

Bunt statt Grau



Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

INHALT

25. Herbstball

Eine heiße Sohle
aufs Parkett legen
Seite 3

Fitness-Studio

Auch mit über 60!
Seite 4

Sommerfest

Der „Werkpalast“
Seite 5

Aktive Mitarbeit

Wandel in
Lichtenberg
Seite 6

Nibelungenkiez

Ein Spaziergang
Seite 7

Neue Filmreihe

„Wenn wir
älter werden“
Seite 8

Lecker- schmecker!

Schmorgurken in
Dillsauce
Seite 9

„Bunt statt Grau“:

Schreibwütige
gesucht
Seite 9



Interessiert und aktiv: Lichtenbergerinnen und Lichtenberger bei einem Vortrag. Foto: Breuer

Sechs Tage volles Mitmach-Programm

26. September bis 1. Oktober: „Woche der älteren Menschen“ im Bezirk

Singen, tanzen, diskutieren – das sind nur einige Aktivitäten, die das Bezirksamt während der dritten Lichtenberger Seniorenwoche vom 26. September bis 1. Oktober anbietet.

Los geht es am Montag im Kulturhaus Karlshorst. „Wir eröffnen die Seniorenwoche von 14 bis 16 Uhr mit einem Forum zur Generationengerechtigkeit“, sagt der Vorsitzende der Seniorenvertretung, Jürgen Steinbrück. Außer Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro diskutieren auch Volksolidaritätspräsident Dr. Wolfram Friedersdorff sowie Sozialstadträtin Kerstin Beurich mit Interessierten. Steinbrück erklärt: „Auch das Publikum soll sich aktiv an der Debatte beteiligen.“

Die Gesundheit spielt mit Blick auf den demografischen Wandel eine immer wichtigere Rolle: Neugierige können am Dienstag, 27. September, beim ent-


geltfreien Seniorensportfest in der Kiezspinne ihre Beweglichkeit testen. Dort werden verschiedene Parcours aufgebaut und das Mitmachen wird belohnt.


Sangesfreunde sollten am Mittwoch, 28. September, ab 18.15 Uhr in Raum 209b der Schostakowitsch-Musikschule gehen. Der Seniorenchor Lichtenberg lädt herzlich zu einer offenen Probe ein, geleitet von Monika Moritz.


„In den acht kommunalen Begegnungsstätten, der Volkshochschule, den Bibliotheken, Galerien und auch in den Stadtteilzentren finden weitere tolle Veranstaltungen statt“, verspricht Jürgen Steinbrück. Einige Höhepunkte und Termine der „Woche der älteren Menschen“ stehen auf der nächsten Seite. Weitere Infos im Internet beim Bezirksamt Lichtenberg.


www.berlin.de/ba-lichtenberg/aktuelles

Weitere Highlights der „Woche der älteren Menschen“


 **Eröffnung: „Woche der älteren Menschen“**, 26. September, 14 bis 16 Uhr, Kulturhaus Karlshorst, Treskowallee 112, 10318 Berlin, Telefon: 54 37 88 06


 **Tanznachmittag mit der Alex-Band**, 27. September, 14 Uhr, Eintritt 4,50 €, Begegnungsstätte „Am Tierpark“, Sewanstraße 235, 10319 Berlin, Telefon: 51 09 81 60

 **„Seniorinnen treffen auf junge Kunst“**, 27. September, 15 Uhr, Eintritt frei, Begegnungsstätte Ribnitzer Straße, Ribnitzer Straße 1b, 13051 Berlin, Telefon: 92 97 168


 **Polizei gibt Tipps für die dunkle Jahreszeit**, 27. September, 14.30 Uhr, um telefonische Anmeldung wird gebeten, Begegnungsstätte „Judith Auer“, Judith-Auer-Straße 8, 10369 Berlin, Telefon: 97 10 62 51

 **LiteraturDialog mit Max Frisch**, 27. September, ab 16 Uhr, Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center, Prerower Platz 2, 13051 Berlin, Telefon: 92 79 56 410

 **„Demenz? Wie gehen wir damit um?“**, 28. September, ab 14.30 Uhr, Eintritt 2,50 €, Begegnungsstätte Ruschestraße, Ruschestraße 43, 10367 Berlin, Telefon: 55 92 381


