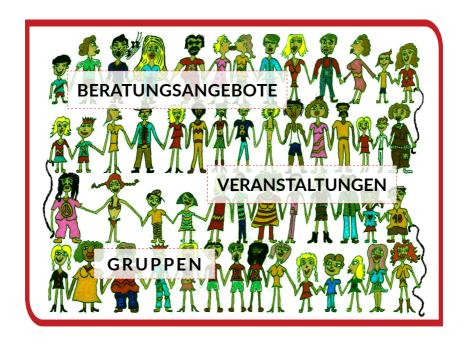
Stadtteilbüro Siemensstadt Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze





Programm April-August 2021





gefördert durch:

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales



VORWORT

Liebe Nutzer:innen des Stadtteilbüros Siemensstadt, der Selbsthilfetreffpunkte Siemensstadt und Mauerritze, liebe Spandauer:innen,

in diesem Programm finden Sie die geplanten Veranstaltungen sowie unsere Gruppen- und Beratungsangebote bis zum September dieses Jahres. Da uns die Pandemie alle weiterhin auf vielfältige Weise beschäftigt und die Planung von Angeboten erschwert, haben wir uns erneut für eine kurze Programmlaufzeit entschieden. Bitte beachten Sie, dass sämtliche Angaben grundsätzlich nur unter Vorbehalt erfolgen können und kurzfristige Änderungen aufgrund des aktuellen Infektionsgeschehens möglich sind. Hierfür bitten wir um Verständnis. Bitte informieren Sie sich daher in jedem Fall vorab in der entsprechenden Einrichtung darüber, ob und wann das jeweilige Angebot stattfindet. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite des Programmheftes. Weitere Details zu den Gruppenangeboten finden sich auch auf der Webseite www.casa-ev.de.

Wir freuen uns, wenn unter unseren Angeboten etwas Ansprechendes oder Hilfreiches für Sie dabei ist und stehen gerne für Nachfragen und Anregungen zur Verfügung. Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch diese besondere Zeit!

Die Teams des Stadtteilbüros und der Selbsthilfetreffpunkte

Informieren Sie sich gerne über aktuelle Veränderungen auch auf: Twitter | Facebook | Mastodon | Nebenan.de

Oder in unserem monatlich erscheinenden E-Mail-Newsletter, in den Sie sich hier eintragen können: https://casa-ev.de/sozial-kulturelle-arbeit/

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	S. 2
Inhaltsverzeichnis	S. 3
Beratungsangebote	S. 4
Veranstaltungen Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze	S. 8
Veranstaltungen Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt	S. 11
Veranstaltungen Stadtteilbüro Siemensstadt	S. 15
Gruppen im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze	S. 17
Gruppen im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze	S. 18
Gruppen im Stadtteilbüro Siemensstadt	S. 19
Impressum	S. 21
Kontakt	S. 22

Bei der Anmeldung für Gruppen oder Veranstaltungen gelten die Bestimmungen der DSGVO, abrufbar unter: https://dejure.org/gesetze/DSGVO. Kontakt zu unserem Datenschutzbeauftragten: datenschutz@casa-ev.de

BERATUNGSANGEBOTE

AGUS - Angehörige um Suizid

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die einen geliebten Menschen durch einen plötzlichen oder unerklärbaren Tod (Suizid, Unfall, Mord u.a.) verloren haben und/oder professionelle Hilfe bei der Bewältigung ihrer Trauer benötigen. Dabei ist es egal, ob es sich um nahe Angehörige, Verwandte, Freund:innen oder Nachbar:innen handelt.

Wann: nach Vereinbarung

Wo: Aktuell findet die Beratung nur telefonisch statt.

Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldung: ☎ 371 35 30 | 🗷 p.gerstendoerfer@freenet.de

Beratung für Menschen mit chronischen Erkrankungen und dem Wunsch nach beruflicher Teilhabe

Schwere Erkrankungen und unvorhergesehene Schicksale können das gesamte Leben auf den Kopf stellen. Sie haben hier die Möglichkeit, ein spezielles Beratungsangebot zur Krankheitsbewältigung in Anspruch zu nehmen und neue Perspektiven zu erarbeiten, mit dem Schwerpunkt auf beruflicher Teilhabe.

