

Gesundheit im Kiez

Im Heft

Goededag



Gemüse in der Hand, ein Lächeln im Gesicht - Ausnahme oder Regel?

Liebe Kiezbewohnerinnen und Kiezbewohner,

unser neuer Schwerpunkt ist dieses Mal die Gesundheit im Kiez. Mit der neuen Ausgabe wollen wir der Frage nachgehen, was denn gesunde Lebensbedingungen sind und was wir selbst dafür tun können.

Freundschaften pflegen und miteinander feiern

Menschen sind dann gesünder, wenn sie ihre Zeit mit Freunden oder der Familie verbringen, so lautet eine Erkenntnis der modernen Gesundheitsförderung. Mit dem Projekt „OASE“ werden die vielfältigen menschlichen Bedürfnisse nach Austausch und Aktivität erfüllt. Das bedeutet auch, dass man bzw. frau sich trifft und Spaß miteinander hat. Das Europa-Fest am 9. Mai ist so eine Gelegenheit, alte Freunde wieder zu treffen und neue Bekanntschaften zu machen.

Aufmerksamkeit lenken

Was tut mir gut? Heute geht es nicht mehr um platte Parolen von „positivem Denken“. Vielmehr

geht es laut neuerer Gesundheitsforschung darum, für sich selbst gesunde Lebensweisen und Gewohnheiten zu entdecken. Die Aufmerksamkeit auf die belebenden Dinge zu lenken, aber die krankmachenden auch ernst zu nehmen. Es ist eine schwierige Sache zu wissen, was einem gut tut und es dann auch zu machen. Das Interview mit Stefan Bränuling gibt einen kleinen Eindruck davon, wie Lösungsansätze aussehen können.

Glück suchen

Wie Elke von Nebenan sehr schön beschreibt, kann bereits ein gutes Essen für Glücksmomente sorgen. Ein kleines Glückserlebnis bietet sich für aufmerksame Leserinnen und Leser des „Richard“ vielleicht auch durch den möglichen Gewinn eines Buches. Schreiben Sie uns doch, wo Sie für sich selbst glückliche Momente empfinden, vielleicht regt es den einen oder die andere zur Nachahmung an.

In diesem Sinne wieder viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre Redaktion!

Aus dem Kiez Seite 2

Herr Steinle packt aus ...

Übergabe des Saalbaus Neukölln an den „Heimathafen“

Gedanken aus der Nachbarschaft Linda oder ein schöner Tag

Für den Kiez Seite 3

In Rixdorf ist Musike!

Erste öffentliche Sitzung der Vergabjury

Interkultureller Garten

Schwerpunkt: Gesundheit im Kiez Seite 4 - 5

- Interview mit Herrn Stefan Bränuling

Neue Streitschlichter an der Löwenzahn-Grundschule

„Mein Kiezcafé“ wieder geöffnet

Neukölln wählt Europa!

Kalender Seite 6 - 7

Veranstaltungen, Bericht, Termine und Orte

Projektreportage: .. Seite 8

Eine OASE – lebendig und erholsam

Gewinnspiel



Foto: Armin Gründler
Ein breitgefächertes Angebot

Übergabe des Saalbaus Neukölln an den „Heimathafen“

Es war kein Aprilscherz. Seit dem 1. April hat der Saalbau Neukölln einen privaten Träger. Das Bezirksamt sah sich „aufgrund massiver finanzieller Belastungen“ nicht länger in der Lage, den Saalbau in eigener Regie zu betreiben. In seiner mehr als 130-jährigen Geschichte hat das Gebäude schon die verschiedensten Nutzungen erlebt: Salon, Bürgersaal, Rixdorfer Stadttheater, Kino, Lagerraum, Kulturzentrum. Seit nunmehr fast 20 Jahren ist der Saalbau das Herz der Neuköllner Kulturlandschaft. Der neue Träger „Heimathafen“ hat eine Saalbau GmbH gegründet und pachtet den Saalbau für 5 Jahre (mit einer Option auf weitere 5 Jahre).

