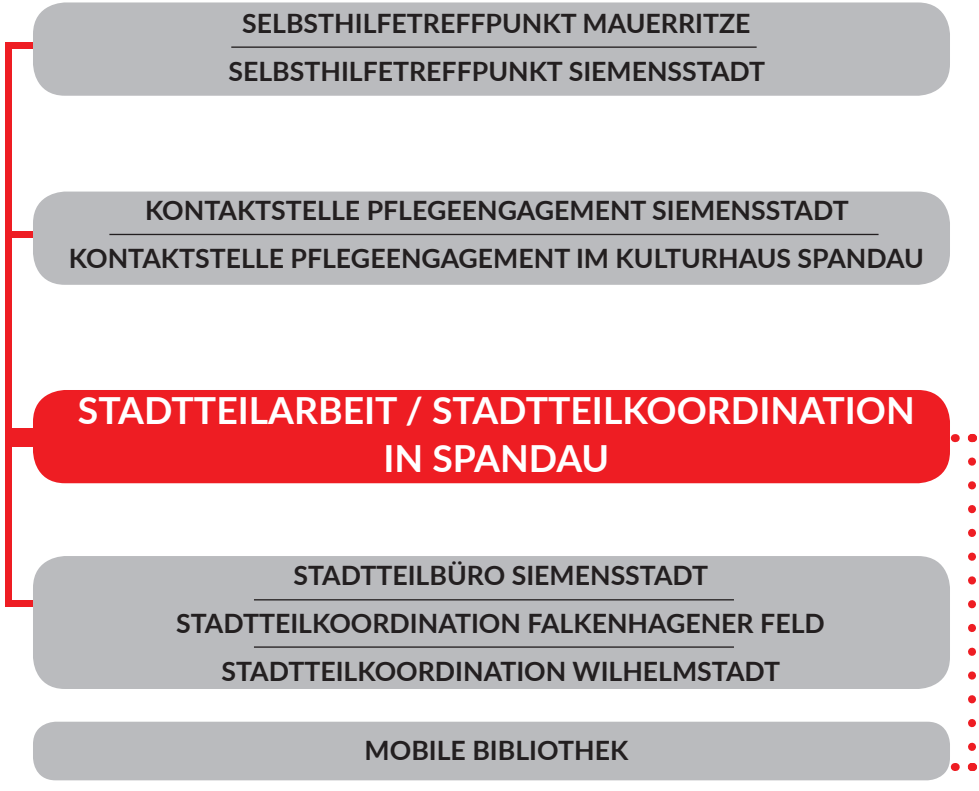
Programm
September 2021 - August 2022

Sozial-kulturelle Netzwerke
casa e. V.

Stadtteilarbeit / Stadtteilkoordination in Spandau

Selbsthilfekontaktstellen | Kontaktstellen PflegeEngagement

Stadtteilbüro / Stadtteilkoordination Siemensstadt | Stadtteilarbeit / Stadtteilkoordination Falkenhagener Feld | Stadtteilkoordination Wilhelmstadt



Die Stadtteilarbeit / Stadtteilkoordination in Spandau stehen für folgende Arbeitsbereiche:

Die beiden Selbsthilfetreffpunkte sowie die beiden Kontaktstellen PflegeEngagement Spandau (KPE) mit ihren Standorten in der Altstadt Spandau und Siemensstadt dienen als Anlaufstellen für alle Menschen. Ebenso für alle Menschen offen ist die Stadtteilarbeit / -koordination in den drei Sozialräumen Siemensstadt, Falkenhagener Feld und Wilhelmstadt.

Alle Einrichtungen sind eng miteinander verzahnt, so dass das Spektrum der Angebote eng aufeinander abgestimmt ist und sich ergänzt.

VORWORT

Liebe Spandauerinnen, liebe Spandauer,

Stadtteilarbeit und Stadtteilkoordination, Selbsthilfe und Pflegeengagement, das sind die Themen, in denen wir uns auskennen und zu denen Sie uns in Spandau immer gerne ansprechen können!

In diesem Programmheft finden Sie unsere geplanten Veranstaltungen sowie unsere Gruppen- und Beratungsangebote bis zum September 2022 - vorrangig für die Sozialräume Siemensstadt, Altstadt, Wilhelmstadt und Falkenhagener Feld.

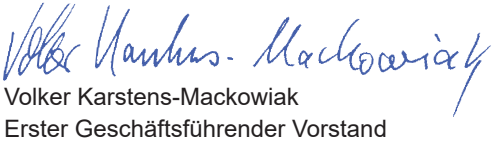
Trotz aller Unwägbarkeiten, die diese merkwürdige und schon viel zu lange andauernde Zeit so mit sich bringt, sind wir optimistisch und hoffen, möglichst viele dieser Angebote analog, also in direktem Kontakt mit Ihnen, umsetzen zu können.

Dennoch fragen Sie lieber vorher einmal nach, was wann wie und wo stattfindet. Wir freuen uns aber, wenn Sie das eine oder andere Angebot finden, das für Sie von Interesse ist.

Aber auch sonst können Sie nur einfach einmal vorbeischauen - die verschiedenen Adressen und weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf den folgenden Seiten dieser Broschüre.

Also auf bald und seien Sie vorsichtig aber gleichzeitig mutig und - vor allen Dingen - lassen Sie sich impfen und bleiben Sie auch deshalb gesund!

Ihr



Volker Karstens-Mackowiak
Erster Geschäftsführender Vorstand
Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

2015 2016 Qualitäts-Auszeichnung BERLIN-BRANDENBURG

Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 3

Kontaktadresse 8

Gemeinsame Angebote 16

Ausstellungen 19

Malkurse 22

Kontaktstelle PflegeEngagement 23

Mobile Bibliothek (MoBi) 29

Selbsthilfetreffpunkte 40

Stadtteilarbeit Falkenhagener Feld 67

Stadtteilarbeit Wilhelmstadt 73

Stadtteilbüro Siemensstadt 77

Stadtteilkoordination 91

Stichwortverzeichnis 92

Impressum 93

PROGRAMMÜBERSICHT

September 2021

Szenische Lesung 24
Persönliches Budget 84
Kunstkurs: Jahreszeiten als Bildthema 22
2. Ehrenamtsbörse 90
Ente-Aktion & Verteilaktion 17
Fahrradtour zum Tegeler See 28
Wertschätzende Kommunikation 43
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht 43
Spaziergänge mit den „Naturbegleitern“ 27

Oktober 2021

Ausstellung: Zivilcourage 20
Gymnastik für Frauen 42
Kunstkurs: Mit Mut und Lust zum eigenen Bild! 22
John Rabe Endstation Siemensstadt 83
Der Mensch ist Einzigartig Ayurveda kennenlernen 44
Spaziergänge mit den „Naturbegleitern“Das ich in mir 27
Interne Schulung: Übernahme einer Begleitung im Ehrenamt 25
Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten 37
Putzaktion der Stolpersteine in Siemensstadt und Haselhorst 25
Exklusive Kuratorenführung - „Jein Danke! Spandau und die Gründung von Groß-Berlin 1920“, Zitadelle Berlin 85
Zu Hause im eigenen Körper I 44

November 2021

„Wünschen und Wünsche“ Malen und Dichtung 26
Spaziergänge mit den „Naturbegleitern“ 27
Ernährungsumstellung bei Burnout und Depression 44
Veranstaltung zum Thema Seniorensicherheit 85
Infoveranstaltung LebensMittelPunkt Spandau 86
Theater der Erfahrung „Berlinli Bitkiler 24

Dezember 2021

Trauern und Abschied nehmen 42
Spaziergänge mit den „Naturbegleitern“ 27
Adventskonzert in Siemensstadt 18
Zu Hause im eigenen Körper II 44
Wechseljahre: Die heiße Phase Krise und Chance 45

Januar 2022

Ausstellung: After Dark 20
Führung im Heizkraftwerk Reuter West 86
Kunstkurs: Mit Mut und Lust zum eigenen Bild! 22
Kritik aussprechen - Kritik annehmen 45

PROGRAMMÜBERSICHT

Die Siemensstadt in Berlin Historische Fotografien ... 87
Selbstfürsorge im Ehrenamt ... 37

Februar 2022
Ernährungs-ABC: Fit durch den Winter ... 45
Lesung: Ich habe den Missbrauch überlebt ... 46
Ödeme und Epigenetik ... 46
Märchen und Lieder zum Valentinstag ... 26
Führung im Müll-Heizkraftwerk Ruhleben ... 87
Ängste bei Depressionen ... 46

März 2022
Ausstellung: Buchstabenorte - Kunstdrucke ... 26
Lesung: „Notizen aus der Corona-Zeit“ ... 47
Workshop: Wenn die Selbsthilfegruppe in die Krise kommt ... 47
Die Lückenbüßer Kabarett im Stadtteilzentrum ... 87
Fahrradtour zum Havelkanal ... 29

April 2022
Kunstkurs: Jahreszeiten als Bildthema ... 22
Emotionale Folgen von Insolvenz ... 48
Fahrradtour nach Staaken ... 29
Glückliches Leben: Ängste bekämpfen & Krisen meistern ... 48

Mai 2022
Gesamtgruppentreffen ... 42
Kräuterspaziergang ... 27
Café im Hof ... 18
Kiezführung durch Siemensstadt ... 88
Fahrradtour zum Schwemmhorn ... 30
Transferleistungen ... 88

Juni 2022
Ausstellung: Malerei vom Siemensturm ... 21
Fahrradtour zum Schloss Ribbeck ... 30

Juli 2022
Ausstellung „Im Wandel der Zeiten“ ... 21
Fahrradtour zum Tegeler See ... 28
Sport bei Antriebslosigkeit und Depression ... 48

Veranstaltungsausblicke ... 90

Hinweis für die Anmeldung zu unseren Veranstaltungen (vgl. Art. 13 DSGVO):
Wenn Sie sich zu unseren Veranstaltungen anmelden, nehmen wir Sie in einer Liste zur möglichen Kontaktaufnahme auf.

Ihre Daten werden für nicht-kommerzielle Zwecke gespeichert. Sie haben jederzeit das Recht, ohne Angabe von Gründen Ihre Einwilligung für die Zukunft zu widerrufen.

Wir gehen aber davon aus, dass Sie für den Zweck der jeweiligen Veranstaltungsteilnahme in die Datenverarbeitung durch Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V. einwilligen.

Sie können sich jederzeit bei unserem Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@casa-ev.de darüber informieren, was mit Ihren Daten geschieht und wo diese gespeichert werden.

Widerspruchsrecht
Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gem. Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f) DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gem. Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben oder sich der Widerspruch gegen Direktinformation richtet.

Im letzteren Fall haben Sie ein generelles Widerspruchsrecht, das ohne Angabe einer besonderen Situation von uns umgesetzt wird. Möchten Sie von Ihrem Widerrufs- oder Widerspruchsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an: datenschutz@casa-ev.de.

Widerrufsrecht
Sofern Sie uns eine gesonderte Einwilligung für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erteilt haben, können Sie diese uns gegenüber jederzeit für die Zukunft widerrufen.

Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung Ihrer Daten bis zum Widerruf bleibt von einem Widerruf unberührt. Wir nutzen für unsere Informationsseite, auf der wir Sie über Aktivitäten des Vereins informieren, Facebook. Mit der Nutzung dieser Seite werden Daten von Ihnen durch Facebook gespeichert („Cookies“), die wir für nicht-kommerzielle Informationszwecke (z.B. Programmankündigungen oder Veranstaltungsberichte) nutzen.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei sozialen Medien wie Facebook um Drittanbieter handelt, die Daten auch zu wirtschaftlichen Zwecken nutzen. Wir haben keinen Einfluss auf die Art und Weise der Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten durch Facebook.

Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau im Stadtteilzentrum Siemensstadt

Verantwortliche Mitarbeiterin:

Susanne Pohlmann
030 - 93 62 23 80
kpe-spandau@casa-ev.de
38 30 74 00

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag	12:00 - 14:00 Uhr
Freitag	12:00 - 14:00 Uhr
	und nach Vereinbarung

Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau im Kulturhaus Spandau

Verantwortlicher Mitarbeiter:

Dirk Häsel
030 - 35 38 95 66
kpe-spandau@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag	11:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag	11:00 - 13:00 Uhr
	und nach Vereinbarung

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Verantwortliche Mitarbeiterinnen:

Kyra Morawietz
030 - 381 70 57

Roswitha Stephan-Glitzner
030 - 382 40 30

030 - 38 30 74 00
shtsiemensstadt@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag:	13:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag:	12:00 - 14:00 Uhr
	16:00 - 18:00 Uhr
Freitag:	10:00 - 13:00 Uhr

Öffungszeiten:

Dienstag:	12:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag:	12:00 - 14:00 Uhr
	14:00 - 16:00 Uhr
Freitag:	10:00 - 14:00 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Verantwortliche Mitarbeiterin:

Bianca Austermann
030 - 333 50 26
shtmauerritze@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten

Montag	10:00 - 12:30 Uhr
Mittwoch	15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	10:00 - 13:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag	09:30 - 13:30 Uhr
Mittwoch	15:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag	09:30 - 13:30 Uhr

Stadtteilbüro Siemensstadt / Freiwilligenarbeit

Verantwortliche Mitarbeiter:

Lars Schmitz
030 - 382 89 12

Olaf Löschke
030 - 382 89 12

stadtteilbuero@casa-ev.de
030 - 38 30 74 00

Telef. Sprechzeiten & Öffnungszeiten:

Mo:	10:00 - 13:00 Uhr
Di:	13:00 - 15:00 Uhr
Mi:	14:00 - 17:00 Uhr
Do:	12:00 - 14:00 Uhr
	sowie 16:00 - 18:00 Uhr
*Fr:	11:00 - 13:00 Uhr

*Außensprechzeit auf dem Gehweg Nonnendammallee Ecke Jungfernheide-weg neben der „Blumen-Insel“

Die Mobile Bibliothek - MoBi

Verantwortliche Mitarbeiterin:

Christine Kohlmayr
0179 - 607 89 09
030 - 38 30 30 64
mobi@casa-ev.de

Stadtteilarbeit Falkenhagener Feld

Verantwortliche Mitarbeiter:innen:

Clarissa Bremer
0176 - 467 554 48

Ingo Gust
0176 - 47 37 23 98

stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag	11:00 -13:00 Uhr
Dienstag	11:00 -13:00 Uhr
Mittwoch	13:00 -17:00 Uhr

Stadtteilarbeit Wilhelmstadt

Verantwortliche Mitarbeiterin:

Margit Beutler
0176 - 444 70 818
stadtteilarbeitwilhelmstadt@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten:

Mo - Do	10:00 - 17:00 Uhr

Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch bei Facebook

[Stadtteilzentrum in Spandau]

oder sich können sich mit einer E-Mail an stadtteilbuero@casa-ev.de
für unseren monatlichen Newsletter anmelden.

Bitte beachten Sie vor der Nutzung von Facebook unsere Informationen auf Seite ? und ?.

BERATUNGEN: Kontaktstelle PflegeEngagment

Für pflegende Angehörige, Pflegebedürftige, alleinstehenden älteren Menschen und allen Interessierten

Photo by Georg Arthur Pflueger on Unsplash

Beratungsangebot für pflegende Angehörige
Als pflegende*r Angehörige*r leisten Sie viel und sind eine wichtige Stütze für ihren Angehörigen. Damit Sie herausfinden, wie Sie sich persönlich am besten entlasten können, bieten wir Ihnen eine Einzelberatung an.

Zeit:	nach Vereinbarung
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement in Siemensstadt
Anmeldung:	030 - 93 62 23 80 | kpe-spandau@casa-ev.de

Konfliktberatung
Konflikte und Streit sind Teil unseres Lebens. Konflikte sind normal, aber auch anstrengend. Meistens finden wir eine Lösung. Mal mehr, mal weniger zufriedenstellend. Manchmal kommt es aber auch vor, dass ein persönlicher Konflikt oder ein Streit „an die Nieren geht“. Man dreht sich im Kreis, hat schlaflose Nächte und weiß eigentlich nicht so genau, wie es weitergehen soll.
Wenn Sie nicht mehr weiterwissen oder einfach nur einmal reden möchten:
Es geht um persönliche Konflikte

- in der Familie,
- im Rahmen der Pflege,
- in der Nachbarschaft,
- im Betrieb oder in der Schule.

Kommen Sie vorbei und reden Sie mit uns.
Bitte beachten Sie: Es handelt sich hierbei **nicht** um eine Rechts- oder Mietberatung.
Die Beratung wird durchgeführt von Wolf D. Wust, ehrenamtlicher Mediator und Coach.

Wann:	Jeden 1. und 3. Montag im Monat, jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr.
Wo:	Rohrdamm 23, 13629 Berlin **Nur mit Anmeldung**, Susanne Pohlmann, 030 - 93 62 23 80 oder direkt bei H. Wust zur Terminabstimmung per WDW-Mediation@gmx.de

BERATUNGEN: Selbsthilfetreffpunkt

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.

Zeit:	Einzelberatung nach Vereinbarung, sonntags
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kosten:	auf Spendenbasis
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Beratung und Informationen der Selbsthilfe
- Allgemeine Informationen zum Thema Selbsthilfe
- Clearingberatung
- Konfliktberatung
- Entspannungstechniken

Fachliche Unterstützung bei Gruppengründung
Bei Anfrage methodische Gruppenarbeit (Klimakonferenz, humorvolle und kreative Gruppenarbeit) Entspannungstechniken Vermittlung von geeigneten Beratungsstellen.

Zeit:	Nach Terminabsprache
Anmeldung:	Siemensstadt: 030 - 382 40 30 und 030-381 70 57
	Altstadt: 030 - 333 50 26

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 umzusetzen.
Schwerpunkte:
- chronische Erkrankung
- Gesunde Ernährung
- Bewegung in den Alltag integrieren

Zeit:	jeden Montag von 15:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt Gesundheitscoach Kyra Morawietz
Anmeldung:	030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Anmeldung erforderlich! Es ist auch möglich das Angebot des Gesundheitscoachings telefonisch oder per Video-Telefonie wahrzunehmen.

BERATUNGEN: Selbsthilfetreffpunkt

Junge Selbsthilfe
In der Jungen Selbsthilfe kommen junge Menschen zusammen, die ähnliche Lebensfragen, Problemlagen oder Diagnosen haben. „Jung“ bezieht sich hier auf das Alter und bedeutet in dem Zusammenhang Menschen zwischen 18 und 35 Jahren.
Hier findest Du junge Leute, mit denen Du Dein Leben und Deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Selbst organisiert und freiwillig in gewisser Regelmäßigkeit, um Dich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam seid Ihr stark!

Selbsthilfegruppen in der Wilhelmstadt
Damit es diese nun auch in Spandau gib, unterstützen wir Dich dabei, (D)eine Gruppe neu zu gründen. Die Treffen werden in der Regel in den ersten 6-8 Treffen durch Fachkräfte angeleitet, damit jede Gruppe eigene Formen der Zusammenarbeit und Moderation findet. Die Formate sind dabei ganz unterschiedlich - von der Gesprächsgruppe über Stammtische, Improvisationstheater und Trommeln bis hin zu Co-Counselling, Spazieren gehen und Erfolgsteams.

Sag ich, dass ich chronisch erkrankt bin?
Du bist chronisch erkrankt und stehst vor der Frage, ob Du bei Dir im beruflichen Umfeld davon erzählen solltest oder ob Du es für dich behältst? Bei dieser Entscheidung können wir Dich unterstützen. Komm gerne zu uns in den Stadtteilladen.

Ort:	Stadtteilladen Wilhelmstadt, Adamstr. 39
Zeit:	Mi 14:00 - 18:00 Uhr
Anmeldung:	0176 - 46 73 77 74 | junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de

BERATUNGEN: Stadtteilbüro

Allgemeine Sozialberatung der Immanuel Beratung Spandau
Die Immanuel Beratung Spandau bietet an mehreren Standorten eine kostenlose allgemeine Sozialberatung an. 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). Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Zeit: jeden Montag von 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Stadtteilzentrum Siemensstadt
030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Zeit: jeden Dienstag von 9:00 - 11:00 Uhr
Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt
030 - 331 30 21 | beratung.spandau@immanuelalbertinen.de

Beratung zum Schwerbehindertenrecht
Kurzberatung durch Herrn Zacher.

