



Inhalt

Bürgermedaille vergeben	3
Seniorenkino	4
Richtig Rollator fahren	5
Barrierefreies Wohnen	6
Büro 55plus	7
Wie Uromas heute ticken!	8
Lichtenberger Bibliotheken	9
Wiedersehen nach 65 Jahren	10
Vortrag zur Pflege	11
Silbernetz	11
Begleitservice	11
Senioren-Computer-Club	11
Stadtteil-dialoge	12



Die letzten beiden ihrer Art: Fatu und Najin in Kenia.

Foto: Jan Stejskal

Senioren-Uni: Die Nashornretter aus Lichtenberg

Zehn spannenden Vorlesungen von März bis Juni

Von Herbert Schadewald

Mit einem Rekord geht in diesem Frühling die Seniorenuniversität Lichtenberg in die neunte Runde: 2019 gibt es mit zehn Veranstaltungen so viele Vorlesungen wie noch nie. Immer mittwochs können Lichtenbergerinnen und Lichtenberger von Ende März bis Mitte Juni in vielfältige Themen eintauchen – vom Klimawandel bis hin zu Einblicken in die Arbeitsweise der HOWOGE. Los geht es mit positiven Nebeneffekten des Wanderns. Dann folgt eine Vorlesung zur bedrohten Art der Nördlichen Breitmaulnashörner. „Weltweit

gibt es nur noch zwei dieser Tiere – beide sind Weibchen“, konstatiert Steven Seet, Pressesprecher des Leibniz-Institutes für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Friedrichsfelde. „Sudan“, das letzte männliche Tier, starb vor einem Jahr an Altersschwäche. Seine Tochter Najin (30) und Enkelin Fatu (19) können krankheitsbedingt keinen Nachwuchs bekommen. Damit gilt diese Unterart eigentlich als „funktionell ausgestorben“.

„Auf natürlichem Wege wird es keine Nachkommen mehr geben“, bedauert Steven Seet.

Diese besondere Tierart dennoch vor dem tatsächlichen Aussterben zu bewahren, versucht ein internationales Expertenteam unter der Leitung von Professor Dr. Thomas Hildebrandt. Er ist Spezialist für Reproduktionsmanagement am Leibniz-Institut. Die engagierten Wissenschaftler wollen die Arterhaltung mit künstlicher Befruchtungstechnologie erreichen.

Dies wird in der modernen Tierhaltung bereits praktiziert. Doch bei Nashörnern stellt das durch ihre Größe ein besonderes Problem dar. „Andererseits“, so Seet, „ist künstliche Befruchtung alleine nicht genug, um eine Population von Nördlichen Breitmaulnashörnern zu etablieren“. Zusätzlich müssen auch noch pluripotente Stammzellen gewonnen werden. Diese können sich nämlich unbegrenzt selbst erneuern und sich dann in jeder beliebigen Zelle eines lebenden Organismus weiterentwickeln. „In Kombination miteinander können diese beiden Herangehensweisen die geringe genetische Vielfalt überbrücken“, schildert Seet.

Wo immer es bisher möglich war, wurden bereits Spermata und Eizellen des Nördlichen Breitmaulnashorns gesichert. Dieses Material lagert in flüssigem Stickstoff bei minus 196 Grad in Friedrichsfelde. Embryos, die durch die künstliche Befruchtung entstehen, können dann in Südliche Breitmaulnashörner implantiert werden. Diese Leihmütter sorgen dann wieder für die erste kleine Population ihrer nördlichen Verwandtschaft.

„Die erste erfolgreiche Entwicklung eines Hybrid-Embryos ist ein bedeutender Schritt in Richtung Geburt“, schildert Seet. Dieses



Eizellengewinnung bei einem Südlichen Breitmaulnashorn in einem Zoo. Foto: IZW

einzigartige Projekt erreichte inzwischen weltweit ein enormes öffentliches Interesse. Was aber keiner ahnt: Es gibt dafür kaum Geld. „Das Team investiert zum Teil private Leistungen“, bestätigt Seet. Deswegen werden unbedingt Forschungsgelder für diesen speziellen Wettlauf gegen die Zeit benötigt. Damit können sich Mäzene und Firmen profilieren. „Aber wir freuen uns auch über kleine Spenden“, lässt er wissen.

Über die Entwicklung und den gegenwärtigen Stand dieser spannenden Rettung einer funktionell ausgestorbenen Tierart wird Steven Seet ausführlich informieren. Sein Vortrag „Rettung des Nördlichen Breitmaulnashorns – ein Wettlauf gegen die Zeit“ findet am Mittwoch, 3. April, ab 15 Uhr im Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung in der Alfred-Kowalke-Straße 17 statt.

Das Gesamt-Programm der Lichtenberger Seniorenuniversität finden Sie hier:

<https://www.berlin.de/ba-lichtenberg/aktuelles/programm-seniorenuni-2019.pdf>

Film ab!

Jubiläum: 20 Jahre Lichtenberger Seniorenkino

Von Herbert Schadewald

Anspruchsvolle Filmkunst zu attraktiven Preisen verspricht das Lichtenberger Seniorenkino im CineMotion. Und das nun bereits im 20. Jahr. Auch das diesjährige Jubiläumsprogramm kann sich sehen lassen: „Bei der Auswahl berücksichtigen wir auch die Wünsche unserer Besucher, obwohl wir nicht alle erfüllen können“, erklärt Chris Töpfer, Theaterleiter vom Kino CineMotion in der Wartenberger Straße – zwischen S-Bahnhof Hohenschönhausen und Linden-Center.

Ende 1998 wollte der engagierte Kinochef Programme für bestimmte Zielgruppen machen. „Wir wollten Menschen für das Kino begeistern, die sonst nicht kommen würden“, so Töpfer. Und so öffnet sein Haus seit 1999 an jedem vierten Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr speziell für die ältere Generation.

Sozialstadträtin Birgit Monteiro würdigt Töpfers Engagement: „Er ist seit 20 Jahren mit viel Herzblut bei der Sache. Und das ist nicht selbstverständlich.“ Gleichzeitig versichert sie, dass bei den Bebauungskonzepten für den Bereich zwischen Prerower Platz und S-Bahn mit dem Kino kooperiert werde. Das freut Töpfer. Denn es sei wichtig, dass vor

allem der geräumige, kostenlose Parkplatz berücksichtigt und erhalten bleibe. Er sei ein entscheidender Wettbewerbsvorteil, verdeutlicht der Kinochef.

„Wir sind glücklich, dass wir den Preis relativ stabil halten konnten“, betont Töpfer. Für 5,50 Euro bekommt das Publikum zusätzlich auch noch ein Stück vom Kuchenbüffet. Außerdem ist dieses spezielle Angebot auch für Alleinstehende eine Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben.

Mit „Sushi in Suhl“ gab es 2013 den Rekord in der 20-jährigen Seniorenkino-Geschichte: 478 Plätze waren belegt. „So viele können wir heute gar nicht mehr beherbergen“, sagt Töpfer. Durch Umbauten wurde die Sitzzahl verringert. Das Programm ist als Flyer im Kinovorraum und im Internet unter <https://www.berlin.de/ba-lichtenberg/auf-einen-blick/buergerservice/familie/artikel.280261.php> erhältlich.

Im Seniorenkino-Jubiläumsjahr sind jeweils ab 15 Uhr diese Filme zu sehen:

- 24. April: „Das Leuchten der Erinnerung“
- 22. Mai: „Unsere Erde 2“ – Dokumentation
- 26. Juni: „Docteur Knock“ – Komödie
- 24. Juli: „Mama Mia! – Here we go again“
- 28. August: „Ballon“ – Thriller/Historie/Drama
- 25. September: „Book Club – Das Beste kommt noch“ – Komödie/Romanze
- 23. Oktober: „Astrid“ – Biografie/Drama
- 27. November „Der Junge muss an die frische Luft“ – Biografie



Foto: Barbara Breuer

Rollend mobil

Von Herbert Schadewald

Aina Wifalk wäre am 21. März 91 Jahre alt geworden. Die im schwedischen Lund geborene Sozialwissenschaftlerin setzte sich vor 41 Jahren ein rollendes Denkmal: Denn da erfand die damals 50-Jährige, die selbst durch Kinderlähmung gehbehindert war, den Gehwagen. Als „Rollator“ prägt er seit Anfang der 1990er Jahre immer mehr das hiesige Straßenbild. Jüngsten Schätzungen zufolge, nutzen mehr als zwei Millionen Deutsche diese praktische Gehhilfe.

Die Vorteile des vierrädrigen Begleiters liegen auf der Hand: Er dient der sicheren Fortbewegung, wenn das Laufen erschwert ist. So können Menschen selbst dann mobil bleiben, wenn die eigene Gehfähigkeit nachlässt. Die Rollator-Nutzenden finden stets sicheren Halt beim Gehen, Stehen und können das Gefährt auch als Sitzmöglichkeit zum Ausruhen nutzen.

Doch bei falscher Handhabung kann die rollende Gehhilfe auch zu folgenschweren Stürzen führen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) entwickelte deshalb die Ratgeberbroschüre „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“. Sie informiert unter anderem darüber, was bei der Modellauswahl wichtig ist und was bei der individuellen Anpassung beachtet werden sollte. Die praktischen Rollator-Tipps können kostenlos bestellt werden über: www.zqp.de.

Auch die Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) arbeiten intensiv daran, Rollator-Nutzenden das Ein- und Aussteigen zu erleichtern. So sollen bis 2020 alle Busse und Bahnen weitgehend barrierefrei sein. Mit dem Rollator sollte die zweite Bustür genutzt werden, weil dort innen der meiste



Foto: Herbert Schadewald

Platz vorhanden ist. Um sicher einzusteigen, empfiehlt die BVG, den Rollator vorn leicht anzukippen und sich anschließend an der Türstange festzuhalten. Ist der Sitzplatz erreicht, sollte die Rollator-Bremse angezogen werden.

Damit die Vorderräder des Rollators nicht zwischen Bus und Bordstein geraten, empfiehlt es sich, rückwärts aussteigen. Erst wenn die notwendige Standsicherheit an der Haltestelle erreicht wurde, sollte der Rollator nachgeholt werden.

Solche Tipps vermittelt die BVG in ihrem jährlich erscheinenden Faltblatt „Berlin.barrierefrei“, das kostenlos in den Servicestellen erhältlich ist. Mehrfach im Jahr veranstaltet die BVG Mobilitätstrainings, bei denen mit Rollator und Rollstuhl das sichere Aus- und Einsteigen in Bahnen und Bussen geübt wird. Simon Hüther von der BVG sagt: „Interessenten können sich auch an den Bus- & Bahnbegleitservice des VBB wenden und darum bitten, in Begleitung im fließenden Verkehr die Mitfahrt mit dem Rollator üben zu können“. (Siehe Seite 11)

Der nächste Trainingstag findet statt am Donnerstag, 11. April, von 10 bis 12 Uhr auf dem BVG-Betriebshof Lichtenberg in der Siegfriedstraße 30 bis 45.

Wohnungen für alle Generationen

Bei der „Humboldt-Universität eG“ hat Generationswohnen Priorität

Von Herbert Schadewald

Keine Frage: Viele Menschen wollen möglichst lange in ihrer Wohnung und dem gewohnten Umfeld bleiben. „Deswegen steht bei uns auch das Thema Generationswohnen ganz oben auf der Agenda“, erläutert Wolfgang Schwindt, Geschäftsführender Vorstand der WBG „Humboldt-Universität“ eG. Damit auch ältere Mieter so lange wie möglich in den gewohnten vier Wänden bleiben können, begann die Genossenschaft ab 2011 ein umfassendes Modernisierungsprogramm. Damit werden die Wohnungen barrierefrei gestaltet. „Es umfasst eine Vielzahl von baulichen Investitionen, damit alle Mitglieder dauerhaft sicher und komfortabel wohnen können. Und da das allen Bewohnern zugutekommt, heißt das Programm auch Generationswohnen“, erklärt Wolfgang Schwindt.

Jeder Mieter kann seither entscheiden, ob und welche barrierefreien Umbauten in der Wohnung realisiert werden sollen. So werden auf Wunsch die Schwelle zwischen Wohnzimmer und Loggia entfernt (inzwischen bei rund 1.000 Wohnungen), die Innentüren erneuert und verbreitert (in über 700 Wohnungen) sowie die Badewanne durch ein ebenerdiges Duschbad ersetzt (in über 400 Wohnungen). All diese Umbauten finanziert die Genossenschaft aus Eigenmitteln sowie über zinsgünstige KfW-Kredite.

Seit 2012 wurden außerdem sukzessive die Aufzugsanlagen – einschließlich des Haus- oder des neuen Hofeingangsbereiches – umgebaut, damit die Mieter ebenerdig ins Gebäude gelangen. „Nach dem Abschluss dieser Umbaumaßnahmen im Jahr 2018 verfügen nun alle Eifgeschosser über einen direkten oder indirekten barrierefreien Zugang, denn über die Durchgänge in den neunten Etagen sind die angrenzenden Aufgänge miteinander verbunden“, informiert Wolfgang Schwindt. Nicht nur diese Aktivitäten tragen dazu bei, dass es in der Genossenschaft kaum Leerstand gibt.

Auch das nachbarschaftliche Leben funktioniert bestens – nicht nur unmittelbar in den Häusern. So hat sich das Mietercafe im eigenen Humboldt-Haus etabliert und führt nun 14-tägig Alt und Jung zusammen. Mit der Firma SOPHIA, die Hilfsangebote für Senioren im Alltag anbietet, kooperiert die Genossenschaft, damit die Mitglieder dort verschiedene Assistenz- und Notrufsysteme zu günstigen Konditionen in Anspruch nehmen können.

Auch mit der Initiative „Mieter für Mieter“ wurde ein weiteres Erfolgsmodell für gelebte Nachbarschaft geschaffen. Dabei beraten und unterstützen Mieter andere Mieter bei vielen alltäglichen Fragen rund ums Thema Wohnen in der Genossenschaft „Humboldt-Universität“.



Statt der großen Schwelle zur Loggia ist nun ein ebener Durchgang möglich.

Fotos: Herbert Schadewald