 **ExpertenRat – „Sehen mit gutem Gefühl“**, 28. September, 18 Uhr, Eintritt 2 €, Kartenvorbestellungen in der Bibliothek oder unter Tel. 92 79 56 410, Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center, Prerower Platz 2, 13051 Berlin, Telefon: 92 79 56 410

 **Inhaftiert in Rummelsburg: Zeitzeugengespräch**, 28. September, 19 Uhr, Eintritt frei, Museum Lichtenberg, Türschmidtstraße 24, 10317 Berlin, Telefon: 57 79 73 88 12


 **Tango-Abend**, 28. September, ab 19 Uhr, Eintritt 5 €, ermäßigt 3 €, Kulturhaus Karlshorst, Aufgang A, Saal, Treskowallee 112, 10318 Berlin, Telefon: 54 37 88 06





Modenschau: Bunt statt grau – so kann auch Mode für ältere Menschen sein. Foto: Antje Strupp

 **Was trage ich im Herbst und Winter? – Modenschau**, 28. September, 14 Uhr, Eintritt 2,50 €, inklusive Kaffeegedeck, um telefonische Anmeldung wird gebeten, Begegnungsstätte Karlshorst, Hönower Straße 30a, 10318 Berlin, Telefon: 50 98 108

 **Keine Angst vor Facebook!**, 29. September, 10 Uhr, Eintritt frei, um rechtzeitige Anmeldung bis zum 23. September wird gebeten, Anton-Saefkow-Bibliothek, Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin, Telefon: 90 296 37 90

 **Tanznachmittag mit Duo Memories**, 29. September, 14 Uhr, Eintritt frei, Begegnungsstätte Einbecker Straße, Einbecker Straße 85, 10315 Berlin, Telefon: 52 52 042

 **Wein, Wein... zum Tanz mit Micha**, 29. September, 14 Uhr, Eintritt 7,50 € inklusive Kaffeegedeck, Seniorenbegegnungsstätte, Warnitzer Straße 6 bis 8, 13057 Berlin, Telefon: 92 90 284

 **Lieblingsgedichte: Klassiker der Lyrik**, 29. September, 15 Uhr, Eintritt frei; Margarete-Steffin-Volkshochschule Lichtenberg, Raum 306/307, Paul-Junius-Straße 71, Telefon: 90 296 59 71

Nichts für Tanzmuffel

Freikarten für den Herbstball zu gewinnen

Von Karin Koch.

Zum Frühlings- und Herbstball in der Max-Taut-Aula können Lichtenberger Seniorinnen und Senioren eine heiße Sohle aufs Parkett legen – und das am Sonntag, 9. Oktober von 14 bis 18 Uhr schon zum 25. Mal. Tanzen kann man immer mit mehr oder weniger Intensität. Aber Begeisterung und Leidenschaft für die Bewegung zur Musik sollten schon vorhanden sein. Tanzmuffel findet man dort nicht, das wäre auch zu schade bei den wenigen Karten.

Das Bezirksamt und die Lichtenberger Seniorenbegegnungsstätten scheuen wirklich keine Kosten und Mühen, den Tanznachmittag so abwechslungsreich und unterhaltsam wie möglich zu gestalten. In der geschmückten Max-Taut-Aula warten festlich gedeckte Tische auf das Publikum und auf der Bühne erwarten die Musikanten die Tänzer.



Fotos: Hajo Papproth

Und tatsächlich: Kaum ist der Kuchen aufgegessen, der Kaffee ausgetrunken, die Begrüßung vorbei, füllt sich bei der ersten Note die Tanzfläche, und dazu, oh, là, là, machen alle Tänzer eine tolle Figur.

Nicht die große Abendgarderobe ist bei den Damen angesagt, aber durchweg Cocktailkleider,



Buntes Treiben auf der Tanzfläche

Hosen, Blusen und Röcke aus edlen Stoffen. Passende Ohringe und Ketten strahlen mit den erwartungsvollen Gesichtern um die Wette. Ein wirklich lebensfrohes Bild.

Die Veranstaltung ist kein Tanzwettbewerb. Jeder tanzt wie er mag, langsam oder flott. Wer eine Pause braucht, singt und schunkelt vom Tisch aus mit. Höhepunkte sind die Showeinlagen von Künstlern oder Gruppen. Bisher ist es den Veranstaltern noch immer gelungen, für eine echte Überraschung zu sorgen.

Viel zu schnell vergehen vier Stunden Fröhlichkeit und Lebendigkeit: Dann heißt es „Dankeschön“ an Organisatoren und unermüdliche Helfer, die allen die schönen Stunden ermöglichen. Wir fühlen uns verwöhnt, denn natürlich ist auch für Getränke und einen Imbiss gesorgt.