Zeit: Jeden Montag 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt
030 - 80 92 03 42 (AB) | schiedsmann-spandau@web.de

Erstberatung zu Wohnungs-/Arbeitssuche, Kommunikation mit Behörden und Alltagsfragen für Geflüchtete
Menschen mit Fluchterfahrung, die Unterstützung bei der Erstellung von Unterlagen zur Wohnungs- und Arbeitssuche, bei der Kommunikation mit dem Jobcenter und anderen Behörden oder bei der Suche nach speziellen Hilfsangeboten benötigen, können zur Beratung ins Stadtteilbüro kommen. Wir sprechen Englisch und Deutsch und helfen gerne weiter!
Zeit: während unserer Sprechstunden und nach Vereinbarung
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt oder nach Vereinbarung
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Hilfe bei Bewerbungen und Umgang mit Behörden
Sie benötigen Unterstützung beim Umgang mit Behörden (Ausfüllen von Formularen, Verstehen von Behördenpost) oder dem Erstellen von Bewerbungsunterlagen? In einem persönlichen Gespräch helfen wir bei der Kommunikation mit Ämtern und Behörden sowie dem Verfassen von Lebenslauf und Anschreiben. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig!

Zeit: Termine nach Vereinbarung
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt oder nach Vereinbarung
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

BERATUNGEN:

Kostenlose Mieterberatung
Der Alternative Mieter- und Verbraucherschutzbund e.V. und die Berliner MieterGemeinschaft bietet im Auftrag des Bezirksamtes Spandau an unterschiedlichen Standorten eine kostenlose Mieterberatung an. Fachkundige Hilfe durch kompetente Experten*innen gibt es hierbei zu den Themenbereichen: Kündigung, Mieterhöhung, Betriebs- und Heizungsabrechnung und Modernisierungsankündigungen. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Zeit:	jeden Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
	030 - 216 80 01 | verwaltung@bmgev.de

Zeit:	jeden Donnerstag von 8:00 - 11:00 Uhr
Ort:	Stadtteilladen Wilhelmstadt
	030 - 236 054 05 | info@mieter-verbraucherschutz.berlin

Lesen, Schreiben, Alltagsfragen, Mobile Beratung und Begleitung in Spandau
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!

Zeit:	jeden Dienstag von 10:00 - 11:00 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 89 12 oder 0160 - 767 90 23 (Hr. Schaub)
	sowie 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.

Zeit:	jeden zweiten und letzten Mittwoch im Monat ab 15:30 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt
Berater:	Ralf Müller-Amenitsch (Rechtsanwalt)
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Zeit:	jeden ersten Freitag im Monat 18:00-21:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Beratung:	durch Verein Humane Trennung und Scheidung e. V. (VHTS e.V.)
Anmeldung:	030 - 382 70 52 | mail@vhts.de

BERATUNGEN:

Reha- Sport- Beratung
Die Reha-Sport-Kurse finden beim Verein SFV 2018 e.V. nahe U-Bahnhof Siemensdamm statt. Weitere Informationen über das Kursangebot erhaltet ihr/erhalten Sie unter: https://sfv2018ev.com/reha-kurse/
Das Beratungsangebot wird durch eine Kooperation des Selbsthilfetreffpunktes Siemensstadt & des Stadtteilbüros Siemensstadt ermöglicht.

Zeit:	Jeden Samstag von 14:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	0178 - 979 64 04 oder per 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.

Das Projekt wird gemeinsam mit Schüler*innen des Carl-Friedrich-von-Siemens-Gymnasiums durchgeführt.

Zeit:	jeden Mittwoch von 14:20-15:50 Uhr (außer in den Ferien)
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Schlichten statt richten
Oft werden Streitigkeiten direkt vor das Gericht getragen, obwohl diese von einer Schiedsfrau oder einem Schiedsmann geklärt werden könnten. Die Schiedsperson ist ein ehrenamtlich tätiges Organ der Rechtspflege, welche für eine Dienstzeit von 5 Jahren gewählt wird.
Schiedspersonen üben deine ehrenamtliche Aufgabe als Schlichter bei bestimmten strafrechtlichen Delikten und bei zivilrechtlichen Streitigkeiten aus und unterliegen der Rechtsaufsicht durch das Amtsgericht.

Zeit:	Jeden Montag 16:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Stadtteilladen Wilhelsmtadt
	030 - 80 92 03 42 (AB) | schiedsmann-spandau@web.de

GEMEINSAME ANGEBOTE:

Photo by Marek Studzinski on Unsplash

Apfelaktionen

Gemeinsam ernten - Die Wilhelmstädter Apfelaktion! In jedem Herbst kommt die Zeit, die Früchte zu ernten und die guten Erfahrungen weiterzutragen! Wir feiern die Erntezeit sowie den langjährigen Einsatz von und mit vielen Ehrenamtlichen in mehreren Mitmachaktionen! Alte Häsinnen, Kurzzeithelfer und Neugierige - ob alt ob jung - sind herzlich willkommen.

Eine Kooperationsveranstaltung der Kontaktstelle PflegeEngagement, der Spandauer DemenzLots:innen, der Wistawat - Initiative, dem Sportjugendclub Wildwuchs, der Stadtteilkoordination Wilhelmstadt sowie Engagierten aus der Wilhelmstadt und darüber hinaus.

Helfer:innentreffen
Zeit: Dienstag 24.08.2021, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtteilladen, Adamstraße 39, 13595 Berlin

C. Nöhren / pixelio.de

Sommerfest in Siemensstadt

Für alle Nachbar*innen, Nutzer*innen, Ehrenamtlichen sowie Freund*innen des Stadtteilzentrums Siemensstadt, die gerne mit uns feiern möchten.

Bei hoffentlich sommerlichem Wetter und mit guter Laune werden wir einen schönen Nachmittag in unserem grünen Innenhof verbringen.

Gemeinsam mit KulturLeben e.V. und dem Projekt „#MusikerFürMusikerBerlin“ freuen wir uns, erneut das A-Cappella-Ensemble Berlin´s 4 begrüßen zu dürfen. Darüber hinaus haben wir das Theater der Erfahrungen angefragt, das uns mit einer Vorstellung überraschen wird.

Wann: Freitag, 27.08.2021
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort: im Hof des Stadtteilzentrums Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

GEMEINSAME ANGEBOTE:

Ernte-Aktion

Mit Bollerwagen oder Fahrradanhänger und -taschen geht`s durchs Grün in der Nachbarschaft. Wir erkunden Wilhelmstadt, helfen beim Äpfel sammeln oder holen Ernteüberschüsse ab.

Zeit: Sonntag, 12.09.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Földerichplatz

Verteilaktion

Wir verteilen die Ernte und tauschen uns über Rezepte aus.

Zeit: Dienstag, 14.09.2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtteilladen, Adamstraße 39,13595 Berlin
Anmeldung: Dirk Häsel ✉ kpe-spandau@casa-ev.de

„Neue öffentliche Sitzbänke“ als Begegnungsorte in Siemensstadt

*Eine Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement, dem Stadtteilbüro Siemensstadt, der Schule an der Jungfernheide, aktiven Nachbar*innen und dem Straßen- und Grünflächenamt in Spandau*

Wir engagieren uns aktiv für das Projekt „Neue Sitzbänke als Kommunikationsinseln und Ruhezonen“.

Schüler*innen haben zusammen mit Nachbar*innen entlang der Nonnendammallee Plätze, an denen Menschen gerne verweilen, ausfindig gemacht.

Die ersten drei Sitzbänke wurden von Schüler*innen thematisch besonders gestaltet, um Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. Insbesondere einsame, pflegebedürftige Nachbarn haben hierdurch die Möglichkeit bekommen, eine Pause einzulegen und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen.

Jetzt wird schon die vierte Bank von Schüler*innen vorbereitet und demnächst feierlich aufgestellt.

Termin und Ort für die nächste Bankeinweihung bitte erfragen!

GEMEINSAME ANGEBOTE:

Photo by Daniel Seßler on Unsplash

Adventskonzert in Siemensstadt
Gemeinsam mit LiveMusicNow (angefragt) veranstaltet das Stadtteilzentrum Siemensstadt ein Adventskonzert im Hof.

Lassen Sie uns gemeinsam, je nach aktueller Situation, bei einem warmen Getränk auf die Adventszeit einstimmen.

Zeit:	Montag, 06.12.2021, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort:	im Hof des Stadtteilzentrums Siemensstadt
Anmeldung:	Stadtteilzentrum Siemensstadt,
Kontakt:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Photo by Briana Tozour on Unsplash

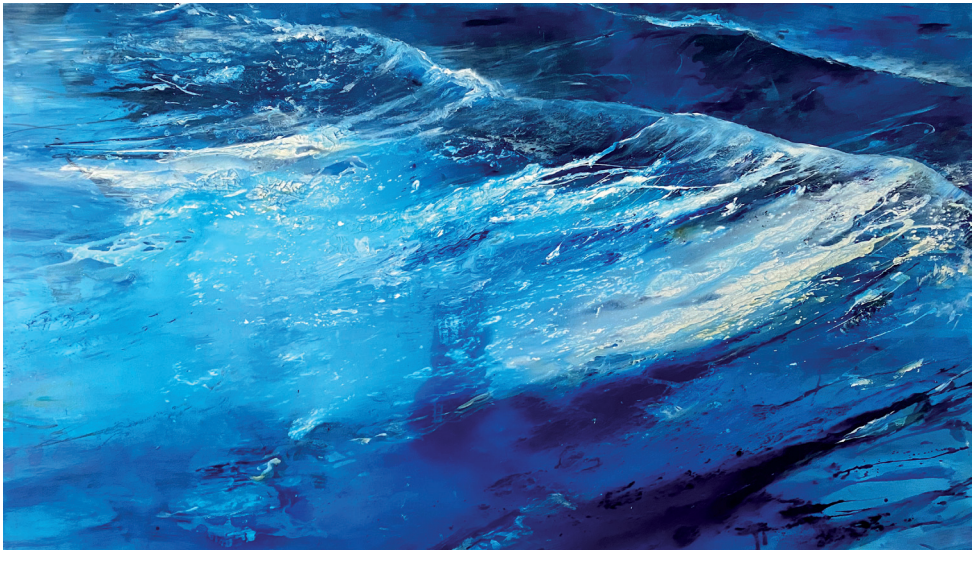
Café im Hof
Eine Kooperation des Stadtteilbüros Siemensstadt und der Kontaktstelle PflegeEngagement Wer wohnt eigentlich hier im Haus? Das „Café im Hof“ möchte Nachbar:innen miteinander in Kontakt bringen.

Wir laden Sie bei uns im Haus, in der Wattstr. 13,zu einem gemeinsamen Nachmittag im Hof ein.

Wann:	Freitag, 06.05.2022, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo:	im Innenhof des Stadtteilzentrums, Wattstr. 13, 13629 Berlin

AUSSTELLUNGEN:

Ausstellungen und Kunstaktivitäten (Rubrik wieder nach vorne)
Galerie im Stadtteilzentrum Siemensstadt
In den Räumen des Stadtteilzentrums Siemensstadt haben interessierte Künstler*innen und soziale Projekte die Möglichkeit auszustellen.
Gerne informieren wir Sie näher dazu.
Ausstellungskoordination: Susanne Pohlmann, 030 - 93 62 23 80



„Breath of the Ocean“ -
Malerei der Künstlerin Susanne Pohlmann
„Wie der Ozean bringen die Bilder von Susanne Pohlmann etwas in Bewegung. Wasser ist ein Element, das für Neuanfänge steht, es fließt und ist immer in Bewegung.

Die Künstlerin möchte den Betrachter herausfordern, das Leben zu schaffen, nach dem sich der Betrachter sehnt. Ihre Seestücke verbinden Stille und Bewegung und vermitteln ein zeitloses Gefühl.

Die Welle zieht uns in ihren Bann und entführt uns in eine andere Welt. Sehen Sie selbst….

Zeit: August - September 2021
Ort/Anmeldung: Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin,
030 - 93 62 23 89

Jahreszeiten als Bildthema | *Für Anfänger und Fortgeschrittene!*

AUSSTELLUNGEN:

Zivilcourage - Eine Ausstellung
Was heißt eigentlich Zivilcourage? Wann spricht man von couragiertem Handeln? Was hat das mit Demokratie und Zusammenleben zu tun? Gibt es Beispiele?
Ausgehend vom Begriff Zivilcourage entsteht eine Ausstellung über deren Wert für unser demokratisches Gemeinwesen. Anhand von Begriffsklärungen und Deutungen soll anhand von Beispielen gezeigt werden, wie auch schon mit kleinen Handlungen Diskriminierungen und Ungerechtigkeiten entgegengewirkt werden kann. Die Ausstellung entsteht in Zusammenarbeit mit der Jugendeinrichtung CHiP77 und wird von Jugendlichen konzipiert.

Zeit: Oktober - Dezember 2021
Ort/Anmeldung: Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin,
030 - 382 89 12

After Dark Berlin Siemensstadt- Fotoausstellung mit Christian Thomas
Der professionelle Fotograf Christian Thomas ist in Berlin aufgewachsen und hat seit über 20 Jahren ein eigenes Studio in Berlin Charlottenburg. Angefangen hat er mit Reisefotografie, dann mit People und Portraitfotografie für Werbeagenturen.
Später kam die Autofotografie und die Corporate Fotografie dazu. Exklusiv für uns macht er sich nun fotographisch auf dem Weg durch Siemensstadt um uns anschließend seine Eindrücke in dieser „After Dark“ Ausstellung zu präsentieren.
Lassen Sie sich überraschen….

Zeit: Januar - Februar 2022
Ort/Anmeldung: Stadtteilzentrum Spandau, Wattstr. 13, 13629 Berlin,
030 - 93 62 23 89

Alexander Heitkamp

Buchstabenorte - Kunstdrucke
Buchstabenorte zeigen die Bezirke einer Stadt in Ihren tatsächlichen Grenzen. Dadurch ergibt sich eine Art Buchstaben-Stadtplan, bei dem jeder Stadtteil genau an der Stelle liegt, wo er auch hingehört. Neben den offiziellen Vierteln hat jede Stadt auch inoffizielle, gewachsene Viertel und Kieze, die sich vielzählig in den Buchstabenorten an Ort und Stelle wiederfinden lassen.
Genau diese Viertel sind eine Besonderheit der Buchstabenorte. Sie sorgen dafür, dass sich der Betrachter mit seiner Stadt und seinem Viertel identifizieren und sich wiederfinden kann.

AUSSTELLUNGEN:

Die hier ausgestellten Buchstabenorte-Poster wurden von Alexander Heitkamp als edlen Siebdruck ausschließlich in Handarbeit in der eigenen Druckwerkstatt in Dresden hergestellt. Im Siebdruckverfahren wird die Farbe flächig aufgetragen und bildet einen ansprechenden Kontrast zur Oberfläche des ausgewählten Naturpapiers.

Zeit: März - April 2022
Ort/Anmeldung: Stadtteilzentrum Spandau, Wattstr. 13, 13629 Berlin,
030 - 93 62 23 89

Mit künstlerischem Blick - Aussichten vom Siemensturm
Malerei von Harald Birck
Der fantastische Rundumblick vom Siemensturm inspiriert auch Künstler, so auch Harald Birck. Der professionelle Maler hatte in rund 70 Metern Höhe sein Atelier und genoss die spektakuläre Aussicht auf die Siemensstadt.

In Birck reifte daraufhin die Idee die Industriebauten auf künstlerische Weise zu dokumentieren und er entschloss sich eine Serie von Bildern dazu zu zeichnen und zu malen, schauen Sie selbst!

Zeit: Juni - Juli 2022
Ort/Anmeldung: Stadtteilzentrum Spandau, Wattstr. 13, 13629 Berlin, 030 - 93 62 23 89

„Im Wandel der Zeiten“
Eine Fotoausstellung mit zwei Fotograph*innen aus unseren Gruppen im Stadtteilzentrum: Marion Lehmann hat sich fotographisch mit der Natur und den Jahreszeiten auseinandersetzt und zeigt uns anhand ihrer Fotographien und Textbeigaben, wie die Natur unsere Sinne anregen kann.

Reinhard Timmert beschäftigt sich mit dem Thema Portrait. Seine Gesichter haben viel zu erzählen, vom Leben, vom Erlebten, von Krisen und Chancen, von der Kraft des Lebens, vom Schicksal, aber auch vom Glück und der Freude.

Zeit: Juli - August 2022
Ort/Anmeldung: Stadtteilzentrum Spandau, Wattstr. 13, 13629 Berlin,
030 - 93 62 23 89

KUNSTKURSE IN KOOPERATION MIT DER VOLKSHOCHSCHULE SPANDAU:

Ob Spätsommerzauber, Herbst- oder Frühlingsstimmung, wir halten unsere Eindrücke fest, wie können wir Fotos in Malerei umsetzen? Es gibt viele Möglichkeiten, mit Farben etwas wiederzugeben, das aus einem Augenblick entstand. Bilder, die uns gefallen, müssen keine perfekten Kunstwerke sein!
Das gesamte Material wird gestellt: Papier, Acrylfarben, verschiedene Kreidearten) und kostet pro Termin 5,- Euro.

Zeit:	Freitag, 10.09.2021 und 01.04.2022, 11:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt
Kursleitung:	Susanne Pohlmann, Bildende Künstlerin, Dipl. Sozialpädagogin
Kursgebühr:	21,34 € (ermäßigt 12,67 €)
Anmeldung:	www.vhs-spandau.de | mit der Kursnummer: Sp2.224-FH

Mit Mut und Lust zum eigenen Bild! | *Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!*
Wollen Sie mit Farben und Formen experimentieren? Ihre eigenen Vorlagen und Empfindungen zum Ausdruck bringen? In diesem Kurs können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und nähern sich schrittweise der freien Malerei! Wir werden intensiv die Farben mischen und mit Pinsel, Spachtel, Fingern und Acrylfarben, verschiedenen Kreidearten und Kohlestiften arbeiten. Sie werden in entspannter Atmosphäre ihre eigenen Bildwelten entdecken und gestalten lernen und sich gleichzeitig eine Quelle für Freude erschließen! Die Kursteilnehmer*innen werden dabei individuell unterstützt.
Das gesamte Material wird gestellt (Papier, Acrylfarben, verschiedene Kreiden und Stifte) und kostet pro Termin 3,- Euro.

Zeit:	Mi., ab 13.10.- 08.12.2021, 11:00 - 14:00 Uhr (9 Termine) Mi., ab 12.01.- 01.04. 2022, 11:00 - 14:00 Uhr (10 Termine) Sp2.226-H und Sp2.226-F Fr., ab 01.10.-10.12.2021, 16:00 - 19:00 Uhr (10 Termine) Fr., ab 14.01.-18.03.2022, 16:00 - 19:00 Uhr (10 Termine) Sp2.225-H und Spe.225-F Kursgebühr pro Kurs: Siehe www.vhs-spandau.de
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt
Kursleitung:	Susanne Pohlmann, Bildende Künstlerin
Anmeldung:	www.vhs-spandau.de oder telefonisch unter 030 - 90279 / 5007 Weitere Informationen unter 030 - 93 62 23 80

Gefördert wird die Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau seit November 2010. Die Förderung der Kontaktstelle erfolgt nach §45 d SGB XI vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und vom Landesverband der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Pflegekassen e.V.

Hiernach wird der Aufbau von Strukturen des pflegeflankierenden freiwilligen Engagements und der Selbsthilfe unterstützt.

Wir fördern kleine, wohnortnahe Initiativen oder Gruppen, die sich für Pflegebedürftige aller Pflegestufen, Menschen mit Demenz, mit geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen sowie für Betreuende und Pflegende Angebote engagieren.

Wir beraten, informieren und qualifizieren Sie als Interessent, der sich im pflegeflankierenden Ehrenamt betätigen möchte. Durch ehrenamtliche Hilfe erhalten Sie Unterstützung, um als pflegender Angehöriger auch mal Zeit für sich zu haben, zu entspannen, sich mit Freunden zu treffen oder einem Hobby nachzugehen.

