



### Inhalt

Herbstball	2
Das ist los: Woche der älteren Menschen	3
Trickbetrüger	4
So wichtig ist ge- sundes Essen	5
Goldkehlchen ge- sucht	5
Kontakt Senioren- vertretung	5
Margot Hemmo	6
18. Senioren- Fotowettbewerb	7
Lebenslanges Lernen	8
Es wird eng in Lichtenberg	9
Wochenmärkte im Bezirk	10
Pilates!	11
Aufruf zum Mitmachen	12
Impressum	12



*Auch im letzten Jahr ein gut besuchtes Angebot der Seniorenwoche: Auf der Kräuterwanderung wird erklärt, was von der Wiese in den Kochtopf landen darf.*

## Seniorinnen und Senioren ticken heute anders!

*25. September bis 1. Oktober: „Woche der älteren Menschen“ in Lichtenberg*

Die Vereinten Nationen haben 1990 den 1. Oktober zum „Tag der älteren Menschen“ erklärt, und das aus gutem Grund: Sie wollte damit aufmerksam machen, dass die Gesellschaft immer älter wird. Das bringt für die kommenden Jahrzehnte politische Herausforderungen mit sich, die nur mit der älteren Generation gemeinsam bewältigt werden können.

Wer ernsthaft zukunftssträchtige Konzepte entwickeln will, wird die Seniorinnen und Senioren an der Beantwortung dieser

Fragen und an wichtigen Entscheidungen, die ihr Leben betreffen, voll beteiligen müssen – nicht nur wegen deren Lebensleistung.

Gerade die Lebenserfahrenen tragen zum gemeinsamen Miteinander der Generationen bei: Seniorinnen und Senioren betreuen Enkelkinder, übernehmen in sozialen Einrichtungen Ehrenämter oder engagieren sich politisch. Denn längst hat bei ihnen ein Sinneswandel hin zu einer bewusst aktiven und gesunden Lebensgestaltung stattgefunden, der durch die

*weiter auf der nächsten Seite →*

vielfältigen Angebote von Organisationen, sozialen Einrichtungen und Vereinen befeuert wird.

Wenn vom 25. September bis 1. Oktober in Lichtenberg die vierte „Woche der älteren Menschen“ stattfindet – übrigens nur in unserem Stadtbezirk, wird mit vielen interessanten Veranstaltungen und Aktionen auf die brennenden Fragen der Seniorenpolitik aufmerksam gemacht.

Die Seniorenvertretung des Bezirkes lädt alle Lichtenberger Seniorinnen und Senioren herzlich ein zum Mitmachen und Spaß haben. Die Höhepunkte dieser Aktionstage stehen auf der nächsten Seite.

Wir sehen uns!

## ...komm' mein Schatz, wir gehen heute zum Herbstball!

Der diesjährige Herbstball der Lichtenberger Seniorenbegegnungsstätten findet statt am

Sonntag, 15. Oktober, von 14 bis 18 Uhr in der Max-Taut-Aula.

Angeboten werden Kaffee, Kuchen, flotte Musik und jede Menge Unterhaltung. Natürlich kann nach Herzenslust getanzt werden. Karten gibt es in den Seniorenbegegnungsstätten für 12,50 Euro. „Also, das schönste Kleid oder den schönsten Anzug aus dem Schrank geholt, die flotten Tanzschuhe geputzt, und schon ist alles perfekt für einen unterhaltsamen Herbstball“, sagt Bunt-statt-Grau-Redakteurin *Karin Koch*.



