

Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

Inhalt

→ [Herausforderungen im Blick](#) 3

→ [Nahrung für die Seele](#) 4

→ [Neuwahl der Seniorenvertretung](#) 5

→ [Impressum](#) 5

→ [KV-Praxis am Prerower Platz](#) 5

→ [Lichtenberger Sozialtage 2022](#) 6

→ [Seniorenkino](#) 6

→ [Ehrenamtliche Gratulanten](#) 7

→ [Silbernetztelefon](#) 7

→ [Entdeckungen per Pedes](#) 8

→ [Übers Alter und Altwerden](#) 9

→ [Das Alter](#) 9

→ [Immer wieder reisen?](#) 10

→ [Heller Kopf: Paul Schmidt](#) 11

→ [Radio Ginseng](#) 11

→ [Beim Malen im Rheintal](#) 12

→ [Familienbande – Neuer Poetenwettbewerb](#) 12

→ [Letztes Drittel](#) 12



Bei den Spaziergängen durch den Bezirk sind viele interessante Orte zu entdecken.
Foto: Herbert Schadewald

Bunter Programmstraß

3. „Woche der Generationen“ vom 26. September bis 1. Oktober

Von Herbert Schadewald

Mit einem umfangreichen Veranstaltungsangebot, das vermutlich keine Wünsche offenlässt und gleichzeitig dokumentiert, dass unser Bezirk tatsächlich ein „Ort der Vielfalt“ ist, wartet die diesjährige **Woche der Generationen** auf. Sie wurde wieder vom Bezirksamt in Kooperation mit der Seniorenvertretung organisiert und bietet in der letzten Septemberwoche insgesamt 42 Programmpunkte für alle Altersklassen. Detailliert sind diese Angebote in einem speziellen Flyer aufgelistet, der vielerorts im Bezirk erhältlich ist. Wir können hier nur einige der zahlreichen Termine nennen.

Eröffnet wird diese 3. „Woche der Generationen“ am 26. September um 14 Uhr in der barrierefreien, kommunalen Begegnungsstätte „Rusche 43“ (Ruschestraße 43, 10367 Berlin). Zu dieser Auftaktveranstaltung werden Bezirksbürgermeister Michael Grunst (DIE LINKE), sein Stellvertreter und Bezirksstadtrat Kevin Hönicke (SPD) sowie die Stadträtin für Gesundheit Camilla Schuler (DIE LINKE) erwartet. Als Vorsitzender der neuen Seniorenvertretung wird Gunar Klapp ebenfalls anwesend sein. Maximal können an dieser Eröffnungsfeier 60 Personen teilnehmen, für die es auch Kaffee und Kuchen sowie ein kulturelles Angebot gibt. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Ansprechpartnerin ist Anne Stöckmann, Tel.: 030-55489635, E-Mail: anne.stoeckmann@kiez-spinne.de

Am gleichen Tag öffnet die Katholische Hochschule für Sozialwesen (Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin) ab 15 Uhr ihre Türen des Hörsaales H109 zu einem Vortrag der Dozentin für Religionspädagogik, Prof. Dr. Annette Edenhofer. Sie äußert sich zum Thema: **Die gute Mitte: zwi-**

schen Zuviel und Zuwenig des Guten. Interessenten müssen sich dafür zuvor bei Hanna Aalders (Tel.: 030-902968332, E-Mail: hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de) anmelden.

Ebenfalls am 26. September lädt ab 18 Uhr die Stadtteilkoordination Hohenschönhausen-Süd (Küstriner Straße 38, 13055 Berlin) zu einem Klangerlebnis ein. Unter dem Titel: **Von Mono zu Stereo – ein Generationenwechsel, der Ohren und Seele aufgehen lässt!** wird Prof. Dr. Wolfgang Küttler die akustischen Unterschiede verdeutlichen. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl von maximal 20 Personen ist eine Anmeldung bei Thomas Potyka (Mobil: 015222508640, E-Mail: tp@dergutepol.de) erforderlich. Übrigens ist dieser Veranstaltungsort nicht ganz barrierefrei.

Im Rahmen der Ausstellung zum 50. Fennpfuhl-Jubiläum kreierte die Kunstvermittlung Lichtenberg in der rk-Galerie für zeitgenössische Kunst (Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin) am 27. September ab 15 Uhr ein **Offenes Kunstvermittlungsangebot mit Kaffee und Kuchen für Senior:innen.** An diesem interaktiven Ausstellungsrundgang können maximal 15 Personen teilnehmen. Deshalb ist eine vorherige Anmeldung bei Magda Vorerster oder Martin Bartels (Tel.: 030-902963713) notwendig.

Das Familienprojekt Potpourri EJF (Eginhardstraße 9, 10318 Berlin) möchte, dass am 27. September ab 16 Uhr Kinder und Jugendliche gemeinsam mit älteren Menschen kochen. Da für dieses **generationsübergreifende Kochen** nur fünf bis acht Plätze vorhanden sind, ist eine Voranmeldung bei Lysan Nowaczyk (Tel.: 030-50159328, E-Mail: potpourri@ejf.de) dringend erforderlich.

Schon in den vorigen Jahren zählten die **Kräuterspaziergänge durch die Parkaue** zu den Rennern. Deshalb wurden auch diesmal wieder zwei Termine dafür bereitgestellt. So können jeweils maximal 15 Personen am 28. September ab 10 Uhr und am 29. September ab 16 Uhr die rund 90-minütige Tour vor dem Theater an der Parkaue beginnen. Eine Anmeldung bei Anne Stöckmann (Tel.: 030-55489635, E-Mail: anne.stoeckmann@kiezspinne.de) muss zuvor erfolgt sein.

