne die Menschen dahinter wäre das alles nicht möglich: Über eine so lange Zeit kontinuierlich und unnachgiebig am Magazin zu arbeiten, ist eine Spitzenleistung der Seniorenvertretung und den weiteren Redaktionsmitgliedern, vor der ich höchsten Respekt habe. In diesen schnelllebigen Zeiten neuer Medien ist das eine besondere Herausforderung und umso bedeutsamer für alle, die sich Verlässlichkeit wünschen.

An dieser Stelle deshalb mein großer Dank an alle, die über ein halbes Jahrzehnt hinweg fleißig recherchieren, schreiben und gestalten. Bleiben Sie dran, ich bin sicher auch viele Lichtenbergerinnen und Lichtenberger haben schon auf diese Jubiläumsausgabe gewartet! Ich wünsche weiterhin eine fleißige und spitze Feder.



Kevin Hönicke, stellvertretender Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat für Stadtentwicklung, Soziales, Wirtschaft und Arbeit

Foto: Herbert Schadewald

Gesucht und gefunden!

Spaß am ehrenamtlichen Schreiben

Von Karin Koch

Was tun? Ich bin jetzt Rentnerin?

Nicht, dass ich dies erst seit heute wüsste, nein, nein, aber jetzt wird es ernst. Wohin mit der vielen Freizeit, wenn die Regelmäßigkeit des Berufslebens fehlt? Versinke ich in ein tiefes Loch der Untätigkeiten? Versinke ich ins „Nichts“ der Alltäglichkeiten? Solche und ähnliche Fragen beschäftigten mich, als mein Renteneintritt immer näher rückte.

Da fiel mir bei einem Arztbesuch eine kleine Broschüre auf. Das Seniorenjournal „55 PLUS“ – eine Broschüre des Bezirksamts Lichtenberg von Berlin. Sie war voll mit Informationen, mit Anregungen für eine ehrenamtliche Tätigkeit und mit sozialen Angeboten für die vielfältigsten Aktivitäten, die man den Bürgern, und besonders den Senioren, bot. Was ich dort las, hörte sich nach Spaß an, nach Lebensfreude, nach Aktivitäten und Unternehmungen. Man brauchte sich nur aufrufen und mitmachen. Jetzt wusste ich, was ich tun musste.

Ich bewarb mich beim Amt für Soziales für ein Ehrenamt, das mich total herausforderte und meine neue Leidenschaft wurde. Mir gefiel die Idee als „Schreibende Seniorin“ tätig zu werden, ohne jemals vorher auch nur einen Artikel geschrieben zu haben. Aber was ich da zu tun hatte, interessierte mich schon sehr. Fortan war ich mit einer ehrenamtlichen Journalistin in unserem Bezirk unterwegs. Sie, bis dahin Einzelkämpferin, nahm mich unter ihre Fittiche und half mir mit wichtigen Hinweisen und Schreibideen.

2007 brachten die „Lichtenberger Rathaus-Nachrichten“ meinen ersten Artikel, und ich war mächtig stolz auf meine Leistung. Über interessante Menschen zu berichten, neue Projekte zu beleuchten und Artikel darüber zu verfassen, machte mir richtig Spaß.

Im Laufe der Zeit hatte sich die Zahl ehrenamtlicher Autoren auf fünf Mitglieder erhöht. 2016 beschlossen wir in Zusammenarbeit mit der Pressestelle des Bezirksamtes Lichtenberg und mit Unterstützung des Amtes für Soziales einen



Karin Koch (rechts) beim Interview mit Hildegard Müller von der Seniorenvertretung Lichtenberg. Foto: Barbara Breuer

eigenen Senioren-Newsletter zu erstellen. Wieder eine Herausforderung, denn jetzt war ich auf einmal Projektleiterin und das mit 75 Jahren. Nun ging es nicht mehr nur um die Texte, sondern um ein ganz neues Presseprodukt für die Lichtenberger Senior:innen. Im September 2016 erschien nach langer intensiver und konstruktiver Arbeit, der erste Senioren-Newsletter „Bunt statt Grau“ – damals nur im Internet.

Heute liegt nun die 10. Ausgabe vor uns. Der Senioren-Newsletter ist eine richtige Erfolgsgeschichte geworden. Dafür bedanke ich mich bei allen inzwischen Mitwirkenden ganz herzlich. Wir sind ein engagiertes Team „Schreibender Senioren“ und immer noch neugierig auf das Leben.