Kulturpädagogisch wichtige Veranstaltungen - so das stadtweit bekannte Grundschultheatertreffen - sind vertraglich abgesichert. Die Preis- und Programmgestaltung soll auch in Zukunft die Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Personen mit niedrigem Einkommen ermöglichen. In Zukunft soll verstärkt ein gesamtstädtisches Publikum erreicht werden. Im Kiez Richardplatz Süd machte der „Heimathafen“ bereits 2007 durch ein Theaterprojekt in einem Ladenlokal in der Braunschweiger Straße auf sich aufmerksam.

„Herr Steinle packt aus ...“ eine neue Führung durch den Kiez

Zwei Jahre hat Herr Steinle im Quartier recherchiert. Was gibt es für Geschäfte, Handwerk, Dienstleister und Selbstständige im Kiez? Seine Ergebnisse können an vier Tagen begutachtet werden. Überraschendes, Verstecktes, Neues, alte TraditionsGeschäfte, kurz das bunte Treiben südlich des Richardplatzes zwischen Karl-Marx-Straße und Sonnenallee.

Termine:

Mittwoch, 27. Mai;
Donnerstag, 18. Juni;
Mittwoch, 24. Juni
und Mittwoch, 15. Juli.



Steinle auf Protestmarsch?

Beginn jeweils 17.00 Uhr, vor dem Büro des Quartiersmanagements, Böhmisches Straße 9.

Für Bewohner des Kiezes ist die Tour kostenfrei. Quartiersgäste zahlen 3 Euro „Auspackzuschlag“.

Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 53 21 74 01 oder ahoi@neukoelln.tv . Das Projekt wird mit 3.000 € im Jahr 2009 aus dem Programm Soziale Stadt vom Quartiersmanagement Richardplatz Süd gefördert.

Norbert Kleemann

Gedanken aus der Nachbarschaft

Linda oder „Ein schöner Tag“

Während Stephan Sulke über USCHI, die keinen Quatsch machen soll singt, liegt meine Katze zusammengerollt auf dem Küchenstuhl. Ich erledige derweil den Abwasch und überlege, Ihnen meine kleine Kartoffelgeschichte zu erzählen.

Kartoffeln sind ja an und für sich kaum erwähnenswert. Ein Grundnahrungsmittel eben, wie Butter und Brot. Und doch gibt es Unterschiede. Seit ich mich etwas mehr mit dem Thema Ernährung beschäftige, weiß ich nämlich: Je gesünder und vitaminreicher ich esse, desto länger bin ich satt und zufrieden, und spare außerdem noch Geld. Das ist kein Witz. Das ist meine persönliche Erfahrung.

Schöne Erfahrungen, auch in punkto Essen, habe ich nun heute gebündelt im Kiez gemacht. Sie begannen bereits als Susi in Richtung Parkbank sah und rief: „Guck mal, der Frühling ist da.“ Und sie hatte Recht. Saß doch am Spielplatz auf dem Richardplatz ein eng umschlungenes, sich küssendes Paar im Sonnenschein.

Das schöne Wetter wollten auch wir nutzen und waren deshalb auf dem Weg in den Comenius-Garten. Doch beim Spaziergang dorthin, lud das offene Tor der „Rixdorfer Schmiede“ zum Verweilen ein. Bei Kaffee und Kuchen zu unschlagbar günstigen Preisen, ließ es sich im Hof gut aushalten, bis Susi zum Aufbruch drängte. „Bevor Du fährst, musst Du Dir aber noch den neuen Laden ansehen,“ sagte ich nicht ganz ohne Stolz zu meiner Besucherin aus Tempelhof.

„Oh, da ist ja Klasse, hier gibt es Linda,“ meinte sie, als wir wenig später im Bio-Laden in der Mareschstraße vor dem Obst und Gemüse standen. Diesen Worten und den darauf folgenden Ausführungen rund um eine Kartoffel schenkte ich wenig Aufmerksamkeit. Denn Susi

ist nebenbei und unter uns gesagt eine Viel-Rednerin. Wenn Sie verstehen, was ich meine. ☺

Erst als ich nach der Verabschiedung meiner Freundin im RICHARD erneut den Namen „Linda“ las, bekam er eine Bedeutung. Der Karin Kramer Verlag in der Niemetzstraße machte in der Zeitung ein Buch mit Kurzgeschichten um Linda schmackhaft. Spontan griff ich zum Telefon und Korb, um mir einerseits das Buch zu sichern und andererseits die Kartoffel aus dem Geschäft zu holen.

