



## Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

### Inhalt

→ [Einfach mal reden](#) 2

→ [Aufgehoben ist nicht aufgehoben](#) 3

→ [Projekte zur aktiven Teilhabe](#) 4

→ [Impressum](#) 4

→ [Neu im Bezirk](#) 5

→ [Engagierte Willkommen](#) 5

→ [Der Jungspund](#) 6

→ [Kraftquell für Pflegende](#) 7

→ [Wer möchte aktiv dabei sein?](#) 8

→ [Hinter die Kulissen geschaut](#) 9

→ [Aktiv im Verkehr](#) 10

→ [Sicher Surfen](#) 11

→ [Problemfall](#) 12

→ [Gut. Dank Ehrenamt](#) 12



Im Mehrgenerationenhaus „Kiezspinne“ (Schulze-Boysen-Straße 38) findet am 27. September um 14 Uhr die diesjährige Eröffnungsveranstaltung der 2. „Woche der Generationen“ statt.

Foto: Herbert Schadewald

## Lichtenberger Allerlei

2. „Woche der Generationen“ vom 27. September bis 2. Oktober

Von Herbert Schadewald

Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr waren sich die Seniorenvertretung und das Bezirksamt einig, die „Woche der Generationen“ erneut zu veranstalten. Diesmal wurden insgesamt 44 Programmpunkte für alle Altersklassen organisiert. Sie sind in einem speziellen Flyer, der vielerorts im Bezirk erhältlich ist, detailliert aufgelistet. Da für die meisten Veranstaltungen Anmeldungen erforderlich sind, enthält dieser Flyer auch alle wichtigen Fakten und Kontaktadressen. Wir können hier nur auf einige ausgewählte Termine hinweisen.

Eröffnet wird die 2. „Woche der Generationen“ am 27. September 2021 um 14 Uhr durch den Bezirksstadtrat Kevin Hönicke (SPD) im Mehrgenerationenhaus „Kiezspinne“ (Schulze-Boysen-Straße 38). Mit dabei werden dort auch die Fachbereichsleiterin Conny Karl und der Vorsitzende der Seniorenvertretung Gunar Klapp sein.

Ebenfalls am 27. September führt der ehemalige Direktor Dr. Thomas Thiele ab 15 Uhr durch die Dauerausstellung des Museums Lichtenberg (Türschmidtstraße 24). Zeitgleich beginnt ein Massagekurs für Großeltern und Enkelkinder in der Paul-Zobel-Straße 9.

Da die 90-minütigen Kräuterspaziergänge durch die Parkaue im Vorjahr sehr begehrt waren, sind auch diesmal wieder zwei Termine dafür eingeplant: am 27. und 29. September jeweils ab 16 Uhr am Theater an der Parkaue (Parkaue 29).

Das geheime Karlshorst kann am 28. September ab 10 Uhr vom Deutsch-Russischen Museum (Zwieseler Straße 4) aus entdeckt werden. Eine



Eine Führung durch das Deutsch-Russische Museum in Karlshorst ist für den 1. Oktober ab 17 Uhr geplant.

Foto: Herbert Schadewald

direkte Museumsführung ist für den 1. Oktober ab 17 Uhr vorgesehen.

Die Bodo-Uhse-Bibliothek (Erich-Kurz-Straße 9) bietet vom 28. September bis 1. Oktober jeweils ab 10 Uhr eine generationsübergreifende Einführung in die digitalen Angebote der Öffentlichen Bibliotheken Berlins. Es geht dabei um das erste digitale Lesen, das Streamen von Musik sowie das Downloaden von Filmen.

Um 10:45 Uhr beginnt am 29. September durch das Ikarus Stadtteilzentrum organisiert im „Alten Lazarett“ (Friedrich-Jacob-Promenade 14) ein einstündiger Workshop zur Internetsicherheit. Dabei wird vor allem das Thema, „Falschmeldungen sicher erkennen“ vertieft. Ab 15 Uhr präsentiert die Künstlerin Ulrike Bunge Malerei auf Leinwand und Papier in der Galerie 100 (Konrad-Wolf-Straße 99). Zeitgleich findet im Ratskeller (Möllendorffstraße 6) eine Ausstellungsführung zu zeitgenössischer Kunst mit Ursula und Luise Wagener statt. Am gleichen Tag können Interessenten ab 16 Uhr im Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord (Fanningerstraße 33) den Weg vom Poesiealbum zum Analogfacebook verfolgen. Ein geschichtlicher Spaziergang durch Karlshorst steht ab 16:30 Uhr auf dem Programm. Treffpunkt für die informative 90-Minutenwanderung ist die Begegnungsstätte Hönower Straße 30A.

Ein Kreativmarkt bietet am 30. September ab 15 Uhr auf dem Platz der Vielfalt (Prerower Platz1) altersübergreifende Mitmachaktionen an. Dabei stellen sich auch verschiedene Kooperationspartner aus dem Stadtteil vor. Zeitgleich findet im Familienzentrum „Warnitzer Bogen“ ein Backen bei Kaffee und Kuchen statt. Kulinarische Grillspezialitäten sowie Bewegungs- und Sportparcours werden an diesem Tag ab 16 Uhr im

Nachbarschaftshaus im Ostseevierviertel (Ribnitzer Straße 1b) angeboten.