Ehrenamt mit Herz

Von Karin Koch

*Ein Hohelied stimm' ich hier an,
auf die Ehrenamtsfrau und den Ehrenamtsgenossen.
Denn ohne sie, da wär's ganz trübe
in unserem großen Gesellschaftsgefüge.*

*Das Ehrenamt ist ihre Mission,
wo man sie braucht, da sind sie schon.
Sie leiten, kellnern, trösten Seelen,
das braucht man ihnen nicht befehlen.*

*Sie opfern für uns ihre Zeit.
Ihr Engagement ist groß und breit.
Durch sie wird unser Leben bunter,
das hält uns alle fit und munter.*

*Denn was du anderen gibst im Leben,
kann selbst dir Trost und Freude geben.
Ich ende hier nun mein Gedicht.
Ein Ehrenamt mit Leben füllen,
was Edleres gibt es nicht!*

Geschichten aus dem Leben

Schreibend motivieren – ein Versuch

Von Petra Rößler

Die Lust am Schreiben hatte mich schon als Schulkind erfasst. Mein erster Romanentwurf handelte von Erlebnissen mit Freundinnen und meiner ersten Liebe zu Joachim, der ein paar Bankreihen vor mir saß. Wenn er sich zu mir umdrehte und mich mit seinen dunkelbraunen Augen minutenlang anstarrte, schwirrten Schmetterlinge in meinem Bauch, so dass mir ganz schwindelig wurde. Der Roman wurde allerdings nie fertig, es kam immer so viel dazwischen.

Erst die Geburt meiner Enkelsöhne brachte mich wieder zum Schreiben. Ich begann, kleine Geschichten für sie aufzuschreiben, die ihrem Alter entsprachen und mit viel Phantasie ausgeschmückt waren. Später wurden Indianergeschichten daraus, die man ihnen immer wieder vorlesen musste.

Als ich 2012 das Rentenalter erreichte und plötzlich viel Zeit hatte, traf ich auf die „schreibenden Senioren“, einer vom Bezirksamt Lichtenberg geförderten Gruppe von schreibfreudigen Seniorinnen und Senioren. Wir schrieben Artikel über Themen aus dem Leben der älteren Lichtenberger Bürger, stellten zukünftige Veranstaltungen vor und präsentierten Interviews von Menschen, die interessante Lebensläufe hatten oder wegen besonderer Verdienste gewürdigt wurden. Natürlich ehrenamtlich. Das machte uns viel Spaß, ermöglichte viele neue Kontakte und wir lernten viel dazu. Veröffentlicht werden sollten unsere Arbeiten in den „Lichtenberger Rathaus-Nachrichten“, die monatlich erscheinen. Aber da lag das Problem! Immer wieder kam es vor, dass unsere Arbeiten aus Platzgründen nicht gedruckt wurden. Engagement und Mühe waren oft umsonst gewesen. Das führte zu Enttäuschungen und Verdruss. Nicht nur bei uns Schreibenden, sondern auch bei denen, über die wir geschrieben hatten. Eine Lösung musste her!

Und so entstand die Idee zu einer digitalen Zeitschrift für Lichtenberger Seniorinnen und Senioren. Sie sollte zugeschnitten sein auf das

Bedürfnis älterer Menschen nach Informationen aus unserem Stadtbezirk. Wir wollen auf die vielfältigen Angebote für unsere älteren Lichtenberger:innen hinweisen und Interesse dafür wecken. Sie zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben motivieren. Ankündigen, was los ist in Lichtenberg. Aufzeigen, wo man sich beraten lassen und Hilfe bekommen kann. „Bunt statt Grau“ soll unser Leben sein, auch und gerade im fortgeschrittenen Alter. Und da sich nicht mehr alle Älteren auf Computer einlassen wollen oder können, unterstützt das Bezirksamt großzügig den Druck von jeweils 500 Exemplaren pro Ausgabe. Dafür wollen wir an dieser Stelle herzlichen Dank sagen!



Mit Spaß auch beim Schreiben dabei: Petra Rößler.

Foto: Hans Mießner

Heute feiert „Bunt statt Grau“ bereits die 10. Ausgabe. Erfreut blicke ich zurück, mit welcher Vielfalt sich unsere Zeitung im Laufe dieser Zeit ihren Leser:innen präsentiert hat. Wir Schreiberlinge geben uns große Mühe, so interessant und kurzweilig wie möglich zu berichten. Und hoffen, dass das Lesen informativ ist, Spaß macht und gut ankommt.

Lust auf Neues

Mit Engagement und Spaß von Anfang an dabei

Von Jörg Kaminski

Vor Ihnen liegt die 10. Ausgabe des Senioren-Newsletters und ich freue mich, mit den Leserinnen und Lesern, mein Glas erheben zu dürfen. Ich möchte mit Ihnen auf die Gesundheit eines jeden anstoßen, auf das Glück aller und auf ein friedliches Zusammenleben. Und es ist mir eine Ehre, auch zum Gelingen dieser Jubiläumsausgabe beitragen zu können.

Bereits an der 1. Ausgabe des Senioren-Newsletters, der im September 2016 erschien, habe ich aktiv mitgearbeitet, nachdem mich mein ehemaliger Chef, Jörg Müller-Wehle, angesprochen hatte, ob ich Lust hätte, etwas Neues mit aufzubauen. Ja, natürlich, ich bin dabei, für neue Sachen bin ich immer zu haben.