Welches Ehrenamt passt zu mir?
Beim Ehrenamt können Sie eigene Stärken und Vorlieben einbringen und sich eine Tätigkeit schaffen, die Ihnen liegt und die Sie gerne machen. Sie können sich zum Beispiel bei uns ehrenamtlich engagieren:

- in der Anleitung und Begleitung von Angehörigengruppen und kulturellen Angeboten
- im Café Komplett für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. Das bedeutet zum Beispiel, Sie bereiten das Café vor, hören gerne zu und führen verschiedene Angebote durch
- in der Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Veranstaltungen
- im ehrenamtlichen Besuchsdienst, d.h. sie entlasten einen pflegenden Angehörigen durch eine Einzelbetreuung oder beispielsweise durch Spaziergänge mit den Pflegebedürftigen oder unterstützen alleinstehende ältere Menschen beim Einkaufen
- als Demenzlotse/in, indem Sie wegweisend durch den Institutionsdschungel führen und die Öffentlichkeit zum Thema Demenz sensibilisieren
- in der Unterstützung oder im Aufbau einer Nachbarschaftsinitiative zur gegenseitigen Nachbarschaftshilfe in Ihrem Wohnumfeld, d.h. Sie haben ein offenes Ohr für ihre/n Nachbar/in und unterstützen gerne, wo Hilfe benötigt wird

Wir bieten: die Anbindung an ein nettes Team, fachliche Beratung und Begleitung während Ihrer Tätigkeit, die Möglichkeit zur Weiterbildung, Versicherungsschutz und eine Aufwandsentschädigung.

BERLIN
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

Kontaktstelle PflegeEngagement

VERANSTALTUNGEN:

Szenische Lesung
Die Alten-Theatergruppe Fallobst setzt sich in ihrer aktuellen Produktion mit dem vielseitigen Thema „Freundschaft“ auseinander und präsentiert ihre Ergebnisse erstmals in Form einer szenischen Lesung. Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit der Theatergruppe auf eine Reise zu begeben, um im besten Falle herzlich lachen zu können.

Zeit:	Mittwoch, 01.09.2021, 14:30 Uhr
Ort:	Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus, Gorgasring 11, 13599 Berlin
Kosten:	Kostenlos, Spende erwünscht
Anmeldung:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau, ✆ 030 - 353 89 566 oder direkt im St. Stephanus, ✆ 030 - 334 40 38

Berliner Pflanzen - „Berlinli Bitkiler“
Ein Wohnhaus wird verkauft. Zwei Finanzhaie kalkulieren mit der Gutmütigkeit des potentiellen Eigentümers Herr Keskin.
Sie wollen aus dem Haus ein Luxusobjekt machen und Herr Keskin nebenbei über den Tisch ziehen. Dabei haben sie nicht mit dem Kampfgeist der Balkonbewohner*innen gerechnet.

Auf den Balkonen der Mieter*innen stehen Pflanzen aus aller Welt und keine möchte im Baustaub vertrocknen. Die Sorge ums Heim und die Wut über so viel Profitgier treibt bisweilen seltsame Blüten: Die Tomate kämpft im Nachtschatten gegen Verdrängung, der Kaktus flirtet mit der Raupe von nebenan und der Mohn unterstützt die Revolution mit seinem selbstgebrauten Saft. Andere genießen es einfach von der freundlichen Frau Grünling umsorgt zu werden, die der Geschichte unverhofft zu einem Happy End verhilft. Eine Aufführung des Seniorentheaters „Theater der Erfahrungen“.

Zeit:	Mittwoch, 24.11.2021, 14:30 Uhr
Ort:	Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus, Gorgasring 11, 13599 Berlin
Kosten:	Kostenlos, Spende erwünscht
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau, ✆ 030 - 353 89 566 oder direkt im St. Stephanus unter ✆ 030 - 334 40 38

VERANSTALTUNGEN:

„Das Ich in mir“
Wie sehr sie ihre Liebsten auch vergessen und sich nicht mehr an sie erinnern können, jeder von ihnen trägt eine eigene Seele in sich. Diese verschwindet nie.
Mit unserem Theaterstück unter Leitung von Frau Dr. Zerrin Akdenizli werden wir ganz besondere Seiten präsentieren, wie diese Seelen zu erreichen sind.

Zeit:	Mittwoch, 13.10.2021, 14:30 Uhr
Ort:	Caritas-Seniorenwohnhaus St. Stephanus, Gorgasring 11, 13599 Berlin
Kosten:	Kostenlos, Spende erwünscht
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau, ✆ 030 - 353 89 566 oder direkt im St. Stephanus unter ✆ 030 - 334 40 38

Photo by Steven HWG on Unsplash

Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten
Die Pflege eines Angehörigen bringt so manche Herausforderungen mit sich - erst recht, wenn man nicht vor Ort ist. An diesem Abend bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Spandau Heerstraße den Raum, Ihre individuellen Situationen zu besprechen und nach Lösungen zu suchen. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden finanzielle und personelle Hilfen vorgestellt, welche Entlastung und Hilfe bieten.
Im Anschluss besteht die Möglichkeit eine persönliche Beratung oder weitere Gruppentreffen zu vereinbaren.

Leitung:	Thorben Rebitzer, Pflegestützpunkt Spandau Heerstraße
Zeit:	Donnerstag, 21.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort/Anmeldung:	Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin

VERANSTALTUNGEN:

Photo by Saad Chaudhry on Unsplash

„Wünschen und Wünsche“ - Malen und Dichtung

für pflegende Angehörige und alle nteressierten

Was bedeutet es eigentlich, sich etwas zu wünschen oder Wünsche zu haben? Ist der Wunsch ein Begehren oder die Hoffnung auf Veränderung? Sich sehnsüchtig etwas wünschen, etwas Aufrichtiges von Herzen wünschen?

Damit wollen wir uns auseinandersetzen, mit den kreativen Methoden der freien Dichtung und des Malens. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Zeit:	Donnerstag, 04.11.2021, 17:30 - 19:30 Uhr
Ort/Anmeldung:	Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin, 030 - 93 62 23 89
Leitung:	Marion Lehmann (Leiterin der Gruppe Kreatives Schreiben) und Susanne Pohlmann, Bildende Künstlerin und Sozialpädagogin
Kosten:	2,- € für die Bereitstellung des Materials

Photo by Chandan Chaurasia on Unsplash

Märchen & Lieder zum Valentinstag

„Die Liebe ist ein seltsames Spiel“ - so sang Connie Francis in den 50ern. Sie sang von den Verwirrungen, den Verwicklungen aber auch von dem strahlenden Glück, das die Liebe schenken kann. Im Café Komplett wird Märchenerzählerin Silvia Ladewig, anlässlich des Valentinstags, Märchen und Geschichten von Liebesleid und Liebesglück erzählen. Gemeinsam gesungene Lieder runden den Ausflug in Amors Gefilde ab.

Zeit:	Montag, 14.02.2022, 14:30 - 16:30 Uhr im Café Komplett
Ort/Anmeldung:	Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin, 030 - 93 62 23 89

„Rauskommen - Runterkommen - Ankommen“ - Spaziergänge mit den „Naturbegleitern“

Photo by Kitera Dent on Unsplash

Spaziergänge mit den „Naturbegleitern“
Natur unterstützt unser Wohlbefinden. Das macht glücklicher und gesünder!
Bei einem gemeinsamen Spaziergang wollen wir die Natur neu betrachten, die einen oder anderen Wunder entdecken und Freude am gemeinsamen Erleben haben. Dabei werden je nach Gruppe Übungen zur Entspannung, zum Öffnen neuer Blickwinkel und zur Aktivierung all unserer Sinne angeboten.

Leitung:	Susanne Petras, Dipl.Ing. Landschaftsarchitektin & zertifizierte Naturpädagogin von den Naturbegleitern
Zeit:	donnerstags, 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2021 16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Ort/Anmeldung:	Kontaktstelle PflegeEngagement ✆ 030 - 93 62 23 89

Photo by Monika Ensenberger on Unsplash

Kräuterspaziergang
Die Natur bietet uns um diese Jahreszeit eine breite Palette an wildem Grün. So wollen wir bei einem Rundgang durch den Volkspark Jungfernheide in die Welt der Kräuter eintauchen, dabei das ein und andere Kräutlein (neu) für uns entdecken und manch Hintergrundwissen dazu erfahren.
Als Abschluss werden wir in der Kontaktstelle einen kleinen, selbst hergestellten leckeren Imbiss zaubern.

Leitung:	Susanne Petras, Dipl.Ing. Landschaftsarchitektin & zertifizierte Naturpädagogin
Zeit:	Donnerstag, der 5.05.2022, 16:00 - ca. 19:00 Uhr
Treffpunkt:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Ort/Anmeldung:	Kontaktstelle PflegeEngagement ✆ 030 - 93 62 23 89

BEWEGUNGSANGEBOTE:

Fahrradtouren:

Fahrradtouren für alle Interessierten, insbesondere für pflegende Angehörige

Fahrradtour- Zum Tegeler See
Über Eiswerder und Saatwinkel kommen wir an den Tegeler See, den wir umrunden. In Tegel pausieren wir im Eiscafé. Am Flughafen Tegel vorbei geht es zum Ausgangspunkt der Fahrt zurück. Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 14 -16 km/h, Gesamtstrecke ca. 25 Km
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die StVO ist einzuhalten.

Tourenleitung:	Dirk Häsel, Mitarbeiter der Kontaktstelle PflegeEngagement
Treffpunkt:	Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin
Zeit:	Donnerstag, 16.09.2021, 09:59 Uhr, Mittwoch, 06.07.2022, 09:59 Uhr Gesamtdauer ca. 3,5 Std.
Kosten:	Kostenlos, Spende willkommen
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau 030 - 35 38 95 66 *Keine Anmeldung erforderlich*

Fahrradtouren:

Fahrradtour- Zum Havelkanal
Auf grünen Wegen geht es zur Revierförsterei Spandau. Durchs Naturschutzgebiet Kuhlake geht es weiter nach Schönwalde. Der Havelkanal leitet uns nach Hennigsdorf, wo wir auf den Havelradweg treffen, dem wir wieder nach Spandau folgen werden. Sicher finden wir unterwegs ein freundliches Café.
Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 14 - 16 km/h, Gesamtstrecke ca. 35 Km.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die StVO ist einzuhalten.

Tourenleitung:	Dirk Häsel, Mitarbeiter der Kontaktstelle PflegeEngagement
Treffpunkt:	Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin
Zeit:	Donnerstag, 31.03.2022, 09:59 Uhr, Gesamtdauer ca. 4,5 Std.
Kosten:	Kostenlos, Spende willkommen
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau
	030 - 35 38 95 66
	Keine Anmeldung erforderlich

Fahrradtour- Nach Staaken
Wir fahren am Bullengraben entlang zur Dorfkirche Alt-Staaken, und dann folgen wir der Stadtgrenze nach Norden.
Im Bereich der Mittelheide wenden wir unseren Kurs nach Osten zur Gartenlaube im Johannesstift. Dort gibt es Café und Kuchen. Dann fällt der Weg zur Altstadt leicht.

Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 14 - 16 km/h, Gesamtstrecke ca. 25 Km.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die StVO ist einzuhalten

Tourenleitung:	Dirk Häsel, Mitarbeiter der Kontaktstelle PflegeEngagement
Treffpunkt:	Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin
Zeit:	Donnerstag, 28.04.2022, 09:59 Uhr, Gesamtdauer ca. 3,5 Std.
Kosten:	Kostenlos, Spende willkommen
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau
	030 - 35 38 95 66
	Keine Anmeldung erforderlich

BEWEGUNGSANGEBOTE:

Fahrradtouren:

Fahrradtour- Zum Schwemmhorn
Stets in Ufernähe fahren wir nach Kladow zum Schwemmhorn, wo in einem hübschen Garten ein Café auf Besucher wartet. Weiter geht´s zum Großglienicker See.
Am ehemaligen Flugplatz Gatow vorbei erreichen wir wieder die Havel und folgen ihr in die Mauerritze zurück. Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 14 - 18 km/h, Gesamtstrecke ca. 35 Km.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die StVO ist einzuhalten

Tourenleitung:	Dirk Häsel, Mitarbeiter der Kontaktstelle PflegeEngagement
Treffpunkt:	Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin
Zeit:	Mittwoch, 19.05.2022, 09:59 Uhr, Gesamtdauer ca. 4,5 Std.
Kosten:	auf Spendenbasis
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau
	030 - 35 38 95 66
	Keine Anmeldung erforderlich

Fahrradtour- Schloss Ribbeck
Wir fahren mit dem RE 2 nach Paulinenaue und nehmen von dort den Havelradweg zum Schloss, wo wir den Park mit Birnenhain besichtigen und einen Kaffee genießen können. Danach fahren wir weiter Richtung Spandau. Wem´s zu lang wird, der/die kann in Nauen BHF (KM 17) oder Falkensee BHF (KM 33) schon zurückfahren.

Wir fahren mit mäßigem Tempo und einer durchschnittlichen Reisegeschwindigkeit von 14 -16 km/h, Gesamtstrecke ca. 49 Km.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, die StVO ist einzuhalten

Tourenleitung:	Dirk Häsel Mitarbeiter der Kontaktstelle PflegeEngagement
Treffpunkt:	BHF Spandau, Eingang Nord! Rathaus 10:15 Uhr
Zeit:	Do 16.06.2022, Abfahrt 10:40 Uhr Gleis 3, Gesamtdauer ca. 5,5 Std.
Kosten:	Kostenlos, Spende willkommen, VBB Fahrkarten mit Fahrrad
Info:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Kulturhaus Spandau
	030 - 35 38 95 66
	Keine Anmeldung erforderlich

BEWEGUNGSANGEBOTE:

Photo by Luke Porter on Unsplash

Atme dich frei - Gemeinsam spazieren gehen
Wer hat Lust, die schönen Ecken von Siemensstadt zu entdecken? Wir unternehmen kleine Spaziergänge, um gemeinsam die Natur zu genießen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen begleiten Sie und verbringen gerne die Zeit mit Ihnen gemeinsam.

Zeit/Begleitung:	nach Vereinbarung
Treffpunkt:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Anmeldung:	Susanne Pohlmann, 030 - 93 62 23 80

Photo by 30daysreplay Germany on Unsplash

GRUPPEN:

Café Komplett“
Das Café Komplett ist etwas Besonderes, dort treffen sich ältere Menschen zum gemeinsamen Kaffee trinken und um miteinander ins Gespräch zu kommen. Es werden zusammen mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Geschichten und Gedichte selber geschrieben, gemeinsam gesungen und das Gedächtnis trainiert.
Bei Sorgen oder Problemen sind Einzelgespräche möglich!

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen begleiten Sie auch gerne auf Ihrem Weg zu uns und bringen Sie wieder nach Hause.

Zeit:	wöchentlich, montags, 14:30 - 16:30 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Kontakt:	Christel Tisler, 0179 - 392 21 70

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige in der Spandauer Altstadt
Pflegender Angehöriger zu sein ist nicht immer einfach. Sie brauchen den Austausch mit anderen Betroffenen, etwas Zeit für sich und auch einmal die Möglichkeit schöne Dinge zu sehen und sich an gute Zeiten zu erinnern, die auch manchmal während der Pflege in kurzen Momenten da sind.
Wir wollen über Probleme sprechen und versuchen, diese gemeinsam zu lösen. Wir wollen aber auch einmal lachen und uns über die alltäglichen Dinge freuen.
Die Gruppen werden von ehrenamtlichem Mitarbeiter/innen begleitet.

Zeit:	alle 14 Tage, dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr in Kooperation mit der Diakonie-Station Spandau
Ort:	Diakonie-Station, Marktstr. 3, 13597 Berlin
Begleitung:	Bärbel Partsch und Mona Wand

Neuinteressierte können z. Zt. nicht mehr aufgenommen werden!

Zeit:	alle 14 Tage, montags, 17:15 - 18:45 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement in der Mauerritze
Begleitung:	Marina Holz
Anmeldung:	Marina Holz, 0160 - 998 47 927 Dirk Häsel, 030 - 353 89 566

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Siemensstadt

Zeit:	alle 14 Tage, dienstags, 14:30 - 16:30 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	Susanne Pohlmann, 030 - 93 62 23 80

GRUPPEN:

Selbsthilfegruppe 60plus Lebensfreude und Altersplanung
Eine Gruppe für alleinstehende Menschen ab 60 Jahren mit vielfältigen Interessen z.B. für Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Sport u.a., die sich vorstellen können über Fragen des Alters zu sprechen und evtl. gemeinsam für diese Zeit zu planen. Wir möchten möglichst lange selbständig und autonom bleiben, gemeinsame Aktivitäten unternehmen und uns gegenseitig im Akut-Krankheitsfall unterstützen.

Zeit:	jeden ersten Mittwoch im Monat, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Anmeldung:	Johanna Herder, 030 - 333 36 74 und Dirk Häsel, 030 - 35 38 95 66

Endlich alt - jetzt mache ich was ich will!
Welche Einschränkungen das Alter bringt, ist den meisten Menschen bewusst oder sie ahnen es…. Aber welche Freiheiten bringt es mit sich, wenn man nicht mehr erwerbstätig sein muss und auch sonst mehr Zeit-Räume hat? Welche Träume können und wollen noch gelebt werden?
Wir freuen uns über Anmeldungen!

Zeit:	jeden zweiten Freitag, von 11:00 - 12:30 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Kontakt:	Vera Emmrich, 0177 - 823 89 14

Russisch Gesprächsgruppe und Beratung für pflegende Angehörige und Demenzbetroffenen
Flüchtlinge aus der Ukraine sind herzlich willkommen

Pflegende Angehörige sollen die Informationen und Emotionen mit anderen teilen, mit Freunden kommunizieren und sich Lebensfreude holen. In unserer Gruppe erhalten Sie die notwendigen Hilfen, Informationen und die gegenseitige Unterstützung. Ein Kreis von Menschen, die lieben, verstehen und unterstützen - das ist sehr wichtig!
In der Gruppe können Sie Ideen und Erfahrungen austauschen, Methoden zur Erhaltung ihrer Gesundheit erlernen, in der Muttersprache reden und Ruhe und Entspannung in einem angenehmen Kreis erfahren. Auch eine einmalige Beratung zu der Zeit ist möglich!

Русскоязычная группа для страдающих деменцией и их родственников
приглашаются и беженцы с Украины

Для людей, которые ухаживают за страдающими деменцией, важно делиться друг с другом и полезной информацией, и своими эмоциями, и общаться с друзьями, и получать радости жизни. В нашей группе Вы получите необходимую помощь, информацию и взаимную поддержку. Круг единомышленников, которые любят,

понимают и поддерживают Вас - это очень важно!
В нашей группе можно обменяться своими идеями и накопленным опытом поддержания здоровья, спокойно пообщаться на русском языке, отдохнуть и расслабиться в уютном помещении.

Zeit:	mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	Leonid Khayet 0177 - 569 58 17 | leonidkhayet@web.de, DemenzLotse und Gruppenbegleiter

Photo by Adam Nieścioruk on Unsplash

Neu: Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten
Für Angehörige, deren zu pflegenden Eltern in der Ferne leben

Viele pflegende Angehörige leben entfernt von ihren immer älter werdenden Eltern und sorgen sich um deren Wohlergehen. In der Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie die Pflege am besten gelingen kann.
Es besteht die Möglichkeit, dass die Gruppentreffen auch online stattfinden.

Info/Anmeldung: Susanne Pohlmann, Telefon: 030 - 93 62 23 80

BESUCHSDIENST:

Photo by Dario Valenzuela on Unsplash

„Zeit miteinander verbringen“
Ehrenamtlicher Besuchsdienst für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige
Durch ehrenamtliche Hilfe erhalten Sie Unterstützung, um als pflegende*r Angehörige*r nicht alleine dazustehen, Unterstützung durch gemeinsame Gespräche zu erfahren und/oder auch mal Zeit für sich zu haben und zu entspannen indem Ihr Pflegebedürftig*er von einem Ehrenamtlichen betreut wird.

Aber auch alleinstehende Pflegebedürftige brauchen Entlastung. Wir bieten Ihnen einen ehrenamtlichen Besuchsdienst an, der sich z.B. mit Ihnen unterhält und sie beim Einkaufen oder zum Arzt begleitet.
Wir laden Sie gerne zu einem Informationsgespräch ein.

Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Koordination:	Susanne Pohlmann, 030 - 93 62 23 80

Ehrenamtliche DemenzLotsinnen und DemenzLotsen

Demenzlotsen

Als DemenzLotse/in arbeiten wir ehrenamtlich und sind aufgrund beruflicher und persönlicher Erfahrung mit dem Thema Demenz vertraut. Unter der Projektleitung der Kontaktstelle PflegeEngagement haben wir uns zu DemenzLotsen und DemenzLotsinnen qualifiziert.