Wann: Montag, 9:30-11 Uhr (z. Z. telefonisch)

Beraterin: Agnes Bauer, Dipl. Rehabilitationspsychologin, Psychoonkologin

Wo: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Anmeldung: **☎** 0157-72 06 33 53 | **☎** bauer.agnes@t-online.de

Erstberatung Wohnungs- & Arbeitssuche & Behördenkommunikation Sie benötigen Unterstützung beim Umgang mit Behörden (Ausfüllen von Anträgen, Verstehen von Behördenpost) oder dem Erstellen von Bewerbungsunterlagen und der Recherche bei der Wohnungs- und Arbeitssuche? In einem persönlichen Gespräch helfen wir weiter.

Wann: Termine nach Vereinbarung

Anmeldung: ☎ 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Beratung in Familienrecht

Wir bieten eine Rechtsberatung zum Schwerpunkt Familienrecht Berater:in: Rechtsanwalt über den Verein Humane Trennung & Scheidung

Wo: Aktuell findet die Beratung nur telefonisch statt.

Kontakt & Anmeldung: 382 70 52

Gesundheitscoaching

Gesundheitsfragen sind oft auch Lebensfragen und das gesundheitliche Wohlbefinden gelangt bei Vielen immer weiter in den Vordergrund. Im Gesundheitscoaching geht es genau darum: Sich der eigenen Möglichkeiten und vielfältigen Handlungsoptionen bewusst zu werden und diese umzusetzen.

Schwerpunkte: • chronische Erkrankung | • Gesunde Ernährung |

• Bewegung in den Alltag integrieren

Wann: jeden Montag von 15-18 Uhr

Wo: Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin Anmeldung: ☎ 381 70 57 | ☒ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Beratung der Berliner Mietergemeinschaft e.V.

Mitglieder der Berliner Mietergemeinschaft und solche, die es werden wollen, können sich hier rechtliche Beratung in Mietfragen durch eine:n Rechtsanwält:in holen.

Wo: Aktuell findet die Beratung nur telefonisch statt. Anmeldung: ☎ 216 80 01 | ☒ verwaltung@bmgev.de

Kostenlose Mieterberatung in Siemensstadt

Der "Alternative Mieter- und Verbraucherschutzbund e.V." bietet jeden Montag im Auftrag des Bezirksamtes Spandau eine kostenlose Mieterberatung im Stadtteilzentrum Siemensstadt an. Fachkundige Hilfe durch kompetente Experten:innen gibt es hierbei zu den Themenbereichen: Kündigung, Mieterhöhung, Betriebs- und Heizungsabrechnung & Modernisierungsankündigungen.

Wann: jeden Montag von 13-15 Uhr

Wo: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin Anmeldung: ☎ 382 89 12 ☒ stadtteilbuero@casa-ev.de

Lesen, Schreiben, Alltag - Mobile Beratung und Begleitung Sie benötigen Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen & Formularen (z.B. Kita-Antrag, ALG II, WBS ...)? Sie brauchen eine Begleitung zu Behörden & Einrichtungen? (z.B. Jugendamt, Jobcenter, Sozialamt)? Sie brauchen Hilfe beim Lesen & Schreiben von z.B. Briefen & E-Mails? Sie wollen besser Lesen & Schreiben lernen? Wir helfen Ihnen! Kostenlos und anonym!

Wann: Dienstag 10-11 Uhr

Wo: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin Anmeldung: ☎ 0160-767 90 23 | ☒ stadtteilbuero@casa-ev.de

Rechtsberatung

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Rechtsberatung zu den Schwerpunkten Familienrecht, Arbeitsrecht, Verkehrsrecht, Insolvenz und Strafrecht. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Wann: jeden zweiten & letzten Mittwoch im Monat ab 15:30 Uhr

Wo: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Berater: Ralf Müller-Amenitsch (Rechtsanwalt)

Anmeldung: **☎** 382 89 12 | **☎** stadtteilbuero@casa-ev.de

Reha-Sport-Beratung

Die kostenfreie Beratung informiert über die Reha-Sport-Kurse des Vereins SFV 2018 e.V., die nahe dem U-Bahnhof Siemensdamm stattfinden. Dabei geht es um Fragen der Verordnung und der Beantragung von Rehasport sowie um die Kursinhalte.