Möchte auf die Jubiläumsausgabe anstoßen: Jörg Kaminski
Foto: H. Kaminski

Allein den Titel, die Überschrift und das Logo zu finden, war schon sehr spannend. Im Redaktionsteam haben wir Vorschläge eingebracht, wieder verworfen, neue Ideen formuliert, uns mit anderen Ehrenamtlichen konsultiert und dann übereinstimmend die richtige Entscheidung getroffen: „Senioren-Newsletter Bunt statt Grau“

Meinen Schritt, im Redaktionsteam mitzuarbeiten, habe ich bis heute keine Sekunde bereut, obwohl ich mir dadurch in der Vergangenheit manchmal selbst Stress bereitet habe. Aber das war selbstgemachter, wie ich immer sage „positiver Stress“, der mir letztlich auch guttut. Ich freute mich wie ein Kind, wenn ich einen Artikel geschrieben hatte und dieser dann auch veröffentlicht wurde. Davor allerdings wurde er von meiner strengsten Kritikerin gelesen, meiner Ehefrau, die mich auch in dieser ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützt.

In den knapp fünf Jahren habe ich viel für mich mitgenommen. Ich lernte wunderbare Menschen persönlich kennen, ihre Geschichten, konnte mich über unterschiedlichste Projekte im Bezirk Lichtenberg informieren und diese Erkenntnisse in verschiedenen Artikel veröffentlichen. Ich bin überzeugt, dass ich damit auch etwas bewegen, etwas positiv verändern konnte und habe möglicherweise Leserinnen und Leser motiviert, sich an diesem oder jenem Projekt zu beteiligen.

Mich freut ganz besonders, dass wir mit der Veröffentlichung des Senioren-Newsletters auf der Homepage des Bezirksamtes Lichtenberg diese Publikation einem breiteren Publikum zugänglich machen. Trotzdem wird auch an die Menschen gedacht, die die Ausgaben lieber in Papierform lesen und sich so informieren wollen. Und das finde ich gut.

Sicher sind wir noch nicht perfekt in unserer Arbeit mit dem Senioren-Newsletter, aber wir sind auf einem guten Weg und können nur besser werden. Dafür möchte ich auch zukünftig meinen Beitrag leisten, mein Bestes geben.

28. Senioren-Poetenwettbewerb

Mit dem Thema „Fotos wecken Lebensgeister und Fantasien“ möchten wir Sie auf eine Zeitreise mitnehmen, die uns von der Gegenwart in die Vergangenheit, aber auch in die Zukunft führen kann. Dazu nehmen Fotos einen besonderen Platz ein. Sie wecken Erinnerungen und Emotionen, sie lassen uns manchmal träumen.

Wir möchten Sie ermutigen, solche Momente mit uns zu teilen und uns Ihre Einblicke beim Betrachten von Fotos mit schriftlichen Beiträgen in lyrischer oder prosaischer Form zuzusenden.

Alle von Ihnen verfassten Texte sollten möglichst als Word-Dokument per E-Mail versandt werden – oder postalisch in Papierform. Jede:r kann unter Angabe des Geburtsdatums (freiwillig) bis zu zwei Beiträge einreichen, die jeweils auf maximal zwei A4-Seiten (1,5-zeilig) begrenzt sein sollten.

Einsendeschluss: 17. September 2021

E-Mail: sbst.hoenower@gmx.de,

Betreff: Poetenwettbewerb

oder

Kommunale Begegnungsstätte Karlshorst

Kennwort „Poetenwettbewerb 2021“

Hönower Str. 30a, 10318 Berlin

Nachfragen sind über Tel.: 030 - 50 98 108 möglich



Foto: Silke Wenk

Jubiläum

Vielfältig und Vorbild für andere

Von Gunar Klapp

*Ab Nummer Drei war ich dabei.
Mit großer Begeisterung.
Eine kleine Gruppe von Senior:innen
schafft mit Herz und Verstand
ein großartiges Produkt.
Der Inhalt ist vielfältig
das Äußere gefällt
Fotos und Gedichte
sind auch darin.
Es macht einfach Spaß
eine Ausgabe zu lesen.
So etwas sollte
jeder Bezirk haben.
Ich hoffe auf weitere
einhundert Ausgaben.
Ich bin dann nicht mehr an Bord.
Egal – dann war es einfach gut,
dabei gewesen zu sein.*

Das Schöne im Alter

Von Gunar Klapp

*Das Zwitschern der Vögel
am frühen Morgen*

*Das Aufstehen
ohne fremde Hilfe*

*Der Arztbesuch
ohne negativen Befund*

*Die Bewegung im Grünen
ohne Zeitdruck*

*Der Film im Kino
der zu Tränen rührt*

*Der unerwartete Anruf
eines Freundes oder einer Freundin*

*Erinnerungen an Liebe
und Freundschaft*

Rückschau ohne Reue

Vor der Tür

Journalistischer Seitensprung ohne Reue

Von Herbert Schadewald

Gunar Klapp ist „schuld“, dass ich nun dabei bin. Bei einer Gewerkschaftsversammlung Ende 2017 stellte er diese regionale Publikation vor. Damals waren drei Ausgaben erschienen und die engagierte Redaktionstruppe suchte nach Mitschreibern.

