



## Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

### Inhalt

Ein Herz für Lichtenberg	3
Wenn die heißen Tage kommen	4
Einfach mal reden	4
Erfolg mit Perspektive	5
Impressum	5
Einen Tag in Jüterbog	6
Stimme der Poeten	7
Seniorenkino	7
...mach etwas, bei dem du mit Menschen zu tun hast	8
Mosaik Vater	9
Bewegungsangebote	9
Pedalritter unterwegs	10
Da kann man was erleben	11
Das Skalpell	12
Engagierte Willkommen	12



Um den Erhalt gesunder Wildtierbestände kümmert sich das Leipzig-Institut für Zoo- und Wildtierforschung (IZW), bei dem die Eröffnungsveranstaltung der 12. Seniorenuniversität stattfindet  
Foto: Jan Stejskal

## Studentag: Mittwochs, 15 Uhr

*Zum 12. Mal lädt die Seniorenuniversität mit interessanten Themen ein*

*Von Herbert Schadewald*

Gunar Klapp, der Vorsitzende der Seniorenvertretung, die diese jährliche Wissensvermittlungsinitiative 2012 initiierte und seitdem mit dem Bezirksamt realisiert, freut sich vor allem, dass „diesmal viele neue Themen und Anbieter dabei sind“. Das gesamte Bildungsprogramm ist so umfangreich, dass es in diesem Jahr erstmals ein Frühjahrs- und ein Herbstsemester geben wird. Denn die Organisatoren und die Akteure wollten die kostenlosen Bildungsveranstaltungen nicht direkt in den Sommermonaten abhalten. Somit wird im Juli und August pausiert.

Nachfolgend wollen wir nur auf die Termine des Frühjahrssemesters verweisen. Was für das Herbstsemester geplant ist, werden wir in unserer nächsten Ausgabe präsentieren. Wer diese nicht abwarten möchte, kann sich allerdings auch in dem vom Bezirksamt herausgegebenen Programmheft informieren, in dem bereits alle 20 Angebote vorgestellt werden. Diese gedruckte Informationsquelle wird wieder vielerorts im Stadtbezirk ausliegen, sodass sich alle Interessierten ihre jeweiligen Wunschtermine vormerken können. Fakt ist, dass im Frühjahrssemester die Weiterbildungsveranstaltungen wieder jeweils am Mittwoch ab 15 Uhr stattfinden. Für die jeweiligen Veranstaltungen sind Anmeldungen über Tel.: 030-90296 6502 oder per E-Mail [seniorenuni@lichtenberg.berlin.de](mailto:seniorenuni@lichtenberg.berlin.de) erforderlich.

Eröffnet wird die 12. Seniorenuniversität am 10. April im Leipzig-Institut für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) (Alfred-Kowalke-Straße 17, 10315 Berlin) durch die Sozialstadträtin Dr. Catrin

Gocksch (CDU) und den Vorsitzenden der Seniorenvertretung Gunar Klapp. Anschließend geht es in dem Vortrag unter dem Thema „Von Elefant bis Fledermaus“ über die Forschung für den weltweiten Artenschutz. Mit ihren Ergebnissen wollen die Wissenschaftler zum Erhalt von gesunden Wildbeständen beitragen. An diesem Nachmittag gewähren sie einen Einblick in mehrere IZW-Projekte auf der ganzen Welt, zeigen die Labore, wissenschaftliche Sammlungen und die Wildtierklinik.

Am 17. April präsentiert die Stiftung Stadtkultur in der evangelischen Kirche Berlin-Wartenberg (Falkenberger Chaussee 93, 13059 Berlin) das „Lotus“-Duo. Phuong Hoa Tran und Manh Hung Le geben in dieser musikalischen Vorlesung faszinierende Einblicke in die vietnamesische Kultur sowie in das Leben der Vietnamesen in Berlin. Immerhin stammen 12 Prozent der Lichtenberger Bevölkerung aus der sozialistischen Republik in Südostasien.

Das Museum Berlin-Karlshorst (Zwieseler Straße 4, 10318 Berlin) informiert am 24. April über die „Jüdischen Opfer im Vernichtungskrieg“. Denn während des NS-Regimes wurden 2,4 Millionen sowjetische Juden getötet. Auch tausende deutsche Juden wurden zu den Vernichtungsstätten in der Sowjetunion deportiert und ermordet. Darüber informiert die dortige Ausstellung.

Eine „Entdeckungsreise zu Naturdenkmälern im Stadt- und Gutspark Lichtenberg“ hat das Umweltbüro am 8. Mai organisiert. Der Treffpunkt ist das Rathaus (Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin). Bei dem geführten Spaziergang wird auf Bäume und ihre ganz besonderen Merkmale aufmerksam gemacht.

Im Ratssaal des Rathauses (Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin) vermittelt der leitende Oberarzt der Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin, Dr. Stephan Vinzelberg, am 15. Mai wichtige Ernährungstipps für Senior:innen in Bewegung. In seinem Vortrag geht es auch darum, was bei Arthrose, Gelenkentzündungen oder Osteoporose zu beachten ist. Denn neben Tabletten und Tropfen können auch Essgewohnheiten hilfreich sein.

Am 22. Mai wird sich Norah Ansorge in der Begegnungsstätte RoBERTO (Paul-Junius-Straße 64A, 10369 Berlin) zu „Liebe und Sexualität im Alter“ äußern. Die Sexualberaterin wird einen besonderen Blick auf die Liebe, die Beziehungen und die Sexualität von über 60-jährigen Menschen werfen. Dabei werden Herausforderungen genannt und Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen.

