

Mehr als man denkt.

JOURNAL 55 PLUS



Rosemarie Scholz
schlüpft in Rollen und
erzählt Geschichten.
mehr dazu auf Seite 20

LICHTENBERG



• Praxis für Physiotherapie

• Praxis für Manuelle
Therapie & Osteopathie

• T-RENA Trainingstherapeutische
Rehabilitationsnachsorge

• Rehabilitationssport



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

PHYSIO BALANCE
IM GESUNDHEITSCENTRUM AM FENNPFUHL

Franz-Jacob-Straße 10, 10369 Berlin
Montag - Donnerstag 7-20 Uhr, Freitag 7-17 Uhr

Tel. 030 - 97606662
www.physiobalance.berlin



Gesundheits-Sportverein Berlin e.V. „SV Gesu“

- Lungensport • Wassergymnastik • Tai Chi • FloatFit auf Aqua Base
- Fit ins Alter • Weg mit dem Speck/BBP • Tanz dich Fit • Yoga
- Cardio-Fitness ohne Arzt • Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik



Die Bewegungsangebote des Gesundheits-Sportverein Berlin reichen vom **Gesundheitstraining** des Herz-Kreislaufsystems, Haltungs- und Bewegungssystems über die Stressbewältigung und Entspannung bis zur **Wassergymnastik**. Unser Sport richtet sich an Erwachsene, die Sport für sich (neu) entdecken, sowie an aktive Senioren, die körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter bleiben möchten. Wir sind ein zertifizierter Kooperationspartner der Krankenkassen für **Rehabilitationssport**.

SV Gesu • Fritz-Lesch-Straße 29 • 13053 Berlin
Tel. 97 99 89 74 • www.gesundheitssport-berlin.de

JOURNAL 55 PLUS

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen die aktuelle Ausgabe des Journals 55 Plus für den Bezirk Lichtenberg vorzustellen.

Unser Bezirk hält vielfältige Angebote in den Bereichen Hobbys, Freizeit, Gesundheit, Kultur und Begegnungsorten bereit. Bei diesen Angeboten wird auch die zunehmende Digitalisierung der Gesellschaft berücksichtigt und sowohl innovative Ideen zur Förderung der Gemeinschaft und dem Entgegenwirken von Einsamkeit als auch zukunftsorientierte digitale Angebote zur sozialen Teilhabe gestaltet. Hierbei wird beachtet, dass die digitalen Kompetenzen der Generation 55+ unterschiedlich ausgeprägt sind.

In bewährter Weise finden Sie auch in dieser Ausgabe wichtige Informationen wie Adressen, Telefonnummern, Beratungsmöglichkeiten und Anlaufstellen. Daneben können Sie die Angebote und Leistungen auch in den kommunalen Begegnungsorten und dem Büro 55+ abrufen. Eine Übersicht finden Sie im Internet unter:

www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg

In meiner Funktion als Bezirksstadtrat setze ich auf Sie und die Generation 55+ mit ihrem großen Erfahrungsschatz und ihrem bemerkenswerten Engagement. Das Miteinander der Generationen bleibt die Basis für ein gemeinschaftliches, buntes und aktives Leben im Kiez. Lassen Sie uns Bewährtes pflegen, Neues probieren und auch in herausfordernden Zeiten zusammenhalten. In diesem Sinne lade ich Jede und Jeden ein, sich durch die Ausübung eines Ehrenamtes aktiv einzubringen.

Ihr



Kevin Hönicke
Bezirksstadtrat für Stadtentwicklung,
Bürgerdienste und Arbeit sowie Soziales



© Bezirksamt Lichtenberg

Aktiv im Bezirk

- Die neue Seniorenvertretung..... 4–5
- Bezirksparklament live erleben.....6
- Bezirksbürgermeister und -stadträte.....7

Treffpunkte

- Stadtteilzentren, Bürger- und Kieztreffs.. 8–11
- Kommunale Begegnungsstätten..... 12
- Ein neues Gesicht für die „Rusche 43“ 13

Gute Adressen und Rätseln

- Gute Adressen & Kreuzworträtsel..... 14–15

Kultur, Spiele, Fotos, Filme

- Kunst und Geschichte in Karlshorst 16
- Online-Touren mit Henrik Schwarz..... 17
- Neue Brettspiele getestet 18
- Fotowettbewerb..... 19
- Lichtenberger Seniorenkino 21

Geschichte(n), Bücher, Medien

- „Verkleidet bin ich lockerer“ – Rosemarie Scholz erzählt kostümiert Geschichten 20
- Buchtipps:
 - gegen den Ruhestand 22
 - von Lichtenberger Buchhändlerinnen 24
 - über Kochrezepte & ihren Autorinnen 26
 - über Ostrock in neuen Spielräumen 27
 - mit zwei Adas gegen Einsamkeit 47
 - Ratgeber für pflegende Angehörige 64
- Stadtbibliothek Lichtenberg mit vielen Angeboten 23–24
- Infomobil „Digitaler Engel“ informiert zu Smartphones und Tablets..... 28
- Seniorenuniversität 28

Natur und Umwelt

- Lichtenberger Umwelt- u. Naturschutzpreis 29
- Lichtenberger Stadtgrünkarte..... 29
- Lichtenberger Woche der Generationen 29

1393 km



Natur an der Grenze

Viele bedrohte Pflanzen- und Tierarten leben entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze im **Grünen Band** – einem für Mitteleuropa einmaligen Refugium: Das Grüne Band ist eine wahre Schatzkammer der Natur. Auf

177 km² und 1.393 km Länge sind hier viele wertvolle Lebensräume miteinander verbunden. Helfen Sie uns, das Grüne Band zu erhalten, z.B. mit dem **Erwerb von Anteilscheinen**. Mehr Infos: www.gruenesband.info

www.bund.net

Oder fordern Sie die kostenlose Broschüre „Das Grüne Band“ an:



Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.

Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin

Fax 030 275 86-440
info@bund.net

- Naturschutzpreis für Jens Scharon 30
- Stileiche wird Naturdenkmal..... 31
- Besucherrekord in Gärten der Welt 32
- Landesgartenschau in Beelitz..... 33

Wohnen und Sicherheit

- Gert Schoppa: Gärtnern hält jung 34
- Immobilie im Alter: Verkaufen? Behalten? .. 35
- Mieterhöhung: Was tun? 36
- Hausbesuche bei Senioren 70+ 37
- Pflegestützpunkte. Infos zu Wohnformen .. 38
- Alterswohnen in ehemaliger Schule/Kita .. 40
- Seniorenwohnhäuser/Service-Wohnen..... 42
- Schutz vor Trickbetrügern 43

Gesundheit, Fitness, Pflege

- Verein soziale Gesundheit vermittelt
Spaziergangspaten..... 44
- Sport am Warnitzer Bogen 45
- Schauspielerin Barbara Schöne
am Silbertelefon..... 46– 47

- Liane Karg „tobt“ mit Schneckenbänder 48
- Besser und gesünder Schlafen 50
- Ultraschall bei Augenerkrankungen 51
- Krankenhäuser 52
- Pflegedienste/Sozialstationen..... 54
- Tipp: Dokumentarfilm „Mitgefühl“ 56
- Tages- und Kurzzeitpflege 58
- Pflegewohnheime..... 60– 65

Beratung und Hilfe

- Woche der pflegenden Angehörigen 66
- Pflegestützpunkte und
Kontaktstelle Pflegeengagement..... 67
- Ansprechpartner*innen im Bezirksamt.. 68– 71
- Verschiedene Beratungsangebote 72– 74

Abschied

- Caroline Wagner verabschiedet
ihre Großmutter im Hospiz 76– 77
- Friedhöfe 78– 79
- **Stichwortverzeichnis, Impressum**..... 80

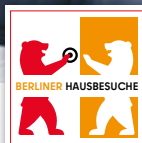
Wir kommen zum Hausbesuch!



Malteser
...weil Nähe zählt.



Foto: Malteser/Pfeifer



„Berliner Hausbesuche“ ist ein gemeinsames Projekt von Malteser Hilfsdienst e.V., der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung sowie dem Bezirksamt Lichtenberg.

Viele Berlinerinnen und Berliner möchten auch im Alter aktiv sein, doch manche hilfreiche Angebote sind ihnen gar nicht bekannt. Die Senatsverwaltung und die Malteser wollen mit ihrem Projekt „Berliner

Hausbesuche“ dabei unterstützen, dass Menschen ab 70 Jahre ein aktives und selbstbestimmtes Leben genießen können. In einer lockeren Atmosphäre daheim oder an einem Ort Ihrer Wahl zeigen Ihnen die Malteser, was in Ihrem

Bezirk möglich ist. Vom Computerkurs bis zum altersgerechten Wohnen: Sie werden staunen, was alles machbar ist!

Interessiert? Dann vereinbaren Sie einfach Ihren persönlichen Hausbesuch!

☎ (030) 34 80 03-250 • www.berliner-hausbesuche.de



Hochmotiviert und erfahren:

Die neue Seniorenvertretung stellt sich vor

Von den 19 Kandidatinnen und Kandidaten, die sich zur Wahl der Lichtenberger Seniorenvertretung gestellt haben, wurden am 1. April 2022 siebzehn Frauen und Männer im Alter von 60+ in ihr Amt berufen. Im Folgenden stellen sich die neuen sowie die wiedergewählten Mitglieder der Seniorenvertretung Lichtenberg vor:

„Als langjährige Bezirksverordnete und Vorsitzende des Integrationsausschusses will ich mich auch weiterhin für interkulturelle Kompetenz und gegenseitige Achtung von und die Arbeit mit Menschen mit einer Zuwanderungsgeschichte engagieren.“

Brigit Stenzel (61 Jahre)

„Ich möchte dazu beitragen, die Situation von Angehörigen pflegebedürftiger Menschen zu verbessern.“

Inge Haack (75 Jahre)

„Ich beabsichtige, die aktive Beteiligung der Senior*innen am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen und die Beziehung zwischen den Generationen zu verbessern. Die gesellschaftliche Teilhabe und das Mitwirken der Senior*innen soll gestärkt und gefestigt werden. Ihnen soll Beratung und Unterstützung bei ihrer Tätigkeit in den jeweiligen Seniorenheimbeiräten gegeben werden.“

Thomas Dorsch (61 Jahre)

„Eine gute ärztliche Betreuung für Senior*innen ist mir sehr wichtig, ebenso Respekt ihnen gegenüber und das Ernstgenommenwerden ihrer Belange. Durch meine Arbeit mit Demenzerkrankten und als Übungsleiter einer Seniorenspariergangsgruppe ist mir auch eine senioren-gerechtere Gestaltung des Bezirkes wichtig.“

Michael Müller (60 Jahre)

„Ich möchte dabei helfen, dass das Verständnis zwischen aktiven, ortsansässigen Senioren aber auch integrationswilligen ausländischen Mitbürgern erhöht wird.“

Eleonore Dittgen (67 Jahre)

„Ich war bereits in der Seniorenvertretung tätig, habe mich für einen seniorenfreundlichen Kiez „Frankfurter Allee Nord“ eingesetzt, Besuchsdienste und Spaziergangsgruppen für Ältere unterstützt. Auch künftig möchte ich mich für die gesundheitlichen Belange von Senioren und Seniorinnen im Stadtbezirk stark machen.“

Dagmar Fritzsche (72 Jahre)

„Meine Motivation für die Seniorenvertretung ist das Einsetzen für die Belange der Seniorinnen und Senioren.“

Gerd Jablonski (67 Jahre)

„ Ich möchte mich für Folgendes einsetzen: Die Licht- und Ampelanlagen haben für Fußgänger meist sehr kurze Laufphasen. Es gibt zu wenig Zebrawege. Haltestellenverlegungen, Bahnhofsanierungen.“

Jürgen Tietz (68 Jahre)

„ Ich habe bereits fünf Jahre als Vorstandsmitglied in der Seniorenvertretung Erfahrungen gesammelt und möchte uns noch bekannter machen. Und was für die Sicherheit älterer Menschen tun, z. B. bessere Straßenbeleuchtungen, laubfreie Straßen usw. Die Seniorenvertretung soll als Anlaufstelle bei Fragen und Problemen an einem zentralen Ort mit Büro fungieren.“

Helga Seliger (70 Jahre)

„ Mir ist die zwischenmenschliche Kommunikation besonders wichtig, um selbstbestimmt gesellschaftliche Teilhabe und damit Lebensfreude zu fördern und soziale Isolation zu verhindern. Deshalb bin ich z. B. im Gratulationsdienst und in der Bürgerjury Fennpfuhl aktiv tätig.“

Hildegard Müller (75 Jahre)

„ Ich möchte Verbesserungen für Renten, Verkehr, Mobilität und gegen Altersarmut vorgehen. Meckern allein hilft nicht, man sollte aktiv etwas machen, z. B. Themen wie lebenslanges Lernen, Gesundheit und Sport im Kiez.“

Petra Schwalbe (68 Jahre)

„ Gerade im Rahmen der Digitalisierung vieler Alltagsangelegenheiten sollte die Position der Rentner*innen gleichwertig wahrgenommen werden.“

Wallentina Engelhardt (67 Jahre)

„ Ich möchte die Angebote für Senior*innen im Bezirk bekannter machen und im Bereich Pflege unterstützen.“

Dr. Margit Bormann (63 Jahre)

„ Mir hat die Arbeit in der Seniorenvertretung so viel Spaß gemacht, dass ich jetzt wieder kandidieren wollte. Drei Bereiche liegen mir besonders am Herzen: körperliche Bewegung, Bewegung des Geistes, soziale Kontakte. Aber auch die Gesundheit im Alter und die Angebote in den Begegnungsstätten sind mir wichtig.“

Gunar Klapp (70 Jahre)

„ Ich will mich für altersgerechte und bezahlbare Wohnungen, für Mobilität und den Schutz von Senior*innen einsetzen.“

Brigitta Nöthlich (77 Jahre)

„ Als langjähriger Bezirksverordneter und Mitglied des Klinikbeirats des Sana-Klinikums Lichtenberg liegt mir insbesondere die Lage im Bereich der gesundheitlichen Versorgung am Herzen. Es betrifft alle Bereiche der ambulanten Versorgung, aber auch der Situationen in den beiden großen Kliniken im Bezirk. Konkret möchte ich die Förderung der Pflegestützpunkte in Lichtenberg unterstützen und eine Regelfinanzierung der Sozialberatung in Arztpraxen erreichen.“

Fritz Wolff (66 Jahre)

„ Ich möchte weitere Verbesserungen für Gehbehinderte im öffentlichen Nahverkehr, Mitgestaltungen von Stadtfesten und die Schaffung eines Leitfadens für fachärztliche Betreuung und Pflege.“

Hannelore Schwind (73 Jahre)

Und so erreichen Sie uns:

Seniorenvertretung Lichtenberg

Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

Tel.: (030) 90296 3332

Aufgabenbereiche

Vorsitzender: Gunar Klapp

stellv. Vorsitzende: Petra Schwalbe

Finanzangelegenheiten: Margit Bormann

Schriftführung: Wallentina Engelhardt

Öffentlichkeitsarbeit: Eleonore Dittgen

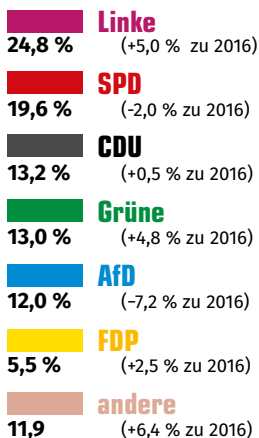
Bezirksverordnetenversammlung (BVV) Lichtenberg

Das Bezirksparlament live erleben

Die BVV bestimmt die Grundlagen der Verwaltungspolitik des Bezirkes und regt mit ihren Beschlüssen kommunalpolitisches Verwaltungshandeln an. Eine ständige Aufgabe der BVV ist die Kontrolle der Geschäftsführung des Bezirksamtes. Die BVV kann im Übrigen durch entsprechende Anfragen über alle Angelegenheiten vom Bezirksamt Auskunft verlangen; sie wählt darüber hinaus viele ehrenamtlich im und für den Bezirk wirkende Personen: Sozialkommissionen, Patientenforsprecher*innen in Krankenhäusern, Schiedsfrauen und -männer.

In jedem Jahr stellt die BVV auf Grund der Empfehlung des Bezirksamtes den Finanzbedarf des Bezirkes fest und erarbeitet damit die Grundlage für den Haushaltsplan von Berlin, der vom Abgeordnetenhaus beschlossen wird. Dem Bezirk wird eine Globalsumme zugewiesen, die dann in einem bezirklichen Haushaltsplan auf die einzelnen Haushaltstitel in den sechs Abteilungen verteilt wird.

Wahlergebnisse vom 26.09.2021 Bezirksverordnetenversammlung Lichtenberg



Die BVV entscheidet in eigener Verantwortung über die Vergabe von Sondermitteln, die ihr zur Unterstützung bezirklicher Aktivitäten zur Verfügung stehen. Die BVV bildet Ausschüsse, in denen die kommunalpolitischen Fragen eingehend mit den jeweils zuständigen Bezirksamtsmitgliedern und der Verwaltung erörtert werden. Hier wirken auch sachkundige Bürger*innen als stimmberechtigte Bürgerdeputierte mit. Einen besonderen Stellenwert hat der Ausschuss für Eingaben und Beschwerden. An ihn können sich alle Bürger*innen wenden, die mit einer Maßnahme der Bezirksverwaltung nicht einverstanden sind oder die ihre Interessen durch die Verwaltung nicht vertreten sehen.

Die Lichtenberger Bezirksverordneten tagen **jedem dritten Donnerstag im Monat ab 17 Uhr in der Max-Taut-Aula**, Fischerstraße/Schlichtallee in 10317 Berlin.

Bezirkspolitik zuhause verfolgen

Wer keine Lust hat, abends noch aus dem Haus zu gehen, sich aber dennoch für Bezirkspolitik interessiert, kann die monatlichen Sitzungen der Lichtenberger BVV auch bequem am heimischen Bildschirm verfolgen – live und in Farbe. Anschließend werden die Debatten in einer Mediathek gespeichert und archiviert. Bis sechs Monate nach der jeweiligen Sitzung können sie dort jederzeit abgerufen werden. Die Bezirksverordneten wollen damit die Bürgerinnen und Bürger besser an den politischen Prozessen im Bezirk beteiligen und die Argumentationen von unterschiedlichen Akteuren der Verwaltung besser nachvollziehbar machen.

Zu finden ist der sogenannte **Live-Stream** der Bezirksverordnetenversammlung im Internet unter: <http://videotron.de/lichtenberg/>

Kommunalpolitiker in Lichtenberg

Bezirksbürgermeister und Bezirksstadträte

Die Mitglieder des Bezirksamtes werden für die Dauer der Wahlperiode von der BVV gewählt. Zu den Mitgliedern des Bezirksamtes Lichtenberg gehören der Bezirksbürgermeister und fünf Bezirksstadträtinnen oder Bezirksstadträte.

- **Michael Grunst (DIE LINKE)**
 Bezirksbürgermeister und Leiter der Abt. Personal, Finanzen, Wirtschaft und Kultur
 Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
 Tel. 030 90296-3000
 ✉ Michael.Grunst@lichtenberg.berlin.de
- **Kevin Hönicke (SPD)**
 Stellv. Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat der Abteilung Stadtentwicklung, Bürgerdienste und Arbeit und Stellv. Bezirksstadtrat der Abteilung Soziales
 Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
 Tel. 030 90296-8000
 ✉ Kevin.Hoenicke@lichtenberg.berlin.de
- **Martin Schaefer (CDU)**
 Bezirksstadtrat der Abteilung Öffentliche Ordnung, Umwelt und Verkehr
 Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
 Tel. 030 90296-4200
 ✉ martin.schaefer@lichtenberg.berlin.de
- **Filiz Keküllüoğlu (Bündnis 90/Die Grünen)**
 Bezirksstadträtin der Abteilung Schule, Sport und Facility Management
 Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
 Tel. 030 90296-6300
 ✉ Filiz.Kekuellueoglu@lichtenberg.berlin.de
- **Camilla Schuler (DIE LINKE)**
 Bezirksstadträtin der Abteilung Familie, Jugend und Gesundheit
 Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin
 Tel. 030 90296-4000
 ✉ Camilla.Schuler@lichtenberg.berlin.de



v.l.n.r. Kevin Hönicke, Filiz Keküllüoğlu, Michael Grunst, Camilla Schuler, Martin Schaefer

**SPD-FRAKTION
 LICHTENBERG**

**IMMER
 FÜR SIE
 ERREICHBAR!**

Rathaus Lichtenberg
 Möllendorffstraße 6
 10367 Berlin

Tel.: 030 90296-3160 Fax: 030 5779-5449
 E-Mail: info@spd-fraktion-lichtenberg.de

Facebook /SPD.Lichtenberg
 Instagram /liberg_fraktionspd
 Twitter @SPDBVVLbg



Der Stadtrats- bzw. Stadträtinnen-Posten der Alternative für Deutschland (AfD) bleibt vorerst unbesetzt.

Stadtteilzentren, Bürger- und Kieztreffs

Generationsübergreifende Angebote

Hier trifft sich die Nachbarschaft! An den verschiedenen Treffpunkten können Kontakte gepflegt, Sport getrieben, Neues gelernt und gemeinsam gegessen werden. Außerdem gibt es Beratungs- und Hilfsangebote sowie Unterstützung für ehrenamtliches Engagement.

Bitte beachten Sie, dass es pandemiebedingt zu Abweichungen der Angebote und Öffnungszeiten kommen kann. Bitte informieren Sie sich vorab.

Hohenschönhausen Nord

■ Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel

Ribnitzer Str. 1b, 13051 Berlin, Tel. 962 771 10

✉ sekretariat@vav-hhausen.de

🌐 www.vav-hhausen.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 18 Uhr

Sa und So nach Angebot

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Café Klönsnack, Familienzentrum Grashalm, Senioren Begegnungsstätte, Tauschring, Bürgerjurs im Kiez, viele Sportangebote, Musik-Café, Familien-/Sozial-/Rechtsberatung, Nähen, Töpfern, Kneipen-Quiz, diverse Freizeitangebote etc. Alle aktuellen Angebote finden Sie unter 🌐 www.vav-hhausen.de oder direkt im Nachbarschaftshaus. Stadtteilkoordination Hohenschönhausen Nord: Anne Hausen
Tel. 030 962 771 17

✉ stadtteilkoordination@vav-hhausen.de

■ Kieztreff „Falkenbogen“

Grevesmühler Str. 20, 13059 Berlin

Tel. 96 06 32 33

Ansprechpartnerin: Frau Fritzenwanker

✉ kieztreff@lebensmut-berlin.de

🌐 www.lebensmut-berlin.de

Öffnungszeiten: Mo – Do 8 – 17 Uhr

Fr 8 – 16 Uhr

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Frühstück, Kaffeepausch, Gedächtnistraining, Spielenachmittag, Beratung zu Rechts-, Sozial-,

Gesundheits- und Pflegefragen, kulturelle und andere Veranstaltungen, Sprechstunde der Seniorenvertretung

Lebensmittelausgabe Mo. + Fr. sowie Kleiderkammer für Bedürftige durch „Menschen helfen Menschen in und um Berlin“.

■ Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Tel. 962 10 33

Kontakt: Tanja Salzmann,

Melanie Gumz, Eilenn-M. Rohrbeck

✉ info@selbsthilfe-Lichtenberg.de

🌐 www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Öffnungszeiten: Di 14 – 18 Uhr

Mi 14 – 17 Uhr, Do 10 – 14 Uhr

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Selbsthilfegruppen zu den Themen AD(H)S, Al Anon & Al Ateen (Angehörige von Alkoholkranken), Alleinstehende Hinterbliebene von Covid19 Verstorbenen, Angst, Anonyme Alkoholiker, Angehörige krebserkrankter Menschen, Brustkrebs, chronische Rückenschmerzen, Depression, Diabetes, Fibromyalgie, Frauen in der Lebensmitte, Gesichtsschmerz (PIFP), Hirntumor, Mamasein zwischen Erschöpfung & Entzücken, Pflegenden Angehörige, Psyche, Rheuma, Spielfrei, Tinnitus, Schlaganfall, Trennung von einem Narzissten, Übergewicht. Weitere Gruppen möglich, bitte erfragen.

Weitere Angebote: Informationsveranstaltungen rund um das Thema Gesundheit; Sozialberatung durch unseren Kooperationspartner Caritas (deutsch) und BI Bürgerinitiative Ausländische MitbürgerInnen (vietnamesisch, russisch); verschiedene Kreativgruppen, Wandergruppe, Mantra-Singen; verschiedene Bewegungsangebote durch die Volkshochschule Berlin Lichtenberg

Hohenschönhausen Süd

■ Sozialer Treffpunkt: Kieztreff Lebensnetz

Anna-Ebermann-Str. 26, 13053 Berlin
 Projektleitung: Sabine Kanis, Tel. 981 13 13

✉ kieztreff@albatros-lebensnetz.de

🌐 www.albatros-lebensnetz.de/kieztreff-lebensnetz

Öffnungszeiten: Mo – Mi 9 – 17 Uhr,
 Do 11 – 21, Fr 10 – 15 Uhr

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Unterstützung ehrenamtlichen Engagements und nachbarschaftlicher Hilfe, Beratung zu bezirklichen Finanztöpfen wie Kiezfonds, kostenlose Rechtsauskünfte, kleines Internetcafé und hauseigene Kiezbibliothek, Handarbeits- und Ölmalgruppe, Geschichtswerkstatt Hohenschönhausen, Spielenachmittag, Schachclub, Kaffeeklatsch, Ausstellungen, Fotoclub 1092, EDIUS-Gruppe/Interessent*innen an Videoschnittprogrammen, English-Conversation, Interessenkreis Museen und Ausstellungen

■ Nachbarschaftstreff an der Seefelder

Trägerschaft: **Frei-Zeit-Haus e.V.**

Seefelder Straße 50, 13053 Berlin

Tel. 50 17 79 89

Bürosprechzeiten: Mi 14 – 18 Uhr

Do 12 – 14 Uhr und zu unseren Veranstaltungs- und Angebotszeiten (siehe Homepage)

✉ info@nachbarschaftstreff-seefelder.de

🌐 www.nachbarschaftstreff-seefelder.de

Veranstaltungen-/Angebote:

Yoga Frauen 60+, Yoga zum Feierabend, Hockergymnastik, Line Dance, Kinderyoga, Kiezcafé, Familienfrühstück, Kinder-/Flohmarkt, Krabbelgruppe, Kreativwerkstatt, Spielenachmittag, Sprachgarten, Grüner Daumen AG, Spiel- und Lesecke, Hausaufgabenhilfe, Sommerferienprogramm, Mieter-/Sozialberatung, Sozialberatung in vietnamesischer und arabischer Sprache, Systemische Familienberatung, Familienfeste, Adventsfest, ehrenamtliches Engagement und viel Platz zum Mitmachen, Vermietung der Räume für Familienfeiern, Seminare, Vorträge uvm.

Lichtenberg Nord

■ Haus der Generationen – Begegnungsstätte RoBERTo

Träger: **RBO – Inmitten gGmbH**

Paul-Junius-Straße 64 A, 10367 Berlin

Tel. 98 60 19 99-11

✉ roberto@rbo-inmitten.berlin

Ansprechpartnerin: Ksenia Porechina
 Nicole Seehaus und Sebastian Sellheim

🌐 www.rbo-inmitten.berlin

Öffnungszeiten: Mo – Do 10 – 17 Uhr
 Fr 10 – 15 Uhr

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

ABC-Kurse, Familienfrühstück, Line Dance, Gesellschaftstanz, Capoeira, Tanzcafé, Rückenschule, Yoga, Spaziergänge, Ausflüge, Keramikurse, Malkurs, Stricken für Anfänger, Spielenachmittage, PC-Nachmittage, Kochabende, Feste, Disco, Karaokeabende, Wochenendworkshop, Info-Veranstaltungen, Wahlen, Lesungen

Großsiedlung Fennpfuhl:

„Von Nebeneinander zu Miteinander“ in Fennpfuhl und „Bewegung ins Alter bringen“

Tel. 0152-22551690

✉ pohlann@rbo-inmitten.berlin

Ansprechpartnerin: Tanja Pohlann

Koordination von Spaziergangsgruppen in Lichtenberg, Sprechzeiten zur Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in Fennpfuhl.



