



## Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

### Inhalt

- Vielfalt im Alter 3
- Gesund Älterwerden 4
- Körper- und Charakterschule 5
- Wo fahren wir denn heute hin? 6
- Aktives Miteinander 7
- Das Haus am See 8
- Chancen für Unruheständler 9
- Stadtteilgeburtstag 10
- Aus dem Nähkästchen 11
- Urlaub trotz Corona 12
- Nachruf 13
- Internetportal für Aktive 13
- Seniorennetz ist aktiv 13
- Impressum 13
- Das Schreiben ist mein zweites Leben 14
- Im Ruhestand 14
- Belebende Worte 15
- Fast am Ende...16



Ausnahmsweise am Freitagnachmittag erwartet diesmal die Hochschule für Technik und Wirtschaft (htw) ihre wissbegierigen Interessenten.

Foto: Herbert Schadewald

## Wissen hält jung

*Zum 10. Mal lädt die Seniorenuniversität mit interessanten Themen ein*

*Von Herbert Schadewald*

Pandemiebedingt musste die 10. Seniorenuniversität im vorigen Jahr kurzfristig abgesagt werden. „Wir freuen uns, dass diese Jubiläumsveranstaltung nun von Ende März bis Ende Juni stattfinden kann“, strahlt Gunar Klapp, Vorsitzender der Seniorenvertretung Lichtenberg. Dafür werden sieben Einrichtungen ihre Türen zur kostenlosen Wissensvermittlung öffnen. Diese neuen Bildungsangebote richten sich zwar vorwiegend, aber eben nicht nur an ältere Menschen.

Insgesamt stehen 12 Veranstaltungen auf dem Jubiläumsprogramm, die unter den jeweils aktuellen

Pandemieregelungen besucht werden können. Wissbegierige Interessenten müssen sich für jeden dieser Termine bei Hanna Aalders (E-Mail: [seniorenuniversitaet.balichtenberg@lichtenberg.berlin.de](mailto:seniorenuniversitaet.balichtenberg@lichtenberg.berlin.de), Tel.: 030-90296 8332) anmelden. Ein Flyer, der vielerorts in unserem Bezirk ausliegt, informiert detailliert über die diesjährigen Angebote.

Gunar Klapp von der Seniorenvertretung, die diese jährliche Wissensvermittlungsinitiative 2012 initiierte und seitdem mit dem Bezirksamt realisiert, freut sich vor allem, dass erstmals auch das Museum Lichtenberg mit dabei ist. Bezirksbürgermeister Michael Grunst (DIE LINKE) und Sozialstadtrat Kevin Hönicke (SPD) fordern dazu auf, wieder aktiv am Leben im Bezirk teilzunehmen und die vielfältigen Angebote zur Weiterbildung zu nutzen.

Eröffnet wird die 10. Seniorenuniversität am Mittwoch, dem 30. März um 15 Uhr im Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) (Alfred-Kowalke-Straße 17) durch Sozialstadtrat Kevin Hönicke und dem Vorsitzenden der Seniorenvertretung Gunar Klapp. Anschließend

werden die wissenschaftliche Mitarbeiterin aus der Abteilung für Evolutionäre Ökologie, Dr. Petra Kretzschmar, sowie der Leiter der Stabsstelle Wissenschaftskommunikation, Steven Seet, und sein Mitarbeiter Jan Zwilling über das Thema: Innovative Leibniz-IZW Ausgründungen erweitern Artenschutzforschung und Wissenschaftsaustausch. Dabei geht es um die Vorstellung des Netzwerkes: Leibniz-IZW Initiativen – Conservation and Research Fund e.V. & KeepNatureAlive.de.