Eine Veranstaltung mit charakteristischen Tanzeinlagen für drei Altersklassen bietet am 30. September ab 15 Uhr das Familienzentrum in der Dolgenseestraße 60a.

Interessenten können sich am 1. Oktober in der „Kiezspinne“ (Schulze-Boysen-Straße 38) ab 11 Uhr darüber informieren, was die Seniorenvertretung macht. Der Vorsitzende Gunar Klapp gibt darüber detaillierte Auskünfte (siehe auch Seite 8). Einen generationsübergreifenden Bastelnachmittag wird es an dem Tag ab 14 Uhr in der Anna-Ebermann-Straße 16 geben.

Spiel und Spaß, umrahmt von einer Berliner Live-Band, sind am 2. Oktober ab 15 Uhr im Haus der Generationen (Paul-Junius-Straße 64a) beim Bingonachmittag garantiert. Dabei gibt es auch attraktive Preise zu gewinnen. Und ab 17 Uhr gibt es in der Anton-Saefkow-Bibliothek (Anton-Saefkow-Platz 14) eine digitale Kiezrallye, um die Schönheiten des Fennpfuhls zu entdecken sowie Zaubereien. Und mit einem Konzert in Kooperation mit dem Jazztreff Karlshorst klingt die 2. „Woche der Generationen“ dann ab 20 Uhr im Kulturhaus Karlshorst (Treskowallee 112) musikalisch aus.



Im Haus der Generationen (Paul-Junius-Straße 64a) findet am 2. Oktober ab 15 Uhr ein Bingonachmittag statt.

Foto: Herbert Schadewald



## Einfach mal reden

Vertrauensvoll und anonym können ältere, einsame Menschen über die kostenlose Rufnummer 0800-4708090 mit ehrenamtlichen Mitgliedern der Organisation Silbernetz einfach mal reden. Dieser persönliche Telefonkontakt ist täglich von 8 bis 20 Uhr möglich.

## Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

*30-jähriges Jubiläum in der Begegnungsstätte „Warnitzer Bogen“*

*Von Karin Koch*

Die kommunale Begegnungsstätte „Warnitzer Bogen“ liegt von außen fast unscheinbar anmutend im Wohngebiet Neu-Hohenschönhausen. Eingebettet in eine lange Ladenzeile und mehreren Gaststätten, muss man schon sehr genau auf die Hausnummer achten, wenn man sie besuchen möchte.

Umso mehr erstaunt es, spricht aber auch für die Beliebtheit im Kiez, dass sich im Laufe der 30 Jahre ihres Bestehens eine Vielzahl von sportlichen, handwerklichen und kreativen Gruppen bilden konnten und sich immer wieder neue etablieren. Geboten wird viel Gemeinschaft, viel Spaß und Unterhaltung, viel Wissenswertes



Die Tischlergruppe

Foto: Mathias Klug

und Gesundheitsförderndes, speziell für Senior:innen.

Angefangen hat alles am 7. Januar 1991, als man für dieses Wohngebiet eine Begegnungsstätte mit Freizeitangeboten für die zunehmend älter werdenden Bürger:innen suchte. Schnell galt die Warnitzer Straße 6-8 als geeignet. Mit Erfolg, wie man heute nach 30 Jahren feststellen kann. Darüber möchte ich mit der Leiterin dieser kommunalen Begegnungsstätte Dorothea Wild sprechen.

„Mein Gott, wie die Zeit vergeht“, sagt sie mir auf meine Frage nach dem 30. Jubiläum ihrer Einrichtung, das im Januar wegen des Corona-Lockdowns leider ausfallen musste. Sie lässt sofort ihre Gedanken zum 25. Jubiläum schweifen, dessen Organisation ihre erste Herausforderung als neue Leiterin der Begegnungsstätte gewesen war. Damals, als die Welt noch keine Coronapandemie kannte, wurde der Tag im Januar 2016 gebührend gefeiert. Alle Gruppen gestalteten den Festtag mit kreativen Ideen und Beiträgen. Über Monate eigentlich gab es immer wieder Höhepunkte und interessante Veranstaltungen. Alle, die damals daran teilgenommen hatten, erinnern sich noch sehr gern an dieses Jubiläum.

„Natürlich wollen wir das 30. Jubiläum nachholen und festlich begehen. Es ist nicht vergessen. So Corona es erlaubt“, gibt sich Dorothea Wild optimistisch. Dies erfolgte am 7. September mit einem Tag der offenen Tür bei dem sich die Kurse und Gruppen präsentierten und somit zeigten, wie aktive Freizeitgestaltung aussehen kann. Dabei wurde der überdachte Außenbereich des Eingangs ein Ort des Verweilens und des Kennenlernens. Es gab für die Besucher kostenlos Kaffee und Kuchen sowie Musik.