Bibliothek des Nachbarschaftstreff Seefelder

- **Büro 55+ Gut älter werden in Lichtenberg**
 Beatrice Ewald (Projektleiterin)
 Paul-Junius-Str. 64A, 10369 Berlin
 Tel. 98 60 19 99 55 oder Handy 0151-73 04 80 97
 ✉ buero55plus@lbd.berlin
Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
 Bernadette Theobald (Projektleiterin)
 Paul-Junius-Str. 64 A, 10369 Berlin
 Tel. 98 60 19 99 16 oder Handy 0172-6926 787
 ✉ theobald@lbd.berlin
- **Kieztreff UNDINE**
 Hagenstr. 57, 10365 Berlin (barrierefreier Zugang), Tel. 57 79 94 19
 Leiterin: Morgan Woinzeck
 ✉ kieztreff.undine@sozialwerk-dfb-berlin.de
 Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 10–18 Uhr,
 Di 10–16, Fr 10–14 Uhr
Veranstaltungen/Angebote:
 Mietenberatung, Rentenberatung, soziale Beratung, Digitale-Medien-Beratung für Seniorinnen und Senioren, Bürgerdialoge zu Gesellschaft/Politik/Medien, Gartenprojekte, Medien- und Fotoworkshops, Ausstellungsprojekte, Skat-Club für Alt und Jung, Freiluft-Schach im Garten, Bücher- und Medientausch, PC- und Internetzugang, Aktionstage, Ausstellungen, Nachbarschaftsfeste, etc.
- **Nachbarschaftstreff „Quatschtrommel“**
 Erich-Kuttner-Str. 31 B, 10369 Berlin
 Tel. 12 01 98 23
 Ansprechpartnerin: Frau Sommerlatte
 ✉ wohnen-ist-leben-ev@gmx.de
 Kontaktzeiten: Di, Mi, Do 14–18 Uhr
Veranstaltungen/Gruppenangebote:
 Wanderungen, Exkursionen, Nachbargespräche, Interessengruppen. Philatelie, Spanisch für den Alltag, Aus Freude malen, Frauen-Gymnastik 50+, Lach-Yoga, Lebens- u. indivi. Beratungen, Gesprächsrunden, Lyrik-Nachmittage, Ausstellungen, musikl.-lit. Veranstaltungen, Vorträge
- **Nachbarschaftshaus ORANGERIE des Kiezspinne FAS e. V.**
 mit Selbsthilfekontaktstelle Synapse, Kontaktstelle PflegeEngagement, Integrationslotsen*innen
 Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
 Tel. 55 48 96 35
 Kontakt: David Fiebelkorn D’Almeida e Silva
 Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–20 Uhr
 Sa 14–20 Uhr
 ✉ info@kiezspinne.de
 🌐 www.kiezspinne-fas.org
- **Stadtteilzentrum Lichtenberg Nord**
Träger: Kiezspinne FAS e. V. und RBO - Inmitten gemeinnützige GmbH
 🌐 www.stz-lichtenbergnord.de
 🌐 www.kiezcal-lichtenberg.de
- **Stadtteilkoordination Alt-Lichtenberg**
 Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
 Sophia Sauber, Tel. 55 48 96 35
 ✉ sophia.sauber@kiezspinne.de
 🌐 www.kiezspinne.de
- **Stadtteilkoordination Fennpfuhl.**
 Paul-Junius-Str. 64A, 10367 Berlin
 Tina Messerschmidt, Tel. 9860199913
 ✉ messerschmidt@rbo-inmitten.berlin
 🌐 www.rbo-inmitten.berlin
- **Frauentreff Alt-Lichtenberg**
 Hagenstraße 57, 10365 Berlin, Tel. 57 79 94 10
 Ansprechpartnerin: Ilona Schmidt
 ✉ frauentreff.alt-lichtenberg@sozialwerk-dfb-berlin.de
 Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 10–18 Uhr,
 Di 10–16, Fr 10–14 Uhr
Veranstaltungen/Angebote:
 Einzelberatung für Frauen, Frauen ans Netz – praktische Unterstützung zur Internetnutzung, Nachbarinnentreff, Seniorinnen-Sport mit Manja, soziale Beratung für Frauen, Frauensportgruppe „proBeweglich“, kreatives Basteln/Gestalten, Literaturclub, Fahrrad- und Wandergruppe, Strickgruppe „Frauentreff“, Veranstaltungsreihe „Frauenvesper mit Frau Kittel“

Lichtenberg Mitte

■ „AWO Margaretentreff“ Begegnungsstätte für alle Generationen

Zachertstraße 52, 10315 Berlin, Tel. 526 950 31

✉ margaretentreff@awo-suedost.de

🌐 www.awo-suedost.de

Öffnungszeiten: Mo, Di 11–17, Do 10–16 Uhr und nach Vereinbarung!

Ansprechpartnerin: Karoline Dietel

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

3 Aquarell-Malgruppen, 2 Mal- und Bastelgruppen für Kinder und Erwachsene, Easy English für Senioren und Seniorinnen, Nähgruppe, Fotoclub, „Spaziergangsgruppe Zachertstraße“, Smartphone-Kurs für ältere Menschen, offener Bastelvormittag für Familien, Lesekreis



„AWO Margaretentreff“

■ Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum LIBEZEM

Rhinstr. 9, 10315 Berlin, Tel. 522 92 00

✉ dr.manfred.heinrich@suedost-ev.de

Ansprechpartner: Dr. Manfred Heinrich

🌐 www.libezem-suedost.de

Öffnungszeiten: i. d. R. Mo–Do 9–18 Uhr, Fr 9–15 Uhr

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Senioren-gymnastik, Kreatives Tanzen, Line Dance, Wanderungen, Kunstvorträge, Stunde der Musik, Fotoclub, Ausstellungen, Französisch, Yoga, Sozialberatung auf Deutsch, Rumänisch und Bulgarisch, Treffpunkt verschiedener Selbsthilfegruppen, Spaziergangsgruppen

■ MITEINANDER WOHNEN e.V.

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung – generationsübergreifend
Volkradstr. 8, 10319 Berlin, Tel. 512 40 68

✉ kontakt@miteinanderwohnen.de

🌐 www.miteinanderwohnen.de

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Begleitetes Wohnen, kulturelle Veranstaltungen, Seniorengymnastik, Minibusfahrten, Begleitservice & Transferdienste, Gedächtnis-training, Bingo und Spielenachmittage

Lichtenberg Süd

■ iKARUS stadtteilzentrum

Wandlitzstraße 13, 10318 Berlin, Tel. 89 62 25 52

Ansprechpersonen: Alexander Bittner und Inga Bloch

✉ ikarus@sozdia.de

🌐 www.ikarus.sozdia.de

Öffnungszeiten: Di–Do 9–17, Fr 9–14 Uhr sowie zu Beratungen, Veranstaltungen und Kursen

Veranstaltungen/Gruppenangebote:

Englischkurse, Origami, Kultur-Café, Mieterberatung, Mobiles Bürgeramt, Beratung der Freiwilligenagentur „oskar“, Volkssolidarität, Lesungen, Konzerte, wechselnde Ausstellungen, Förderung des Ehrenamts, kulturelle Veranstaltungen, kostenfreies Lastenfahrrad, Ansprechpartner für Kiezfonds und Bürgerhaushalt, Thai Chi und Yoga für Seniorinnen und Senioren im Alten Lazarett (Rummelsburger Bucht)



iKARUS Stadtteilzentrum

Freizeitangebote für die ältere Generation – von Montagsmalern bis Sonntagscafé

In den kommunalen Begegnungsstätten

Kontakte untereinander und Hobbys miteinander zu pflegen ist gerade für alleinlebende Senior*innen wichtig. Ob vielfältige Bewegungskurse, Betätigung am Computer, und Kreatives quer durch Handarbeit, Kunst und Handwerk – von Montagsmalern bis Sonntagscafé bieten die bezirklichen Begegnungsstätten mit ehrenamtlicher Unterstützung unterschiedliche Möglichkeiten, in Gesellschaft Spaß zu haben, sich zu informieren und auszutauschen.

🌐 www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg/angebote-im-bezirk/begegnungsstaetten

■ Kommunale Begegnungsstätte Ribnitzer Straße

c/o Verein für aktive Vielfalt e.V.

Ribnitzer Str. 1b, 13051 Berlin

Leitung: Frau Tews, Tel. 929 71 68

✉ sbst.ribnitzer.str@gmx.net

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 9–17 Uhr

Mi 9–15, Fr 9–15 Uhr

🌐 www.vav-hhausen.de/Bereiche/50Plus/sbst_ribnitzer.html

■ Kommunale Begegnungsstätte Einbecker Straße

Einbecker Str. 85, 10315 Berlin

Leitung: Frau Schyschka, Tel. 525 20 42

✉ sbst.einbecker85@gmx.de

Mo–Do 9–17, Fr 10–16 Uhr

■ Kommunale Begegnungsstätte „Am Tierpark“

Sewanstraße 235, 10319 Berlin

Leitung: Frau Kulcke, Tel. 51 09 81 60

✉ sbst.sewanstr.235@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 10–17 Uhr

Sonntagscafé. 14–17 Uhr

■ Kommunale Begegnungsstätte Karlshorst

c/o HKP Chickowsky GmbH

Hönower Straße 30a, 10318 Berlin

Leitung: Herr Kaminski,
Frau Hesse Tel. 509 81 08

✉ sbst.hoenower@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo–Do 9–17 Uhr

Fr nach Vereinbarung

■ Kommunale Begegnungsstätte im Warnitzer Bogen

c/o Verein für aktive Vielfalt e.V.

Warnitzer Str. 6–8, 13057 Berlin

Tel. 929 02 84

✉ sbst.warnitzer@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo–Do 9–17 Uhr

Fr 9–15 Uhr

Sonntagscafé (2. So im Monat) 14 Uhr

■ Kommunale Begegnungsstätte „Judith Auer“

Judith-Auer-Straße 8, 10369 Berlin

Leitung: Frau Kamen, Tel./Fax 97 10 62 51

✉ sbst.judith-auer@gmx.de

Öffnungszeit: Mo–Do 10–16.30 Uhr,

bei Veranstaltungen bis 17.30 Uhr

Fr 9–14.30 Uhr

Sonntagscafé. 14–17 Uhr

■ Kommunale Begegnungsstätte „Rusche 43“

c/o Kiezspinne FAS e.V.

Ruschestraße 43, 10367 Berlin

Leitung: Frau Arndt, Tel. 5592381

✉ sbs.rusche43.@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi 9–17 Uhr

Do 9–16 Uhr, Fr 9–15 Uhr

Weitere Angebote:

🌐 www.lichtenberg.berlin.de

Leitungswechsel in der Begegnungsstätte Ruschestraße

Ein neues Gesicht für die „Rusche 43“

Das Jahr hat für die Kommunale Begegnungsstätte in der Ruschestraße in Lichtenberg mit einer personellen Veränderung begonnen. Nach einer vorübergehenden Schließung aufgrund baulicher Maßnahmen Ende 2021 konnte die Wiedereröffnung der Einrichtung unter neuer Leitung erfolgen. Ich möchte mich an dieser Stelle insbesondere allen vorstellen, die mich noch nicht kennen: Mein Name ist Victoria Arndt. Ich freue mich auf diese neue und abwechslungsreiche Aufgabe. Zugleich möchte ich mich für das bisherige herzliche Willkommen und Vertrauen bei Ihnen und Euch bedanken! Im Accounting eines börsennotierten Online-Händlers tätig, hatte ich einst nur durch verschiedenes ehrenamtliches Engagement Berührungspunkte im sozialen Bereich. Im vergangenen Jahr konnte ich auch im beruflichen Kontext einen Einblick in die Welt des Gemeinwesens gewinnen. Ebenso in leitender Position war ich im Bezirk Marzahn-Hellersdorf tätig und erlebte, wie bereichernd es ist, mit Menschen zusammenzuarbeiten.



Victoria Arndt mit gespendeten Pflanzen für die Frühjahrsputz- und Gärtner-Aktion auf dem Lastenrad der Flotte Berlin

Diese Freude und Begeisterung möchte ich nun auch in der „Rusche 43“ verbreiten und an alle Besucher*innen weitergeben. Ich lade alle herzlich ein bei uns vorbeizuschauen! Seit Ende März finden neben den regelmäßigen Kursangeboten und Treffs auch wieder Kulturveranstaltungen statt. Ein voller Erfolg und eine tolle Möglichkeit ins Gespräch zu kommen, war bereits die Frühjahrsputz-Aktion inklusive Gärtnern, bei welcher der Außenbereich der Einrichtung verschönert wurde. Dies soll ein Anfang sein, um gemeinsam mit der Nachbarschaft auch neue Wege zu bestreiten.

✉ VICTORIA ARNDT

REWE

SERVICE-OFFENSIVE

Marcel Engels oHG
Volkradstraße 32 · 10319 Berlin
Tel. +49 30 50018685

JEDEN TAG EIN BISSCHEN BESSER...

- REWE** Einpackstation
- REWE** Sitzgelegenheiten
- REWE** 3 Stunden kostenloses Parken mit Parkscheibe
- REWE** Präsentkörbe

Öffnungszeiten: Mo-Sa 7.00-22.00 Uhr

Lösungswort: Gesucht wird ein moderner Begriff für aktive Seniorinnen und Senioren, die in wirtschaftlich gesicherten Verhältnissen leben.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Der/Die Gewinner*in des Kreuzworträtsels erhält einen **Büchergutschein** im Wert von 20,- EUR.

Einsendungen bis 31.8.2022 an: aperçu Verlagsgesellschaft mbH

Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Kennwort: **Rätsel SeniorenJournal 55+ Lichtenberg**
(Keine Bargeldgewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

Buchtipp: *Einfühlsame Liebeserklärung an Stubentiger*

In schönster Tradition von „Ich bin dann mal weg“ lässt uns Kerkeling mit „Pfoten vom Tisch! Meine Katzen, andere Katzen und ich“ nah an seine persönlichen Erfahrungen heran und vermittelt im gewohnt leichtfüßig-selbstironischen Stil tiefgründiges Wissen über richtige Katzennamen, den Umgang mit Katzenkrankheiten oder die Frage, warum Katzen schnurren. Es wird erklärt, wie man Katzen erzieht oder besser, wie diese ihr Frauchen oder Herrchen erziehen, wie man ihre Liebe gewinnt, wie man sie am besten füttert, hegt und pflegt. Insgesamt ein Ratgeber für Menschen, die sich eine Katze anschaffen wollen und ein Buch, das viel Nützliches und Unnützes für Katzenfans parat hält. ✓ **KATZENBESITZERIN MARTHA KIRSTEN**



■ **Pfoten vom Tisch! Meine Katzen, andere Katzen und ich.** Piper Verlag, 22,-€, ISBN: 978-3492080002

**ALLEE-CENTER
BERLIN**

BERLIN IN DEN BESTEN JAHREN

Vielfältige Angebote, barrierefreies
Einkaufen, beste Erreichbarkeit,
komfortables Parken, fachkundige
Ärzte und kompetente Therapeuten:

**HERZLICH WILLKOMMEN
IM ALLEE-CENTER BERLIN!**

FOLGE UNS AUF

WWW.ALLEE-CENTER.BERLIN
Montag bis Samstag 9.30 – 20.00 Uhr
Landsberger Allee 277 | 13055 Berlin

Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel

Verein für
aktive Vielfalt e. V.

**Ribnitzer Str. 1b
13051 Berlin**

www.vav-hhausen.de
Tel. 962771-10 • Mo - Do 8.30 - 20.00 Uhr • Fr 8.30 - 18.00 Uhr

**Sie kennen unser Haus noch nicht?
Dann kommen Sie vorbei – hier können Sie:**

- aktiv und kreativ sein
- Kultur erleben
- Nachbarn treffen
- Netzwerke knüpfen
- sich für den Kiez engagieren
- sich fit halten

aber auch:

- beraten werden
- Unterstützung erhalten

**Kaffee trinken und
Mittag essen im**
Café Klönsnack

Mo - Fr 11.30 - 17.00 Uhr

Berl. Schiffsweg weibl. UFA-Star	Leiter einer Gaststätte Ortsteil von Berlin	Zeichen- trick Biene	engl. für Schüssel span. Fuß- ballverein	Teil der Theater- aufführung	Hafen- mauer	
berühmter Ballet- tänzer		2		chem. Symbol f. Tantal	5	
Insektizid (Kurzwort)		schlangen- förmige Fische			Vorname von Zola	
Fragewort Bulgar. Währung	ehemals		ehem. KFZ- Zeichen Ost-Berlin	KFZ-Z. für Leipzig	Formel- Zeichen für elektr. Spannung	Hertha- Star
8	Griech. Buchstabe		Schimpf- wort („Du ehrloser“)			
Lat.: Kunst	Ortsteil von Berlin	<p><i>Tue Gutes und rede darüber</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Zusammenarbeit mit der Lichtenberger Tafel Lesepatenschaft mit der Grundschule auf dem lichten Berg <p><i>REWE Frank Glawe Gotlindestraße 40a</i></p>			franz. Pronomen Stadt an der Etsch	
Stadt an der Thaya				Teil des Motorrads (optional)	Schott. Fluß Berliner Kurzname	
Schul- fach (Kurzwort)	4					7
		chem. Element	europäische Hauptstadt			
Chin. Längen- maß		Symptom für Unwohlsein Neige				
Bürger- meister v. Neukölln	Abk. für Nichtraucher Inseleuropäer		Präposition Ferment	engl.: ich	Artikel	
			Staat in Afrika		6	
Frauen- kurzname global berühmt		3	KFZ für Essen	Schwur		
			1			

Ein kultureller Spaziergang durch den Ortsteil:

Kunst und Geschichte in Karlshorst

Wie passen ein Fenster, ein gefesselter Mann, ein Paar ohne Gliedmaßen und Raubkatzen zusammen? Ganz einfach, sie alle sind Skulpturen im kunstträchtigen Karlshorst und wurden auf einem Spaziergang während der Lichtenberger Woche der Generationen vorgestellt. Organisiert wurde diese zweistündige Führung für Senioren von dem iKARUS Stadtteilzentrum, den Geschichtsfreunden Karlshorst und der Begegnungsstätte Hönowe Straße. Vor den Toren der Begegnungsstätte trafen sich die etwa zwanzig Teilnehmenden, welche von den Organisatoren Verpflegungstüten mit Herzhaftem und Süßem überreicht bekamen.



Die gefesselte Bronzeskulptur Nikos Beloyannis auf dem Campus Treskowallee

Skulpturen, Gebäude, Wandgestaltung

Henrik Schwarz von den Geschichtsfreunden Karlshorst leitete den Spaziergang gut gelaunt und informiert. Dicht an der Begegnungsstätte lag die erste Station: Die Skulptur „Der Blick aus dem Fenster“ von Karl-Günter Möpert, welche 1990 auf der Grünanlage an der Hönowe Straße aufgestellt wurde und den Zukunftsblick eines Studierenden symbolisieren soll. Nur wenige Minuten zu Fuß entfernt befindet sich das Hans-und-Hilde-Coppi-Gymnasium mit ihrer künstlerischen Wandgestaltung, vor der Henrik Schwarz über ihre Nutzung während und nach dem zweiten Weltkrieg erzählt: Sie war ab 1941 Notunterkunft für ausgebombte Karlshorster und ab 1944 Hilfslazarett, nach dem Krieg dann bis 1949 ein Hertie-Kaufhaus für die Sowjetische Militäradministration. Ein Stück weiter führte Henrik Schwarz seine Gruppe über den Römerweg auf den Campus Treskowallee. Hier sind gleich drei interessante Skulpturen zuhause: die Bronzeskulptur des 1952 hingerichteten griechischen Widerstandskämpfers Nikos Beloyannis, die Luchsfamilie mit den abgetrennten Ohrenspitzen und das Paar, dem die Gliedmaße fehlen. Gegenüber auf der Grünfläche an der Ecke Treskowallee / Römerweg wartet die „Weltjugend“, welche die fünf Kontinente symbolisiert. Versteckt an einer Hauswand im angrenzenden Wohngebiet „entdecken“ sowjetische Soldaten „die Welt“ auf einer Reliefwand. Henrik Schwarz beendete seinen Rundgang vor dem ehemaligen Haus des Grafikers Hannes Hegen, der von 1957 bis 2012 in der Waldowallee wohnte und Schöpfer der Zeitschrift MOSAIK sowie der Comic-Kobolde Dig, Dag und Digatedags war.

SELINA LUX

Der Verein „Geschichtsfreunde Karlshorst“ bietet regelmäßig kostenlose Führungen wie diese an.

www.geschichtsfreunde-karlshorst.de

kulturring.berlin

Henrik Schwarz erstellt Online-Touren

„Lieblingsort Karlshorst“

Nach seinem Umzug von Treptow nach Lichtenberg im Jahr 2015 fand Software-Entwickler Henrik Schwarz schnell zum Verein Geschichtsfreunde Karlshorst. „Ich interessiere mich immer für die Geschichte des Ortsteils, in dem ich wohne“, erzählt der 48-Jährige. „Bei den Geschichtsfreunden Karlshorst wurde ich mit offenen Armen empfangen. Dort ist es üblich, sich mit eigenen Beiträgen und Aktionen einzubringen. Bei mir war es das Geocaching“, sagt der Vater von drei Kindern. So erstellte er eine solche digitale Schnitzeljagd im ehemaligen Sperrgebiet, die bereits von hunderten Geocachern absolviert wurde.

„Im nächsten Schritt überlegten die Geschichtsfreunde, wie man noch mehr Interessierte erreichen kann – nicht nur die Geocacher. Ich schlug eine eigene Plattform vor, die allen Menschen öffentlich zur Verfügung steht. Online-Touren mit Texten, Bildern, Ton, Quiz. Gefördert von Partnern wie Bezirkskulturfonds Lichtenberg entstand die ehrenamtliche, interaktive Webseite 🌐 <https://karlshorst-history.tours>

„Dieses Konzept, den Kiez auf eigene Faust mit dem Smartphone erkunden zu können und dabei spielerisch Geschichte kennenzulernen, erwies sich als doppelt nützlich, denn die Pandemie begann“, sagt er. Trotz Lockdown sind viele Menschen mit Familie oder allein die drei ersten Touren gelaufen. „Diese wurden 2020 im Rahmen der Woche der Generationen veröffentlicht und waren zudem ein tolles Beispiel für ein erfolgreiches Zusammenspiel der unterschiedlichen Altersgruppen. Die Jüngeren halfen bei der Bedienung der Smartphones und Tablets, die Älteren wussten viel Spannendes zu den Orten zu erzählen. Auch ich habe durch die Aus- und Aufarbeitung der vielfältigen Inhalte von Geschichte, Kunst, Kultur und Architektur für die Touren jede Menge gelernt und Neues gesehen, hier in meinem Lieblingsort Karlshorst“, sagt Henrik Schwarz.

Mittlerweile werden parallel dazu auch wieder Führungen in Präsenz angeboten. So sind 2022 von April bis September wieder regelmäßig geführte Touren durch Karlshorst geplant. Diese finden immer am ersten Samstag im Monat statt. Start 14.00 Uhr. Details zu den Führungen finden Sie auf der Webseite.

✉ SELINA LUX

🌐 <https://www.geschichtsfreunde-karlshorst.kulturring.berlin/termine> und natürlich auf 🌐 karlshorst-history.tours



© privat

„Die Jüngeren halfen bei der Bedienung der Smartphones und Tablets, die Älteren wussten viel Spannendes zu den Orten zu erzählen. Auch ich habe dadurch für die Touren jede Menge gelernt und Neues gesehen, hier in meinem Lieblingsort Karlshorst.“

Henrik Schwarz

🌐 <https://karlshorst-history.tours>



Die Funktionsweise der App ist einfach zu klären. In jedem Falle wird ein Smartphone oder Tablet benötigt. Sowohl Android als auch Apple Betriebssysteme werden unterstützt. Ein QR-Code Reader und eine Möglichkeit zur Navigation (z. B. Google Maps) sollte installiert sein.

Wählen Sie eine Tour, öffnen Sie den Startpunkt und lassen Sie sich zu dem Ort (in diesem Zusammenhang auch Station oder historischer Punkt genannt) hin navigieren.

Getestet und für gut befunden:

Spiele für alle Generationen

Verwirrt im bunten Mustermix



© Ravensburger

Dass sich eine Katze aufs Patchworkmuster kuschelt, so wie auf dem Cover von „Calico“, ist gut vorstellbar, aber zunächst muss die Decke in dem Fall nicht genäht, sondern gelegt werden. Um drei Sechsecke sind Aufgaben zu erfüllen – zum Beispiel sollen nur drei verschiedene Farben oder drei verschiedene Muster in den Kreis gelegt werden. Gelingt es gibt es Punkte, gelingt beides, gibt es mehr Punkte. Jetzt muss nur noch alles zu den anderen Kreisen passen. Drei und mehr gleichfarbige Teile nebeneinander können zudem mit Knöpfen belegt werden, die jeweils drei Punkte wert sind. Manche Katzen mögen außerdem bestimmte Muster, etwa nur Streifen, in einer speziellen Form angeordnet. Auch das bringt Punkte. Leider werden die gerade benötigten Teile nicht immer aufgedeckt und eine erfüllte Aufgabe schließt oft die andere aus. Ein immer wieder spannendes Legespiel für Jung und Alt, bei dem man sich auch schnell mal im Farb- und Mustermix „vergucken“ kann. Also auf eine neue Runde!

Calico von Vevin Russ, Verlag Ravensburger,

für 1–4 Spieler ab 10 Jahren, 30 bis 45 min, ca. 42 €

Stadtfeeling am Spieltisch



© Schmidt Spiele

Jeder fährt auf seinem Zettelblock woanders lang: Einer reist auf der Ringbahn, ein anderer startet am U-Bahnhof Spandau. Je nach der Zahl auf der gezogenen Karte, reisen alle stets genauso weit. Zum Beispiel vier Stationen. Wenn Linien parallel verkehren, zählt das Kreuz gleich für beide. So füllt sich bei allen ganz anders der (vereinfachte) BVG-Plan und das Punktekonto, wenn eine Linie komplett befahren werden konnte. Leider entstehen aber auch Lücken, und ausgerechnet dann lässt die Karte mit der Möglichkeit zu springen, auf sich warten. „Voll verknottet“ ist ein schnelles, immer wieder anderes Spiel für alle Generationen mit beidseitig bedruckten Vorlagen aus vier verschiedenen Städten. Schön wäre es, wenn noch je ein Netzplan der Städte beiliegen – und in Berlin eben nicht mit Strecken von A bis J, sondern mit den richtigen Linien gespielt würde: „Ich bin mit der U3 ab Krumme Lanke gefahren“, würde gleich ein bisschen mehr Stadtfeeling an den Spieltisch bringen. Wirkliche Stadtkenner und Bahnfahrer überblicken das freilich auch so.

Voll verplant von Hisashi Hayashi, Verlag: Schmidt Spiele für 1–6 Spieler

ab 8 Jahren, ca. 20 min, ca. 13,50 €



© Philippe MARCHAND / Adobe Stock

Fotografieren Sie gern?



... und möchten, dass ein schönes, lustiges oder auch zum Nachdenken anregendes Foto im nächsten Journal 55+ veröffentlicht wird? Dann machen Sie doch mit bei unserem Fotowettbewerb. Toll wären Motive mit Bezug zum Bezirk und/oder Fotos, die Lebensfreude – mit Freunden, in der Natur, bei einem Hobby u.ä. – ausstrahlen. Einsendungen bitte an ✉ redaktion@verlag-apercu.de

Mit einem **Fotowettbewerb** haben wir bereits im vergangenen Jahr nach schönen Fotos Ihrer Lieblingsorte im Bezirk gesucht. Teilnehmer und Sieger des Wettbewerbs, **Rainer Schulte** aus Friedrichsfelde, hat uns mit seinen beiden Fotografien des Schlosses Friedrichsfelde und der Skulptur „Frau mit Schwan“ und seinen Bildbeschreibungen überzeugt. Herzlichen Glückwunsch!

Schloss Friedrichsfelde

„Das Motiv habe ich bei einem meiner ersten Spaziergänge im Tierpark Friedrichsfelde aufgenommen. Es ist zu jeder Jahreszeit/Tageszeit ein lohnenswerter Besuch. Manchmal hell leuchtend, manchmal eher düster. In Gedanken habe ich der Fotografie den Titel ‚Ein Stück Vergangenheit - Glück gehabt!‘ gegeben. Das Schloß Friedrichsfelde steht für mich als Zeichen der ‚Junkerzeit‘, der dunklen Jahre der Nazi-Zeit, des Bestehens der DDR und der Wiederinstandsetzung historischer Gebäude nach der Wende. Im Gegensatz zu vielen anderen Schlössern, die zu Hotels etc. umfunktioniert wurden, steht Schloss Friedrichsfelde für offene Begegnungen und geschichtliches Lernen am Objekt. Es gilt diese Geschichte für die Nachwelt zu bewahren und der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, in der Hoffnung, daraus etwas für die Zukunft zu lernen.“



© Rainer Schulte



© Rainer Schulte

Frau mit Schwan

Außerdem hat Rainer Schulte die Freiplastik „Frau mit Schwan – Akt mit Vogel“ vom Bildhauer René Graetz aufgenommen. Die Skulptur stammt aus dem Jahr 1974 und befindet sich am Hönowener Weg nahe des Betriebsbahnhofs Rummelsburg. „Das Motiv habe ich bei einem meiner Spaziergänge in Friedrichsfelde aufgenommen. Es gibt einen wunderschönen Grüngürtel und Spazierweg, beginnend an dem neu gestalteten Betriebsbahnhof Rummelsburg über die Splanemann-Siedlung bis zum U-Bahnhof Tierpark. In Gedanken habe ich der Fotografie den Titel ‚Besser hätte es Picasso auch nicht machen können!‘ gegeben.“

Rosemarie Scholz tritt kostümiert auf

„Verkleidet bin ich viel lockerer“

„Wenn ich mich verkleide, hilft mir das, mich in andere Zeiten hineinzusetzen“, verrät Rosemarie Scholz, während wir beim Bäcker im Allee-Center sitzen und Fotos ihrer Kostümierungen betrachten: Sie als Märchen-Oma, Krankenschwester, Schauspielerin Marlene Dietrich, Ballhaus-Clärchen, Sängerin Claire Waldoff, Kunstfigur Hilde die Wilde.

In den Lichtenberger Seniorenbegegnungstätten, Pflegeheimen und Bibliotheken ist sie schon seit Jahren bekannt für ihre Auftritte, bei denen sie singt, Lieder oder Bücher vorstellt und mit Humor viel über die Geschichte Berlins zu berichten weiß. Dabei passt sie die Dauer ihrer Programme an die Bedürfnisse ihres Publikums an: Normalerweise tritt sie für eine Stunde auf, in Heimen für Menschen mit Demenzerkrankungen verkürzt sie jedoch bei Bedarf, verlängert aber auch gerne mit Zugaben bei einem aufmerksamen Publikum.

Ihre Themen finden sich in ganz Berlin wieder: sei es die Namensherkunft der Brüderstraße in Mitte, die Migration der Hugenotten nach Berlin oder historische Kriminalgeschichten, die sich in der Hauptstadt zugetragen haben. Aber auch Seemannsgeschichten trägt sie vor und Sagen, Küchenlieder, geht auf musikalische Weltreise in den 50er und 60er Jahren, philosophiert über das Thema Glück oder witzelt über Frauen- und Männerklischees. „Ich lerne durch meine Vorträge jeden Tag dazu“, sagt sie und erzählt, dass sie zur Vorbereitung viel durch Berlin fährt, fotografiert, liest und online recherchiert.