VERLOSUNG

Die Seniorenbegegnungsstätte Warnitzer Straße sponsert zwei Eintrittskarten für den 25. Herbstball.

Interessierte schicken bis zum 30. September eine E-Mail mit dem Stichwort „Herbstball“ an Isabel Vela Sanchez:

isabel.velasanchez@lichtenberg.berlin.de

Oder einen Brief an: Isabel Vela Sanchez, Alt Friedrichsfelde 60, 10 315 Berlin.

Fitness-Studio mit über 60! Warum denn nicht?

Über einen Besuch in der Muckibude

Von Karin Koch.

Na toll, wieder einmal bin ich viel zu spät aufgewacht, bestätigt mir ein Blick auf den Wecker. Ich werde mich sputen müssen, wenn ich pünktlich an der Bushaltestelle stehen will. Heute ist nämlich Dienstag und da fahre ich, komme was wolle, ins Fitness-Studio zum „Fit und Vitalkurs“ mit Eva. Das ist ein Termin, den ich möglichst nicht verpasse, denn seit die Regelmäßigkeit des Berufslebens aufhörte und das Rentenalter begann, gehe ich dort hin. Dabei reizen mich nicht die monströsen Trimm-dich-Geräte, die mir zur Stärkung für jeden einzelnen Muskel zur Verfügung stehen. Aber natürlich probiere ich das eine oder andere Gerät auch aus. Viel mehr Spaß jedoch bereitet mir das Üben in der Gruppe.



Fit bleiben im Alter.

Foto: Karin Koch

Was macht ihr denn da so Besonderes, dass du dienstags für keine anderen Unternehmungen zur Verfügung stehst, fragen mich meine Freunde? Ist ein Fitness-Studio nicht nur etwas für junge Leute, die Solarium gebräunt auf Laufbändern schwitzen? Nörgeln Sie. Kommst du dir dazwischen nicht albern vor? Spötteln sie. Sind die Beiträge nicht viel zu hoch? Geben sie zu bedenken. Zuge-

geben, solche und ähnliche Vorbehalte hatte auch ich, bevor ich mich entschloss ein Fitness-Studio für meine sportlichen Aktivitäten zu wählen. Nach einem Schnupperkurs stand für mich aber sofort fest, das mache ich jetzt regelmäßig. Ich wollte etwas für meine Gesundheit tun, da kamen mir die vielfältigen Kursangebote, gerade für Frauen in der zweiten Lebenshälfte, nur entgegen.

Und was das Alter der Studiomitglieder betrifft ist heute schon klar zu erkennen und wird mit den Jahren noch deutlicher werden, längst spielt auf der Bühne „Fitness-Studio“, auch die ältere Generation ihre Rolle. Wir holen auf und trainieren fleißig. Und braun sind wir auch – allerdings von unserer Gartenarbeit.

So kommt es, dass ich jeden Dienstag um 9.30 Uhr am „Fit und Vitalkurs“ teilnehme. Mit etwa 30 anderen Frauen, überwiegend das 60. oder 70. Lebensjahr überschritten, bin ich entschlossen mit exakten Übungen meinen Kreislauf in Bewegung zu bringen und mein Bestes zu geben um meine Muskulatur zu stärken. Unsere Übungsleiterin Eva, die uns ermutigt durchzuhalten, egal wie sehr uns unsere Arme oder Beine zittern, egal wie oft wir gerade aufhören wollen und dann doch weitermachen. Danach sind wir glücklich und stolz auf unsere Leistung.

Neben den vielen gesundheitsfördernden Dingen wie Sauna-Gängen und Massagen, die mir das Fitness-Studio bietet, und wofür ich auch gerne meinen Beitrag bezahle, gibt es die sozialen Kontakte unter uns Kursteilnehmern gratis dazu. Diese erfrischende Lebensfreude, diese optimistische Lebenseinstellung ist so was von ansteckend und für mich das Besondere an diesem Dienstag. Unter uns gesundheitsbewussten Alten hat sich nämlich im Laufe der Zeit ein vertrauensvolles Verhältnis entwickelt, das total verbindet. Natürlich kommen wir alle in erster Linie zum Sport hier her, aber der Austausch von Erfahrungen, Informationen über Kulturangebote in unserer Stadt oder wertvolle Tipps über ganz alltägliche Dinge, machen die Runde.