## „Woche der älteren Menschen“

Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke) und Bezirksstadträtin und stellvertretende Bürgermeisterin, Birgit Monteiro (SPD), eröffnen die „Woche der älteren Menschen“ am Montag, 25. September, um 14 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte Einbecker Straße 85 in 10315 Berlin. Zur anschließenden Podiumsdiskussion hat die Seniorenvertretung Lichtenberg, Vertreter der Wohnungsbaugesellschaft Howoge und Vertreter der Berliner Verkehrsgesellschaft BVG eingeladen. Informationen gibt es unter: 52 52 042

### Veranstaltungshöhepunkte

#### Kräuterwanderung

Montag, 25. September, 10 bis 12.15 Uhr,  
Treffen: Eingang am  
Landschaftspark Herzberge;  
Stoffbeutel und Schere mitbringen;  
Tram: Evangelisches Krankenhaus  
Königin Elisabeth Herzberge, M8 und 37

#### Engagement-Beratung

Dienstag, 26. September, 14 bis 18 Uhr,  
Freiwilligenagentur „Oskar“   
Weitlingstraße 89, 10317 Berlin  
Telefon: 74 68 58 744

#### Seniorenportfest

Mittwoch, 27. September, 10 bis 13 Uhr  
Kiezspinne FAS e.V.,  
Schulze-Boysen-Straße 38  
Telefon: 55 48 963

#### Tai Chi Chuan

Mittwoch, 27. September, 13.30 bis 15  
Uhr,  
bequeme Kleidung mitbringen!  
Volkshochschule, Raum 020;  
Paul-Junius-Straße 71, 10369 Berlin  
Telefon: 90296 5971

#### Leben & gesund alt werden

Mittwoch, 27. September, 15 – 17.30 Uhr,  
Vortragsreihe „Ernährung im Alter“  
Seniorenzentrum Lichtenberg  
Josef-Orlopp-Straße 13

#### Kraut gegen das Alter

Do., 28. September, 16 bis 17.30 Uhr  
Kiezspinne FAS e.V.  
Schulze-Boysen-Straße 38  
Telefon: 28 47 23 95  
Bitte vorher anmelden!



#### Latschenkino

Freitag, 29. September, 14 Uhr,  
Kosten: 2,50 Euro für das Kaffeegedeck,  
Begegnungsstätte Warnitzer Straße 6-8  
Telefon: 92 90 284

#### Führung im Mies-van-der-Rohe-Haus

Sonntag, 1. Oktober, 11.30 Uhr,  
Kosten: 5 Euro  
Oberseestraße 60, 13053 Berlin  
Telefon: 97 000 618  
Bitte vorher anmelden!

**Flyer für das Gesamtprogramm liegen im Rathaus, in den Bürgerämtern und in den Begegnungsstätten aus.**

## So arbeiten Trickbetrüger

### *Alexander Passlack im Gespräch*

Polizeihauptkommissar Alexander Passlack ist seit 1993 Polizist. Als Verkehrssicherheitsberater gehört er zu einem Präventionsteam. Mit seinen Informationen trägt er zu mehr Sicherheit im Alltag bei. Die Tricks von Dieben und Betrügern erläutert er Interessierten – und gibt ihnen Tipps zum Verhalten. Sehr gerne würde er dies auch verstärkt für Seniorinnen und Senioren tun, braucht dafür aber angezeigtes Interesse von Organisationen, Kirchen und Verbänden. Gerne gibt er auch Ratschläge am Telefon unter: 030 / 46 64 -66 40 41.

Bunt-statt-Grau-Redakteurin Karin Koch hat ihm einige Fragen zur Arbeit von Trickbetrügern gestellt.



Polizeihauptkommissar Alexander Passlack

### **Was macht Seniorinnen und Senioren zu Opfern von Trickbetrügern?**

Alexander Passlack: Trickbetrüger nutzen die Hilfsbereitschaft und Gutgläubigkeit älterer Menschen aus. Das macht es für die Täter einfach, eine Geschichte vorzuspielen.

### **Warum sollten gerade ältere Menschen gegenüber Unbekannten vorsichtig sein?**

Alexander Passlack: Sie sollten sich immer fragen, warum gerade sie von Fremden als Ansprechpartner ausgewählt wurden. Warum sollte gerade sie eine fremde schwangere Frau um ein Glas Wasser an der Wohnungstür bitten?