Früher Buchhändlerin, heute singende Geschichtenerzählerin

Angefangen hat alles 2010. Nach einem bewegten Arbeitsleben als Buchhändlerin (u. a. auch hier im Allee-Center) und Betreuerin für schwerbehinderte, ältere Menschen suchte sie nach einer Beschäftigung und begann mit Vorträgen von Wilhelm



Als Figur aus dem 20. Jahrhundert erzählt Rosemarie Scholz von Berliner Originalen: Personen, welche die Hauptstadt ihrerzeit geprägt haben

Busch-Geschichten. Andere Themen kamen schnell hinzu, so auch die Idee für die Kostüme, die sie ihren regelmäßigen Komparsenrollen an der Komischen Oper Berlin verdankt: „Verkleidet bin ich viel lockerer.“ Auch im Rahmen anderer Veranstaltungen schlüpfte Rosemarie Scholz bereits in andere Rollen. Während der Historiale im Nikolaiviertel legte sie ihr Kostüm der Madame Du Titre an, einer Berliner Originalen, und wurde prompt von einer Schulklasse entdeckt. „Ich habe den Kindern erzählt, dass ich 300 Jahre alt bin“, sagt sie lachend. Passanten sprachen sie an, machten Fotos mit ihr.

Ihr neuestes Programm, das Anfang 2022 Premiere in der Seniorenbegegnungstätte in der Ruschestraße feierte, lautet „Ich bin der Doktor Eisenbarth“, für das sie als Doktor verkleidet Balladen und Bänkelsang zum Besten gibt, so z. B. das gleichnamige, zwölfstrophige Scherzlied, von dem sie aber nur die Hälfte singt. Sie hofft damit (und mit ihren anderen Programmen) in ganz Berlin gebucht zu werden.

✉ SELINA LUX

Kontakt: ✉ rosemarie_scholz@web.de

Von Klassikern bis Aktuelles

Lichtenberger Seniorenkino

Jeden vierten Mittwoch im Monat können Lichtenberger Seniorinnen und Senioren Filme aus einem speziell für sie zusammengestellten Programm anschauen, das vom Filmklassiker bis hin zu aktuellen Kinofilmen so einiges zu bieten hat. Karten kosten 6,00 Euro und sind an der Kinokasse oder online unter www.berlin.cinemotion-kino.de erhältlich. Das Jahresprogramm findet sich online unter www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg/angebote-im-bezirk/ Außerdem liegen Flyer in den kommunalen Begegnungsstätten und vielen öffentlichen Einrichtungen des Bezirksamtes aus. Das Projekt ist eine Kooperation des CineMotion-Kinos in der Wartenberger Straße in Hohenschönhausen mit dem Bezirksamt Lichtenberg.

■ CineMotion – Kino

Wartenberger Straße 174,
13051 Berlin



 **primula**

Tel. 55 48 74 37

**Individuelle und kreative Floristik
für jede Gelegenheit**

Mo. bis Fr. 7:00-19:00 Uhr
Sa. 9:00-15:00 Uhr

Blumenfachgeschäft Primula
Frankfurter Allee 247/
Ecke Siegfriedstraße
10365 Berlin-Lichtenberg

Blumen für den Kiez

„Primula“ ist das, was im besten Sinne ein Blumenfachgeschäft auszeichnet: Seit über 22 Jahren im Kiez zu Hause kennt man sich. Viele Kundinnen und Kunden schätzen schon seit Jahren das breite Sortiment an frischen Schnittblumen und bunten Beet- und Balkonpflanzen. Der Familienbetrieb mit vier Angestellten und Chefin Anke Wolf sorgen im 4-Sterne-Fleurop-Fachgeschäft dafür, dass die Leute zu ihnen kommen, „wenn es darauf ankommt“. Seien es Hochzeiten oder Trauerfloristik – individuelle Wünsche für jeden Anlass werden hier kreativ erfüllt. Bargeldlose Zahlung und ein Lieferservice sind weitere Pluspunkte. www.primula.berlin

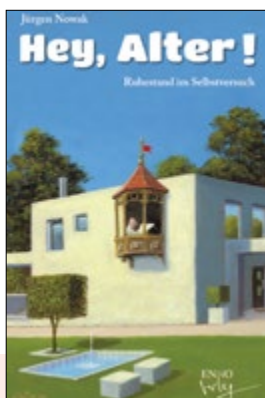
„Hey, Alter!“ und andere Betrachtungen des Rentenalters

Bücher, die dem Ruhestand eine Absage geben



Was manche im Ruhestand tun – endlich mal die Welt bereisen – hat Helge Timmerberg schon Jahrzehnte lang betrieben. Mit knapp Siebzig erkundet der Bestseller-Autor, durch Corona gestoppt, keine exotischen Länder, sondern den eigenen Körper. Ob der ewige Hippie seine erschlafften Bauchmuskeln trainiert, in drei Ländern nach dem besten Zahnarzt sucht oder vergeblich mit der Gleitsichtbrille kämpft – das ist ziemlich egozentrisch, aber auch ziemlich unterhaltsam. Daneben sinniert der Vegetarier und Kiffer Timmerberg auch über das Leben, erinnert sich an die Abschiede von seinen Eltern und fragt sich, ob er mit Siebzig noch einen Zehnjahres-Plan aufstellen sollte.

■ **Helge Timmerberg:**
Lecko Mio. Siebzig werden.
 Verlag Piper | 20,- €
 ISBN 9783492058230



Kurzgeschichten schreibt Jürgen Nowak, ehemaliger Eulenspiegel-Chefredakteur, in seinem Büchlein „Hey, Alter! – Ruhestand im Selbstversuch“. Mit dem Wissen um seine frühere Profession weiß man nicht, was hier ernst genommen und für wahr gehalten werden sollte. Hat seine Frau auf Reisen wirklich eine Wechselhose dabei, weil er immer kleckert? Egal. Schwamm drüber. Oder: Ab in die Hotelwäscherei. Hier gibt's bei den Geschichten zwischen geschenktem Urlaubstauschkurs („einmalig“) und weltverändernden Skatrunden im vogerückten Zeit- und Promillebereich viel zu schmunzeln und am Ende auch die Erkenntnis, dass Alter nicht immer lustig ist.

■ **Jürgen Nowak:**
Hey, Alter! Ruhestand im Selbstversuch
 Enno-Verlag | 15,90 €
 ISBN 9783981910438



Das Survival-Handbuch für Rentner wird vermutlich in so manchem Präsentkorb zur Verabschiedung liegen. Es hat jede Menge Gute-Laune-Tipps parat. Nach dem Motto: Jetzt ist die Zeit, packen Sie es an. Das wollten Sie schon immer machen, na los, raus aus den Pantoffeln! Das alles ein bisschen länger dauert als früher, geschenkt. Und am Ende gibt's auch noch ein paar Tipps für Testament und Todesanzeige. Falls jemand diesen optimistisch-fröhlichen Anstoß für neue Unternehmungen braucht – na bitte.

■ **Marlena Fischer:**
Das Survival-Handbuch für Rentner
 riva Verlag | 10,- €
 ISBN 978-3-7423-1836-7

Medien und Information

Stadtbibliothek Lichtenberg

Die Nutzung der Bibliothek ist generell kostenfrei, ein Ausweis ist notwendig, um Medien auszuleihen. Der Ausweis kostet 10 Euro, ermäßigt 5 Euro im Jahr. Für alle unter 18, Kitas, Schulen und Inhaberinnen und Inhaber eines Berlinpasses ist er sogar gratis und wird bei Vorlage eines gültigen Personalausweises direkt in der Bibliothek ausgestellt.

🌐 www.berlin.de/stadtbibliothek-lichtenberg

■ Anna-Seghers-Bibliothek

Prerower Platz 2, 13051 Berlin, Tel. 92 79 64 10

✉ anna-seghers-bibliothek@t-online.de

■ Anton-Saefkow-Bibliothek

Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin

Tel. 902 96 37 73

✉ anton-saefkow-bibliothek@t-online.de

■ Bodo-Uhse-Bibliothek

Erich-Kurz-Str. 9, 10319 Berlin, Tel. 512 21 02

✉ bodo-uhse-bibliothek@t-online.de

■ Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek

Frankfurter Allee 149, 10365 Berlin

Tel. 555 67 19

✉ egon-erwin-kisch-bibliothek@t-online.de

Aufgrund der Pandemie kann es zu Einschränkungen der Öffnungszeiten kommen. Alle genannten Angebote und Veranstaltungen sind abhängig von der aktuellen Situation. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch telefonisch sowie auf der Webseite

🌐 www.berlin.de/stadtbibliothek-lichtenberg.

Information und Unterhaltung

Warum nicht eine neue Sprache lernen, sich Spezialwissen über ein Hobby anlesen oder die Enkel damit überraschen, dass es mit dem Versenden von Handy-Nachrichten und dem neuen Softwareupdate jetzt ohne ihre Hilfe funktioniert? Die vier Standorte der Stadtbibliothek Lichtenberg bieten vielfältige Möglichkeiten, sich mit den unterschiedlichsten Themen zu beschäftigen

– allein oder im Austausch mit anderen. Für einen ersten Überblick, oder um tiefer einzusteigen, halten sie eine große Auswahl analoger und digitaler Medien zu verschiedenen Fragen bereit. Zahlreiche Informationsveranstaltungen und Beratungsangebote eröffnen Einblicke in alltagspraktische oder Gesundheitsthemen. Lesungen und Gespräche mit bekannten Autorinnen und Autoren, Konzerte oder Kabarettaufführungen bieten außerdem kulturelle Anregungen.

Bibliothek mit Alpha-Siegel

In Deutschland gibt es etwa 6,2 Millionen Erwachsene, die nicht ausreichend Lesen und Schreiben können. Das Alpha-Siegel zeichnet Einrichtungen aus, die sich in besonderem Maße auf die Kommunikation mit diesen Menschen einstellen. Es signalisiert ihnen, dass sie von geschulten Mitarbeitenden kompetente Beratung und Unterstützung erhalten. Als erste Berliner Bibliothek hat die Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek das Siegel erhalten. Alle vier Standorte der Stadtbibliothek Lichtenberg haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Lese- und Schreibproblemen den Zugang zu erleichtern, Teilhabe zu ermöglichen und die Hemmschwellen für einen Bibliotheksbesuch abzubauen. Informationen zur Stadtbibliothek Lichtenberg gibt es in einfacher Sprache unter 🌐 www.berlin.de/stadtbibliothek-lichtenberg/de-plain

Veranstaltungsprogramm

Großer Beliebtheit erfreuen sich die regelmäßig stattfindenden Ausstellungen, Lesungen und Autorengespräche, die Reihe Reisebilder sowie der ExpertenRat zu Gesundheits- und Verbraucherfragen und aktuellen Themen. Für Familien gibt es samstagsvormittags Puppentheater, Bastelspaß oder Musik. Aktuelle Termine gibt es im zweimonatlich erscheinenden Programm und unter: 🌐 www.berlin.de/stadtbibliothek-lichtenberg

Fit im Internet

Ohne Internet geht heute fast nichts mehr. Der Online-Kurs „Fit im Internet für Erwachsene“ von Brockhaus bietet die Möglichkeit, Grundlagenwissen über das Internet zu vertiefen und klärt beispielsweise Fragen zu den richtigen Suchstrategien, dem Bezahlen von Onlinekäufen, zum Schutz der Privatsphäre und dem Funktionieren sozialer Netzwerke. Der Kurs besteht aus sechs Modulen und ist mit gültigem Bibliotheksausweis unter www.voebb.de/digitale-angebote kostenlos nutzbar.

Internetsprechstunde

Nutzung von E-Book-Readern, Smartphones oder Tablets. Alle vier Bibliotheken bieten regelmäßig individuelle Termine, bei denen Bibliotheksmitarbeitende den Umgang mit mobilen Endgeräten und die Nutzung der Digitalen Angebote der Berliner Öffentlichen Bibliotheken anschaulich erklären und Fragen beantworten. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Textiles Gestalten zwischen Büchern

„Robo und Faden“ heißt der Raum zum Selbermachen, Tüfteln und Ideen entwickeln in der Anna-Seghers-Bibliothek. Dabei ist der Name Programm: In einem abgetrennten Bereich stehen nahe der Kinderbibliothek Näh- und Stickmaschinen, Plotter, Transferpresse und 3D-Drucker für Workshops und zur individuellen Nutzung bereit. Laptop und Software ermöglicht die Digitalisierung von Stickmustern. Alle, die einen Bibliotheksausweis besitzen und an einer Einweisung für das jeweilige Gerät teilgenommen haben, können die Geräte nach Vereinbarung nutzen. In dem Werkraum ergeben sich für alle Beteiligten viele Möglichkeiten, sich auszutauschen und gegenseitig zu beraten. Lernen durch eigenes Tun, kreativ sein und Neues entdecken sind Ziel des Angebots. Wer gerne eigenes Wissen und Erfahrung im Umgang mit Näh- und Stickmaschine weitergeben möchte, findet hier ein spannendes ehrenamtliches Betätigungsfeld. Information: ✉ makerspace.bibliothek@lichtenberg.berlin.de

Per App den Kiez entdecken

Rund um den Fennpfuhlpark können aufmerksame Spaziergängerinnen und -gänger viel entdecken. Mit einem Smartphone oder Tablet und der App Actionbound gibt es während eines Rundgangs an spezifischen Wegpunkten Fragen und Aufgaben zu lösen und dabei Wissenswertes aus Geschichte und Gegenwart zu erfahren. Zugleich bietet der Spaziergang eine unterhaltsame Annäherung an die Möglichkeiten digitaler Anwendungen. Entstanden ist der Digitale Spaziergang auf Initiative der Stadtbibliothek Lichtenberg im Rahmen des Projekts „Digital mobil im Alter“ der Stiftung Digitale Chancen und Telefónica o2. Die Route, Fragen und Fotos wurden gemeinsam mit Ehrenamtlichen entwickelt. Der Bound ist unter den Stichworten „digital mobil Lichtenberg“ zu finden. Informationen gibt es auch in der Anton-Saefkow-Bibliothek.

Büchertrödel

Beim Büchertrödel des Förderkreises der Lichtenberger Bibliotheken e.V. gibt es Bücher, CDs und DVDs aus zweiter Hand. Die Einnahmen kommen den Lichtenberger Bibliotheken für Veranstaltungen und der Leseförderung zugute.

- Anna-Seghers-Bibliothek
während der normalen Öffnungszeiten
- Anton-Saefkow-Bibliothek
jeden 1. Montag im Monat, 10–18 Uhr
- Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek
jeden 2. Dienstag im Monat, 9–19 Uhr
- Bodo-Uhse-Bibliothek
jeden 2. Montag im Monat 9–19 Uhr

LiteraturDialog

Wer sich gerne über Autorinnen und Autoren und ihre Werke austauscht, Leseerlebnisse teilt und Anregungen für die eigene Lektüre erhält, ist herzlich jeden 3. Do im Monat um 15.30 Uhr in der Anton-Saefkow-Bibliothek eingeladen. Der LiteraturDialog ist eine Initiative des Förderkreises der Lichtenberger Bibliotheken e.V. (Teilnahme kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich)



© Pixels / Pixabay

Überlegen Sie gerade, was Sie als nächstes lesen möchten? Fehlt Ihnen noch der entscheidende Buchtipp? Wir haben für Sie zwei Lichtenberger Buchhändlerinnen gefragt, welche Bücher sie so beeindruckt haben, dass sie diese gerne ihren Kundinnen und Kunden als Lesetipp ans Herz legen.

Buchtipps

Lichtenberger Buchhändlerinnen empfehlen...

„Was man von hier aus sehen kann“



„Wenn Selma, eine Bewohnerin des Dorfes, von einem Okapi träumt, stirbt am nächsten Tag jemand aus dem Ort, nur wer ist nicht klar.

Es ist ein Porträt der Menschen, die dort leben, lieben, leiden, was sie verbindet oder trennt, wie alles

zusammenhängt und noch viel mehr. Erzählt wird alles in einer wundervollen Sprache. Am Ende mochte ich fast alle Bewohner sehr gern und dort hinziehen – vielleicht?“

Buchhändlerin Ulrike Riedel, Buchhandlung Petersohn am Anton-Saefkow-Platz

■ Mariana Leky: „Was man von hier aus sehen kann“

DuMont Buchverlag, ISBN: 9783832164577, 12,-€

„Das romanische Café“



In den 1920er Jahren war das Romanische Café der wohl bekannteste Künstlertreffpunkt Berlins, in dem Größen wie Bertolt Brecht, Hans Albers oder Albert Einstein ein- und ausgingen. In Anekdoten erzählt der Autor von seinen Erlebnissen mit die-

sen Zeitgenossen. „Ich bin von *Das romanische Café* hellauf begeistert. Es spielt im alten Berlin und ich empfehle es unserer Kundschaft sehr gerne. Einer ehemaligen Kollegin habe ich es auch schon gegeben.“

Buchhändlerin Manon Bedzus, Buchhandlung Micklich im Allee-Center an der Landsberger Allee

■ Géza von Cziffra: „Das romanische Café“

be.bra verlag, ISBN: 97833898091640, 12,-€

Lichtenberger Büchertausch: Telefonzellen voller Bücher

„Lichtenberger Bücherboxen – Bring eins, nimm eins“ lautet das Modellprojekt des Lichtenberger Bildungsverbundes, für das vier ehemalige Telefonzellen umfunktioniert und -gestaltet wurden, sodass sie nun Bücher, CDs und andere Medien beherbergen, die für Anwohnerinnen und Anwohnern öffentlich zugänglich sind, ein kostenfreies Bildungsangebot schaffen und zum Tauschen animieren. Die letzte dieser Bücherboxen wurde im Sommer 2021 eingeweiht und befindet sich in der Mellenseestraße 5, direkt neben dem Mietergarten des KiezForums „Melle24“. Weitere Standorte befinden sich im „Kiezzgarten Heinrichtreff“ in der Heinrichstraße 31, am „AWO KINUFA Kinder- und Familientreff“ in der Charlottenstraße 3a/b sowie vor der Kita „Schlaue Füchse“ in der Gensinger Straße 60.



© Bezirksamt Lichtenberg

Geschichte(n) von Kochbüchern und ihren Autorinnen

Zwischen Ambition und Rebellion

Das Buch von Birgit Jochens, das zehn Berliner Kochbuchautorinnen ab dem 18. Jahrhundert bis in die heutige Zeit porträtiert, ist ein Geschichtsbuch der deutschen Küche und Gesellschaft. Man merkt ihm an, dass seine Autorin einst Geschichte, Germanistik und Kunstgeschichte studiert hat und lange Museumsleiterin war. Es geht nicht nur um Kochbücher und Autorinnen, sondern beispielsweise auch um Volksküchen. Ein Denkmal wird der einst berühmten „Suppenlina“ gesetzt – Lina Morgenstern (1830–1909), Mutter von fünf Kindern, die nicht nur die erste Volksküche Berlins für Bedürftige, sondern auch Kindergärten eröffnete, Kinderschutzvereine, Erziehungs- und Krankenpflegeschulen sowie einen Hausfrauenverein mit Kochschule gründete, die Deutsche Hausfrauen-Zeitung und das umfangreiche „Illustrierte Universal-Kochbuch für Gesunde und Kranke“ herausgab, wie auch weitere Koch- und Haushaltsbücher. Kinderbuchautorin war sie ebenfalls und aktiv in der Frauen- und Friedensbewegung.

Man entnimmt dem Buch nebenbei, welche Lebensmittel zur jeweiligen Zeit empfohlen werden (bis Ende des 19. Jh. nicht unbedingt Kartoffeln), wie man „gutes Fleisch“ erkennt: Es ist elastisch, macht die Finger kaum feucht, hat nur einen schwachen Geruch und schrumpft beim Kochen nicht so zusammen. Es gibt in den Kochbüchern voriger Jahrhunderte Haushaltstipps für Küchen ohne Kühlschränke und ohne Gasherde.

Spezielle Kapitel widmen sich Markthallen und Wochenmärkten, Lebensmittel-Verfälschungen, der sogenannten Erbswurst als frühe Instant-Fertigsuppe, der Leidenschaft der Deutschen für Suppen überhaupt, Wein und Weinbergen in Berlin, den einst hier in stattlicher Anzahl verzehrten Krebsen, einem Buch „Kochkunst nur für Männer“, Nudeln und Kinderkost. Auch über den Lette-Verein, seine Haushaltsschule und Kochkurse Anfang des 20. Jahrhunderts ist einiges zu erfahren.



Nur eine noch lebende hochbetagte Kochbuchautorin ist enthalten – ein Name, den in der DDR in den 1980er-Jahren wohl viele kannten: Ursula Winnington. Mit ihrem zweiten Ehemann, einem britischen Journalisten, lernte sie viele Länder und Küchen kennen. Die begeisterte Hobbyköchin verstand, in der DDR fehlende Zutaten geschickt zu ersetzen. Und sie ließ andere an ihrer Kochkunst teilnehmen – in verschiedenen Zeitschriften und witzig illustrierten Büchern. Berühmt waren ihre Kolumnen „Liebe, Phantasie und Kochkunst“ in der Monatszeitschrift „Das Magazin“, die später auch als Buch erschienen. Ich weiß noch, wie ich einst nach dieser Anleitung die indische Gewürzmischung Garam Masala scharf selbst herstellte. Der Winnington-Mix aus kulturhistorischen Anekdoten, exotisch wirkenden Speisen und Tipps zu aphrodisierend wirkenden Gewürzen kam bei den Kochfans an. Buchtitel wie „Köchelei fürs Paradies“ bedienten diese Erwartung, nach der Wende auch „Aphrodités Gaben“ oder „Liebe, Lust und Leckereien“.

✎ SABINE NÖBEL

Birgit Jochens: *Zwischen Ambition und Rebellion*, Verlag vbb, 192 Seiten, 129 Illustrationen, 32 Rezepte, 25 Euro, ISBN 978-3-947215-88-1

Buchtipp: „Das jetzt wirklich allerletzte Ostrock-Buch“

Die Ostrocker in neuen Spielräumen

Keyboarder Michael Nass ist mit 55 Jahren der Jüngste, Gitarrist Fritz Puppel mit 76 Jahren der Älteste. „Das jetzt wirklich allerletzte Ostrockbuch“ vereint 14 längere Gespräche mit Musikern, die schon zu DDR-Zeiten populär waren und die meist in den 1980-er Jahren ihre größten Hits feiern konnten.

Solche Interviewbücher zum Rock aus dem Osten haben Tradition. So befragte anno 1984 Jürgen Balitzki in seinem Band „Rock aus erster Hand“ 16 Bands und Musiker. Jürgen Ehle und Jäcki Reznicek von Pankow und Toni Krahl und Fritz Puppel waren schon damals dabei. Seit über zwanzig Jahren fasst der Pop-Journalist Christian Hentschel seine Interviews mit der Szene zu Büchern zusammen, am Beginn stand der Band „Du hast den Farbfilm vergessen“. Hentschel, Jahrgang 1967, hatte zu DDR-Zeiten einen Silly-Fanclub gegründet und gibt seit 2015 das Musikmagazin „Schall“ heraus. Ende 2020 erschien „Das vermutlich allerletzte Ostrock-Buch“ von ihm – und war so erfolgreich, dass „Das jetzt wirklich allerletzte Ostrock-Buch“ folgte.

Die Interviews beschwören aber längst nicht nur die inzwischen legendären Osthits von „Am Fenster“ bis zu „Als ich fortging“ – auch wenn sich Hentschel die eine oder andere Anekdote gern noch mal erzählen lässt. Doch die musikalische Karriere seit 1990 dauert ja längst viel länger als die Jahre in der DDR. Alle befragten Musiker waren gut ausgebildet worden und sind deshalb bis heute gefragt, auch außerhalb ihrer Stammbands. Die Interviews zeigen, welche neuen Spielräume die „Ostrocker“ besetzten, zum Beispiel die „Hausschuh-Konzerte“ von Jürgen Ehle mit seiner Frau Scarlett O, die Band Blackbird des vormaligen Lift-Gitarristen Bodo Kommnick oder die Blues-Ausflüge von Bassist Jäcki Reznicek. Eine Überraschung bietet auch das Gespräch mit Dan Lucas, der unter seinem Geburtsnamen Lutz Salzwedel 1984 bei Karussell eingestiegen war, nach der Wende in den USA als Hardrocksänger Karriere machte und der bei der SAT.1-Show „The Voice Senior“ ein deutsches Millionenpublikum begeisterte. Die Interviews wurden 2021 geführt – nur zwei Gespräche stammen noch von 2000 und erinnern an die inzwischen verstorbenen Musiker Holger Biege und Mike Schafmeier.

✂ TORSTEN WAHL

■ **Christian Hentschel: Das jetzt wirklich allerletzte Ostrock-Buch**
Verlag Neues Leben | 320 S. | ISBN 978-3-355-01877-7 | 22,- €



Autor Christian Hentschel interviewt seit über 20 Jahren die Ostrocker



Keyboarder Wolf-Rüdiger Raschke gründete vor 45 Jahren die Band Karussell

Infomobil „Digitaler Engel“ informiert zu:

Smartphones und Tablets

„Es ist schön, wenn Sie sich beteiligen und wenn Sie mir so zeigen, was Sie interessiert“, sagt der Digitale Engel Johannes Diller in der kostenfreien Videokonferenz „Smartphone und Tablet Grundlagen“ zu seinem Berliner Publikum von älteren Menschen, die via PC oder Tablet dazu geschaltet sind. Der junge Mann erklärt mit sympathischem Lächeln und viel Geduld den richtigen Umgang mit Smartphones und Tablets und geht auf jede Frage der Teilnehmenden genau ein. Was sollte ich vor dem Kauf eines Smartphones wissen und welche Modelle gibt es? Was muss ich zum Thema Datensicherheit bei der Nutzung meines neuen Tablets beachten? Welche Betriebssysteme gibt es? Wie funktioniert die Datenübertragung bei den unterschiedlichen Modellen? Sollte ich lieber ein „Senioren“-Smartphone kaufen oder das alte meines Enkels benutzen?

Johannes Diller gibt Tipps zu der Nutzung der unterschiedlichen Funktionen der Geräte, Apps, Sicherheitseinstellungen und verweist zu letzterem zusätzlich auf Informationsvideos der Webseite des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (www.bsi.bund.de).

Die Veranstaltungen und Termine von Digitaler Engel finden Sie unter: www.digitaler-engel.org.



© Mabel Amber / Pixabay

Wissenswertes zum Digitalen Engel

Der Digitale Engel ist ein mobiles Ratgeberteam vom Deutschland sicher im Netz e.V., das älteren Menschen vor Ort oder online (wobei das Team vorab telefonische Beratung zur Teilnahme über Zoom anbietet) digitale Anwendungen näherbringt und erklärt, um ihnen mehr Teilhabe an digitalen Alltagshilfen zu verschaffen. Das Infomobil des Digitalen Engels ist in verschiedenen Bundesländern Deutschlands unterwegs und macht Halt auf Marktplätzen, an Mehrgenerationenhäusern und Seniorentreffs. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



© MarieMartin / Pixabay

Hochschul-Vorlesungen für Ältere: Seniorenuniversität startet wieder

Im März 2022 wurde die Seniorenuniversität nach zweijähriger Pause wiedereröffnet: Wissbegierige Seniorinnen und Senioren können an zwölf Vorlesungen rund um die Themen Gesellschaft, Familie, Kultur, Internetsicherheit und Science-Fiction teilnehmen. Wie wird richtig gestritten? Was verändert sich im Wohnquartier? Ist Obdachlosigkeit ein Symptom einer kapitalisierenden Stadt? Einsehen können Interessierte das aktuelle Programm im Rathaus, in den Bürgerämtern, der Volkshochschule, den Begegnungsstätten, den

Bibliotheken oder auf der Internetseite:

www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg

Die Vorlesungen finden u.a. an verschiedenen Hochschulen, im Rathaus und in der Bibliothek statt.

Die Seniorenuniversität gibt es bereits seit 2010. Sie wird als Ringvorlesung von allen Lichtenberger Hochschulen in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Lichtenberg veranstaltet.

■ **Anmeldung:** Tel. 90296 83 32

✉ seniorenuniversitaet@lichtenberg.berlin.de
oder per Kontaktformular

Neue Auszeichnung im Bezirk:

Lichtenberger Umwelt- und Naturschutzpreis

Im Dezember 2021 wurde zum ersten Mal der Lichtenberger Umwelt- und Naturschutzpreis durch das Bezirksamt Lichtenberg verliehen. Aus zwölf bezirklichen Projekten ging die Gruppe „Kehrenbürger Lichtenberg“, geleitet von Albrecht Trübenbacher, als Sieger hervor und erhielt ein Preisgeld in Höhe von 300 Euro. Die „Kehrenbürger Lichtenberg“ sind engagierte Bürgerinnen und Bürger unterschiedlichen Alters, die Grünanlagen am Nöldnerplatz, an der Treskowalle und in Karlshorst von Vermüllung befreien. Die Auszeichnung soll nun einmal jährlich stattfinden und das Engagement für den Umwelt- und Naturschutz von Bürgerinnen und Bürgern, Initiativen, Vereinen, Schulen oder anderen Institutionen würdigen. Projektvorschläge konnten im Frühling 2022 eingereicht werden.

■ Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Bezirksstadtrat für Öffentliche Ordnung,
Umwelt und Verkehr
Martin Schaefer
Telefon: (030) 90296-4200
✉ martin.schaefer@lichtenberg.berlin.de

Lichtenberger Stadtgrünkarte

Schutzgebiete, Parks und Friedhöfe

„Sie ist für alle Lichtenbergerinnen und Lichtenberger, aber auch für alle Berlinerinnen und Berliner gedacht“, sagt die Geschäftsführerin des Vereins Naturschutz Berlin-Malchow und Dipl. Biologin Beate Kitzmann über die Lichtenberger Stadtgrün Karte. Diese verschafft gerade im Hinblick auf die Freizeitgestaltung eine gute Übersicht über die Grünflächen im Bezirk: öffentliches Grün, Landwirtschaft, kleine Waldflächen, Kleingartenanlagen, Friedhöfe, Gewässer, öffentliche Spielplätze, Naturdenkmäler und Tierparks. Auch sind Schutzgebiete verzeichnet. Die kostenlose Karte ist das Resultat einer Zusammenarbeit des Umweltbüros Lichtenberg (Naturschutz Berlin-Malchow) mit dem Bezirksamt. Interessierte können sie online ansehen oder beim Umweltbüro Lichtenberg erhalten.