Bleibt mir nur, allen herzlich zu dem Jubiläum zu gratulieren.

## Projekte zur aktiven Teilhabe

*Das bezirkliche Handlungskonzept für Senior:innen geht in die 4. Auflage*

*Von Hanna Aalders*

Durch den Beschluss des Bezirksamtes Lichtenberg vom 20. Juli 2021 wurde das 4. Handlungskonzept für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren für die nächsten fünf Jahre auf den Weg gebracht.

Das Konzept und die darin verfassten kommunalen Ziele sind eng an die aktuellen Leitlinien der Berliner Seniorenpolitik angelehnt. Es umfasst theoretische Inhalte, wie den 8. Altersbericht der Bundesregierung von 2020 und die Evaluation der Zufriedenheitsstudie älterer Menschen des Amtes für Soziales Lichtenberg von 2019. In Kapitel sieben werden die praktischen Umsetzungen für die Jahre 2021 bis 2025 dargestellt.

Die digitale Teilhabe von Menschen ab 55 Jahren im Bezirk Lichtenberg, aber auch gesellschaftliche und politische Teilhabe, stehen dabei im Fokus. Die vorgeschlagenen Projekte sollen zudem einer Einsamkeit entgegenwirken und präventiv unterstützen.



*Die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen über 55 Jahre zu realisieren ist Ziel des aktuellen Handlungskonzeptes.*

*Foto: Herbert Schadewald*

Das 4. Handlungskonzept ist durch einen partizipativen und ressortübergreifenden Prozess in regelmäßigen Treffen des Lenkungsgremiums besprochen, diskutiert und abgeschlossen worden.

Ziel ist es, das 60-seitige Arbeitspapier für den schnellen Leser barrierefrei als Kurzversion bereitzustellen. Sobald diese verfügbar ist, kann man sich an das Bezirksamt Lichtenberg, Amt für Soziales Fachbereich 2 Team der offenen Altenhilfe, Hanna Aalders (Tel.: 030 – 90 296 8332, E-Mail: [hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de](mailto:hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de)) oder Eva-Maria Schüler (Tel.: 030 - 90 296 8672, E-Mail: [eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de](mailto:eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de)) wenden.

Online gibt es schon jetzt das gesamte 4. Handlungskonzept unter folgender Adresse: <https://www.berlin.de/ba-lichtenberg/aktuelles/02/artikel.334078.php#a05>

Wir freuen uns auf die tollen Projekte mit und für Senior:innen!



### **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](mailto:info.sozialamt@lichtenberg.berlin.de)  
Telefon: 030 – 90 296 3400

## Neu im Bezirk

*Mit dem Pilotprojekt „Berliner Hausbesuche“ startet ein neues Angebot in Neu-Hohenschönhausen Nord*

*Von Hanna Aalders*

Die Bezirke bieten eine Vielzahl an unterstützenden Angeboten für ältere Menschen. Jedoch kennen viele nicht die Vielfalt der vorhandenen Freizeit-, Informations- oder Hilfsangebote für den Alltag. Hier setzt das neue Pilotprojekt „Berliner Hausbesuche“ an, das durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung finanziert und in Kooperation gleichnamiger Senatsverwaltungen in den Bezirksamtern Charlottenburg-Wilmersdorf und Lichtenberg sowie mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. durchgeführt wird. Es ist ein freiwilliges Angebot für Bürger:innen ab 70 Jahren, das in einer ersten Phase in den Bezirksregionen Charlottenburg Nord und Neu-Hohenschönhausen Nord durchgeführt wird.

Alle Senior:innen aus Neu-Hohenschönhausen Nord, die in diesem Jahr 70 Jahre geworden sind oder werden, werden durch das Bezirksamt aktiv mit dem Angebot für ein kostenloses Informationsgespräch mit „Lots:innen“ der Malteser angeschrieben. Diese „Lots:innen“ des Projektes „Berliner Hausbesuche“ informieren im persönlichen Gespräch über Angebote vor Ort. Egal ob man sich ehrenamtlich engagieren, Sport ausüben will oder ein Beratungsangebot sucht, die „Lots:innen“ der Malteser können dabei Orientierung geben. Ein Gesprächstermin kann telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden und daheim oder an einem anderen Ort stattfinden. Ihre „Lots:innen“ für die Region Neu-Hohenschönhausen Nord sind Jan Stürzebecher und Lina Bruns (Tel.: 030 – 34 800 3250, E-Mail: [bhb.hohenschoenhausen@malteser.org](mailto:bhb.hohenschoenhausen@malteser.org)).

Das Projekt „Berliner Hausbesuche“ will die unterschiedlichsten Angebote in der unmittelbaren lokalen Nachbarschaft bekanntmachen und den Bürger:innen näher bringen! Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter folgender Website:

<https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

Dieses Projekt wird durch die Altenhilfe-Koordination des Bezirksamtes Lichtenberg, Amt für Soziales, Fachbereich 2 koordiniert. Bei Fragen wenden Sie sich gern an:

Hanna Aalders (Tel.: 030 – 90 296 8332, E-Mail: [hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de](mailto:hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de)) oder Eva-Maria Schüler (Tel.: 030 – 90 296 8672, E-Mail: [eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de](mailto:eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de)).