Seht ihr, sage ich meinen Freunden, auch deshalb gehe ich ins Fitness-Studio, denn Geist, Seele, Mund und Augen müssen genauso trainiert werden wie Bauch, Beine, Po. Ihr könnt gerne mal mitkommen!

Sommerfest im „Werkpalast“

Über das Leben im Mehrgenerationenhaus

Von Christina Golle.

Gern nehme ich die Einladungen zum Sommerfest im „Werkpalast“ an, ein Wohnprojekt in der Alfred-Jung-Straße. Dagmar Schade, Erstbewohnerin des Werkpalastes, begrüßt mich vor einem schmucken dreigeschossigen weißen Gebäude. Fünf Generationen im Alter von fünf bis 88 Jahren leben unter dem Dach der Mietgenossenschaft SelbstBau e. G. und der Stiftung „trias“ nach dem Motto „Für einander da sein mit Toleranz und Respekt“ zusammen.



Breakdance: Die jüngeren Bewohner führen den Älteren etwas vor.

Foto: Christina Golle

Wir beginnen unseren Rundgang in einer beeindruckend großzügigen Gartenanlage, eine Idylle der besonderen Art. Naturbelassen bietet sie Platz für Spiel, Erholung und Genuss. Wir folgen den flotten Klängen der Hausband „Revolte“.

Das Sommerfest ist eröffnet, zur Freude der Kinder, Bewohner sowie vieler Gäste. Kinder von sechs bis acht Jahren führen zu flotten Rhythmen einen Breakdance mit gekonnten akrobatischen

Einlagen auf. Andere Kinder amüsieren sich bei Balanceakten auf Seilen oder schmalen Balken, oder versuchen spielend Hindernisse zu überwinden.

Am Basteltisch treffe ich die neunjährige Maruschka bei ihrer Lieblingsbeschäftigung: Basteln. Sie bringt jüngeren Kindern mit anderen Freundinnen aus dem Haus Origami bei und erzählt mir dabei begeistert von Ausflügen mit Nachbarn aus dem Werkpalast.

Danach zeigt Dagmar Schade mir die Boule-Bahn. In Gemeinschaft angelegt, konnte zu ihrem runden Geburtstag die erste Kugel geworfen werden. Im gemeinschaftlichen Klubraum ist einmal im Monat Filmabend. Nach Lust und Laune erzählen Bewohner etwas zu Film oder tauschen sich im Anschluss darüber aus. Am Kuchenbüfett machen wir einen Stopp. Selbstgebackene Kuchen und Torten sind im Angebot. Neben am Tresen der Gartenbar baut Katharina Vorbau verschiedene Getränke auf – mit oder ohne Geister, erfrischend und belebend. Sie lebt mit ihrer Familie und den beiden Söhnen gerne in der Gemeinschaft: „Hier sind wir unabhängig, frei und doch geborgen“, erzählt die Pädagogin. Zu uns gesellt sich Franziska Thiel mit Familie. Für sie ist der Besuch des Sommerfestes ein Muss. Schließlich will Tochter Marie den Nachmittag mit Großmutter Dagmar Schade verbringen.

Für das leibliche Wohl sorgt an diesem Tag Alexander Radünz. Der Grill für das abendliche Mahl in der Gartenküche ist in Gang gesetzt. Maiskölbchen wandern in den Kochtopf, in Silberfolie garen leckere Gemüsetaschen. Auf fleißige Helfer ist wie gewohnt in dieser Gemeinschaft Verlass, sie sind aktiv dabei, die Grillparty vorzubereiten.

Monika und Peter Malkowski fühlen sich in ihrer Erdgeschosswohnung mit barrierefreiem Zugang bestens aufs Älterwerden vorbereitet. Beide fühlen sich wohl in dem gut funktionierenden Miteinander der Wohngemeinschaft.

Umgeben von Mitbewohnern aller Generationen werden Erfahrungen und Erlebnisse in gemeinsamen Gesprächen ausgetauscht, einer profitiert vom anderen zum gemeinsamen Vorteil. In dieser Oase umgeben von Hochhäusern fühlen sich Besucher wie in einem Naturparadies.

Aktive Mitarbeit erwünscht

Über den Wandel der Senioren-Begegnungsstätten in Lichtenberg



Petra Rößler (re.) mit Jörg Müller.