Weitere Informationen über das Kursangebot finden sich im Internet unter: https://sfv2018ev.com/reha-kurse/

Wann: Samstag 14-16 Uhr

Wo: Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Anmeldung: ☎ 0178-979 64 04 | 🗷 sfv2018@gmx.de

Silver Surfer

Sie haben Probleme, Ihr Smartphone einzurichten?
Sie wissen nicht, wo Sie Ihre Bilder wiederfinden?
Sie wollen Kurznachrichten verschicken und wissen nicht wie?
Sie wollen ins Schwimmbad, Museum, Theater, Konzert... aber
Online-Tickets sind für Sie "Böhmische Dörfer"? Dann melden Sie
sich zu unserer Digital-Sprechstunde an! Wir helfen Ihnen, so gut
wir können, auch bei sonstigen Fragen rund ums Smartphone.
Ein gemeinsames Projekt mit Schüler:innen des Carl-Friedrichvon-Siemens-Gymnasiums.

Wann: Mittwoch 14:20-15:50 Uhr (außer in den Ferien)
Wo: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: ☎ 382 89 12| ☒ stadtteilbuero@casa-ev.de

Allgemeine Sozialberatung der Immanuel Beratung Spandau

Die Außensprechstunde der Immanuel Beratung Spandau im Stadtteilzentrum Siemensstadt findet bis auf Weiteres nur in telefonischer Form statt. Fachkundige Hilfe durch kompetente Berater:innen gibt es hierbei zu den Themenbereichen Sozialleistungen/Existenzsicherung (ALG II, Grundsicherung, etc.), Unterhaltszahlungen, BAföG, Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) und Wirtschaftsberatung (Energiekosten, Miete).

Zeit: Montag, 10-12 Uhr Beraterin: Rahat Kägel

Kontakt: \$\infty\$ 0162-696 35 17

Um die Beratungsangebote wahrnehmen zu können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

VERANSTALTUNGEN SELBSTHILFETREFFPUNKT MAUERRITZE

Trauern und Abschied nehmen

Abschiede begegnen uns ständig im Leben, nicht erst dann, wenn ein Mensch stirbt. Jede Veränderung braucht einen Abschied, und nur wenn der Abschied gelingt, können wir uns auf Neues wirklich einlassen und die Möglichkeiten ausschöpfen, die in uns liegen.

Trauer ist die natürliche Reaktion von Körper und Seele auf Verlust; eine Fähigkeit, die es uns ermöglicht, Verluste zu verarbeiten und ins Leben zurückzukehren.

Trauerprozesse sind Lernprozesse. Trauern bedeutet letztlich auch, Bewältigungsstrategien und Stärke zu entwickeln.

Wann: nach Vereinbarung, ab April 2021 Kleine Gruppe, auch Einzeltermin möglich Leitung: Patricia Gerstendörfer, Trauer- und Sterbebegleitung Anmeldung ☎ 371 35 30 | ☒ p.gerstendoerfer@freenet.de

Vortrag: Angstzustände und Panikattacken

"Völlig unerwartet und wie aus heiterem Himmel überfiel mich die Angst…"

Das sagen viele Betroffene und können nicht verstehen, was mit ihnen geschieht. Bei diesem Vortrag werden wir uns den Problemen der Angstsymptomatik, aber auch mit dem theoretischen Hintergrund von Angstzuständen und Panikanfällen beschäftigen und den Möglichkeiten, die eine Selbsthilfegruppe bieten kann. Dieser Vortrag soll jeder Frau/jedem Mann die Möglichkeit geben, sich mit ihrer/seiner speziellen Problematik auseinanderzusetzen. Das Ziel ist es, zu verstehen, was wir mit der Angst ausdrücken, bzw. wovor sie uns schützt.