Tricks gibt es viele, auch jüngere Menschen sind nicht sicher vor Übertölpelungen gefeilt. Die Geschichten der Täter sind oft sehr ausgefeilt und geschickt inszeniert. Da ist die schon oben erwähnte Gutgläubigkeit älterer Menschen eine enorme Erleichterung für die Täter.

An der Wohnungstür – und grundsätzlich gegenüber Fremden – sollte jeder freundlich, aber auch bestimmt auftreten. Die eigene Wohnung ist heilig. Dort hat kein Fremder etwas zu suchen. Jeder kann immer anbieten, Hilfe zu holen. Der schwangeren Frau kann angeboten werden, die Feuerwehr oder einen Rettungswagen anzurufen. Spendensammlern, Telefonüberprüfern, Zeitungsabo-Verkäufern wird einfach kurz und bestimmt mitgeteilt, dass kein Interesse besteht. Dann wird die Tür geschlossen.

### **Und was, wenn jemand glaubt, einen Trickbetrüger vor sich zu haben?**

Alexander Passlack: Die Situation sollte schon im Ansatz beendet werden. Niemand muss einer fremden Person die Tür öffnen und mit ihr sprechen. Wer fremde Personen im Haus sieht, die „komisch“ wirken, einfach die 110 anrufen und die Beobachtungen mitteilen. In den meisten Fällen wird ein Funkwagen kommen, um die Personen zu überprüfen. Wer von vermeintlichen Trickbetrügern angesprochen wird, darf durchaus unhöflich sein. Jeder entscheidet selbst, mit wem er spricht. Einfach der Person mitteilen, dass die Polizei verständigt wird. Und das dann auch tun. In der Öffentlichkeit sollen Menschen versuchen, Hilfe zu erhalten. Laut werden hilft. Das Letzte, was Trickbetrüger möchten, ist Aufmerksamkeit zu bekommen. Sie wollen ohne Zeugen und unentdeckt bleiben.

## So wichtig ist gesundes Essen



Auch im Alter sollten Menschen sich noch gesund und gut ernähren. Welchen Stellenwert hat dann gesunde Ernährung und welchen sollte sie haben? Welche Rolle spielen eigentlich gesunde Zähne? Antworten auf diese und andere Fragen gibt es am Mittwoch, 27. September, von 15 Uhr bis 17.30 Uhr im Seniorenzentrum „Prof. Dr. Kurt Winter“. Zur kostenfreien Veranstaltung in der Josef-Orlopp-Straße 13 lädt Gesundheitsstadträtin Katrin Framke (Die Linke) alle interessierten Lichtenbergerinnen und Lichtenberger herzlich ein. Der Chefarzt der Geriatrie des Sana Klinikums Lichtenberg und ein Vertreter der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Berlin werden aufzeigen, wie bedeutend zahngesunde Ernährung ist. Außerdem sprechen Mitarbeiter der Leitstelle „Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg“ über den Zusammenhang von Ernährung und Demenz und die AOK Nordost stellt bezirkliche Angebote für

eine gesunde Ernährung vor. Selbstverständlich gibt es an diesem Nachmittag auch gesunde und schmackhafte Kost. Weitere Informationen: Dr. Sandra Born, Telefon: 90 296 -4511, E-Mail: [sandra.born@lichtenberg.berlin.de](mailto:sandra.born@lichtenberg.berlin.de)

## Goldkehlchen gesucht

Der Seniorenchor der Schostakowitsch Musikschule in der Wustrower Straße 26 sucht Damen und Herren ab 50 Jahren, die gerne gemeinsam singen möchten. Geprobt wird mittwochs zwischen 18 und 19:30 Uhr. Chorleiterin Monika Moritz informiert telefonisch unter: 0170 842 33 22.