Foto: Petra Rößler

Von Petra Rößler.

Was machen die jungen Alten heute mit ihrer freien Zeit? Welche Ansprüche haben sie und was kann sie locken, ihre Zeit in Gemeinschaft mit anderen zu verbringen? Mit Fragen wie diesen, hat Jörg Müller täglich zu tun. Er leitet den Fachbereich Soziale Dienste und Angebote und ist unter anderem zuständig für die „Offene Altenarbeit“ im Amt für Soziales Berlin Lichtenberg.

Freizeit- und Begegnungsstätten gab es schon vor 1990, damals auch unter bezirklicher Obhut. Der Verdienst des Stadtbezirkes Lichtenberg ist es, alle acht kommunalen Begegnungsstätten auch nach der Fusion Lichtenbergs mit Hohenschönhausen im Jahr 2001 erhalten und modernisiert zu haben. Denn sowohl die Ansprüche als auch der Personenkreis haben sich verändert. War der Schwerpunkt früher mehr auf die Versorgung älterer Menschen gerichtet, so ist es heute die aktive Mitarbeit, die gewünscht wird. Auch die Bevölkerungsstruktur ist heute eine andere. Während sich früher die Menschen erst im Rentenalter zusammenfanden, interessieren sich heute Menschen von etwa 55 bis 100 Jahren für die vielfältigen Angebote in den Begegnungsstätten, die sie selbst mit gestalten. Dabei werden vor allem Bildung, Kultur, Gesundheit und Beratung sowie Unterstützung in allen Lebenslagen großgeschrieben. Besonders gerne wird die Gelegenheit genutzt, sich an einem

gemütlichen und angenehmen Ort zu treffen. Das heißt, auch Singles können sich in Freizeit- und Begegnungsstätten kennenlernen, die sonst einsam wären. Für Menschen aus schwierigen familiären Lebenslagen kann so eine Begegnungsstätte zur neuen Heimat werden.

Damit alles reibungslos abläuft, hat jede der acht Begegnungsstätten eine feste Leitung, deren Arbeitsaufwand enorm ist. Unterstützung erhält er oder sie von etwa 70 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die mit Liebe und viel Engagement dabei sind. In jeder Stätte gibt es eine Reihe von monatlich feststehenden und wöchentlich wechselnden Veranstaltungen zu erschwinglichen Preisen. Neue Ideen zum aktiven Mitmachen sind dort immer sehr willkommen.

Um die Angebote für Besucher nicht nur aufrecht zu erhalten, sondern zu verbessern und zu erweitern, wurden ab Januar 2015 zwischen dem Bezirksamt, Amt für Soziales, und anderen Partnern Kooperationsvereinbarungen geschlossen. Dabei steht die gute Zusammenarbeit aller im Fokus. Und das Angebotsspektrum konnte trotz der teilweise angespannten Personalsituation erweitert und die Vielseitigkeit erhöht werden. Dadurch kommt es zu maßgeschneiderten Veranstaltungen je nach Interessenlage, an der jeder Besucher einkommensunabhängig teilnehmen kann.

Logen-Blick aufs Fußballfeld

Historischer Spaziergang: Niebelungenkiez

Von Karin Koch.

Parks, Grünanlagen und kleine Seen, Historisches und Modernes, Bildungs- und Kulturstätten geben Lichtenberg einen ganz eigenen Charme. Hier möchte ich den Niebelungenkiez vorstellen: Nördlich der Frankfurter Allee gelegen, tragen fast alle Straßen die Namen von Personen aus der Nibelungensage. Entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts, lag das Zentrum dieses Wohnviertels am heutigen Roedeliusplatz mit Glaubenskirche und Amtsgerichtsgebäude. Bis 1935 trugen der Platz und die Fannigerstraße den Namen des Komponisten Richard Wagner. Sein Hauptwerk „Der Ring der Nibelungen“ stand Pate bei der Vergabe der Straßennamen. Während der Wagnerplatz und die Wagnerstraße wegen zu vieler nach Wagner benannten Orte 1920 umbenannt wurden, blieben die Straßennamen bis heute erhalten.



Flohmarkt auf dem Freyaplatz wieder am 24. September ab 10 Uhr.

Foto: Norbert Bauer

Meine Familie lebte in den 1960er Jahren in der Rüdigerstrasse – mit herrlichem Logen-Blick auf die Sonntagsspiele von „Lichtenberg 47“ im Hans-Zoschke-Stadion. Die Familie vergrößerte sich, wir zogen nach Hohenschönhausen.