Wann: Dienstag, 13.04.2021, 17:15-18:45 Uhr, online Leitung: Helga Bonert-Leib, Dipl. Psychologin Anmeldung ☎ 333 50 26

Vortragsreihe im Rahmen der offenen Selbsthilfegruppe Ödeme – "Lily Schwere(s)Los" – Lip-, Lymph- Liplymphödeme und andere Ödeme

Leitung: Lucia Bunte (Dipl.- Psychologin, Krankengymnastin)

ÖDEME - und Selbstbehandlung mit Jin Shin Jyutsu

Es wird inzwischen viel über Ödeme und ihre Behandlungsmöglichkeiten berichtet (Manuelle Lympdrainage, Kompressionstherapie, Liposuktion usw.). Wir wollen bei den klassischen Themen nicht stehenbleiben, sondern weitere Wege entdecken, z. B. Selbstbehandlung mit Jin Shin Jyutsu. Es geht um einführende Informationen und praktische Übungen.

Wann: Samstag, 08.05.2021, 15 Uhr, bei Bedarf online

ÖDEME - und Epigenetik

Wir wollen bei den klassischen Themen nicht stehenbleiben, sondern uns mit Fragen der Krankheitsentstehung beschäftigen. Eine neue Betrachtungsweise ist die Epigenetik. Dabei geht es um einführende Informationen zur Änderung unserer Genetik im eigenen Lebenslauf bis hin zur Bedeutung der Aktivierung und Deaktivierung der Gene im Leben unserer Eltern und Großeltern.

Wann: Samstag, 12.06.2021, 15 Uhr, bei Bedarf online

ÖDEME - und Grundregulation

Bei diesem Vortrag soll es um eine neue Betrachtungsweise der Grundregulation der biologischen Medizin gehen. Dabei geht es um einführende Informationen zum "Grundsystem" und zur "Grundregulation" und den Bedeutungszusammenhang von Gesundheit und Krankheit und Salutogenese.

Wann: Samstag, 10.07.2021, 15 Uhr, bei Bedarf online

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht Was ist neu? Was ist wichtig? Wie mache ich es?

Vortrag mit der Gelegenheit Fragen zu stellen

Mit einer Patientenverfügung wird vorsorglich festgelegt, was medizinisch getan oder nicht getan werden soll, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen zu kommunizieren. Damit werden Angehörige, Ärzte und Pflegekräfte in schwierigen Entscheidungssituationen entlastet und wissen, was Sie gewünscht hätten, wenn man Sie noch hätte fragen können. Wie sollte eine Patientenverfügung aufgesetzt werden? Was ist zu beachten? Darauf soll diese Veranstaltung verlässliche Antworten liefern.

Zeit: Mittwoch 16.06.2021, 16 Uhr

Leitung: Herr Frank Spade, ehemals Bundeszentralstelle

Patientenverfügung in Berlin

Vorankündigung: MAT -Gehirn-Jogging

"Mentales Aktivierungstraining" aktiviert die Gehirntätigkeit und verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. Es zielt nicht auf Höchstleistungen, sondern fördert die individuellen Fähigkeiten der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung. des Gedächtnisses und der Konzentration. Die Übungen machen Spaß und setzen keine Vorkenntnisse voraus.

Zeit: Mittwoch, 4.08.2021 & 18.08.2021, je 16-17:30 Uhr

Leitung: Helga Leib, Dipl Psych. Kosten: 3,00 €, erm. 2,00 €

Um an den Veranstaltungen teilnehmen zu können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig ☎ 333 50 26

VERANSTALTUNGEN SELBSTHILFETREFFPUNKT SIEMENSSTADT

Die Depression Online

Aus der Depression erwachsen meine Ängste.

Die Depression engt mein Leben ein.

Mein Status lautet: Funktioniere!

Gibt es einen Ausweg?

Ja, und davon erzähle ich, offen, authentisch und ehrlich.

Wann: Dienstag, 13.04.2021, 18-19:30 Uhr

Dozent: Rolf Netzmann

Veranstaltungsreihe: Fit durch den Sommer mit Daniel Herman

Ernährungs-ABC

Ob Ihre Gesundheit, Figur oder Ihr Wissensdurst im Vordergrund steht – hier lernen Sie die Grundlagen der Ernährung kennen. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, welche Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Wann: Donnerstag, 15.04.2021, 18-21 Uhr, online

Mobil im Alltag

Erfahren Sie hier, wie Sie aktiv, energievoll und schmerzfrei den Alltag meistern. Sie lernen Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung, als auch grundlegendes Wissen zu Körper und Geist kennen.