■ Umweltbüro Lichtenberg

Passower Straße 35
13057 Berlin
Tel: 030-92 90 18 66
✉ info(at)umweltbuero-lichtenberg.de
🌐 www.umweltbuero-lichtenberg.de

Lichtenberger Woche der Generationen

„Alle unter einem Dach“ – unter diesem Motto fand vergangenen Herbst bereits zum zweiten Mal die Lichtenberger Woche der Generationen statt. Jung und Alt konnten am Kräuterspaziergang durch die Parkaue, an einem queeren Picknick im Rathauspark Lichtenberg, einem Lagerfeuer auf dem Grünen Campus Malchow, einer Yoga-Schnupperstunde im Alten Lazarett, einem interkulturellen Frühstück im Familienzentrum Die Brücke, einer Informationsveranstaltung zur Seniorenvertretung, einem Herbstfest auf dem Storchenhof, einer digitalen Kiezrallye in der Anton-Saefkow-Bibliothek und an vielen weiteren Veranstaltungen und Angeboten teilnehmen. Auch 2022 wird es wieder eine Woche der Generationen geben: vom 26.09. bis 01.10.2022. Im Sommer wird das Veranstaltungsprogramm bekannt gegeben.

🌐 www.woche-der-generationen.de



Jens Scharon gewinnt Naturschutzpreis 2021

Seine Faszination inspiriert auch andere

Die Stiftung Naturschutz Berlin verlieh den Naturschutzpreis 2021 an Jens Scharon, Naturschützer und freiberuflicher Sachverständiger. Auch Gülcan Nitsch, die Naturschutz und Integration zusammenbringt, wurde mit einem Ehrenpreis bedacht. Die Stiftung Naturschutz prämiiert mit dem Preis jährlich außerordentliche Leistungen für den Berliner Natur- und Umweltschutz.

Als Gründungsmitglied und langjähriger Mitarbeiter des NABU Berlin prägte Jens Scharon nicht nur die Arbeit des NABU, sondern auch die gesamte Berliner Naturschutzszene. „Wir gratulieren Jens ganz herzlich zu dieser sehr verdienten Auszeichnung!“, sagt Dr. Melanie von Orlow, Geschäftsführerin des NABU Berlin.

Krötensäune statt Bürostuhlarbeit

Als Natur- und Artenschutzreferent beim NABU Berlin sowie als ehrenamtlicher Naturschützer machte Scharon sich für den Vogel-, Reptilien- und Amphibienschutz sowie für die Gebiete Biesenhorster Sand und Landschaftspark Herzberge stark. In letzterem durfte er sogar das niederländische Königspaar empfangen. Einer seiner größten Erfolge dürfte 2021 die Ausweisung des Biesenhorster Sandes als Naturschutzgebiet sein, für die Scharon sich 17 Jahre lang eingesetzt hatte. Scharon ist Naturschützer der ersten Stunde. Aufgewachsen als naturbegeistertes Kind in der DDR, setzte er sich für die Stadtnatur in Ost-Berlin ein,



© NABU Berlin

„Jens Scharon hat sich seine Faszination für die Natur all die Jahre bewahrt und inspiriert damit zukünftige Naturschützer*innen.“

Dr. Melanie von Orlow,
Geschäftsführerin des NABU Berlin

indem er Vögel bringte oder Müll aus Schutzgebieten räumte. Später wurde er Gründungsmitglied des „Naturschutzbund in der DDR“, aus dem 1990 durch Vereinigung mit dem „Deutschen Bund für Vogelschutz“ der heutige Naturschutzbund NABU entstand.

Als exzellenter Ornithologe wurde Scharon Mitglied der „Berliner Ornithologischen Arbeitsgemeinschaft (BOA) e.V.“, bei der er auch wissenschaftliche Projekte koordiniert. Bald wurde aus seinem Hobby ein Beruf: Er arbeitete zunächst bei

der Grünen Liga zum Thema Artenschutz am Gebäude, von 2001–2018 als Natur- und Artenschutzreferent beim NABU Berlin. Hier erstellte er Schutzkonzepte, bot wissenschaftliche Führungen an und suchte das Gespräch mit Medienvertreter*innen.

„Am wohlsten hat er sich aber stets abseits des Bürostuhls gefühlt, wenn er Krötensäune aufgestellt, Vögel kartiert oder Pflegeeinsätze begleitet hat – ein richtiger Naturschutzmacher eben“, erinnert sich von Orlow.

Jens Scharon ist bis heute für die Berliner Stadtnatur aktiv – als ehrenamtlicher Leiter der NABU-Bezirksgruppe Lichtenberg-Marzahn, beim Erstellen der „Roten Liste“ der Amphibien und als freiberuflicher Sachverständiger. Auch Führungen und Vorträge bietet er an.

Baum in Alt-Lichtenberg wird zum Naturdenkmal

Eine Stieleiche erzählt Geschichte....

Mein Name ist Quercus robur, Stieleiche, und ich bin zuhause auf dem Innenhof der Josef-Orlopp-Straße 8 bis 18 in Alt-Lichtenberg. Ich muss wohl um die 100 Jahre alt sein, aber wer weiß das schon so genau in meinem Alter, irgendwann hört man auf zu zählen.

Ich war schon hier, als meine Straße noch Rittergutstraße hieß, um an das ehemalige Rittergut Lichtenberg zu erinnern, das sich auf dem Gebiet zwischen der Herzbergstraße, der damaligen Landsberger Chaussee, dem Röderplatz, der Krugstege und der Irrenanstalt Herzberge erstreckte, sich im Besitz der Familie des Staatskanzlers Hardenberg und später des Gutsbesitzers Albert Roeder befand. Auch kann ich mich noch an den Bau der Genossenschaftshäuser erinnern, die in den 1950er Jahren neben mir errichtet wurden.

Wobei ich noch zu den „Kindern“ meiner Art gehöre; wir können nämlich 1000 Jahre alt werden. Vorausgesetzt, ihr fällt uns nicht. Umso dankbarer bin ich daher, Ende vergangenes Jahr zum Naturdenkmal ernannt worden zu sein, das mich als Zeitzeuge meiner Umgebung vor einem Tod vor meiner Zeit schützt.

Jahr um Jahr treibe ich im Frühling meine typischen Blätter aus, die euch Deutschen so viel bedeuten, auf eurem Kleingeld abgebildet sind und euch über die Unterschiede zwischen Stiel-



Die Eiche im Innenhof der Josef-Orlopp-Straße

und Traubeneiche streiten lässt. Liebe Menschen, wir sind doch alles Eichen. Im Frühling gebe ich den Bienen meine Pollen, im Sommer spende ich euch Menschen Schatten, im Herbst füttere ich Vögel und andere Tiere mit meinen Früchten und im Winter verliere ich mein Kleid und strecke nackt dem Himmel meine Äste entgegen. Ich freue mich auf diesen Kreislauf, der mich auch in den nächsten 100 Jahren begleiten wird.



20 Jahre Einsatz für die Eiche

Dass die Eiche an der Josef-Orlopp-Straße zum Naturdenkmal ernannt wurde, hat sie dem Anwohner Manfred Kneifel zu verdanken. Der 89-jährige hat sich bereits seit 20 Jahren für „eine Auszeichnung“ des Baumes eingesetzt. „Die Eiche hat mich von Anfang an interessiert“, erklärt er. Seit 1958 lebt er hier in der Josef-Orlopp-Straße, zuvor eine Zeit lang in Bulgarien als Exportverkäufer für Werkzeuge und Maschinen. Neben der Eiche kümmerte er sich als Vorstandsmitglied der WGLi aber auch um Sitzbänke, Spielmöglichkeiten für Kinder, Stangen für Wäscheleinen und regte Baumpflanzungen im Innenhof an.

Besucherrekord in den Gärten der Welt

Erstmals die Million geknackt

So viele Besucher*innen wie nie zuvor haben 2021 die Gärten der Welt besucht. Mitte Dezember wurde erstmals die Marke von einer Million Besucher*innen innerhalb eines Jahres überschritten. Darüber freuen sich Christoph Schmidt, Geschäftsführer der Grün Berlin GmbH, und Burkhard Kieker, Geschäftsführer von visitBerlin. Der positive Trend bei der Besucher*innenentwicklung spiegelt sich auch in einer außerordentlich hohen Gesamtzufriedenheit der Gäste wider. In einer im Sommer 2021 durchgeführten repräsentativen Besucher*innenbefragung bewerteten die Befragten auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden) die Gärten der Welt mit 9,4 Punkten. 89 Prozent der Besucher*innen wollen wiederkommen und 96 Prozent würden die Gärten der Welt ihren Freund*innen weiterempfehlen.



„Die Gärten der Welt bieten eine Weltreise, ohne in die Welt zu reisen.“

Burkhard Kieker,
Geschäftsführer von visitBerlin

Gartenkabinette, Wolkenhain und Seilbahn sind Publikumsmagnete

Christoph Schmidt, Geschäftsführer der Grün Berlin GmbH sieht als einen Grund dafür das nachhaltige Konzept für die IGA Berlin 2017. Die neu



Gartenkabinett Thailand

geschaffenen Attraktionen in und rund um die Gärten der Welt wie Berlins erste Seilbahn, die Open-Air-Arena, die Gartenkabinette und auch der Kienbergpark mit Wolkenhain sind ein Publikumsmagnet für Berliner*innen und Gäste der Stadt. Das stetig wachsende Interesse verdeutlicht zudem die steigende Bedeutung und den Bedarf an grünen Freiräumen in Metropolen. Waren es im Nach-IGA-Jahr 2018 noch

rund 600.000 Besucher*innen, so zählte die 43 Hektar große Parklandschaft 2019 knapp 680.000 und 2020 bereits rund 700.000 Besucher*innen. Dabei sind die Gärten der Welt nicht nur eine Naherholungs-oase für die Hauptstädter*innen, sondern auch ein beliebtes Ausflugsziel für die Gäste Berlins. Die Besucher*innenbefragung zeigt, dass in den Sommermonaten 2021 rund 34 Prozent aller Besucher*innen Tourist*innen waren.

Seit der IGA großes Interesse

Burkhard Kieker, Geschäftsführer von visitBerlin, sagte: „Die Gärten der Welt bieten eine Weltreise, ohne in die Welt zu reisen. Seit der IGA beobachten wir ein spürbar gestiegenes Interesse, sowohl bei unseren nationalen als auch internationalen Gästen. Gerade in Zeiten von Corona wissen Besucherinnen und Besucher die weitläufige Parklandschaft mit ihren vielen unterschiedlichen Attraktionen sehr zu schätzen.“ Die häufigsten Gründe für einen Besuch in den Gärten der Welt waren für die Befragten das Erleben der einmaligen Verbindung von Kultur und Gartenkunst mit 74 Prozent sowie Erholung und Stadtnatur zu genießen mit 71 Prozent. Erlebnis und Abwechslung haben 55 Prozent der befragten Besucher*innen gesucht.

Vom 14. April bis 31. Oktober 2022 ist die Landesgartenschau in Beelitz

201 Tage voller Musik, Tanz & Blumenpracht

Neben abwechslungsreicher Blütenpracht und regionalen Gaumengenüssen wird Beelitz zwischen dem 14. April und dem 31. Oktober auch Schauplatz vieler Highlights für Ohren und Augen tausender Besucher. Das Veranstaltungsprogramm bietet Höhepunkte für jeden Geschmack – die zudem im normalen Eintrittspreis der Landesgartenschau enthalten sind.

Ein für Landesgartenschauen komplett neues Format sind die **Sommergärten, die immer sonntags ab 11 Uhr** auf dem Festspielareal starten: Hier wird es Interviews, Präsentationen, Moderationen und Musik in einem lockeren Unterhaltungsformat geben. Im Mittelpunkt stehen zudem spannende Präsentationen der Beelitzer Ortsteile, die hier ihre Vereine, Unternehmen und individuelle Geschichte präsentieren.

Ein besonderes Highlight wird zudem **die lange Sommernacht im Juli**: Bis weit nach Mitternacht sorgen **Lichtinstallationen** dafür, dass das gesamte Gartenschau Gelände einmalig illuminiert wird. Walking Acts wie Stelzenläufer werden auf dem gesamten Gelände für Staunen sorgen und der Mühlenteich wird von Rainer Gottemeier in ein einzigartiges Kunstwerk verwandelt, das in die Nacht hinaus strahlt.

Viele **Thementage** wie der **Werder-Tag**, der **Havelland-Tag**, der **Tag der Feuerwehren** oder der **Posaunen-Tag** runden das Programm ab. Neben den im Eintritt enthaltenen Veranstaltungen sorgen zudem Santiano, Beatrice Egli, Vicky Leandros und Howard Carpendale, Helge Schneider, Max Mutzke und Deborah Sasson für Glanz und Glamour auf dem Festspielareal.

Mit den Tickets für ihre Konzerte, die an allen Vorverkaufsstellen, unter www.reservix.de und in der **Tourist-Info Beelitz**, Poststraße 15 zu kaufen sind, können Besucher am Veranstaltungstag ab 17 Uhr auf das Gelände. Das gesamte Veranstaltungsprogramm ist unter www.laga-beelitz.de/veranstaltungen/ abrufbar.



Es war eine große Überraschung für Gerda und Jörg Tanneberg: Das Potsdamer Pärchen war Besucherin und Besucher Nr. 100.000 und 100.001 der Landesgartenschau Beelitz. Am 35. Gartenschautag wurden sie am Haupteingang mit einem Präsentkorb und Gutscheinen begrüßt. „Wir haben im Vorfeld schon viel über die Landesgartenschau gehört und das gute Wetter heute genutzt, um mit Freunden nach Beelitz zu fahren. Besonders gespannt sind wir auf die Pflanzenauswahl und das Cocktailschiff, das man schon häufiger in den Medien sehen konnte“, sagt Gerda Tanneberg.

BEELITZ 2022

Landesgartenschau

LANDES GARTENSCHAU BEELITZ 2022

14. APRIL BIS 31. OKTOBER

WWW.LAGA-BEELITZ.DE

Landesverband Berlin der Gartenfreunde e. V.

Gärtnern hält jung



Gert Schoppa wurde 2021 zum neuen Präsidenten des Landesverbandes Berlin der Gartenfreunde e. V. gewählt. Erstmals war die Wahl – aus Pandemiegründen – digital.

■ Gärtnern scheint jung zu halten...

Tatsache. Das Durchschnittsalter der Mitglieder beträgt 60. Viele sind um einiges älter und trotzdem sehr rüstig. Der Mensch will aktiv sein und eine Aufgabe haben. Das sorgt für Fitness und hält den Geist zusammen. Auch die sozialen Kontakte hier sind vielen wichtig. Hier hilft der Nachbar. Der Garten ist ein Stückchen Heimat.

■ Wie ist die Chance auf einen Kleingarten?

Vor Corona waren es 120 Bewerbungen auf 700 Gärten. Und die Zahlen sind während der Pandemie gestiegen. Die Bewerber haben eine Wartezeit von mehreren Jahren. Gerade Familien wollen für ihre Kinder in Nachhaltiges investieren. Sie wollen ihnen Pflanzen und Umweltbildung nahebringen, gesundes Obst und Gemüse mit ihnen anbauen und ernten. Sie sehen in der Kleingartenanlage auch eine sichere Umgebung für den Nachwuchs. Vielen ist Naturschutz zudem wichtig. Das passt. Wir arbeiten mit der Stiftung Naturschutz zusammen und den Potsdamer Klimaforschern. Verzicht auf Torf, der eigene Kom-

Wissenswerte Zahlen & Fakten

Berlins Kleingärtner sind im Landesverband Berlin der Gartenfreunde e. V. organisiert. Die Organisation vertritt die Pächter von ca. 670 Kleingärten, zusammengeschlossen in 736 Kleingartenanlagen sowie 137 Siedler und Eigenheimbesitzer. Dem Landesverband gehören 18 Bezirksverbände der Kleingärtner und eine Bezirksgruppe der Siedler und Eigenheimbesitzer an. Die kleingärtnerisch genutzte Fläche – ca. 2.900 Hektar – nimmt rund 3 % der gesamten Stadtfläche ein. Keine vergleichbare Metropole hat eine so große Anzahl an nutzbaren Gärten im Einzugsbereich der Innenstadt.

post, Anbau alter Kulturpflanzen, naturnahes Gärtnern gehören zu dem, was wir propagieren.

■ Ihr Verband bietet Gartenfachberatung an?

Ja. Wir geben Tipps auf unserer Internetseite unter „Gartenfachberatung“ und verweisen auch auf fremde Webseiten wie auf den „Berliner Gartenbrief“ des Pflanzenschutzamtes. Und viel grünes Wissen vermittelt unsere monatliche Zeitschrift „Gartenfreund“. Aber natürlich ist die persönliche Beratung im Verein und die Hilfe eines erfahrenen Nachbarn z. B. beim Baumschnitt unersetzbar.

■ Was gehört derzeit zu Ihren wichtigsten Anliegen?

Wir müssen den Trend, dass Kleingartenland für Bauprojekte verloren geht, stoppen. Was mir auch am Herzen liegt: Mehr Erinnerungskultur. Wir haben über 150 Jahre organisierte Kleingärtner in Berlin. Die Kleingärten sollten als immaterielles Kulturerbe ins Unesco-Verzeichnis aufgenommen werden.

✎ SABINE NÖBEL



Jetzt im Nibelungenviertel · REWE Frank Glawe · Gotlindestraße 40a

Öffnungszeiten: Mo bis Sa 6–22 Uhr · Bäckerei Steinecke sonntags von 7–12 Uhr

Immobilie im Alter: Verkaufen oder behalten?

Wie wertvoll ist die Immobilie?

Es gibt viele Gründe, sich in der zweiten Lebenshälfte mit dem Thema Immobilienbesitz zu beschäftigen: Wer im eigenen Haus lebt, denkt vielleicht über den Umzug in eine barrierefreie Wohnung oder ins Betreute Wohnen nach und möchte seine Immobilie bestmöglich verkaufen. Es ist sicher von Vorteil, sich mit dieser Frage zu beschäftigen, wenn die Kraft für einen selbstbestimmten Umzug noch ausreicht. Vor dem Hausverkauf stellt sich die Frage: Was ist mein Haus wert?

Entscheidend für die Wertermittlung ist die Lage der Immobilie. Über den Bodenrichtwert gibt kostenfrei das Informationssystem BORIS Berlin Auskunft. Dass Immobilien in Innenstadtlagen einen höheren Wert haben als am Stadtrand, ist selbstverständlich. Bei der Suche nach dem neuen Domizil stellt sich zunächst die Frage nach eigenen Wohnwünschen: Soll es mitten im städtischen Trubel oder eher ruhig sein? Wie wichtig ist mir die zentrale, gut erreichbare und damit auch preisintensivere Lage?

Die Immobilie kann in der Regel ein Spezialist am besten bewerten. Immobilienfachleute erstellen eine Immobilienbewertung je nach Haustyp (Einfamilienhaus, Mehrfamilienhaus, Reihenhaus, Doppelhaushälfte), mit Grundbuchauszug, Lageplan, Baubeschreibung, Bauplänen, Energieeffizienz,



enz, ggf. Mietverträgen. Benannt werden Bauschäden und Investitionsbedarf. Auch beim Erwerb eines Gebäude-Energieausweises unterstützen sie, damit beim Verkauf die energetischen Kennwerte angegeben werden können. So wird der Verkehrswert des Objektes ermittelt, also der Preis, den die Immobilie am Markt durchschnittlich erzielt. Die Erstellung des Gutachtens ist nicht zwingend an den Verkauf oder Kauf der Immobilie gebunden. Sie kann auch für erste Überlegungen separat beauftragt werden.

**Suche
Mehrfamilienhaus von
Privat ab 500 m²
Wohnfläche**

**Tel.
0331/ 28 12 98 44**



**Kaufe Haus von Privat
Rentenbasis / Wohnrecht**

Tel.: 0331/ 281 298 65

möglich sind:

- Einmalzahlung
- monatliche Rente
- festes Einkommen
- lebenslanges Wohnrecht
- Unterstützung im persönlichen Umfeld



Fragen an Reiner Wild, Geschäftsführer des Berliner Mietervereins

Mieterhöhungen – was tun?



© Berliner Mieterverein

Reiner Wild ist Geschäftsführer des Berliner Mietervereins. Seit das Bundesverfassungsgericht am 15.04.2021 den Berliner Mietendeckel für verfassungswidrig erklärte, sieht sich sein Verein in besonderer Verantwortung, den Mieter*innen bei der Bewältigung der Folgen zur Seite zu stehen.

■ Nach Aufhebung des Berliner Mietendeckels wurde eine Welle von Mieterhöhungen befürchtet. Ist das eingetroffen?

Reiner Wild: Ja, gerade nach Erscheinen des Mietspiegels 2021 haben viele Vermieter Mieterhöhungen geltend gemacht. Deutlich ist der Bedarf an Beratung bei uns gestiegen.

■ Auch jetzt ist nicht jede Mieterhöhung statthaft. Worauf sollte man achten?

Grundsätzlich darf die ortsübliche Vergleichsmiete nicht überschritten werden. Sie ist dargestellt im Berliner Mietspiegel, den die Gerichte auch nahezu vollständig anerkennen.

Außerdem darf die Erhöhung innerhalb von drei Jahren in Gebieten mit erhöhtem Wohnungsbedarf, wozu Berlin zählt, nicht mehr als 15 % betragen. Bei Wiedervermietung in bestehenden Wohngebäuden kann dank der weiter gültigen Mietpreisbremse die Miethöhe bei max. 10 % über der ortsüblichen Vergleichsmiete gekappt werden. Das Mietniveau ist insgesamt angestiegen, ein Problem für viele, die Einkommenseinbußen durch Corona hatten. Und wer 2020 für drei Monate die gesetzlich zugesicherte Stundung der Miete wegen Verdienstauffällen nutzte, muss bis 30. Juni 2022 die Schulden begleichen.

■ Wie dürfen Bestandsmieten steigen?

Die Bestandsmieten dürfen max. bis 1% jährlich steigen, erstmals ab dem 1.1.2022. Ab 2025 sind Mieterhöhungen in der Höhe der Inflationsrate möglich. Abgesenkte Mieten können ab 2022 wieder angehoben werden – schrittweise um höchstens 2,5% im Jahr und nicht über die ortsübliche Vergleichsmiete hinaus. Bei Wiedervermietung darf die Miete hier nicht 10% über, sondern muss 10% unter der ortsüblichen Vergleichsmiete liegen. Das hat mit dem hohen Anteil von WBS-Berechtigten bei der Wiedervermietung zu tun.

✉ S. NÖBEL

Malermeister Kohls
Innungsmitglied | Ausbildungsbetrieb

Vulkanstr. 13 · Haus 10 · 10367 Berlin
Tel. 030-42 08 11 37
Fax 030-42 08 17 48
info@kohlsmalerei.de
www.kohlsmalerei.de









Senioren ab 70 Jahren erhalten Hausbesuche in Neu-Hohenschönhausen

Pilotprojekt

Wo kann ich einen Computerkurs machen? Wo gibt es einen netten Chor in meiner Nachbarschaft? Und wer unterstützt mich im Haushalt? Viele ältere Berlinerinnen und Berliner möchten im Alter aktiv sein und selbstbestimmt leben, doch manche hilfreichen Angebote sind ihnen gar nicht bekannt. Die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Malteser informieren mit ihrem neuen Projekt „Berliner Hausbesuche“.



Berlin. Sigrid Stenger hat ihrem Besuch heute viel zu erzählen: Sie ist nicht mehr so gut zu Fuß unterwegs wie früher. Gerne würde die 70-jährige wieder etwas mobiler werden. Aber einen Gymnastikkurs in ihrer Nähe in Neu-Hohenschönhausen hat sie noch nicht gefunden. Auch auf der Suche nach einem netten Chor in der Nachbarschaft sei sie. „Ich brauche etwas Unterhaltung“, sagt die Berlinerin. Und dann hat sie noch eine Frage zum Pflegegrad ihres Mannes an die nette Frau, die an diesem Vormittag an ihrem Küchentisch sitzt: „Wie kann ich seinen Pflegegrad von 1 auf 2 wechseln?“ Lina Bruns von den Maltesern hört der Dame zu und notiert in ihrem Block, was Sigrid Stenger auf dem Herzen hat.

Die Seniorin war zuvor per Post vom Bezirksamt zu einem kostenlosen Gespräch eingeladen worden. Telefonisch vereinbarte sie mit Lina Bruns einen Termin für ihren Besuch. Das neue Informationsangebot für Seniorinnen und Senioren gibt es seit dem Herbst 2021. Es heißt „Berliner Hausbesuche“ und wurde von der Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung gemeinsam mit dem Malteser Hilfsdienst in den Bezirken Charlottenburg-Nord und Neu-Hohenschönhausen zunächst testweise ins Leben gerufen. Die Politik will damit Menschen jenseits der 70 erreichen,

um ihnen den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern. Bei ihren Besuchen sprechen Lot-sinnen wie Lina Bruns Themen wie Gesundheit, altersgerechtes Wohnen, Freizeitaktivitäten und Möglichkeiten zum gesellschaftlichen Engagement an. „Wir lotsen die älteren Menschen durch die vielen Angebote durch“, sagt Bruns. Die „Lotsen“ stellen Kontakte zu geeigneten Beratungsstellen, Institutionen und Ansprechpartnern her.



© Malteser Hilfsdienst e.V. / Pauffler

Dafür wurden zwei Gesundheitswissenschaftlerinnen, eine Sozialarbeiterin und eine Sozialpädagogin eingestellt.

Wollen Sie auch einen Berliner Hausbesuch von den Maltesern erhalten? Unter der Telefonnummer 030/34 80 03 -250 ist das Hausbesuchsteam zu erreichen. Weitere Informationen gibt es im Internet auf www.berliner-hausbesuche.de

Pflegestützpunkte starten informative Veranstaltungsreihe

Welche Wohnform passt zu mir?

Uta Reiberg vom Pflegestützpunkt am Wilhelmsruher Damm 116 in Reinickendorf gestaltet mit ihrem Vortrag zu Wohnformen im Alter den Auftakt. Damit startete eine Online-Vortragsreihe von vier Pflegestützpunkten – neben dem in Reinickendorf von der Marzahner Promenade 49 in Marzahn-Hellersdorf, von der Mühlenstraße 48 in Pankow sowie von der Spreestraße 6 in Treptow-Köpenick.

Weitere Themen der Reihe sind:

- 29.06. 16.30 – 18 Uhr
Alzheimer / Demenz
- 27.07. 10 – 11.30 Uhr
Pflegen und bei Kräften bleiben
- 31.08. 16.30 – 18 Uhr
Digital im Alter
- 21.09. 10 – 11.30 Uhr
Pflegebedürftigkeit
- 19.10. 16.30 – 18 Uhr
(Familien)Pflegetzeit
- 30.11. 10 – 11.30 Uhr
Wohnraumanpassung
- 14.12. 10 – 11.30 Uhr
Vorsorge treffen

Anmeldungen unter:

✉ infoveranstaltungen@albatrosggmbh.de

Ausführlich werden die Wohnformen im Alter vorgestellt und diskutiert.

Das Seniorenwohnhaus

Wer selbstständig seinen Haushalt führen kann, könnte sich für eine Wohnung in einem Seniorenwohnhaus entscheiden. In der Regel wird kein zusätzlicher Service angeboten. Teilweise gibt es in geringem Umfang eine soziale Betreuung und Beratung sowie Gemeinschaftsräume und einen Aufzug. „Die in den Seniorenwohnhäusern zu findenden 1-Zi.-Wohnungen sind mit häufig nur 30-35 m² klein, dafür mit Kosten von durchschnittlich 350 bis 600 € relativ preiswert. Es entstehen keine weiteren Servicekosten“, hebt Uta Reiberg hervor.



© Yakobchuk Olena/AdobeStock

Seniorenwohnanlage mit Service

Anders ist das bei der Seniorenwohnanlage mit Service. Dieser Begriff ist nicht geschützt. Auch Servicewohnen, betreutes Wohnen, Wohnen plus bis hin zur Seniorenresidenz beschreibt die Wohnform, bei der jeder selbstständig in der eigenen Wohnung lebt, aber neben den Mietkosten immer Kosten für Serviceleistungen anfallen. „Sie haben einen Mietvertrag und dazu einen Betreuungsvertrag“, so Uta Reiberg. Unterschieden wird in von allen Bewohnerinnen und Bewohnern zu zahlenden Grundleistungen, z. B. einem Hausnotruf oder einem Ansprechpartner vor Ort, und in Wahlleistungen – das könnten die pflegerische Betreuung sein, ein Sicherheitspaket für den Krankheitsfall, gemeinsamer Mittagstisch, Fahr- und Begleitdienste. Die Kosten allein für die Miete variieren von 400 bis 5.000 €. Wichtig zu wissen: „Es kann sein, dass Sie bei schwerer Pflegebedürftigkeit ausziehen müssen.“

Gemeinschaftliches Wohnen

Beliebt sind gemeinschaftliche Wohnprojekte etwa für Frauen, mehrere Generationen oder schwule Männer. Sie sind selbst initiiert. Infos bieten die Netzwerkagentur GenerationenWohnen www.netzwerk-generationen.de und auch das Portal www.wohnprojekte-portal.de.

Eine besondere Form sind ambulant betreute Wohngemeinschaften, entstanden als Alternative zum Pflegeheim. Jeder hat sein eigenes Zimmer, ausgestattet mit privaten Möbeln. Küche und Bäder werden gemeinschaftlich genutzt. „Berlin ist eine Hochburg der ambulant betreuten Wohngemeinschaften“, berichtet Uta Reiberg. Oft würden sie von Pflegediensten initiiert. „Es muss eine Trennung von Vermieter und Pflegeanbieter geben“, so Uta Reiberg. Gut zu wissen: Wenn nur ein Bewohner oder eine Bewohnerin Pflegegrad 4 hat, muss rund um die Uhr mindestens eine Hilfskraft anwesend sein. Die Wohngemeinschaften können durch die Heimaufsicht anlassbezogen überprüft werden, wenn Beschwerden vorliegen. Zu den Mietkosten in der Regel von 250 bis 500 € kommen etwa 200 bis 250 € Haushaltsgeld sowie die Kosten für die Pflegeleistung.