*Das offizielle Logo des Pilotprojektes  
Illustration: Berliner Senat*

### Engagierte willkommen



Durch vielfältige kreative Angebote können sich ältere Menschen aktiv in das 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](mailto:beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de)) vom Amt für Soziales informieren.

## Der Jungspund

*Der Handwerker im Team stellt sich vor*

*Von Christian Paulus*

In der letzten Ausgabe des Seniorennewsletters – der Jubiläumsausgabe – wurden die Macherinnen und Macher hinter den Texten und Bildern vorgestellt. Nun kommt als kleiner Nachklapp der einzige im Team, der noch kein Senior ist. Mit meinen zarten 37 Jahren reiße ich den Altersschnitt ordentlich nach unten.

Meine Aufgabe im Team ist das Layout des Newsletters. Wenn die Texte und Bilder von den Redakteur:innen fertig sind, wird alles an mich geschickt und zu dem Gesamtwerk verbunden, das Sie gerade anschauen. Dabei verwende ich die Software *Word*. Die ist eigentlich nicht für so eine Aufgabe gemacht, aber damit kann ich nun einmal umgehen. Um mich in professionelle „Desktop-Publishing“-Software einzuarbeiten, fehlt mir leider die Zeit.

Als der Seniorennewsletter im Jahr 2016 startete, bin ich zu dieser Aufgabe gekommen wie die Jungfrau zum Kinde. Ich arbeitete damals im Bezirksamt und bekam nebenbei mit, dass ein Seniorennewsletter entstehen sollte und auch schon ein Redaktionsteam im Werden war, das gemeinsam von der Pressestelle und dem Amt

für Soziales unterstützt wird. Es fehlte nur noch jemand für das Layout und man stand vor der Entscheidung, für viel Geld eine Firma dafür zu beauftragen. Da habe ich sozusagen den Kopf aus dem Loch gesteckt und gesagt, dass ich mir das auch zutrauen würde. Und so ist es dann auch gekommen.

Dabei habe ich von Anfang an den Newsletter ehrenamtlich zuhause nach Feierabend zusammengestellt, da dafür während der Arbeitszeit überhaupt keine Zeit war. An jeder Ausgabe sitze ich ungefähr sechs Stunden. Als ich dann im Jahr 2020 das Bezirksamt verlassen habe, hatte mich Karin Koch kontaktiert und gefragt, wer denn nun den Newsletter machen soll. Das Redaktionsteam ist eine so herzliche Truppe, dass ich dann einfach weitergemacht habe. Hier mitzuhelfen macht große Freude und der Newsletter hat gerade in seinem nicht immer hochprofessionellen Auftritt etwas Echtes und Nahbares, das heutzutage in gedruckter Form Seltenheitswert hat. In diesem Sinne hoffe ich, dass noch viele weitere Ausgaben folgen werden.



*Christian Paulus am Entstehungsort des Seniorennewsletters – dem heimischen Schreibtisch.*

*Wichtigste Arbeitsmittel dabei: der große Monitor für den Überblick und grüner Tee mit reichlich Zucker für die Konzentration.*

*Foto: privat*

## Kraftquell für Pflegende

*Lichtenberger Kontaktstelle für PflegeEngagement bietet Unterstützung*

*Von Petra Rößler*

Irgendwann ist es soweit, nichts ist mehr so wie vorher. Und es kann jeden treffen. Die Krankheit schreitet voran und die Sorge um den geliebten Menschen wird mit jedem Tag größer. Er oder sie braucht Hilfe rund um die Uhr. Die Entscheidung, einen nahestehenden Angehörigen selbst zu pflegen, kostet viel Mut und sehr viel Kraft. Das kann nur leisten, wer auch auf sich selbst achtgibt und sein eigenes Wohlbefinden im Blick hat.

Genau diesem Auftrag hat sich die Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) in Lichtenberg verschrieben: Unterstützung zu leisten, sowohl für Pflegebedürftige als auch für pflegende Angehörige – und das mit einer Vielzahl von Angeboten. Für eine verbesserte Lebensqualität, gegen Isolierung und drohende Vereinsamung. Nur wenn es den Pflegenden selbst gut geht, können sie den hohen und mühevollen Anforderungen einer Rundumpflege ihrer Lieben gerecht werden. Dass sie damit nicht alleine gelassen werden, dafür sorgen die KPE-Mitarbeiterinnen und ehrenamtlich Wirkenden.

Als Ergänzung zu den professionellen Angeboten der Pflegestützpunkte bieten sie individuell abgestimmte Unterstützung an und ermutigen die pflegenden Angehörigen zur Selbstfürsorge und Pflegeselbsthilfe, so dass eine spürbare Entlastung ihrer schwierigen Lage ermöglicht wird. Und das nicht nur bei der physischen Arbeit, sondern vor allem auch durch seelischen Beistand und den Austausch mit anderen, die das

gleiche Schicksal teilen.