Wann: Donnerstag, 22.04.2021, 18-21 Uhr, online

Weg mit dem Speck

Haben Sie schon einmal von diesen Aussagen gehört: Nudeln machen dick. Einen flachen Bauch bekommen Sie durch Sit-Ups. Dann befreien Sie sich aus dem Irrgarten der Sport- und Ernährungsmythen und lernen Sie eine andere Wahrheit kennen. Einfach verständlich und hilfreich.

Wann: Donnerstag, 29.04.2021, 18-21 Uhr, online

Ängste bei Depression

Aus der Depression erwachsen meine Ängste.

Die Depression engt mein Leben ein.

Mein Status lautet: Funktioniere!

Gibt es einen Ausweg?

Ja, und davon erzähle ich, offen, authentisch und ehrlich.

Wann: Dienstag, 04.05.2021, 18-19:30 Uhr, online

Dozent: Rolf Netzmann

"Jeder Mensch ist einzigartig - was uns die traditionelle indische Medizin, der Ayurveda, dazu zu sagen hat"

In dieser Veranstaltung geht es darum, den Ayurveda ein bisschen kennenzulernen, um zu schauen, welche ayurvedischen Ideen uns hier und heute helfen können, ein gesünderes Leben zu führen. So können beispielsweise Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und auch viele chronische Erkrankungen bereits durch wenige ayurvedisch fundierte Maßnahmen in den Bereichen Ernährung und Lebensstil positiv beeinflusst werden.

Bring ein bisschen Neugierde mit und lass dich inspirieren von einer seit vielen Jahrtausenden erfolgreich praktizierten Gesundheitslehre.

Wann: Donnerstag, 27.05.2021, 18-19.30 Uhr, online

Dozentin: Sandra Jankow

Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation nimmt dich und deine Gefühle wertschätzend wahr (und ernst!). Schau achtsam und möglichst ohne Bewertungen auf deine Bedürfnisse, gib anderen die Chance, etwas für dich zu tun. Gewähre dies auch deinem Gegenüber. Du erhältst einen Überblick darüber, wie dieser Kommunikations-Ansatz funktioniert, welche Haltung dahintersteht und wo die Stolpersteine liegen. Lebendige Wissensvermittlung mit Übungen und Praxiserprobung; geeignet für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.

Teil 1: Donnerstag, 10.06.2021, 17:30-20:30 Uhr

Teil 2: Donnerstag, 24.06.2021, 17:30-20:30 Uhr

Dozent: Ludger Seidel Kosten jeweils 5,- €

Wechseljahre: Die heiße Phase - Krise und Chance

Hitzewallungen und Schweißausbrüche zählen zu den bekanntesten der vielen Symptome in den Wechseljahren. Mitunter sind sie hartnäckig, dauern gefühlt ewig und treten immer dann auf, wenn es ganz und gar ungünstig ist. Da stellt sich selbstverständlich die Frage: "Wechseljahre ertragen oder unterstützen?" Den meisten Frauen liegt das Wohlbefinden gerade in den Wechseljahren am Herzen. Deshalb zeigen wir in diesem Kurzvortrag, wie viele Möglichkeiten sich selbst zu helfen, sich geschmeidig in den Alltag einbauen lassen.

Frei nach dem Motto: "ABER-MACH" loten wir kleine Hilfen und große Hebel aus und zeigen auf, wie Frau sich dem Wechsel stellt.

Starten wir den Abend mit einem Input und schließen mit einer persönlichen Fragerunde ab.

Wann: Donnerstag, 17.06.2021, 17:30-19 Uhr, online Dozentin: Katrin Etti, Physiotherapeutin und Gesundheitscoach

Vorankündigung: Fit durch den Sommer Teil 2 mit Daniel Herman

Glückliches Leben - Ängste bekämpfen & Krisen meistern (Motivationsfindung, Sport, Ernährung)
Wie geht positives Denken? Wie finde ich meine Motivation? Was hilft mir glücklich zu sein? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop behandelt.