Am 28. September wird die Bezirksstadträtin für Gesundheit, Camilla Schuler (DIE LINKE), ab 14.30 Uhr erstmals eine von der Techniker Krankenkasse geförderte Spaziergangsgruppe des Projektes „Spaziergänge in Lichtenberg“ begleiten. Zu diesem gemütlichen **Rundgang und zum Kennenlernen weiterer Spaziergangsangebote** im Bezirk sind alle herzlich eingeladen, die sich zuvor bei Jennifer Ebert (Tel.: 030-902964511, Mobil: 0151 466 941 65, E-Mail: jennifer.ebert@lichtenberg.berlin.de) angemeldet haben.

Der nicht barrierefreie Nachbarschaftstreff an der Seefelder (Seefelder Straße 50, 13053 Berlin) lädt für den 29. September ab 17 Uhr maximal vier Familien (Mutter, Vater, Oma, Opa und ein Kind im Alter zwischen vier und acht Jahren) zum **Familienyoga – Für mehr Achtsamkeit im Alltag** ein. In dieser Yogastunde werden den (Groß-)Eltern und (Enkel-)Kindern Atmungs- und Bewegungsübungen vermittelt, die zusammen und einfach im oft stressigen Alltag eingebaut werden können. Eine Voranmeldung ist bei Doreen Otto (Tel.: 030-50177989, E-Mail: info@nachbarschaftstreff-seefelder.de) notwendig.

Das letzte Kapitel ist der Titel eines Konzertes mit Liedern und Texten für den Frieden, den die barrierefreie Galerie 100 (Konrad-Wolf-Straße 99, 13055 Berlin) am 29. September ab 18 Uhr veranstaltet. Klaus Schäfer wird am Klavier Peter Siche begleiten. Da nur maximal 30 Personen teilnehmen können ist eine Anmeldung bei Marion Lorenz (Tel.: 030-9711103, E-Mail: galerie100@kultur-in-lichtenberg.de) unumgänglich.

Und schließlich noch der Hinweis auf die **Präsentation der neugewählten Seniorenvertretung** am 30. September ab 10 Uhr in der barrierefreien Kiezspinne (Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin). Bei der Informationsveranstaltung, die sich vorwiegend an über 60-Jährige wendet, wird über die Arbeit dieses Gremiums berichtet. Da nur maximal 25 Personen teilnehmen können, erwartet der Vorsitzende der Seniorenvertretung, Gunar Klapp (E-Mail: klapp.gunar@gmail.com), vorab die Anmeldungen

Herausforderungen im Blick

*Die neue Gesundheitsstadträtin
Camilla Schuler*

Von Petra Rößler

Lichtenberg hat eine neue Stadträtin. Camilla Schuler (DIE LINKE) wurde am 9. Dezember 2021 auf der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) zur Bezirksstadträtin für Familie, Jugend und Gesundheit gewählt. Ich traf sie in ihrem luftigen Büro im Rathaus Lichtenberg, mit Blick ins Grüne. An den Wänden sind lustige Bilder platziert: ein witziges Zebra, ein Gemälde mit vielen bunten Händen, das kleine Künstler von der Jugendkunstschule gemalt hatten und die Micky-mäuse, die Camilla Schuler überall hinbegleiten. Auch eine weiße Friedenstaube auf blauem Grund klebt an einer Schranktür. Das schafft Atmosphäre.

Als gebürtige Hamburgerin hatte es die Stadträtin zunächst beruflich nach München verschlagen. 2002 kam sie mit ihrem Mann und dem sechs Monate alten Sohn nach Berlin. Ein Jahr später stellte sich Camilla Schuler beruflich mit einer Beratungsfirma für Veranstaltungs- und Büroorganisation auf eigene Füße. Nach der Geburt ihrer Tochter 2003 kamen noch einmal neue Anforderungen auf die Familie zu, aber mit viel Energie und dem optimistischen Blick nach vorne ist es ihr gelungen, alles unter einen Hut zu bringen. 2006 zog Camilla Schuler mit ihrer Familie nach Lichtenberg, seitdem engagiert sie sich mit ihrer sozialen und kommunalpolitischen Arbeit in unserem Stadtbezirk.

Seit 2011 kümmerte sich Camilla Schuler als gewähltes BVV-Mitglied zehn Jahre lang vorwiegend um die Probleme in den Bereichen Schule und Kultur. Um für diese Arbeit gewappnet zu sein, nahm die gelernte Bürokauffrau ein Fernstudium zur psychologischen Beraterin auf. Parallel dazu qualifizierte sie sich zur Dozentin für Deutsch als Fremdsprache.

Besonders wichtig in ihren Tätigkeiten – sowohl als Deutschlehrerin an der Volkshochschule als auch als Bewerbungsberaterin für Jugendliche – war Camilla Schuler immer die Stärkung der Persönlichkeit ihrer Klienten. Oft kamen die Jugend-



Stadträtin Camilla Schuler (DIE LINKE) will die Lebensverhältnisse weiter verbessern.

Foto: Petra Rößler

lichen ja aus einem Umfeld, wo sie Hilfe und Unterstützung dringend benötigten. Gerade auch das Problem der Kinderarmut beschäftigte sie immer mehr. Mit viel Engagement setzte sie sich dafür ein, dass solche Kinder gestärkt und nicht benachteiligt werden.

Und seit Dezember 2021 ist sie nun unsere neue Stadträtin. Das Ressort Gesundheit kam zu ihrem Aufgabenbereich dazu, das war erstmal eine etwas ungewohnte Herausforderung. Aber Camilla Schuler ist eine Kämpferin. Das hat sie von ihrem Vater gelernt. Die Dinge von Anfang an positiv angehen und dabei den Humor nicht verlieren. Immer den Blick nach vorne richten – das ist ihre Devise.