Kinderfest im Niebelungenkiez.

Foto: Norbert Bauer

Nach mehr als 50 Jahren bin ich nun in den Niebelungenkiez zurück gekehrt. Ich starte ab der Kreuzung Siegfriedstrasse/Rüdigerstrasse und bin hochofret, dass es da noch immer die Bäckerei Hannemann gibt. Ich kann nicht widerstehen und suche mir ein Schweineohr aus, Blätterteig dick mit Zuckerguss, Sünde pur! ...mmmh!

Weiter geht es die Rüdigerstrasse in östlicher Richtung bis Schottstrasse zum Roedeliusplatz. Die zwei Kirchtürme der Glaubenskirche sind leider eingerüstet, das sehe ich schon von weitem. Den Bau verdecken hohe Bäume, heute ist dort das Domizil der koptisch-orthodoxen Kirche. Das Amtsgerichtgebäude und die Kirche dominieren den Platz.

Überall in dem Kiez ist viel Grün, gepflegte Vorgärten und parkähnliche Innenhöfe. Dort ließ es sich früher und lässt es sich immer noch sehr gut wohnen. Zurück gehe ich die Rüdigerstrasse in Richtung Zentralfriedhof. Aufmerksam lese ich die Straßennamen: die Burgundenkönige Gunter und Gernot, der Markgraf Rüdiger von Bechelaren, die Vasallen Hagen und Dankwart von Tronje, die Frauenfiguren Gotlinde und Dietlinde, der Gott der Germanen Wotan, Freia, die Göttin der Fruchtbarkeit und Liebe, natürlich Siegfried und Kriemhild, die Hauptfiguren dieser uralten deutschen Sage. Dort, alle in friedlicher Eintracht, wenn auch nur auf den Straßenschildern. Ganz anders in der Sage, in der Macht, Gier, Intrigen und Mord, aber auch die Liebe eine Rolle spielen.

Filme gucken, über Tabuthemen reden

Im Oktober startet die Lichtenberger Filmreihe „Wenn wir älter werden“

Von Barbara Breuer.

Männer gehen in ihrem Beruf auf, Frauen im Familienleben. Rollenteilungen wie diese waren gestern. Heute identifizieren sich Männer und Frauen gleichermaßen mit ihren Jobs und stellen sich am Ende ihrer Karriere die Frage, was noch kommen soll. „Viele haben nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben große Angst vor Leere und Bedeutungslosigkeit“, weiß Diplom Psychologe und Seniorenberater P.-M. Röseke. Um Ängste zu nehmen und Anregungen zu geben, hat der 76-Jährige gemeinsam mit dem Familienplanungszentrum Balance sowie der Kontaktstelle PflegeEngagement und Mehrgenerationenhaus die Lichtenberger Filmreihe „Wenn wir älter werden“ initiiert.


Filme wie Loriots „Pappa ante Portas“, Thomas Vinterbergs „Die Kommune“, oder auch „Giulias Verschwinden“ mit Corinna Harfouch und Bruno Ganz befassen sich mit Veränderungen in älter werdenden Beziehungen, dem Einstieg ins Rentenalter, Möglichkeiten des Wohnens im Alter sowie dem Ringen um eine sinnstiftende Lebensgestaltung. „Dabei möchten wir neben dem Blickwinkel der älteren Generation auch die Sicht junger Erwachsener und Familien auf diese Themen beleuchten“, sagt Röseke. Er will Tabus auflösen und Menschen ermutigen, sich auch mit Themen wie Krankheit und Tod auseinander zu setzen. Dazu bietet er fünf Filmabende mit anschließenden Gesprächen an. Dabei ist laut Röseke eines klar: „Ein Rezept oder einen für alle geltenden Fahrplan gibt es nicht. Dafür sind die individuellen Umstände von jedem von uns zu unterschiedlich.“


Die Reihe startet am 12. Oktober, um 17.30 Uhr im Nachbarschaftshaus Orangerie (Kiezspinne, Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin) mit dem Vortrag „Wie können Berufsausstieg und Ruhestand gut gelingen?“. Weitere Informationen bei der Kontaktstelle PflegeEngagement unter: 28 47 23 95.





Seniorenberater P.-M. Röseke hat die Filmreihe ins Leben gerufen.