Sport bei Antriebslosigkeit

Energie, Motivation und gute Laune – das sind die Kernpunkte dieses Workshops. Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit zu bezwingen.

Sport & Bewegung für jüngere Menschen

Hier erfahren Sie, wie man seinem Körper und Geist etwas Gutes tun kann und das ganz einfach, praktisch und alltagstauglich. Seien Sie dabei!

Wann: für August/September geplant

Wo: Gemeindesaal der Weihnachtskirchengemeinde,

Haselhorsterdamm 56, 13599 Berlin

Um an den Veranstaltungen teilnehmen zu können, ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

382 40 30

VERANSTALTUNGEN STADTTEILBÜRO SIEMENSSTADT

Wandelkonzert im Innenhof mit dem Berliner Verein "Live Music Now" "Musik ist Freude, Musik ist Kommunikation, Musik kann heilsam sein". Gemeinsam mit der KontaktstellePflegeEngagement und anlässlich der "Wochen goes Kiez" der berlinweiten Veranstaltungen zu den Wochen der pflegenden Angehörigen, veranstaltet das Stadtteilbüro ein Hofkonzert bei uns in der Wattstraße.

Wann: Montag, 26.04.2021, 15-17 Uhr

Wo: im Innenhof des Stadtteilzentrums, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Café "Auf halber Treppe"

Eine Kooperation des Stadtteilbüros Siemensstadt und der Kontaktstelle PflegeEngagement

Wer wohnt eigentlich hier im Haus? Das Café auf halber Treppe möchte Nachbar:innen miteinander in Kontakt bringen. Wir laden bei uns im Haus, in der Wattstr. 13, zu einem gemeinsamen Nachmittag im Hof ein.

Wann: Mittwoch, 19.05.2021, 16-18 Uhr

Wo: im Innenhof des Stadtteilzentrums, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Info-Veranstaltung zum Thema Transferleistungen und ALG II

Eine Kooperation des Selbsthilfetreffpunktes und des Stadtteilbüros Siemensstadt. In einem Vortrag des Rechtsanwaltes Ralf Müller-Amenitsch wird umfassend über das Thema Hartz IV / Arbeitslosengeld II informiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu stellen.

Wann: Mittwoch, 26.05.2021, 18-19:30 Uhr

Dozent: Ralf Müller-Amentisch

Das Fest der Nachbarn & Weltspieltag

In diesem Jahr feiern jung & alt gemeinsam in Siemensstadt das Fest der Nachbarn und den Weltspieltag. Dazu laden wir zusammen mit dem Familienzentrum Rohrdamm und der Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete alle Siemensstädter:innen auf den Spielplatz Ecke Jugendweg/Rohrdamm ein! Spiel, Spaß, Kreatives und Zusammensein erwarten die Besucher:innen – natürlich unter Einhaltung der Regelungen zum Infektionsschutz.

Wann: Freitag 28.05.2021, 14:30-17 Uhr

Wo: auf dem Spielplatz Ecke Jugendweg/Rohrdamm

Putzaktion der Stolpersteine in Siemensstadt und Haselhorst

In einer Kleingruppe putzen wir an diesem Nachmittag die Stolpersteine in Siemensstadt und Haselhorst, die zur Erinnerung an die Opfer des Holocaust an deren einstigen Wohnadressen verlegt wurden. Der Rundgang dauert etwa zwei Stunden und Reinigungsmittel werden gestellt. Teilnehmer:innen werden gebeten, einen Mund-Nasen-Schutz mitzubringen.

Wann: Freitag 11.06.2021, 16 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Stadtteilzentrum, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Sommerkonzert im Hinterhof

Erneut wollen wir gemeinsam mit Kulturleben Berlin e.V. ein Konzert im Hinterhof veranstalten. Geplant ist eine musikalische Darbietung unterschiedlicher Stilrichtungen, A-Cappella gesungen vom Ensemble "Berlin´s 4" (angefragt). Dies findet wieder im Rahmen des solidarischen Projektes "MusikerFürMusiker#Berlin" statt.