„Was kann man gegen den gravierenden Ärztemangel in Lichtenberg tun?“, habe ich sie gefragt. „Über die Anzahl der Ärzte entscheidet allein die Kassenärztliche Vereinigung Berlin (KV). Und dabei werden die Ostbezirke oft benachteiligt“, sagt die Stadträtin etwas aufgebracht. Darauf hat sie keinen Einfluss. „Nur immer wieder Druck ausüben auf die KV mit ständigen Gesprächen und dringenden Argumenten, das ist die einzige Möglichkeit, die wir haben. Besonders die älteren Menschen müssen Ärzte in ihrer Nähe schnell erreichen können, weite Wege sind da nicht zumutbar.“

Und in den Lichtenberger Großsiedlungen werden die Menschen immer älter“, fügt sie hinzu. „Aber es gibt auch Fortschritte. In Hohenschönhausen konnten wir kürzlich ein Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) eröffnen, das ist ein schöner Erfolg.“

In Lichtenberg gibt es ein Modellprojekt für Sozialberatung, das in neun Arztpraxen angeboten wird und bisher einmalig in Berlin ist. Dort wird informiert, beraten, unterstützt und vermittelt, besonders für Patient:innen in akut schwierigen Lebenssituationen. Es wird dafür gesorgt, dass Bedürfnisse und Nöte früh erkannt werden und dass gesetzlich zustehende Leistungen zügig in Anspruch genommen werden können. „Die praxisorientierte Sozialberatung wird sehr gut angenommen und vielen Bedürftigen konnte in den letzten zwei Jahren geholfen werden. Und jetzt die gute Nachricht: es wird weitergehen. Die Finanzierung ist gesichert, sie wird durch Lottomittel bestritten“, sagt die Stadträtin.

Ein weiterer Schwerpunkt in der Arbeit von Camilla Schuler ist der Personalnotstand. Im Gesundheitsamt, in den Pflegeeinrichtungen und Krankenstationen – überall fehlen die Leute. „Diese überaus wichtigen Tätigkeiten sollten viel höher anerkannt werden, da muss ein familienfreundliches Umdenken stattfinden. Sie müssen unbedingt attraktiver werden, nicht nur durch bessere Bezahlung, sondern vor allem auch durch bessere Arbeitsbedingungen wie geregelte Arbeitszeiten und einen besseren Umgang im Pflegebereich. Wir planen u. a. einen Ausbildungstag, um Bewerber:innen für diese Berufe zu interessieren und möglichst zu gewinnen“, erklärt sie.

Aktuell werden die Spaziergangsgruppen wieder aufgenommen. Nach zwei Jahren Pandemie wurde es Zeit, dass hier wieder gestartet wird. Besonders ältere Menschen vereinsamen zunehmend. Hier ist das Ziel, Hilfe anzubieten, um Probleme zu lösen und die Menschen zusammenzubringen, sie aus der Isolation zu holen.

Darüber hinaus gibt es noch viele andere Aufgaben im Stadtbezirk, die der Stadträtin am Herzen liegen. Altersgerechtes Wohnen gehört dazu und mehr Barrierefreiheit für eine bessere Mobilität

zum Beispiel. Es gibt noch viel zu tun in Lichtenberg.

„Wie halten Sie sich fit, um das alles zum Erfolg zu führen?“, habe ich Camilla Schuler gefragt. „Ich fahre jetzt öfter mit dem Fahrrad zur Arbeit und lasse das Auto stehen. Und zwei- bis dreimal in der Woche trainiere ich im Fitnessstudio. Aber am liebsten mache ich lange Spaziergänge mit unserer Hündin Ella, dabei erhole ich mich wunderbar“, sagt sie mit einem Lächeln.

Nahrung für die Seele

Die neue Kulturkarte in Lichtenberg

Von Petra Rößler

Lichtenberger Senior:innen sind aktiv und erfindungsreich, sogar wenn es um die digitale Welt geht. Immer mehr Lichtenberger:innen im fortgeschrittenen Alter kennen sich aus mit Smartphone, Tablet, Laptop oder Computer. Sie nutzen es für den schnellen Kontakt zur Familie und zu vertrauten Bezugspersonen, aber auch um sich Informationen aller Art ins Haus zu holen. Besonders für Ältere, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind und nicht mehr so oft ausgehen, können digitale Medien hilfreich sein. Mit „Meister Google“ bekommt man auf jede Frage eine Antwort, kann an kulturellen Veranstaltungen teilhaben und sich digital die Welt erobern.

Unter www.kultur-in-lichtenberg.de kann man zum Beispiel die neue Lichtenberger Kulturkarte kennenlernen, die am 4. Juli an den Start ging und dazu einlädt, interessante oder vielleicht bisher unbekannte Kulturorte Lichtenbergs zu erkunden. Was ist in Lichtenberg besonders sehenswert und welche regionalen Besonderheiten gibt es hier? Eine umfangreiche Such- und Sortierfunktion im Menü hilft dabei, kulturelle Orte wie Kultureinrichtungen, Kulturinitiativen, Erinnerungsorte, Kirchen, Stiftungen, Unternehmen der Kreativwirtschaft oder Begegnungsstätten aufzuspüren. Welche Veranstaltungen finden wo statt? Lassen Sie sich inspirieren. Viel Spaß beim Stöbern!



Die Mitglieder der neu gewählten Seniorenvertretung Lichtenberg.
Foto: Herbert Schadewald

Neuwahl der Seniorenvertretung

Elf Neue möchten sich engagieren

Von Gunar Klapp

Vom 14. bis 18. März 2022 wurde die Lichtenberger Seniorenvertretung neu gewählt. Am 1. April erhielten 17 Frauen und Männer als Mitglieder der Seniorenvertretung die Berufungsurkunde von Bürgermeister Michael Grunst (DIE LINKE) ausgehändigt.