Am Freitag, dem 1. April lädt um 15 Uhr die Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin (htw) (Treskowallee 8) in den Raum 238 im Gebäude A ein. Dort wird Prof. Dr.-Ing. Piotr Wojtek Dabrowski vom Bereich für Angewandte Informatik und Bioinformatik über das Thema „Erbgut, Computer und Gesundheit: Science-Fiction wird Realität“ referieren. In diesem Vortrag werden aktuelle Beispiele gezeigt, was mit Bioinformatik und Genomsequenzierung bereits möglich ist und wo diese Reise vielleicht noch hingehen könnte.

Insgesamt fünf Veranstaltungen werden in der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin (Köpenicker Allee 39-57, Raum H 109) jeweils um 15 Uhr stattfinden. Es beginnt am Mittwoch, dem 6. April mit einem Referat der hauptamtlich Lehrenden Prof. Dr. Annette Edenhofer, die über das „Urvertrauen in der Kunst“ spricht.

Eine Woche später, am Mittwoch, dem 13. April, wird die Lehrkraft für besondere Aufgaben „Methoden empirischer Sozialforschung“, Tim Wersig, ein hoch aktuelles Thema behandeln: Streiten will gelernt sein!? – Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs mit zwischenmenschlichen Konflikten.

Das interessante Thema „Alternde Gesellschaft – Produktives Leben im Alter“ greift am Mittwoch, dem 20. April dann Prof. Dr. Bozana Meinhardt-Injac, hauptamtlich Lehrende für Psychologie mit dem Schwerpunkt Entwicklungspsychologie, auf. Zum Thema „Familie, Eltern sein und chronische Erkrankungen“ äußert sich am Mittwoch, dem 11. Mai Prof. Dr. Birgit Behrisch. Die hauptamtlich Lehrende hat eine Professur für Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Pädagogik der Kindheit.

„Selbst schuld? – Obdachlosigkeit als Symptom der kapitalisierten Stadt“ ist der Titel des Vortrags von Prof. Dr. Jens Wurtzbacher. Der hauptamtlich Lehrende rundet die Veranstaltungsreihe

in der Katholischen Hochschule am Mittwoch, dem 22. Juni ab.

Im Deutsch-Russischen Museum Berlin-Karlshorst (Zwieseler Straße 4) wird am Mittwoch, dem 27. April um 15 Uhr die Osteuropa-Historikerin und Slawistin Ingrid Damerow über „1945. Kriegsende. Die sowjetischen Opfer des Vernichtungskrieges“ informieren.

Das Internet ermöglicht Unterhaltung und Kommunikation. Doch es birgt auch Gefahren. Über die „Sicherheit im Netz – Wie schütze ich mich?“ äußert sich die Digitalisierungs- und Internetexpertin Elisabeth Schwerdtner am Mittwoch, dem 18. Mai in der Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center (Prerower Platz 2).

Die HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH lädt am Mittwoch, dem 1. Juni in ihre Wohnungsmacherei (Anton-Saefkow-Platz 13) ein. Dort wird Prokurist Stefan Schautes über das „Leben und Wohnen im Quartier und was sich verändert“ sprechen.

Das Museum Lichtenberg im Stadthaus (Türschmidtstraße 24) bietet am Mittwoch, dem 15. Juni eine Führung mit dem Historiker und Archivleiter Dr. Dirk Moldt durch die neue Dauerausstellung an. Anschließend gibt es ein Werkstattgespräch zum Themenjahr 2023 „Wie erinnern wir?“.

Den Abschluss dieser Jubiläumsveranstaltungsreihe bilden am Mittwoch, dem 29. Juni Stefanie Vogler-Lipp vom Amt für Weiterbildung und Kultur des Bezirksamtes sowie Hanno Fischer von der Rathaus-Pressestelle, die im Ratssaal des Rathauses Lichtenberg (Möllendorffstraße 6) die neue Lichtenberger Kulturkarte – Culture Map – vorstellen und Tipps für deren Nutzung geben.

## Engagierte willkommen



Durch vielfältige kreative Angebote können sich ältere Menschen aktiv in das gesellschaftliche Leben unseres Bezirkes einbringen. Über diese Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements kann sich jeder individuell bei Beatrice Heinz (Tel.: 030 – 90 296 8673, [beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de](mailto:beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de)) vom Amt für Soziales informieren.