Wann: Dienstag 25.06.2021, 17 Uhr

Wo: im Innenhof des Stadtteilzentrums, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Bänkeprojekt in der Nachbarschaft (Termin und Ort bitte erfragen) In Kooperation mit Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Schule an der Jungfernheide, "Starke(n) Hände" und Straßen- und Grünflächenamt in Spandau entstehen in regelmäßigen Abständen neue öffentliche Sitzbänke als "Kommunikationsinseln" in Siemensstadt. In diesem Jahr wird bereits eine vierte Bank von den Schüler:innen vorbereitet und im Laufe des Jahres feierlich eröffnet.

GRUPPEN IM SELBSTHILFETREFFPUNKT MAUERRITZE

Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei uns über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Weitere Informationen zu den Gruppen finden Sie auf der Webseite: https://casa-ev.de/

Selbsthilfegruppe zum Thema Narzissmus in Gründung

Wir sind ein Selbsthilfeprojekt bestehend aus Betroffenen, ehemaligen Betroffenen und Professionellen, die auch mal betroffen waren.

Wann: 1. & 3. Montag des Monats, 17:30-19 Uhr ab Mitte Mai

Weitere Selbsthilfegruppen

- "Altersarmut" Eine Lobby für allein stehende Rentner/innen
- Alzheimer-Angehörige-Initiative
- Angehörigengruppe Psychisch Kranker, APK e.V.
- Angstgruppe
- Brustkrebsgruppe mit Beratung
- CED Morbus Crohn und entzündliche Darmerkrankungen
- Diabetikerkreis u. herzkranke Diabetiker
- EKS (Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern/Erzieher:innen)
- Elefantentruppe, Diätgruppe
- Frauengesprächskreise ab 55 Jahre
- Fybromyalgiegruppe
- Gemischte Freizeitgruppen / Literaturkreis
- Kreative Schreibgruppe
- · Laktose Intoleranz/Probleme mit Fruchtzucker
- Multiple Sklerose
- · Mobbing, Burnout, Depression
- Narcotics Anonymos I (für Menschen zwischen 30-60 Jahren)
- Ödeme
- Rheuma
- Verein alkoholfreies Leben e.V. (VAL) (f
 ür 30-60-J
 ährige)
- VISTA Nachsorge f

 ür Alkoholkranke

GRUPPEN IM SELBSTHILFETREFFPUNKT SIEMENSSTADT

Aufgrund der Corona-Pandemie finden viele Treffen nicht wie gewohnt statt. Bitte informieren sich bei uns über die aktuelle Situation der Gruppe, die Sie aufsuchen möchten. Weitere Informationen zu den Gruppen finden Sie auf der Webseite: https://casa-ev.de/

Aussteiger Zeugen Jehovas (offline und online)

Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas "ausgestiegen" oder spielen Sie mit dem Gedanken "auszusteigen"?

In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Online: jeden 1. Donnerstag von 18-20 Uhr Offline: jeden 1. Samstag von 11-13 Uhr

Depressionsgruppe online

Wann: Montag 16-18 Uhr

Männergruppe

Männer haben die Möglichkeit sich über ihre Männlichkeit und die dazugehörigen Themen auszutauschen.

Wann: Dienstag 18:30-20:30 Uhr

Weitere Selbsthilfegruppen

- AGUS Angehörige um Suizid (professionell angeleitet)
- Borderline Selbsthilfegruppe für Frauen & Männer
- Borreliose
- Depressionsgruppen
- Frauengruppe "Courage"
- "Hope" (sexueller Missbrauch, Frauen)
- · Kleptomanie On- und Offline
- Kreatives Schreiben / Literaturgruppe
- Messie
- "Selbstwert finden und stärken"
- Tabital Pulaaku Deutschland e.V.

GRUPPEN IM STADTTEILBÜRO SIEMENSSTADT

Coronagruppe-Online (In Gründung)

Die Corona-Pandemie beeinflusst unser Leben – und das auf unterschiedlichste Weise.

Nutzen wir die gegenwärtige gesellschaftliche Vollbremsung als Chance, um innezuhalten und uns immer wieder daran zu erinnern, den Moment bewusst zu erleben und einen Umgang und einen Weg zu finden, um ein Leben mit "Corona" zu gestalten.