- Wie eine Lotsin oder ein Lotse zeigen wir Wege auf, wie Menschen mit Demenz und deren Angehörige Hilfe und Unterstützung bekommen können.
- Wir sind vor Ort: im Kiez, in der Nachbarschaft, in der Hausgemeinschaft. Wir sind Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Menschen und Institutionen in Spandau, die Fragen zum Thema Demenz haben. Wir übernehmen die Kontaktpflege und Vernetzung mit Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, (nachbarschaftlicher) Beratung und besuchen selbst Fortbildungsveranstaltungen.
- Mit verschiedenen öffentlichkeitswirksamen Projekten, sowie Kunstprojekten, sensibilisieren wir im Bezirk Spandau für das Thema Demenz.

Beratungsangebote zu festen Sprechzeiten finden Sie in den verschiedenen Sozialräumen Spandaus:

- Bürgerbüro Falkenhagener Feld, Westerwaldstraße 9, 13589 Berlin, dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr,
- Haselhorst Caritas St. Stephanus, Gorgasring 11, 13599 Berlin, 2. und 4. Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr
- Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
- Wilhelmstadt Stadtteilladen, Adamstraße 39, 13595 Berlin, 2. Und 4. Freitag, 10:00 - 12:00 Uhr
- Spandau Altstadt, Mauerstaße 6, „Mauerritze“, 13597 Berlin, donnerstags 11:00 - 13:00 Uhr
- Im Krankenhaus Vivantes Spandau, Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin, mittwochs, 14:00-15:00 Uhr

Informationen zu den DemenzLotsen und -Lotsinnen, aber auch wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten:

Kontakt:	Dirk Häsel, Kontaktstelle PflegeEngagement in der Mauerritze 030 - 35 38 95 66 (Rathaus Spandau) Dienstag 11:00 - 14:00 Uhr, Donnerstag, 11:00 - 13:00 Uhr demenzlotsen@casa-ev.de
Arbeitstreffen:	nach Vereinbarung

DEMENZLOTSEN:

Kostenfreie Qualifizierung für Ehrenamtliche der Kontaktstelle PflegeEngagement:
Die **berlinweite Basisqualifizierung** für neue und auch aktive Ehrenamtliche findet diesmal im Herbst 2021 mit einem Umfang von etwa 36 Stunden in 13 Modulen in Zusammenarbeit mit anderen Kontaktstellen im Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung in Charlottenburg statt. Den genauen Schulungsplan bekommen Sie bei uns.
Wir freuen uns über Anmeldungen von interessierten Ehrenamtlichen aus Spandau!

Interne Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Besuchsdienst

Übernahme einer neuen Begleitung im Ehrenamt
Es ist immer aufregend, eine Begleitung im Ehrenamt zu übernehmen. Man fragt sich, ob man sich mit demjenigen gut versteht und wie man selbst als Begleiter*in angenommen wird um gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen.
Gemeinsam reflektieren wir, was die ersten Schritte sind, um Vertrauen aufzubauen, welche Kommunikationsmöglichkeiten von Smalltalk bis Körpersprache man nutzen kann um gut miteinander in Kontakt zu gehen.

Zeit:	Montag, 18.10.2021 von 12:00 - 14:00 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Referentin:	Petra Stunkat, NLP Coach, examinierte Altenpflegerin

Selbstfürsorge im Ehrenamt
Gemeinsam reflektieren wir, wie man seine eigenen Grenzen erkennen kann, warum Selbstfürsorge so wichtig ist und ergründen ganz individuell, was jeder für sich selbst dafür tun kann um gestärkt und motiviert in die Begleitung und Unterstützung der Klient*innen zu gehen.

Zeit:	Montag, den 24.01.2022 von 12:00 - 14:00 Uhr
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Referentin:	Petra Stunkat, NLP Coach, examinierte Altenpflegerin

Einzelgespräche finden zusätzlich nach Bedarf statt.

Zeit:	montags, am 18. Januar, 15. Februar, 29. März, 26. April, 10. Mai, 21. Juni, 19. Juli, 30. August 2021
Ort:	KPE im Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Moderation:	Susanne Pohlmann

DEMENZLOTSEN:

Reflexionsrunde für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in den Gruppen und Besuchsdiensten
Einmal im Monat treffen wir uns mit allen Ehrenamtlichen, die im Besuchsdienst oder der Gruppenbegleitung tätig sind, um über die Entwicklung der freiwilligen Tätigkeit zu sprechen und zu reflektieren.
Einzelgespräche finden zusätzlich nach Bedarf statt.

Zeit:	montags, am 30.08.2021, 27.09.2021, 25.10.2021, 22.10.2021, 22.11.2021, 20.12.2021, 12:00-14:00 Uhr Termine für 2022 werden noch bekannt gegeben!
Ort:	Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Moderation:	Susanne Pohlmann

Wir suchen Verstärkung für ein Ehrenamt

im Besuchsdienst, für die Gruppenanleitung, als Initiator*in einer Nachbarschaftsinitiative und/oder als DemenzLotse *in an Ihrem Wunschstandort.
Gerne führen wir vor Ort mit Ihnen ein individuelles Gespräch, um herauszufinden, welches Ehrenamt am besten zu Ihnen passt. Bitte melden Sie sich dazu bei uns Mitarbeitern!

Bei der Mobilen Bibliothek - MoBi handelt es sich um ein Lastenfahrrad, welches mit Büchern und Spielen gefüllt ist. Es fährt auf Spielplätze, zu Kitas, Familienzentren und Schulen. Die MoBi besitzt an die 100 eigene Bücher und Spiele. Aber der Inhalt wird immer wieder mit Medien der Stadtteilbibliothek Falkenhagener Feld angepasst. Besonders zu speziellen Themen wie Dinosaurier, der Körper und vieles andere.

Für die nächsten zwei Jahre, bis Oktober 2021 werden die Kinder des Falkenhagener Felds mit fahrenden Büchern und Literatur erfreut.

Gefördert wird das Projekt über das Quartiersmanagement FF Ost und von uns, Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V., durchgeführt.

Die Mobile Bibliothek
MoBi

Die Mobile Bibliothek - MoBi
Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.
Moritzstr. 2
13597 Berlin

0179 - 607 89 09 | 030 - 38 30 30 64 | mobi@casa-ev.de

SELBSTHILFETREFFPUNKTE SIEMENSSTADT UND MAUERRITZE

Was bedeutet Selbsthilfe?
Selbsthilfe heißt, seine „Sache“ selbst in die Hand zu nehmen. Dies geht in einer Gruppe einfacher als allein. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Menschen über ein gemeinsames Anliegen austauschen und neue Wege ausprobieren, um Ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern. Dabei bestimmen Sie in der Gruppe selbst Form und Inhalt des Treffens und werden in der Regel nicht professionell angeleitet. Zu Ihrer Unterstützung bieten wir folgende Serviceleistungen an:

Beratung
Wir beraten Sie persönlich zu Ihren Anliegen und klären mit Ihnen, ob Selbsthilfe und/oder eine andere Form von professioneller Unterstützung für Sie wichtig ist. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die jeweiligen Ansprechpartnerinnen.

Vermittlung
Wir vermitteln Sie an eine Selbsthilfegruppe Ihrer Wahl und informieren Sie über die Arbeitsweise der jeweiligen Gruppe.

Unterstützung
Wir unterstützen Sie in der Aufbauphase Ihrer Gruppe und stehen Ihnen bei organisatorischen und gruppendynamischen Problemen beratend zur Seite.

Information & Vernetzung
Wir führen regelmäßig Informationsveranstaltungen zu gesundheits- und selbsthilfebezogenen Themen durch und erarbeiten das dafür erforderliche Programm im Rahmen von Gesamtgruppentreffen mit allen daran interessierten Nutzer*innen.

Raumservice
Wir stellen Ihnen für die Gruppenarbeit gegen ein geringes Nutzungsentgelt Räume zur Verfügung.

Leitbild - „Aus vielen Bausteinen neue Netzwerke bilden“
Die Arbeit der Spandauer Selbsthilfetreffpunkte dient der Förderung von Selbsthilfeaktivitäten unterschiedlichster Art.

In einer Welt, die sich ständig verändert und den Einzelnen täglich vor neue Anforderungen stellt, gewinnen ergänzende Netzwerke an Bedeutung, in denen Menschen Kraft und Energie schöpfen und sich entfalten können.

„Aus vielen Bausteinen neue Netzwerke bilden“
Mit diesem an unserer täglichen Arbeit orientierten Leitsatz verbinden wir folgende Ideen und Handlungsprinzipien: Unser gesamtes Angebot zielt darauf ab, die Ressourcen unserer Nutzer*innen zu mobilisieren und ihre körperliche, geistige und seelische Verfassung zu verbessern. Dabei interessiert uns vor allem die Frage, wie Menschen gesund werden bzw. was sie gesund erhält.

Unser Programmangebot bietet dazu sehr unterschiedliche Antworten an, die der Verschiedenheit und Individualität unserer Nutzer*innen entsprechen und an deren Bedarf orientiert sind.

Grundlage für die Entwicklung eines solch breit angelegten Angebotsspektrums ist ein sich ständig weiterentwickelndes Netzwerk zur Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten. Es besteht aus vielen aktiven Einzelpersonen und Institutionen.

Soziale Netzwerke sind die tragende Säule für das menschliche Leben. Je nach ihrer Qualität sind sie ausschlaggebend für Gesundheit und Krankheit, für Wohlbefinden und Lebensglück, aber auch für Unglück, Leid und Ohnmacht.
Mit unserer Arbeit wollen wir zur Entstehung gesunder Netzwerke beitragen.

Von grundlegender Bedeutung ist hierfür ein Klima der Wertschätzung zwischen den verschiedenen Menschen in unseren Einrichtungen - unabhängig von ihren unterschiedlichen Lebenseinstellungen oder ihren kulturellen Hintergründen.

Gegenseitiger Respekt, Achtung und Toleranz stellen dabei grundlegende Werte zum Umgang miteinander dar.

Die Spandauer Selbsthilfetreffpunkte werden gefördert durch die Senatsverwaltung für „Integration, Arbeit und Soziales“ und durch den Landesverband der Pflegekassen in Berlin und durch den Verband der privaten Pflegekassen e.V.

BERLIN
Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

selko

Selbsthilfetreffpunkte

VERANSTALTUNGEN UND KURSE :

Gymnastik für Frauen
Von jung bis alt, jede ist willkommen!
Gemeinsam mit anderen Frauen machen wir gezielte Bauch-, Beine- Poübungen, Beckenbodengymnastik und Rückengymnastik.
Im Anschluss daran gibt es verschiedene Dehnungsübungen.
Es gibt keinen monatlichen Beitrag, nur bei Teilnahme wird ein Beitrag fällig.
Am Jahresende machen wir immer eine gemütliche Weihnachtsfeier.

Zeit:	Montag und Donnerstag von 9:00 - 10:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau, 3. Etage Ballettraum
Kosten:	3,50 Euro
Kontakt	Evelyn Albrecht

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. Es geht nicht nur um Gefühle, es geht auch um Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Lebenseinstellungen. Trauern bedeutet letztlich auch, Bewältigungsstrategien und Stärke zu entwickeln.

Zeit:	Sonntags, 16:30 - 18:00 Uhr, 14-tägig, Ab Dezember 2021
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Leitung:	Patricia Gerstendörfer, AGUS, Trauer- und Sterbebegleitung

Gesamtgruppentreffen
Wir laden alle Nutzer*innengruppen der Spandauer Selbsthilfetreffpunkte und der Kontaktstelle PflegeEngagement zu unseren nächsten Gesamtgruppentreffen ein.
Die Treffen bieten die Gelegenheit, sich besser kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen, Lob und Kritik zu äußern. Wünschenswert ist es, dass aus jeder Gruppe ein bis zwei Mitglieder teilnehmen

Geplant ist ein Gruppentreffen im Mai 2022. Den Termin werden wir Ihnen/ Euch wegen der Corona- Pandemie persönlich bekanntgeben.

Workshop: Die wertschätzende Kommunikation kennen lernen
Wertschätzende Kommunikation zusammengefasst: nimm 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. Sie erhalten Sie 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. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Zeit:	Donnerstag, 16.09.2021 und 30.09.2021, jeweils 17:00 - 21:00 Uhr Der Workshop baut aufeinander auf, die Gruppendynamik bleibt erhalten.
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Referent:	Ludger Seidel, Dipl. Sonderpädagoge, Supervisor DGSv, Coach und Trainer für wertschätzende Kommunikation (nach Rosenberg)
Kosten:	für jede Veranstaltung 5 €, ermäßigt 3 €
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
Was ist neu? Was ist wichtig? Wie mache ich es? Multimedia -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, 22.09.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Leitung:	Frank Spade, ehemals Bundeszentralstelle Patientenverfügung in Berlin
Kosten:	3,00 € , ermäßigt 2,- €

VERANSTALTUNGEN UND KURSE:

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.

Zeit:	07.10.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Wattstraße 13, 13629 Berlin
Referentin:	Sandra Jankow

Veranstaltungsreihe mit Heike Kuhlmann - Zu Hause im eigenen Körper

Über Bewegung kommen wir in Kontakt mit uns. Die richtige Dosis von Beweglichkeit, Kraft und Entspannung schafft Wohlbefinden und Gesundheit. Bewusstsein bei dem, was wir tun unterstützt uns darin zu wissen, was wir für unsere Gesundheit gerade brauchen.

Zeit:	28.10.2021 & 09.12.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Leitung:	mit Heike Kuhlmann
Kosten:	keine
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Ernährungsumstellung bei Burnout und Depression

Du leidest schon lange unter Stress? Dich begleiten Gefühle von Antriebslosigkeit, Abgeschlagenheit und Lustlosigkeit? Dann kannst du in diesem Vortrag erfahren, ob es sich schon um ein Burnout handelt und welchen besonders positiven Einfluss deine Ernährung auf deinen Zustand haben kann. Gesundheitscoach Susanne schildert in 1,5 h anschaulich und leicht verständlich, wie man zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit im Alltag zurückkehren kann.

Zeit:	11.11.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Wattstraße 13, 13629 Berlin
Referentin:	Susanne Uckun

VERANSTALTUNGEN UND KURSE:

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, welche 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.

Zeit:	16.12.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Wattstraße 13, 13629 Berlin
Referentin:	Katrin Etti

Kritik aussprechen - Kritik annehmen
Beides fällt uns oft nicht leicht.
Statt berechtigte Kritik auszusprechen, kehren wir den Ärger unter den Teppich, weil wir „Niemandem wehtun wollen“, oder Angst haben, Harmonie und und gutes Einverständnis zu zerstören. Kritik anzunehmen ängstigt uns oft. Wir fürchten, gekränkt und verletzt zu werden. Also ertragen wir lieber „dicke Luft“, als ein klärendes Gewitter herbeizuführen. Aber wie die richtigen Worte finden, um auf konstruktive Art Kritik auszusprechen und anzunehmen? Darum geht es in diesem Workshop.

Zeit:	Mittwoch, 12.01.2022, 16:30 - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Leitung:	Walli Gleim, Kommunikationspsychologin,
Kosten:	3,- €, ermäßigt 2,- €
	Wir bitten um Anmeldung unter: 030 - 333 5026

Veranstaltungsreihe mit Daniel Hermann - Ernährungs-ABC: Fit durch den Winter:
Ob Ihre Gesundheit, Figur oder Wissensdurst im Vordergrund steht - hier lernen Sie die Grundlagen der Ernährung kennen. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, welche Sie in Ihrem Alltag integrieren können.

Zeit	Donnerstag, 03.02.2022, von 18:00 - 19:30 Uhr und anschließender Diskussionsrunde
Ort:	Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Lesung: „Ich habe den Missbrauch überlebt
“Simone“ liest aus ihrem Buch. Es geht um das, was sie während Ihrer Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter erlebt hat. Eine „Geschichte“ voller Gewalt, sexuellem Missbrauch und Alkoholismus. Simone möchte ihr jahrelanges Schweigen brechen. Denn Schweigen schützt die Täter.

Zeit:	Mittwoch, 09.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 23, 13629 Berlin
Referentin:	Simone Ehrlich, Autorin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

ÖDEME - oder wenn das Lymphsystem aus der Balance gerät
ÖDEME - und Epigenetik
Lymphe - diese besondere Flüssigkeit hat jede*r von uns im Körper. Impulsreferate informieren darüber, welche Funktionen Lymphe in unserem Körper hat, wie sie entsteht, was mit ihr passiert und wofür sie im systemischen Zusammenhang wichtig und gut ist. Wenn das Gleichgewicht zwischen Zufluss und Abfluss aus der Balance gerät oder das Lymphsystem durch Einwirkungen gestört wird, entwickeln sich bei vielen Menschen Ödeme - bei manchen vorübergehend, bei anderen dauerhaft.
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. Bei Bedarf kann an der anschließenden Selbsthilfegruppe teilgenommen werden Die Gruppe bietet Raum für einen offenen und vertrauensvollen Austausch. Sie kann wertvolle Impulse für den Alltag geben, z.B. entstauende Bewegungsübungen, Unterstützung für den Umgang mit Kompressionsversorgungen usw.

Zeit:	Samstag, 12.02.2022, 14:00 Uhr,
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Leitung:	Lucia Bunte (Dipl.- Psychologin, Krankengymnastin)

Veranstaltungsreihe mit Netzmann - Workshop: Ängste bei Depressionen
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.

Zeit:	Mittwoch, 24.02.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Leitung:	Rolf Netzmann
Kosten:	3 €, ermäßigt 2 €
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Lesung - „Notizen aus der Corona - Zeit“.
Wie erlebt ein psychisch Kranker diese Zeit der Einschränkungen, der wegbrechenden Strukturen und der Unsicherheit? Was bewegt mich in dieser Zeit? Offen und direkt gebe ich Einblick in mein Seelenleben...

Zeit:	09.03.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Leitung:	Rolf Netzmann
Kosten:	3,00 € ermäßigt 2,00 €
Anmeldung:	030 - 333 50 26

Workshop: Wenn die SHG in eine Krise kommt
Es gibt Krisen, die in sich eine große Sprengkraft haben und manchmal kann die Krise einer einzelnen Person auch die ganze Gruppe in eine Krise versetzen.
Die Selbstheilungskräfte einer Gruppe geraten dann an ihre Grenzen und die Gruppe droht auseinanderzubrechen. Am 2. Abend dieser Fortbildung werden Fragen zur Bewältigung einer Gruppenkrise im Vordergrund stehen: Welche Signale können möglichst rechtzeitig erkannt werden? Welche Methoden sind hilfreich zur Unterstützung in so einer Phase? Welche Hilfsmaßnahmen sollten eingeleitet werden? Auch hier werden wieder konkrete Beispiele im Mittelpunkt stehen.

Zeit:	Mittwoch, 16.03.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Leitung:	Rolf Netzmann
Kosten:	3 €, ermäßigt 2 €
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN UND KURSE:

Emotionale Folgen von Insolvenzen
In unserer heutigen, wirtschaftlich kritischen Zeit, auch Corona bedingt, kam und kommt es immer häufigen zu finanziellen Engpässen, die unter anderem in Insolvenzen enden können. Neben den rechtlichen Fragen, die in Schuldnerberatungsstellen, von Fachanwälten für Insolvenzen und Steuerberatern bearbeitet werden, gibt es jedoch auch starke emotionale Belastungen (beispielsweise durch Mahnungen, Drohanrufe u. ä.), die starken Stress auslösen und mit denen die Betroffenen oft allein dastehen.
Hier ist es ein Ziel in der „Gesprächsgruppe Privatinsolvenz“ Ängste, Sorgen und Nöte untereinander austauschen zu können und sich gegenseitig zu unterstützen.
Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, Ihre akute Lebenssituation anders zu bewerten und Informationen einzuholen, die für sie und die Gruppe wichtig sein können.
Die Arbeit mit Ihren Lösungsstrategien soll helfen, selbstbewusst auch kritische Situationen positiv zu verändern.

Zeit:	Mittwoch 13.04.2022, 16:00 - 17:45 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Leitung:	Knut Bochum, Systemischer & EMDR Coach
Kosten:	3,00 € ermäßigt 2,00 €

Veranstaltungsreihe mit Daniel Hermann - Sport bei Antriebslosigkeit & Depression
Energie, Motivation und gute Laune - das sind die Kernpunkte dieses Workshops.
Seien Sie dabei und lernen Sie Ihre Antriebslosigkeit und negativen Gedanken zu bezwingen.