Dabei führte mich mein Weg über den Böhmisches Platz, vorbei an Frau Berger. Sie saß vor ihrem An- und Verkauf in der nun langsam untergehenden Sonne. Mit einem roten Band im Haar blinzelte sie mir im Vorübergehen zu, während sie einen alten Schlager sang: „Ein schöner Tag, die Welt steht still, ein schöner Tag. Komm Welt lass dich umarmen. Welch ein Tag.“

Den Tag als schön empfand ich abends dann auch. Hatte meine Gourmet-Katze doch nach dem Essen ein Loblied nach dem anderen auf die Kartoffel mit Fisch geschnurrt. Und schließlich und endlich war sie, wie bereits anfangs erwähnt, während der Musik eingeschlafen.

Ruhe und Frieden herrscht nun. Bis auf ein kaum hörbares Rascheln. Das ist der kleine Glücksmoment, der gerade in meiner Küche tanzt.

Elke von Nebenan

P.S. Und neben „Linda“ empfehle ich Ihnen auf Seite 4 Süßkartoffel-Ingwer-Suppe



Foto: Elke von Nebenan

In Rixdorf ist Musike!

Öffentliche Quartiersbeiratssitzung phasenweise sehr lebhaft

Sehr lebhaft ging es zu auf der öffentlichen Sitzung des Quartiersbeirates am 2. April in der Mensa der Richard-Grundschule. Etwa 65 Menschen waren der Einladung des Quartiersbeirats und des Quartiersmanagements (QM) Richardplatz Süd gefolgt. Zunächst erläuterte das QM das Förderverfahren „Soziale Stadt“. Anschließend wurden laufende Projekte vorgestellt.



Interessierte Zuhörer

Die Tagesordnung sah nun vor, neue Projektideen zu diskutieren. Dazu kam es jedoch nicht. Stattdessen wurde beantragt, die Tagesordnung zu ändern. Gefordert wurde, die Struktur des Quartiersbeirates zu diskutieren. Dieser Antrag wurde mit 19 Stimmen angenommen (bei 8 Gegenstimmen und 16 Enthaltungen).

Nach einer kurzen Pause folgte eine intensive Debatte über die derzeitige Struktur des Quartiersbeirats. Im Mittelpunkt stand zum einen die Forderung, alle Sitzungen des Quartiersbeirates

in Zukunft öffentlich zu machen – bisher sind 2-3 Sitzungen pro Jahr öffentlich. Zum anderen wurde von einigen Anwesenden vorgeschlagen, das Stimmrecht zu erweitern. So sollte jede/r abstimmen können, der zwei- oder dreimal infolge auf einer Beiratssitzung anwesend war. Die Diskussion war sehr lebhaft, öfters lautstark und manchmal sehr formalistisch – sehr deutsch eben! Einige Beiratsmitglieder empfanden die vorgeschlagenen Veränderungen der Strukturen als Geringschätzung ihrer bisherigen Arbeit.

Ergebnis der Diskussion ist die Bildung einer Arbeitsgruppe, die weiter über das Thema diskutiert. Alle Quartiersbewohner und -akteure können sich daran beteiligen. Termine und Treffpunkte bitte im QM erfragen. In der kommenden Sitzung des Quartiersbeirats am 7. Mai sollen die Ergebnisse der Arbeitsgruppe dann mit dem Quartiersbeirat diskutiert werden. *G. Schreiber*

Weitere Informationen zum Thema:

zur Arbeit des Quartiersbeirats Richardplatz Süd
www.richard-quartier.de/quartiersbeirat.html;
 zum Beiratssystem im Quartiersmanagement Reuterplatz:
<http://www.reuter-quartier.de/Mehr-Demokratie-Sicherstellung-der-buergerschaftlichen-Beteiligung-im-Wohnquartier.1633.0.html> .