## ...auf ein Wort, die Seniorenvertretung informiert:

### Kontakt:

Seniorenvertretung Lichtenberg  
Möllendorffstraße 6  
10367 Berlin

E-Mail: [mailto@sv-lichtenberg.de](mailto:mailto@sv-lichtenberg.de)

### Sprechstunde:

Am ersten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr, im Rathaus Lichtenberg im Raum 213. Außerdem beantwortet der Vorstand Fragen auch telefonisch:

### Der Vorstand

Vorsitzende: Renate Mohrs 9827270  
Stellvertreter: Gunar Klapp 0171 8300215  
Schatzmeisterin: Brigitta Nöthlich 0177 5088281

## Fit und aktiv

### *Margot Hemmo ist mit 90 noch gut drauf*

Margot Hemmo kann Geschichten erzählen. Und sie lacht gerne. Dann überzieht ein Leuchten ihr Gesicht, sie sieht zufrieden aus. Vor einem halben Jahr ist sie 90 geworden. Eine kleine, zierliche Frau, die ihr Leben mit hohem Einsatz und großer Energie gemeistert hat. Ihre Lust auf Aktivität hat sie sich bis heute bewahrt. Schon früh forderte das Schicksal sie heraus: Als sie neun Jahre jung war, machte ein schwerer Schlaganfall ihre Mutter zum Pflegefall. Das Kind musste fortan Verantwortung übernehmen. Nach der Schule wartete die Hausarbeit auf die Kleine, sie lernte waschen, kochen und betreute liebevoll ihre kranke Mutter. Dabei war sie ein sehr aufgewecktes Kind, bei allen Dummheiten mit dabei und ließ sich nicht „die Butter vom Brot nehmen“.



*Margot Hemmo in ihrem Wohnzimmer. An der Wand ist ein Bild ihres verstorbenen Ehemannes Klaus.*

Das Lernen fiel ihr leicht. Nach ihrem Pflichtjahr auf einem Bauernhof in der Görlitzer Gegend erlernte Margot den Beruf einer Industriekauf-frau. Als sich die Gelegenheit für eine spezielle Qualifizierung zur Aufnahmeleiterin beim Kinderfernsehen der DDR bot, griff sie zu. Mit Anfang 20 traf sie ihre große Liebe, den Studenten und späteren Auslandskorrespondenten Klaus Hemmo. 1950 wurde geheiratet. Das veränderte ihr Leben grundlegend. An seiner Seite und als seine Assistentin arbeitete sie jeweils vier Jahre in Moskau und Prag, und dann noch einmal drei Jahre lang in Budapest.

In dieser Zeit hat das Ehepaar Hemmo nicht nur die drei Landessprachen erlernt, sondern auch weitreichende Erfahrungen gewonnen und viele liebe Freunde gefunden. Als ihre Eltern in der Lausitzer Heimat schwer erkrankten, nutzte Margot Hemmo ihren monatlichen Haushaltstag regelmäßig zur Stippvisite für einen Besuch in Bautzen. Das kostete sie viel Kraft wegen der großen Entfernungen, aber das war es ihr wert.

In der Zeit zwischen ihren Auslandsaufenthalten und danach arbeitete Margot immer wieder als Aufnahmeleiterin beim Kinderfernsehen der DDR. So wirkte sie mit bei vielen bekannten Aufzeichnungen wie „das Sandmännchen“, „1-2-3-Allerlei“ und „Kinderkaufhaus Freundschaft“, was ihr viel Freude bereitete. Bei den Erinnerungen an diese Zeit kommt sie ins Schwärmen. Viele prominente Künstler wie Horst Torka und Heidi Weigel lernte sie damals kennen, und bei den Dreharbeiten ging es oft lustig zu.

Die Wende erlebte Margot Hemmo schon als Rentnerin. Klaus Hemmo machte sich als freier Autor einen Namen. Er schrieb mehrere Bücher und Zeitungsartikel und korrespondierte mit Politikern. Margot Hemmo übernahm ehrenamtliche Aufgaben bei der Volkssolidarität und beim Sozialamt Lichtenberg. 2010 war sie als Vorsitzende der Sozialkommission in Karlshorst tätig. Dann erkrankte ihr Mann schwer und sie pflegte ihn aufopfernd und mit fürsorglicher Hingabe, bis zu seinem Tod im letzten Jahr. Da waren sie 66 Jahre verheiratet.

Danach fiel Margot Hemmo in ein tiefes Loch. Nur durch eigene Aktivität konnte Margot ihre Schwäche schließlich überwinden. Heute geht sie zweimal in der Woche zum Seniorensport, löst wöchentlich Aufgaben aus dem Kurs für Gedächtnistraining in der Seniorenbegegnungsstätte Hönower Straße, ist eifrige Leserin einer Bibliothek und Mitglied der Seniorenakademie. Von Freunden und Verwandten erhält sie viele Einladungen, die sie möglichst wahrnimmt, auch wenn sie weite Strecken mit dem Zug reisen muss. Eigentlich hat Margot Hemmo nie Zeit, immer ist sie irgendwohin unterwegs. Und das mit 90!

*Petra Rößler*

## **18. SENIOREN-FOTOWETTBEWERB**

**Der Seniorenfototreff Lichtenberg lädt ein zum  
18. Senioren-Fotowettbewerb 2017  
unter dem Thema:**

### **„Tierpark Berlin“**

Teilnahmeberechtigt sind alle interessierten Hobby- und Berufsfotografen.

Zugelassen sind alle Farb- oder Schwarzweißfotos.  
**Es werden nur Bilder in der Größe von 20x30 cm angenommen,  
die nicht älter als 5 JAHRE sein sollten.**

Die Anzahl der einzureichenden Fotos ist auf 4 Einzelbilder oder eine Serie von bis zu 4 Bildern begrenzt.

Außerhalb des Wettbewerbs können historische Fotos eingereicht werden.

Die Bilder sind mit dem Namen des Fotografen sowie mit einem Titel zu versehen. Aus dem Bildmotiv oder dem Bildtitel soll der Bezug zu Lichtenberg zu erkennen sein.

**Bei allen Einsendungen bitte Anschrift und Telefonnummer des Einsenders nicht vergessen!**

Einzureichen sind die Fotos unter dem Kennwort „**Fotowettbewerb**“ bis spätestens zum **18. September 2017** unter der Anschrift:

Seniorenbegegnungsstätte  
zu Händen Herrn H. Piepenhagen  
Einbeckerstrasse 85  
10315 Berlin

**Die Eröffnung der Ausstellung findet am 21. November 2017 um 14 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte Einbecker Straße 85 statt.  
Alle Teilnehmer am Fotowettbewerb sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.**



## Vorgestellt: der Senioren-Computer-Club

*Von Petra Rößler*

Jeder lernt sein ganzes Leben lang – auch noch in hohem im Alter. Für jung gebliebene und aktive Seniorinnen und Senioren gibt es einen Geheimtipp in Lichtenberg: den Deutschen Senioren-Computer-Club Berlin e.V., der weitaus mehr Angebote bereit hält als die Arbeit mit dem Computer. Natürlich ist das Grundanliegen des DSCC, älteren Bürgerinnen und Bürger den Umgang mit Computern, dem Internet und neuen Medien zu erschließen. Im Laufe der 20 Jahre seines Bestehens haben sich jedoch viele neue Möglichkeiten ergeben, sich in ganz unterschiedlichen Interessengebieten zu engagieren. Angeboten werden zahlreiche Kurse, die für Mitglieder kostenlos sind und von qualifizierten Clubmitgliedern ehrenamtlich geleitet werden.

Es gibt diese Interessengemeinschaften:  
 IG Film und Foto: Fotografieren, Filme, Fotobuch  
 IG Rund um den PC: Tablet und Smartphone  
 IG Sprachen: Englisch, Französisch, Russisch,  
 IG der Sehschwachen  
 IG Spielen: Schach, Skat, Flugsimulator  
 IG Wandern und Singen, sowie Radwandern  
 IG Kreativ: „Ich schreibe“, Handarbeiten, Bücher,  
 AG Zeitung.