Zeit	Samstag, 09.07.2022, 14:00 - 15:30 Uhr und anschließender Diskussionsrunde
Ort:	Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Veranstaltungsreihe mit Daniel Hermann - 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.

Zeit	Donnerstag, 28.04.2022, von 18:00 - 19:30 Uhr und anschließender Diskussionsrunde
Ort:	Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

AGUS I - Gruppe für Angehörige um Suizid

Zeit: jeden 2. Montag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 371 35 30 | 0163 - 584 47 04
www.berlin.agus-selbsthilfe.de

AGUS U35- Gruppe für junge Angehörige um Suizid
Für junge Menschen bis +-35 Jahre

Zeit: jeden letzten Montag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: per Zoom (voraussichtlich ab September im Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin)
Anmeldung bitte per Mail an berlin-u35@agus-selbsthilfe.de

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die einen geliebten Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es egal, ob es sich um nahe Angehörige (wie zum Beispiel Eltern oder Geschwister...), Verwandte, Freund*innen oder Nachbar*innen handelt.
Anmeldung bitte per Mail unter Angabe von Name und Telefonnummer. Wir melden uns schnellstmöglich telefonisch zurück, um auf offene Fragen einzugehen. Da uns bewusst ist, dass die wenigsten von uns vorher Selbsthilfegruppen-Erfahrung gesammelt haben.

„Altersarmut“ - Eine Lobby für Rentner*innen

Zeit: jeden letzten Samstag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Jürgen Dahl, rentner-initiative@web.de

Alzheimer-Angehörigen Initiative
Angeleitete Selbsthilfegruppe zu den Themen: psychische und physische Belastung abbauen und Verbesserung der Pflege. Eine gleichzeitige Betreuung der Kranken während der Treffen wird angeboten.

Zeit: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung: Frau Zischner, 030 - 47 37 89 95

GRUPPENLISTE:

Selbsthilfegruppe für Angehörige Depression (Online)
Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So kann aus einem lebenslustigen Menschen, ein Mensch werden, der von Antriebslosigkeit, Schuldgefühlen und einer inneren Leere geplagt wird. Sie als Angehörige*r stehen dem hilflos gegenüber und können auch schwer mit der Krankheit umgehen, weil Sie an ihre Grenzen stoßen und selbst unter Überlastung und Erschöpfung leiden? In der Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen und finden Ratschläge wie Sie als Angehörige*r von schwer depressiv Erkrankten umgehen können.

Zeit:	jeden Donnerstag von 13:00 bis 15:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Angehörigengruppe für Eltern/Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung
Wir sind eine Gruppe für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung, die sich einmal im Monat zu einer Gesprächsrunde trifft. Dieses
Angebot richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind oder gerade dabei sind, es zu werden.

Zeit:	jeden 4. Dienstag im Monat, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	Katrin Eichner, Lebenshilfe Berlin, 030 - 829 998 102 kathrin.eichner@lebenshilfe-berlin.de

Angehörigengruppe Psychisch Kranker, APK e.V.
Wir sind eine kleine Gruppe von Angehörigen psychisch kranker Kinder, Jugendlicher, Eltern, Geschwister oder sonstiger Angehörigen, die sich einmal monatlich zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung treffen.

Zeit:	jeden 3. Freitag im Monat, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	Frau Pätzeldt, 172 - 323 09 49

GRUPPENLISTE:

Angst und Panikzustände
Schwerpunkt der Gruppen ist die Auseinandersetzung mit Angst- und Panikzuständen unterschiedlicher Art.

Zeit: Gruppe 1: dienstags, 15:30 - 17:00 Uhr
sporadisch angeleitet, gemischte Gruppe
Gruppe 2: dienstags, 17:15 - 18:45 Uhr
angeleitet, Frauengruppe (Online)
Gruppe 3: donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr, Frauengruppe
Leitung: Helga Bonert-Leib, Dipl. Psychologin Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Arm - und Beinamputierte
Wir sind eine kleine Selbsthilfegruppe für Bein- und Armamputierte in Berlin und Umgebung und treffen uns 1 x monatlich.

Zeit: jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Seniorenclub am Lindenufer, Mauerstr.10, 13597 Berlin
Anmeldung: J. Hansen | j.hansen@posteo.de

Aussteiger „ Zeugen-Jehovas“ - Offline
Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas „ausgestiegen“ oder spielen Sie mit dem Gedanken „auszusteigen“? Was kommt danach? Wie gehen Sie mit Ihrem neuen Leben um, auch ohne die Hoffnung auf das Paradies? In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Zeit: jeden 1. Samstag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Aussteiger „ Zeugen-Jehovas“ - Online
Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas „ausgestiegen“ oder spielen Sie mit dem Gedanken „auszusteigen“? Was kommt danach? Wie gehen Sie mit Ihrem neuen Leben um, auch ohne die Hoffnung auf das Paradies? In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Zeit: jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Selbsthilfegruppe Blasenkatheter (in Gründung)
Haben Sie oder ein Angehöriger/eine Angehörige einen Blasenkatheter und sehen sich auch immer wieder mit Fragen konfrontiert wie:

- Welche Einlagen sind die richtigen? Was für Vorteile und Nachteile gibt es und was gibt es damit für Erfahrungen?
- Welche Art von Kathetern sind die richtigen für mich oder meine Angehörige/meinen Angehörigen?
- Was ist mit Verengungen und OP´s?
- Was tun, wenn der Urin immer wieder am Katheter außen anstatt innen entlangläuft?
- Was ist mit Entzündungen? Wie mit Schmerzen umgehen? Wie ist die richtige Hygiene?

Wollen Sie sich zu diesen Themen in einer Selbsthilfegruppe austauschen? Dann melden Sie sich bei uns.

Zeit:	jeden 1. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Borderline
Ein Mitglied berichtet: „Seit Jahren finde ich in der Gruppe einen geschützten Raum, in dem ich die Möglichkeit habe, einen Einblick in meine Innenwelt zu geben - einfach über alles reden können!“ Der Erfahrungsaustausch ist wesentlicher Bestandteil der Treffen.

Zeit:	jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Borreliose
Das Angebot richtet sich an Betroffene mit Borreliose und Co-Infektionen. Gemeinsam wollen wir unsere Situation besser verstehen und uns in der Heilung unterstützen.

Zeit:	jeden 1. Freitag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de
Kosten:	2 € (1 € für Kopien + 1 € für Raummiete)

GRUPPENLISTE:

CED - Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung: Frau Becker, 030 - 365 45 25, anny@hdb-beratenderingenieure.de

Selbsthilfegruppe Covid-19-Langzeitfolgen „Online“
Menschen, die an COVID-19 erkranken, haben ganz unterschiedliche Krankheitsverläufe. Das betrifft sowohl die Symptombreite als auch die Dauer der Krankheit.

Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung fühlst Du Dich oft erschöpft, bekommst zuweilen schwer Luft, hast nicht dieselbe körperliche Fitness wie zuvor, fühlst Dich unverstanden von Deiner Umgebung oder suchst nach Wegen mit diesem neuen Leben umzugehen? Möchtest Du Dich mit anderen Betroffenen von Post-Covid/Long-Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen und auch mal lachen? Dann melde Dich gern bei uns!
Die Treffen finden zunächst virtuell statt. Es sind aber auch direkte Treffen geplant.

Zeit: jeden 1. & 3. Montag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort: zunächst online
Anmeldung: 030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Corona-Café „Online“
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.
Wir laden Sie zu einem lockeren Austausch bei Café, Kuchen und guter Laune ein.
Der Austausch findet zunächst online statt.

Zeit: jeden Montag, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | siemensstadt@casa-ev.de,

GRUPPENLISTE:

Deggo defar sunu reew Senegal - Gemeinsamer Aufbau unseres Landes Senegal
Der Verein Deggo defar sunu reew Senegal wurde im Jahr 2017 mit dem Ziel gegründet, Senegalesen in Berlin die Möglichkeit zu geben sich hier untereinander und mit Menschen anderer Herkunft über Ihre praktischen Lebenserfahrungen auszutauschen. Wir wollen damit dazu beitragen, dass in Deutschland erworbene oder angewandte berufliche Qualifikationen für die Entwicklung in der Herkunftsregion sinnvoll eingesetzt werden können. Dazu werden von Gesprächskreisen über Vorträge bis hin zu Workshops unterschiedliche für alle Interessierten offene Formate angeboten.
Interessierte sind herzlich willkommen in ungezwungener, familiärer Atmosphäre an unseren Treffen teilzunehmen.

Zeit: Bitte erfragen
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Altersgemischte Depressionsgruppe (Neugründung)

Zeit: jeden Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Freitags Depressionsgruppe

Zeit: jeden Freitag, 10:30 - 12:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | siemensstadt@casa-ev.de
Gruppensprecherin: Anita Pohl

Online-Depressionsgruppe

Zeit: jeden Montag, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: 030 - 382 40 30 | siemensstadt@casa-ev.de
Anmeldung erforderlich, um die Zugangsdaten zu erhalten!!!

GRUPPENLISTE:

Diabetikergruppe und herzkranke Diabetiker (DHD)
In regelmäßigen Abständen finden neben den Gruppentreffen auch Fachvorträge statt.

Zeit: jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr.6, 13597 Berlin
Anmeldung: Frau Freitag, 030 - 851 88 10 | Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

---

Diabetikergruppe Typ I (in Gründung)

Zeit: Bitte erfragen
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 30 40 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Diätgruppe - „Die Elefantentruppe“
Für Frauen, die ihr Gewicht halten möchten. Nicht geeignet, wenn jemand akut abnehmen möchte.

Zeit: jeden Montag, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

EKS-Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern/Erzieher
Anonyme kleine Gruppe, die sich am 12 Schritte-Programm anderer anonymer Suchtgruppen orientiert.

Zeit: am 2. Und 4. Mittwoch des Monats, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de
oder alkismist@gmail.com

Frauengesprächsgruppe
In unserer Gruppe geht es vornehmlich um Erfahrungsaustausch zur Alltagsbewältigung.

Zeit: montags 11:30 - 13:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr.6, 13597 Berlin
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Frauengruppe Courage e.V. (sucht Verstärkung)
Der Austausch und die Stärkung individuell und in der Gruppe stehen im Vordergrund unserer Treffen. Wir schauen gerne über den Tellerrand, diskutieren über politische Themen und engagieren uns für soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit.

Zeit: jeden 4. Donnerstag im Monat, 17:30 - 19:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Gemischte Freizeitgruppe
Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen, die sich zu gemeinsamen Gesprächen und Freizeitgestaltung treffen.

Zeit: jeden Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Freizeitgruppe aktiv
Eine neue Selbsthilfegruppe von Senior*innen, die Interesse an kulturellen und anderen Aktivitäten hat.

Zeit: jeden Samstag, 14:00 Uhr (außer 2. Samstag im Monat)
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Gesprächskreis türkischer Frauen (geschlossene Gruppe) ***ruht zur Zeit***
Wir sind eine Gruppe türkischer Frauen, die sich einmal monatlich zusammenfindet, um sich über Alltagssorgen und -probleme auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Für eine nette und entspannte Atmosphäre sorgt dabei ein gemeinsames kleines Buffet, zu dem jede etwas beisteuert.

Zeit: 1x im Monat, samstags, 18:00 Uhr, im Sommer wird pausiert
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung: 030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Fibromyalgie

Zeit:	2. Montag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr.6, 13597 Berlin
Anmeldung:	Frau Thyroke, 0176 - 43 36 86 03 | utethyroke.fibro@web.de

Gymnastik für Frauen (ruht bis September 2021)
Von jung bis alt, jede ist willkommen! Gemeinsam mit anderen Frauen machen wir gezielte Bauch-, Beine- und Poübungen, Beckenbodengymnastik und Rückengymnastik. Im Anschluss daran gibt es verschiedene Dehnungsübungen. Es gibt keinen monatlichen Beitrag, nur bei Teilnahme wird der Beitrag fällig. Am Jahresende machen wir immer eine gemütliche Weihnachtsfeier.

Zeit:	jeden Montag und Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin, 3. Etage Ballettraum
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de
Kosten:	3,50 €
Kontakt	Evelyn Albrecht

Gymnastik für Senioren (ruht bis September 2021)
Schwerpunkte sind hierbei Gleichgewichtsübungen, Mobilisierung der Beweglichkeit und Dehnungsübungen. In der letzten halben Stunde findet immer eine Stuhlgymnastik statt.

Zeit:	jeden Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau, 3. Etage Ballettraum
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de
Kosten:	3,50 €
Kontakt:	Evelyn Albrecht

Handarbeitsgruppe Flotte Nadel

Zeit:	jeden Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

HOPE
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die von sexuellem Missbrauch und Gewalt betroffen sind. Egal, ob Dir Dein Missbrauch bewusst ist, oder du nur ein vages Gefühl hast - wir kennen beides. Wir bieten einen geschützten. Ort für gegenseitige Unterstützung und Austausch.

Zeit: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de
Gruppensprecherin: Simone Ehrlich

SHG - Kleptomanie „Offline“
Weitere Informationen erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt.

Kontakt: 030 - 382 40 30, Roswitha Stephan-Glitzner

SHG - Kleptomanie „Online“
Weitere Informationen erhalten Sie über den Selbsthilfetreffpunkt.

Kontakt: 030 - 382 40 30, Roswitha Stephan-Glitzner

Kreatives Schreiben - Selbsterfahrung neu gestalten
Durch das einfache Schreiben lernen wir uns auf ganz neue Art kennen. Bei uns steht jeder/jedem frei, ob sie*er seine Texte mit den Anderen teilen oder seine Schätze ohne vorzulesen mit nach Hause nehmen möchte.

Zeit: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: CharlotteTreff, Wattstr. 14, 13629 Berlin
Anmeldung: 030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Kreative Schreibgruppe (*in Gründung*)
Wer hat Lust, sich unter fachkundiger Anleitung schreibend und dichtend zu betätigen? Sich einzulassen auf den Spaß und die Freude am kreativen Fluss von Bildern und Gedanken? Schreiben befreit- und setzt spielerische Phantasie frei.
Prosatexte, Autobiografisches, Schreibspiele, Elfchen Limericks und Vieles mehr ist dabei. Auch wenn es mal hakt - Schreibblockaden sind Teil des Prozesses und werden mitbearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zeit:	Nach Absprache
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung:	Cornelia Krieg, Gerontosozialtherapeutin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Krebsgruppe für Frauen, mit Beratung

Zeit:	2. Montag im Monat, 9:30 - 11 Uhr und 4. Montag im Monat , 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	Christine Haberland, 0171 - 651 59 40

Lebensfreude und Altersplanung 60+ Singles

Zeit:	jeden 1. Mittwoch im Monat,14:30 - 16:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung:	Johanna Herder, kpe-spandau@casa-ev.de
Anmeldung:	030 - 333 50 26 oder 030 - 35 38 95 66 shtmauerritze@casa-ev.de

Laktose Intoleranz/Probleme mit Fruchtzucker

Zeit:	jeden 1. Montag im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung:	Christine Teich-Passkönig, Heilpraktikerin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Liederkreis Spandau
Der Liederkreis ist offen für alle, die Lust haben, einfach mal wieder zu singen und sich hier gesanglich weiterzubilden. Gesangliche Vorbildung wird nicht erwartet.
Wir singen Volkslieder, Gassenhauer und europäische Lieder.
Wir wollen das Singen wieder zu einem Teil des Alltags machen.

Zeit:	1x monatlich, samstags ,16:00 - 19:00 Uhr
	1x monatlich, freitags ,16:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Galerie Kulturhaus
Kosten:	7 € pro Termin, ermäßigt 5 €
Leitung:	Florian Krämer, Musikpädagoge und Musikwissenschaftler
Kontakt:	flokraemer.berlin@web.de

Literarischer Gesprächskreis
Wer hat Lust, mit anderen Literaturfreunden Romane, Kurzgeschichten, Essays, Gedichte zu lesen und sich darüber auszutauschen? Wir sind neugierig auf unbekannte Bücher. Wir lesen auch mal Altbekanntes und entdecken es neu. Wir sind offen für ungewohnte Texte. Wir pflegen die Lust am Lesen.

Zeit:	jeden 3. Mittwoch im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Literaturgruppe
Es wird klassische Literatur gelesen. Diese Gruppe ist geeignet für Menschen, die Freude daran haben, gemeinsam zu lesen und darüber zu sprechen.

Zeit:	jeden 1. und 3. Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Lymphödem-, Lipödem - Selbsthilfegruppe
In unserer Lymph-Selbsthilfegruppe treffen sich Frauen und Männer mit bereits bestehenden Ödemen oder gefährdete Menschen und ihre Angehörige, die sich über ihre individuelle Lage und die Möglichkeiten verständigen. Das Anliegen unserer Gruppe ist der gemeinsame Austausch von Erfahrungen, Informationen und Therapiemöglichkeiten, sowie die gegenseitige Ermutigung und Unterstützung. Durch regelmäßige gemeinsame Treffen wollen wir kontinuierlich an „unseren Themen“ arbeiten. Wir wollen uns Kompetenzen und Wissen aneignen und teilen sowie gemeinsam Schwierigkeiten besser bewältigen. Unser Ziel ist auch eine gute Zusammenarbeit mit Ärzt*innen, Therapeut*innen, Sanitätshäusern und Krankenkassen vor Ort aufzubauen und so die Situation für die Betroffenen zu verbessern.

Zeit:	am 2. Samstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de
Leitung:	Lucia Bunte, Dipl.-Psychologin und Krankengymnastin

Männergruppe
Beruf, Beziehung, Vaterschaft, Umgang mit Krankheit und dem Älterwerden. Rollenerwartungen und Rollenveränderungen. Als Mann ist man ganz schön gefordert. In vielerlei Hinsicht. Meistens machen die Männer das mit sich selber aus. Hatte Herbert Grönemeyer doch recht? Wir wollen dem auf den Grund gehen. In vertrauensvoller Atmosphäre abseits der Frauenwelt wollen wir über unsere Stärken und Schwächen, aber auch über Krankheit und Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Versagen und Sexualität, etc sprechen. Kurz, was uns betrifft.

Zeit:	jeden Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | siemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Mit Tatendrang durch das Chaos“
Sie fühlen sich überwältigend leer, müde, antriebslos, schwach, ausgebrannt und niedergeschlagen? Ihnen fällt es schwer, sich von Gegenständen zu trennen und aufzuräumen? Gemeinsam suchen wir nach Methoden und Techniken, um Struktur in unseren Alltag zu integrieren. (Auch bekannt unter den Namen: Wertbeimessungsstörung, hoarding oder compulsive hoarding, Messie-Syndrom u.a.)

Zeit:	Jeden 1. & 3. Montag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin. Bei Interesse melden Sie sich gerne im Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, 030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

Mindfulness
Mindfulness bedeutet, jeden Moment in größter Achtsamkeit zu erleben und auf seine Gedanken, Gefühle, Körper und auf die Umgebung zu achten.
Mit Achtsamkeitsübungen sollen Handlungen bewusster erlebt werden.
Auch der Austausch mit kreativen Übungen ist möglich.

Zeit:	jeden Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | siemensstadt@casa-ev.de
Gruppenleiter:	Mario Gießler, SHG-Mindfulness@mgiessler.de

Mobbing, Burnout, Depression
Wenn Wertschätzung fehlt und Menschen systematisch die Anerkennung entzogen wird, kann man von Mobbing sprechen. Viele merken das nicht sofort. Sie merken nur, dass sie sich anstrengen, fleißig und freundlich sind und dennoch nichts zurückkommt. Schritt für Schritt geht Lebensfreude verloren und man fühlt sich ausgebrannt. In unserer Gruppe unterstützen wir uns, die Mechanismen von Mobbing und deren Folgen zu erkennen und Wege hinaus zu finden.

Zeit:	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Gemeindezentrum Gatow, Plevierstr.3, 14089 Berlin
Kontakt:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Multiple Sklerose
Betroffene unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme.

Zeit:	jeden 2. Mittwoch im Monat, 12:15 - 13:45 Uhr
Ort:	zur Zeit, Seniorenclub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin
Kontakt:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-, Fruktose-, Gluten-und Histamin-Intoleranz
Etwa 10 - 20% unserer Bevölkerung sind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen. Im Bereich der Fruchtzuckerunverträglichkeit wird bereits von ca. 60 - 80 % ausgegangen. Mehr darüber erfahren Sie bei unseren Gruppentreffen. Hier ist ein Austausch von Betroffenen mit Unterstützung von Christine Teich-Paßkönig möglich. Sie ist Heilpraktikerin und selbst Betroffene.

Zeit:	jeden 1. Montag im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung:	Christine Teich-Paßkönig, Heilpraktikerin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Narcotics Anonymos Narcotics I
Narcotics Anonymos ist eine gemeinnützige Organisation für genesende Süchtige von legalen und illegalen Drogen. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit der Einnahme der Droge aufzuhören. Interessierte können ohne Anmeldung zu den Gruppentreffen kommen.

Zeit:	jeden Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr.6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Narzissmus
Narzissmus hat viele Facetten. Unsere Gruppe möchte allen Betroffenen, die narzisstischen Missbrauch erlebt haben, eine Anlaufstelle geben, um das Erlebte zu teilen.

Zeit:	jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | info@narzissmus-selbsthilfe.de

GRUPPENLISTE:

Osteoporose - Gymnastikgruppe

Zeit:	jeden Dienstag, 12:30 - 13:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Ballettraum, 3. (Stock)
Anmeldung:	030 - 805 40 16 oder 030 - 805 51 13

Parkinson

Zeit:	jeden 3. Dienstag, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Freie Apostolische Gemeinde Staaken
Kontakt:	Monika Rüther, 0160 - 873 02 79 oder 030 - 36 31 14

Rheuma

Zeit:	1. Gruppe: jeden 2. und 4. Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr 2. Gruppe: jeden 4. Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Schlank werden und bleiben,(*ruht zur Zeit*)
Schlank werden und bleiben ohne Diät. Auch wir haben Diäten ausprobiert, jedoch ohne längerfristigen Erfolg. Wir möchten unser Essverhalten mit gesunder Ernährung ändern. Wir wollen Rezepte ausprobieren und in gemütlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten reden. Bitte vorher anmelden!

Zeit:	zur Zeit nach Vereinbarung
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt:	A. Siemic, 0178 - 811 42 13 oder 030 - 333 50 26

„Selbstwert finden und stärken“
Wer kennt das nicht: sich nicht trauen, der Mut schwindet schon wieder, nicht richtig selbstbewusst auftreten. All das hat etwas mit dem Selbstwert zu tun. In dieser Gruppe wollen wir uns zu diesem Thema austauschen und uns dabei unterstützen, unseren Selbstwert zu finden und zu stärken.

Zeit:	jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Anmeldung:	030 - 382 40 30 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Spielegruppe
Wie sind eine Gruppe von Menschen ab 50 Jahren aufwärts, die sich wöchentlich hauptsächlich zu gemeinsamen Gesellschaftsspielen trifft. Am Anfang nehmen wir uns immer Zeit für einen kleinen Austausch untereinander.

Zeit:	donnerstags, 12:30 - 15:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

EKS Erwachsene Kinder suchtkranker und dysfunktionaler Eltern/Erzieher
Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern oder Erziehern haben Folgendes gemeinsam: Sie wurden hineingeboren in eine Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte - stoffliche und nichtstoffliche - oder sind dort aufgewachsen. Wir sind eine anonyme Gruppe und orientieren uns am 12 -Schritte-Programm anderer anonymer Suchtgruppen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, uns vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen, um ein erfülltes Leben führen zu können.

Zeit:	jeden 2.und 4. Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung:	E. Becker
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

(Thema Sucht)„Vista“- Nachsorgegruppe für Alkoholkranke

Zeit:	jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauertsr.6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Tabital Pulaaku - Deutschland e.V. (Vertretung der Fulbe in Deutschland)

Zeit:	auf Anfrage
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt	030 - 381 70 57 | shtsiemensstadt@casa-ev.de

GRUPPENLISTE:

Trauern und Abschied nehmen
Der Verlust eines nahe stehenden Menschen ist immer ein einschneidendes Ereignis, dessen Be- und Verarbeitung unterschiedlich viel Zeit benötigt. Bestimmte Umstände können dazu führen, dass die Trauer einen erschwerten Verlauf nimmt und scheinbar gar nicht enden möchte. In der Gruppe soll es darum gehen, zu lernen Verluste zu verarbeiten und ins Leben zurück zu kehren.

Zeit:	sonntags, 16:30 - 18:30 Uhr, Beginn nach Vereinbarung
Kosten:	10 Termine, zusammen 20 €, ermäßigt 15 €
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauertsr. 6, 13597 Berlin
Leitung:	Patricia Gerstendörfer
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

Verein alkoholfreies Leben "VAL"

Zeit:	jeden Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

VHTS - Verein Humane Trennung und Scheidung e.V.
Wir bieten Hilfe für Eltern und Kinder in der Trennungs- und Scheidungskrise.

Zeit:	jeden 1. Freitag im Monat, 19:30 - 22:00 Uhr Ab 18:00 Uhr ist mit vorheriger Anmeldung Rechtsberatung mit einem Rechtsanwalt für Familienrecht möglich.
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt:	Frau Mantei, 0171 - 992 74 78, oder 030 - 333 50 26 shtmauerritze@casa-ev.de

Yoga und Gesundheit - fortlaufende Kurse (*ruht bis Sept.21*)

Zeit:	Montag, 19:30 - 21:00 Uhr, für Frauen Leitung: Trixi Hübner Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr, gemischte Gruppe Leitung: Sylvia Rodeck Dienstag: 13:30 - 14:30 Uhr Leitung: Sirikwan Borchert
Ort:	Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Ballettraum, 3. Stock
Anmeldung:	030 - 333 50 26 | shtmauerritze@casa-ev.de

STADTTEILARBEIT FALKENHAGENER FELD

Seit Juli 2017 führt Sozial-kulturelle Netzwerke Casa e.V.
im Falkenhagener Feld Stadtteilarbeit durch. Seit Juli 2017 führt Sozial-kulturelle Netzwerke Casa e.V. im Falkenhagener Feld Stadtteilarbeit durch. Vom Bezirk Spandau und dem Senat Berlin beauftragt, bauen wir kontinuierlich neue, kleinteilige Angebote auf.
Unser Ziel ist ein nachbarschaftliches Miteinander im Stadtteil.
Unsere Schwerpunkte sind unter anderem die Selbsthilfe, die Seniorenarbeit, nachbarschaftliche Aktionen und Veranstaltungen sowie die Integration von Menschen mit verschiedenen kulturellen und sprachlichen Wurzeln im Stadtteil Falkenhagener Feld.
Seit 2020 haben wir auch den Auftrag für die Stadtteilkoordination im Falkenhagener Feld vom Bezirk Spandau bekommen.

Sie dient der Erfassung von Bedarfen und der Förderung von Bürgerbeteiligung und ist eine Schnittstelle vom Stadtteil zum Bezirk.

Unsere Arbeit dient der Vorbereitung für das geplante Stadtteilzentrum in den Räumen der ehemaligen Zufluchtskirche am Westerwaldplatz. Durch Corona müssen sich unsere aufgebauten Angebote nach den aktuell geltenden Vorschriften und Sicherheitsregeln richten.

So können wir aktuell keine großen Veranstaltungen wie Bürgerfeste, Grillaktionen oder große Pflanzaktionen durchführen. Anstelle dessen planen und führen wir regelmäßig kleinere Nachbarschaftsaktionen durch. Einen besonderen Schwerpunkt haben wir auf die Wiederherstellung der körperlichen Mobilität gelegt. Hier haben wir einen starken Rückgang der körperlichen Fähigkeiten bei Kindern und Erwachsenen durch den langen Lockdown feststellen müssen. Durch unsere selbst entwickelten Angebote, „Reden und Bewegen“ sowie dem kostenlosen Kiezsport.

In Kooperation mit der Gewobag und den Wasserfreunden Spandau 04 e.V. arbeiten wir daran, die Mobilität bei älteren und jüngeren Erwachsenen wieder zu erhöhen.
Aktuell bieten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ehrenamtlich Helfenden regelmäßig einen Nachbarschaftstreff, drei Seniorenfrühstücke, ein Sprach- und Elterncafé, ein Tauschregal, drei Nachbarschaftsbeete, zwei Selbsthilfegruppen und zwei Demenzlotsen- und eine Bürgersprechstunde an.

Wir haben vor Corona Informationsstände bei Stadtteilfesten organisiert sowie Bastel-, Pflanz-, Grill und Nachbarschaftsaktionen und das Kiezfest Kandeler Weg (zusammen mit der Wohnungsbaugesellschaft Gewobag und dem Mieterbeirat der Gewobag) durchgeführt und hoffen, diese Aktionen bald wieder durchführen zu können.

Unsere Kooperationspartner sind unter anderem FIZ Ost, Gewobag, der Mieterbeirat der Gewobag Spektegrünzug, Outreach, die Wasserfreunde Spandau 04 e.V., die Stadtteilbibliothek Westerwaldstraße, die AWO Spandau, Nachbarn im Kiez e.V., das Senioren QM Projekt „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ sowie der Kiezstubenpate VISAP e.V..

BERLIN
Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

BEZIRKSAMT SPANDAU VON BERLIN | Abt. Wirtschaftsförderung, Soziales, Weiterbildung und Kultur

Haben Sie Ideen für soziale Angebote, Gruppen oder Aktionen für den Stadtteil?
Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten? Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren und anderen helfen?
Sprechen Sie uns an oder schauen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Engagierte Menschen, die Lust haben anderen zu helfen und sich ehrenamtlich zu engagieren, sind herzlich willkommen.

Stadtteilarbeit im
Falkenhagener Feld

Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

UNSERERE ANGEBOTE 2021:

Café MINA - Das Mittwochs-Nachmittags-Nachbarschafts-Café im Kandeler Weg 3
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
Jeden Mittwoch treffen wir uns bei Outreach, neben der Zahnarztpraxis direkt am Spektegrünzug. Nachbar:innen und Interessierte aus der Umgebung können sich hier gemütlich treffen, austauschen, Informationen über das Gebiet bekommen oder die Nachbarschaftsbeete direkt vor der Haustür pflegen. Der Billardtisch, Kicker und die Tischtennisplatte können ebenfalls genutzt werden. Bei gutem Wetter geht es auf die Terrasse nach draußen. Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Jugendklub Outreach, Kandeler Weg 3, 13583 Berlin
Kosten: Ab 1€ Umlage für Kaffee, Tee und Kuchen (0,50€ für Geringverdienende)
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Telefonische Demenzlotsen-Sprechstunde
Seit 2017 wird in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle Pflegeengagement Spandau eine wöchentliche Sprechstunde angeboten. Hier können Angehörige, Freunde oder Nachbarn von demenziell Erkrankten Informationen über Beratungsmöglichkeiten in Spandau bekommen.

Zeit: Jeden Dienstag, 11:00 - 13:00 Uhr, nach Vereinbarung
Kosten: keine
Ansprechpartner: Ingo Gust, 0176 - 47 37 23 98 | stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

---

Demenzlotsensprechstunde in der Kiezstube Spekteweg 48
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
Demenzlotse Leo Ledermann bietet 2x im Monat Erstinformationen über Hilfsangebote und Beratung bei demenziellen Erkrankungen für Freunde, Angehörige, Nachbarn und Betroffene an. Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden 2. und 4. Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Kiezstube der Gewobag, Spekteweg 48, 13583 Berlin
Kosten: keine
Ansprechpartner: Ingo Gust, 0176 - 47 37 23 98 | stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

UNSERERE ANGEBOTE 2021:

Frühstück 50 Plus Kandeler Weg 3
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
In der ehemaligen Kneipe neben der Zahnarztpraxis direkt am Spektegrünzug findet das Frühstück statt, eingeladen sind alle ab 50 Jahren. Der Jugendclub von dem Träger Outreach wird dann zu unserem Frühstücksraum. Bei gutem Wetter findet das Frühstück draußen statt, mit Blick aufs Grüne. Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Jugendklub Outreach, Kandeler Weg 3, 13583 Berlin
Kosten: 3,00 € (1 € für Geringverdienende) Frühstückumlage
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Frühstück 50+ Seniorenwohnhaus Eiserfelder Ring 9
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat gibt es im Tagesraum des Seniorenwohnhauses, Eiserfelder Ring 9, in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Senioren das Frühstück 50+. Clarissa und Ingo stellen für alle ein gesundes und wohlschmeckendes Frühstück zusammen. Informationen über den Stadtteil und Seniorenangebote gibt es kostenlos dazu. Die Umlage für das Frühstück beträgt 3,50 €. Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnhaus Eiserfelder Ring 9, 13583 Berlin
Kosten: 3,50 € Umlage fürs Frühstück
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Reden und Bewegen kostenlose Kiezbewegung
Zusammen laufen wir in Gruppen los, bewegen uns, machen Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen und genießen die schöne Natur im Falkenhagener Feld. Clarissa und Ingo freuen sich auf Sie.

Zeit: Jeden Montag, 10:00 Uhr vor der Kiezstube
Kosten: keine
Ort: Kiezstube der Gewobag, Spekteweg 48, 13583 Berlin
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

UNSERERE ANGEBOTE 2021:

Freizeitgruppe 45+ in der Kiezstube
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
„Zusammen macht alles doppelt so viel Spaß…“
Kommen Sie vorbei, lernen Sie Menschen ab ca. 45 Jahren aus der Nachbarschaft kennen und unternehmen sie gemeinsam Ausflüge! Bei unserer offenen Freizeitgruppe kann man reden, spielen, die Freizeit zusammen planen und neue Freunde kennenlernen. Clarissa und Ingo freuen sich auf Sie. Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden 1. Dienstag, 16:00 - 18:30 Uhr und nach Vereinbarung
Kosten: keine
Ort: Kiezstube der Gewobag, Spekteweg 48, 13583 Berlin
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Kreative Schreibgruppe in der Kiezstube
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse - Jede und Jeder ist willkommen, der schreiben möchte. Unsere erfahrene Gruppenleiterin Marion Lehmann freut sich über Besucherinnen und Besucher mit und ohne Vorerfahrung. Es zählt nur die Lust am Schreiben und dem Ausprobieren. Folgende Schreibmethoden gibt es unter anderem bei uns: Elfchen, Heikus, Kurzgeschichten, Gedichte und vieles mehr. Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden 1. Freitag, 17:00 - 19:00 Uhr und nach Vereinbarung
Kosten: keine
Ort: Kiezstube der Gewobag, Spekteweg 48, 13583 Berlin
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
Marion Lehmann stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Nachbarschaftsbeete im Spekteweg
Zusammen mit vielen Ehrenamtlichen, der Gewobag und dem Mieterbeirat der Gewobag im Spektegrünzug, haben wir Nachbarschaftsbeete rund um die Kiezstube im Spekteweg 48 angelegt. Wir suchen engagierte Menschen mit grünem Daumen, die Lust haben, die Beete weiterhin zu gestalten und zu pflegen. Gartengeräte und Gießkannen können durch die Kiezstube mitgenutzt werden.

Zeit: Jeden Dienstag und nach Anmeldung
Kosten: keine
Ort: Kiezstube der Gewobag, Spekteweg 48, 13583 Berlin
Ansprechpartner: Ingo Gust, 0176 - 47 37 23 98 | stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

UNSERERE ANGEBOTE 2021:

Telefonische Bürgersprechstunde
Informationen über Angebote und Hilfen im Stadtteil Falkenhagener Feld und Umgebung bieten wir kostenlos für alle Interessierten. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann hier Aufgaben und Einrichtungen finden. Eigene Ideen für Angebote werden von uns in der Umsetzung unterstützt.

Zeit: Jeden Mittwoch, 13:00 - 17:00 Uhr, nach Vereinbarung
Kosten: keine
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Tauschregal in der Kiezstube
(Abhängig von den aktuellen Corona-Auflagen)
Stöbern Sie in unserem Tauschregal! Werfen Sie gut erhaltene ungebrauchte Dinge nicht weg, sondern bringen Sie diese zu unserem Tauschregal!
Jeden Dienstag öffnen sich die Türen der Kiezstube für Sie. Jeder kann kostenlos intakte Dinge vorbeibringen und maximal 3 Dinge (pro Tag und Familie) aus dem Tauschregal kostenlos nehmen. Tauschen ist ökologisch, spart Geld und bringt Anderen und sich selbst Freude. Schauen Sie doch einmal vorbei! Die aktuellen Hygiene- und Schutzvorschriften sind zu beachten.

Zeit: Jeden Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr
Kosten: keine
Ort: Kiezstube der Gewobag, Spekteweg 48, 13583 Berlin
Ansprechpartner: Ingo Gust 0176 - 47 37 23 98 | Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Sprach- und Elterncafé FIZ Ost:
Wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen? Wie stärke ich meine Elternkompetenzen? Wie lernt mein Kind? Wo kann ich mein Deutsch verbessern? Antwort auf diese Fragen gibt es bei unserem Angebot im FIZ Ost. Hier gibt es Informationen für Eltern mit Kindern von 0 bis 12 Jahren. Unsere ausgebildeten Fachkräfte und Ehrenamtlichen freuen sich auch über Eltern, die bisher nur geringe oder unsichere Deutschkenntnisse haben. Wir bitten um Anmeldung, da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist.

Zeit: Jeden Mittwoch von 9:00-12:00 Uhr
Ort: Familie im Zentrum (FIZ) Ost. Hermann Schmidt Weg 5, 13589 Berlin
Kosten: keine
Ansprechpartner: Pamela Rudnik (FIZ Ost): 030 - 34 39 78 90
Clarissa Bremer 0176 - 467 554 48
stadtteilarbeitFF@casa-ev.de

Wihelmstadt
Die Wilhelmstadt ist südlich der Spandauer Altstadt gelegen und teilt sich mit „Spandau Mitte“ Platz zwei der einwohnerstärksten Bezirksregionen Spandaus. In fünf Nachbarschaften, die sich in der Bebauungsstruktur und Bewohnerzusammensetzung teils erheblich unterscheiden, leben über 37 000 Einwohner:innen (Bezirksregionenprofile Kurzfassung Wilhelmstadt 2018).
Ca. 75% der Bewohner:innen haben ihren Wohnsitz in einem Gebiet, das 2011 als Sanierungsgebiet festgelegt wurde. Nicht in das Fördergebiet „Lebendige Zentren“ eingeschlossen leben die ca. 4000 Einwohner:innen von Tiefwerder. Diese Region zählt zu den 34 Berliner Planungsräumen, die als Gebiete mit besonderem Aufmerksamkeitsbedarf ausgewiesen wurden (Monitoring Soziale Stadtentwicklung Berlin 2017 Kurzfassung, S.9).

Stadtteilarbeit Wilhelmstadt
In der Wilhelmstadt liegt der Fokus zunächst auf folgenden Aspekten der Stadtteilarbeit: „Netzwerke schaffen und koordinieren“ sowie „Partizipation und bürgerschaftliches Engagement“. Ein weiterer Ausbau der Stadtteilarbeit mit vielfältigen Begegnungs- und soziokulturellen Angeboten wird angestrebt und ist abhängig von der Ressourcenlage.

Wir unterstützen selbstorganisierte Initiativen und arbeiten - z.B. im Zusammenspiel dem Café International, der Bürgerinitiative Wista Wat oder dem „Tiny Alphahaus“ und etablierten Akteuren auf verbesserte Teilhabechancen unterschiedlicher Bewohner:innen hin.

Konkret sammeln und vermitteln wir Infos zu Angeboten, Veranstaltungen, Ressourcen, Vorhaben und Bedarfen. Über gemeinsame Aktionen (z.B. die jährliche Apfel-Ernte), Netzwerktreffen oder die „Jahresübersicht Wilhelmstadt“ bündeln wir Kräfte - Vom Engagement Einzelner, hin zu einer Verantwortungsgemeinschaft vor Ort. Wir fördern den ressortübergreifenden Austausch und bringen unverbundene Personen und Kreise miteinander in Kontakt.

Eine unverzichtbare Grundlage der Stadtteilarbeit ist das ehrenamtliche Engagement der Nachbar*innen im Kiez und im Bezirk. Sie wollen gemeinsam mit anderen aktiv werden? Einen guten Einstieg bietet ein Gespräch mit der Spandauer Freiwilligenagentur, die auch einmal im Monat in die Adamstraße kommt.