Als freischaffender Diplom-Journalist schreibe ich seit Jahrzehnten für die verschiedenen Fachzeitschriften im Logistikbereich. Warum sollte ich also nicht mal über den beruflichen Tellerrand ins unmittelbare Kiezleben vor der eigenen Tür schauen? Ein solch journalistischer Seitensprung würde durchaus neue Sichtweisen ermöglichen. So nahm ich zeitnah Kontakt mit Karin Koch auf, die mich dann zur ersten Redaktionssitzung 2018 einlud.

Seit der freundlichen Aufnahme in die kleine Mannschaft bin ich seit der 4. Ausgabe mit viel Spaß dabei – ehrenamtlich, nebenberuflich. Viele interessante Themen gibt es wahrlich auch unmittelbar vor der Tür. Sie liegen praktisch auf der Straße, im Kiez, im Bezirk.

„Bunt statt Grau“ ist faktisch ein Lichtenberger Leuchtturmprojekt – kein Wunder bei einem familienfreundlichen Bezirk. Die Mitarbeit an dieser Publikation bereichert zweifellos mein journalistisches Schaffen. Und die Fülle an berichtenswerten Möglichkeiten würde auch ein viermaliges Erscheinen im Jahr rechtfertigen. Denn vor allem auch die Aktivitäten für die ältere Generation in unseren Bezirk könnten so noch optimaler dargestellt werden, als es mit den zwei Ausgaben möglich ist.

Diesen journalistischen Schritt vor die Tür in den eigenen Bezirk habe ich nicht bereut. Im Gegenteil. Ich freue mich schon auf die nächsten Ausgaben, denn auch nach diesem Jubiläum geht es weiter. Und ich darf dabei sein. Danke.



Foto: Gabriele Schadewald

Die Organisatorin

Inge Makarinus wurde mit der Bürgermedaille 2020 geehrt

Von Karin Koch

Seit 2004 ehrt der Stadtbezirk Lichtenberg ehrenamtliche Bürger:innen mit der Verleihung der Bürgermedaille. Bisher geschah das immer in einem sehr feierlichen Rahmen. 2020 fiel leider durch Corona die Verleihung etwas stiller aus. Jedoch konnte es die Freude der 12 Geehrten nicht trüben. Sie nahmen das ehrenvolle „Dankeschön“ als Ansporn für ihr unermüdliches Wirken auf den verschiedensten Gebieten der Gesellschaft gerne entgegen.

Zu den Geehrten gehörte diesmal auch Inge Makarinus, die mit großem persönlichem Engagement der Ortsgruppe 57 der Volkssolidarität Lichtenberg vorsteht. Eine Aufgabe, die ihrem freundlichen und durchsetzungsstarken Naturell entspricht. Als ehemalige Lehrerin und langjährige Schuldirektorin sind ihr Planen, Organisieren und Durchsetzen durchaus vertraut. Dass sie das heute, mit 84 Jahren, immer noch machen kann und darf, erfüllt sie schon mit Freude und auch mit einer gesunden Portion Stolz.

„Wissen Sie, eigentlich ist mir der Lobgesang um meine Person zu viel. Was ich tue, mache ich doch gerne für die Senior:innen, die ich ja schon lange kenne. Außerdem agiere ich zusammen mit anderen Mitgliedern unserer Gruppe, allein hätte ich dies nicht geschafft. Ich habe jeden Tag etwas zu regeln“, sagt sie mir bescheiden am Telefon.

Aber was Inge Makarinus so regeln nennt und dann aufzählt, spiegelt sich in vielen organisierten und durchgeführten monatlichen Veranstaltungen, jährlichen Ausflügen, Hilfeleistungen, aufmunternden Beratungen, Spendensammlungen und Ideenkonferenzen wider. Es lässt ahnen, dass sie viel, viel Freizeit dieser ehrenamtlichen Aufgabe

widmet. Dabei ist das Leitmotiv der Volkssolidarität: „Miteinander – Füreinander“ auch ihr Lebensmotto geworden. Ist sie doch schon 60 Jahre Mitglied dieses traditionellen Sozial- und Wohlfahrtsverbandes.

Nach ihren Wünschen gefragt, kommt natürlich in Zeiten von Corona sofort: Gesundheit. Aber auch, und dieser Wunsch kommt aus tiefster Überzeugung, eine lebenswerte, friedliche Welt für alle. Durch ihren Kontakt zu Flüchtlingskindern, für die sie eine Spielzeugsammlung organisierte, spürte sie als ehemalige Pädagogin sofort das Trauma dieser kleinen Seelen. „Ihnen etwas Freude zu bringen und ein Lächeln in die Augen zu zaubern, war eine schöne Erfahrung“, sagt Inge Makarinus noch immer gerührt von der Begegnung. Das sind so Augenblicke, die ihr Kraft geben und sie in ihrem Tun bestätigen.