## Körper- und Charakterschule

*Die asiatische Kampfkunst ist ein optimaler Seniorensport*

*Von Herbert Schadewald*

„Karate ist von der Weltgesundheitsorganisation als Gesundheitssport anerkannt. Denn Karate unterstützt und hilft dabei, fit und gesund zu bleiben. Und ein weiterer Aspekt ist: Es dient auch der Selbstverteidigung“, erklärt Julien Tieke, Abteilungsvorstand beim SC Berlin in Hohenschönhausen. Denn seit 18 Jahren trainiert dort Siegfried Gelz die Seniorengruppe in dieser asiatischen Sportart. Von den insgesamt knapp 40 Aktiven kommen montags, mittwochs und freitags Vormittag immer so um die 15 Frauen und Männer in die Sporthalle an der Fritz-Lesch-Straße. Während der 90 Trainingsminuten werden dort keine Steine oder Bretter mit der Handkante zerhauen, sondern es geht um körperliche Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. „Und nicht zuletzt auch um die Gemeinschaft im Verein“, betont Julien Tieke.

Wer Interesse an Sport und Bewegung hat, ist in der Karate-Abteilung des SC Berlin willkommen. Es geht dem Traditionsverein dabei um den gemeinschaftlichen Breitensport. Da spielt das Alter keine Rolle, wie auch das inzwischen 87-jährige Aktivmitglied beweist. „Wir nehmen alle an die Hand“, versichert der Abteilungsvorstand. Somit braucht auch keiner mit Übergewicht oder weil er schon den 70. Geburtstag hinter sich hat

Schwellenangst zu haben. „Wer Leidenschaft und Freude verspürt, der hat auch gute Trainingsfortschritte“, meint Julien Tieke. Anderenfalls hilft die Gruppe auch über gewisse Frustrationsgrenzen hinweg. Dieses Kollektiv-erlebnis ist in der gemischten Seniorengruppe vom ersten Moment an spürbar.

„Wir sind alle gleich. Da ist es völlig egal, wo jeder herkommt. Wir haben alle den weißen Anzug, wir trainieren und schwitzen zusammen, wir haben gemeinsam Spaß an der sportlichen Aktivität und beim Feiern“, erklärt Julien Tieke dieses unvoreingenommene Zusammengehörigkeitsgefühl dieser meist grauhaarigen Gesellschaft. Dann macht er auf die drei Säulen der Karatetechnik aufmerksam, die natürlich japanische Namen tragen. Da wäre zunächst Kihon, die Grundschule, in der die Schrittstellung, die Schläge und die Verteidigung gelernt wird. Dann folgt Kata als Formübung gegen einen imaginären Gegner. Dabei geht es um Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Zeitgefühl. Und dann gibt es noch Kumite als dritte Stufe, die in der höchsten Form den Freikampf gegen einen oder mehrere Gegner beinhaltet.

Genauer informieren können sich Interessierte über die Internetseite [www.sc-berlin.de/sportarten/karate/](http://www.sc-berlin.de/sportarten/karate/). Wer ein kostenloses

Probetraining absolvieren möchte, sollte sich über die E-Mailadresse [karate@sc-berlin.de](mailto:karate@sc-berlin.de) anmelden. Dann genügen zunächst einfach Sportsachen. Sportschuhe sind nicht notwendig, da in der Halle barfußig trainiert wird. Wer nach vier Trainingswochen dabeibleiben möchte, zahlt eine einmalige Aufnahmegebühr von 35 Euro und einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von 15 Euro. Julien Tieke wünscht sich, dass auch mehr Frauen den Weg in die Karatehalle finden würden.