Weniger schön war der Rückgang der Wahlbeteiligung von 6,9 Prozent im Jahr 2017 auf nun 5,2 Prozent. Das dürfte eine Folge der Corona-Pandemie sein, denn das Phänomen zeigte sich in zehn von 12 Berliner Bezirken.

Erfreulich ist, dass elf neue Mitglieder der Seniorenvertretung Lichtenberg angehören, die sich engagieren wollen. Dies drückt sich auch in der Bildung des neuen Vorstandes aus. Nur Gunar

Klapp, als alter und neuer Vorsitzender, gehört ihm wieder an. Neu im Vorstand sind Petra Schwalbe als stellvertretende Vorsitzende, Wallentina Engelhardt für die Schriftführung und Dr. Margit Bormann für die Finanzen. Neu für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist Eleonore Dittgen.

Im Rahmen der „Woche der Generationen“ wird die neue Seniorenvertretung am 30. September 2022 in der Kiezspinne ihre Arbeit vorstellen. Ein Schwerpunkt der Arbeit der Seniorenvertretung wird die Begleitung des 4. Handlungskonzeptes für Senior:innen des Bezirkes sein. In diesem Konzept für die Jahre 2021 bis 2025 werden 15 konkrete Projekte benannt. Dazu gehört die erfolgreiche Seniorenuniversität (2023 gibt es die 11. Ausgabe), der Aufbau eines Generationengartens in Karlshorst, die Fortführung der „Woche der Generationen“ (mit der 3. Ausgabe 2022), die Digitalisierung der Begegnungsstätten und die Fortführung des Pilotprojektes „Berliner Hausbesuche“ in Neu- Hohenschönhausen.

Impressum



Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg,
Amt für Soziales,
Fachbereich 2

V.i.s.d.P.: Conny Karl

E-Mail:
info.sozialamt@lichtenberg.berlin.de

Telefon: 030 – 90 296 3400

KV-Praxis am Prerower Platz

Um die hausärztliche Versorgung in der Region deutlich zu verbessern, eröffnete Anfang Juli im Gesundheitszentrum am Prerower Platz die erste Eigeneinrichtung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin. In unserer nächsten Ausgabe werden wir ausführlicher darüber berichten.

Breites Angebot

Lichtenberger Sozialtage 2022

Von Jörg Kaminski

Nach zwei Jahren ist es endlich wieder so weit. Am 13. und 14. Oktober 2022 – in der Zeit von 09.30 Uhr bis 20.00 Uhr – werden die 27. Lichtenberger Sozialtage im Linden-Center unter dem bekannten Motto „Gut Leben in Lichtenberg! – sozial, tolerant und mittendrin“ stattfinden.

Die offizielle Eröffnung erfolgt am 13. Oktober um 11.00 Uhr durch das Bezirksamt Lichtenberg, gemeinsam mit dem Centermanagement des Linden-Centers. An über 20 Ständen werden sich täglich in Lichtenberg ansässige öffentliche soziale Einrichtungen, Verbände und anerkannte freie Träger der Wohlfahrtspflege mit ihren unterschiedlichsten Angeboten präsentieren.

In den vergangenen Jahren besuchten mehrere tausend Menschen die Sozialtage, nutzten die Einkaufsmöglichkeiten im Linden-Center mit den Möglichkeiten, um sich über Pflege- und Betreuungsangebote, Wohngemeinschaften oder andere Wohnformen, soziale Beratung und sonstige Unterstützung bis hin zu verschiedensten Freizeitangeboten in den jeweiligen Kiezen zu informieren. Die Besucher:innen können so erfahren, was es im Bezirk Lichtenberg Neues auf dem sozialen Markt gibt, was sich in der Vergangenheit bewährt hat und erfolgreich weiter fortgeführt wird, welche Freizeitgestaltungsmöglichkeiten vorhanden sind, angefangen von Bildungsangeboten, wie das Erlernen/Vertiefen von Fremdsprachen, Sportangeboten wie Yoga, Tai Chi,



So wie schon bei den 24. Sozialtagen im Juni 2017 wird es auch in diesem Jahr wieder im Linden-Center am Prerower Platz aussehen.

Foto: Jörg Kaminski

Kung Fu, Radtouren und natürlich Unterhaltungsveranstaltungen wie Tanz oder Tanzkurse, über Konzerte bis hin zu Lesungen bekannter Autoren und vieles mehr. Ihre Fragen werden fachgerecht beantwortet, Hinweise und Anregungen in persönlichen Gesprächen gerne entgegengenommen.

Zu den Sozialtagen wird es auch ein kleines Bühnenprogramm mit Musik und Unterhaltung geben, ebenso Gesprächsrunden zu verschiedenen Themen. Besonders engagierte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer werden mit der Ehrenamtskarte ausgezeichnet.

Am 14. Oktober 2022 erwartet die Besucher:innen die schon zur Tradition gewordene Kuchenmeile „Senioren backen für einen guten Zweck“. Der Erlös wird einer sozialen Einrichtung in Lichtenberg zugutekommen. Besuchen Sie diese Lichtenberger Sozialtage 2022, seien Sie neugierig und lassen Sie sich informieren und überraschen!

Seniorenkino

Noch bis Ende November läuft die Seniorenkinosaison 2022 – wieder in Kooperation zwischen dem Bezirksamt und dem CineMotion (Wartenberger Straße 174, am S-Bahnhof Hohenschönhausen). Für die Veranstaltungen ab 15 Uhr gelten die jeweils aktuellen Hygienevorschriften. Die Karten kosten sechs Euro. Sie können an der Kinokasse oder Online (www.berlin.cinemotion-kino.de) gekauft werden.