Sie bieten viele Möglichkeiten, Neues zu lernen und eigene Fähigkeiten weiter auszubauen. Gut ausgestattete Kursräume und kleine Lerngruppen mit individueller Betreuung gewährleisten optimale Lernbedingungen. Das Clubleben ist vielseitig und sehr sozial geprägt. Interessante Veranstaltungen und Ausflüge laden zum Mitmachen ein. Heute hat der Club rund 600 Mitglieder, das Durchschnittsalter liegt bei 75 Jahren. Neben einer gedruckten monatlichen Zeitung gibt es eine Webseite mit umfassenden und aktuellen Informationen über den Senioren Computerclub Berlin, die ehrenamtlich von einigen Clubmitgliedern unter der Leitung von Antje Arnold gepflegt und kontinuierlich von ihr auf den neuesten Stand gebracht wird. Unter <http://www.dscc-berlin.de/> stehen alle Informationen. Schauen Sie doch mal rein! Es wird dringend „Nachwuchs“ von Leuten gesucht, die aktiv und ehrenamtlich die Ziele des Clubs unterstützen. Und wer Mitglied werden möchte, hier sind die Kontaktdaten:

DSCC Berlin e.V.  
 Einbecker Str. 85, 10315 Berlin  
 E-Mail: [info@dscc-berlin.de](mailto:info@dscc-berlin.de)  
 Tel.: 030 52 69 50 92

## Es wird eng in Lichtenberg

Von Karsten Dittmann

Lichtenberg hat ein Problem, ein Baulandproblem.

Immer mehr junge Familien mit Kindern wollen in Lichtenberg sesshaft werden. Der Bezirk bietet eine gute Infrastruktur, Kindertagesstätten, renommierte Schulen, Gymnasien und bezahlbare Mieten. Der Orankesee, Bäche, Parks, Grünanlagen, Sport- und Spielplätze machen unseren Stadtbezirk attraktiv.

Das Objekt Lindenhof war die letzte große Baufläche. Jetzt kann es nur noch Lückenbebauung oder Abriss geben. Daher stehen die Innenhöfe der großzügigen Bebauung der 70er und 80er Jahre für Bauherren immer mehr im Fokus. Bei der Bebauung innerhalb bestehender Wohngebiete sollten die dortigen Anwohner mit einbezogen werden. Das klappt aber noch nicht immer so gut. Hinter dem Hochhaus Möllendorfstraße/ Ecke Storkower Straße befanden sich lange Zeit ein stillgelegter Supermarkt und eine Gaststätte in so schlechtem Zustand, dass sie nicht mehr vermietet werden konnten. Dort entsteht aktuell ein Wohnhaus mit kleinen bezahlbaren Wohnungen für Studenten.



Links im Bild das Wohnheim in der Storkower Straße.

Die Pressluftschlämmer bummerten wochenlang von morgens bis abends. Die Baugrube wurde ausgehoben und die

Grundsteinlegung sollte festlich begangen werden. Es hingen Einladungen in den Hauseingängen.

Bauleitung und Politiker brauchten Publikum! Es gab schöne Reden und vollmundige Versprechen. 243 Wohnungen sollen entstehen. Das finde ich prima. So können sich die Studenten mehr auf ihr Studium konzentrieren und vielleicht schneller in den Arbeitsmarkt integriert werden. Die Studenten finden bei uns ein funktionierendes Umfeld vor. Mehrere Straßenbahnlinien, eine Buslinie, fußläufige Einkaufsmöglichkeiten, richtige Handwerker, wie Schneider, Frisöre und Bäcker sind hier angesiedelt.

Aber, die Bauarbeiten dauern, beeinträchtigen die Wohnqualität der vorhandenen Mieter und bringen das Umfeld ziemlich durcheinander.

Für viele Mieter ist es nicht so schön, den weiten Blick aus dem Fenster, jetzt gegen einen Blick auf eine Hauswand einzutauschen. Manche wohnen schon 40 Jahre in diesem Haus, sind hier alt geworden und müssen sich jetzt völlig umstellen. Wer möchte in dem Alter schon noch einmal umziehen? Die Howoge sorgt für ein sauberes Haus und Umfeld. Wird das so bleiben, wenn 200 Menschen dazu kommen?