*Die Karatesenioren bei ihrem Training.*

*Foto: SC Berlin*

## Aktives Miteinander

*Erfolgreiche Mitgliederinitiative „Mieter für Mieter“ bei der WBG „Humboldt-Universität“*

*Von Herbert Schadewald*

Gitta Dyballa und Heike Materne zogen 1988 mit ihren Familien in das Neubauviertel Hohenschönhausen. Sie engagierten sich von Beginn an in der Hausgemeinschaft. Als ihre Wohnungsbaugenossenschaft (WBG) „Humboldt-Universität“ eG 2012 das Modernisierungsprogramm „Generationswohnen“ startete, um den älter werdenden Mitgliedern das Wohnen barrierefreier zu gestalten, war das für die beiden Frauen eine neue Initialzündung. „Denn was die Genossenschaft machte, war nur der bauliche Effekt. Doch was ist mit den sozialen Aspekten?“, schildert Gitta Dyballa die damaligen Überlegungen. Denn als Vertreterin und Mitglied im Seniorenbeirat der WBG wollte sie vor allem das Miteinander stärken. „Jung und Alt zusammenbringen.“ Gemeinsam mit ihrer Freundin Heike Materne hatte sie die Idee für einen Raum, in dem sich die Genossenschaftler treffen und austauschen können.

Mit diesem Vorschlag liefen sie beim WBG-Vorstand offen Türen ein „Wir haben sofort sehr große Unterstützung bekommen, um diese Idee umzusetzen“, erzählt Gitta Dyballa. Am 21. Januar 2014 standen zwei Büroräume mit Computern in der Randow- und in der Zingster Straße bereit. „Und sie waren von der ersten Stunde an gut besucht“, berichtet die Initiatorin. Waren es zunächst mehr Anfragen zu verschiedenen Behördenangelegenheiten, kamen auch bald

Wünsche nach Hilfe für kleine Reparaturen oder andere Dienstleistungen im Haushalt.

„Das Journal“ ist die Genossenschaftspublikation, über die dann bereits im 2. Quartal 2014 Hobbyhandwerker WBG-intern gesucht wurden. „Daraufhin haben sich gleich fünf Mieter gemeldet“, erinnert sich Gitta Dyballa. Wenn Möbel gerückt werden sollen, Rollos zu reparieren oder Löcher in Betonwände zu bohren sind, dann erkundigen sich Heike Materne und Gitta Dyballa, wer von den Hobbyhandwerkern diese Aufträge übernehmen möchte und vermitteln diesen Kontakt. Auch diese praktische Hilfsaktion läuft unter dem Begriff „Mieter für Mieter“. Ein durchaus erfolgreiches Projekt, das leider durch die Pandemiesituation zum Erliegen kam. „Jetzt suchen wir wieder nach freiwilligen Nachwuchskräften“, sagt Gitta Dyballa. Denn die bisherigen Hobbyhandwerker „sind ja schließlich auch älter geworden. Und nach der Pandemie möchten wir die Aktion gern fortsetzen.“

Jeden Dienstagnachmittag sind Gitta Dyballa und Heike Materne in ihrem Büro für anderthalb Stunden telefonisch erreichbar. Doch auch per E-Mail oder zur Not über die WBG-Geschäftsstelle können die Hilfesuchenden den entsprechenden Kontakt aufnehmen. Die soziale Aktion „Mieter für Mieter“ ist nur ein kleiner Baustein dieses genossenschaftlichen Zusammenlebens in Hohenschönhausen. Die beiden engagierten Initiatorinnen sind nicht nur glücklich über den bisherigen Erfolg, sondern sie sind auch davon überzeugt, dass ein funktionierendes Wohngebiet durch aktive Nachbarschaft lebt. Damit liefert die WBG „Humboldt-Universität“ erneut ein Beispiel, das durchaus auch in anderen Wohngebieten zu einem aktiven Miteinander führen kann.