Diese Filme stehen noch auf dem Programm:

28.09.: Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull
(Tragikomödie, Deutschland 2021)

26.10.: Contra (Tragikomödie, Deutschland 2021)

23.11.: Der Nachname (Komödie, Deutschland 2021)

Herzlichen Glückwunsch

Ehrenamtliches Engagement für Lichtenberger Jubilare

Von Herbert Schadewald

Als einen hohen Stellwert im Bereich der Seniorenarbeit bezeichnen Hanna Aalders und Beatrice Heinz vom Amt für Soziales das Ehrenamt. Um sich aktiv und auch sehr kreativ in dieses gesellschaftliche Leben einzubringen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten. „Ja, ich habe in meinem Berufsleben immer mit Menschen gearbeitet. Als ich Frührentnerin wurde, habe ich 2003 das Ehrenamt als GratulantIn übernommen“, erzählt Barbara Nitsch. Dadurch sei sie nun „immer unterwegs und komme mit interessanten Menschen zusammen“, berichtet die engagierte Seniorin voller Tatendrang.

Gemeinsam mit drei anderen Ehrenamtlichen gehört sie zur Sozialkommission (Soko 1+2) für Geburtstage und hohe Ehrungen. „Ich habe mich dafür entschieden, weil ich Menschen mag und gern mit ihnen spreche“, begründet Barbara Nitsch ihre damalige Entscheidung, die sie auf keinen Fall bereut. Die älteste Jubilarin, der sie im Namen des Bezirksamtes gratulieren konnte, war 112 Jahre geworden. „Wir gratulieren allen 85-Jährigen und dann ab 90 jedes Jahr persönlich“, erläutert sie ihre ehrenamtliche Aufgabe. „Die Gespräche mit diesen Jubilaren sind für mich immer sehr interessant. Denn es interessiert mich zu erfahren, wie die Menschen alle Probleme bewältigt haben und sich entwickelten“, schildert Barbara Nitsch.

Ihre Gratulationsbesuche bei den Jubilaren kündigt sie meist vorher persönlich an. Sie fühlt sich fit, um dafür auch längere Wege notfalls mehrfach in Kauf zu nehmen. Schließlich ist es ihr ein tiefes Bedürfnis. „Und ich nehme jeden Menschen so, wie er ist. Das muss sein. Denn der respektvolle Umgang mit den Persönlichkeiten ist sehr, sehr wichtig“, erklärt Barbara Nitsch. Und vor allem kann sie auch zuhören. Selbst drei-, viermal gestellte Fragen beantwortet sie wie selbstverständlich immer und immer wieder geduldig. Das schafft menschliche Nähe, Vertrautheit und Akzeptanz.

Diese unmittelbaren Kontakte und interessanten Lebensgeschichten, die die ehrenamtliche

GratulantIn stets bekommt, sind für Barbara Nitsch neue Motivation. All diese nachhaltigen Eindrücke möchte sie nicht mehr vermissen. Und da auch die Alterspyramide in unserem Bezirk wächst, hat sie stets einen vollen Terminkalender. „Und ich mache es gerne, gerne, gerne!“, betont Barbara Nitsch nachdrücklich. „Doch natürlich können wir auf jeden Fall noch weitere Gratulierende gebrauchen“, sagt sie.

Das wird auch im zuständigen Amt für Soziales so gesehen. Denn im gesamten Bezirk gibt es für die Gratulationen insgesamt 14 Sokos. Sie sind auf unterschiedliche Regionen in den Ortsteilen aufgeteilt. Wer sich engagieren möchte, emphatisch und verständnisvoll ist, sich auf individuelle Lebenssituationen einstellen kann, findet in diesen Gratulations-Sokos seine ehrenamtliche Erfüllung. Darüber hinaus gibt es weitere Möglichkeiten, sich ehrenamtlich ins gesellschaftliche Leben unseres Bezirkes einzubringen. Wer sich detailliert informieren und/oder konkret engagieren möchte, findet beim Team offene Altenhilfe und Ehrenamt des Bezirksamtes in Alt-Friedrichsfelde 60 stets offene Türen und Ohren.

Ansprechpartnerinnen dafür sind dort Hanna Aalders (Tel.: 030-902968332, E-Mail: hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de) und Beatrice Heinz (Tel.: 030-902968673, E-Mail: beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de). Weitere Informationen gibt es dazu außerdem auch auf der Internetseite www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg/



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 22 Uhr möglich.

Entdeckungen per Pedes

Kiezwanderungen fördern die Gesundheit und das Miteinander

Von Herbert Schadewald

In den vergangenen Jahren wurde in unserem Bezirk ein vielfältiges Spaziergangsprogramm aufgebaut. Die kostenlosen und überwiegend barrierefreien Wanderangebote durch die Kieze werden dabei ehrenamtlich begleitet. Ausgangs- und Endpunkte für die meist kleinen Gruppen sind vorwiegend Stadtteileinrichtungen. Natürlich sind diese Frischluftbewegungsangebote nicht nur für die jeweiligen Anwohner gedacht. Gegenwärtig gibt es diese vier aktiven Spaziergangsgruppen mit einem jeweils rund einstündigen Wanderangebot:

Wartenberg (für Falkenberg, Malchow und Wartenberg)

Treffpunkt: Vorplatz S-Bahnhof Wartenberg (Egon-Erwin-Kisch-Straße 32) an jedem letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr.