Sogar Hausbesuche sind möglich. Es geht darum, emotionale Tiefpunkte der Pflegenden möglichst zu verhindern und ihre Gemeinschaft durch Gespräche und gemeinsame Aktionen zu stärken.

Aktuell gibt es sieben Angehörigen- und sechs Aktivgruppen, die gemeinsam mit engagierten Anwohner:innen und ausgerichtet an den regionalen Strukturen den pflegenden Angehörigen eine solide Basis zu ihrer Entlastung bieten. Es sind Gruppen von Gleichgesinnten, die sich ein- bis zweimal im Monat treffen und so eine Auszeit wahrnehmen können. Begeistert berichten Teilnehmer:innen der maßgeschneiderten Selbsthilfegruppen, wieviel Erleichterung sie bei den gemeinsamen Gesprächen empfinden konnten. Wie gut es ist, Erfahrungen miteinander auszutauschen, Tipps zur Pflege zu diskutieren und weitergeben zu können. Dabei geht es bei Kaffee und Kuchen locker und herzlich zu und oft wird auch gelacht, was bei allen die Stimmung hebt. Ab und zu neue Kraft tanken, sich eine Auszeit nehmen, das ist lebensnotwendig für pflegende Angehörige. Auch neue Freundschaften können entstehen.

Noch in diesem Jahr soll eine neue Gesprächsgruppe in Hohenschönhausen gebildet werden. Dafür können sich Interessierte ab sofort bei der KPE (Schulze-Boysen-Straße 37, Tel.: 030 – 284 723 95, E-Mail:

[kpe@kiezspinne.de](mailto:kpe@kiezspinne.de)) melden. Für konkrete Informationen zu den verschiedenen Angeboten wie Gesprächsgruppen, Treffen zum Tee, Spieletreff, Spaziergangsgruppe, Elterncafé und vieles mehr stehen die Mitarbeiterinnen unter der Leitung von Ines Drost gerne bereit. Und es gibt eine sehr interessante Website: [www.kiezspinne-fas.org/pflegeengagement/](http://www.kiezspinne-fas.org/pflegeengagement/).

Anschauen lohnt sich!



Das KPE-Team:

Ines Drost, Elena Dressler und Dr. Jenny Schmithals (v.r.n.l.). Foto: KPE

## Wer möchte aktiv dabei sein?

*Im März 2022 wird eine neue Seniorenvertretung gewählt*

*Von Gunar Klapp*

Die Neuwahl der Seniorenvertretung (SV) wird vom 14. bis 18. März 2022 stattfinden. Warum sich jetzt mit diesem Thema befassen? Weil es der Zeitplan der Senatsverwaltung für Soziales so vorsieht.

Im August 2021 wurde die Wahl bekannt gemacht. Bereits jetzt müssen sich Frauen und Männer, die zur Wahl kandidieren wollen, bei Eva-Maria Schüler im Amt für Soziales ([eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de](mailto:eva-maria.schueler@lichtenberg.berlin.de), Tel.: 030 – 90 296 8672) melden. Insgesamt werden 17 Frauen und Männer gewählt und anschließend berufen.

Womit beschäftigt sich die Seniorenvertretung? Das Seniorenmitwirkungsgesetz bestimmt, dass die SV das Bezirksamt, die Verwaltung, die BVV und ihre Ausschüsse beraten sollen. Das Spektrum der Themen ist sehr umfangreich – von der Gesundheit einschließlich der Gesundheitsförderung (Beispiel: Spaziergangsgruppen) über die stationäre und ambulante Pflege bis zur Mobilität (insbesondere des ÖPNV-Angebots) damit Senior:innen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Weitere wichtige Themen sind Weiterbildungsangebote, wie z.B. die Seniorenuniversität. Aber auch Kultur spielt eine Rolle. Dazu gehören die Angebote zum Spaß (Tanzen, Singen), die es zurzeit in den sieben kommunalen Begegnungsstätten gibt. Der Erhalt dieser Begegnungsstätten und die Verbesserung des Angebotes liegen der SV besonders am Herzen.

Sehr gespannt sind wir auch auf die Entwicklung des Pilotprojektes „Vom Nebeneinander zum Miteinander“ in der Fennpfuhl-Region. Dort geht es um die Entwicklung von kleinen Gruppen, mit und für die Bewohner dieses Kiezes.

In den letzten Monaten wurde unter SV-Beteiligung das vierte Lichtenberger Handlungskonzept für Senior:innen entwickelt. Es enthält zahlreiche Projekte für die Arbeit in den nächsten Jahren. Durch die Themenvielfalt wird auch

erreicht, sehr viel lernen zu können. So geht es jedenfalls dem Schreiber dieser Zeilen. Und noch ein ganz wichtiger Tipp: Am 1. Oktober wird von 11 bis 13 Uhr in der Kiezspinne (Schulze-Boysen-Straße 38) über das Thema SV-Neuwahl ausführlich informiert.