Das Sana-Klinikum Lichtenberg brachte das Thema „Harninkontinenz und Senkung bei Frauen – wie (be-)handeln?“ ein. Bei dieser Veranstaltung am 29. Mai (Fanningerstraße 32, 10365 Berlin, Haus G, Veranstaltungssaal) wird Thomas Fink diagnostische und therapeutische Möglichkeiten der sehr häufig vorkommenden Krankheitsbilder vorstellen. Und es werden Tipps zum Umgang mit konservativen Mitteln verraten.

Mit der „Resilienz im Alter“ beschäftigt sich Ines Krahn am 5. Juni in der Begegnungsstätte „Kiezspinne“ (Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin). Dabei werden die verschiedenen Aspekte von Resilienz beleuchtet und praktische Strategien zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft vorgestellt. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in die Bedeutung von sozialen Kontakten, körperlicher Gesundheit, mentaler Stärke und Sinnfindung und haben die Möglichkeit, sich mit Experten und Gleichgesinnten auszutauschen.

Die wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin (htw), Dr. Susann Ullrich, legt bei ihrem interaktiven Vortrag über „Klimawandel und Gesundheit“ den Fokus auf Hitzeschutz. Interessierte können sich am 12. Juni in der Treskowallee 8 (10318 Berlin, Aula im Gebäude A, Raum 238) darüber informieren lassen, wie unterschiedlich Hitze wahrgenommen wird und wie sich jeder entsprechend schützen kann.

Den Abschluss des Frühjahrssemesters bildet die Katholische Hochschule für Sozialwesen (Köpenicker Allee 39-57, 10318 Berlin). Im dortigen Hörsaal H109 informiert der Lehrbeauftragte Jonas Deußner am 19. Juni die Anwesenden über die „Chancen der Digitalisierung für Senior:innen“. Denn wer lernt diese Mittel richtig zu nutzen, kann länger eigenständig leben.

## Erfolg mit Perspektive

### *Erste Auswertung der „Berliner Hausbesuche“*

*Von Herbert Schadewald*

Die seit 2021 laufende Pilotphase der „Berliner Hausbesuche“ wurde zum Jahreswechsel als „ein großer Erfolg“ bewertet. Das Projekt wurde von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege gemeinsam mit den Bezirksämtern und dem Malteser Hilfsdienst entwickelt. So konnten auch in Hohenschönhausen Menschen ab dem 70. Lebensjahr von dem kostenlosen Informationsangebot profitieren. Dazu wurde dieser Personenkreis vom Bezirksamt per Brief kontaktiert. Außerdem konnten sich Interessierte über Flyer oder dem direkten Kontakt an Ständen im öffentlichen Raum über die Möglichkeiten beraten lassen.



„Ich freue mich sehr darüber, dass die ‚Berliner Hausbesuche‘ so gut angenommen und von den befragten Nutzern und Nutzerinnen als äußerst hilfreich eingeschätzt werden“, bilanzierte die Gesundheitssenatorin Dr. Ina Czyborra (SPD). Für sie seien diese Hausbesuche „ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie wichtig es ist, sich mit Unterstützungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen, lange bevor Pflegebedürftigkeit eintreten kann“.

Geschulte Expert:innen des Malteser Hilfsdienstes, Sozialarbeiter:innen, Gesundheitswissenschaftler:innen sowie erfahrene Pflegekräfte führten die persönlichen Gespräche bei den „Berliner Hausbesuchen“. Sie sprachen vorrangig mit 75- bis 80-jährigen Interessierten. Dabei ging es hauptsächlich um die Themen Gesundheit, Freizeit und Wohnen sowie um Unterstützung im Haushalt. Bei 23 Prozent der relevanten Gesprächsthemen ging es um das Problem Einsamkeit. Für die Gespräche nahmen sich die Lotsinnen und Lotsen stets viel Zeit – durchschnittlich anderthalb Stunden.

77 Prozent der Besuchten waren Frauen. Fast ein Viertel aller Besuchten profitierte dann auch direkt

vom vermittelten Folgekontakt. Älteren Berliner:innen wird so erleichtert, ein selbstbestimmtes und abwechslungsreiches Leben zu führen. Allerdings ergab die Auswertung der Pilotphase, dass die bisherigen Angebote für Personen unter 75 Jahren noch weniger Interesse weckten.

Fakt ist jedoch, dass die Gespräche wertvolle Informationen zu allgemeinen Ansprüchen und Dienstleistungen im Alter vermitteln. So wurden auch die Informationsmaterialien von den Besuchten als sehr wertvoll geschätzt.

Wie im schwarz-roten Koalitionsvertrag vorgesehen, ist ein Angebotsausbau dieser „Berliner Hausbesuche“ in den kommenden Jahren geplant. Über den Umfang und die Ausbaugeschwindigkeit entscheidet allerdings die jeweilige Haushaltslage. Trotzdem wurde dem Erfolgsprojekt eine Perspektive eröffnet, von der gewiss auch mehr ältere Menschen profitieren werden.

## Willst du mit uns gehen?

In Kooperation mit dem Bezirksamt Lichtenberg und gefördert durch die Techniker Krankenkasse organisiert die RBO – Inmitten gGmbH Spaziergangsgruppen in unserem Stadtbezirk. Wer so eine Gruppe ehrenamtlich begleiten und gleichzeitig dadurch für mehr Bewegung und soziale Interaktion im Alltag von Senior:innen sorgen möchte, sollte sich an Tanja Pohlann (Tel.: 030-986 019 9940, Mobil: 0152 225 516 90, E-Mail: pohlann@rbo-inmitten.berlin) wenden.

### Impressum



Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg,  
Amt für Soziales,  
Fachbereich 2  
V.i.s.d.P.: Conny Karl  
E-Mail:  
info.sozialamt@lichtenberg.berlin.de  
Telefon: 030 – 90 296 3400