Informationen und Anmeldungen: Tanja Pohlmann (Tel.: 030-9860199940, Mobil: 015222551690, E-Mail: pohlmann@rbo-inmitten.berlin)

Fennpfuhl

Treffpunkt: Am „Haus der Generationen“ (Paul-Junius-Straße 64A) an jedem letzten Freitag im Monat um 14 Uhr.



*Bei Spaziergängen im Kiez lässt sich nicht nur manch Neues am Wegesrand entdecken.
Foto: Brigitte Scharf*

Informationen und Anmeldungen: Tanja Pohlmann (Tel.: 030-9860199940, Mobil: 015222551690, E-Mail: pohlmann@rbo-inmitten.berlin)

Kiezspinne (für Frankfurter Allee Süd)

Treffpunkt: Vor dem Nachbarschaftshaus „Orangerie“ (Schulze-Boysen-Straße 38) jeden Montag um 11 Uhr.

Informationen und Anmeldungen: Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg (Tel.: 030-28472395, E-Mail: kpe@kiezspinne.de)

LIBEZEM (für Friedrichsfelde Nord)

Treffpunkt: LIBEZEM (Rhinstraße 9, direkt am Rosenfelder Ring) an jedem 2. und 4. Dienstag um 14.30 Uhr.

Informationen und Anmeldungen: Tanja Pohlmann (Tel.: 030-9860199940, Mobil: 015222551690, E-Mail: pohlmann@rbo-inmitten.berlin)

Die ursprüngliche Spaziergangsgruppe Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“ für Alt-Hohenschönhausen Süd (Schöneicher Straße 10a) pausiert leider momentan. Wer sich dort für eine solche Wanderbegleitung ehrenamtlich engagieren möchte, kann sich im Bürgertreff melden: Tel.: 030-344090470, E-Mail: buergertreff@co-mensch.de

Lichtenberg hat viele schöne Ecken, die es zu entdecken lohnt. Deshalb sucht beispielsweise auch der Verein soziale Gesundheit e.V. Ehrenamtliche für die Spaziergangsbegleitung. Ansprechpartnerin: Dr. Martyna Voß (Tel.: 030-9720102, Mobil: 01735665701, E-Mail: kontakt@sozialegesundheit.de)

Eine gedruckte Broschüre über alle Lichtenberger Spaziergangsangebote ist in Planung. Weitere Informationen sind über das Bezirksamt (Jennifer Ebert, Tel.: 030-902964511, Mobil: 015146694165, E-Mail: jennifer.ebert@lichtenberg.berlin.de) erhältlich.

Übers Alter und Altwerden

Eine Lesung mit Niveau

Von Karin Koch

Wer hat darüber nicht schon einmal nachgedacht? Es jedoch in Lyrik oder Prosa auszudrücken und zu betrachten, ist schon etwas Besonderes.

Die, die sich am 24. Mai 2022 in der Begegnungsstätte Ribnitzer Straße 1b zu einer Lesung trafen, beherrschten das in brillanter Weise. An diesem Nachmittag stellten Autoren aus Lichtenberg und Köpenick (Poeten vom Müggelsee) ihre Gedichte und Geschichten einem interessierten Publikum vor. Facettenreich wurde auf das Thema „Alter und Altwerden“ eingegangen. Besonders die heiteren Beiträge fanden die Zustimmung der Zuhörer. So mancher erinnerte sich bei den Vorträgen an eigene Erlebnisse und Befindlichkeiten, die der Alltag und das Altwerden mit sich bringen.

Unterstützt wurden die Autoren mit Sketchen des Kabarettts „Die Weisetreter“, die für viel Stimmung sorgten und die Veranstaltung auflockerten.

Rundum ein gelungener, interessanter Nachmittag, der Lust auf mehr machte. Und in der Tat, für den 18. Oktober 2022 ist eine nächste Lesung geplant. Thema: „Mein Berlin“. Außerdem haben die Organisatoren um Dr. Laila Schobel und Lothar Wachenschwanz vor, dauerhaft eine kreative Schreibgruppe in der Ribnitzer Straße 1b zu etablieren, um Menschen in Lichtenberg zusammenzubringen, die Lust am Schreiben haben und dieses Hobby mit Gleichgesinnten pflegen möchten. Verhandlungen laufen!

„Alter und Altwerden“ hat auch etwas mit geistiger und körperlicher Fitness zu tun. Sicher, man kann sich zu Hause im stillen Kämmerlein darum bemühen. Aber dieser Lyrik-Nachmittag hat gezeigt, wieviel Freude es macht, wenn man seine Gedanken mit anderen teilen kann, das gilt für Vortragende und Zuhörende gleichermaßen.



*Auftritt des Seniorenkabarettts „Die Weisetreter“ in dieser Veranstaltung.
Foto: Dore Wachenschwanz*

Das Alter

Von Dr. Laila Schobel

Es ist Traurigkeit,
es sind Schmerzen.
Es ist was es ist,
sagt das Alter.

Es lässt mich verzweifeln,
sagt die Mutlosigkeit.
Es ist was es ist,
sagt das Alter.

Es lässt mich nicht schlafen,
schickt mir böse Träume.
Es ist was es ist,
sagt das Alter.

Es ist wieder Frühling,
die Vögel zwitschern.
Ich bin trotz allem glücklich,
sagt das Alter.

Reisen, reisen – immer wieder reisen?

*Bleibe zu Hause – sei klug!
Erlebnenswertes gibt es auch hier genug.*

Von Lothar Wachenschwanz

Wenn einer reist, kann er was erleben. Nur war es in letzter Zeit seltener, Corona geschuldet. Aber auch steigender Kosten und der Gefahr wegen, sich anderswo womöglich anzustecken. Die Rentner und Niedriglohnbeschäftigten wissen davon ein Lied zu singen. Aber auch Berlin ist eine Reise wert. Man kann in unmittelbarer Umgebung viel erleben – nur wissen viele nichts davon oder gehen achtlos daran vorüber. Sie nehmen Kunstwerke nicht wahr, die sie anderswo in Galerien bestaunen würden. Auch gibt es Bauwerke mit geschichtlichem Hintergrund, wie die Dorfkirche in Alt-Hohenschönhausen oder das nebenstehende Schloss. Oder hat schon mal einer das Stadt-Museum Lichtenberg besucht? Bei Reisen klappern wir solche Sehenswürdigkeiten ab, verewigen unsere Reiseindrücke in Tagebüchern und Fotoalben und berichten auf Ansichtskarten stolz über das Gesehene. Die meisten Berliner drängt es in die Ferne. Möglichst weit weg sollte es gehen. Sie wollen mal anderes als die eigenen vier Wände sehen.

Dafür brauchen die Bewohner des Ostseeviartels nur einmal vor die Haustür zu gehen, um virtuell zu verreisen. Die Wohnungsbaugesellschaft HOWOGE und die Wohnungsbaugenossenschaft Humboldt-Universität sowie die Telekom haben dort Giebelfassaden, Hauseingänge und Telefonverteiler von Künstlern gestalten lassen, die Urlaubssehnsüchte wecken. So kann man davon träumen mit dem „Molli“ nach Kühlungsborn zu fahren, in Zingst am Strand zu liegen oder an der Ahrenshooper Küste entlang zu wandern. Bei anderen weckt der Anblick des Panda-Bären oder der Chinesischen Mauer die Reiselust nach China. Zumindest vielleicht auch nur, um ins China-Restaurant – an der Endhaltestelle der Straßenbahnen M4 und M5 – einzukehren. Man kann auch in Hohenschönhausen Schönes entdecken. Es gibt auch Graffitis und Wandbemalungen, die nicht ein Ärgernis sind. Schaut euch nur um!

Vom Ostseeviartel ist es auch nicht weit zum Naturschutzgebiet Malchower Aue und den nahegelegenen Wanderwegen. Wer mehr erfahren will, besucht den Verein „Naturschutz Berlin-Malchow“ (Dorfstraße 35, 13051 Berlin, Tel.: 030-92799830, www.naturschutz-malchow.de) oder informiert sich beim Umweltbüro Lichtenberg (Passower Straße 35, 13057 Berlin, Tel.: 030-92901866, E-Mail: info@umweltbuero-lichtenberg.de).

Lichtenberg hat also in jeder Beziehung landschaftlich, historisch und künstlerisch viel zu bieten. Wanderkarten mit informativen Haltepunkten bieten dem interessierten Wanderer wahre Entdeckungstouren durch den Bezirk. Die AUB-Mitglieder – zum großen Teil Ur-Hohenschönhauser und Ur-Lichtenberger – haben hierfür ihr Insiderwissen zur Verfügung gestellt. Weite Landschaft, urbanes Grün und eindrucksvolle Bauten – all das können Sie erleben! Berlin ist eben eine Reise wert, und unser Stadtbezirk Lichtenberg braucht sich hinter den anderen nicht zu verstecken.



Verteilerkasten der Telekom in der Zingster Straße.
Foto: Dore Wachenschwanz.

Helle Köpfe braucht das Land

Paul Schmidt – Erfinder der Taschenlampe

Von Lothar Wachenschwanz

In Hohenschönhausen wimmelt es nun nicht gerade von schillernden Persönlichkeiten, aber doch von hellen Köpfen. Jedenfalls von solchen, die Geschichte schrieben. Zu diesen gehört Paul Schmidt, der Erfinder der Taschenlampe. Ja, er war ein helles Köpfchen, dessen Erfindung weltweit bekannt wurde.

Er wohnte von 1910 bis 1929 unweit der Tabor-Kirche im ehemaligen Gutshaus, dem heutigen Schloss Hohenschönhausen, in der Hauptstraße 44.

Jedem, der den Namen „DAIMON“ mal vernommen hat, wird jetzt ein Licht aufgehen. Jedenfalls diejenigen meiner Generation werden sich an die Batterien und Taschenlampen erinnern, wo dieser Namen draufstand. Bestimmt auch an Vaters Lampe aus Wehrmachtsbeständen mit drei Farben, die man mit Schiebern auswählen konnte. So konnten wir bei unseren Kellerexkursionen mit unter dem Kinn gehaltenen Lampen andere erschrecken.

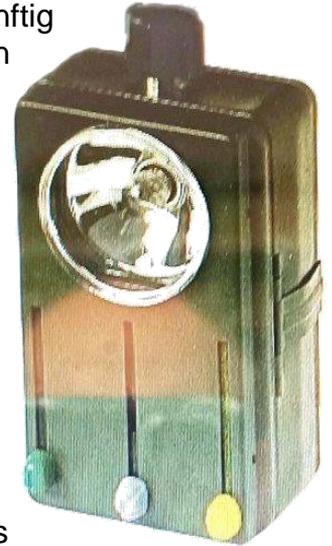
Aber zurück zu Paul Schmidt. Er war nicht nur Erfinder, sondern auch Unternehmer. In seiner Fabrik in der Chausseestraße entwickelte und produzierte er auch die 4,5-Volt-Flachbatterie, die ebenfalls unter dem Markennamen „DAIMON“ vertrieben wurde. Dieser Name stand später für einen Weltkonzern und seine Produkte. Der Name verschwand, aber die Produkte, darunter auch Batterien werden weiterhin gehandelt. Sie nennen sich jetzt „Duracell“.

Der Förderverein Schloss Hohenschönhausen e.V. versuchte an Paul Schmidt zu erinnern, damit sein Name und seine Erfindingleistung nicht in Vergessenheit gerät. Am 13. Juli 2016 wurde in Anwesenheit von Honoratioren des Bezirkes das „DAIMON“-Museum im Schloss eröffnet.

Aber auch helle Lampen leuchten schwächer und gehen schließlich ganz aus, wenn die Batterie leer ist – in diesem Fall war es das Fördergeld, das vom Stadtbezirk gestrichen wurde. Nun steht das Haus leer, die Exponate wurden ausgelagert.

*DAIMON-Taschenlampe, die per Schieber in drei Farben leuchten konnte.
Foto: balmung-online.com.*

Was mit dem Schloss künftig geschehen soll, steht in den Sternen. Von diesen wird auch die, in drei Meter Höhe mit Foto und kleiner Schrift versehene, am Haus angebrachte Gedenktafel beschienen. Aber vielleicht geht auch irgendwann wieder im Haus das Licht an und denen mit Verantwortung ein Licht auf. Ein erster Schritt könnte sein, eine Tafel am Tor anzubringen, dass das „DAIMON“-Museum bis auf weiteres geschlossen bleibt.



HörensWert

Seit nunmehr anderthalb Jahren gestalten Senior:innen ehrenamtlich das Programm des Internetsenders Radio Ginseng für ihre Altersgefährten. In den Sendungen zwischen 8 und 20 Uhr werden die unterschiedlichsten Themen behandelt, bei denen auch die Musik nicht zu kurz kommt. In den Nachtstunden läuft ein eigenständiges, abwechslungsreiches Musikprogramm. Jeweils montags ist Programmwechsel, sodass die gleichen Sendungen dann bis einschließlich Sonnabend wiederholt werden. Mit ihren interessanten Programmangeboten sind die „radioaktiven“ Ginseng-Akteure näher an ihrer Altersgruppe als jeder andere Radiosender. Deswegen lohnt sich das Reinhören bei:

www.radioginseng.de



Radio-Ginseng-Chef Dr. Ulrich Burow gründete diesen Internetsender, der sich speziell an Senior:innen richtet.

Foto: Herbert Schadewald.

„Beim Malen im Rheintal“

Aus dem 27. Poetenwettbewerb 2020 zum Thema: Hobby-Hobbyreiter

Von Renée Kunz

„Sind Sie eine berühmte Malerin?“, fragt mich ein Herr mit Fahrrad, der mir, mit Frau, schon eine Weile über die Schulter geschaut hatte.

Ich sitze hier in der zauberhaften Landschaft des Rheintals, oberhalb von Bingen. Wir sind mitten im goldenen Herbst. Die Weinberge leuchten gelb-gold. Rot, gelb und grün das Herbstlaub der Bäume darüber. Und der Fluss darunter ist reines Glitzern und Leuchten. Hier zu arbeiten ist reine Freude. Ich arbeite weiter an meiner Skizze. Der



*Bunte Landschaft
Zeichnung: Benjamin Heyden*

„Familienbande“

So lautet das Thema **zum diesjährigen Lichtenberger Poetenwettbewerb**. Geschichten und Gedichte rund um die Familie sind diesmal gefragt, wobei es sich um Familie im weitesten Sinne drehen kann. Lustige, überraschende, interessante, ganz besondere Situationen kommen in jeder Familie vor, da gibt es ein breites Spektrum, aus dem die Autor:innen schöpfen können.

Die Beiträge können noch **bis zum 15. Dezember 2022** möglichst digital bei Jörg Kaminski (E-Mail: sbst.hoenower@gmx.de , Hönowe Straße 30A, 10318 Berlin) eingereicht werden. Viel Spaß beim Schreiben!

Stift fliegt über das Blatt, den Augenblick einzufangen. Eine berühmte Malerin. Ach, das wäre ich gerne. Reich und berühmt. Naja, wenn ich meine Bilder ein bisschen besser verkaufen könnte, würde mir das ja schon reichen. Einen Moment lang bin ich gewillt zu schwindeln, als berühmt zu gelten für ein paar Minuten. Weiß ja keiner!

Dann bin ich doch ehrlich. Erzähle dem Paar, das inzwischen seine Fahrräder abgestellt hat, dass ich nur eine ganz kleine Malerin bin, Autodidaktin und Mitglied einer Malgruppe, die zurzeit auf der anderen Rheinseite beherbergt ist und die Gegend malt.

Auf Wunsch zeige ich, nachdem ich meine Zeichnung beendet habe, dem neugierigen Pärchen meine Arbeiten. Farbige Landschaften, Burgruine, Fluss und Stadt, die Mäuseburg im Flussbett und etliche Federzeichnungen. Als ich mich langsam wundere über das große Interesse der beiden, holt der Mann plötzlich ein Blatt aus seiner Tasche und sagt: „Das ist dann wohl Ihres.“ Ich war baff. Das war tatsächlich von mir. Ein Blatt mit einer Illustration von Bernau, für mein Büchlein über Bernau. Den fatalen Verlust hatte ich noch gar nicht bemerkt.

Wie sich dann herausstellte, hatten die Fahrradfahrer das Blatt am vorhergehenden Tag in der Landschaft gefunden und waren so auf den Zeichner neugierig geworden. Mein Glück. Eine gelungene Zeichnung nachzumachen ist mir leider nicht möglich. Ich bin halt nur eine kleine Malerin.

Das letzte Drittel

Von Gunar Klapp

Alter ist keine Krankheit.
Alter ist keine Behinderung.
Alter ist vielfältig.
Wer sich im Alter
körperlich und geistig bewegt
kann viele schöne Jahre erleben.