



Inhalt

→ Herausforderungen
im Blick 3

→ Nahrung für
die Seele 4

→ Neuwahl der Senio-
renvertretung 5

→ Impressum 5

→ KV-Praxis am
Prerower Platz 5

→ Lichtenberger Sozi-
altage 2022 6

→ Seniorenkino 6

→ Ehrenamtliche Gra-
tulantinnen 7

→ Silbernetztelefon 7

→ Entdeckungen per
Pedes 8

→ Übers Alter und Alt-
werden 9

→ Das Alter 9

→ Immer wieder rei-
sen? 10

→ Heller Kopf:
Paul Schmidt 11

→ Radio Ginseng 11

→ Beim Malen im
Rheintal 12

→ Familienbande –
Neuer Poeten-wett-
bewerb 12

→ Letztes Drittel 12



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

Bunter Programmstrauß

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

Von Herbert Schadewald

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Herzlichen Glückwunsch

Ehrenamtliches Engagement für Lichtenberger Jubilare

Von Herbert Schadewald

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

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

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

Diese unmittelbaren Kontakte und interessanten Lebensgeschichten, die die ehrenamtliche

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

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

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



Einfach mal reden

Vertrauensvoll und anonym können ältere, einsame Menschen über die kostenlose Rufnummer 0800-4708090 mit ehrenamtlichen Mitgliedern der Organisation Silbernetz einfach mal reden. Dieser persönliche Telefonkontakt ist täglich von 8 bis 22 Uhr möglich.

Entdeckungen per Pedes

Kiezwanderungen fördern die Gesundheit und das Miteinander

Von Herbert Schadewald

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

Wartenberg (für Falkenberg, Malchow und Wartenberg)

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

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

Fennpfuhl

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



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

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

Kiezsippe (für Frankfurter Allee Süd)

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

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

LIBEZEM (für Friedrichsfelde Nord)

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

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

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

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

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