Wann: Montag 18-20 Uhr

Interkulturelle Elterngruppe (in Gründung)

Eine Kooperation des Stadtteilbüros mit dem Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt und dem Familienzentrum Rohrdamm. Familien aus dem Familienzentrum und der Nachbarschaft treffen sich zum gemütlichen lockeren Austausch bei Tee und Café, um sich kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen.

Wann: auf Anfrage

Sprachcafé digital

Das Sprachcafé digital ist eine Gelegenheit für Menschen, um miteinander in Kontakt zu kommen, zu quatschen und bei Bedarf ihre Sprachkenntnisse zu verbessern. Es richtet sich sowohl an Menschen, die schon immer in Deutschland leben als auch an neue Nachbar:innen und alle Interessierten. Es geht darum, sich kennenzulernen und in lockerer Atmosphäre auszutauschen. Aufgrund der aktuellen Situation bieten wir das Sprachcafé als digitale Version auf der Internet-Plattform Zoom an.

Wann: Mittwoch 15-17 Uhr.

Wo: Zoom-Meeting beitreten unter

https://zoom.us/j/95140283619?pwd=cUtZOWpvQjdrWEZkeWZyejBjNWFYQT09

Meeting-ID: 951 4028 3619

Kenncode: 974753

Vater-Kind-Gruppe (in Gründung)

Das Stadtteilzentrum Siemensstadt bietet Vätern mit ihren Kindern einen Ort für gemeinsame Ausflüge, Kreativität und andere Aktivitäten an. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Väter mit ihren leiblichen Kindern, den Kindern der Partner:in zu uns kommen, alleinerziehend sind oder mit ihren Kindern "nur" das Wochenende miteinander verbringen wollen.

Wann: Jeden 3. Samstag im Monat, 14-16 Uhr

Yoga mit Susanne

Einmal in der Woche bieten das Stadtteilbüro einen kostenfreien Online-Yogakurs an. Der Kurs findet auf einem Videoportal im Internet statt und kann daher von zuhause aus "besucht" werden. Besondere technische Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht nötig. Wann: Donnerstag 18-19:30 Uhr.

Einwahllink: https://online.stadtteilzentren.de/YogamitSusanneSTZSiemensstadt

WEITERE GRUPPEN UND KURSE IM STADTTEILBÜRO SIEMENSSTADT

- Bingo und Brunch für ältere Menschen (geschlossen)
- Dartspielen im Stadtteilbüro
- Die Schreiba(ni)mateure
- Englisch auf mittlerem Niveau
- Frauengruppe 50+
- Gemeinsam viel erleben
- Good Life Mit Leichtigkeit durchs Leben
- Graue Panther Senioren-Schutz-Bund Berlin e. V.
- Italienisch für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen
- Interkultureller Familiennachmittag (in Gründung)
- Interkulturelles Frühstück
- Kochkurs (derzeit online)
- Kreatives Erzähl- und Schreibcafé
- Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

IMPRESSUM

Redaktion, Satz Heidi Borschel, Olaf Löschke, Kyra Morawietz, Wolfram Quack, Lars Schmitz, Roswitha Stephan-Glitzner

Layout Kyra Morawietz, Lars Schmitz Online-Ausgabe

Titelbild: Jürgen Jetzo, www.pixelio.de

Stand: April 2021 Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V. Moritzstr. 2, 13597 Berlin

Weitere Informationen unter

www.casa-ev.de

Geschäftsstelle des Trägers und V.i.S.d.P.: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V. Moritzstr. 2, 13597 Berlin ☎ 030-382 52 81

■ kontakt@casa-ev.de

Geschäftsführung: Volker Karstens-Mackowiak



KONTAKT

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Mauerstr. 6, 13597 Berlin **☎** 333 50 26

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin **3**82 40 30

Die Spandauer Selbsthilfetreffpunkte werden auch gefördert durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin.

Stadtteilbüro Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Die Spandauer Selbsthilfetreffpunkte und das Stadtteilbüro Siemensstadt werden gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales.

Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales



