

**HALLO
NACHBAR**
DAS MAGAZIN DER GESOBAU

EINFACH MAL MACHEN

Gemeinsam fit werden im Kiez

MEHR ALS GASSI GEHEN

So fühlen sich Hunde in der Stadt wohl

GEGEN DIE EINSAMKEIT

Besuch der Organisation „Silbernetz“

AUSGABE 02/2023

GESOBAU

10 BEWEGUNG GEHT IMMER

In vielen Kiezen gibt es Angebote, gemeinsam fit zu bleiben. Auch und gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen



22 AB IN DEN PARK

Der Kiezspaziergang führt uns diesmal nach Pankow. Mit dabei: Mischlingshund Spiky

28 DAS DRIBBELNDE KLASSENZIMMER

Im Märkischen Viertel fördern GESOBAU und ALBA Berlin den Kinder- und Jugendsport



20 ARBEITEN IN GUTER GESELLSCHAFT

In Pankow und Weißensee gibt es die ersten GESOWORX Coworking-Spaces

- 04 BERLINER ZIMMER
- 06 IN KÜRZE
- 16 FAHRRADHILFE
- 17 MEET AND GREET
- 18 BRANDGEFAHREN
- 26 SILBERNETZ
- 32 COOL UND LECKER
- 34 PREISRÄTSEL
- 35 IMPRESSUM

HINWEIS FÜR BLINDE UND MENSCHEN MIT SEHBEHINDERUNG



Dieses Magazin gibt es auch als barrierefreies PDF-Dokument: www.hallonachbar.berlin



Liebe Leser*innen,

im Winter mag es ja zahlreiche sehr valide Ausreden geben, draußen keinen Sport zu treiben: zu kalt, zu nass, macht ja sonst auch keiner. Aber im Sommer? Da wird es schon schwieriger, sich zu drücken. Vor allem, wenn es so viele gute Sportangebote im Freien gibt, bei denen man Gleichgesinnte trifft. Die GESOBAU unterstützt zahlreiche Aktivitäten in verschiedenen Kiezen. Wir haben für diese Ausgabe ein paar von ihnen für Sie getestet.

Raus geht es natürlich auch beim Kiezspaziergang, der dieses Mal ein Gassigang ist: Wir begleiten einen von Berlins zahlreichen Hunden (und seine Halterin) beim täglichen Auslauf und erfahren, wie sich der Routinegang ein wenig aufpeppen lässt, um den Vierbeiner zu erfreuen.

Außerdem stellen wir Ihnen die ersten beiden Coworking-Spaces der GESOBAU näher vor und treffen Elke Schilling, die das „Silbernetz“ ins Leben gerufen hat – eine Hotline für einsame ältere Menschen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr GESOBAU-Vorstand

Jörg Franzen und Christian Wilkens

Mieter*innen der GESOBAU können in der App „GESOBAU Berlin“ alle Anliegen rund um ihren Mietvertrag jederzeit und unkompliziert kommunizieren.





ZU HAUSE BEI BARBARA ELLEN SPECKNER IM MÄRKISCHEN VIERTEL

Das Wohnzimmer von Barbara Ellen Speckner ist immerhin 24 Quadratmeter groß – und somit groß genug für all ihre Hobbys. Barbara Ellen Speckner fotografiert und arbeitet gern mit Pinsel und Farben, deshalb sieht ihr Wohnzimmer aus wie ein Atelier. Ein großer Tisch dominiert den Raum, bunte Bilder und Fotos schmücken die Wände. In Regalen und Kommoden stehen Bücher, Farbtöpfe und viele Ordner. In denen hat die ehemalige Personalberaterin – inzwischen ist sie im Ruhestand – ihre jahrelange Tätigkeit als ehrenamtliche Mitarbeiterin im Sportbereich dokumentiert. Oft war sie bei sportlichen Großveranstaltungen als Fotografin dabei. Über diese spannende Zeit hat sie sogar zwei Bücher veröffentlicht.

Barbara Ellen Speckner wohnt zwar schon seit sieben Jahren in ihrer Eineinhalbzimmerwohnung am Eichhorster Weg im Märkischen Viertel. „Aber fertig eingerichtet bin ich noch immer nicht“, lacht sie. „Das ist mein Projekt für dieses Jahr.“ Gerade arbeitet sie an einem weiteren Porträt von Frida Kahlo, deren Kunst sie sehr bewundert. Sechs Porträts der berühmten mexikanischen Malerin hängen bereits an der Wand über ihrem Arbeitstisch. Acht sollen es werden. „Das ist anspruchsvolles Malen nach Zahlen“, sagt Barbara Ellen Speckner. Die Vorlagen für ihre Werke bestellt sie im Internet. Mit Acrylfarbe malt sie die Bilder aus, die Rahmen baut sie selbst.

Bei unserem Besuch im Mai erzählt uns Barbara Ellen Speckner, dass sie in den kommenden Wochen wenig Zeit zum Malen haben wird. Denn im Juni besucht sie die Special Olympics World Games, die weltweit größte inklusive Sportveranstaltung. Barbara Ellen Speckner ist als Teamleiterin dabei und unterstützt die Athlet*innen vor Ort. Auf die Veranstaltung freut sie sich sehr.

Möchten auch Sie uns zeigen, wie Sie leben?

Dann bewerben Sie sich für das „Berliner Zimmer“ und schreiben Sie uns eine E-Mail an: hallo.nachbar@gesobau.de

Oder per Post an:

**GESOBAU AG, „Hallo Nachbar“-Redaktion,
Stiftsweg 1, 13187 Berlin**



SMARTES WOHNEN FÜR SENIOR*INNEN

Intelligente Technik und praktische Alltagshilfen für mehr Sicherheit und ein selbstbestimmtes Leben im Alter – das gibt's ab dem 1. Juni 2023 in der sogenannten Pflege@Quartier-Musterwohnung in Hellersdorf zu besichtigen. Informieren Sie sich in der neu eingerichteten Wohnung über Technik, Finanzierung und Einbau. Kontakt und Infos in der Sprechstunde:

E-Mail: pflge-quartier@gesobau.de
Telefon: 030 40732441 (freitags 10–14 Uhr)

Gleich einbauen kann man die smarte Technik übrigens in unsere Wohnungen mit speziellem Angebot für Senior*innen:

www.gesobau.de/servicewohnen

GESOCAMPUS: WOHNUNGEN FÜR STUDIERENDE

Neue Stadt, neue Uni? Oder einfach mal eine andere Sicht aus dem Fenster? Im nagelneuen Studierendenwohnhaus in Hellersdorf gibt es Einzimmerapartments und WG-Wohnungen, in denen jede*r ein eigenes Zimmer mit Bad hat. Und natürlich Gemeinschaftsräume fürs Lernen, fürs Sporteln oder nur fürs Fußhochlegen. Einmal mit allem: Internet, Fernsehen und Mieterstrom sind schon im Preis drin.

www.gesobau.de/gesocampus



DREI FRAGEN AN ...

Merve Nurović, Referentin für die Digitalisierungsstrategie bei der GESOBAU

Warum braucht die GESOBAU eine Digitalisierungsbeauftragte?

Eine digitale Wohnungsbesichtigung spart Zeit, und digital signierte und in der App „GESOBAU Berlin“ hinterlegte Verträge erleichtern den Kundenbetreuer*innen die Verwaltung. So bleibt mehr Zeit für anspruchsvolle Anliegen. Für Mieter*innen bedeutet Digitalisierung eine Kostenersparnis bei gleichzeitig mehr Transparenz, etwa beim Auslesen von Verbräuchen oder bei Reparaturen, deren Bearbeitungsstand über die App nachverfolgt werden kann.

Was können Mieter*innen von Ihnen erwarten?

Meine Aufgabe ist, aktuelle und zukünftige Trends und die daraus entstehenden Bedürfnisse für unsere Mieter*innen zu erkennen. Ich wäge Chancen

und Risiken ab und unterstütze bei der Umsetzung von Projekten, die sowohl für sie als auch intern relevant sind. Und gehe dabei der Frage nach, welche Technologien Prozesse sicherer und effizienter, aber auch transparenter machen. Für viele Erstmieter*innen wird ein digitaler statt eines persönlichen Austausches wichtiger. Dieses Angebot muss gebündelt und möglichst niedrigschwellig sein.

Welche Themen werden denn für die Mieter*innen in der Zukunft wichtig?

Der demografische und der Klimawandel stellen neue Anforderungen an die GESOBAU. Auch die Pandemie war durch die intensive Nutzung von Smartphones über alle Altersstufen hinweg ein Innovationstreiber. Wir testen daher nicht nur digitale Hausaushänge für die

zentrale Informationsvermittlung. Auch unsere App kann ein Knotenpunkt für die stärkere Vernetzung von Wohnquartieren sein. Weitere Dienstleistungen können darüber angeboten werden – oder helfen, neue Mitarbeiter*innen zu finden. Digital vernetzte Gegenstände ermöglichen Senior*innen ein längeres Verbleiben in der eigenen Wohnung. Welche Neuerungen für uns sinnvoll sind, unseren Ansprüchen bei Datenschutz und Bedienbarkeit genügen, dabei bezahlbar und langlebig sind – all das muss geprüft und getestet werden.

Merve Nurović arbeitet seit März 2023 bei der GESOBAU. Mit Digitalisierung hat sie sich schon während ihres Studiums der Architektur und des Facility Managements beschäftigt. In ihrer Freizeit baut sie Stress beim Bogenschießen ab.

GESOBAU VERLÄNGERT KOOPERATION MIT JUGENDAMT REINICKENDORF

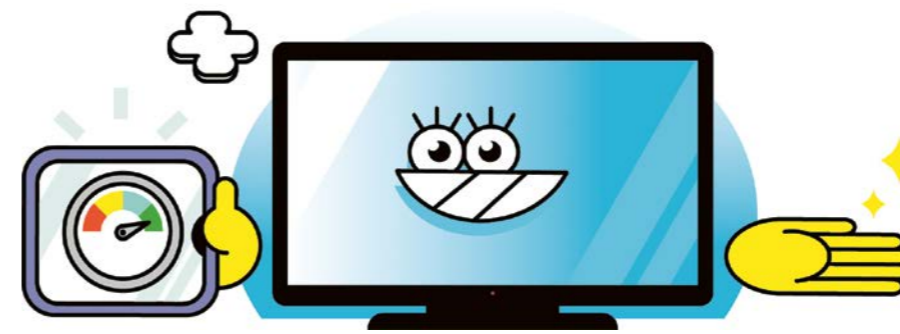


Junge Menschen aus der Obhut der Jugendhilfe haben es auf dem angespannten Berliner Wohnungsmarkt schwer. Hilfe bietet hier eine Kooperation zwischen GESOBAU und dem Jugendamt Reinickendorf, die jetzt bis Mitte 2025 verlängert wurde: Die GESOBAU stellt jährlich bis zu fünf Wohnungen für Menschen aus der Jugendhilfe, die sich in einem Ausbildungsverhältnis befinden oder ein Studium aufgenommen haben, zur Verfügung. Um den erfolgreichen Übergang in ein eigenverantwortliches Wohnen zu sichern, gibt es für das erste Jahr des Mietverhältnisses feste Ansprechpartner*innen bei der GESOBAU und beim Jugendamt. Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt besteht bereits seit 2018.

MITMACHEN IN DER MÜHLENSTRASSE

Urban Living, die Symbiose von Wohnen und Arbeiten, steht in unserem Pankower Neubau im Fokus: Das Herzstück für die Nachbarschaft ist ein großer Gemeinschaftsraum, über dessen Nutzung mit den Mieter*innen zusammen entschieden wird. Eine weitere Gruppe begründet die Hochbeete im Garten. Mobiles Arbeiten ist dank mietbarer kleiner Büros direkt auf den Wohntagen und den Coworking-Flächen von GESOWORX im Erdgeschoss möglich. Car- und Lastenradsharing sorgen für Mobilität in der City.

Zum Projekt: www.gesobau.de/muehle24



PYUR: NEUER KABELVERSORGER FÜR 25 000 MIETER*INNEN

Die GESOBAU hat ihre Partnerschaft mit dem Kabelnetzbetreiber PYUR ausgebaut. Für die Mieter*innen der Schillerhöhe im Wedding und im Märkischen Viertel heißt das: Zum Ende des Jahres wird das TV- und Internetsignal von Vodafone auf PYUR umgestellt. Die entsprechenden Haushalte profitieren von einem schnelleren Internet und individuellen TV-Angeboten. Wann genau in den Häusern umgestellt wird, erfahren Mieter*innen jeweils durch ein generelles Informationsschreiben der GESOBAU und durch Hausaushänge im Vorfeld. Keine Sorge: Alle notwendigen Arbeiten werden ausschließlich im Keller durchgeführt, nicht in den Wohnungen. Neben Ihren persönlichen Kundenbetreuer*innen werden auch Profis von PYUR mit Rat und Tat zur Seite stehen.

NOVELLE WOHNRAUMVERSORGUNGSGESETZ (WOVG)

Seit Februar 2023 gilt in Berlin das neue Wohnraumversorgungsgesetz. Damit werden Mieterbeiräte, die bei den landeseigenen Wohnungsunternehmen seit Jahrzehnten bestehen, erstmals gesetzlich verankert. Bei der GESOBAU wird sich das Gesetz vor allem auf die Anzahl der Haushalte auswirken, die ein Mieterbeirat vertritt. Bisher gab es Wahlen zum Mieterbeirat in Siedlungen mit mehr als 300 Wohnungen. Jetzt soll es sie binnen fünf Jahren in allen Quartieren geben. Dies entspricht einer Verdoppelung. Diese Mieterbeiräte dürfen zudem bis zu 2500 Wohnungen vertreten.



Kommerzielles Untervermieten von Wohnungen

Sie dürfen Ihre Wohnung nicht zu Urlaubszwecken oder Ähnlichem vermieten. Wenn Sie eine dauerhafte oder zeitweise Untervermietung Ihrer Wohnung in Betracht ziehen, fragen Sie bitte Ihre*n Kundenbetreuer*in.



Rücksichtsvolle Nachbarschaft

Bitte denken Sie auch in der warmen Jahreszeit an Ihre Nachbar*innen: kein Lärm nach 22 Uhr und kein Grillen im Hof oder auf dem Balkon. Benutzen Sie bitte die öffentlichen Grillplätze der Stadt.



Korrektes Parken rettet Leben

Wer sein Auto im Halteverbot abstellt, gefährdet das Leben von in Not geratenen Mitmenschen. Feuerwehrzufahrten und -stellflächen müssen daher unbedingt immer frei bleiben.

Mitgemacht: unsere Autorin
Estelle Adeline Trasoglu
beim gemeinsamen Sport
in Hellersdorf

von Estelle Adeline Trasoglu

Bewegung ist gesund und fördert das Wohlbefinden. Das gilt auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Wir haben in mehreren Kiezen Sportangebote ausprobiert – und dabei entdeckt: Gemeinsames Sporteln macht einfach mehr Spaß

Während der Pandemie rosteten bei vielen nicht nur die Fahrräder im Hof. Die meisten Menschen verbrachten viel mehr Zeit zu Hause – da rosteten auch die Gelenke. Doch jetzt steht der Sommer vor der Tür, und es ist Zeit, die müden Knochen wieder in Bewegung zu setzen. Um in Schwung zu kommen, fördert die GESOBAU mit Kooperationspartnern zahlreiche Sportangebote: Die wöchentlichen Kurse mit geschulten Trainer*innen sind kostenlos, finden in der direkten Nachbarschaft statt und sind meist barrierefrei. Drei Kurse hat unsere Autorin Estelle Adeline Trasoglu vor Ort ausprobiert.

GEMEINSAM SPORTELN IM NACHBARSCHAFTSTREFF DER INITIATIVE SOPHIA IN HELLERSDORF

Verspannt, gestresst, ungelenkt? Ab auf die Yogamatte! Yoga ist schon lange mein Lieblingssport und doch

immer wieder eine völlig neue Erfahrung. Ob Ashtanga, Hatha oder Jivamukti: Es gibt für jede*n die passende Yogastunde. Heute steht „Yoga und Klangschalen für Ältere“ im Nachbarschaftstreff „Tangermünder Straße“ auf meinem Berliner Sportentdeckungsprogramm.

Aufgewärmt bin ich jedenfalls schon, als ich den Haupteingang nach etlichen Runden um den Block endlich finde. Mein Tipp, um schneller ans Ziel zu gelangen: Der Treff ist nur vom Innenhof des Gebäudekomplexes aus zugänglich. Ich öffne die Glastür und betrete einen lichtdurchfluteten Raum. „Wie schön, wir haben einen Neuling!“, freuen sich die Kursteilnehmenden und machen mir bereitwillig Platz in der Runde. „Hier ist jede*r willkommen, egal ob mit oder ohne Yogaerfahrung“, begrüßt mich auch Trainerin Gundula Lehmann. Sie ist Yogalehrerin für Kinder, Senior*innen und Menschen mit Behinderung und leitet den Kurs seit zwei Jahren – und sitzt wie einige

Bewegung geht immer



„Es geht in meinem Kurs nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen, sondern auf den eigenen Körper zu hören“, so Yogalehrerin Gundula Lehmann (Mitte)

der Teilnehmer*innen selbst im Rollstuhl. Ein Vorbild für Menschen, die oft meinen, sie könnten keinen Sport mehr treiben.

„Diese Ängste zu Hause lassen, einfach hierherkommen und mitmachen“, empfiehlt sie und drückt den Play-Knopf des CD-Players. Beruhigende Klänge durchfluten den Raum. Ich schließe die Augen und lausche ihrer warmen Stimme, die mich durch Atemübungen, Sonnengrußvariationen und zum Schluss durch eine Klangschalenmeditation leitet. Herrlich! Die Stunde verlasse ich tiefenentspannt und beeindruckt davon, wie flexibel Asanas sowohl auf der Matte als auch im Rollstuhl praktiziert werden können. „Die Yogagruppe ist in den letzten Monaten wunder-

bar zusammengewachsen. Es geht hier nicht nur um Bewegung, sondern ums gemeinsame Erleben. Eine Wohltat nach der Pandemie!“, erzählt Ulrike Köhler, Leiterin des Nachbarschaftstreffs. „Wir möchten mit dem Yogakurs, unserer Krabbelgruppe für Kleinkinder und der Stunde ‚Sport und Bewegung für Frauen‘ Nachbar*innen, Generationen und Nationalitäten zusammenbringen und Hemmschwellen abbauen. Wir freuen uns über jeden Zuwachs!“

SPORT IM PARK VOM TSV BERLIN-WITTENAU IN REINICKENDORF

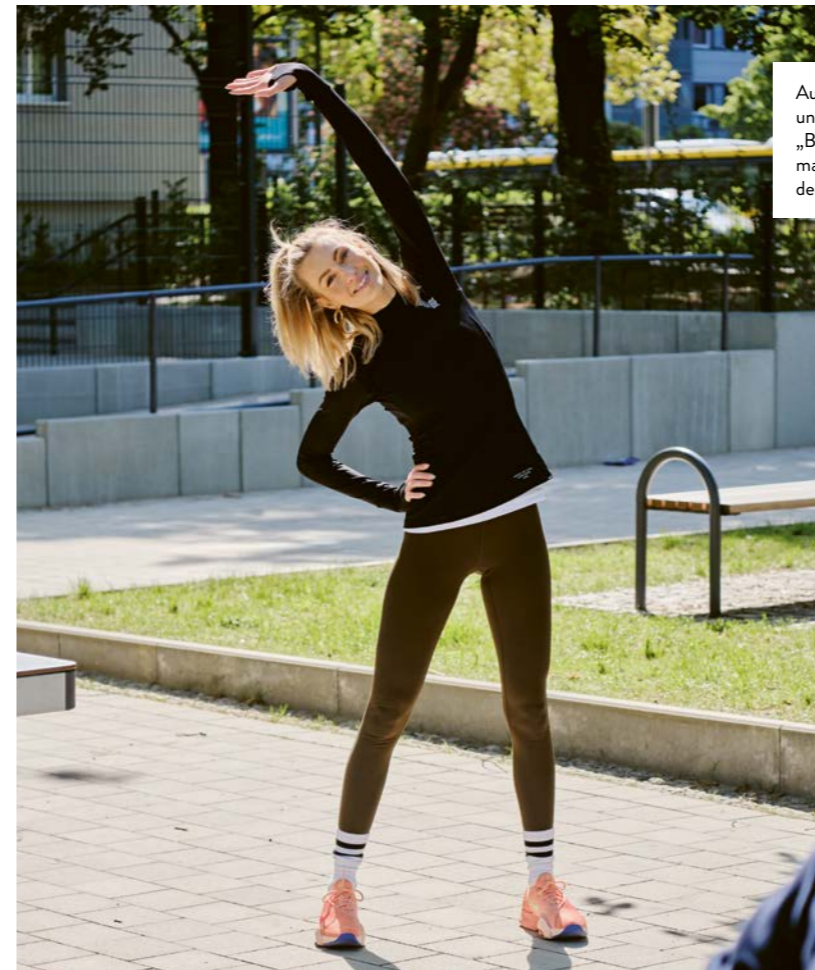
Klimmzüge gehören zu den Sportübungen, um die ich eigentlich einen großen Bogen mache. Doch wer wagt, gewinnt – und so stehe



Der 60-minütige Yogakurs aktiviert sanft die komplette Körpermuskulatur und sorgt mit einer Klangschalenmeditation für mentale Entspannung



„Es ist schön zu sehen, wie sich in unseren Kursen Nachbar*innen kennenlernen und Freundschaften entstehen“, erzählt Ulrike Köhler



Aufwärmen, Kraftübungen und Ausdauer: Nach dem Kurs „Bewegter Start in den Tag“ ist man definitiv hellwach, um den Tag in Angriff zu nehmen

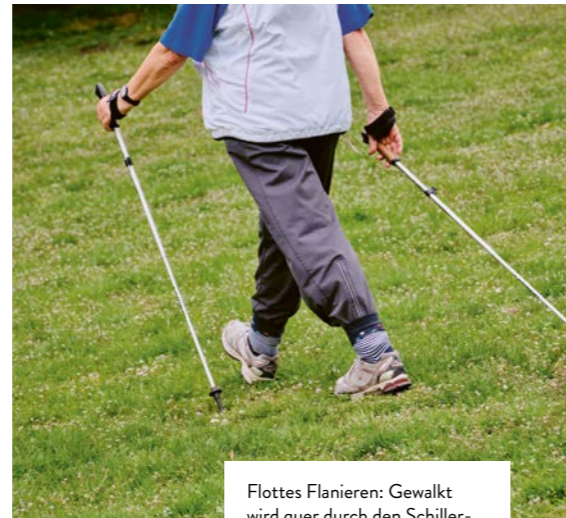
ich Punkt 10 Uhr für den Kurs „Bewegter Start in den Tag“ des TSV Berlin-Wittenau mitten zwischen Klimmzugstangen des Trainingsparks der GESOBAU im Märkischen Viertel. Die Sonne scheint, die Stahlgerüste glänzen, und Trainerin Michaela Schuster lässt sich nicht lange bitten. Hampelmänner, High Knees, im Kreis joggen: Schon nach wenigen Minuten bin ich definitiv wach gesportelt. „Vorschläge für weitere Übungen?“, fragt sie in die Runde, und ich schlage spontan Ausfallschritte vor, die wir entlang der Tischtennisplatten ausführen. Dann geht es ab auf den Tartanplatz zu den Stahlgerüsten. Misstrauisch beäuge ich die Geräte. „Keine Sorge“, lacht Stephanie Panzig, Projektleiterin vom TSV Berlin-Wittenau, die sich über den gut besuchten Kurs freut. „Nur weil hier Klimmzugstangen stehen, muss es nicht der Klimmzug sein.“ Tatsächlich gibt es stattdessen Trizeps-Dips, Zugübungen an Metallketten und zum Schluss gemeinsames Ausruhen auf den angrenzenden Parkbänken. Es war anstrengend, aber machbar. Ich bin angenehm ausgepowert und zufrieden, die nun nicht mehr so bedrohlichen Stahlstangen neu kennengelernt zu haben.



Auf die Plätze, fertig, ausprobieren! Der TSV Berlin-Wittenau bietet wöchentlich über 40 verschiedene Kurse an, die direkt im Märkischen Viertel stattfinden

Neben dem Kurs „Bewegter Start in den Tag“ bietet der TSV Berlin-Wittenau im Rahmen von „Sport im Park“ wöchentlich mehr als 40 weitere Kurse im Märkischen Viertel an. So auch Tretroller fahren, Crossfit, Boule spielen und Rückenfit. „Unsere Kurse sind alle dafür da, um Spaß zu haben, verschiedene

Kraftvoll: Trainerin Michaela Schuster weiß, wie sie Übungen im Trainingspark für jede*n zugänglich macht



Flottes Flanieren: Gewaltt wird quer durch den Schillerpark, der mit Wiesen und Hügeln eine abwechslungsreiche Route bietet



Hier werden nicht nur Muskeln beansprucht: Nordic Walking ist ein hervorragendes Training für Koordination und Motorik

„Im Vordergrund stehen Spaß und Neugier. Es geht darum, ganz ungezwungen den Sport zu finden, der zu einem passt“, so Stephanie Panzig



Sportarten unverbindlich auszuprobieren und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun“, so Panzig. „Einfach kommen und ausprobieren!“

SPORT IM SCHILLERPARK FÜR JUNG UND ALT VON BWGT E. V. IM WEDDING

Als begeisterte Läuferin zählt Joggen zu meiner Komfortzone. Nordic Walking habe ich jedoch noch nie ausprobiert. Zeit, das zu ändern! In Laufkleidung steuere ich deshalb mein heutiges Ziel an: die AWO Freizeitstätte im Schillerpark, wo in Kooperation mit bwgt e. V. unter anderem wöchentlich Nordic-Walking-Kurse stattfinden.

„Jetzt aber dalli, junge Dame, der Berg ruft!“, ertönt es lachend aus der Gruppe von Sportler*innen, die scheinbar schon auf mich wartet. Schnell lege ich auf den letzten Metern einen Sprint hin und komme schon leicht außer Atem an – dabei hat der Kurs noch gar nicht begonnen. „Das Verteilen und Einstellen

der Nordic-Walking-Stöcke dauert, daher treffen wir uns immer etwas vor Kursbeginn“, erklärt mir Trainerin Cathrin Goller schmunzelnd und fixiert die Straps um meine Hände. Routiniert setzt sich die Gruppe Richtung Schillerpark in Bewegung, während ich versuche, nicht über die ungewohnten Stöcke zu stolpern. Im Park starten wir sogleich mit Aufwärmübungen, die nicht nur die Muskulatur, sondern auch beide Hirnhälften ordentlich aktivieren. Besonders Letztere arbeiten bei mir auf Hochtouren, als es mit dem Walken losgeht: aufrechte Haltung, lange Arme, Öffnen der Hand bei Schubphase. „Das lernt man schnell, und es lohnt sich“, so die Trainerin. „Nordic Walking beansprucht 90 Prozent der Körpermuskulatur, schon die Gelenke, trainiert die Motorik und ist gleichzeitig ein Erlebnis im Freien“, erklärt sie, während wir über die blühenden Wiesen laufen. Mit jeder Minute werde ich sicherer und schließe zu einer flotten Gruppe auf. „Wir laufen

bei jedem Wetter. Wenn man sich verabredet, dann macht Sport mehr Spaß, und man lässt es auch nicht einfach sausen“, erzählt Kursteilnehmerin Anja Goller-Turhan, die auch weitere Bewegungsangebote der AWO Freizeitstätte wie „Bauch, Beine, Po“, Tai Chi oder Selbstverteidigung besucht. Recht hat sie, finde ich. Sowohl mit der Freude am Nordic Walking als auch am gemeinsamen Sporteln – beides war für mich definitiv nicht das letzte Mal! „Ich freue mich über den Erfolg der bisherigen Bewegungsangebote wie Nordic Walking der AWO, die wir mit Partnern entwickelt haben und werden“, berichtet Katrin Germonprez, Leiterin des Projektes „Stärkung Berliner Großsiedlungen“ vom bwgt e. V. im Wedding. Es steht noch mehr an: So soll der Kiez im Rahmen des Projektes „Die Schillerhöhe als lebendiges Quartier für Jung und Alt“ mit der Unterstützung von bplant so umgestaltet werden, dass es mehr Raum für sportliche Aktivitäten gibt. Zum Beispiel mit einem Aktivplatz für Senior*innen, der in Abstimmung mit der GESOBAU zeitnah entsteht.

INFOS ZU DEN ANGEBOTEN

HELLERSDORF

NACHBARSCHAFTSTREFF „TANGERMÜNDER STRASSE“

GESOBAU Nachbarschaftstreff
Tangermünder Straße 87–89,
12627 Berlin

Telefon: 030 930208742

E-Mail:

tangermuenderstrasse@sophia-berlin.de

<https://sophia-berlin.de/tangermuender-strasse>

MÄRKISCHES VIERTEL

„SPORT IM PARK“

TSV Berlin-Wittenau 1896 e. V.
Außenanlagen Märkisches Viertel
Innenhof Eichhorster Weg/
Ecke Wilhelmsruher Damm,
13439 Berlin

Telefon: 030 4156867

E-Mail: info@tsv-berlin-wittenau.de

www.tsv-berlin-wittenau.de

WEDDING

„SPORT IM SCHILLERPARK“

bwgt e. V.

Freizeitstätte Schillerpark
Barfusstraße 22–24,
13349 Berlin

Telefon: 030 78958550

Email: info@bwgt.org

www.bewegung-draussen.de

SCHNELLE HILFE FÜRS RAD

Mit seinem mobilen Reparaturservice unterstützt Sven Seeger Radelnde im Norden Berlins

Meistens ereignen sich Fahrradpannen genau dann, wenn man es gerade eilig hat. In solchen Fällen kann Sven Seeger helfen. Mit seiner mobilen Fahrradwerkstatt „like-your-bike“ bedient er seit 2018 die Bezirke Mitte, Reinickendorf und Pankow und ist schnell zur Stelle, wenn der Reifen platt ist oder das Licht versagt. Er führt aber auch vor Ort Inspektionen durch, um das Fahrrad fit zu machen für die nächste Tour.

Was Sven Seeger an Werkzeug und Ersatzteilen braucht, hat er in seinem Lastenrad verstaut. Die Preise richten sich unter anderem danach, wie schnell seine Kund*innen Hilfe benötigen und wo das Rad steht. So berechnet er 5 Euro als Nottienstpauschale und eine Anfahrtsgebühr zwischen 14 und 30 Euro. Hinzu kommen die Reparaturleistung und das Material.

Der gelernte Feinmechaniker schraubt schon seit seiner Kindheit an Fahrrädern. Er hat in verschiedenen Industriebetrieben gearbeitet – bis er sich für einen beruflichen Neustart und den Weg in die Selbstständigkeit entschied. Das geschäftliche Risiko schien überschaubar. Er brauchte keine eigenen Räume, etwas Werkzeug besaß er eh schon.

Anfangs machte Sven Seeger noch Werbung mit Visitenkarten, die er mit Gummibändern an Fahrradlenkern potenzieller Kund*innen befestigte. Inzwischen ist sein mobiler Fahrradreparaturservice ein Selbstläufer. „Obwohl mein Angebot recht überschaubar ist – Inspektionen durchführen, einen Platten beheben und die Bremsgummis erneuern –, habe ich immer ausreichend zu tun. Hinzu kommt das gute Gefühl, zu helfen“, sagt er.

Etwas Sinnvolles zu tun, das macht Sven Seeger bei seinem Job am meisten Spaß. Er ist überzeugt: „Jede*r Rad-



fahrende hilft uns allen. Wer Rad fährt, lässt das Auto stehen. Ich helfe also wirklich sehr, sehr gern – als Hilfe direkt für den Einzelnen und über Bande für uns alle.“

Übrigens: Mobile Fahrradwerkstätten gibt es auch in anderen Berliner Bezirken und sogar im Umland. Sven Seeger hat sie kollegial als Kooperationspartner auf seiner Website aufgelistet.

like-your-bike
Mobiler Fahrradservice
Gottschedstraße 4, 13357 Berlin
Telefon: 0159 02511048
<https://like-your-bike.com>



GEMEINSAM ETWAS BEWIRKEN

Meet & Greet: Im Mai konnten sich Mieterräte und Mieterbeiräte endlich wieder vernetzen. Möglich machten es die Azubis der GESOBAU

Es war das erste Netzwerktreffen für Mieterbeiräte und Mieterräte nach der Pandemie, zu dem die GESOBAU im Mai ins Fontane-Haus im Märkischen Viertel einlud. „Ziel dieser Treffen ist es, dass sich die Teilnehmenden austauschen und kennenlernen können, um enger zusammenzuarbeiten“, sagt Kirsten Huthmann aus dem Bereich Immobilienbewirtschaftung der GESOBAU.

Bei der Organisation des Meet & Greet bekam sie diesmal tatkräftige Unterstützung: Eine Gruppe von acht Auszubildenden aus unterschiedlichen Jahrgängen half ihr bei der Gestaltung des interaktiven Nachmittags.

Um die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch zu bringen, organisierten die Azubis ein Speeddating. Fünf Minuten hatten jeweils zwei Personen Zeit, um sich auszutauschen und kennenzulernen. Die Azubis standen

aber auch selbst Rede und Antwort und berichteten, wie ihre Berufsausbildung abläuft und welche Kontakte bisher zu Mietervertreter*innen bestehen. Bei einem Quiz stellten Teams ihr Wissen über die GESOBAU unter Beweis.

„Unsere künftigen Kundenbetreuer*innen lernen durch das Projekt die Mietervertretungen und ihre Anliegen besser kennen“, zieht Kirsten Huthmann Bilanz. „Indem sie von ihrer Ausbildung erzählen, geben sie einen Einblick in die Abläufe bei der GESOBAU.“ Ein besonders schönes Kompliment kam von einem Teilnehmer: Er sei richtig stolz darauf, bei der GESOBAU zu wohnen und als Mieterbeirat etwas für seine Siedlung bewirken zu können.

Während die Mieterbeiräte in den Wohngebieten für die direkten Anliegen der Bewohner*innen zuständig sind und ihre Interessen gegen-

über der GESOBAU vertreten, arbeiten die Mieterräte auf planerischer Ebene mit, etwa wenn es um Investitionen in den Klimaschutz geht.

Ab Herbst werden turnusmäßig neue Mieterbeiräte für das Märkische Viertel gesucht. Die GESOBAU wünscht sich eine stärkere Vielfalt und möchte mehr Frauen, Menschen mit Einwanderungsgeschichte und Jüngere zum Mitmachen ermutigen.

MIETERBEIRATSWAHLEN IM MÄRKISCHEN VIERTEL
Wollen Sie sich auch für Ihre Nachbar*innen engagieren? Auf dem Begegnungsfest am 16. September können Sie mit aktiven Mieterbeiräten über Chancen und Aufgaben dieses Ehrenamtes sprechen.

Mehr Infos gibt es unter www.gesobau.de/mieterbeirat



VORSICHT, BRANDGEFAHR!

Das vergessene Bügeleisen, die glühende Herdplatte oder der Kabelbrand – rund 80 Prozent aller Brände in Deutschland entstehen in Privathaushalten. Mit diesen Maßnahmen reduzieren Sie die Brandgefahr in den eigenen vier Wänden

95%

der Brandopfer in Deutschland sterben nicht an Verbrennungen, sondern durch Rauchvergiftungen.

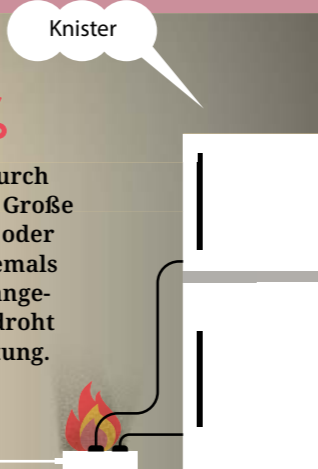
4 von 10

Wohnungsbränden beginnen in der Küche. Brennendes Fett ist besonders gefährlich. Deshalb Pfannen nie zu lange erhitzen. Im Fall des Falles nicht mit Wasser löschen, sondern die Flammen mit einem Deckel oder Backblech ersticken.



Circa 10%

aller Brände entstehen durch defekte elektrische Geräte. Große Geräte wie Kühlschränke oder Geschirrspüler dürfen niemals an Mehrfachsteckdosen angeschlossen werden. Sonst droht eine gefährliche Überlastung.



Kerzen und offenes Feuer nicht unbeaufsichtigt im Raum brennen lassen.



Die Installation und Reparatur von elektrischen Geräten sollte Fachkräften überlassen werden. Nicht selbst Hand anlegen!



Wuff, wuff

Hausflure müssen immer frei sein. Gegenstände können das Brandrisiko erhöhen. Außerdem versperren sie den Fluchtweg.



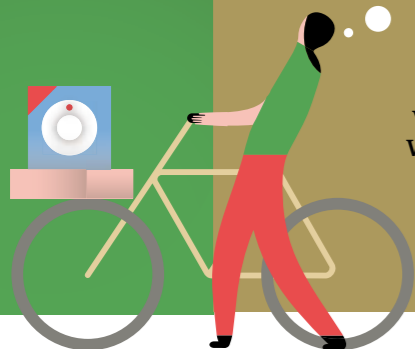
An jedem Tag rückt die Berliner Feuerwehr fast 20-mal aus, weil es in einer Wohnung brennt.



nur kurz...



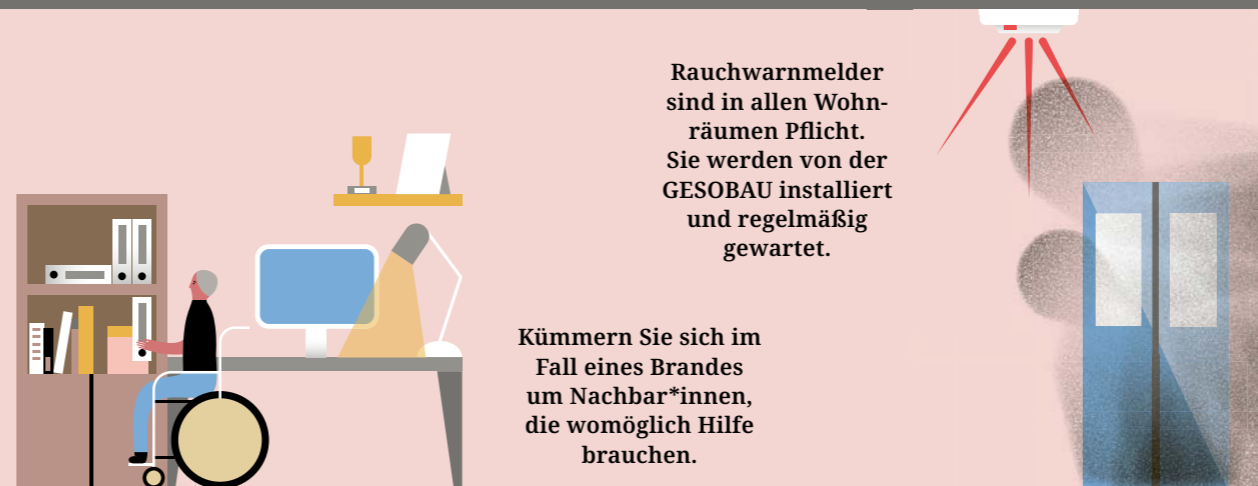
Vor dem Verlassen der Wohnung sicherstellen, dass Herd, Bügeleisen oder Wasserkocher abgeschaltet sind.



Nicht vergessen, eine Hausratversicherung abzuschließen! Mit ihr sind Möbel, Geräte, Kleidung und Einrichtung auch gegen Feuer versichert. Und sie übernimmt im Notfall auch die Hotelkosten, wenn Sie vorübergehend nicht zu Hause wohnen können.



Rauchwarnmelder sind in allen Wohnräumen Pflicht. Sie werden von der GESOBAU installiert und regelmäßig gewartet.



Kümmern Sie sich im Fall eines Brandes um Nachbar*innen, die womöglich Hilfe brauchen.

Niemals im Bett rauchen!



Eigentlich wollte der Architekt Rane Makdasi mit seinem Büro in ein Ladengeschäft ziehen. Doch im Coworking-Space in der Langhansstraße fühlt er sich viel wohler – auch dank der Unterstützung von Caro Rönner von der cowork AG

ARBEITEN IN GUTER GESELLSCHAFT

Genug vom Homeoffice? In Pankow und Weißensee bieten die Coworking-Spaces von GESOWORX ein professionelles Arbeitsumfeld mit moderner Ausstattung

Es herrscht konzentrierte Ruhe an diesem Vormittag im ersten Coworking-Space der GESOBAU in der Langhansstraße in Weißensee. Zwei Personen sitzen vor ihren Laptops im offen gestalteten Arbeitsbereich im ersten Stock. Nebenan arbeitet Rane Makdasi. Der Architekt hat vor einigen Wochen bei GESOWORX einen Platz gebucht. Da er neben seinen Projekten Studierende online unterrichtet, hat er sich für ein Private Office, eines der abschließbaren Büros im GESOWORX, entschieden. Hier stört er die anderen Nutzer*innen nicht, wenn er seine digitalen Vorlesungen abhält. Seine Bücher und Unterlagen befinden sich in einem schwarzen Wandregal.

„Nach der Geburt meines Kindes habe ich ein Jahr lang von zu Hause aus gearbeitet, was auf Dauer ziemlich einsam und nervig war“, berichtet Rane Makdasi. „Erst schwebte mir ein Büro in einem eigenen Ladengeschäft vor, aber letztlich ist das Arbeiten im Coworking-Space in vielerlei Hinsicht komfortabler.“ So müssen sich die Nutzer*innen in der Langhansstraße 28 und am zweiten GESOWORX-Standort in der Mühlenstraße 24 a in Pankow weder um die Reinigung noch um den Kaffeeanschub kümmern, denn beides ist im Preis enthalten. Auch eine schnelle Internetverbindung und einen Drucker gibt es vor Ort. Die Schreibtische sind mit Steckdosen sowie einem Schall- und Sichtschutz ausgestattet. Außerdem haben Coworker*innen die Möglichkeit, die Adresse als Firmenanschrift zu nutzen und Post ins eigene Postfach zu bekommen.

„Beliebt sind auch unsere großen Sessel, in die man sich zum Beispiel zum Telefonieren zurückziehen kann“, sagt Caro Rönner von der cowork AG. Die ist Projektpartner der GESOBAU und für den Betrieb der GESOWORX-Spaces verantwortlich. Dazu gehören auch die direkten Ansprechpartner*innen wie Caro Rönner, die sich vor Ort um den Space und vor allem um die Coworker*innen und deren Anliegen kümmern. „Zu den Nutzer*innen zählen Selbstständige und Start-ups aus allen Branchen, aber auch Angestellte und Unternehmen, die den Coworking-Space als ‚dritten Ort‘ neben dem heimischen Schreibtisch und dem Büro der Firma nutzen“, weiß sie.

Die Coworking-Idee stammt aus den USA, wo der erste „Space“ 2005 in San Francisco eröffnete. In den Gemeinschaftsbüros arbeiten Nutzer*innen nicht nur nebeneinander, sondern tauschen sich im besten Fall auch aus. So lassen sich bei einem Gespräch in der Teeküche oder beim gemeinsamen Mittagessen leicht neue Kontakte knüpfen. Um die Vernetzung weiter voranzutreiben, plant Caro Rönner für die Zukunft diverse Events an beiden Standorten von GESOWORX. Dabei richtet sie sich nach den Interessen der Community. „Wir haben viel vor“, freut sie sich.



Flexible Arbeitsplätze im Open-Space-Bereich – mit ergonomischer Arbeitsplatzausstattung und schnellem Internet

Interessierte, die das Arbeiten in einem GESOWORX-Coworking-Space ausprobieren möchten, haben verschiedene Möglichkeiten. Die Angebote richten sich ganz nach den Anforderungen derjenigen, die einen temporären oder dauerhaften Arbeitsplatz suchen. Wer bei der GESOBAU wohnt, erhält einen Preisnachlass von 20 Prozent. Nutzer*innen können eine monatlich kündbare Mitgliedschaft abschließen. Bei einem Private Desk bleiben Unterlagen oder ein mitgebrachter Bildschirm am Platz. Besonders komfortabel ist ein eigenes Büro, wie es Rane Makdasi für zwei Jahre gebucht hat. Die Laufzeiten sind flexibel anpassbar, es gilt jedoch: Je länger die Vertragslaufzeit, desto günstiger wird es. Für Workshops oder Präsentationen mit mehreren Personen eignet sich die Remise in der Langhansstraße. Der zweistöckige Bau mit eigener Kaffeezeile liegt im Innenhof und wurde speziell für Meetings ausgestattet – perfekt für kleine Gruppen, die in Ruhe Ideen entwickeln möchten.

GESOWORX Weißensee
Langhansstraße 28/Ecke Roelckestraße, 13086 Berlin

GESOWORX Pankow
Mühlenstraße 24 a, 13187 Berlin

Direkt online buchen unter
www.gesoworx.de

AB IN DEN PARK

von Regina Köhler

In Berlin leben immer mehr Hunde. Doch geht es ihnen gut in der Stadt? Bekommen sie genug Auslauf und Bewegung? Wir sind mit Thea Olivia Fuchs und Spiky in Pankow spazieren gegangen und haben gesehen, was Hundebesitzer*innen tun können, damit ihre Vierbeiner sich wohlfühlen

Spiky hat goldgelbe Augen, weiche Schlappohren und kurzes braunes Fell – er ist einer von mehr als 130 000 Hunden, die in Berlin zu Hause sind. Thea Olivia Fuchs hat den Mischlingshund vor drei Jahren aufgenommen, da war er gerade fünf Monate alt. Die 23-jährige studiert Ingenieurwesen an der Berliner Hochschule für Technik, nebenberuflich arbeitet sie als Hundetrainerin. Die entsprechende Prüfung hat sie vor zwei Jahren beim Veterinäramt ihres Bezirkes Charlottenburg-Wilmersdorf abgelegt. „Ich will Hundehalter*innen helfen, angemessen mit ihren Vierbeinern umzugehen“, sagt sie.

Wir sind im Schlosspark Schönhausen verabredet, wo Thea und Spiky öfter spazieren gehen. An diesem Vormittag hat Spiky die Wiesen fast für sich allein. Thea wirft einen orangefarbenen Dummy, der aussieht wie ein großer Knochen, in hohem Bogen ins Gras.

Spiky schaut aufgeregt hinterher. Doch er muss sitzen bleiben. Erst als Thea ihm ein Zeichen gibt, darf er losrennen und sich die Beute holen.

„So trainieren wir Grundgehorsam“, sagt Thea. Dazu gehört, dass Spiky an ihrer Seite bleibt, wenn sie das will, und dass er kommt, wenn sie ihn ruft. Dieses Training sei eine gute Auslastung für den Hund, viel wichtiger, als nur mit ihm zu spielen, meint sie. „Gerade in der Stadt müssen Hunde gehorchen, damit Menschen und Tiere stressfrei zusammen leben können.“

Mindestens zwei Jahre dauert es, bis ein Hund gelernt hat, mit Außenreizen klarzukommen und auch dann ruhig zu bleiben, wenn um ihn herum viel passiert. Vertrauen, Konsequenz und Liebe gegenüber dem Tier sind die Voraussetzung dafür, dass dieses Training gelingt.

1

DER SCHLOSSPARK SCHÖNHAUSEN

Der weitläufige Schlosspark wurde einst von Peter Joseph Lenné als Landschaftspark angelegt. Diesen Charakter hat er bis heute. Baumbestandene Flächen und Wiesen wechseln sich hier ab – für Hundebesitzer*innen ein ideales Gebiet, um längere Strecken zu laufen und zwischendurch auf einer Wiese zu spielen oder Trainingseinheiten zu absolvieren. „Hunde brauchen täglich zwei bis drei Stunden Ausgang“, sagt Thea. „Ist man an einem Tag mal länger unterwegs, reicht am Tag darauf auch nur eine Stunde. Es können aber auch mal sechs Stunden sein, wenn der Hund sich zwischendurch ausruhen kann.“ Solche ausgedehnten Spaziergänge seien auch in der Stadt möglich, sagt Thea. Parks wie der in Pankow böten viel Auslauf. Auf den Freiflächen kann man mit dem Hund trainieren, toben und spielen. Wer keinen Park in der Nähe hat, sollte unbedingt öfter mit seinem Hund ins Grüne fahren, am besten in eines der Hundeauslaufgebiete, beispielsweise in den Stadtpark Spandau, den Grunewald oder den Forst Jungfernheide. Dort können die Hunde ohne Leine laufen. „Auch wenn das aufwendig ist, für Hunde ist es wichtig, dass sie sich ungehindert bewegen und herumtoben können.“ Für Spiky ist jetzt Nasenarbeit angesagt. Thea wirft ein paar Leckerlis ins Gras. Spiky läuft suchend umher und schnüffelt, bis er alle gefunden hat. „Das ist eine ruhige Form der Beschäftigung, gleichzeitig wird der Geruchssinn trainiert“, sagt Thea.

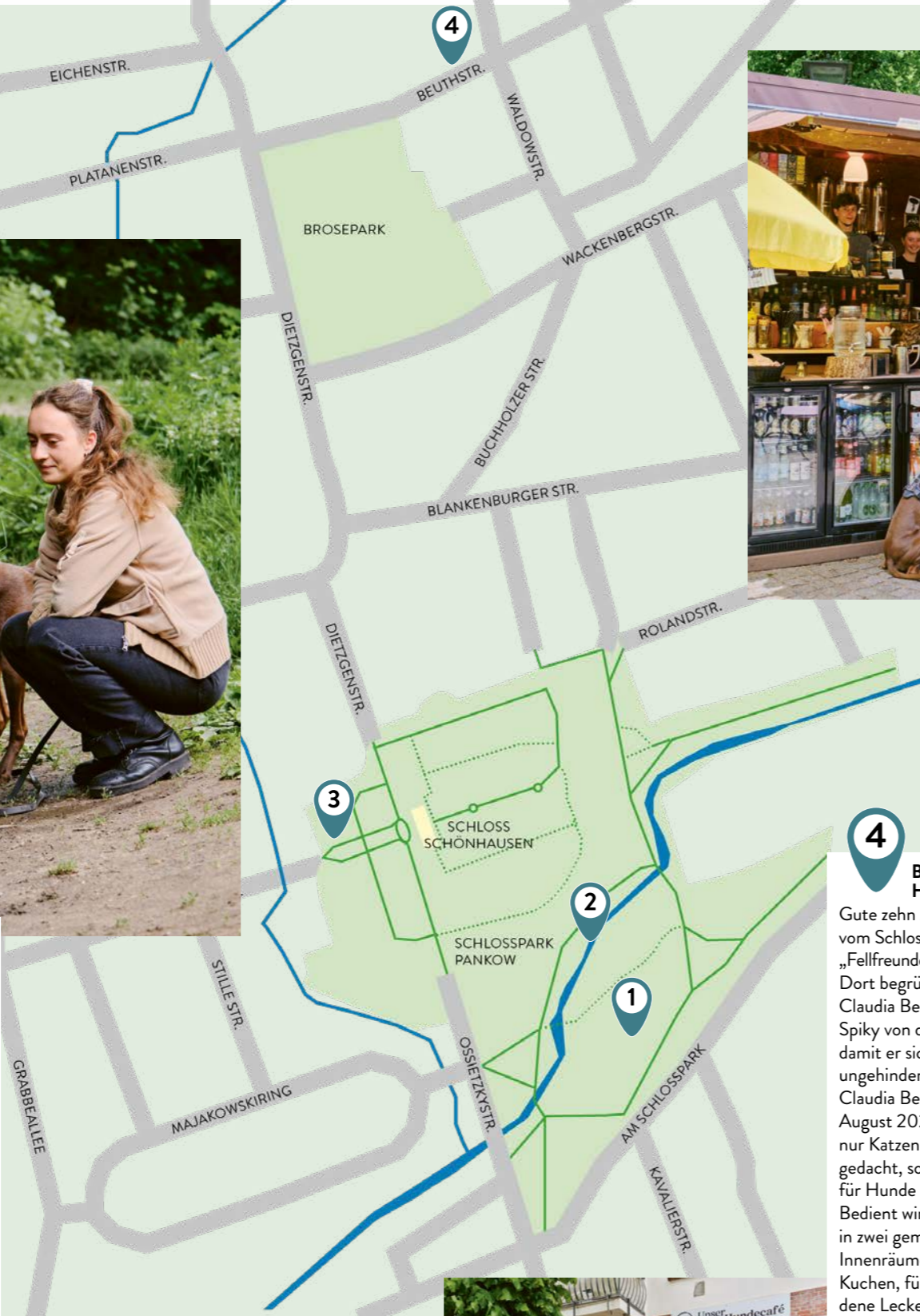




2

DIE PANKE

Wir sind inzwischen an der Panke angekommen, die durch den gesamten Park Richtung Innenstadt fließt. Wir suchen uns einen leicht zugänglichen Uferabschnitt, damit Spiky trinken und sich erfrischen kann. Gelbe Wasserlilien blühen hier, Kinder spielen und Hunde laufen umher. Spiky trinkt ein bisschen, dann beschließt er, ein Bad zu nehmen, und springt in den Fluss. Doch das Wasser ist noch kalt, er ist schnell wieder draußen. Zum Glück scheint die Sonne. Spiky schüttelt sich kurz, schnüffelt ein bisschen am Ufer herum, dann nimmt er Kontakt zu den anderen Hunden auf. Thea beobachtet ihn dabei ganz genau. „Ich bin immer etwas angespannt, wenn wir unterwegs anderen Hunden begegnen“, sagt sie. Es gebe leider etliche, die nicht gut erzogen seien und deshalb unkontrolliert reagieren. „Wenn ich solche aggressiven Hunde treffe, melde ich das beim Veterinäramt. Die Besitzer*innen müssen in die Pflicht genommen werden.“



3

CAFÉ SOMMERLUST

Durch den Park geht es weiter Richtung Schloss. Unmittelbar vor dem barocken Gebäude befindet sich seit 2015 das Café „Sommerlust“. Verkauft wird aus einem Wagen heraus, gespeist an mehreren Gartentischen. Es gibt hier nicht nur Kaffee, sondern auch hausgemachte Limonaden und leckere Snacks. Chefin Annie Rosenthal freut sich über die vielen Stammgäste. „Zu uns kommen Spaziergänger*innen, Familien mit Kindern, aber auch viele Hundebesitzer*innen“, sagt sie. Wir trinken Zitronenlimonade. Spiky hat es sich währenddessen unter dem Tisch bequem gemacht. Thea hat ihm dort seine Hundedecke ausgebreitet, die sie bei längeren Spaziergängen immer dabei hat. „Für Spiky ist die Decke das Signal, dass er sich zurückziehen und zur Ruhe kommen kann“, sagt sie. Zur Ausstattung beim Spaziergang gehören außer-

dem mehrere Beutel zur Entsorgung des Hundekots, auch eine Flasche Wasser und Leckerlis für den Hund. Gestärkt gehen wir noch ein Stück durch den Park. Auf einer Wiese zeigt uns Thea, welches Spiel Spiky liebt. Sie baut Körperspannung auf und rennt über den Rasen. Spiky rast um sie herum, springt an ihr hoch, lässt sich krablen und streicheln. „Jetzt sind wir unmittelbar im Kontakt miteinander, das ist wichtig für unsere Beziehung“, sagt Thea. „Hunde brauchen Ansprache und das Gefühl, mit ihren Besitzer*innen ‚reden‘ zu können.“

**Tschaikowskistraße 1
Am Westtor, 13156 Berlin
Öffnungszeiten:
April bis Oktober
Mo bis So 10–18 Uhr
November bis März
Do bis So 12–17 Uhr
www.sommerlust.berlin**

4

BERLINS ERSTES HUNDECAFÉ

Gute zehn Minuten sind es vom Schlosspark bis zum Café „Fellfreunde“ an der Beuthstraße 41. Dort begrüßt uns Inhaberin Claudia Beckert. Sie bittet Thea, Spiky von der Leine zu lassen, damit er sich den anderen Hunden ungehindert nähern kann. Claudia Beckert hat ihr Café im August 2021 eröffnet. „Ich kannte nur Katzencafés und habe mir gedacht, so etwas müsste es auch für Hunde geben“, sagt sie. Bedient wird im Vorgarten und in zwei gemütlich eingerichteten Innenräumen. Es gibt Kaffee und Kuchen, für die Hunde verschiedene Leckerlis. Willkommen sind Gäste mit und ohne Hund. Damit es gut läuft für Mensch und Tier, hat Claudia Beckert einige Regeln aufgestellt, die alle beachten müssen. Eine lautet: Wer seinen eigenen Hund

mitbringt, ist auch für dessen Aufsicht verantwortlich. Eine andere: Anhaltendes Bellen muss unterbunden werden, damit sich Nachbar*innen und Gäste nicht gestört fühlen. Drei Hunde sind fast immer da, wenn das Café geöffnet hat – Sparky, Eva und Latkes. „Das sind unsere Caféhunde“, sagt Claudia Beckert, „freundliche, kontaktfreudige Hunde, die dafür sorgen, dass unter den Vierbeinern eine gute Atmosphäre herrscht.“ Spiky jedenfalls fühlt sich sofort wohl, und auch Thea ist begeistert, wie entspannt hier alle sind. Das „Fellfreunde“ ist inzwischen so beliebt, dass Reservierungen unbedingt empfohlen werden. **Beuthstraße 41, 13156 Berlin
Öffnungszeiten:
Freitag 15–20 Uhr
Samstag 11–19 Uhr
Sonntag 11–18 Uhr
www.fellfreunde.cafe**



GEMEINSAM GEGEN DIE EINSAMKEIT

von Judith Jenner

GESOBAU-Mieterin Elke Schilling rief vor sechs Jahren das „Silbernetz“ ins Leben. Dort können einsame ältere Menschen anrufen und Unterstützung erhalten

Wenn Elke Schilling das Headset über den Kopf mit den kurzen grauen Haaren streift und auf ihrem Computer „Anruf annehmen“ klickt, sitzt am anderen Ende der Leitung ein Mensch mit Redebedarf. In diesem Fall ist die Anruferin 70 Jahre alt – und damit acht Jahre jünger als Elke Schilling. Die beiden Frauen lachen, teilen Geschichten aus ihrem Leben. Nach 20 Minuten verabschieden sie sich wie gute Bekannte.

Es liegt nichts Schweres in diesem Gespräch, im Gegenteil. „Das ist natürlich nicht immer so“, erzählt Elke Schilling. „Einige Menschen, die bei uns anrufen, haben durch den Tod eines geliebten Menschen oder eine Krankheit die meisten Kontakte verloren und sind froh, wenn sie einmal am Tag mit jemandem sprechen können. Da hören wir schon viel Einsamkeit und Verzweiflung heraus.“ 160 000 Anrufe zählte die Organisation 2022. 80 Prozent der Anrufenden sind über 60 Jahre alt. Besonders viele Anrufe verzeichnet ihre Organisation „Silbernetz“ um Weihnachten und Neujahr. Im kleinen Callcenter in der Pankower Geschäftsstelle an der Wollankstraße gehen aber auch an einem gewöhnlichen Dienstagvormittag Anrufe im Minutentakt ein. Sie werden von Angestellten und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen entgegengenommen. Ein Teil der Stellen wird über die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Arbeitsagentur finanziert. Die restlichen Ausgaben stemmt die Organisation über Spenden.

Das Schlüsselerlebnis, das Elke Schilling zur Gründung von „Silbernetz“ bewegte, spielte sich in ihrer Nachbarschaft ab.

Ein älterer Mann verstarb in seiner Wohnung und wurde erst Wochen später gefunden. Vergeblich hatte Elke Schilling zuvor versucht, ihn zu erreichen und zu unterstützen.

Als sie einen Roman der britischen Schriftstellerin Minette Walters von einer Telefonkette unter Nachbar*innen las, kam ihr eine Idee. „Ich schrieb der Autorin und fragte sie, ob es so etwas wirklich gibt“, sagt Elke Schilling. Minette Walters antwortete und machte Schilling auf die Silver Line aufmerksam, ein Hilfstelefon für ältere Menschen in London. Schilling reiste in die englische Hauptstadt, besuchte die Organisation und gründete 2018 in Berlin das „Silbernetz“.

Anfangs war der Verein nur für die Berliner*innen da. Mit der Pandemie weitete er sein Angebot aber auf ganz Deutschland aus. „Plötzlich wurde über Einsamkeit gesprochen, die auch viele jüngere Menschen betrifft“, sagt Elke Schilling. Auch für Forscher*innen wurde das Thema immer interessanter.

Eine besonders kritische Zeit, in der viele Menschen einsam werden, ist demnach der Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand. „Viele Kontakte gehen in dieser Zeit verloren. Auch leiden viele Menschen, wenn sie nicht mehr zur Arbeit gehen, die ihnen ja viel bedeutet hat“, so Elke Schilling. Das weiß die frühere Mathematikerin und Programmiererin auch aus ihrer früheren Erfahrung als ehrenamtliche Seniorenvertreterin in Berlin-Mitte.

„Das Telefon sichert beiden Seiten Anonymität zu. Das ist für viele Menschen viel einfacher als ein Besuch in der eigenen Wohnung“, sagt die gebürtige Leipzigerin,



Elke Schilling und ihr „Silbernetz“. In den letzten Jahren war sie vielen Anrufer*innen eine wertvolle Hilfe

die vor ihrer Zeit bei „Silbernetz“ zwölf Jahre ehrenamtlich in der Telefonseelsorge Berlin gearbeitet hat.

Vor vier Monaten hat sich Elke Schilling aus dem Tagesgeschäft zurückgezogen und hilft nur noch gelegentlich im Callcenter aus. Sie bleibt jedoch Vereinsvorsitzende und wirbt in der Öffentlichkeit für das „Silbernetz“. Die Ideen gehen ihr auch in Zukunft nicht aus. Ob sie eine Baumscheibe vor ihrem Haus bepflanzt oder mit „Silbernetz“ „Plauderbänke“ einweiht, die Menschen im öffentlichen Raum die Gelegenheit zur kommunikativen Rast geben – ihrer Mission, Menschen zusammenzubringen, bleibt Elke Schilling treu.

Die „Silbernetz“-Hotline ist täglich in der Zeit von 8 bis 22 Uhr unter 0800 4708090 kostenfrei erreichbar.

Silbernetz e. V.
Wollankstraße 97
13359 Berlin
<https://silbernetz.org>

EHRENAMTLICH HELFEN BEI SILBERNETZ

Für Ehrenamtliche gibt es zwei Möglichkeiten, bei „Silbernetz“ mitzumachen:

Silbernetzfreund*innen telefonieren einmal pro Woche zu einer festgelegten Zeit mit einem älteren Menschen. Diese Helfer*innen werden nach einem ersten Kennlerngespräch in einem Wochenend-Online-seminar geschult und später durch Supervisionen bei ihrer Arbeit begleitet. Über die Website können sich interessierte Helfer*innen anmelden.

Ehrenamtliche Telefonist*innen der Hotline sollten über 60 Jahre alt sein und mindestens vier Stunden pro Woche Zeit haben. Voraussetzung ist Erfahrung in der Gesprächsführung, zum Beispiel aus der Sozialarbeit, Altenpflege oder Psychotherapie. Weitere Informationen gibt es hier: <https://silbernetz.org/mitmachen>



Bei einem Turnier an der Charlie-Chaplin-Grundschule traten vier Teams der Grundschulliga gegeneinander an

von Judith Jenner

Gemeinsam mit dem Berliner Basketballverein ALBA Berlin sorgt die GESOBAU für Bewegung im Märkischen Viertel

Bei ALBA Berlin trainieren nicht nur Profis – mit dem Projekt „ALBA macht Schule“ engagiert sich der Verein auch im Bereich Kinder- und Jugendarbeit. Dazu gehören AGs an Schulen, Bewegungsangebote für Kitas und Freizeitturniere. „Sich bei einem Verein anzumelden und regelmäßig Trainings und Spiele wahrzunehmen, stellt für viele Familien eine Hürde dar“, weiß Philipp Hickethier, Leiter für Sport & Bildung bei ALBA. „Deshalb kommen wir direkt an die Schulen.“ Insgesamt 10 000 Kinder bewegt das Sportangebot pro Woche.



Mit Spannung feiern die Kinder mit ihrem Team mit

DAS DRIBBELNDE KLASSENZIMMER



Lieblingsfach Basketball: Die Kinder lernen, wie man Körbe wirft – und Fairness und Teamgeist



Der Schiedsrichter behält bei Turnieren immer den Überblick

Im Team zum Erfolg:
Die Mannschaft aus
Hermsdorf schwört sich
auf den Sieg ein



Das ALBA-
Maskottchen
Albatros ist
immer
mit dabei

Bei der Initiative geht es allerdings nicht darum, den nächsten Dirk Nowitzki zu entdecken, sondern den Spaß an sportlicher Betätigung beim Nachwuchs zu wecken. Philipp Hickethier ist überzeugt: „Basketball ist eine Sportart, die schnell erlernt und auch auf vielen Freiplätzen in der Stadt geübt werden kann. Die Kinder können sich außerhalb des Klassenzimmers im Team beweisen und lernen gleichzeitig, Niederlagen einzustecken.“

Die GESOBAU fördert das Projekt als ALBA-Jugendpartner seit 2012, vorrangig an Schulen im Märkischen Viertel. Aktuell nehmen die Grundschule an der Peckwisch und die Charlie-Chaplin-Grundschule am Programm teil.

ALBA BERLIN Basketballteam e. V.
Cantianstraße 24, 10437 Berlin
Telefon: 030 3009050
E-Mail: info@albaberlin.de



Oliver Schmidt, fachlicher Leiter der Bautechnik bei der GESOBAU, hält Balkonkraftwerke grundsätzlich für eine gute Sache – vorausgesetzt, der betreffende Balkon ist nach Süden ausgerichtet und eine Anbringung möglich. Als Vermieterin sei die GESOBAU an der Förderung von Solarstrom sehr interessiert, sagt er. Aber: Jedes Balkonkraftwerk brauche eine Genehmigung der GESOBAU.

Bevor es eine Zustimmung gibt, müssen baurechtliche und bautechnische Anforderungen und sicherheitsrelevante Aspekte geprüft werden. „Die Anlage muss den europäischen Normen entsprechen und darf nicht mehr als 600 Watt produzieren“, sagt Schmidt. Zudem müsse eine spezielle Außensteckdose vorhanden sein. „Wichtig ist auch, dass ein Elektriker das Balkonkraftwerk installiert.“

Befindet sich die Wohnung in einem Denkmal oder im Milieuschutzgebiet, brauchen Mieter*innen eine Genehmigung der zuständigen Denkmalbehörde beziehungsweise vom Bezirksamt. „Wer in einem Hochhaus mit mehr als 22 Metern Höhe wohnt, muss außerdem beim zuständigen Bauamt einen Bauantrag stellen“, so Schmidt weiter.

„Wir als Vermieterin achten dann darauf, dass das Minikraftwerk nicht fest am Gebäude, zum Beispiel an der Hauswand oder an Fensterrahmen angebracht wird.“

Energiekosten sind stark gestiegen. Viele überlegen deshalb, was sie tun können, um nicht immer mehr Geld für Strom oder Gas zu zahlen. Selbst Energie zu erzeugen, etwa mit einem Minikraftwerk auf dem Balkon, scheint ein möglicher Weg

WAS TUN, WENN ICH EIN BALKON- KRAFTWERK INSTALLIEREN MÖCHTE?

Beides würde die Bausubstanz beschädigen“, sagt Schmidt. Wer das Okay hat, kann die Solarmodule am Balkongeländer anbringen lassen. Alternativ ist es möglich, sie auf ein Klappgestell zu montieren, das man allerdings immer zusammenklappen muss, wenn man auf dem Balkon sitzen will.

Die Anschaffungskosten für eine Minisolaranlage lägen derzeit zwischen 500 und 1200 Euro, sagt Schmidt. Hinzu kämen noch die Kosten für Installation und Montage. Das Land Berlin würde die Anschaffung seit Februar 2023 mit bis zu 500 Euro fördern. „Entsprechende Anträge müssen vor Beginn der Ausführung bei der Investitionsbank Berlin gestellt werden.“

Wann sich die Kosten für Anschaffung und Montage eines Balkonkraftwerkes wirklich lohnen, ist sehr stark von der Lage und somit vom Sonneneintrag sowie vom aktuellen Strompreis abhängig.

Möchten Sie uns eine wichtige Frage stellen? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: hallo.nachbar@gesobau.de
Betreff: „Nachgefragt“

COOL UND LECKER



Eiswürfel lassen sich schnell und einfach selbst machen. Diese bunten Rezepte machen Spaß und sorgen an heißen Tagen für Abkühlung



FRUCHTIGE EISWÜRFEL

1. Obst waschen, kleinschneiden und in eine Eiswürfelform geben. Tipp: Für den Frischekick kleine Stücke Limette und Minze hinzufügen.
2. Die Eiswürfelform mit Wasser auffüllen, ins Eisfach stellen und gefrieren lassen. Wer seine Eiswürfel süßer mag, kann das Wasser mit etwas Saft oder Eistee süßen.



KRÄUTEREISWÜRFEL

1. Lieblingskräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum waschen, fein zerhacken und in die Eiswürfelform geben. Tipp: Mehrere Kräutersorten nach Belieben mischen und ein wenig Oliven-, Raps- oder Sesamöl hinzufügen.
2. Die Eiswürfelform mit Wasser auffüllen, ins Eisfach stellen und gefrieren lassen. Der aromatisierte Eiswürfel eignet sich perfekt zum Verfeinern von Soßen und Salaten.

BLUMIGE EISWÜRFEL

1. Essbare Blüten sammeln, gründlich waschen und in die Eiswürfelform geben.
2. Die Eiswürfelform mit Wasser auffüllen, ins Eisfach stellen und gefrieren lassen.





GEWINNEN SIE EINEN PICKNICKORB „COTTAGE- CHARME“ FÜR VIER PERSONEN

Summ, summ, summ – Bienchen, summ herum! Ja, es ist wieder Sommer und die Insekten schwirren durch die Natur. Diesmal wollen wir von Ihnen wissen: Wie viele Bienen suchen in dieser Wiese nach Nektar?

- a) 5
- b) 6
- c) 8

Schicken Sie uns die richtige Antwort mit dem Betreff „Wimmelbild“ bis zum 15. August 2023 per E-Mail an: hallo.nachbar@gesobau.de

Oder als Postkarte an:
GESOBAU AG
„Hallo Nachbar“-Redaktion
Stiftsweg 1, 13187 Berlin



HERAUSGEBER
„Hallo Nachbar“ ist das
Magazin der GESOBAU AG
Stiftsweg 1, 13187 Berlin
www.gesobau.de
Tel.: 030 40731567, Fax: 030 40731494
E-Mail: hallo.nachbar@gesobau.de
www.hallonachbar.berlin

PROJEKTLEITUNG
Isabel Canet (V. i. S. d. P.), Birte Jessen (Leiterin
Unternehmenskommunikation), Mitarbeit:
Hélène Reick, Maria Rosenau-Herberg

VERLAG
Studio ZX – ein Unternehmen
der ZEIT Verlagsgruppe
Helmut-Schmidt-Haus
Speersort 1, 20095 Hamburg
www.studiozx.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Dr. Mark Schiffhauer, Uta Schwaner

PROJEKT- UND REDAKTIONSLEITUNG
Sabrina Böff, Anne Leidenroth,
Dr. Joachim Schüring

ART DIREKTION
Christopher Delaney,
Jessica Sturm-Stammberger

BILDREDAKTION
Sima Ebrahimi-Yazdi, Maja Metz

BILDNACHWEISE
Titel: Verena Brüning; S. 2 o. und li., 3 li., 4–5,
10, 12 u. re., 13–15, 16, 20, 22–25, 27: Verena
Brüning; S. 3 re.: Markus Altmann; S. 6, 8, 9:
Sebastian Schwamm; S. 2 u., S. 12 o., m. und u.
li., 28–30: Katrin Streicher; S. 17: GESOBAU
AG; S. 18–19: Doreen Borsutzki; S. 21: GESOBAU
AG/ Marcus Lenk; S. 32–33: shutterstock,
cottonbro studio/Pexels; S. 34: Frank Flecht-
waren PR; S. 34–35: Irina Vaneeva/iStock

LEKTORAT
Dr. Katrin Weiden

DRUCK
Möller Pro Media GmbH,
Ahrensfelde

AUFLAGE
46 000 Exemplare



Natürliche Energie für Ihre Zukunft

Mit unserem Natur12 Strom
entscheiden Sie sich für 100% regenerative Energie –
und das zum fairen Preis.

Schließen Sie gleich ab unter www.vattenfall.de/berlin-natur
oder telefonisch unter 030 657 988 000 (Mo bis Fr 8–18 Uhr).