*Gunar Klapp wird sich auch zur Wahl stellen. Als gegenwärtiger Vorsitzender der Seniorenvertretung sucht er engagierte Mitstreiter:innen.*

*Foto: Herbert Schadewald*



## Hinter die Kulissen geschaut

*Der Poetenwettbewerb in Lichtenberg geht in eine neue Runde*

*Von Jörg Kaminski*

Der Poetenwettbewerb für Junggebliebene ist im Bezirk Lichtenberg seit 1994 eine Institution. Mit dieser vom Amt für Soziales initiierten Aktion wurden und werden Hobbyautor:innen motiviert, ihre Gedanken, Erfahrungen, Erlebnisse, Lebensweisheiten in prosaischer oder lyrischer Form niederzuschreiben. Dabei geht es den Veranstaltern nicht darum, aus jedem Schreibenden einen perfekten Schriftsteller oder Lyriker zu machen. Vielmehr sollen die teilnehmenden Poet:innen ihre Freude am Schreiben beibehalten oder neu entwickeln und „frisch von der Leber schreiben“. Das vermittelt aus Sicht der Organisator:innen bei den Autor:innen ein erhöhtes Selbstwertgefühl und eine Freude, etwas aus ihrer Sicht Schönes und Kreatives erschaffen zu haben.

Ich kann nicht konkret sagen, wieviel hunderte Autor:innen über die Jahre an den 28 Wettbewerben mit einigen tausenden Beiträgen insgesamt teilnahmen. Aber alle eingesandten Texte werden von einer ehrenamtlichen Jury gelesen. Diese erarbeitet sich anhand entsprechender Kriterien, wie Umsetzung des Themas, Ausdruck, Genrewahl, vermitteltes Anliegen, Originalität und letztlich vom Gesamteindruck ein objektives Bild. Erst dann kann eine gerechte Bewertung vorgenommen werden.

Die Jury kennt die Namen der Autor:innen nicht, sie bewertet alle eingesandten Beiträge anonym. Ich bin sehr froh, dass ich die Arbeit der Jury „nur“ moderiere und die Entscheidung, welche Beiträge ausgezeichnet werden, durch einfache Mehrheit ausschließlich von den Jurymitgliedern getroffen wird. Derzeit arbeiten in der Jury des 28. Wettbewerbes drei ehrenamtliche Juror:innen: Petra Rößler, Ursula „unsere Uschi“ Zimmermann und Hanns Beyer. Sie verbindet die Liebe zur Literatur.

Petra Rößler kam durch einen Aufruf des Amtes für Soziales 2011. Was sie immer aufs Neue fasziniert, sind die interessanten Einsendungen. Denn das ist auch zum Teil sehr spannend. Petra ist aber nicht nur in der Jury aktiv. So leitet sie



*Die ehrenamtlichen Jurymitglieder: Petra Rößler, Hanns Beyer und Uschi Zimmermann (v.l.n.r.).*

*Foto: Jörg Kaminski*

auch wöchentlich eine Gruppe „Gedächtnis-training“ in der Begegnungsstätte Karlshorst und schreibt für „Bunt statt Grau“.

Hanns Beyer hat den Weg zur Poetenjury über Irmgard Thiemann, ein ehemaliges Jurymitglied, gefunden. Bereits in seinem Berufsleben gehörten Literatur und Schreiben von Synchronertexten zu seinen Tagesaufgaben. Als Mitglied im Gratulationsdienst des Amtes für Soziales hat er viel über die Biografien erfahren und dies literarisch verarbeitet.

Er wiederum gewann Uschi Zimmermann für die ehrenamtliche Jury. Sie leitete einen Poesie-Prosa-Kreis und war in der Stadtbildagentur Lichtenberg tätig. Das Zusammenspiel von Phantasie und Wirklichkeit in der Literatur ist für sie spannend.

Die Broschüren mit allen Beiträgen der jeweiligen Wettbewerbe werden dankend von allen Autor:innen angenommen. Neue Poetenwettbewerbsprojekte sind angedacht, wie Lesungen von Autor:innen oder Gesprächskreise ausgewählter Poeteneinsendungen in den kommunalen Begegnungsstätten.

## Aktiv im Verkehr

*Der 14. DEKRA-Verkehrssicherheitsreport befasst sich mit der Mobilität im Alter*

*Von Herbert Schadewald*

Bis ins hohe Alter wird aktiv am Straßenverkehr teilgenommen. Doch damit ist auch ein deutliches Unfallrisiko verbunden. „Es muss dringend gehandelt werden, um dieses Risiko zu minimieren und dennoch gleichzeitig die Mobilität älterer Menschen zu erhalten“, fordert Jann Fehlauer, Geschäftsführer der DEKRA Automobil GmbH. Und da der Anteil der Altersgruppe 65+ in den nächsten Jahrzehnten weiter zunehmend wird, konzentrierte sich die Sachverständigenorganisation in ihrem 14. Verkehrssicherheitsreport auf die Mobilität im Alter.