Bleibt mir nur, herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung mit der Bürgermedaille zu sagen. Vielen Dank Inge Makarinus für Ihr Engagement. Es ist gut zu wissen, dass es solche Menschen gibt, die sich für das Gemeinwohl in Lichtenberg einsetzen.

„Das Lob müssen Sie noch ertragen!“



Mit der Bürgermedaille 2020 geehrt: Inge Makarinus. Foto: Bezirksamt Lichtenberg

Vom Neben- zum Miteinander

Gesundheitsbeirat setzt Schwerpunkte für soziale Kontakte

Von Gunar Klapp

Wissenschaftler, die sich mit dem Thema Älterwerden beschäftigen, sehen drei Felder als Voraussetzung für Gesundheit im Alter: Körperliche Bewegung, geistige Bewegung und Sozialkontakte.

Die Seniorenvertretung kann es nur begrüßen, dass der Gesundheitsbeirat in seiner Sitzung im Dezember 2020 beschloss, der Gesundheitsförderung der Senior:innen absolute Priorität einzuräumen. Der Beschluss umfasst drei Handlungsfelder.

Erstens: Spaziergangsgruppen. Über die erfolgreichen Spaziergangsgruppen im Fennpfuhl und in Alt-Friedrichsfelde hinaus sollen weitere Gruppen ins Leben gerufen werden. Gedacht ist zunächst an Neu-Hohenschönhausen Nord. Für die Teilnehmer ist die Kombination aus Bewegung und Sozialkontakten das Wichtigste. Die Spaziergangsgruppen werden bei der Finanzierung durch die Techniker Krankenkasse unterstützt.

Zweitens: Sozialberatung in der Arztpraxis. Angefangen hat es vor einigen Jahren in einer Arztpraxis. Dort begann ein Verein, über die medizinische Beratung hinaus, auch im sozialen Bereich (z.B. Pflegebedürftigkeit, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen etc.) zu beraten. Inzwischen wird dies in zehn Arztpraxen angeboten. Die Finanzierung dieser Tätigkeit ist für die nächste Zeit aus Mitteln der Lotto-Stiftung gewährleistet.

Drittens: Aufbau von kleinen Gruppen mit ähnlichen Interessen – „Vom Nebeneinander zum Miteinander – Leben in der Großsiedlung Fennpfuhl“. Dafür werden auch noch Ehrenamtliche gesucht. Sie sollten möglichst in Fennpfuhl leben, sich gern zu Hauspat:innen schulen lassen und regelmäßig zum Austausch treffen wollen. Teilnehmende haben außerdem die Möglichkeit, Ideen und Vorschläge für Aktionen im Kiez einzubringen.

Ziel dieses Projekts ist es, mit weniger aktiven Fennpfuhl-Bewohner:innen in Kontakt zu treten, sie an bereits bestehende Angebote in der Nachbarschaft heranzuführen und mit ihnen gemeinsam Ideen zu verwirklichen, die ihren Interessen entsprechen. Das können sowohl gemeinsame Hundetreffs, Skatgruppen, musikalische oder künstlerische Aktionen für Groß und Klein oder einfach Nachbarschaftshilfe sein. Dabei sollen neue Kontakte entstehen, das nachbarschaftliche Miteinander gestärkt und die Lebensqualität in der Großsiedlung verbessert werden.

Dieses Projekt „Vom Nebeneinander zum Miteinander – Leben in der Großsiedlung Fennpfuhl“ gehört zum Bezirksprogramm „Stärkung Berliner Großsiedlungen“. Die Projektidee wurde 2019 durch den Lichtenberger Gesundheitsbeirat entwickelt und mit dem Pilotprojekt „Das Hochkantdorf lebendig machen“ erprobt.

Da zu den Themen Spaziergangsgruppen und Entwicklung von Gruppen im Kiez dem Bezirk aus anderen Etats Mittel zufließen, konnte seit Januar 2021 eine Teilzeitkraft eingestellt werden. Sie heißt Tanja Pohlann und hat ihr Büro im Haus der Generationen, Paul-Junius-Straße 64A.

Die Seniorenvertretung begrüßt den Beschluss des Gesundheitsbeirates außerordentlich und wird dessen Arbeit wie bisher weiter unterstützen.