Die Pflegestützpunkte bieten, wie zu allen Wohnformen im Alter, unter www.pflegestuetzpunkte-berlin.de eine Checkliste an, worauf vor dem Einzug zu achten ist, darunter: Wie ist die Bewohnerstruktur? Gibt es ein festes Pflegeteam? Wie ist die Ausbildung des Personals? Gibt es Angehörigentreffen? Können Haustiere mitgebracht werden?

Pflegeheim

Wenn häusliche und teilstationäre Pflege nicht mehr ausreichen und mindestens Pflegegrad 2 vorliegt (vorher zahlt das Sozialamt nicht), kommt die stationäre Pflege im Pflegeheim in Betracht. Rund um die Uhr ist hier Personal vor Ort, das die vollständige Versorgung und Betreuung übernimmt. Es gibt spezielle Angebote z. B. Bereiche für junge Pflege oder Menschen mit Demenz oder einer psychischen Erkrankung. Wichtig für die Auswahl sind u. a. die Erreichbarkeit des Heimes für die An- oder Zugehörigen, ein barrierefreies Wohnumfeld, die medizinische Versorgung (Kommen Ärzte ins Haus?), die Verpflegung (Wo und was wird gekocht?). Die Kosten setzen sich aus Pflegekosten, Ausbildungspauschale, den Kosten für Unterkunft und Verpflegung und Investitionskosten zusammen. Die Pflegekasse bezuschusst die Unterbringung in einem Pflegeheim.

Der Eigenanteil ist seit 2017 unabhängig vom Pflegegrad für alle gleich. Er kann ein wenig variieren, je nachdem, ob beispielsweise ein Einzel- oder Doppelzimmer oder ein Demenzbereich bewohnt wird. Je nach Pflegeheim liegt der Eigenanteil zwischen 1.600 oder 2.500 €. Seit diesem Jahr bezuschusst die Pflegekasse zusätzlich den Eigenanteil an den Pflegekosten mit 5 bis 70 Prozent. Bei vielen Menschen reichen Rente und Ersparnis nicht aus, um den Eigenanteil zu zahlen. Dann beteiligt sich das Sozialamt an den Kosten.

Innovative Wohnprojekte der Mietergenossenschaft SelbstBau e.G. in Lichtenberg

Alterswohnen in ehemaliger Schule oder Kita

Sanierter Altbau

Kaskelstraße 26/Spittastr. 24: Das Eckhaus war bei Übernahme durch die SelbstBau e.G. (2005) nahezu fertig saniert, doch umfangreiche Nacharbeiten waren notwendig. Da es keine Fördermittel mehr gab, wurde einiges in Eigenregie gestemmt. So haben die Bewohner Hof und Gärten selbst gepflastert und gestaltet. Dafür zahlte jede der zwölf Mietparteien eine bestimmte Geldsumme gemäß ihrer Wohnfläche. Auch heute noch wird die Hausgemeinschaft zweimal im Jahr aktiv. Es wird gejätet, gepflanzt, die Dachrinne des selbst gebauten Fahrraddaches gereinigt, Gartentische und Stühle werden ausgebessert. 2005 stellten die 18 Kinder unter zwölf Jahren zusammen mit den fünf Jugendlichen gegenüber den 22 Erwachsenen die Mehrheit im Haus – sieben der Kinder wurden in der Zeit nach Fertigstellung des Hauses geboren. Heute sind die „Alten“ in der Mehrheit.

Alte Schule Karlshorst

Gundelfinger Str. 10/11: 2005-2008 wurde die einstige Schule zu 22 Wohnungen umgebaut. Behindertengerechte Zugänge zum Haus und den Gemeinschaftsflächen sowie der Einbau eines behindertengerechten Aufzugs ermöglichen auch älteren und behinderten Menschen den Zugang zu allen Ebenen. Die Freiflächen mit dem Gartenhaus als Gemeinschaftsfläche sind ebenfalls barrierearm gestaltet. Das Projekt „Alte Schule Karlshorst“ wurde vom Land Berlin mit Mitteln aus dem Programm „Altbausanierung städtebaulich oder wohnungspolitisch besonders bedeutsamer Einzelvorhaben“ gefördert. In der denkmalgeschützten „Alten Turnhalle Karlshorst“ auf dem Gelände dieses Mehrgenerationenprojektes entstanden auf drei Etagen noch mal sechs Wohneinheiten.



Werkpalast Lichtenberg

Im Alter im (einstigen) Kindergarten wohnen

© A. Radlitz / aperçu

Werkpalast Lichtenberg

Alfred-Jung-Str. 6/8: Projekt eines Mehrgenerationen-Wohnhauses in einem einstigen DDR-Kindergarten auf einem Grundstück der gemeinnützigen Stiftung trias. Die Idee hatten junge Leute aus Friedrichshain, die 2006 auf der Suche nach einem Platz für ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt waren. Die 20 Wohnungen unterschiedlicher Größe für etwa 50 Bewohner – Rentner, Familien, Singles, WG – wurden 2009 bis 2010 energetisch sinnvoll, ökologisch und so barrierearm wie möglich hergestellt. Im Erdgeschoss wurde zudem ein Gemeinschaftsraum eingerichtet. Der große Garten wird ebenfalls gemeinschaftlich genutzt. Beide Hauseingänge verfügen über behindertengerechte Rampen, das Erdgeschoss ist weitgehend barrierearm. Die Sanierung berücksichtigte KfW 70 Anforderungen mit Dreifachverglasung und entsprechend starker Dämmung. Zusätzlich wurde eine passive Belüftungsanlage eingebaut. Das Gebäude hat eine Regenwasserversickerung auf dem Grundstück mit Garten sowie eine Solarstromanlage auf dem Dach. Die Bewohner besprechen bei regelmäßigen Haustreffen alles Wichtige. Das Miteinander geht weit über eine normale Nachbarschaft hinaus. Das Projekt wurde finanziell aus dem Programm „Zuhause im Alter“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt.

✉ SABINE NÖBEL

Geborgen in guten Händen

Geschäftsstelle: Gürtelstraße 33, 10409 Berlin
Tel. 428447-1110, info@seniorenstiftung.org
www.seniorenstiftung.org

Informationen zu freien Zimmern unter:
Tel. 428447-1234 (für alle Einrichtungen)
beratungsbuero@seniorenstiftung.org



Folgen Sie uns:
[@seniorenstiftungprenzlauerberg](https://www.facebook.com/seniorenstiftungprenzlauerberg)



Pflege mit Herz

In den Häusern der Seniorenstiftung finden Sie:

- kompetente Pflege und Betreuung für alle Pflegegrade → vielfältige Freizeitangebote und Feiern
- überwiegend Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC → Park- und Gartenanlage auf dem Gelände
- sowie Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln

Fachkundige Betreuung für Menschen mit Demenz

Die Wohngruppen in den Häusern Gürtelstraße 32a und Stavangerstraße 26 bieten:

- speziell ausgebildetes Pflegepersonal → individuelle und respektvolle Pflege
- umfangreiche Programme zur Alltagsgestaltung

Stiftung im Kiez

- Restaurant in der Gürtelstraße 33 mit liebevoll zubereiteter, gutbürgerlicher Küche
- Tierhaus im Gartenbereich der Gürtelstraße 33 – Treffpunkt für Jung und Alt
- Besuchen ohne Zeitdruck – Gästezimmer stehen in den Einrichtungen zur Verfügung

Selbstbestimmt wohnen

Seniorenwohnhäuser und Service-Wohnen

- **Seniengerechte Wohnungen im Seniorenheim „Am Tierpark“**
Sewanstr. 235, 10319 Berlin
Tel. 51 59 84 36 siehe Seite 63 + 3. USS
🌐 www.vls-berlin.de

- **Selbstständig Wohnen am Tierpark**
Alfred-Kowalke-Str. 25 und 26, 10315 Berlin
Tel. 254 41 31 33 siehe Seite 42
🌐 www.senio-aktiv.de

- **Seniorenstiftung Prenzlauer Berg**
→ **Pflege und Wohnen im Haus 33**
Gürtelstr. 33, 10409 Berlin
Tel. 428447-20 00 siehe S.41
🌐 www.seniorenstiftung.org



© Harald Richter

Seniorenwohnhäuser oder -wohnanlagen weisen eine auf die Bedürfnisse der Senioren abgestimmte bauliche Ausstattung und Gestaltung auf. Neben modernen Wohnkomfort finden Sie Kontakt, Gemeinschaft und nachbarschaftliche Hilfe vor. Die Mieter sollten in der Lage sein, ihren Haushalt selbstständig zu führen.

USS = Umschlagseiten



Telefon:
030 / 25 441 3104

Selbstständig Wohnen am Tierpark

Alfred-Kowalke-Str. 25 u. 26
10315 Berlin
Tel. 030 / 25 441-3104
www.senio-aktiv.de

Lebensabend auf der Sonnenseite



Möchten Sie unabhängig bleiben bis ins hohe Alter?
Unsere 1- und 2- Zimmer-Wohnungen mit Balkon sind für Senioren konzipiert, die selbstständig in den eigenen vier Wänden leben wollen. Dazu bieten wir einiges, was Ihnen den Alltag erleichtert – und ihn einfach verschönert.
Vereinbaren Sie mit uns einen Termin zum Besichtigen.
Wir freuen uns auf Sie!

- 1-Zimmer-Wohnung ca. 37m²
- kostenpflichtiger Grundservice durch Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
- Betreuung unserer Mieter durch Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
- Servicebüro vor Ort und Tagesprogramm
- Ein ambulanter Pflegedienst steht Ihnen bei Bedarf im Haus zur Verfügung



Schutz vor Trickbetrügern: Informieren Sie sich. Helfen Sie!

Seniorenicherheit geht alle an!

Polizeihauptkommissar Michael Kühl, Ansprechperson für Seniorenicherheit in der Zentralstelle für Prävention im Landeskriminalamt Berlin berät ältere Menschen, wie sie sich an der Wohnungstür und am Telefon verhalten sollen, um nicht Opfer von Tricktäterinnen und Tricktätern zu werden.



■ Was können denn Angehörige und Freunde zur Unterstützung beitragen?

Das ist ein wichtiger Punkt, den Sie ansprechen, denn Angehörige und Freundschaften sind ein ganz wichtiger Faktor, um sich vor Tricktaten und Betrug zu schützen.

Gemeinsam sollte über mögliche Gefahren gesprochen werden und man kann feste Verhaltensregeln aufstellen. Zum Beispiel die Verhaltensregel, immer sofort der Vertrauensperson über den Vorfall zu berichten – also über den Anruf oder unangekündigten „Besuch“ – und sich somit rückzuversichern.

Auch technische Schutzmaßnahmen sind sinnvoll und sollten gemeinsam besprochen, angeschafft und installiert werden. Distanzsperrern oder Türketten verschaffen – konsequent angewandt – Abstand und Handlungsspielraum. Mit einem Weitwinkeltürspion oder digitalen Türspion behält man an der Wohnungstür den Überblick.

Kleinere Beträge oder andere Wertsachen könnten in einer fest installierten Wertkassette verwahrt werden. Größere Bargeldsummen oder Wertsachen sollten in der Wohnung nicht aufbewahrt werden.

Viele Betrugstaten beginnen am Telefon. Eine Löschung eigener Daten aus dem öffentlichen Telefonbuch ist ratsam und es gibt Telefonfilter, mit denen man individuelle Einstellungen vornehmen kann. Informationen hierzu findet man im Internet.

■ Berät die Polizei Berlin dazu auch persönlich?

In den Bürozeiten können Sie sich bei meinen Kolleginnen und mir unter der Telefonnummer 030/4664-979222 informieren und beraten lassen. Ein Anrufbeantworter ist geschaltet, wir rufen auf jeden Fall zurück. Jeden letzten Dienstag im Monat findet in unseren Räumlichkeiten eine Bürgerberatung statt und wir bieten Vorträge für Gruppen – auch im privaten Bereich – an.

Für die technische Prävention steht unsere Kollegenschaft in der Beratungsstelle für Einbruchschutz am Platz der Luftbrücke und auch telefonisch unter 4664-979999 zur Verfügung.

Wenn Sie Interesse an polizeilichen Präventionsmaßnahmen vor Ort in Ihrem Bezirk haben, schauen Sie gerne in den Veranstaltungskalender der Polizei Berlin (www.polizei.berlin.de).

Natürlich sind alle Veranstaltungen und Beratungen kostenfrei.

■ Was würden Sie Ihren Eltern mitgeben, damit sie möglichst sicher leben?

- Seid wachsam und zu Eurem Schutz misstrauisch.
- Schaut durch den Türspion, legt die Kette immer vor und lasst niemals eine fremde Person in die Wohnung.
- Gebt am Telefon keine Auskünfte über eure finanziellen und persönlichen Lebensverhältnisse.
- Übergebt niemals einer fremden Person (Mittelsperson) Geld.
- Beendet bei einem Verdacht das Gespräch sofort, schließt die Tür und informiert die Polizei und einen Angehörigen.

Verein soziale Gesundheit vermittelt Paten

Im Spaziertandem

Frau R. (83), trifft sich regelmäßig mit der dreißig Jahre jüngeren Spaziergängerin Frau H., die zwanzig Minuten Fußweg von ihr entfernt wohnt. Der Verein soziale Gesundheit e. V. hat beide im November 2021 zusammengebracht. Seitdem laufen sie freitags eine Runde ums Karree. Frau R. ist pflegebedürftig, möchte aber fit bleiben. Mit Gehhilfe und untergehakt geht es los um den Häuserblock nahe der Landsberger Allee. Frau H. erzählt: „Wir gehen bei jedem Wetter raus, auch bei Regen. Ich freue mich auf das Treffen jede Woche.“ Frau R. hakt ein: „Ich freue mich auch.“ Nur einmal hat es nicht am Freitag geklappt. „Wir sind dann am Samstag gelaufen. Ich engagiere mich gern für andere. Es macht mich zufrieden.“ Die Forsythien blühen. Die Gartenarbeiter harken Herbstblätter auf. Die Beiden bedanken sich bei ihnen. Sie nicken und lachen zurück.

Beim Gehen Gespräche über Gesundheit, Familie & Politik

Das Gespräch entspinnt sich. Es geht um Gesundheit, die Familie. Ein Enkel besucht Frau R. und bekocht sie. Und schon ist es da, das Thema, das derzeit uns alle erschüttert – der Krieg in der Ukraine. Frau R.: „Jetzt kommen wieder die Bilder aus Kriegstagen hoch. Ich sehe die zerbombten Häuser in der Frankfurter Allee vor meinen Augen.“ Frau H. erinnert sich auch: „Ich war in den 80-er Jahren in Kiew, Minsk und Moskau. Kiew war eine wunderschöne Stadt. Ich kann mir nicht vorstellen, dass diese Stadt jetzt zerbombt wird.“

„Das Leid der Flüchtlinge mit ihren Kindern und Haustieren im Rucksack ist unfassbar. In Berlin kann man Flüchtlinge aufnehmen. Aber meine Wohnung ist zu klein. Ansonsten hätte ich es gemacht“, sagt Frau R. nachdenklich und traurig. Die Runde ist vorbei, Frau R. verabschiedet sich: „Jetzt reicht es aber auch. Ich lege mich jetzt hin und ruhe mich aus.“ Der Verein soziale Gesundheit hat schon einige Spaziertandems



© soziale Gesundheit e. V.

vermittelt. Die Spaziergänger entscheiden gemeinsam, wann und wie lange sie spazieren gehen. Die meisten Spaziergänge dauern zwischen 30 Minuten und 60 Minuten und finden zwei- bis viermal im Monat statt.

Sozialberatung in Hausarztpraxen

Mit der Sozialberatung in Hausarztpraxen hat der Verein in Lichtenberg etwas Neues geschaffen und unterstützt dort, wo die Kapazität der Arztpraxis endet - bei bedrückenden sozialen und gesundheitlichen Fragen des Älterwerdens. „Ohne soziale Kontakte, denen sie vertrauen können, werden ältere, alleinlebende Menschen zunehmend unsichtbar für die Gesellschaft. Still und unbemerkt werden sie kränker, vereinsamen noch mehr und fallen durch die Maschen unserer sozialen Netze. Wir holen sie aus der Unsichtbarkeit heraus und zeigen auf, wo sie Hilfe finden können und unterstützen und begleiten sie auf diesem Weg“, so Dr. Martyna Voß vom Verein. „Viele trauen sich im höheren Alter nicht allein auf die Straße. Wir finden immer wieder nette Leute aus der Nachbarschaft, die sich sagen: ‚Komm, lass uns gemeinsam gehen und dabei quatschen.‘ Dabei ist uns aufgefallen, dass ältere Menschen regelrecht aufblühen, wenn Sie wieder an die frische Luft kommen und mit jemanden reden können. Wer im Bezirk Lichtenberg zu zweit spazieren gehen möchte, kann sich beim Verein soziale Gesundheit e. V. melden.“

🌐 www.sozialeGesundheit.de

Kostenloses Bewegungsangebot im Park

Sport am Warnitzer Bogen

Hangeln, Turnen, Stütz- und Sprungübungen – all das ist mit den neuen Bewegungselementen im Park am Warnitzer Bogen möglich. Die Bewegungselemente wurden im Rahmen des Landesprogramms „Berlin bewegt sich“ installiert, das im öffentlichen Raum so kostenfreie, einfach zugängliche Bewegungsangebote für alle Berlinerinnen und Berliner schafft und dauerhaft zu mehr Bewegung motivieren möchte. Kleine Tafeln informieren über die Nutzungsmöglichkeiten. Darüber hinaus können kostenlose Termine für persönlich betreute Trainingsgruppen spontan auf den Grünflächen wahrgenommen werden. Lichtenberg ist einer der ersten Bezirke mit einem solchen Angebot, dieses soll aber berlinweit bis 2023 ausgebaut werden.

🌐 www.stadtbewegung.de



Die neuen Bewegungselemente im Park am Warnitzer Bogen



© S. Lux / aperiçu (2)

Arztpaxisinterne Sozialberatung und Begleitung - vertraulich und kostenlos Spaziergangspatenschaften

SG
soziale Gesundheit e. V.
Elli-Voigt-Straße 10, 10367 Berlin
Tel. 0176-36340130
kontakt@sozialegesundheit.de

Nasila Nouniaz-Wirbelauer
Diabetologin und Hausärztin

diab-doc.de

Wederstraße 85 · 12347 Berlin-Britz

Diabetesschwerpunktpraxis

Mo 9.⁰⁰-13.⁰⁰ und 15.⁰⁰-19.⁰⁰ Uhr

Di 9.⁰⁰-13.⁰⁰ Uhr, Mi 8.³⁰-14.⁰⁰ Uhr

Do 8.³⁰-13.⁰⁰ und 15.⁰⁰-18.⁰⁰ Uhr

Tel. 627 30 401 www.diab-doc.de

Fax 627 30 410 info@diab-doc.de

ZAHNARZTPRAXIS
Ganzheitliche Zahnmedizin Dr. André Reiß



Dr. André Reiß Dr. Rüdiger Fust
Implantologie · Prophylaxe · Zahnersatz

Einbecker Str. 66, 10315 Berlin

Telefon: 030 512 20 24

Web: www.za-praxis-reiss.de

NEU: Schnarcher-Schienen

Schauspielerin Barbara Schöne hörte zu am Silbertelefon.

„Ich suche das Schöne um mich herum...“

Initiiert von der Seniorin Elke Schilling aus Berlin-Mitte, wird das Silbernetz mit seinem Silbertelefon inzwischen bundesweit von einsamen Menschen über 60 genutzt. Der Verein bietet neben der Telefonhotline zum „Einfachmalreden“ die Vermittlung von Silbernetz-Freund*innen und zu Freizeitangeboten in der eigenen Umgebung an. Alleine 4.250 Anrufe aus allen Bundesländern wurden am Feiertagstelefon um den Jahreswechsel 2021/22 gezählt. Birgit Nößler befragte Schauspielerin Barbara Schöne zu ihren Erfahrungen am Silbertelefon.

■ **Liebe Frau Schöne, Sie hatten eine Stunde am Silbertelefondienst. Was war Ihr Eindruck?**

Barbara Schöne: Ich habe sogar auf zwei Stunden verlängert. Zu meiner Bestürzung gab es sehr viele Anrufer. Zu viele einsame Menschen.

■ **Worüber wollten sich die Anrufer*innen unterhalten?**

Barbara Schöne: Ich habe nur mit drei Senior*innen gesprochen, weil ich die Gespräche nicht wegen des Zeitlimits abbrechen wollte. Die Probleme waren unterschiedlichster Art: von Existenzangst über Familienprobleme, auch die Suche nach einer neuen Liebe im Rentenalter bis hin zu Selbstmordgedanken.

■ **Waren es Probleme, die sie auch kennen?**

Barbara Schöne: Zum Glück blieb mir bis heute das Gefühl der Einsamkeit erspart. Nach drei gescheiterten Ehen, alleinerziehend und bis heute mit 74 Jahren freischaffend beruflich tätig, hatte ich keine Zeit, mich in die Einsamkeit zurückzuziehen. Aber ich kenne viele Schicksale im Freundeskreis, die über Probleme im Alter klagen.

■ **Was tun Sie in einsamen Momenten?**

Barbara Schöne: Ich habe nach allen Schicksalsschlägen beschlossen, freiwillig alleine zu leben. Gottes Tierreich ist bunt. So auch die Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, deshalb muss man sehr behutsam sein, überhaupt etwas zu raten. Manchmal ist es viel wichtiger, einfach nur zuzuhören, den Senior*innen ein Ohr zu schenken, wo sie ihren Kummer ausschütten können, um sich für einen Moment mal aus ihrem Gefängnis der Einsamkeit zu befreien.

■ **Was ist Ihr Rezept gegen Einsamkeit im Alter?**

Barbara Schöne: Ich betrachte das Altern als ganz natürlichen Weg des Lebens, ohne zu klagen. Die Mobilität lässt natürlich nach, also achte ich verstärkt auf eine gesunde Ernährung. Viele meiner liebsten Menschen sind schon verstorben. Ich warte nicht darauf, dass Menschen auf mich zugehen, das wird in den seltensten Fällen klappen, also bemühe ich mich das zu tun. Seien es freundliche Worte für den Kassierer im Supermarkt oder ein mitfühlendes Wort an einen leidenden Patienten beim Arzt im Wartezimmer. Ich bemühe mich, netten Kontakt zu Nachbarn zu suchen. Meine verstorbenen Verwandten und Freunde leben weiter in meinem Herzen, ich denke an die gute Zeit, die ich mit ihnen hatte. Ich beschäftige mich mit den Nachrichten im TV und bilde mir eine eigene Meinung, lasse mich von Fake Nachrichten nicht beeinflussen und schon gar nicht herunterziehen. Mache täglich Gehirntaining, indem ich bei TV-Quizsendungen mitrate. Lese viel, verrichte meine Hausarbeit so gut ich kann alleine, das schmerzt oft und geht sehr langsam, na und? Niemand zwingt mich, ich kann mir meine Zeit einteilen, wie ich es mag. Ich ziehe mich nicht schwermütig in dunkle Gedanken zurück, sondern schaue vorwärts und positiv auf das, was mich noch erwartet. Ich suche das Schöne um mich herum und trenne mich von altem Ballast, mache einfach einen Schlussstrich unter Erlebtes, was mir nicht gutgetan hat. So wie man am Computer mal die Festplatte reinigt, um Neues zu speichern.



© Silbernetz/Paul Schärf

Schauspielerin Barbara Schöne lebt in Kladow, im „Grünen, schön ländlich“. Wir sprachen mit ihr über Erfahrungen am Silbertelefon.

■ Könnten Sie sich vorstellen, häufiger am Silbertelefon zu sitzen?

Barbara Schöne: Für die Arbeit der freiwilligen Mitarbeiter am Silbertelefon braucht man starke Nerven, denn die Sorgen der Hilfesuchenden gehen nicht spurlos an einem vorbei. Ich musste meine Eindrücke von zwei Stunden zu Hause erst mal verarbeiten und verkraften. Die Mitarbeiter*innen vom Silbertelefon haben meinen größten Respekt. Sollte ich noch einmal gebeten werden, eine Stunde am Silbertelefon zuzuhören, soweit es meine Zeit erlaubt, sage ich natürlich ja.

■ Gibt es aktuelle Film- oder Musikprojekte?

Barbara Schöne: Ich bin gerade schwer am Textlernen für eine Fernsehrolle in der ZDF-Serie „Fritzie – der Himmel muss warten“, 3. Staffel.

■ Haben Sie Vorhaben für 2022?

Barbara Schöne: Ich kümmere mich in erster Linie um meine Familie. Beteilige mich auch gerne wieder benefizmäßig mit einer Lesung. Seit 1999 setze ich mich für die Berliner Aids Hilfe im Kampf gegen Intoleranz, Diskriminierung, Ausgrenzung und Isolierung von Menschen ein. Alles andere lasse ich auf mich zukommen. Zum Glück bekomme ich noch viele berufliche Anfragen. Mal schauen, was sich am Ende realisiert.

Silbernetz-Tel. 0800 4708090

Was tun Sie, wenn Sie einsam sind?

Zwei Adas gegen Einsamkeit

Einsamkeit ist in der Großstadt und insbesondere im Alter. Elke Schilling hat es vor Jahren betroffen gemacht, dass ihr Nachbar in seiner Wohnung verstorben war – lange unbemerkt im Haus. Die damalige Vorsitzende der Seniorinnenvertretung Mitte hat daraufhin mit viel Engagement „Silbernetz“, die Hotline gegen Einsamkeit ins Leben gerufen. Zwei aktuelle Bücher erzählen Geschichten, beide von einer Ada, die ihre Lösungen suchen und finden.

Vorspann und Rezensionen: BIRGIT NÖSSLER

„Solange sie tanzen“ versetzt Ada in eine Traumwelt: In der Villa gegenüber, die sie mit ihrem Mann gerne erworben und bezogen hätte, ist ein



Paar eingezogen, das tanzt. Mit dem Fernglas sitzt Ada allabendlich in ihrer dunklen Wohnung und schaut dem Paar dabei zu. Tanzen, das war auch ihrer beider Leidenschaft gewesen. Sie wählt die Traumwelt für sich. Ein Buch der leisen Töne.

Barbara Leciejewski: Solange sie tanzen
Ullstein | ISBN 978-3-548-066308-9 | 10,00 €

In „Warten auf Eliza“ gründet die Dichterin Ada einen Großmutter-Verleihservice – und ist fortan beschäftigt. Sie sittet Babys, bietet Begleitungen und Spaziergänge an, geht mit galanten Herren aus oder bringt jungen Männern das Kochen bei. Aus der kleinen Idee könnte ein erfolgreiches Start-up werden. Die Einsamkeit verdrängt es nicht. Das schafft eher Nachbarin Eliza. Ein spannendes Buch der noch leiseren Zwischentöne.



Leaf Arbutnot: Warten auf Eliza
DIANA | ISBN 978-3-453-366081-5 | 17,50 €

Liane Karg ist viel in Bewegung

Fitness mit Schneckenbändern

Schneckenbänder sind eine tolle Sache. Die habe ich erst kürzlich entdeckt und gleich nachgehäkelt. Sie sind in meiner Wohnung absolut universell einsetzbar. Ganz besonders wenn meine quietschvergnügten kleinen Enkel zu Besuch kommen. Dann noch die Garteneisenbahn aufgebaut – die kann natürlich auch drinnen fahren und somit alle Ecken im Haus erkunden. Also rüber steigen, durchkrabbeln, wegrennen, hoch, runter.... Wir bleiben zusammen in Bewegung.

Besuche ich meine Eltern, dann schaue ich irgendwie auch in die Zukunft. So ist das 20 Jahre weiter. Die Woche hat dann gemeinsame Einkaufstage, Arztbesuche, Friseurtermine usw. Ein vertrautes Miteinander und gewohnten Tagesablauf. Welch ein Glück, zusammen alt zu werden. Der Kreislauf des Lebens wird mir einmal mehr bewusst und die beste Zeit ist jetzt!

☑ LIANE KARG



Haben Spaß mit „Schneckenbändern“: Liane Karg (55) mit einem ihrer Enkel. Zwei sind es, das dritte ist unterwegs.

Wussten Sie schon?

... das Schneckenbänder einfach zu häkeln sind.

Die Länge von 40 bis 200 cm und die Breite von 2 bis 4 cm so wie gewünscht festlegen.

Gebraucht werden:

- Wollreste (nicht zu dünne Wolle)
- Häkelnadel, z. B. Größe 3 oder 4
- Wollnadel zum Vernähen
- Schere

Sechs Luftmaschen aufnehmen, wenden. Die erste Luftmasche wird übersprungen und je eine feste Masche in die nächsten fünf Luftmaschen gehäkelt. So lange wiederholen, bis das Schneckenband die gewünschte Länge erreicht hat: 1 Luftmasche, Arbeit wenden, je 1 feste Masche in die 5 festen Maschen der Vorreihe. Wenn eine Umrandung gewünscht wird, dann eine Runde fester Maschen um das Schneckenband häkeln. Dabei je Reihe eine feste Masche häkeln und in die Ecken jeweils 2 feste Maschen häkeln.



Sport-Gesundheitspark Hohenschönhausen

Rückentraining Sporttherapie bei Depression (STEP) und vieles mehr

Gesundheitssport und Prävention in Kleingruppen bei erfahrenen Sporttherapeuten nach vorheriger Sporteingangstestung

Zentrum für
Sportmedizin

Sport-Gesundheitspark

Fritz-Lesch-Str. 29 | 13053 Berlin | ☎ 030 72 626 720
www.sport-gesundheitspark.de

Was solltest du JETZT tun?

- Verordnung für Rehasport von deinem Arzt erhalten
- Alternativ: Blanko-Verordnung im Studio bekommen
- moderate Zuzahlung
- meist 50x Training / 18 Monate
- 1 - 2x pro Woche
- Verordnung im Studio / bei Deiner Krankenkasse bestätigen lassen
- 1. Trainingstermin vereinbaren und LOS GEHT'S!