Stadtteilladen Wilhelmstadt
Der Stadtteilladen ist am Földerichplatz, in der Adamstraße 39, gelegen. Im Eingang ist u.a. die Stadtteilzeitung WILMA und reichlich Lesestoff zu finden. Neben einem Veranstaltungsraum (mit ca. 46 m²) gibt es zwei kleine Beratungsräume (13m²), sowie das Wilhelmstadt-Archiv, einer AG zur Lokalgeschichte.

Der Stadtteilladen wird seit 2011 vom Stadtplanungsamt betrieben und fungiert primär als Informations- und Beteiligungsort rund um das Sanierungsverfahren. Das Bezirksamt Spandau und casa e.V. arbeiten darauf hin, das Beratungsangebot auszuweiten.

So startet mit der Anlaufstelle „Junge Selbsthilfe in Spandau“ ein Angebot, bei dem es sich um Themen, wie „Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion“ dreht.

Anders als eine Begegnungsstätte, ein Mehrgenerationenhaus oder Stadtteilzentrum verfügt der Stadtteilladen über keinen Cafébereich oder offenen Treff. Infos zu freizeitorientierten Treffpunkten und Aktivitäten oder einer Initiative, die ein Kiezcafé gründen will, vermitteln wir gerne.

Sie suchen ein Angebot? Sie wollen den Stadtteilladen nutzen? Informieren Sie sich auf www.wilhelmstadt-bewegt.de zu den Möglichkeiten und Rahmenbedingungen oder sprechen Sie uns Mi zwischen 11:00 - und 14:00 im Stadtteilladen an. Neben eigenen Aktivitäten arbeiten wir mit Kooperationspartnern aus dem Kiez und dem Bezirk und wirken als Lotse zu anderen sozialen Angeboten im Sozialraum.

Stadtteilkoordination
Wilhelmstadt

Stadtteilkoordination Wilhelmstadt
Adamstr. 39, 13595 Berlin,
030 - 895 87 07 5 | stadtteilarbeitwilhelmstadt@casa-ev.de

Sprechzeiten vor Ort: Mittwoch 11:00 - 14:00 Uhr
sowie auf Anfrage (Mo-Do)

BERLIN
Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

BEZIRKSAMT SPANDAU VON BERLIN
Abt. Bauen, Planen und Gesundheit
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination

Repair Café
Seit Mai 2013 gibt es in Spandau diese Möglichkeit, zu monatlich wiederkehrenden Terminen defekte Alltagsgegenstände in angenehmer Atmosphäre gemeinschaftlich zu reparieren. Interessierte und Tüftler und Tüftlerinnen können dort Erfahrungen austauschen und eine gute Zeit miteinander verbringen. Der zwischenmenschliche Austausch ist ebenso wichtiger Bestandteil wie Schraubenzieher und Lötkolben.

Zeit: jeden zweiten Donnerstag, 17:00 Uhr
Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt
Anmeldung: n.ueberfeld@klimawerkstatt-spandau.de

Wista wat Willhelmstadt
Du hast Ideen für die Wilhelmstadt?! Du willst Dich an der Planung von Aktionen und Festen auf dem Földerichplatz beteiligen?! Dann komm zum Initiativen-Treffen und pack bei den monatlichen Aktionen mit an.

Zeit: i.d.R. 14-tägig Mittwoch, 13:00 - 14:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung
Ort: Stadtteilladen bzw. Földerichplatz, Wilhelmstadt
Anmeldung: wistawat@yahoo.com

Büchertausch Wilhelmstadt
Knapp 80 öffentliche Bücherschränke gibt es in Berlin. Einer davon steht auf dem Földerichplatz. Hilf mit, olle Kamellen oder Zerfleddertes auszusortieren und triff andere Engagierte und Literaturbegeisterte aus der Wilhelmstadt.

Zeit: Mittwoch, 14-tägig, 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Földerichplatz, Wilhelmstadt
Anmeldung: wistawat@yahoo.com

Stadtteilarchiv Wilhelmstadt - AG Geschichte und Geschichten
Wer kann sich noch an Kinos, Läden oder alte Gebäude erinnern und wer möchte mehr über seinen Kiez erfahren? Im Stadtteilladen befindet sich das „Kleine Wilhelmstadt-Archiv“ mit einer Fotosammlung Büchern, Zeugenberichten und einigen, teilweise auch kuriosen Erinnerungsstücken zur Wilhelmstadt. Wir treffen uns regelmäßig in einer geselligen Runde zu ernster Stadtteilarbeit und zum Spaß! Fragen sind genauso willkommen wie Antworten!

Zeit: Jeden zweiten Montag und jeden letzten Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr
Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt
Anmeldung: wilke@kosp-berlin.de

GRUPPEN:

Stadtteilvertretung Wilhelmstadt
Die Stadtteilvertreteung ist das Gremium der Bürgerbeteiligung im Sanierungsgebiet, das sich aus Vertreter:innen der Wilhelmstadt zusammensetzt. Gäste und Interessierte sind gern gesehen!

Zeit:	Jeden zweiten Montag und jeden letzten Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr
Zeit:	Jeden ersten Montag um 19:00 Uhr
Ort:	Stadtteilladen Wilhelmstadt
Weitere Infos:	www.stv-wilhelmstadt.de/

ADFC Bezirksgruppe
Die ADFC Stadtteilgruppe Spandau begleitet bei Projekten zu fahrradspezifischen Sachfragen oder Problemen und fungiert als Schnittstelle zu spezifischen Institutionen. Die Teilnahme bietet neben der Möglichkeit geselligen Beisammenseins auch den gestalterischen Rahmen zur Mitwirkung und Mitgestaltung des Spandauer Fahrradkosmos, ist beitragsfrei und unverbindlich. Jede und Jeder ist herzlich willkommen, Unterstützung immer gewünscht und gerne gesehen. Also dann, wir sehen uns am Mittwoch!

Zeit:	Jeden dritten Mittwoch um 19:00 Uhr
Ort:	Stadtteilladen Wilhelmstadt
Anmeldung:	spandau@adfc-berlin.de

BEWEGUNGSANGEBOTE:

Vielfältige Bewegungstipps v.a. für Kinder- und Jugendliche: www.spandau-bewegt-sich.de
Eine Übersicht der Bewegungsangebote in der Wilhelmstadt (Tai Chi, Yoga, etc.) erhältst du im Stadtteilladen oder via stadtteilarbeitwilhelmstadt@casa-ev.de.

STADTTEILBÜRO SIEMENSSTADT

Die Siemensstadt ist ein vergleichsweise kleiner Ortsteil Spandaus mit ca.13 000 Einwohner*innen am Rande des Bezirkes, angrenzend an Haselhorst im Westen und Charlottenburg-Nord im Osten. Der Ortsteil ist geprägt durch - teilweise heute durch andere Unternehmen genutzte - Produktionsstätten und Verwaltungsgebäude der Firma Siemens sowie verschiedene Wohnsiedlungen, die überwiegend Anfang des 20. Jahrhunderts errichtet wurden. In den kommenden Jahren wird sich das Erscheinungsbild der Siemensstadt durch das neu auf bisherigen Industrieflächen entstehende Stadtquartier „Siemensstadt²“ erheblich verändern. Aufgrund mehrerer geplanter Wohnbauprojekte ist von einer ungefähren Verdoppelung der Einwohnerzahl bis zum Jahr 2030 auszugehen.

Das Stadtteilbüro Siemensstadt befindet sich - gemeinsam mit dem Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt und der Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau - im Stadtteilzentrum in der Wattstraße 13 und verfügt neben Büros über einen Beratungsraum, drei Gruppenräume sowie eine Küche. Die Finanzierung des Stadtteilbüros erfolgt durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales. Die Angebote der Stadtteilarbeit in Siemensstadt sind für (fast) alle Interessent*innen offen, generations- und kulturübergreifend. Dabei richten sich die Angebote sowohl an alteingesessene Bewohner*innen als auch Neu-Berliner*innen jeder Herkunft.

Das Angebotsspektrum der Stadtteilarbeit in Siemensstadt hat einen Schwerpunkt bei Beratungsformaten zu verschiedenen sozialen Fragestellungen, beispielsweise durch die wöchentliche Mietrechtsberatung des Alternativen Mieter- und Verbraucherschutzbund e.V. oder eine ehrenamtliche Rechtsberatung mit den Schwerpunkten Familienrecht, Strafrecht und Arbeitsrecht. Darüber hinaus organisiert das Stadtteilbüro Gruppenaktivitäten zur gemeinsamen Freizeitgestaltung (Sprachkurse, Spielegruppen, Sprachcafé, etc.) sowie Informations- und Kulturveranstaltungen. Neben eigenen Aktivitäten arbeitet das Stadtteilbüro mit Kooperationspartnern aus dem Kiez und dem Bezirk zusammen und wirkt als Lotse zu anderen sozialen Angeboten in der Siemensstadt.

Eine unverzichtbare Grundlage dieser Arbeit ist das ehrenamtliche Engagement der Nachbar*innen im Kiez und im Bezirk. Sie haben eine Idee, um mit anderen aktiv zu werden? Bei einem persönlichen Gespräch bietet das Stadtteilbüro Unterstützung zur konkreten Umsetzung oder auch zur Mitwirkung an bestehenden Aktivitäten der Stadtteilarbeit.

Sollten Sie Fragen und Anregungen zu den Angeboten des Stadtteilbüros Siemensstadt oder rund um die Nachbarschaft haben oder ein eigenes Vorhaben anschieben wollen, freuen wir uns darauf, Sie kennen zu lernen!

Das Team vom Stadtteilbüro Siemensstadt

BERLIN
Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

Das Stadtteilbüro Siemensstadt wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

Stadtteilbüro Siemensstadt

GRUPPEN UND KURSE:

Bingo und Brunch für ältere Menschen (geschlossen)
Für alle, die gern gemeinsam spielen, quatschen und brunchen.

Zeit:	jeden Dienstag, 12:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt
Spielleiter:	Wolfram Rothenburger
Kosten:	1,50 € + Kosten für Kaffee, Brötchen und Kuchen
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Englisch auf mittlerem Niveau
In einer angenehmen Lernatmosphäre und in einer überschaubaren Gruppe üben Sie die englische Sprache schriftlich und mündlich. Konversation und das gemeinsame Lernen stehen hier im Vordergrund.

Zeit:	jeden Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt
Dozentin:	Heather Schlüter
Kosten:	35 € für 8 Termine
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Fearless Fathers (in Gründung)
Sie sind alleinerziehender Papa und möchten sich mit anderen alleinerziehenden Vätern über Alltagssituationen austauschen? Sie möchten Bewältigungsstrategien für den Alltag allein mit Ihrem/ Ihren Kind(ern) bekommen? Dann laden wir Sie herzlich ins Stadtteilbüro Siemensstadt ein. Gemeinsam mit ihren Kindern treffen sich alleinerziehende Väter, bei gemeinsamen Aktivitäten, Spiel und Abenteuer in ungezwungener Umgebung um sich auszutauschen und bei uns Informationen und Beratung bei Bedarf zu erhalten.

Zeit:	Jeden 3. Samstag im Monat, 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt oder „Draußen“
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Frauengruppe 50+
Ausflüge, Besichtigungen, Stadtteilspaziergänge, Wanderungen

Zeit:	jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstraße 13, 13629 Berlin
Kosten:	1 Euro Raumnutzung
Kontakt:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

GRUPPEN UND KURSE:

Gemeinsam viel erleben
Wir sind eine unternehmungslustige Gruppe im Alter von 40 - 60 Jahren.
Wir treffen uns dienstags abends in einem Spandauer Lokal, um unsere gemeinsamen Aktivitäten zu planen.

Zeit: jeden Dienstag, ab 19:30 Uhr
Ort: wechselt
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Good Life - Mit Leichtigkeit durchs Leben
Das Leben spontan und lebendig genießen- jeden Augenblick wachsam und aufmerksam betrachten. Sich selber vertrauen und mit allem verbunden sein, was ist. Sich fühlen, als ob man barfuß auf der Erde steht und die Kraft, die Energie und die Verbundenheit spüren- sich frei fühlen und für jede Veränderung offen sein.
Möchtest du lernen, leicht und frei durchs Leben zu gehen und neue Sprünge zu wagen?

Zeit: Jeden Mittwoch, 11:00 - 13:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Graue Panther Senioren-Schutz-Bund Berlin e.V.
Beim wöchentlichen Mitgliedertreffen der Grauen Panther besprechen junge & alte Menschen gemeinsam bei einer Tasse Kaffee oder Tee aktuelle gesellschaftliche und soziale Themen. Gäste und Interessent*innen sind herzlich willkommen!

Zeit: jeden Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt
Kontakt: Fr. Jutta Jaura, 030 - 269 499 11 | info@graue-panther-berlin.de

---

Italienisch für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen
Möchten Sie sich auf den nächsten Italien-Urlaub vorbereiten und Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Im Stadtteilbüro bieten wir einen fortlaufenden Kurs für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen an. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Zeit: jeden Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt
Dozentin: Rita Mandelkow
Kosten: 35 € für 8 Termine

GRUPPEN UND KURSE:

Kochkurs im Stadtteilbüro!
Einmal im Monat wird samstags in Siemensstadt gemeinsam gekocht und gegessen.
In einer kleinen Gruppe wird dabei unter fachkundiger Anleitung ein Menü mit zwei oder drei Gängen zubereitet und gemeinsam genossen.
Egal, ob Anfänger*in oder ambitionierte/r Hobbykünstler*in am Herd - alle sind herzlich willkommen und eigene Ideen können gerne eingebracht werden!
Wichtiger Hinweis: Wir hoffen sehr, dass der Kochkurs ab im Herbst wieder im Stadtteilzentrum durchgeführt werden kann, dies hängt jedoch von der aktuellen Infektionslage und den dann geltenden Regelungen zum Infektionsschutz ab. Ggf. findet das Angebot online als Videokonferenz statt.

Datum:	16.10., 20.11, 18.12.2021
Zeit:	11:00 - 14:00 Uhr
Kursleitung:	Katrin Meyer
Kostenbeitrag:	5€ pro Person
Anmeldung:	Stadtteilbüro Siemensstadt

Kreatives Erzähl- und Schreibcafé sucht Mitschreibende!
Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.30 Uhr
Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Zeit:	jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.30 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt
Leitung:	Doris Wirth
Anmeldung:	0163 - 2717088 | doriswirth@gmail.com

Lesen und Schreiben im Kiez Siemensstadt - Eine Kooperation des Stadtteilbüros mit der VHS Spandau

Das Angebot richtet sich an Menschen, die gut Deutsch sprechen.
Im Kurs können Texte und Briefe geschrieben werden, es kann aber auch das Lesen von Behördenbriefen geübt werden.
Das genaue Programm wird zu Beginn des Kurses mit den Teilnehmenden besprochen und abgestimmt.
Alle Teilnehmenden arbeiten im eigenen Tempo und an den Themen, die für sie wichtig sind.
Kinder können gerne mitgebracht werden.

Eine persönliche und individuelle Beratung durch die Kursleiterin ist möglich.
Einstieg jederzeit möglich.

Zeit:	15x samstags, 21.8.-11.12.21, 40 UStd., 14:30 - 16:30 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin, Bewegungsraum
Leitung:	Dagmar Brodmann

Anmeldung und weitere Informationen
unter: https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=607602
Teilnehmer: 4-6
Kosten: 10,- €

GRUPPEN UND KURSE:

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Sie möchten sich beim nächsten Spanien-Urlaub unterhalten können, um Land & Leute besser zu verstehen? Dann können Sie in unserem laufenden Spanischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (ungefähres Sprachniveau A2) ihre Kenntnisse erweitern und sich in einer überschaubaren Gruppe mit Texten und Konversationsübungen beschäftigen.

Zeit:	jeden Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V., Rohrdamm 23, 13629 Berlin
Dozentin:	Consuelo Cortés de Krabisch
Kosten:	35 € für 8 Termine

Sprachcafé Siemensstadt
Das Sprachcafé Siemensstadt ist ein Treffpunkt für Nachbar*innen, für Geflüchtete und für alle Menschen, die in unserer Nachbarschaft miteinander in Kontakt kommen wollen. Im Sprachcafé geht es um einen lockeren nachbarschaftlichen Austausch, fernab eines Sprachunterrichts. Wir wollen gemeinsam Spaß haben und ins Gespräch kommen! Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Zeit:	jeden Donnerstag, von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr
Ort:	Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V., Rohrdamm 23, 13629 Berlin
Information:	030 - 382 9 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Yoga - Kurs
Möchten Sie Yoga lernen, vertiefen oder einfach nur entspannen? Im Stadtteilbüro Siemensstadt können Sie mit der Yoga Trainerin Susanne die Wurzeln des Yogas kennenlernen. Yoga stärkt den Körper in Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität und Meditation. Machen Sie Urlaub vom Alltagsstress.

Online:

Zeit:	Jeden Donnerstag
Zugangsdaten:	Bitte erfragen

Im Stadtteilzentrum Siemensstadt (pausiert wegen der aktuellen Pandemie)

Zeit:	Jeden Samstag, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13
Kosten:	3,- € pro Termin und Person
Leitung:	Susanne Schambach
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN:

Dankeschön-Veranstaltung für die Ehrenamtlichen des Stadtteilbüros
An diesem Tag möchten wir uns bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Stadtteilbüros für ihre wichtige Arbeit in den verschiedenen Gruppen und Projekten bedanken! Denn diejenigen, die sich sonst regelmäßig für andere engagieren und damit die Grundlage vieler Angebote bei uns bilden, sollen auch einmal im Mittelpunkt stehen. Über das genaue Programm an diesem Tag entscheiden wir kurzfristig und in Absprache mit den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen.

Zeit: Freitag, 03.09.2021, ab 13:00 Uhr

John Rabe - Endstation Siemensstadt
Das modern art ensemble zeigt gemeinsam mit dem Historikerlabor e.V. ein dokumentarisches Musiktheaterstück über den Siemensstädter John Rabe, komponiert von der Japanerin Mayako Kubo. Während des Einmarschs der Japaner in Nanking 1937, richtete der damalige Geschäftsführer der Siemens-Niederlassung, John Rabe, als Vorsitzender eines internationalen Komitees, eine internationale Schutzzone ein. Damit rettete er, gemeinsam mit der dort vertretenen internationalen Gemeinschaft, vielen Menschen das Leben. Nach seiner Rückkehr nach Deutschland wurde er von der Gestapo verhört und von seinem Arbeitgeber versetzt. Er erlebte den Einmarsch der Japaner 1937 in Nanking, der damaligen chinesischen Hauptstadt und den Einmarsch der Sowjets 1945 in Berlin, mit den damit verbundenen Greueltaten. Die Komponistin Mayako Kubo beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit diesem Thema. 2020/21 komponierte sie eigens zu dem Thema ein Musikstück, mit dem sie dem Seelenleben John Rabes näherzukommen versucht. Diese emotionale Ebene wird durchbrochen durch historische Einordnungen des Historikerlabors e.V.

John Rabe_Unterstand_(c)
Privatarchiv Thomas Rabe

Weitere Infos unter:
www.modern-art-ensemble.de, www.mayako-kubo.de, www.historikerlabor.de
02.10.2021 um 17 Uhr, theatraler Kiezwalk in Siemensstadt, Berlin, kostenfrei
03.10.2021 um 14 und 17 Uhr, theatraler Kiezwalk in Siemensstadt, Berlin, kostenfrei
Treffpunkte: Jugendplatz, 13629 Berlin
Anmeldungen: https://www.johnrabe-siemensstadt.de/
15.10.2021, um 19:30 Uhr, Zitadelle Spandau, Berlin (Premiere)
16.10.2021, um 19:30 Uhr, Zitadelle Spandau, Berlin
17.10.2021, um 18:00 Uhr, Zitadelle Spandau, Berlin
Kosten: 18,- / erm.: 12,-

Informationsveranstaltung mit Rechtsanwalt Ralf Müller-Amenitsch „Persönliches Budget“

Das „Persönliche Budget“ ist eine Leistungsart, bei der behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen von den Leistungsträgern in der Regel eine Geldleistung anstelle von Dienst- oder Sachleistungen erhalten. Mit diesem Budget bezahlen sie die Aufwendungen, die zur Deckung ihres persönlichen Hilfebedarfs erforderlich sind.
Bei der Informationsveranstaltung werden Fragen wie Antragsstellung, Verwaltung und Nachweis für die Verwendung des Budget erläutert.

Zeit:	Mittwoch, den 08.09.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13
Leitung:	RA Ralf Müller-Amenitsch
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

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.