Foto: Karolina Wrobel

 **Filmabend „Pappa ante Portas“**, 26. Oktober, 17.30 Uhr, Eintritt 5 €, Familienplanungszentrum BALANCE, Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

 **Filmabend „Die Kommune“**, 30. November, 17.30 Uhr, Eintritt 5 €, Familienplanungszentrum BALANCE, Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

 **Filmabend „Das Ende ist mein Anfang“**, 18. Januar, 17.30 Uhr, Eintritt 5 €, Familienplanungszentrum BALANCE, Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

 **Filmabend „Giulias Verschwinden“**, 15. Februar, 17.30 Uhr, Eintritt: 5 €, Familienplanungszentrum BALANCE, Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

Die Lichtenberger Filmreihe wird noch bis zum 15. März 2017 fortgesetzt.

Leckerschmecker!

Jeden dritten Dienstag im Monat übernimmt der gelernte Koch Michael Schindler die kleine Küche im Begegnungszentrum Warnitzer Straße 8 und zaubert für die Besucher ein leckeres Essen. „Futtern wie bei Mutttern“ heißt es dann, und allen Gästen schmeckt die deftige Hausmannskost.

Nächster Termin:

Dienstag, 18. Oktober, 12.15 Uhr

Telefonische Informationen unter:

929 02 84

Hier das Rezept zum Nachkochen:

Schmorgurken in Dillsauce für 4 Personen

Zutaten

- 8 mittlere Schmorgurken
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 50g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie, Dill
- 200 ml Sahne

Zubereitung

- Die Zwiebel grob zerkleinern, mit den Eiern und den Gewürzen in ein Litermaß geben, mit einem Pürierstab zerkleinern.
- Dann zum Hackfleisch geben, Semmelbrösel einstreuen, alles zu einer Frikadellenmasse verarbeiten.
- Anschließend in die geschälten und entkernten Gurken füllen und im Topf mit Öl anbraten. Mit Brühe aufgießen und 20 min. schmoren lassen.

Die Sauce

- Schmorsud durchseien, in einem Topf mit Sahne auffüllen. Anschließend mit etwas hellem Soßenbinder andicken. Nach Belieben mit Dill, Petersilie, Salz, Pfeffer abschmecken.
- Als Beilage mit Kartoffeln oder Kartoffelbrei servieren.



Foto: BA Lichtenberg

Schreibwütige gesucht

Redaktion „Bunt statt Grau“ heißt Mitstreiterinnen und Mitstreiter willkommen



Gunar Klapp (oben v.l. n. r.) Karsten Dittmann, Karin Koch und Jörg Kaminski sowie Petra Rößler (unten v. r. n. l.), Annika Möller und Christina Golle sind zusammen die Redaktion von „Bunt statt Grau“. Foto: Gisela Gesiehn

Vor einer langen Zeit, niemand weiß mehr genau, wann das war, gab es ein paar Menschen mit viel Lebenserfahrung in Lichtenberg und Hohenschönhausen, die ihre Beobachtungen, Gefühle, Geschichten und Geschichtchen publizieren wollten. Das Amt für Soziales hat sie alle zusammen gebracht. Das war die Geburtsstunde der „Schreibenden Senioren“. Seither haben die fleißigen Hobbyschreiberinnen und -schreiber viel recherchiert und fotografiert – vor allem für die Lichtenberger Rathausnachrichten. Dort zwischen vielen anderen Bildern und Artikeln fand sich immer wieder mal ein schönes Lesestück der Lebensälteren. So manches Mal fehlte jedoch der Platz, um die vielen Artikel unterzubringen.

Deshalb wollen die Schreibwütigen nun neue Wege gehen und in einer eignen Publikation ihre Stücke veröffentlichen. Zuerst halbjährlich, dann häufiger soll der Lichtenberger Newsletter „Bunt statt grau“ für Seniorinnen und Senioren erschei-

nen. Gesucht werden noch Menschen älteren Semesters, die neugierig sind und Lust haben, ihre Beobachtungen in den Computer zu tippen. Wer mitmachen will, kann sich per E-Mail bei Isabel Vela Sanchez melden (Adresse siehe unten).

Impressum

Verantwortlich: Isabel Vela Sanchez
(Sozialarbeiterin Offene Altenhilfe)

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Amt für Soziales, Fachbereich 2
Soziale Dienste und Angebote
Telefon: 90 296-86 72

Fax: 90 296 77-82 29

E-Mail: isabel.velasanchez@lichtenberg.berlin.de