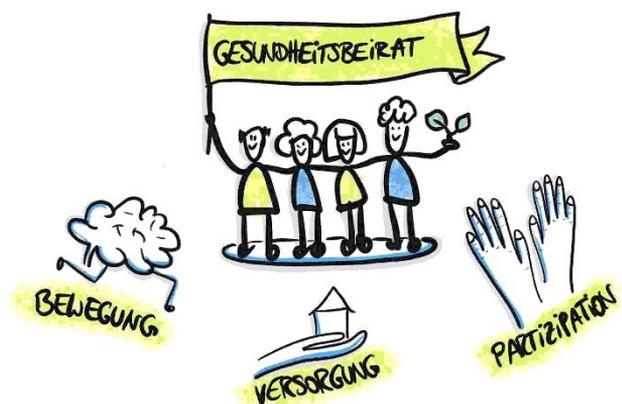


Illustration: Franziska Ruhnau

Mut am Anfang, Glück am Ende

Das Bezirksamt Lichtenberg erstellt eine Glückswand

Von Hanna Aalders

Das Jahr 2020 war anders. Es hatte viele unerwartete Wendungen und Geschehnisse. Für uns alle war und ist es eine schwierige Zeit, die jeder auf seinem eigenen Weg zu meistern versucht.

Das Team der offenen Altenarbeit wollte durch die Glückspostkarten-Aktion im Dezember 2020 einen Anstoß geben, um Positives oder Glückliches wieder in den Vordergrund zu rücken. 2000 Menschen im Alter über 55 Jahren wurden nach dem Zufallsprinzip angeschrieben. Dem Weihnachtsbrief lag eine „Glückspostkarte“ bei. Diese konnten die Empfängerinnen und Empfänger mit Zitaten oder persönlichen Gedanken ausgefüllt kostenlos zurückschicken.

Die teilweise sehr persönlichen und ehrlichen Rücksendungen wurden nun an einer Wand gesammelt, die das Team der offenen Altenarbeit teilweise veröffentlicht. Zusätzlich zu den vielen Rücksendungen erreichten uns auch viele Anrufe und E-Mails. Auf diesem Wege möchten wir uns herzlich für die offenen Worte bedanken!

Es waren neben Sprüchen vom Glück, lustigen Anekdoten und Zitaten auch bewegende Geschichten dabei.

„Glück ist nicht das Ziel der Reise, sondern die Art wie man reist.“

„Eine Fahrradpanne auf der Rhinstraße. Ein junger Mann bietet sofort Hilfe an und repariert die Fahrradkette! Konnte glücklich weiterfahren.“

„Ich bin 81 Jahre alt, in zwei Jahren habe ich Goldene Hochzeit, laufen kann ich nicht mehr. Mein Glück sind mein Mann und mein Sohn. Sie sind immer für mich da. Einer trage des anderen Leid.“

„Gesundheit bedeutet für mich Glück.“

„Das Glück hat mich verlassen. Frau seit vier Jahren im Heim, Demenz-Alzheimer. Liegt im Bett ohne Sprache und Bewegung, seit 57 Jahren verheiratet.“

Wenn Sie auch Ihre Gedanken zum Thema „Glück“ mit uns teilen möchten, melden Sie sich gerne bei Hanna Aalders (Tel.: 030 – 90 296 8332, E-Mail: hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de) oder Eva-Maria Schüler (Tel.: 030 – 90 296 8672, E-Mail: eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de)



Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Ich bin glücklich, dass ich immer noch arbeiten kann in meiner ehemaligen Druckerei, die jetzt meinem Sohn gehört.
Schönes 2021
Haus-Joela Schueler
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II
+49 (0) 30 90296
-8332 / - 8672
hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de
eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de

Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Glück ist für mich, meine Welt mit 87 Jahren so friedlich und unruhig zu sehen. Da bei, trotz der schweren Zeiten - die sie selbst hat, weil alle Laster die das Alter mit sich bringen, so leben und ist und ich jeden Tag freudig, das sie 2 Jahre lang und keine Danke hier!
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Glück ist für mich wenn es meine Frau gut geht.
Wenn Euch das geht dann kann ich zu den kommenden Nach der Arbeit nach Hause kommen, und ich meine zu Hause sein.
Unser Geduldsfahne immer zu viel besinnen auf
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II
+49 (0) 30 90296
-8332 / - 8672
hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de
eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Gesundheit bedeutet für mich Glück.
Regina Hardege

Seit vielen, vielen Jahren sehr glücklich an der Seite einer wunderbaren Frau, mit einer tollen Familie, bei der alle immer für einander da sind.
Rats

Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Ich bin glücklich, dass ich immer noch arbeiten kann in meiner ehemaligen Druckerei, die jetzt meinem Sohn gehört.
Schönes 2021
Haus-Joela Schueler
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II
+49 (0) 30 90296
-8332 / - 8672
hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de
eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Das Jahr 2020 wird unser Alltag wieder seinen Platz finden. Wir werden 2021 anfangen, uns nicht trennen können. Bauen und unter diese selbst gestalten. Jeder kleine Schritt zählt und bewegt im Engagement des Menschen aus!
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Familie ist Glück, gesund zu sein und anderen Menschen oder Tieren helfen zu können.
E. O.