Zeit:	Freitag 22.10.2021, 15:30 Uhr
Treffpunkt:	Vor dem Stadtteilzentrum, Wattstr. 13, 13629 Berlin

VERANSTALTUNGEN:

Exklusive Kuratorenführung - „Jein Danke! Spandau und die Gründung von Groß-Berlin 1920“, Zitadelle Berlin

Gemeinsam mit der Zitadelle Berlin veranstaltet das Stadtteilbüro eine exklusive Kuratorenführung durch die aktuelle Ausstellung „Jein Danke! Spandau und die Gründung von Groß-Berlin 1920“.
Die Eingemeindung Spandaus 1920 zu Groß-Berlin war für die Spandauer*innen ein Ereignis, das bis heute - mehr oder weniger scherzhaft - als “Zwang”, manchmal sogar als “Enteignung” bezeichnet wird. Doch warum hat sich Spandau so dagegen gewehrt? Welche anderen Themen waren in den 1920ern in Spandau wichtig - und wirken manchmal erstaunlich aktuell: Im Spannungsfeld zwischen Berliner Verwaltung, Spandauer Magistrat und dem Alltag der Bewohner*innen Spandaus werden die Themen Verkehr, Arbeit Freizeit, Wohnen, Militär und politische Zusammenstöße vorgestellt. Diese waren prägend für Spandau um 1920 und sind grundlegend für die heutige (Selbst-) Wahrnehmung des Bezirks. Dabei spiegeln Objekte, Texte und partizipative Möglichkeiten den Wandel von der störrischen Stadt zum selbstironischen Teil Berlins. (Text zit. nach https://www.zitadelle-berlin.de/ausstellungen/jein-danke/, Zugriff: 21.06.2021)

Anmeldung unter:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de
Zeit:	Do, 28.10.2021, 18:00 Uhr
Kosten:	keine
Treffpunkt:	Eingang Zitadelle, Am Juliusturm 64, 13599 Berlin

Veranstaltung zum Thema Seniorensicherheit mit der Polizei Berlin „Gefahr erkannt - Gefahr gebannt!“

Erfreulicherweise werden Menschen im Seniorenalter deutlich seltener als Andere Opfer von Gewalt, aber es gibt durchaus auch für sie Gefahren - vor allem für ihr Eigentum. Bei diesem Vortrag zeigt die Polizei Berlin anhand aktueller Taten auf, welche Tricks angewendet werden und wie man sich mit einfachen Mitteln davor schützen kann. Der Themenschwerpunkt liegt bei den Tricktaten an der Wohnungstür und am Telefon - zum Beispiel beim Enkeltrick, beim falschen Polizisten, bei Schockanrufen, beim Handwerkertrick und einigem mehr.

Das kostenlose Informationsangebot richtet sich an ältere Menschen und Angehörige sowie betreuende und andere interessierte Personen.

Zeit:	Montag, 15.11.2021, 9:30 - 11:30 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt
Anmeldung & Info:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN:

Infoveranstaltung LebensMittelPunkt Spandau

Unsere Versorgung mit Lebensmitteln verursachen immer mehr CO2 Emissionen, nicht zuletzt durch Verarbeitung, Lagerung und Transport. Unser Plan - Dein Beitrag dazu Aktionen: Ein Ziel des LMPS ist es, die Versorgung mit regionalen, frischen Lebensmitteln zu verbessern und den Zugang dazu zu erleichtern.

Ernte: Wir wollen den Kleingärtnern in der Umgebung unter die Arme greifen, wenn Apfel, Pflaumen & Co in den Kleingärten an den Bäumen hängen und gepflückt werden wollen.

Lagerung: Der LMPS plant schon seit längerem die Einrichtung eines zentralen Ortes, an dem es die Möglichkeit gibt, Ernten zu sammeln, zu lagern und gemeinsam zu verarbeiten.

Lebensmittel-Überschüsse verteilen:

Kennst Du Dich aus? Hast Du Lust mitzumachen. Dann komm zu unserer Veranstaltung und sprich uns heute an. Und besuche uns jeden 3.Dienstag im Monat ab 17:00 Uhr in der Spandauer Freiwilligenagentur, Carl Schurz Strasse 53,13597 Spandau

Zeit:	Donnerstag, 18.11.2021, 18:00 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Info & Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Führung im Heizkraftwerk Reuter West

Ein Mitarbeiter von Vattenfall wird die Gruppe durch die Anlage führen und viel Wissenswertes über das Kraftwerk und die Probleme der Energieversorgung vermitteln. Wie werden Strom und Wärme produziert? Wie kommt der Strom in die Steckdose? Wie wird Strom aus Abfallstoffen gewonnen? Im Gespräch können viele Fragen geklärt werden. Schwindelfreiheit und festes Schuhwerk werden vorausgesetzt. Auch ist pflegeleichte dunkle Kleidung von Vorteil. Kinder unter 12 Jahren dürfen leider nicht teilnehmen.

Treffpunkt:	beim Pförtner des HKW, Großer Spreering 5, 13599 Berlin
Zeit:	im Januar 2022, bitte den genauen Termin ab November erfragen
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN:

Die Siemensstadt in Berlin - Historische Fotografien
An diesem Abend präsentiert der Denkmalschützer, Buchautor und Kenner der Siemensstadt Lutz Oberländer historische Fotografien des Ortsteils. Dabei erfährt man Wissenswertes zur Entstehung der außergewöhnlichen Architektur und zur Geschichte der Siemensstadt sowie zum Lebens- und Arbeitsalltag der Bewohner*innen in früheren Zeiten.

Zeit:	Donnerstag, 20.01.2022, 18:00 - ca. 20:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kosten:	auf Spendenbasis
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Führung im MüllHeizkraftwerk Ruhleben
Herr Rauhut von der Berliner Stadtreinigung wird uns durch das Müllheizkraftwerk (MHKW) Ruhleben führen. Im Rahmen der Führung können Sie unter anderem den Müllbunker und die Verbrennungskessel besichtigen. Sie erfahren, wie aus Abfall Strom und Wärme gewonnen werden. Bitte bequeme Schuhe und strapazierfähige Kleidung anziehen. Wir laufen weite Wege durch die Anlage, auch über Gitterroste in einer Höhe von 25 Metern (Schwindelfreiheit ist erforderlich!). Kinder müssen mindestens 14 Jahre alt sein.

Zeit:	Dienstag, 22.02.2022, 13:30 Uhr
Treffpunkt:	Freiheit 24/25, 13597 Berlin, am Eingang der Anlage an der Pforte
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

© Die Lückenbüßer

Kabarett im Stadtteilzentrum
Auf uns können Sie nicht verzichten...
Nach seriösen Erhebungen ist jeder Dritte über 18 Jahren in Deutschland ehrenamtlich tätig. Großartig!
Was wäre, wenn Ehrenamtliche streiken würden? Käme der Staat ohne das Ehrenamt klar? Zeit, dass das Kabarett „Die Lückenbüßer“ mal humoristisch die Sonnen aber auch die Schattenseiten des Ehrenamts zeigt. Es erwarten Sie humorvolle, nachdenkliche Schmunzelzeiten, ganz aus dem Leben gegriffen.

Zeit:	Donnerstag, 24.03.2022, 18:00 Uhr
Ort:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kosten:	auf Spendenbasis
Kontakt:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN:

Kiezführung durch Siemensstadt mit Lutz Oberländer
Der Denkmalschützer, Buchautor und Kenner der Siemensstadt Lutz Oberländer führt uns an diesem Abend durch den Kiez. Dabei erfahren wir Informatives zur Architektur und zur Geschichte der Siemensstadt sowie zum Alltag der Bewohner*innen in früheren Zeiten. Der thematische Schwerpunkt der Führung kann vor dem Termin im Stadtteilbüro erfragt werden.

Zeit:	Freitag, 13.05.2022, 18:00 Uhr
Treffpunkt:	Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kosten:	kostenfrei
Info & Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Transferleistungen
In einem Vortrag von Rechtsanwalt Herrn Müller-Amenitsch wird umfassend über das Thema Transferleistungen wie z.B. Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe usw. informiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, um Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu stellen.
Bei der Informationsveranstaltung werden Fragen wie Antragsstellung, Verwaltung und Nachweis für verschiedene Transferleistunegn wie ALG 2, Sozialhilfe usw. erläutert.

Zeit:	Mittwoch, den 25.05.22, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13
Leitung:	RA Ralf Müller-Amenitsch
Anmeldung:	030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

VERANSTALTUNGEN:

Entspannungsreisen
Bei Bedarf haben Gruppen und Nutzer*innen des Stadtteilzentrums Siemensstadt die Möglichkeit, Fantasiereisen durchzuführen. Fantasiereisen sind wunderbare Erlebnisse, sie sind Entspannung und eine Auszeit vom Alltag.

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Ansprechperson: Roswitha Stephan-Glitzner
Zeit und Ort: nach Anfrage
Kosten: Auf Spendenbasis
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Bücher und CDs/DVDs tauschen
Im Stadtteilzentrum Siemensstadt haben Sie die Möglichkeit Bücher und CDs/DVDs zu tauschen. Wir haben ein Regal eingerichtet, in das Sie Romane, Kinderbücher, Sachbücher und CDs/DVDs einstellen können, die Sie nicht mehr brauchen. Dafür können Sie sich kostenlos andere interessante Bücher und CDs/DVDs mitnehmen. Kommen Sie einfach innerhalb unserer Öffnungszeiten vorbei!

Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt

„Fairteiler“ in Siemensstadt
Im Stadtteilzentrum Siemensstadt gibt es jetzt einen „Fairteiler“, der von der ehrenamtlichen Berliner Initiative foodsharing betrieben wird. foodsharing ist eine Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung engagiert. Dabei werden ungewollte und überproduzierte Lebensmittel in privaten Haushalten sowie von kleinen und großen Betrieben „gerettet“ und kostenlos für alle zur Verfügung gestellt.
Der „Fairteiler“ ist ein Schrank im Eingangsbereich des Stadtteilzentrums, in dem diese Lebensmittel abgeholt werden können.
Der Fairteiler kann vorerst ausschließlich von bei foodsharing registrierten Personen mit Lebensmitteln ohne Kühlbedarf (Brot, Brötchen, Backwaren, Obst & Gemüse) befüllt werden. Die Abholung von Lebensmitteln ist für alle Menschen zu den Öffnungszeiten des Stadtteilzentrums möglich.

Schauen Sie mal rein und „retten“ Sie gut erhaltene Lebensmittel davor im Müll zu landen!

VERANSTALTUNGEN:

Interkulturelles Frühstück
Das Stadtteilbüro Siemensstadt lädt an einem Sonntag im Monat neue und alteingesessene Nachbar*innen sowie alle Interessierten zu einem gemeinsamen Frühstück ein, um sich kennen zu lernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Wir freuen uns auf interessante Begegnungen und eine schöne gemeinsame Zeit!

Zeit: jeden 2. Sonntag im Monat, 10:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt

„Spandauer Tag des Ehrenamts“
2. EA-Börse, 11.09.2021, STZ Siemensstadt | 12:00 -16:00 Uhr

Orte:
Stadtteilzentrum Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
„Ich will mich engagieren - Infos und Aktivitäten rund ums Ehrenamt“
Kiezstube, Falkenhagener Feld, Kandeler Weg
„Die Stadtteilarbeit Falkenhagener Feld stellt sich vor“

Veranstaltungsausblick 2022:
Fest der Nachbarn, 27.05.2022
Fête de la Musique, 21.06.2022

Wandern mit dem Stadtteilbüro
Das Stadtteilbüro Siemensstadt lädt alle Interessierten einmal im Monat zur Wanderung in den Berliner Wäldern ein. Die Wanderungen sind durchschnittlich ca. 10 km lang und daher auch für ungeübte & junge Wander*innen geeignet. Treffpunkt und der Zeitpunkt der Wanderung variieren. Termine und Wanderziele werden auf der Homepage bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Zeit und Ort: auf Anfrage
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

Weihnachtscafé
Das Stadtteilbüro Siemensstadt lädt Nutzer*innen aus dem Stadtteilzentrum Siemensstadt zu einem Weihnachtscafé ein. *Eine Anmeldung ist erforderlich.*

Ansprechperson: Roswitha Stephan-Glitzner
Zeit und Ort: auf Anfrage
Anmeldung: 030 - 382 89 12 | stadtteilbuero@casa-ev.de

STADTTEILKOORDINATION

Im Rahmen unserer Netzwerkarbeit gestalten wir das Quartiersleben in Siemensstadt, im Falkenhagener Feld und in der Wilhelmstadt aktiv mit. In diesen drei Bezirksregionen mit (12.500, 41.000 und 37.000 Einwohner:innen) ist casa e.V. mit der Stadtteilkoordination betraut.

Die Stadtteilkoordination (STK) unterstützt die Kommunikation zwischen den Bewohner:innen und der Bezirksverwaltung. Ihre Aufgabe ist es, Themen und Probleme vor Ort aufzugreifen, beteiligte Akteure zu vernetzen und entlang der Anliegen Kontakte zur Verwaltung herzustellen. Umgekehrt trägt sie Informationen der Bezirksverwaltung in die Nachbarschaften und zeigt Möglichkeiten der Beteiligung auf.

Die STK unterstützt die Weiterentwicklung bedarfsgerechter Angebote und durch Öffentlichkeitsarbeit auch deren Verbreitung. Sie erfasst aktuelle Entwicklungen in den Bezirksregionen und informiert darüber in beide Richtungen. Damit verbunden ist das Ziel, frühzeitig Planungen transparent zu machen, Beteiligung zu ermöglichen und Kooperationen zu fördern. Die Stadtteilkoordination beteiligt sich an wichtigen Gremien und Netzwerken und fördert freiwilliges und zivilgesellschaftliches Engagement.

Die Stadtteilkoordination ist berlinweit im Aufbau und ein Strukturelement der Sozialraumorientierung, die 2008 vom Berliner Senat beschlossen wurde.
In Spandau sind die lokalen Stadtteilkoordinatoren an die Stadtteilzentren bzw. die Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., den Gemeinwesenvein Heerstraße Nord e.V. und das Bildungswerk RKI angedockt. In Quartiersmanagement-Gebieten werden o.g. Aufgaben z.T. von dieser Struktur wahrgenommen.

Stadtteilkoordination

- Siemensstadt L. Schmitz 030 - 382 89 12
- Falkenhagener Feld I. Gust 0176 - 47 37 23 98
- Wilhelmstadt: M. Beutler, 0176 - 444 70 818

Kontakte der weiten Spandauer Stadtteilkoordinator:innen erhalten Sie beim bezirklichen Stadtteilkoordinator, Johannes Jühnemann, j.juenemann@ba-spandau.berlin.de.

SCHLAGWORTVERZEICHNIS

Adventskonzert | 18
Alter | 33, 49, 59, 85
Angehörigengruppe | 10 f, 23, 25 f, 28, 32 ff, 43, 49, 50, 52, 61, 69, 85
Angst | 45, 51
Ausstellungen | 19 ff, 85,
Behinderung | 13, 23, 50, 84,
Beratungen | 10 ff, 23, 25, 33, 36, 40, 48, 59, 66, 69, 73, 77 f, 81,
Besuchsdienst | 23, 25, 37, 38
Bewegungsangebote | 27ff, 44, 70, 76, 81
Brunch | 78
Büchertausch | 75
Bürgersprechstunde | 72
Café | 18, 23, 26, 32, 53, 67, 69, 72 ff, 80, 82, 90
Corona | 47, 48, 53, 67, 69, 70
Dankeschön | 83
DemenzLotsen/DemenzLotsinnen | 16, 23, 34, 36 ff, 67, 69
Digital Sprechstunde | 15
Ehrenam | 16, 23, 32, 35 ff, 71 ff, 76, 78, 83, 88 ff
Englisch | 13, 78,
Entspannung | 27, 33, 44, 70,
Fahrradtouren | 28 ff
Fairteiler | 89
Frühstück | 67, 70, 90,
Führung | 85 ff
Gesamtgruppentreffen | 40, 42
Gesundheitscoaching | 11
Interkulturelles | 90
Interne Schulungen | 37
Italienisch | 79
Junge Angehörige | 49
Junge Selbsthilfe | 12, 74
Kabarett | 88
Kiezführung | 88
Kommunikation | 13, 17, 37, 43, 45, 91
Konfliktberatung | 10 f
Kunst | 19, 20, 22, 36
LebensMittelPunkt | 86
Leitbild | 40
Lesen und Schreiben | 14, 81
Lesungen | 24, 46, 47
Literaturgruppen | 60
Lobbyarbeit | 49
Malerei | 19 ff
Mieterberatung | 14
Missbrauch | 46, 58, 63
Mobbing | 62
Mobile Bibliothek | 9, 39
Nachbarschaft | 10, 17, 23, 36, 38, 67, 69, 71, 73, 77, 82, 91
Narcotics Anonymos | 63
Patientenverfügung | 43
Persönliches Budget | 84
Pflegende Angehörige | 10, 23, 26, 28, 32 f, 35
Rechtsberatung | 14, 66, 77
Reflexionsrunde | 38
Reha- Sport- Beratung | 15
Repair Café | 75
Russisch Gesprächsgruppe | 33
Schiedsmann- Schiedsfrau | 13, 15
Schreibgruppe | 58, 59, 71, 80
Schwerbehindertenrecht | 13
Selbstwert | 64
Senioren | 24 f, 51, 57, 63, 67, 70, 79, 85
Selbsthilfe Beratung | 8, 40 f
Sozialberatung | 13
Spanisch | 82
Spaziergänge | 23, 27, 31, 78
Sprechstunden | 13, 15, 67
Sprechzeiten | 8f, 36
Stadtteilarbeit | 9, 67f, 73f, 75, 77
Stadtteilarchiv | 75
Stadtteilkoordination | 16, 67, 74, 91
Stadtteilvertretung | 76
Tauschen | 89
Theater | 12, 15 f, 24f, 83,
Transferleistungen | 88
Veranstaltungen | 7, 24 ff, 36, 40, 42 ff, 67, 73, 77, 83 ff
Wandern | 90
Weihnachtscafé | 90
Widerspruchsrecht | 7
Wilhelmstadt | 9, 12, 13, 16 f, 36, 73 f, 75 f, 91
Yoga | 66, 76, 82
Zitadelle | 83, 85
Zivilcourage | 20

IMPRESSUM

Auflage: 2500 Exemplare

Redaktion, Satz: Susanne Pohlmann, Dirk Häsel, Olaf Löschke und Wolfram Quack

Layout: Ukata Arua

Druck: Point of Print

Die Fotos stammen von Mitarbeiter*innen von sozial-kulturelle Netzwerke casa e.v., den ausstellenden Künstler*innen

Alle Fotos und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und werden ausschließlich für Werbezwecke im Programmheft verwendet.

Der Druck dieses Programmheftes wurde unterstützt von der Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales, der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, der Gemeinschaft der Berliner Krankenkassenverbände und der Landesverbände der Pflegekassen.

Träger des Selbsthilfetreffpunktes Siemensstadt, des Selbsthilfetreffpunktes Mauerritze im Kulturhaus Spandau, der Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, des Stadtteilbüros Siemensstadt, der Stadtteilarbeit Falkenhagener Feld sowie der Stadtteilarbeit Wilhelmstadt ist der Verein **Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V.**

V.i.S.d.P.: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V., Moritzstr. 2, 13597 Berlin

Bild Quellenangabe: www.freepik.com | www.unsplash.com

Zu Ihren Rechten und der Datenschutzgrundverordnung
informieren Sie sich bitte über www.casa-ev.de

Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V.
Moritzstr. 2, 13597 Berlin
Tel [030] - 382 52 81
Fax [030] - 383 030 64
kontakt@casa-ev.de

Geschäftsstelle des Trägers: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V. | Moritzstr. 2 | 13597 Berlin
Tel.: [030]-382 52 81 | Fax: [030]-38 30 30 64 | E-Mail: kontakt@casa-ev.de
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft | Konto-Nr: 3127100 | BLZ: 100 205 00
Int Zahlungsverkehr: BIC BFSWDE33BER | IBAN: DE78100205000003127100
Spendenkonto für den eingetragenen Verein: Bank für Sozialwirtschaft,
Kontonummer:3127100, BLZ: 100 205 00 Amtsgerichts-Nr. 10187 Nz
Geschäftsführung: Volker Karstens-Mackowiak