Tatsache ist, dass ältere Menschen durch den Alterungsprozess und der daraus resultierenden verminderten Knochenfestigkeit ein überproportionales Verletzungsrisiko haben. Fakt ist ebenfalls, dass sich mit den Jahren auch die Lebensumstände und somit die Mobilitätsanforderungen ändern. Gleichzeitig verschieben sich die Grenzen des physisch und psychisch Möglichen. Doch „nicht nur die Wohnräume sollten altersgerecht sein“, meint Antonio Avenoso, Geschäftsführer des Europäischen Rates für Verkehrssicherheit (ETSC). Er plädiert dafür, dass ältere Menschen „aktiv bleiben, um gesund zu bleiben“. Andererseits macht er auch deutlich, dass sie „im Verkehr stärker gefährdet“ seien, „besonders, wenn sie zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind“.

Um die allgemeine Fußgängersicherheit zu erhöhen, gab der Deutsche Verkehrssicherheitsrat im Oktober 2020 zahlreiche Empfehlungen ab. So müssten die Belange des Fußgängers überall dort, wo er auftritt oder zu erwarten ist, berücksichtigt werden. Wichtig sei dabei ein zusammenhängendes, barrierefreies Fußverkehrsnetz mit direkten und umwegfreien Verbindungen und sicheren Straßenüberquerungen. „Das Ampelgrün muss auch für Hinkende mit Einkaufstaschen lang genug sein, nicht nur für Frühsportler“, kommentiert Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.

In dem DEKRA-Report wird angesichts der immer häufigeren Nutzung von Fahrrädern und Pedelecs durch die Altersgruppe 65+ ein verkehrssicherer Ausbau des Radwegenetzes und dessen intensive Pflege angemahnt. Die Unfallforscher weisen auch darauf hin, dass sich ältere Menschen vor dem Kauf eines Pedelecs intensiv dazu beraten lassen. Sie sollten auch die Möglichkeit suchen, um sich in Ruhe mit den (veränderten) Fahrgewohnheiten dieses Elektrorades vertraut machen zu können.

Um die Verkehrssicherheit der älteren Chauffeure zu erhöhen, befürworten viele Experten Fahrerassistenzsysteme zu nutzen und diese weiterzuentwickeln. Dabei gehe es um Systeme, die altersbedingte Defizite ausgleichen und dazu beitragen können, dass betagtere Personen etwa durch Fehlverhalten am Steuer seltener in Unfälle verwickelt oder gar Hauptverursacher sind. Wie eine von der DEKRA beauftragte Befragung zeigt, steht die Altersgruppe 65+ elektronischen Helfern grundsätzlich sehr aufgeschlossen gegenüber.

„Altersbedingte Einschränkungen mentaler Verarbeitungsressourcen nehmen erheblichen Einfluss auf die Menge der Informationen, die eine Person zu einem Zeitpunkt bewältigen kann. Es erklärt die erhöhte Anfälligkeit für Unfallbeteiligungen gerade in komplexen Verkehrssituationen“, erläutert Jann Fehlauer. Und er macht deutlich, dass der Erhalt einer sicheren individuellen Mobilität eine gesellschaftliche Verpflichtung sei.



*Auch ältere Menschen können (auto-)mobil bleiben.  
Foto: Herbert Schadewald*

## Sicher Surfen

*Wer im Internet unterwegs ist, sollte einige Grundregel beachten*

*Von Herbert Schadewald*

Dies sei „ein sehr komplexes Thema“ und durchaus „abendfüllend“, versichert Axel Birsul, Präsident des in Lichtenberg beheimateten Deutschen Senioren-Computer-Clubs (DSCC). Da wir aber nicht die gesamte Ausgabe, sondern nur diese Druckseite dafür haben, kann der Internetexperte nur einige wenige Tipps vermitteln.

„Eine wichtige Grundregel: Das Gehirn nicht ausschalten, denn die Sicherheit sitzt zwischen den Ohren“, betont Axel Birsul. Dann macht er deutlich, dass die Software der internetfähigen Geräte mit Updates stets auf dem aktuellen Stand sein müsse. „Ich muss mich mit dem technischen Kram auseinandersetzen. Sonst geht gar nichts“, kommentiert er.

Ein wesentlicher Aspekt seien „Maßnahmen, die mich von vornherein schützen“, unterstreicht Axel Birsul. Dazu gehören Browsereinstellungen und -zusätze. Er empfiehlt dafür uBlock Origin, das auch für unerfahrene Nutzer anwendbar ist. „Es muss faktisch nicht konfiguriert werden, bietet sehr guten Schutz vor aggressiven Werbeeinhalten und blockt auch als gefährlich erkannte Webseiten“, erklärt der DSCC-Präsident.

Wer sicher und anonym surfen will, sollte den TOR-Browser nutzen, der auf allen gängigen Betriebssystemen läuft. Aus einem weltweiten Netzwerk werden per Zufall drei Server ausgewählt, um die angefragte Verbindung aufzubauen. Alle zehn Minuten wird eine neue



*Wer sicher im Internet unterwegs sein will, sollte einige Grundregeln beachten. Foto: Herbert Schadewald*

Auswahl getroffen. Jeder Server kennt nur die unmittelbaren Nachbarn, aber nicht den tatsächlichen Ausgangsrechner, dessen Standort und das Ziel zugleich. „So können andere nicht verfolgen, was Sie tun“, erläutert Axel Birsul.