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Ich bin glücklich darüber, dass ich bei meiner Rheumapatientin meine Coronaschutzimpfung gut überstanden habe und weiterhin meine Bekannten und Freunde haben, welche für mich da sind.
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Glücksmomente sind, daß die Menschen vorurteillos und disziplinär miteinander umgehen und sie gesundheitsbewusst wissen und vor allen Dingen zu leben, nur daß man sie sehr gut kennen muß. Gipsen Dicht Oseles
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Von dem Glück, das ich mit meiner Frau immer noch genieße. Ich bin glücklich, daß ich meine Frau immer noch so liebevoll und liebevoll umgibe. Ein toller Weg zum Glück. Eine Beziehung, die immer noch so schön ist, das es eine tolle Beziehung ist.
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Glück ist, wenn alles gut läuft ohne Probleme. Und wenn man Familie und Freunde hat. Wenn man gute Menschen in seinem Leben hat.
Ibrahim Dilib
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Die wahren Lebenskünstler sind bereits glücklich, wenn sie nicht glücklich sind.
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Ich habe einen Garten der mich glücklich und zufrieden macht. Ich könnte nur allen älteren wünschen einen Garten zu haben, da ist keine Zeit für Einsamkeit.
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.
(Voltaire)
Zentrale Poststelle

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
• Wenn man tolle Menschen trifft, die gut sein können.
• Wenn ich mich in meine Gedanken versetzen kann.
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II

Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Ich bin dankbar und froh, dass ich immer noch arbeiten kann in meiner ehemaligen Druckerei, die jetzt meinem Sohn gehört.
Schönes 2021
Haus-Joela Schueler
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich II
+49 (0) 30 90296
-8332 / - 8672
hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de
eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de

Glück
Das ist ein großes Thema. Bedeutende Geister haben sich dazu geäußert. Ich kann zu dem Thema was ich meistens in meinem Leben - ob ich glücklich war, vermag ich nicht zu sagen. Von meiner Oma habe ich vor achtzig Jahren oft den Satz gehört: „Glück und Glas - wie leicht bricht das!“ Da könnte was dran sein.
Manfred Bink

Glücksmomente
Teilen Sie uns Ihre Anekdoten, persönlichen Geschichten und Gedanken zum Thema "Glück" mit. Wir freuen uns auf Ihre Rücksendungen, das Team der Altenhilfe-Koordination!
Danke für Ihre Arbeit
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
+49 (0) 30 90296
-8332 / - 8672
hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de
eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de

Rundumschutz

Eine sinnvolle Versicherung für teure E-Bikes

Von Karin Koch

Jedes Jahr werden laut Polizeibericht in Deutschland über 300 000 Räder, Mountain- und E-Bikes gestohlen. Das ist für den Besitzer nicht nur wahnsinnig ärgerlich, er hat dabei üblicherweise den Verlust von einigen hundert Euro zu beklagen, wenn nicht sogar von einigen tausend Euro. Soviel muss man heute schon für ein gutes E-Bike bezahlen, denn es sollte gerade für die ältere Generation, die es am häufigsten nutzt, bequem sein und hohe Sicherheitsstandards erfüllen. Voraussetzung dafür sind eine Mehrgangschaltung, gute Bremsen, unplattbare Reifen, das Gewicht und vieles mehr. Ja, und das kostet eben.

Also lohnt es sich in jedem Fall über eine Fahrradversicherung nachzudenken. Sie deckt den finanziellen Schaden ab, wenn es gestohlen wird, egal ob das Rad zu Hause im Keller oder in der Garage steht, oder ob man damit unterwegs ist. Und zwar, das finde ich besonders wichtig, zum Neuwert.

Voraussetzung für den Schadensersatz ist immer, dass das E-Bike angeschlossen war. Auch zu Hause! Dabei sollte man am sicheren Fahrradschloss nicht sparen. Bügelschlösser sind sehr sicher, aber oftmals auch sehr sperrig. Wann immer es möglich ist, sollte das Rad an befestigten Gegenständen angeschlossen werden z. B. an Fahrradständern, Laternenmasten oder an einem anderen fest verankerten Gegenstand, wie beispielsweise an einem Pfahl. Aber eines ist auch klar: eine 100-prozentige Sicherheit bietet auch kein Schloss. Aber es kann helfen, dem Dieb das Stehlen zu erschweren, sodass er manchmal von seinem Vorhaben ablässt!

Bemerkt man den Diebstahl seines E-Bikes, sollte man das sofort der Polizei melden. Dabei ist es wichtig, wenn man Hersteller, Marke und die Rahmennummer vorlegen kann. Also, Kaufbelege immer gut aufbewahren. Es erleichtert der Polizei die Fahndung nach dem gestohlenen Rad. Aber nicht selten bleibt der erhoffte Fahndungserfolg aus und das Rad ist für den Besitzer verloren. Gut, wer jetzt eine

optimale Fahrradversicherung hat. Grundsätzlich gilt: das E-Bike sollte immer in Höhe des Neuwerts versichert sein, dann besteht bei Diebstahl auch ein angemessener Schadensersatz. Die monatlichen Versicherungsbeiträge werden danach berechnet.