Trotzdem freuen wir uns auf die neuen Nachbarn und das Gewusel. Es bringt Lebendigkeit auf unseren Hinterhof. Vielleicht fallen bei der Umfeldgestaltung noch ein oder zwei neue Bänke für uns ab. Meine Meinung als betroffener Mieter: Die Verwaltung muss aus solchen Baustellen lernen und die Konsequenzen ziehen. Begleitet diese Baustellen, kontrolliert sie und bezieht die Anwohner unbedingt mit ein.

## Bunte Markisen, Verkaufswagen, Kioske

### Wochenmärkte im Bezirk

Von Karsten Dittmann

Wie Blumeninseln auf einer Waldwiese strecken an jedem Wochentag Markisen, Verkaufsstände und Kioske ihre bunten Dächer in den Himmel. Sie signalisieren, wir sind da, kommt und kauft!

Die Wochenmärkte in unserem Stadtbezirk sind gut aufgestellt und bieten an über zehn Standorten mehrmals in der Woche ihre Produkte an. Vom kleinen intimen Marktfleck, bis zum großen Markt an Einkaufszentren oder Fußgängerpassagen sind alle Nuancen vorhanden.

Schon vor der Öffnung sind die ersten Kunden da und schauen, ist mein Händler da? Vom Bäcker aus Wittenberg, der in Berlin die so selten gewordenen Knüppel und originale Bauernkuchen anbietet, über den Meininger und Vetschauer deren Räucherwaren nicht nur am Rauch vorbeigezogen wurden, bis hin zum Spreewälder mit seinen Gurken und dem Sauerkraut aus dem Fass. Daneben steht der Bauer aus dem Brandenburgischen und bietet seine Kartoffeln, Zwiebeln und Eier an, die nicht hunderte von Kilometern durch Europa transportiert wurden. Dort gibt es Produkte aus der Region, so wie sie jahreszeitlich wachsen. Tomaten schmecken nach Sonne, der Sellerie duftet, Birnen und Pflaumen atmen Natur. Der Verkäufer kennt Produzenten und Kritik wird direkt weiter gegeben.

Mittags haben Grillhaxe und Grillhähnchen Konjunktur, an der Waffelbäckerei und den knusprigen Kartoffelpuffer kommt

man nicht vorbei, sie sind eine Delikatesse. Auch die gute alte Bockwurst kommt hier zu ihrem Recht. Der Büchertauschstand ist den ganzen Tag umlagert.



*Tatjana Schreck von der „Schmökerbude Schreck“. Diesen Stand am Tierparkcenter hat schon ihr Vater 20 Jahre lang betreut.*

Das Schönste am Wochenmarkt ist die Behäbigkeit. Keiner drängelt, keiner schiebt einem den Einkaufswagen in die Kniekehle, keiner meckert, wenn man nach Kleingeld sucht. Man redet miteinander, man redet mit den Verkäufern, viele kennen sich seit Jahren. Man diskutiert über Bebauung von Innenhöfen, Renten- und Jugendpolitik und das Wohlfühlen im Stadtbezirk.

Unsere Wochenmärkte sind kaum aus der Stadtlandschaft wegzudenken. Den Betreibern der Märkte und ihren Helfern beim Auf- und Abbau soll unser Dank gelten. Sie tragen mit ihrer Arbeit dazu bei, ein Stück uraltes Brauchtum zu bewahren. Dank auch den Verkäufern, die bei Wind und Wetter Stände auffüllen, nach Berlin kommen, acht Stunden verkaufen, und wieder nach Hause fahren um den nächsten Tag vorzubereiten.



## Pilates, Ganzkörpertraining! Was sonst?

*Von Karin Koch*

Was tut man nicht alles um lange gesund und beweglich zu bleiben? Sport treiben natürlich!

Ich zum Beispiel gehe ins Frauen-Fitness-Studio zum Pilateskurs. Diesen Kurs fand ich interessant, weil hier ein Ganzkörpertraining angeboten wird, das mich fordert und nebenbei auch noch Spaß macht. Außerdem gefällt mir das Üben in der Gruppe, denn es spornt an durchzuhalten.