Für Sie & Ihn



Active Ladies

Bewegung • Ernährung • Entspannung

Zingster Straße 4 • 13051 Berlin

Tel. 367 45 060 • info-hsh@active-ladies.de

www.active-ladies.de

Hören = Dazugehören



Seit über 30 Jahren in
Hohenschönhausen

hörsysteme sommer

GmbH

Konrad-Wolf-Straße 98, 13055 Berlin

Telefon 030 - 971 14 74

www.hoersysteme-sommer.de



© DBSV / Friese

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Sie haben eine Augenerkrankung, wie zum Beispiel Makula-Degeneration, Glaukom (Grüner Star) oder diabetische Netzhauterkrankung? Wir informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen, wie Sie Ihr Leben trotz Seheinschränkung weitgehend selbstständig und unabhängig gestalten können. Wir sagen Ihnen, welche Hilfsmittel es gibt, wo Sie diese erhalten und wer die Hilfsmittel finanziert. Wir bieten Schulungen zur besseren Orientierung zu Hause sowie in der Öffentlichkeit an und wir beraten Sie zu allen mit Ihrer Augenerkrankung verbundenen Themen.

Im Rahmen unseres Beratungsangebotes „Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust“ laden wir regelmäßig Experten der Augenerkrankung referieren und über neueste Forschungsergebnisse berichten.

In Lichtenberg gibt es eine Bezirksgruppe, deren ehrenamtlich aktive Gruppenleitung einen engen Kontakt zu betroffenen Menschen im Stadtbezirk pflegt und ein abwechslungsreiches und informatives Angebot organisiert.

→ Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin

gegr. 1874 e. V. (ABSV)

www.absv.de

Bezirksgruppe Lichtenberg

Tel. 89588-0

✉ lichtenberg@absv.de


Neues Sachbuch von Dieter Bednarz:

„Augen zu und schlaf!“



„Hier schreibt ein wahrlich leidgeprüftes Opfer von Nachtschweiß und Bettflucht“, schreibt Dieter Bednarz am Anfang seines neuen „erzählenden Sachbuchs“, wie er es selbst nennt. Mit viel Humor, einer Prise Selbstironie und lockerem Schreibstil nimmt der ehemalige Redakteur von „Der Spiegel“ seine Leserschaft mit auf seinen Reisen durch Deutschland zu Schlafexperten, -medizinern und -forschern, Lichtexperten, Neurologen, Matratzenherstellern sowie ins Schlaflabor.

Sehr persönlich lässt er Sie teilhaben an seinen eigenen Schlafproblemen und seiner Suche nach gesundem Schlaf. Dabei macht er aber auch deutlich, dass jede Schlafstörung individuell ist und jeder Schlaflose seinen eigenen Weg finden muss: „Ihr Schlaf ist Ihre Verantwortung. Entscheiden Sie also selbst, wem Sie sich für weitere Schritte anvertrauen, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben.“

Dieter Bednarz ist 63 Jahre alt, als er seine Schlafstörungen nicht mehr einfach so hinnehmen möchte. Er beschließt, ein Buch zum Thema Schlaf zu verfassen und damit nicht nur sich selbst, sondern auch dem einem Drittel der Deutschen zu helfen, die ebenfalls nicht (ausreichend) schlafen können. Dafür beschäftigt er sich mit der griechischen Mythologie, besucht die Deutsche Stiftung Schlaf in Berlin, lernt die verschiedenen Schlafphasen und -zyklen des Gehirns kennen, die Rolle der Körpertemperatur, der Ernährung und Zimmerbeleuchtung für ein gutes Einschlafen. Er erfährt vieles über die innere Uhr und die Steuerung von Alpträumen, Schlafstörungen im Zusammenhang mit dem Coronavirus, der Gedächtnisleistung nach gutem und schlechtem Schlaf. Und er stellt sich den Fragen, warum Rentner noch immer von ihrem früheren Beruf träumen.  S. LUX

■ Dieter Bednarz „Augen zu und schlaf!“

Gebundene Ausgabe, 313 Seiten, Berlin Verlag
ISBN 978-3-8270-1429-0, Preis: 20,-€

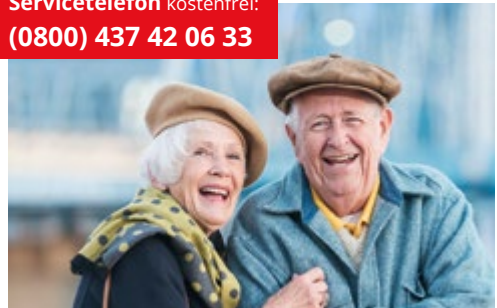
**Umfassende Information
und Beratung bei**

Geria+med
Bestens versorgt.

**Ihrem Experten für
Blasenschwäche**

- telefonische Beratung mit persönlichem Ansprechpartner
- kostenfreie Bemusterung
- Lieferung gratis & diskret
- bei Bedarf Fachberatung vor Ort

**Servicetelefon kostenfrei:
(0800) 437 42 06 33**



Geria+med GmbH & Co.KG im B1 Businesspark
Landsberger Str. 232 • 12623 Berlin
service@geria-med.de • www.geria-med.de

Ultraschall bei Augenerkrankungen

„Die sicherste und effektivste Behandlung“

Etwa 1,2 Millionen Menschen in Deutschland sind blind oder sehbehindert, was große Auswirkungen auf die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und die Lebensqualität haben kann. Bei der Untersuchung und Behandlung von Augenerkrankungen spielt Ultraschall eine immer größere Rolle. Durch seine schnelle Anwendung kann es die Erblindung von Betroffenen verhindern und ist eine sichere Alternative zu risikobehafteten MRT-Untersuchungen oder Laserbehandlungen, die durch Magnetfelder und Strahlung zu weiteren Schäden führen können.

■ **Individuelle Behandlung.** „Es gibt verschiedene Ultraschallsonden, die über spezielle Eigenschaften verfügen. So kann je nach Beschwerden des Patienten individuell die richtige ausgewählt werden“, weiß Professor Dr. med. Tost, Leitender Oberarzt für Augenheilkunde der Universitätsmedizin in Greifswald. So könnten gezielt der vordere oder der hintere Teil des Auges betrachtet und selbst kleinste Fremdkörper nach einer Verletzung festgestellt werden.

■ **Grauer Star.** Dabei kann sich ein Ultraschallverfahren durchaus mit der Laserbehandlung bei Grauem Star messen. „Das Sehvermögen ist das Gleiche, ob nun mit Ultraschall oder Laser behandelt wurde“, sagt Dr. Ulrich Fries, Chefarzt der Augenklinik an den Johanniter-Kliniken in Bonn. Ein Patient habe keinen Mehrwert durch die Laser-Operation, dafür aber mehr Kosten. Pro Auge können sich die Kosten auf 1.500 Euro belaufen, während das Ultraschallverfahren, je nach Kassenleistung, im besten Falle keine Kosten nach sich zieht. „Ultraschall bei Grauem Star ist die häufigste, sicherste und effektivste Behandlung.“

■ **Riesenzellarteriitis.** Auch bei Riesenzellarteriitis, einer Entzündung der Blutgefäße im Kopf, kann es zu Sehbeschwerden und plötzlichem Sehverlust kommen. Um dies zu verhindern, bedarf es einer sehr schnellen Diagnose. „Eine Ultraschalluntersuchung steht hierbei an allererster Stelle“, sagt Professor Dr. med. Wolfgang Hartung, Leitender Oberarzt der Poliklinik für Rheumatologie und Klinische Immunologie am Asklepios Fachkrankenhaus in Bad Abbach. „Die Untersuchung der Gefäße auf eine Entzündung hin dauert nur zehn Minuten.“

■ **Schilddrüsenerkrankung.** Bei diesem Krankheitsbild können sich die Muskeln, Tränendrüsen und das Fettgewebe entzünden und durch Schwellungen auf den Sehnerv drücken. Dies kann dazu führen, dass die Augen nach außen geschoben werden und hervortreten. „Mit Ultraschall können wir genau feststellen, welche Struktur am Auge betroffen ist, ob eine Gefahr für den Sehnerv besteht und welche Therapie benötigt wird“, sagt Dr. Ulrich Fries.

SELINA LUX

B&K Hörkonzepte



Unsere Leistungen für Sie sind:

- Kostenloser Hörtest
- Hörbedarfsanalyse
- Individuelle Hörlösungen
- Rundumservice für Ihre Hörsysteme
- TV-Zubehör
- Gehörschutz/Schwimmschutz

Möllendorffstraße 52, 10367 Berlin
Telefon 60 96 22 22, Fax 60 96 22 25

Erich Kurz Str. 11, 10319 Berlin
Telefon 54 48 32 50, Fax 54 48 32 51

Greifswalder Str. 223, 10405 Berlin
Telefon 33 84 89 11, Fax 33 84 89 05

Drachholzstr. 5, 12587 Berlin
Telefon 34 71 71 72, Fax 88 49 20 81

Kliniken und Krankenhäuser

■ Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Herzbergstr. 79, 10365 Berlin, Tel. 5472-0

🌐 www.keh-berlin.de

Aufnahmezentrum: Tel. 5472-3020

Notaufnahme: Tel. 5472-3002

Abteilungen:

- Zentrale Aufnahme und Diagnostik
- Anästhesiologie/operative Intensivmedizin
- Allgemein- u. Viszeralchirurgie
- Behandlungszentrum für psychische Gesundheit bei Entwicklungsstörungen
- Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie
- Geriatrie, Gerontopsychiatrie
- Innere Medizin I. Angiologie, Kardiologie, Diabetologie
- Innere Medizin II. Gastroenterologie,
- Hepatologie / gastrointestinale Onkologie
- Nephrologie und Dialyse
- Neurologie mit Schmerztherapie
- Orthopädie / Unfallchirurgie
- Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik
- Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
- Urologie

Zentren:

- Alterstraumatologisches Zentrum
- Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg
- Gefäßzentrum am KEH
- MVZ Ärztehaus am KEH mit Epilepsie-Zentrum
- Viszeralmedizinisches Zentrum

■ Sana Klinikum Lichtenberg

Fanningerstraße 32, 10365 Berlin, Tel. 5518-0

🌐 www.sana.de/berlin

→ Rettungsstelle Sana Klinikum Lichtenberg
Tel. 5518-2916

→ Rettungsstelle Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Tel. 5518-5104

Kliniken und Zentren:

- Innere Medizin I (Gastroenterologie)
 - Innere Medizin II (Kardiologie)
 - Innere Medizin III (Geriatrie und Palliativmedizin)
 - Allgemein- und Viszeralchirurgie
 - Orthopädie, Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
 - Frauenklinik (Gynäkologie / Geburtshilfe)
 - Kinder- und Jugendmedizin, Kinderchirurgie
 - Anästhesiologie und Intensivmedizin
 - Radiologie, Pathologie
 - Brustzentrum des Sana Klinikum Lichtenberg
 - Magenzentrum Lichtenberg
 - Darmzentrum Lichtenberg
 - Pankreaszentrum Lichtenberg
 - Gynäkologisches Krebszentrum
 - Sozialpädiatrisches Zentrum, Tel. 5518-5245
 - MedizinZentrum am Sana Klinikum Lichtenberg
- 🌐 www.sana.de/berlin/medizin-pflege/medizinzentrum-am-sana-klinikum-lichtenberg

Für die beste Versorgung

4x in Berlin-Lichtenberg

Im Sana Klinikum Lichtenberg

Frankfurter Allee 231A
Tel.: 030 / 55 15 17 65

Im Sana Gesundheitszentrum Lichtenberg

Rummelsburger Straße 13
Tel.: 030 / 51 06 18 34

Im Polikum Fennpfuhl

Franz-Jacob-Straße 10
Tel.: 030 / 97 24 052

In Berlin-Karlshorst

Treskowalle 101
Tel.: 030 / 53 53 285

Wir beraten und versorgen Sie individuell rund um die Themen:

- ◆ Kompressionsversorgung
- ◆ Rollatoren und Elektromobile
- ◆ Mobilitäts- und Alltagshilfen
- ◆ Brustprothetische Versorgung
- ◆ Orthopädische Einlagen
- ◆ Orthopädische Maßschuhe
- ◆ Diabetiker-Bedarf
- ◆ Produkte für gesunden Schlaf
- ◆ Pflegehilfsmittel
- ◆ Sportbandagen/Fitnessartikel

Wundmanagement für die Unterstützung zu Hause

Wenn die Wunde nicht heilt

Ob OP-Narbe, diabetischer Fuß, „offenes Bein“, Dekubitus: Es gibt Wunden, die einfach nicht abheilen. Dann ist die Unterstützung von einem professionellen Wundmanagement gefragt. Nach Absprache mit dem behandelnden Arzt kommen in 14-tägigem Rhythmus speziell ausgebildete, zertifizierte Wundmanager:innen nach Hause, in die Praxis oder ins Pflegeheim. Ziel ist es, sowohl den Patient:innen als auch den sie versorgenden Pflegedienst oder ihren Ärztinnen und Ärzten eine Empfehlung für die Behandlung zu geben. Sie legen in Zusammenarbeit mit diesen eine individuelle und phasengerechte Therapie fest. Die Behandlung wird in Schrift und Bild dokumentiert und gewährleistet, dass somit Veränderungen zeitnah erkannt und behandelt werden. Die Wundversorgung kann auch palliativ erfolgen,



© Loraine Grünherz

Professionelle Wundversorgung

wenn eine Heilung nicht möglich ist und dadurch zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Die benötigten Materialien werden versandkostenfrei ins Haus oder die Einrichtung geliefert. Die Abrechnung der Leistung erfolgt über die Krankenkasse. Gerne können Sie uns kontaktieren und einen Termin zur Wundvisite vereinbaren.

CURATIO & CARE® Wundmanagement



WUNDEXPERTEN-TEAM Berlin-Brandenburg

- TÜV-zertifiziertes Wundmanagement
- Therapieabstimmung mit dem behandelnden Arzt
- Phasen- und patientengerechte Wundversorgung
- Kurative und palliative Wundbehandlung
- Kompetenz durch langjährige Erfahrung
- Praxis- & Hausbesuche
- Abrechnung aller Kassen & Privat
- Versandkostenfreie Lieferung der Verbandmaterialien
- Herstellerunabhängig

Beratung & Kontakt
(030) 684-07 65-01
www.curatio-care.de



Management System
ISO 9001:2015
www.curatio.com
ID: 310620151





© Lisa F. Young / Fotolia

Sozialstationen und Pflegedienste bieten vor allem häusliche Krankenpflege an. Außerdem beraten und übernehmen sie die Vermittlung folgender Dienste, sofern diese nicht direkt bereitgehalten werden.

- Hauspflege → Familienpflege
- stationärer und fahrbarer Mittagstisch
- Hilfen für Behinderte
- hauswirtschaftl. Dienste
- nachbarschaftliche & ehrenamtliche Hilfen
- Pflegehilfsmittel

Ambulante Pflege

Pflegedienste und Sozialstationen

- **Häusliche Krankenpflege**
Chickowsky GmbH siehe Seite 55
 Karl-Egon-Str. 4c, 10318 Berlin
 Tel. 5085903
 ☉ www.chickowsky.de
- **Häuslicher Pflegedienst**
MARA siehe Seite 54
 Grevesmühlener Straße 30, 13059 Berlin
 Tel. 92371760
 ☉ www.pflege-individuell-mara.de
- **ProCurand Ambulante Pflege**
Lichtenberg siehe Seite 55
 Einbecker Str. 64, 10315 Berlin
 Tel. 51061091
 ☉ www.procurand.de
- **LUX Familienpflege und
 Seniorenbetreuung** siehe Seite 56
 Alt-Kaulsdorf 23, 12621 Berlin
 Tel. 66 077 37
 ☉ www.lux-familienpflege.de
- **Home Instead Berlin Lichtenberg**
 Tel. 233 221 50 0 siehe 4. Umschlagseite
 ☉ www.homeinstead.de/berlin-lichtenberg



**Häuslicher
 Pflegedienst
 Individuell**

GmbH & Co.KG
 Grevesmühlener Straße 30 | 13059 Berlin
 Telefon 030 | 92 37 17 60
 Telefax 030 | 92 37 17 02

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Ergänzende Dienste
- Verhinderungspflege

➔ 24 Stunden Bereitschaft –



www.mobidat.net

Mobidat bietet eine Online-Datenbank mit Informationen zur Zugänglichkeit von öffentlichen Einrichtungen, ein Internetportal und einen Infoservice. Zuarbeit zur Vergabe des Signets „Berlin Barrierefrei“, Beratung in den Bereichen Bauen, Wohnen und Tourismus, sowie Sensibilisierung im Umgang mit mobilitätseingeschränkten Menschen.

Infoservice Tel. 74 777 115



Willkommen
zu Hause!

Karl-Egon-Straße 4c, 10318 Berlin

Tel. 030 / 5 08 59 03

Fax 030 / 5 08 59 56

www.chickowsky.de

e-mail: postfach@chickowsky.de

HKP Chickowsky GmbH

Grundpflege Hauswirtschaft Behandlungspflege

Im Mittelpunkt soll die persönliche Zuwendung und praktische Hilfe stehen, um die Belastung und Hilflosigkeit aufgrund von Krankheiten zu lindern.



AMBULANT BETREUTE SENIORENWOHNANLAGEN

Hönowe Straße 30 A, Berlin-Karlshorst
Idastraße 10, Berlin-Pankow
Rosenfelder Ring 29, Berlin-Lichtenberg
Rosenfelder Ring 33, Berlin-Lichtenberg

Dönhoffstraße 6, Berlin-Karlshorst
Rudolf-Seiffert-Straße 52, Berlin-Lichtenberg
Karl-Vesper-Straße 10, Berlin-Lichtenberg



Pflege & Beratung in Lichtenberg

Beratung, Pflege und Unterstützung, damit Sie so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben können.

Unsere Standorte im Bezirk

- Ambulante Pflege, Einbecker Straße 64
- Quartierszentrum Am Tierpark, Erich-Kurz-Straße 7

www.procurand.de

24-Std.-Tel. 030 51061091

Im Dokumentarfilm „Mitgefühl“ zum Thema Pflege über Ländergrenzen geschaut *Auf dem Land, wie in einer großen Familie*



© Per Fredrik Skiftö

Szenenfoto MITGEFÜHL: Fürsorgliche Szene zwischen Grethe und Lotte

Der Filmtitel „Mitgefühl“ lässt sich auch „Mit Gefühl“ aussprechen – das ist vielleicht das Treffendste, was das dänische, private Pflegeheim Dagmarsminde beschreibt. Gründerin May Bjerre Eiby hatte den Mut, ihre Arbeit als Krankenschwester zu kündigen und ein eigenes, privates Pflegeheim aufzubauen, in dem sie von

„Umsorgung“ spricht. Die Bewohnerinnen und Bewohner leben gemeinsam auf dem Lande wie auf einer Farm und mit der Natur. Wer viel laufen will, kann auf dem Hof seine Runden drehen. Wie Kinder dürfen sich die alten Menschen freuen, ob sie nun den Baumstamm streicheln, dem Rascheln der Blätter im Wind lauschen oder auf der Schaukel hin- und her sausen. Neue Bewohnerinnen und Bewohner werden schon am Hof mit viel Empathie wie Gäste und gute Freunde der Familie begrüßt. Bei so vielen Menschen gibt es immer etwas zu feiern: Kuchen und Sekt sind an der langen Tafel präsenter als Magentee und Medikamente, da wird angestoßen auf Geburtstage und Hochzeitstage und auch auf den Abschied und das Leben des Gegangenen. Überhaupt werden alle Gäste viel umarmt, gestreichelt, massiert. „It is not over yet“ hieß der Originaltitel des sehenswerten Dokumentarfilms von Louise Detlefsen.

✉ BIRGIT NÖSSLER

→ „Mitgefühl“ seit 04.02.22 als DVD und digital



Pflege, Haushaltshilfe und Alltagsunterstützung aus einer Hand

Ihr Pflegedienst mit stundenweiser Seniorenbetreuung und zuverlässiger Haushaltshilfe. Unsere Betreuungskräfte wohnen in Ihrer Nähe.

Nutzen Sie die Leistungen der Pflegekasse für die Unterstützung im eigenen Zuhause. Unsere Leistungen können wir direkt mit Ihrer Pflegekasse abrechnen.

📍 Alt-Kaulsdorf 23, 12621 Berlin
www.lux-familienpflege.de

Wir bieten:

- Haushaltshilfe
- Alltagsunterstützung mit einer festen, zuverlässigen Betreuungskraft
- Körperpflege
- Fensterreinigung
- Begleitsdienste
- Fahrservice

Wir beraten Sie gern, ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf.

☎ 030 966 077 37

📠 030 966 074 75

✉ info@lux-familienpflege.de



Broschüre für Berlin erschienen:

„Wohnen und Leben im Alter“

Die Broschüre erscheint seit nunmehr über 20 Jahren. Die Leserschaft wird zu vielfältigen Themen informiert, wie z. B. zu Trainingsgeräten im Freien, Wohnformen im Alter, Wohnraumanpassung und barrierefreies Wohnen, zu neuen Forschungen in der Gerontologie und Geriatrie, zu Beratungsmöglichkeiten rund ums Alter, Berliner Einrichtungen stellen sich vor ...

„Wohnen und Leben im Alter“ Land Berlin“

ISBN: 978-3-9821980-4-0 ist für 3,- EUR beim aperçu Verlag erhältlich, Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 293 71 509 (AB) (auch gegen Zusendung von Briefmarken möglich).

🌐 www.verlag-apercu.de/online-shop



Hilfelotse Berlin

Ihr direkter Weg zu Hilfsangeboten in Berlin

www.hilfelotse-berlin.de

Der Hilfelotse unterstützt bei der Suche nach gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten in Berlin. Diese Angebote umfassen die Themenbereiche Gesundheit, Freizeit, Pflege, Wohnen und Alltagshilfen in Berlin mit Informationen u. a. zu Haushaltshilfen, Freizeittstätten, Mittagstisch, Hausnotruf, Besuchs- und Begleitdienste, Seniorenwohnen, Pflegediensten, Beratungsstellen, Tagespflegen, Pflegeheimen, Hospiz u.v.m.



SENIOREN-WOHN-PARK LICHTENBERG



SENIOREN-WOHN-PARK LICHTENBERG INDIVIDUELLE PFLEGE MIT HERZ

Die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität unserer Bewohner ist das Hauptziel unserer Arbeit. Wir gestalten die Betreuung und die Rahmenbedingungen so, dass das Wohlbefinden unserer Bewohner und die individuelle Förderung ihrer Selbständigkeit im Vordergrund stehen.

Im Senioren-Wohnpark Lichtenberg bieten wir Ihnen alle Annehmlichkeiten einer modernen Pflegeeinrichtung. Hier lässt sich das Alter komfortabel und bestens umsorgt genießen – denn wir verbinden kompetente Pflege und Betreuung mit anspruchsvoller Wohnkultur.

Wir freuen uns darauf, für Sie da zu sein und Ihnen im Senioren-Wohnpark Lichtenberg ein Stück Lebensfreude zu schenken.



SENIOREN-WOHN-PARK LICHTENBERG GMBH
Möllendorffstr. 102/103 10367 Berlin-Lichtenberg
Tel. 030 55 15 4 - 0 | Fax 030 55 15 4 - 131
www.senioren-wohnpark-lichtenberg.de



© Tiemey/AdobeStock

Tagespflege stellt in der Betreuung älterer und erkrankter Menschen ein wichtiges Bindeglied zwischen dem Verbleib in der eigenen Häuslichkeit, der Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst sowie der Entlastung der Angehörigen dar. Mit dem Besuch der Tagespflege können stationäre Aufnahmen oft vermieden oder hinausgezögert werden.

Kurzzeitpflege kommt in Betracht, wenn z. B. vorübergehend die häusliche Pflege nicht ausreichend oder nicht möglich ist, Umbaumaßnahmen in der Wohnung des Pflegebedürftigen erforderlich sind, noch kein Pflegeheimplatz bzw. ambulanter Pflegedienst gefunden werden konnte oder auch bei Krankheit, Urlaub, Kur oder einer sonstigen Verhinderung der Pflegeperson. Die Aufwendungen für Pflege und soziale Betreuung sowie für medizinische Behandlungspflege können jährlich bis zu einem bestimmten Betrag von der Pflegekasse vergütet werden.

Teilstationäre Pflege

Tages- und Kurzzeitpflege

- **Tagespflege** (Verbund Lichtenberger Seniorenheime) siehe Seite 63 + 3. USS
Einbecker Str. 85, 10315 Berlin, Tel. 51 59 21 15, Öffnungszeiten: Mo-Fr 8–16 Uhr
🌐 www.vls-berlin.de
- **Tagespflege** siehe Seite 62
(im Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge)
Allee der Kosmonauten 23B, 10315 Berlin
Tel. 53 02 93 51-1
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8–16 Uhr
🌐 www.lbd-info.de
- **Tagespflege** siehe Seite 60
(im Seniorenzentrum Prof. Dr. Kurt Winter)
Josef-Orlopp-Straße 13, 10367 Berlin
Tel. 55155-166
Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.30–16.30 Uhr
🌐 www.gsf-seniorenheime.de
- **Kurzzeitpflege** siehe Seite 59
(im Dr. Harnisch Haus)
Liebigstr. 39, 10247 Berlin, Tel. 42 21 93 10
🌐 www.stephanus-wohnen-pflege.de/sz-harnisch
- **Kurzzeitpflege** siehe Seite 65
(im Haus Rhinstraße)
Rhinstraße 105, 10315 Berlin, Tel. 319 89 17 13
Information & Beratung: Tel. 130111809
🌐 www.vivantes-hauptstadtpflege.de

USS = Umschlagseite

Haus Elisabeth

Leben in schöner Atmosphäre

- 114 Einzel- und 5 Doppelzimmer
- weitläufige Gartenanlage mit Teich und Sinnesgarten
- seelsorgerische Begleitung
- hervorragende therapeutische Versorgung
- Urlaubs-/ Verhinderungspflege



© DWBO/Nils Bornemann

Kontakt

Haus Elisabeth

Treskowallee 220
12459 Berlin

Tel.: 030 / 300 25 15-10

Fax: 030 / 300 25 15-40

www.diakoniewerk-simeon.de

Diakoniewerk 
Simeon
Pflege & Betreuung

Dr. Harnisch Haus entlastet pflegende Angehörige

Willkommen in der Kurzzeitpflege

Die Gründe für einen Aufenthalt in der Kurzzeitpflege sind individuell ganz unterschiedlich. Manche Gäste kommen direkt aus dem Krankenhaus oder einer Reha um hier neue Kräfte zu sammeln, andere wollen sich selbst oder ihren Angehörigen eine Verschnaufpause gönnen. Die Kurzzeitpflege im Dr. Harnisch Haus nimmt rund um die Uhr Gäste auf und verfügt über 16 Einzelzimmer, zumeist mit Balkon und Blick in den Garten.

Apropos Garten: Der Garten ist wie eine Oase im Großstadtschungel und mit dem Naschgarten, den gemütlichen Sitzcken oder dem Hühnerhof ein Ort der Ruhe und Erholung. In den Sommermonaten dient er uns mehr denn je als Open Air Freizeitbereich. Wir nutzen ihn für Konzerte und Feste, ebenso wie für sichere Angebote der Betreuung in Kleingruppen.

Fröhlichkeit, Zerstreuung und Abwechslung bleiben in der Kurzzeitpflege im Dr. Harnisch Haus nicht auf der Strecke. Neben dem Pflegepersonal kümmert sich der Betreuungsassistent ganz individuell um die Gäste, ob bei einem Spaziergang, Pläuschchen oder Spiel.

Im Dr. Harnisch Haus hat auch die Kunst – Malerei, Grafik oder Fotografie – ihren festen Platz. Die wechselnden Ausstellungen in den Gängen des Erdgeschosses bieten Bewohnerinnen und Bewohnern ebenso wie Gästen eine willkommene Abwechslung und Inspiration.



Dr. Harnisch Haus in Berlin-Friedrichshain

- Pflegewohnen
- Kurzzeit- u. Verhinderungspflege
- Wohnbereich mit spezieller Betreuung für Menschen mit Demenz
- Stephanus-Hospizdienst

Liebigstraße 39 · 10247 Berlin

Tel. 030 42 21 93 0

harnisch-haus@stephanus.org

www.stephanus-wohnen-pflege.de

 **STEPHANUS**
Wohnen und Pflege



Leben in einem besonderen Haus.

Das **Haus Elisabeth** in der Treskowallee 220 bietet mit seinem interessanten Farbkonzept auf vier Etagen 124 Menschen mit Pflegebedarf ein gemütliches Zuhause mit hellen, großzügigen Räumen, Fluren und exklusivem Pflegebad. In der obersten Etage befindet sich zusätzlich ein Raum der Stille, der sowohl alleine als Ruheoase als auch für gemeinsame Andachten genutzt werden kann. Darüber hinaus bietet ein moderner Therapieraum die Möglichkeit, z. B. Physio- und Ergotherapie oder Logopädie ungestört durchzuführen. Im großen Festsaal finden unter anderem saisonale Feste, gesellige Tanzveranstaltungen sowie Theater- oder Kinderchoraufführungen statt. Eine schön angelegte Gartenanlage ist umgeben von großen, alten Bäumen und bietet Platz für Spaziergänge und erholsame Stunden an der frischen Luft. Der Innenhof wird geprägt durch einen Sinnesgarten zum Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken an den Kräuterbeeten. Ein Teich komplettiert das idyllische Bild des Hauses.



Vollstationäre Pflege

Pflegewohnheime

■ **Verbund Lichtenberger****Seniorenheime** siehe Seite 63 + 3. USS

- Seniorenheim „Judith-Auer“
Judith-Auer-Str. 8, 10369 Berlin
Tel. 979 800 83
 - Seniorenheim „Am Tierpark“
Sewanstr. 235, 10319 Berlin
Tel. 51 59 84 36
- 🌐 www.vls-berlin.de

■ **Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge** siehe Seite 62

Allee der Kosmonauten 23 B, 10315 Berlin
Tel. 53 02 935-0
🌐 www.lbd-info.de

■ **Seniorenzentrum Lichtenberg „Prof. Dr. Kurt Winter“** siehe Seite 59

Josef-Orlopp-Str. 13, 10367 Berlin
Tel. 551 551 51
🌐 www.gsf-seniorenheime.de

■ **Haus Elisabeth** siehe Seiten 58+59

Treskowallee 220, 12459 Berlin
Tel. 300 25 15 10
🌐 www.diakoniewerk-simeon.de

■ **Senioren-Wohnpark Lichtenberg** siehe S. 60

Möllendorfstr. 102/103, 10367 Berlin
Tel. 55 15 40
🌐 www.senioren-wohnpark-lichtenberg.de



© Gilles Lougassi / AdobeStock

Die **Seniorenheime** bieten älteren Menschen ein Zuhause, denen eine eigene Haushaltsführung auf Grund von Krankheit oder Behinderung nicht mehr möglich ist. Grundsätzlich können Menschen ab dem 60. Lebensjahr mit einem durch die Pflegekasse bestätigten Pflegegrad Aufnahme in einem Seniorenheim finden. Sie können alle Einrichtungen unverbindlich besichtigen.