Prüfsiegel können helfen, seriöse Einkaufsseiten zu erkennen. Wer ohne zu klicken mit dem Cursor über ein Siegel fährt, kann bei den Browsern am linken unteren Rand den vollständigen Link zum Zertifikat erkennen, der zum Siegelaussteller passen muss. Nur dann sollte bei Bedarf zum Erhalt weiterer Informationen geklickt werden, rät der Experte. „Fehlende Siegel bedeuten aber umgekehrt nicht, dass die Seite unseriös ist. Vorsicht ist immer bei besonderen Schnäppchen geboten“, unterstreicht Axel Birsul.

„Eine Möglichkeit, die Besuchenden einer Internetseite zu identifizieren und bei deren nächsten Besuchen auch wieder zu erkennen, sind Cookies – zu Deutsch: Kekse. Das sind eigentlich ungefährliche Textdateien“, schildert der DSCC-Präsident. „Ich blocke alles an Cookies und erlaube sie nur auf Webseiten, denen ich vom Grundsatz her vertraue. Nach der Sitzung werden sie automatisch gelöscht“, schildert Axel Birsul. Technisch notwendige Cookies sind unkritisch, solche von Drittanbietern sind mit Vorsicht zu behandeln – und möglichst zu blockieren.

„Sicherheit im Internet geht ohne ein bisschen Schulung nicht“, meint Axel Birsul. Diese ist für DSCC-Mitglieder in der Einbecker Straße 85 kostenlos erhältlich. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 7,50 Euro, bei sechsmonatiger Mindestdauer. „Es gibt Anfängerkurse und bei Bedarf individuelle Hilfe“, informiert der Präsident und verweist darauf, dass die Schulungskosten in den Volkshochschulen und bei privaten Anbietern oft wesentlich höher seien, als die DSCC-Beiträge.

## Problemfall

*...wie werd' ich den Pandemie-Speck wieder los?*

*Von Karin Koch*

Irene schaute entgeistert auf die digitale Anzeige ihrer Waage, die gleich neben ihrem Bett stand. Um Himmelswillen, das konnte doch nicht wahr sein. Sie rieb sich die Augen und suchte nach ihrer Brille. Wo war die denn bloß wieder? Sie fand sie endlich unter einem Paken Zeitschriften, setzte sie sich auf und wiederholte die Gewichtskontrolle. Insgeheim hoffend, dass die Waage irgendwie spinnt. In den ganzen Monaten des Lockdowns hatte sie sich nicht gewogen. Warum auch? Es galt, sich die Viren vom Leib zu halten, zu Hause zu bleiben, zur Untätigkeit verdammt. Und außerdem war sie ja aus ihrer Jogginghose kaum noch rausgekommen. Sie merkte also nicht sofort, dass alle Hosen und Röcke mit der Zeit beängstigend knapp saßen. Nun der Beweis, ganz deutlich leuchteten 78 Kilo auf. Unglaublich 78 Kilo, wo doch über Jahrzehnte für die 8 immer eine 0 gestanden hatte.

Niedergeschlagen setzte Irene sich auf die Bettkante. Wie werd' ich die acht Kilo nun wieder los? Das war ja fast eine Schweinehälfte, übertrieb sie in Gedanken. Was aber hatte sie denn erwartet nach Monaten des Faulenzens und fehlender Aktivitäten? Kein Fahrrad fahren, keine Wanderungen, kein Sport. Dazu das regelmäßige Essen und Naschen. Sie griff verärgert an ihre Hüften, hier hatten sich Kuchen, Schokolade & Co. festgebissen.

Lustlos stand sie auf, ging ins Bad und erschien danach schlecht gelaunt am Frühstückstisch. Alles was sich darauf befand, eignete sich nicht zum Abnehmen. „Ab heute wird gehungert“, sagte sie fest entschlossen zu ihrem Mann. „Liebling, was soll der Unsinn? Dieser kleinen Pandemie-Begleiterscheinung werden wir peu à peu mit einer Diät zu Leibe rücken und Sport ist ja auch wieder möglich. Beruhige Dich und denk daran, durch die Pandemie bekamen viele ganz andere Sorgen.“ Lächelnd nahm er die Marmelade vom Tisch!

*Gunar Klapp*

## Wie geht es? Gut. Dank Ehrenamt

Es gibt Menschen  
die haben keinen Spaß daran  
gute Bücher zu lesen.

Es gibt Menschen  
die haben keinen Spaß daran  
Musik zu hören.

Es gibt Menschen  
die haben keinen Spaß daran  
ein Ehrenamt auszuüben.

Psychologen haben erkannt  
dass Menschen mit Ehrenamt  
besser durch die Pandemie kommen.

Es lebe das Ehrenamt.



*Anti-Pandemie-Speck-Frühstück.*

*Foto: Karin Koch*