Wenn unsere Trainerin beginnt: „Gerade Haltung, Pilates Fußstellung (Fersen geschlossen, Zehenspitzen zur Seite gespreizt), tief einatmen, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“, dann wird es ernst, denn dann beginnt eine Stunde konzentriertes Üben. Egal ob man im Stehen, in Bauchlage oder in Rückenlage trainiert, alle Muskeln unseres Körpers werden in dieser Stunde mindestens einmal bewegt. Das ist ganz schön anstrengend, wenn man nicht schummelt.

Grundlage aller Übungen ist die Arbeit mit den sogenannten „Powerhouses“, mit un-

serer Körpermitte also und mit einer bewussten Atmung. Eine starke Mitte verbessert unsere Körperhaltung und natürlich auch unsere Kondition. Na, und tief durchatmen ist immer gut!

Erfunden hat dieses Training zur Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur schon 1883 der in Mönchengladbach geborene Joseph Herbert Pilates. Seit dieser Zeit kamen immer bessere und effektivere Übungen hinzu. Heute hat diese Art des Trainierens weltweit viele Fans.

Auch in Lichtenberg werden Pilateskurse angeboten. Man muss allerdings etwas suchen. Zum Beispiel wird in der Kontakt- und Beratungsstelle in der Ahrenshoper Str. 5, Tel. 962 10 33, ein altersgerechtes Bewegungstraining nach Pilates durchgeführt.

Ich trainiere zweimal wöchentlich und finde, das sieht man mir auch an. Meine Körperhaltung ist stets aufrecht, kraftvolle Bewegungen geben mir Sicherheit bei der Bewältigung meiner täglichen Aufgaben, und meistens habe ich ein Lächeln im Gesicht. Dafür lohnt es sich allemal, die Sportsachen anzuziehen und sich mal richtig anzustrengen.



Fotografen werden immer gesucht. Eine gute Zeitung lebt auch von guten Bildern.

## Wer möchte schreiben & recherchieren?

„AG Schreibende Senioren“ sucht Mitstreiterinnen und Mitstreiter!

Die „AG Schreibende Senioren“ ist ein Ehrenamt in der Sonderkommission des Bezirksamts Lichtenberg. Wir schreiben Artikel für den Lichtenberger Senioren-Newsletter „Bunt statt Grau“, der zweimal im Jahr erscheint.

Vorwiegend berichten wir über Angebote in Lichtenberg für Senioreninnen und Senioren in kommunalen Einrichtungen sowie bei freien Trägern und in kirchlichen Gemeinden. Wir stellen aber auch andere beispielhafte Projekte vor, die es verdienen, größere Aufmerksamkeit zu bekommen.

Was sollten Interessierte mitbringen? Vor allem Interesse an Neuem sowie Lust am Recherchieren und Schreiben. Na ja, vielleicht etwas Talent im Finden richtiger Worte. Das Weitere ist – learning by doing!

Fachliche Unterstützung erhalten wir durch die Mitarbeiterinnen der Pressestelle des Bezirksamts Lichtenberg und von Mitarbeitern des Sozialamts Lichtenberg.

**Wer jetzt Lust bekommen hat, für uns zu schreiben oder bei uns mitzumachen, meldet sich bitte bei:**

AG Schreibende Senioren, Karin Koch

Telefon: 98 66 094

E-Mail: [kawoko@gmx.de](mailto:kawoko@gmx.de)

oder an

Pressestelle, Annika Möller

Telefon: 90 29 63 312

E-Mail:

[Annika.moeller@lichtenberg.berlin.de](mailto:Annika.moeller@lichtenberg.berlin.de)

---

### Impressum:

Herausgeber: Bezirksamts Lichtenberg, Amt für Soziales, Fachbereich 2, Soziale Dienste und Angebote

E-Mail:

[Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de](mailto:Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de)

Telefon: 90296 8201

Fax: 90296 8209