■ **Paritätisches Seniorenwohnen** siehe S. 61

- Seniorenwohnen „Dr. Victor Aronstein“
Joachimsthaler Str. 2, 13055 Berlin
Tel. 9831 3573
 - Seniorenwohnen am Heckelberger Ring
Heckelberger Ring 2, 13055 Berlin
Tel. 9819 5042
 - Seniorenwohnen im „Vincent van Gogh“
Vincent-van-Gogh-Str. 19, 13057 Berlin
Tel. 9606 67240
- 🌐 www.pswohnen.de


Seniorenzentrum Lichtenberg
„Prof. Dr. Kurt Winter“
*Pflege von
besonderer Güte*


Angebote: Vollstationäre Pflege (120 Plätze), Verhinderungspflege
Besonderheiten: sehr gute therapeutische Versorgung, schöner Garten, kulturelle Betreuungs- und Beschäftigungsangebote, Friseur, Fußpflege, Hausärzte und alle Fachärzte kommen ins Haus, seelsorgerische Begleitung

Josef-Orlopp-Str. 13, 10367 Berlin, Tel. 55155-104

🌐 www.gsf-seniorenheime.de

✉ christoph.sopha@gsf-seniorenheime.de

■ **Vivantes Hauptstadtpflege** siehe Seite 65

- Haus Rhinstraße
Rhinstraße 105, 10315 Berlin
Tel. 319 89 17 13
Information & Beratung: Tel. 130111809
🌐 www.vivantes-hauptstadtpflege.de

■ **Dr. Harnisch Haus** siehe Seite 59

- Liebigstr. 39, 10247 Berlin
Tel. 42 21 93 0
🌐 www.stephanus-wohnen-pflege.de

■ **Seniorenstiftung Prenzlauer Berg** siehe S. 41

- **Seniorenheim Gürtelstraße 32**
Gürtelstr. 32, 10409 Berlin
Tel. 428447-6000
→ **Seniorenheim Gürtelstraße 32a**
Gürtelstr. 32 a, 10409 Berlin
Tel. 428447-4000
→ **Seniorenheim Stavanger Straße**
Stavanger Str. 26, 10439 Berlin
Tel. 428447-8000
→ **Pflege und Wohnen im Haus 33**
Gürtelstr. 33, 10409 Berlin
Tel. 428447-20 00
🌐 www.seniorenstiftung.org



- Vollstationäre Pflege
- Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen
- Geschützte Wohnbereiche für demenziell Erkrankte in Lichtenberg



Unsere Sozialdienstmitarbeiterinnen beraten Sie gerne.

LICHTENBERG

Dr. Victor Aronstein	Frau Brosseit	030 8320 86440
Am Heckelberger Ring	Frau Fröse	030 9819 5030
Vincent van Gogh	Frau Kessel	030 9606 67240

PANKOW

Am Rosengarten	Frau Geck	030 9409 4404
Am Schloßpark	Frau Klein	030 20848 2423

PARITÄTISCHES Seniorenwohnen
gemeinnützige GmbH
Storkower Straße 111 · 10407 Berlin
info@pswohnen.de · www.pswohnen.de





Kleine Galerie im Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge

Kunst – gesehen von Menschen mit Demenz

Neunzehn Bilder hängen an den Wänden der kleinen Kunstgalerie im ersten Stock des Wohn- und Pflegezentrums am Landschaftspark Herzberge. Mit ihren Ölfarben machen sie verschiedene Naturschauplätze und Reiseziele für die hier lebenden Demenzerkrankten wieder erlebbar, auch wenn diese selbst nicht mehr reisen können. „Ich habe für diese Ausstellung positive, lebendige Bilder ausgewählt“, erzählt der Künstler Sebastian Kommerell. „Die Bilder sind in einem Zeitabschnitt meines Lebens entstanden, in dem ich viel draußen in der Natur war und ich finde, sie passen ganz gut hierher.“

Das Besondere an diesen Bildern: Sie sind nicht im Atelier entstanden, sondern direkt am Ort der dargestellten Szenerie. So zeigen sie z. B. ein Schiff am Meer oder einen Sonnenuntergang über dem Wasser. Direkt am Ostseestrand in Ahrenshoop hat Sebastian Kommerell seine Eindrücke der Umgebung eingefangen. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegezentrums besuchen die Galerie oft mit



Ich mache stimmungsvolle Bilder, die das Herz ansprechen. Auf dieser Ebene kann so kommuniziert werden, dass die Demenzerkrankten die Stimmungen, die ich direkt in der Natur erlebt habe, auch spüren und behalten können.“

Sebastian Kommerell, Bildender Künstler, Musiker & Schauspieler
 www.s-kommerell.de

dem Pflegepersonal oder ihren Angehörigen, um das Gemalte zu betrachten. Mit seinen Bildern möchte Sebastian Kommerell die Emotionen der Betrachtenden ansprechen und sie die Stimmungen spüren lassen. Doch vielleicht regt sich beim Ansehen auch die eine oder andere Erinnerung in den Köpfen der Menschen, die sich gegen das Vergessen behauptet: der erste Familienurlaub mit den

eigenen Kindern oder der Ausflug mit den Freunden nach bestandener Abiturprüfung. Die Flitterwochen oder der eine besondere Tagesausflug, frisch verliebt.

„Unterwegs-Sein“ ist ein großes Thema in der Kunst von Sebastian Kommerell, der 1971 in Berlin als Sohn der Schauspielerin Blanche Kommerell und des Schauspielers Achim Scholz geboren wurde. Er hat Malerei und Bildhauerei an der Universität der Künste Berlin sowie Musik und Klavier am Jazzinstitut Berlin studiert und ist als freischaffender Künstler in Berlin und Potsdam sowie als Schauspieler tätig.

 SELINA LUX



Wohn- und Pflegezentrum am Landschaftspark Herzberge Die spezialisierte Pflege für Menschen mit Demenz

Vollstationäre Pflege in Wohngemeinschaften mit je 9 Bewohnern

- Einzelzimmer mit Duschbad
- individuelle Atmosphäre
- großer Garten
- gemütliche Wohnküchen mit Kamin in allen 5 Wohnetagen
- Musikzimmer
- Therapie- und Betreuungsangebote

www.lbd.berlin

Tagespflege: stundenweise und ganztägige
Pflege & Betreuung

LBD – Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH
 Allee der Kosmonauten 23 B, 10315 Berlin
 lbd@lbd.berlin, Tel. 530 29 35-0



Verbund Lichtenberger Seniorenheime

Gut umsorgt im Alter

Die **Pflegeeinrichtungen „Am Tierpark“** und **„Judith Auer“** sowie die **Tagespflege** im Verbund Lichtenberger Seniorenheime bieten umfassende Pflege, Betreuung und Versorgung für pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen. In ruhiger, entspannter Atmosphäre werden die Bewohner und Tagespflegegäste individuell – entsprechend ihren Wünschen und Bedürfnissen – umsorgt.

Die Ausstattung der einzelnen Wohnbereiche ist seniorenrecht und geeignet, Bewohner aller Pflegegrade zu betreuen. Die hellen Zimmer sind großzügig gestaltet und verfügen über einen Sanitärbereich (Dusche/WC). Mit Ausnahme des Pflegebettes wird die Ausgestaltung der Zimmer mit persönlichem Mobilar der Bewohner begrüßt.

Professionelle Hilfe im Alltag, sinnvolle Beschäftigung und gleichzeitig gute Gesellschaft wird auch den Gästen der großzügig gestalteten Tagespflege (20 Plätze) in der Einbecker Straße 85 werktags zwischen 9.00 – 16.00 Uhr geboten. Für die Angehörigen von Menschen mit geriatrischen und gerontopsychiatrischen Erkrankungen bedeutet das oft eine große Entlastung, zumal der Fahrdienst die Besucher morgens abholt und nachmittags wieder nach Hause bringt.



Wohlfühlen ist das Wichtigste.

Ähnlich wie in einem Hotel braucht man sich in einem Heim um nichts zu kümmern. Und wer mag, kann sich bewegen, in den Garten gehen, Veranstaltungen besuchen und Gemeinschaft erleben.



*Kati Kühne, Geschäftsführerin
im Verbund Lichtenberger Seniorenheime*

Besonderer Wert wird auf die kulturelle und therapeutische Betreuung der Bewohner und Tagespflegegäste gelegt. Ergo-, Musik- und Physiotherapie, Gedächtnistraining und kreatives Gestalten werden in den Alltag integriert. Monatliche Kaffeemittage mit Musik und das jährliche Sommerfest sind beliebte Höhepunkte. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, mit dem hauseigenen Kleinbus Fahrten innerhalb Berlins und Tagesausflüge in die nähere Umgebung zu unternehmen. In beiden Seniorenheimen und in der Tagespflege laden schöne parkähnliche Grünanlagen zum Verweilen und Spazieren ein.



Mensch-ärgere-dich-nicht ...

... ist nicht nur beliebt, es hilft, die Beweglichkeit zu erhalten, unterstützt die Motorik und fördert die Denkfähigkeit. Zudem kommen die Bewohner*innen dabei gut ins Gespräch.



Melken und Waschen ...

... wie vor 80 Jahren. Die Betreuungsangebote sind nicht nur kreativ ausgedacht, sondern auch humorvoll umgesetzt. Die interessierten Bewohner*innen hatten jede Menge Spaß.



Ratgeber Demenz. Praktische Hilfen für Angehörige

200 Seiten, 19,90 Euro,
als E-Book 15,99 Euro

Bestellmöglichkeiten:
Im Online-Shop unter
🌐 [www.ratgeber-
verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)
oder Tel. 0211/38 09-555

Ratgeber begleitet von der Diagnose bis zur Alltagsorganisation *Ist das normal oder Demenz?*

Der neue „Ratgeber Demenz“ der Verbraucherzentrale begleitet Betroffene und deren Angehörige hierbei ganz praktisch Schritt für Schritt: Von den ersten Anzeichen über die Diagnose bis hin zur Organisation des Alltags und möglicher Entlastungsangebote. Anhand vieler Beispiele macht das Buch die Welt der Demenz nachvollziehbar und verständlich, sodass alle besser mit den krankheitsbedingten Veränderungen umgehen können. Der Ratgeber zeigt, wie das Lebensumfeld von Betroffenen organisiert werden kann, um weiterhin allein und selbstständig wohnen zu können. Über Leistungen aus der Kranken- und Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz wird ebenso informiert wie über rechtliche Möglichkeiten zur selbstbestimmten Vorsorge. Checklisten und Erfahrungsberichte sowie ein umfangreiches Verzeichnis von Beratungs- und Informationsangeboten komplettieren die Publikation.



Vom Glück und Schmerz sich um andere zu kümmern von Gertrud Teusen

Wie pflegende Angehörige es schaffen, auch für sich selbst zu sorgen – ganz ohne schlechtes Gewissen

mvg Verlag
ISBN: 978-3-7474-0172-9
Preis: 16,99 €

Für pflegende Angehörige

Ein Buch, das Mut macht

„Die Liebe wird nicht weniger, wenn man sich kümmert, aber sie wird anders“, schreibt Gertrud Teusen in ihrem Buch Vom Glück und Schmerz sich um andere zu kümmern, das den Leser einfühlsam durch die Höhen und Tiefen im Leben eines pflegenden Angehörigen begleitet: dem Diagnose-Schock, dem Umgang mit Veränderungen und neuen Verantwortungen, die Bereitschaft zur Pflege, die eigene Erschöpfung und die Arbeit an der Beziehung zum Pflegebedürftigen. Dabei spielt es keine Rolle, um welche Krankheit oder welchen Schicksalsschlag es sich handelt; das Augenmerk ist auf die Gedanken- und Gefühlswelt des Pflegenden und des Pflegebedürftigen gerichtet und gibt hilfreiche Tipps, wie sich beide Seiten trotz großer Belastung weiterhin mit Liebe und Verständnis begegnen können.

Ein Buch, das Mut macht, auch im Angesicht von Schicksalsschlägen nicht die Hoffnung zu verlieren und die Scham nimmt, auch mal „egoistisch“ zu sein.



Haus Rhinstraße

Wohnortnah und individuell Gut leben im Alter



© Christian Reiser

Wer auf Hilfe im Alter angewiesen ist, möchte bei einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung in seinem Kiez bleiben. Mit der Vivantes Hauptstadtpflege ist das möglich. Denn mit 18 Hauptstadtpflege Häusern ist Vivantes in Berlin immer in der Nähe.

Das 2007 eröffnete **Haus Rhinstraße** in Lichtenberg liegt in einem großzügig angelegten Wohnpark direkt am Landschaftspark Herzberge. Das Pflegeheim verfügt über 147 vollstationäre Pflegeplätze auf fünf Wohntagen. Die große Parkanlage mit Blumenbeeten, Tiergehege und einem Teich lädt zum Spaziergehen oder gemeinsamen Grillen ein.

Qualifiziertes Pflegepersonal unterstützt Bewohnerinnen und Bewohner zu jeder Tages- und Nachtzeit mit einer individuellen und ganzheitlichen Pflege. Zum Leistungsspektrum der Einrichtung gehören auch kreative Aktivitäten, die täglich angeboten werden wie Kochgruppen, Gedächtnistraining, Bastelrunden und Kraft- und Balancetraining. Es werden auch spezielle Betreuungsangebote für Demenzkranke zur Teilhabe am aktiven Leben angeboten.

In der **Kurzzeitpflege** im Haus Rhinstraße finden Pflegebedürftige zudem ein vorübergehendes Zuhause, individuelle Betreuung, Pflege und Beschäftigung. Damit können Sie sich als Angehörige ruhigen Gewissens eine Auszeit nehmen und sicher sein, dass Ihre Liebsten gut versorgt werden.

PFLEGEPLATZANFRAGE

Information & Beratung: Tel. 030 130111809
Vivantes Forum für Senioren GmbH
hauptstadtpflege@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

Vivantes

HAUPTSTADTPFLEGE

- 1 Charlottenburg-Wilmersdorf
- 2 Friedrichshain
- 3 Spandau
- 4 Reinickendorf
- 5 Steglitz
- 6 Tempelhof
- 7 Lichtenberg
- 8 Neukölln
- 9 Prenzlauer Berg
- 10 Marzahn-Hellersdorf



Vivantes Hauptstadtpflege (vollstationäre Pflege)

- **Haus Jungfernheide**
Schweigeweg 2-12 (Charlottenburg)
- **Haus Wilmersdorf**
Berkaer Straße 31-35 (Wilmersdorf)
- **Haus Weidenweg**
Weidenweg 42 (Friedrichshain)
- **Haus Jahreszeiten**
Büschingstraße 29 (Friedrichshain)
- **Haus Dr. Hermann Kantorowicz**
Schönwalder Straße 50-52 (Spandau)
- **Haus Ernst Hoppe**
Lanzendorfer Weg 30 (Spandau)
- **Haus Seebrücke**
Am Maselakepark 20 (Spandau)
- **Haus Sommerstraße** inkl. *Kurzzeitpflege*
Sommerstraße 25c (Reinickendorf)
- **Haus Teichstraße**
Teichstraße 44 (Reinickendorf)
- **Haus John F. Kennedy**
Alt-Wittenau 90-90a (Reinickendorf)
- **Haus Leonore**
Leonorenstr. 17-33 (Steglitz)
- **Haus Franckepark**
Götzstraße 20a (Tempelhof)
- **Haus Rhinstraße** inkl. *Kurzzeitpflege*
Rhinstraße 105 (Lichtenberg)
- **Haus Ida Wolff** inkl. *Kurzzeitpflege*
Juchaczweg 21 (Neukölln)
- **Haus Britz**
Buschkrugallee 139 (Neukölln)
- **Haus St. Richard**
Schudomastraße 16 (Neukölln)
- **Haus Danziger Straße**
Danziger Str. 245 (Prenzlauer Berg)
- **Haus Kaulsdorf**
Münsterberger Weg 96 (Kaulsdorf)

Bewerben Sie sich bei uns. Jetzt!

**Komm ins Team
Altenpflege!**

www.hier-geht-das.de





© H. Thürsam / aperçu

10 Jahre Woche der pflegenden Angehörigen: Anerkennen, Würdigen, Feiern

Wie lässt sich die oft aufopferungsvolle Tätigkeit pflegender Angehöriger am besten würdigen? Mit großer Anerkennung, stellvertretenden Auszeichnungen – und einer Auszeit vom Pflegealltag! Seit zehn Jahren wird in Berlin die Woche der pflegenden Angehörigen gefeiert, beruhend auf einer Idee des Leiters der Fachstelle für pflegende Angehörige, des gelernten Krankenpflegers Frank Schumann. „Wir sind der Meinung, es ist höchste Zeit, den Blick gerade in der anstrengenden Corona-Pandemie auf die pflegenden Angehörigen zu richten.“

Am 14. Mai wurden im Roten Rathaus zur feierlichen Auftaktveranstaltung der Woche der pflegenden Angehörigen 2022 unter Schirmherrin Franziska Giffey, Regierende Bürgermeisterin von Berlin, zehn Ber-

liner Pflegebären vergeben. Stellvertretend gingen sie an pflegende Angehörige, diesmal aber auch an beruflich Pflegende und ehrenamtlich Engagierte, die pflegende Angehörige in der Corona-Zeit besonders unterstützten. Erstmals wurde auch ein Medienpreis vergeben. In der 2. Maihälfte wurde weiter gefeiert: Pflegende Angehörige konnten mit ihren Angehörigen ins Kino gehen oder bei einer Schifffahrt dabei sein, das Tanzcafé oder Poetry Slam genießen. Konnte der Angehörige nicht dabei sein, wurde eine Betreuung zu Hause organisiert. Im gleichen Zeitraum finden finden berlinweite Veranstaltungen der Woche der pflegenden Angehörigen in den Bezirken statt.

🌐 www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de/ehrerung-pflegebaer/index.html

Mai
2022
Berlin

Dampferfahrt
Poetry Slam
Kinsonachmittag
Essen & Trinken
Ehrungsgala
...

Infos, Programm und Anmeldung

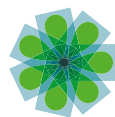
www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de

(Fachstelle für pflegende Angehörige – T 030. 6959 8897)

Programmbroschüren ab Ende März bei den Berliner
Pflegestützpunkten / Kontaktstellen PflegeEngagement

Es ist Zeit, Danke zu sagen. Nach 2 Jahren Pandemie mit viel Dunkelheit stellen wir Sie ins Licht! Fühlen Sie sich als sorgende und pflegende Angehörige eingeladen zu Entspannung, Austausch und einer guten Zeit. Lassen Sie sich im Rahmen der Woche der pflegenden Angehörigen im Mai 2022 einfach kostenlos verwöhnen.

Eine Woche Aus-
Zeit für pflegende
Angehörige



Woche
der
pflegenden
Angehörigen
2022

10 Jahre

Pflegestützpunkte Lichtenberg



Beratung rund um die Pflege

Die Pflegestützpunkte in Berlin informieren und beraten kostenfrei Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu Fragen rund um das Thema Pflege. Außerdem bieten sie auf Wunsch praktische Unterstützung an, vermitteln und koordinieren Unterstützungsangebote und helfen bei der Klärung von Finanzierungen und Antragsstellungen.

■ Standort Einbecker Straße

Einbecker Straße 85, 10315 Berlin
Tel. (030) 40366-1160, Fax (030) 40366-1166
✉ friedrichsfeldenord@pspberlin.de
Mo – Fr nur nach Terminvereinbarung

■ Standort Reichenberger Straße

Reichenberger Straße 3, 13055 Berlin
Tel. (030) 3385364-70, Fax (030) 3385364-79
✉ hohenschoenhausen@pspberlin.de
Mo – Fr nur nach Terminvereinbarung

■ Standort Rummelsburger Straße

Rummelsburger Str. 13, 10315 Berlin
Tel. (030) 259357955, Fax (030) 259357959
✉ friedrichsfeldeost@pspberlin.de
Mo – Fr nur nach Terminvereinbarung



Coaching für pflegende Angehörige

Entlastung durch Information über
Unterstützungsleistungen

Psychosozialer Beistand

Berufliche Orientierung unter
Berücksichtigung familiärer Verpflichtungen

Alltagsorganisation und Stressmanagement

Aktiv, praktisch, individuell und konkret.

beta gGmbH – Zentrale

Storkower Straße 158 · 4. Etage · 10407 Berlin
Telefon/Fax: 0 30 98 32 28 4-0
post@beta-ggmbh.de · www.beta-ggmbh.org

beta gGmbH – Filiale Reinickendorf

T +49 30 983 228 4-20

beta gGmbH – Filiale Mitte

T +49 30 983 228 4-30

beta gGmbH – Filiale Marzahn

T +49 30 983 228 4-50



Kontaktstelle PflegeEngagement



PflegeSelbsthilfe - Der Seele Gutes tun

Pflegende Angehörige kommen mit der häuslichen Pflege häufig an ihre Grenzen, weil sie Pflegeperson, Seelentröster:innen und Organisator:innen zugleich sind. Das wird irgendwann zu viel, und die eigenen Bedürfnisse können kaum noch wahrgenommen werden. Für diesen Fall bietet die Kontaktstelle PflegeEngagement ein psychosoziales Entlastungsgespräch an - mit Zeit für alle Sorgen und Fragen. Dabei wird geklärt, welche individuelle Unterstützung benötigt wird. In über zehn Jahren haben sich mehrere Gruppen im Bezirk etabliert, in denen sich pflegende Angehörige austauschen oder Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken erlernen. Alle Angebote sind kostenfrei. Die Treffen werden von einer Gruppenleitung moderiert. Die Angehörigen schätzen diese Treffen sehr. So können sie sich eine kleine Auszeit nehmen, um Kraft zu tanken, dem Alltag wieder mit einem Lächeln zu begegnen und somit aktiv etwas für sich selbst tun. Auch die Zusammengehörigkeit untereinander, der Austausch von Erfahrungen und das Wissen, dass es andere Betroffene in ähnlichen Situationen gibt, ist für die Teilnehmer:innen enorm stärkend. Benötigen die Angehörigen eine Betreuung der zu pflegenden Person während des Gruppentreffens, dann wird ein Betreuungsdienst organisiert. Wer sich an die Kontaktstelle PflegeEngagement wendet ist mit seinen Sorgen nicht mehr allein. Das sagen Gruppenteilnehmer:innen:

„Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein richtiger Anker.
Sie bringt nochmal ein bisschen Klarheit in die Gedanken.“
„In der Gruppe gibt es viel Freude, Trost und Zuversicht.“

Trauen Sie sich, Sie sind nicht allein!

Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und den Verband der privaten Krankenversicherung e. V.



Sprechzeiten:

Schulze-Boysen-Straße 37,
10365 Berlin: Di 13 – 15 Uhr | Do 10 – 12 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

Kiezspinne FAS e.V. im Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Telefon: 030 28 47 23 95
Mail: kpe@kiezspinne.de

www.kiezspinne.de/pflegeengagement



Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit,
Pflege und Gleichstellung

BERLIN



Bezirksamt Lichtenberg

Amt für Soziales und seine Fachbereiche

Amt für Soziales, Fachbereich 2 Soziale Dienste und Angebote, Kosteneinzahlung, Unterhalt, Amt für Ausbildungsförderung

■ Fachbereichsleitung:

Frau Karl, Tel. 90296-3400

Sprechzeiten nach Vereinbarung

✉ conny.karl@lichtenberg.berlin.de

Ansprechpartnerinnen:

Frau Fehl, Geschäftszimmer, Tel. 90296-8201

✉ ina.fehl@lichtenberg.berlin.de

Frau Räprich, Sachbearbeitung

Tel. 90296-8205

✉ jacqueline.raeprich@lichtenberg.de

Offene Altenhilfe

■ Koordinatorin:

Frau Aalders, Tel.90296-8332

Sprechzeiten nach Vereinbarung

✉ hanna.aalders@lichtenberg.berlin.de

Das Team der Offenen Altenhilfe will älteren Menschen durch unterschiedlichste Angebote die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen und sie bei der Bewältigung von möglichen Problemen, die sich für die ältere Generation z. B. durch Einsamkeit und Funktionsverlust ergeben, unterstützen.

Ehrenamt, Gratulationen und Jubiläen

■ Ansprechpartner:innen:

Frau Heinz, Gratulationen für Alters- und Ehejubiläen, Tel. 90296-8673

✉ beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de

Besonders im Bereich der Seniorenarbeit hat das Ehrenamt heute einen hohen Stellenwert. Durch die vielfältigen und kreativen Angebote haben interessierte Senior*innen die Möglichkeit, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Damit wollen wir zur Verbesserung der Lebensqualität des Einzelnen beitragen.

Unter dem Motto „Tu Gutes und sprich darüber“ suchen wir stets ehrenamtliche Helfer*innen, die im Auftrag des Bezirksamtes diese Aufgaben übernehmen. So können Sie z. B. im eigenen Kiez zu besonderen Geburtstagen (85., 90. und jeder weitere Geburtstag) gratulieren oder in einer Begegnungsstätte die Arbeit der Einrichtung unterstützen und mitgestalten.

Alle Ehrenamtlichen werden von der Bezirksverordnetenversammlung berufen und können sich mit einem Lichtbildausweis legitimieren. Für die übertragenen Aufgaben werden alle Ehrenamtlichen informiert, geschult und angeleitet.

Sie suchen das passende Ehrenamt oder haben Fragen zum Thema Ehrenamt? – Melden Sie sich gern bei uns, um über die Einsatzmöglichkeiten und Anforderungen im ehrenamtlichen Dienst mit uns zu sprechen. Wir freuen uns auf Sie!

Kommunale Begegnungsstätten

Die kommunalen Begegnungsstätten sind Orte, in denen Impulse zur Kommunikation, Unterhaltung und Bildung sowie kultureller und sportlicher Betätigung gesetzt werden. Sie können zur Verbesserung der Lebensqualität des Einzelnen beitragen. Eine vollständige Übersicht der Begegnungsstätten finden Sie auf den Seiten 12/13. Bei Fragen wenden Sie sich gern direkt an die Leiter*innen der Begegnungsstätten.

Fachteam Pflege- und Seniorenberatung

- **Ansprechpartnerin:** Frau S. Schüler
Tel.90296-8661 Fax 90296-778661
✉ 2100.schueler@lichtenberg.berlin.de
Di, Do 9–12 Uhr außerhalb der
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Seniorenberatung. Die Sozialarbeiter*innen informieren, beraten und unterstützen Sie in unterschiedlichsten persönlichen Lebensbereichen, wie zum Beispiel zur finanziellen Sicherung ihres Lebensunterhaltes (wie Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung). Das Alter oder Krankheiten können den gewohnten Lebensrhythmus verändern. Wir beraten Sie gern zu altersgerechten Diensten, zu seniorenfreundlichen Wohnformen oder zu kulturellen Aktivitäten und Freizeitangeboten. Wir unterstützen Sie selbstbestimmend ihren Alltag zu gestalten, ihren Haushalt selbstständig weiterführen zu können und vermitteln bei Bedarf an spezielle Pflegeberatungsstellen oder andere professionelle Dienstleister.

Fachteam Pflege. Die Berater*innen des Fachteams Pflege informieren und beraten Sie zu den möglichen Leistungen rund um die Pflege, insbesondere zu den Hilfen und deren Voraussetzungen über das Amt für Soziales, gem. §§ 61 ff SGB XII, so u.a. ambulante Pflege in der eigenen Häuslichkeit, zur Tages- und Kurzzeitpflege, zu Wohngemeinschaften, zur stationären Pflege im Heim, zu Heil- und Hilfsmitteln, zu häuslichen Notrufsystemen und über Hilfen für pflegende Angehörige.

Qualitätssicherung Pflege. Die Beratungs- und Beschwerdestelle des Amtes für Soziales bei Hinweisen auf mögliche Pflegemängel in der ambulanten Pflege.

- Fr. Seelos Tel. 90296-8656
✉ 2110.seelos@lichtenberg.berlin.de
- Fr. Knade Tel. 90296-8655
✉ 2111.knade@lichtenberg.berlin.de

Fachstelle Soziale Wohnhilfe

- **Ansprechpartner:** Servicebereich 90296-1771
✉ soz-wohnen@lichtenberg.berlin.de
Sprechzeiten: Di, Do 9–12 Uhr
und nach Vereinbarung

Die Sozialarbeiter*innen beraten und unterstützen in folgenden Bereichen:

- Wohnungsnot (Mietschulden, Räumungsklage, drohende Zwangsäumung)
- Beseitigung von Obdachlosigkeit durch Vermittlung einer Unterkunft
- Beseitigung besonderer sozialer Schwierigkeiten

Wir beraten in diesem Zusammenhang zu Möglichkeiten zur Beseitigung von finanziellen und persönlichen Problemen. Gemeinsam werden Lösungswege erarbeitet und mögliche Hilfen koordiniert.

Ein wesentlicher Schwerpunkt ist die Erkundung von Selbsthilfemöglichkeiten.

Obdachlosen Personen möchten wir Wege aus dieser Notlage aufzeigen und bei der Inanspruchnahme von Hilfen unterstützen.

Wichtiger Hinweis:

Der Vermieter kann bei einem Mietrückstand von mehr als 1 Monatsmiete eine fristlose Kündigung aussprechen und weitere juristische Maßnahmen einleiten (Räumungsklage, Zwangsäumung). In der Folge droht der Verlust der Wohnung und ggf. Obdachlosigkeit.