*Gitta Dyballa und Heike Materne (v.l.n.r.) in ihrem „Mieter für Mieter“-Büro. Foto: WBG „Humboldt-Universität“*

## Chancen für Unruheständler

*Das Seniorenkabarett „Die Weisetreter“ sucht aktive Nachwuchskräfte*

*Von Herbert Schadewald*

Sie waren Buchhalterin, Stewardess, Toningenieur, verdienten einst in der Computerbranche oder in anderen Berufen ihr Geld. Nun stehen sie auf der Bühne „mit nicht nachlassender Begeisterung“, wie die acht Ensemblemitglieder einstimmig versichern. Die drei Frauen und fünf Männer verstehen sich als rentenbeziehende politische Kabarettisten. „Natürlich nehmen wir uns auch selbst mal auf die Schippe. So nach dem Motto: Altwerden ist nichts für Weicheier“, erzählt der stellvertretende Vorsitzende Lothar Petersen. Doch in erster Linie stehen aktuellpolitische Themen im Vordergrund der jeweiligen Programme.

Die Texte schreiben die Kabarettmitglieder selbst. „Wer eine Idee hat, schreibt den Text und stellt ihn vor. Das wird dann in der Gruppe diskutiert und erarbeitet“, schildert Lothar Petersen. Künstlerisch geleitet werden „Die Weisetreter“ von der Schauspielerin und Kabarettistin Lina Wendel. Als Regisseurin engagiert sich seit einigen Jahren die Kabarettistin und Utopistin Gisela Oechelshaeuser. „Die zieht die Zügel ziemlich stramm an. Das ist aber auch gut so, denn da lernen wir wenigstens etwas“, berichtet der Laienschauspieler.

Geprobt wird jeden Donnerstag von 9.30 Uhr bis 13 Uhr in der kommunalen Begegnungsstätte Hönower Straße 30a in Berlin-Karlshorst. Dort macht sich das 1995 gegründete Ensemble für die bevorstehenden Veranstaltungen fit. 12 bis 15 Auftritte gibt es jährlich in den verschiedensten Spielstätten in und auch außerhalb von Berlin. Ihr aktuelles Programm heißt „Wir handeln fürs Wandeln“.

Als „eine große Konkurrenz“ bezeichnet Lothar Petersen die Politiker, „denn die machen mehr Komik im Bundestag als wir auf der Bühne bringen können“. Doch diese Herausforderung nehmen die Freizeitkünstler gern an. „Mit einer scharfen Zunge, verpackt mit Humor, möchten wir unser Publikum zum Nachdenken anregen“, argumentieren die Akteure. So nahmen sie unter



*Mitglieder des Seniorenkabarets bei einem Auftritt im Zimmertheater.  
Foto: Seniorenkabarett »Die Weisetreter«*

anderem auch schon mehrfach recht erfolgreich am bundesweiten Kabarettfestival in Aschersleben teil.

Gegenwärtig ist das Seniorenkabarett wieder einmal auf Nachwuchssuche. Denn das älteste Ensemblemitglied ist bereits über 90. Drei neue Mitstreiter könnte die engagierte Gruppe gut gebrauchen. Allerdings gibt es eine wichtige Voraussetzung: Interessenten dürfen nicht mehr im Arbeitsprozess stehen. Denn die Proben am Vormittag und die Auftrittszeit am Nachmittag lassen sich kaum mit dem Berufsleben vereinbaren. „Wichtig ist“, sagt Lothar Petersen, „die Lust am Theaterspielen und keine Angst vor der Bühne“. Denn die Auftritte seien „ja gerade der Reiz an der gesamten Sache – zu zeigen, was wir erarbeitet haben. Das ist dann wirklich das Salz in der Suppe“, legt er dar.

Wer bei den „Weisetretern“ mitmachen möchte, sollte einfach donnerstags zu den Probenterminen kommen, sich das alles ansehen. Dann kann jeder entscheiden, ob er sich aktiv in dieses Seniorenkabarett einbringen oder doch lieber nur deren Auftritte an anderen Orten genießen möchte.