Hat man sich ein hochwertiges E-Bike zugelegt, kann man zum normalen Hausratstarif einen Fahrradschutz optional hinzubuchen. Aber man kann auch über die Hausratsversicherung einen Premium-Tarif wählen, der z. B. alle im Haushalt vorhandenen Fahrräder einschließt. Diese Varianten sind oft preisgünstiger als spezielle Fahrradversicherungen. Dabei lohnt es sich aber immer, einen Preisvergleich zwischen verschiedenen Versicherungen zu machen. Man glaubt gar nicht, wie sehr da die zu zahlenden Versicherungsbeiträge schwanken.

Mit einem gründlichen Frühjahrs-Checkup und einer guten Fahrradversicherung kann man in die neue Fahrradsaison starten. So gerüstet ist Fahrradfahren ein pures Vergnügen.



Sicher ist sicher: Das Fahrrad sollte auch an befestigten Gegenständen angeschlossen werden. Foto: Karin Koch

Engagierte willkommen

Durch vielfältige kreative Angebote können sich ältere Menschen aktiv ins gesellschaftliche Leben unseres Bezirkes einbringen. Über diese Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements kann sich jeder individuell bei Beatrice Heinz (Tel.: 030 – 90 296 8673, beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de) vom Amt für Soziales informieren.

Traum und Wirklichkeit

Beitrag zum 25. Poetenwettbewerb 2018 zum Thema „Wovon ich manchmal träume“

Von Malgorzata Sniadecka

Als ich vier war, träumte ich von einer großen Puppe mit langen blonden Zöpfen und einem goldenen Kleid.

Als ich sechs war, träumte ich von einer Schwester, mit der ich jeden Tag spielen könnte.

Als ich sieben war, träumte ich von Ballett und Bühne.

Und als ich neun war, träumte ich, alleine wegzufahren.

Als ich zwölf war, träumte ich, mit meiner Freundin über Nacht wegzubleiben.

Als ich vierzehn war, träumte ich, in einer Diskothek bis Mitternacht zu tanzen.

Als ich sechzehn war, träumte ich von einem Jungen, der nur Augen für mich hat und nur mich schön findet.

Als ich achtzehn war, träumte ich von einer weißen Hochzeit, einer Pferdekutsche und roten Rosen.

Als ich zwanzig war, träumte ich von einer Weltreise auf einem großen Schiff mit einem blauen Swimmingpool.

Nichts von meinen Träumen hat sich erfüllt.

Ich bekam eine kleine Puppe mit schwarzen Haaren und einem kurzen bunten Kleid.

Ich habe einen Bruder bekommen, der nur mit Autos spielte.

Ich lernte Klavier spielen und ging zum Chor. Ich hörte auf, Klavier zu spielen und im Chor zu singen. Man sah mich auf keiner Bühne.

Jedes Jahr fuhr ich mit den Eltern und meinem Bruder an die Ostsee. Nur einmal war ich alleine im Ferienlager.

Meine Freundin und ich mussten um 22.00 Uhr zu Hause sein. Ich durfte nicht über Nacht wegbleiben.

Der blonde Junge mit den Kohlenaugen war mit einer Klassenkameradin befreundet. Er übersah mich. Dann wechselte ich die Schule und verlor ihn aus den Augen.

Ich studierte und bekam eine Tochter. Diese brachte ich in die

Krippe, den Kindergarten, in die Schule.

Die Hochzeit war bescheiden. Ohne Pferdekutsche. Auch der rote Rosenstrauß war nicht riesig. Die Hochzeitsreise wurde nach Jahren nachgeholt. In Bulgarien war es schön und der Strand war weiß.

Mit meiner Familie und mit meinen Freunden habe ich den sechzigsten Geburtstag gefeiert. Ich kam spät nach Hause, habe getanzt. Es war nach Mitternacht.

Eine Weltreise war es nicht. Aber ich war auf Zypern, in Griechenland, in Frankreich, in Spanien, in Portugal, in Amerika.

Ich gehe ins Theater, ins Kino, mache Wanderungen. Ich spiele mit meinen Enkeltöchtern. Und ich treffe mich regelmäßig mit Freunden und Bekannten.

Wovon ich manchmal träume?

Ich stehe auf der Bühne und verbeuge mich. Der Applaus ist laut und hört nicht auf.

Der blonde Schwarzäugige kommt mit einer weißen Pferdekutsche und bringt mir einen riesigen roten Rosenstrauß.

Wir machen eine Weltreise auf einem großen Schiff mit blauem Swimmingpool. Das Orchester spielt die ganze Nacht und wir tanzen.

Ich habe mir vorgenommen, wenn ich in Rente gehe, fahre ich für vier Wochen an die Ostsee. Ich werde im Chor singen, einen Sportclub besuchen, die ganze Nacht durchtanzen, in der Nacht am Strand spazieren gehen.



Auch während eines kurzen Mittagsschläpfchens lässt sich schön träumen.

Foto: Herbert Schadewald