Deshalb ist in einer solchen Situation eine schnelle Reaktion erforderlich. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Fachbereich 3 Teilhabefachdienst in der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung

■ **Fachbereichsleitung:**

Frau Hannemann-Worsch

Ansprechpartner: Teamassistent

Herr Zausch, Tel. 90296-4041

✉ guenter.zausch@lichtenberg.berlin.de

Sprechzeiten Di, Do 9–12 Uhr, außerhalb der Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

Der Teilhabefachdienst gewährt Leistungen der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung nach dem 2. Teil des SGB IX.

Die Hilfen richten sich an Menschen mit körperlichen, geistigen und seelischen Beeinträchtigungen. Den Leistungsberechtigten soll eine Hilfe zuteilwerden, die geeignet ist, eine individuelle Lebensführung zu ermöglichen und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern.

Eingliederungshilfe erhält, wer die erforderlichen Leistungen nicht von anderen oder von Trägern anderer Sozialleistungen erhält.

Besondere Schwerpunkte bei der Gewährung von Hilfen der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung sind neben einer Beratung zu möglichen Rehabilitationsleistungen

→ die Teilhabe am sozialen Leben und

→ die Teilhabe am Arbeitsleben.

Vor einer Leistungsgewährung wird gemeinsam mit der antragstellenden Person der Bedarf ermittelt und ein Gesamtplan erstellt, in dem unter Beachtung der Besonderheiten des Einzelfalles jeweils Teilhabeziele definiert werden, die individuell erreicht werden sollen.

Fachbereich 4 Materielle Hilfen nach dem SGB XII, Asylbewerberleistungsgesetz, Landespflegegeld und Betreuungsbehörde

■ **Fachbereichsleiter:**

Herr Lampe, Tel. 90296-4060

Sprechzeiten nur nach Terminvereinbarung

✉ Daniel.lampe@lichtenberg.berlin.de

Team Hilfe zur Pflege

Ansprechpartner: Herr Senftleben

Tel.90296-4450 Fax 90296-2929

✉ ringo.senftleben@lichtenberg.berlin.de

Di, Do 9–12 Uhr außerhalb der

Sprechzeiten nur nach Vereinbarung

Beratung und Entscheidung über Leistungen des SGB XII (Sozialhilfe) der häuslichen und stationären Hilfe zur Pflege, Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes, Blindenhilfe, Beratung und Entscheidung über Anträge nach dem Landespflegegeldgesetz und dem beruflichen Rehabilitationsgesetz (BerRehaG – SED Unrecht)

Team Asylbewerberleistungsgesetz und Hilfe zur Überwindung sozialer Schwierigkeiten

■ **Ansprechpartnerin:** Frau Kostic

Tel.90296-8026 Fax 90296-8699

✉ christin.kostic@lichtenberg.berlin.de

Di, Do 9–12 Uhr außerhalb der

Sprechzeiten nur nach Vereinbarung

Beratung und Entscheidung über Leistungen des Asylbewerberleistungsgesetzes, bei bezirklicher Zuständigkeit sowie Bewilligung von Leistungen zur Überwindung sozialer Schwierigkeiten (insbesondere Hilfen für obdachlose oder von Obdachlosigkeit bedrohten Menschen, § 67 ff SGB XII)

Team Grundsicherung

■ Ansprechpartnerin: Frau Wolf

Tel.90296-4080 Fax 90296-8699

✉ marion.wolf@lichtenberg.berlin.de

Di, Do 9–12 Uhr außerhalb der

Sprechzeiten nur nach Vereinbarung

Beratung und Entscheidung über Leistungen des SGB XII (Sozialhilfe) u. a. Grundsicherung nach Erreichen der Altersgrenze und für dauerhaft voll Erwerbsgeminderte, Hilfe zum Lebensunterhalt, Krankenhilfe für Nichtversicherte, sowie Bestattungskosten usw.

Betreuungsbehörde

■ Ansprechpartnerin: Frau Schößler

Kontakt: Tel.90296-3972, 90296-3975

Sprechzeiten: Di, Do – 12 Uhr, außerhalb der Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

Für Beglaubigungen von Vorsorgevollmachten bitte unbedingt einen Termin vereinbaren.

Betreut werden volljährige Menschen, die ihre rechtlichen Angelegenheiten nicht oder nicht allein bewältigen können, weil sie psychisch krank, körperlich oder geistig behindert sind und daher einen rechtlichen Vertreter benötigen.

Die Betreuungsbehörde berät

→ Zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen. Unterschriften können gegen eine Gebühr von 10,00 Euro öffentlich beglaubigt werden

→ Betroffene und Angehörige zur Notwendigkeit der Einrichtung einer rechtlichen Betreuung

→ Betreuer und Vorsorgebevollmächtigte

Die Betreuungsbehörde unterstützt

→ bei der Vermittlung anderer Hilfen, damit eine Betreuung nicht angeordnet werden muss

→ Betreuer und Vorsorgebevollmächtigte bei der Erfüllung ihrer Aufgaben

OMAS GEGEN RECHTS

Wer möchte auch dazu gehören?

Die zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative OMAS GEGEN RECHTS wurde in Deutschland 2018 gegründet. Seinen Ursprung hat diese in Wien, wo bereits seit 2017 eine solche Gruppe existiert. OMAS, das sind ältere Frauen, die sich für den Erhalt der Demokratie in Europa sowie für die Rechte aller in Deutschland lebenden Menschen einsetzen und politischen Widerstand gegen Antisemitismus, Rassismus, Frauenfeindlichkeit, Diskriminierung und Faschismus organisieren. 90 Frauen gehören zu der Gruppe OMAS GEGEN RECHTS.Berlin. „Wir definieren uns nicht als Omas am Herd, mit Strickzeug. Wir sind eine politisch aktive, lebendige, tolerante und offene Frauengruppe im Alter von 50 bis 80 Jahren“, so die 66jährige Berliner Aktivistin Renate Christians.

 www.omasgegenrechts.berlin

NACH MIR DIE FREIHEIT.

Verteidigen Sie die Menschenrechte mit Ihrem Testament.

Bestellen Sie unseren kostenfreien Ratgeber zur Nachlassgestaltung per Post unter Amnesty International, Stichwort: in Zukunft Zinnowitzer Str. 8, 10115 Berlin

oder bestellen Sie online unter

www.amnesty.de/inzukunft



AMNESTY
INTERNATIONAL



Verschiedene Beratungsangebote

Fragen zu Miete, Recht, Rente, Gesundheit, Pflege, Demenz, Mobilität, und mehr

Die Angebote und Sprechzeiten können pandemiebedingt abweichen, bitte informieren Sie sich vorab.

Renten-, Versichertenberater

■ Verein „Dialog und Lebenshilfe“ e.V.

Grevesmühlener Str. 24, 13059 Berlin

→ Sozio-kulturelles Zentrum „Undine“

Hagenstr. 57–61, 10365 Berlin

Termine können Sie bei Dietrich Schneider vereinbaren

Tel. 96 20 73 41 oder 0170-811 93 55

✉ Dietrich.Schneider@t-online.de

Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

Auskunfts- und Beratungsstelle

Knobelsdorffstr. 92, 14059 Berlin

kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 480 25

(Mo–Do 7.30–19.30 Uhr, Fr 07.30–15.30 Uhr)

✉ post@drv-berlin-brandenburg.de

Videoberatung von Mo–Do 8–15 Uhr,

Fr 8–13 Uhr nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Dieser kostenfreie Beratungsservice beinhaltet eine individuelle Beratung, Auskünfte und Antragsaufnahme zu Rentenansprüchen und Rentenbeginn, Ausgleichszahlungen bei Rentenminderung, Zahlung freiwilliger Beiträge, selbstständige Tätigkeit und Rentenversicherung und Rehabilitation.

Berliner Seniorentelefon Tel. 279 64 44

Information – Gespräch – Beratung

→ Fragen zu Pflege, Wohnen, Vorsorge, Rente, Freizeitgestaltung, Gesundheit, Kultur

→ Gespräche bei Einsamkeit, Konflikten, Ängste, Verlust

→ Vermittlung von Telefonkontakten mit gleichaltrigen Personen

Sprechzeiten: Mo und Mi 12–14 Uhr

Fr, So 14–16 Uhr

🌐 www.humanistisch.de/seniorentelefon

Versichertenälteste

In Lichtenberg arbeiten folgende Versichertenälteste als ehrenamtliche Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg.

→ Beata Waldek, Tel. 50 17 90 59, 10318 Berlin
Tel. Terminvereinbarung nur Mo 16–18 Uhr

→ Ursula Alexander, Tel. 0162-799 47 95
Große-Leege-Straße 103, 13055 Berlin
Bezirksamt, Raum 113

Jeden 1., 4. Do im Monat 16–18 Uhr

→ Jürgen Kalisch, Tel. 91 61 33 52

Woldegker Str. 5 (Seniorenwohnheim
Volkssolidarität, Mehrzweckraum,
1. Etage), 13059 Berlin

Sprechzeiten nach tel. Vereinbarung,
jeden 1. Mo im Monat 15–18 Uhr,
nach telefonischer Anmeldung

Alter, Migration und Pflege

Das Kompetenz Zentrum arbeitet als Informations-, Austausch- und Vernetzungsplattform zu den Themen- und Tätigkeitsfeldern von „Alter, Migration und Pflege“. Es wird von der AWO Berlin Kreisverband Spree Wuhle e. V. und dem Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V. getragen. Am Runden Tisch entwickelt das Kompetenz Zentrum gemeinsam mit der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und den Verantwortlichen der zwölf Berliner Bezirke die „Handlungsempfehlungen für die Interkulturelle Öffnung der Altenhilfe“ und die „Standards für eine kultursensible Beratungsarbeit“.

Zu den Aufgaben des kom-zen gehören:

Sensibilisiert und informiert die Öffentlichkeit über die Bedürfnisse und Kompetenzen älterer Einwanderinnen und Einwanderer, baut und fördert berlin- und bundesweite Netzwerke, bietet älteren Einwanderinnen und Einwanderern mit der Veranstaltungsreihe „Jetzt reden wir“ ein Forum, sich in gesellschaftspolitische Debatte aktiv einzubringen.

■ Kompetenz Zentrum Interkulturelle Öffnung der Altenhilfe – kom-zen

Simplonstraße 27, 10245 Berlin, Tel. 319 89 16 32

✉ s.tanana@awo-spree-wuhle.de

🌐 www.awo-spree-wuhle.de

✉ info@kom-zen.de

🌐 www.kom-zen.de

BerlMobil (Sonderfahrdienst)

Der Sonderfahrdienst heißt nun BerlMobil! Es fährt berlinweit und bis zu 5 Kilometer über die Landesgrenze hinaus und ist täglich von 5 Uhr morgens bis 1 Uhr nachts unterwegs. Für die Nutzung dieses Fahrdienstes benötigen Sie eine Berechtigten-Nummer, die Sie über einen Antrag beim Berliner Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin (LAGeSo) erhalten. Mit der Berechtigten-Nummer müssen Sie sich dann nur einmalig beim BerlMobil registrieren (Tel. 220 271 36 oder ✉ buchung@berlmobil.de).

🌐 www.berlmobil.de Kontakt LAGeSo:

■ LAGeSo

Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin
Postfach 31 09 29, 10639 Berlin

Alzheimer-Gesellschaft Berlin e. V.

■ Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, Tel. 89 09 43 57

✉ info@alzheimer-berlin.de

🌐 www.alzheimer-berlin.de

Di 14 – 18 Uhr; Mi, Do 10 – 15 Uhr

Die Alzheimer-Gesellschaft Berlin e. V. bietet eine kostenlose Beratung für pflegende Angehörige, Betroffene und professionell Pflegende.

Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.

Reinickendorfer Straße 61, 13347 Berlin

Tel. 47 37 89 95, Fax 47 37 89 97

✉ aai@alzheimer.berlin

🌐 www.alzheimer-organisation.de



Haus der Generationen

Ihr Ansprechpartner für die Herausforderungen des Älterwerdens

jeden Dienstag 9:30-11:30 Uhr und

jeden Mittwoch 15:00-17:00 Uhr

Bitte vorher telefonisch anmelden.



im Haus der Generationen
Paul-Junius-Str. 64 A, 10367 Berlin
Tel. 98 60 19 99 55

Träger:



LBD - Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH
RBO - Inmitten gemeinnützige GmbH

Unternehmen der Stiftung
Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

Unterstützt von:



Bezirksamt
Lichtenberg

Antidiskriminierungsberatung

Alter, Behinderung, chronische Erkrankung
Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
Littenstr. 108, 10179 Berlin
Beratung nach Anmeldung unter:
Tel. 27 59 25 27 oder 0163 42 52 441 oder 0176
47 35 81 82
✉ adb@lv-selbsthilfe-berlin.de
🌐 www.diskriminierung-berlin.de

Bundeszentralstelle Patientenverfügung

■ **Humanistischer Verband Deutschlands**
Leipziger Str. 33, 10117 Berlin, Tel. 206 21 78-00
Sprechzeiten: Mo, Di, Do 10–17Uhr
Fr 10–14 Uhr
🌐 www.patientenverfuegung.de

Pflege in Not

■ **Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.**
Beratung bei Konflikt und Gewalt in der Pflege
Bergmannstr. 44, 10961 Berlin, Tel. 69 59 89 89
Tel. Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 10–12 Uhr
Di 14–16 Uhr und AB rund um die Uhr
✉ Pflege-in-not@diakonie-stadtmitte.de
Zielgruppe: Gepflegte, pflegende Angehörige,
Pflegepersonal, Angehörige von Heim-/ WG-
Bewohnern, Freunde/ Nachbarn, Pflegeein-
richtungen
Angebote: Telefonische Beratung (auch anony-
m), persönliche psychologische Beratung,
Mediation/ Schlichtungsgespräche in Einrich-
tungen, Familiengespräche, Vorträge und Fort-
bildungen
🌐 www.diakonie-stadtmitte.de

Kartensperrung

■ **Girocard-/ Online-Banking-/ E-Personalaus-
weis-/ SIM-Karten- oder Kreditkartensperrung**
🌐 www.sperr-notruf.de
Sperr-Notruf 116 116 (bundesweit)

Fundsachen

■ **Zentrales Fundbüro des Landes Berlin**
Platz der Luftbrücke 6, 12101 Berlin
(mit Fundsachenonlinesuche) Tel. 902 77 31 01
Öffnungszeiten (ausschließlich für Abholer/
Abgabe von Fundsachen): Mo 9–14 Uhr
Do 13–18 Uhr
✉ fundbuero@ba-ts.berlin.de

■ **BVG-Fundbüro: Rudolfstr. 1–8**
10245 Berlin-Friedrichshain
Online-Verlustmeldung
Mo, Di, Do, Fr 9–17 Uhr

■ **Fundbüro der Deutschen Bahn AG**
(S- und Regionalbahn-Funde)
DB Station&Service AG, Zentrales Fundbüro,
Döppersberg 37, 42103 Wuppertal
Datenplattform „Verloren&Gefunden“
✉ Fundbuero.DBAG@deutschebahn.com
🌐 www.bahn.de/fundservice

■ **Tierabgabe beim Tierheim Berlin**
Hausvaterweg 39, 13057 Berlin (Falkenberg),
Tel. 76888-0, Wenn Sie ein Tier abgeben möch-
ten, bitte senden Sie zunächst eine E-Mail:
✉ Fachbereichsleiter@tierschutz-berlin.de
🌐 www.tierschutz-berlin.de

Versicherte Pflege



Foto: ©shutterstock.com/Robert Kneschke

Sie pflegen einen pflegebedürftigen Menschen?
Dabei sind Sie gesetzlich unfallversichert.
Bei der Unfallkasse Berlin. Ohne Antrag und für Sie kostenlos.

Wer mehr wissen will:

www.unfallkasse-berlin.de/pflegende-angehoerige



Caroline Wagner verabschiedet ihre Großmutter

Die Oma mit den meisten Besuchern

„Oma war pflanzenverrückt und liebte Blumen“, erzählt meine Freundin Caroline, während wir beim Asiaten an der Köpenicker Landstraße sitzen, den sie mit Familienfeiern und Geburtstagen verbindet. Auch nach dem Tod ihres Opas traf sich die Familie hier zum Essen.

Dietburga Wagner starb im Juli 2021 im Hospiz. „Es war ganz komisch, sie kurz nach ihrem Tod noch einmal zu sehen, aber es war gut um es zu realisieren und noch ein letztes Mal ihre Hand halten zu können“, beschreibt Caro den Abschied, denn lebend hat sie ihre Oma an ihrem letzten Tag nicht mehr gesehen: Minuten vor Caros Ankunft verstarb sie, hatte davon schon Morphium bekommen und geschlafen. Caro zeigt mir Fotos von sich und ihrer Großmutter: Sie sitzen nebeneinander im Hospizzimmer oder draußen auf Sonnenstühlen. Die Ähnlichkeit ist unverkennbar.

Nie wieder nach Hause

Dietburga hatte Brustkrebs. Nach dem Tod ihres Mannes wurde es schlimmer, sie wurde operiert

und bestrahlt. Chemo wollte sie nicht, sie war ja jetzt alleinstehend. „Ich habe mit Oma ihre geliebten Stiefmütterchen gepflanzt, war zum Essen da, habe Einkäufe erledigt oder mit ihr zu Weihnachten den Baum aufgestellt“, berichtet Caro. Den Haushalt der Wohnung in Baumshulenweg, in der sie schon seit über 60 Jahren lebte, schaffte ihre Oma aber noch allein. Im Mai 2021 wies sie sich mit Übelkeit und Atemnot ins Krankenhaus ein: Der Krebs hatte gestreut, Diagnose Endstadium. Dietburga wusste zu diesem Zeitpunkt bereits, dass sie nie wieder in ihre Wohnung zurückkehren würde.

„Mein Onkel hat Hospize herausgesucht und sie auf die Wartelisten gesetzt.“ Nach fünf Wochen bekam ihre Oma einen Platz in Brandenburg, mit ebenerdigem Zimmer, eigenem Bad und Terrasse. Kunsttherapie, Musiktherapie, Gespräche mit Ehrenamtlichen und einer Pfarrerin, Streicheln der Therapiehunde, Massagen, Bäder, frisch zubereitetes Essen, ... Caro erzählt von Schnittchen auf liebevoll dekorierten Tellern. „Die Kleinigkeiten machen es, dass man sich willkommen fühlt.“

Der Abschluss eines Kapitels

Caros Oma lebte noch einmal auf, hatte wieder gute Laune und Appetit. „Normalerweise verbringen Menschen zwei bis vier Wochen im Hospiz. Meine Oma schaffte acht“, sagt Caro. Auch hier war sie regelmäßiger Gast, schaute Fußball mit ihr, schaltete ihren Bruder in Amerika über Skype dazu, saß mit ihr auf der Terrasse. Für die Familie richtete Caro eine WhatsApp-Gruppe ein, sodass ihre Oma möglichst an keinem Tag allein sein musste. „Sie war diejenige mit den meisten Besuchern“, erzählt Caro schmunzelnd.

Caro und ich gehen spazieren, passieren die nun unbewohnte Wohnung ihrer Großeltern und laufen weiter zum Heidekampgraben um die Ecke, an dem sie oft mit ihren Großeltern entlanggelaufen ist. „Das ist jetzt der Abschluss eines großen Kapitels“, sagt Caro, die seit ihrer Kindheit hierherkommt. „Aber der Friedhof, auf dem die beiden liegen, ist ganz in der Nähe, sodass man den Weg trotzdem noch oft gehen wird.“

SELINA LUX



„Seit ich klein bin, ging es mit meinen Großeltern immer in den Britzer Garten“, sagt Caroline Wagner. Der letzte Wunsch ihrer Oma war ein Ausflug dorthin, den sie und ihr Vater drei Wochen vor Dietburgas Tod mit ihr unternahmen: Lesecafé, Rosengarten, Labyrinth. „Es war sehr schön. Erst hatte sie etwas Angst, dass sie es nicht packt, aber dann war sie sehr froh, dass wir dort waren.“

Das Vorsorge-Handbuch

Eine sehr nützliche Handreichung

Das Vorsorgehandbuch der Verbraucherzentrale ist mehr als ein Ratgeber: Vordrucke auf juristisch abgesicherter Grundlage sowie Textbausteine zur Verwendung für den praktischen Gebrauch, jeweils mit Formularen zum Ausfüllen, machen den Zugang zu den gern vermiedenen Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung und Testament leichter. Dabei steht der Anspruch im Vordergrund, klare Regelungen für sich und Angehörige zu schaffen. Der erste Teil der Publikation geht darauf ein, was welches Dokument genau regelt und warum es gebraucht wird. Im zweiten Teil finden Interessierte Musterbeispiele, rechtssichere Textbausteine und Formulare zum Ankreuzen und Abheften.

Im Falle des Falles hilft es, wenn wichtige Fragen im Vorfeld klar geregelt wurden: Wer darf fällige Rechnungen überweisen, das Paket in der Post abholen oder Versicherungsangelegenheiten regeln? Beispiele, die zeigen, dass nicht nur die Patientenverfügung, sondern auch Alltagsfragen wichtig sein können.

- **Das Vorsorge-Handbuch. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung, Testament**
ISBN 978-3-86336-145-7, 200 Seiten
Preis: 14,90 Euro zzgl. Versandkosten
Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel. 0211 3809-555



Der Zentralfriedhof Friedrichsfelde ist auch als Sozialistenfriedhof bekannt

© S. Lutz/apeq (3)

Bauvorhaben Zentralfriedhof Friedrichsfelde

Mehr Urnen, Bänke und Bäume

Wahrlich friedvoll ist es zwischen den von Kletterpflanzen bewachsenen Bäumen auf dem Zentralfriedhof Friedrichsfelde in der Gudrunstraße nahe des S-Bahnhofs Friedrichsfelde Ost.

Seit 140 Jahren gibt es diese denkmalgeschützte Ruhestätte, die längst auch als städtische Parkanlage und Naherholungsgebiet für Besuchende fungiert und seit den 1950er Jahren mit der Gedenkstätte der Sozialisten aufwartet. Wer so alt ist, muss nicht nur gepflegt werden, sondern auch mit der Zeit gehen.

Entwicklungskonzept

Deshalb hat das Büro für Stadtplanung, Landschaftsplanung und Stadtforschung TOPOS im vergangenen Herbst sein Entwicklungskonzept vorgestellt, das den 250.000 Quadratmeter

großen Friedhof mit mehreren Bauvorhaben in den kommenden Jahren begleiten wird. Nicht nur wird darin die Nachfrage nach alternativen Bestattungsformen berücksichtigt, sondern ebenso die Biodiversität, ohne jedoch den Charakter des Friedhofs zu verändern.

Neue Bestattungsformen und Natur

So wird es in der Zukunft eine buddhistische Grabstätte geben, mehr Bänke, mehr Barrierefreiheit und die Behebung von Verkehrsgefährdungen, ein neues Grabfeld mit Urnenwänden und Hainbuchhecke, intensive Baumpflege, aber auch neue Baumpflanzungen im „Lichtenwald“ für Urnenbestattungen inmitten von Natur. Außerdem wird an der Feierhalle ein Abschiedsraum eingerichtet.



Tag- und
Nachtdienst

BESTATTUNGEN D. SCHULZ

Hohenschönhausen
Lindenberger Straße 2, 13059 Berlin



030 / 96 20 06 10



www.bestattungen-d-schulz.de
bestattungen-schulz@mymoria.de

Individuelle Beratung • Hausbesuche möglich • Hilfe bei allen Formalitäten
Überführungen deutschlandweit • Keine versteckten Kosten



© Albrecht Fietz / Pixabay

Friedhöfe

- **Ev. Friedhof St. Andreas/St. Markus**
Konrad-Wolf-Str. 33–34, Tel. 971 13 26
- **Evangelischer Friedhofsverbund Berlin Friedrichsfelde/Karlsdorf/Mahlsdorf**
 - Friedhofsbereich Karlsdorf
Robert-Siewert-Str. 57/67, 10318 Berlin
Tel. 512 30 83 / 509 85 74, Fax 50 37 99 68
 - Friedhofsbereich Friedrichsfelde
Marzahner Chaussee 20, 10315 Berlin
Tel./Fax 510 10 23, ✉ info@effk.m.de
- **Evangelischer Kirchhof Falkenberg**
Dorfstr. 41, 13057 Berlin, Tel. 925 14 90
- **Evangelischer Kirchhof Malchow**
Dorfstr. 38, 13051 Berlin, Tel. 925 14 90
- **Evangelischer Kirchhof Wartenberg**
Dorfstr. 11, 13059 Berlin, Tel. 925 14 90
- **Orankefriedhof der Ev. Kirchengemeinde Hohenschönhausen**
Friedhofstr. 14, 13053 Berlin, Tel. 91 74 38 57
- **Kath. Friedhof St. Pius/St. Hedwig**
Konrad-Wolf-Str. 30–32, Tel. 97 10 41 05
- **Städtische Friedhöfe – Friedhofsverwaltung**
Alt-Friedrichsfelde 60, 10315 Berlin
Tel. 90296-4224
- **Friedhof Hohenschönhausen**
Gärtnerstr. 7, 13053 Berlin, Tel. 559 75 33
- **Zentralfriedhof Friedrichsfelde**
Gudrunstr. 20, 10365 Berlin, Tel. 902964224

Familienbetrieb seit 1990

VORSORGE – EINE SORGE WENIGER

- Verantwortung übernehmen und selbst bestimmen,
- Notwendiges regeln und Ihre Angehörigen entlasten.

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich unsere Informationsschrift an. Als Mitglied der Bestatter-Innung und aus der Tradition meiner Familie bin ich in schweren Stunden für Sie da.



Tag & Nacht ☎ (030) 971 055 77

BESTATTUNGEN Barbara Plehn



Hohenschönhausen
Konrad-Wolf-Straße 33, 13055 Berlin,
gegenüber dem Ärztehaus

Friedrichshain
Landsberger Allee 48, 10249 Berlin,
gegenüber dem Krankenhaus

BSW-Partner

Beratung & Hilfe

- Allg. Blinden- u. Sehbehindertenverein 49
- Büro 55+73
- Coaching für pflegende Angehörige.....67
- Hausbesuche (Malteser) 3, 37
- Kontaktstelle Pflegeengagement.....67
- Unfallkasse Berlin75
- Steuerberatung.....
- Verein für aktive Vielfalt.....14
- Woche der pflegenden Angehörigen66

Gesundheit

- Blasenschwäche, Experten für 50
- Diabetologin und Hausärztin 45
- Hörgeräte, Hörkonzepte..... 49, 51
- Orthopädietechnik..... 52
- Sanitätshaus..... 52
- Wundmanagement Curatio & Care..... 53
- soziale Gesundheit..... 45
- Zahnärzte..... 45

Gute Adressen

- Einkaufscenter.....14
- Supermärkte (Lebensmittel)..... 13, 15, 34
- Blumen21

Stiftungen & Gutes tun

- Amnesty International71
- Kooperation mit Lichtenberger Tafel 15
- Lesepatenschaften mit Grundschule..... 15

Freizeit & Ausflugstipps

- Landesgartenschau Beelitz..... 33
- Nachbarschaftshaus..... 14

Politik

- Parteien, Fraktionen, Abgeordnete 7

Rund ums Wohnen

- Betreutes (Service)Wohnen 42
- Hausverkauf, Hausankauf..... 35
- Malermeister..... 36
- Seniorenwohnungen..... 42

Rund um die Pflege

- Ambulante Pflege 54, 55, 56
- Pflegeheime 41, 55, 57, 59-63, 65, 3. USS
- Tages- und Kurzzeitpflege58, 59

Sport & Fitness

- Sporttherapie, Gesundheitspark 49
- Gesundheitssport..... 2. USS

Trauer

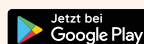
- Bestatter 78, 79

Impressum

- **Herausgeber:**
aperçu® Verlagsgesellschaft mbH
in Zusammenarbeit mit dem
Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
- **Realisierung:**
aperçu® Verlagsgesellschaft mbH
Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 29371400
www.verlag-apercu.de
www.berlin-broschueren.de
- **Druck:** PIEREG Druckcenter Berlin GmbH
- **Titelbild:** Rosemarie Scholz, privat
- **Redaktion:** Selina Lux
- **Anzeigenleitung:** Jeannette Ziebarth
- **Redaktionsschluss:** 15.5.2022



Nachdruck – auch auszugsweise – darf nur mit Quellenangaben und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen. Für die Anzeigeninhalte sind die inserierenden Unternehmen verantwortlich.



Die App für Tablet PC und iPad ist im App Store bzw. bei Google play (für Android) kostenlos erhältlich.



Hier können Sie
Ihre Individualität weiterleben.

- moderne Seniorenheimplätze zu angemessenen Preisen
- seniorengerechte Wohnungen
- Wohnbereich für psychiatrisch erkrankte Menschen
- Tagespflege
- Seniorenbegegnungsstätten, Kleinbus für Ausfahrten
- hauseigene Küche
- Ergotherapie und Beschäftigungsgruppen
- qualifizierte, individuelle Pflege und Betreuung
- Hausbesuche zur Beratung vor dem Einzug

Seniorenheim „Judith Auer“

Judith-Auer-Str. 8, 10369 Berlin
Tel. 97 98 00 83, Alexander Kölling

Seniorenheim „Am Tierpark“

Sewanstr. 235, 10319 Berlin
Tel. 51 59 84 36, Kerstin Lehrke

Tagespflege im Verbund

Lichtenberger Seniorenheime, Einbecker Str. 85
10315 Berlin, Tel. 51 59 21 15, Jörg Lube



**GUT
UMSORGT
IM ALTER**

Seniorenheime und Tagespflege
www.vls-berlin.de



Nutzen Sie Ihren Anspruch auf Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege (ab Pflegegrad 2) und gönnen Sie sich eine Auszeit z. B. für einen Urlaub oder einen Städtetrip. Wir bieten persönliche Betreuung im gewohnten Umfeld.

Die Unterstützung umfasst:

- Versorgung zu Hause
- Strukturierung des Alltag
- Begleitung außer Haus
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Verhinderungspflege
- und vieles mehr

Home Instead Berlin Lichtenberg
Telefon 030 / 233 221 50 0
berlin-lichtenberg@homeinstead.de
www.homeinstead.de/berlin-lichtenberg

 **Home
Instead**[®]
Zuhause umsorgt