Erste öffentliche Sitzung der Vergabejury

Am 16. April tagte die Vergabejury für Projektförderungen bis 1.000 Euro zum ersten Mal öffentlich. Es konnten zwei Gäste begrüßt werden. Von vier eingereichten Projektideen wurden zwei befürwortet: ein Theaterprojekt an der Kita St. Richard und eine Fotoausstellung über 20 Jahre Neukölln im „Excalibur“ (Schudomastraße). Die nächste Sitzung, zu der Sie herzlich eingeladen sind, findet am 28.05.2009 ab 18.00 Uhr im Quartiersbüro in der Böhmisches Str. 9 statt.

Interkultureller Garten - auf der Streuobstwiese am Richardplatz

Im vergangenen Jahr wurde über das Quartiersmanagement ein Projekt gefördert, das sich mit der kleinen, zunehmend verwahrlosten öffentlichen Parkanlage nördlich des Richardplatzes beschäftigte (Zugang am Richardplatz 3). Um herauszufinden, welche unterschiedlichen Wahrnehmungen und Verbesserungsideen es zu dieser Grünfläche gibt, fand zunächst eine intensive Anwohnerbeteiligung statt (Versammlungen, Vor-Ort-Gespräche).

Aus der Streuobstwiese sollte nach Wunsch der Anwohner wieder ein Garten zum Verweilen werden. Gemeinsam mit allen Interessierten und in enger Abstimmung mit der Denkmalpflege und dem Grünflächenamt des Bezirks Neukölln wurde ein Konzept zur Einrichtung eines ‚Interkulturellen Gartens‘ entwickelt. Ziel war es, die verschiedenen genannten Probleme auf der Wiese (z.B. mangelnde Grünpflege, Müllentsorgung, Übernutzung durch Hunde) längerfristig in den Griff zu bekommen und zugleich ein stärkeres Miteinander der multikulturellen Nachbarschaft zu fördern.

Im Verlauf des Projekts gelang es, die Streuobstwiese durch kulturelle Ereignisse wie z.B. zu den Sprachwochen, ‚48h-Neukölln‘, Halloween oder zum Weihnachtsmarkt wieder stärker ins Bewusstsein der Nachbarschaft zu bringen. Der

Holzpavillon wurde gestrichen und die Grünanlage im Rahmen des Berliner Freiwilligentages von Abfällen befreit. Für die Anwohner wurde eine Bustour zu Interkulturellen Gärten ermöglicht und es bildete sich eine Gruppe potenzieller Gärtner aus verschiedenen Herkunftsländern. Während mit Kindern der Schulstation „Pustebume“ (Löwenzahn-Grundschule) Pflanzen aufgezo-gen werden, begeisterten sich die vierten Klassen der Richard-Grundschule am „bobimobil“ für Bodenkunde. In diesem Jahr ist zu ‚48h-Neukölln‘ die Fortsetzung einer Theateraufführung von Kindern auf der Streuobstwiese geplant.

In diese Planungen und Aktivitäten, die durch das QM „Richardplatz Süd“ gefördert wurden, war und ist auch die für die Pflege der Streuobstwiese zuständige Immobiliengesellschaft eingebunden. Da sich die Wiese voraussichtlich ab Juni 2009 im Bereich des neuen Quartiersmanagementgebiets „Ganghofer Straße“ befinden wird, endete die Projektförderung wie vorgesehen im Februar 2009.

QM-Team



Der Garten wird erkundet

Interview mit Herrn Stefan Bräunling

vom Regionalen Knoten Berlin.

Bernhard Stelzl



Stefan Bräunling im Büro

Zur Person: Stefan Bräunling

Stefan Bräunling ist Psychologe und Gesundheitsförderer. Seit Anfang 2008 ist er Mitarbeiter bei Gesundheit Berlin e.V. Vorher hat er zehn Jahre lang in der Wohnungsloseneinrichtung "Weglaufhaus" gearbeitet. Die Aufgabe als Regionaler Knoten Berlin hat er gerade an seine Kollegin Andrea Möllmann übergeben. Jetzt ist er für die Aktionsbündnisse "Bewegtes Leben im Quartier" in Berlin und Brandenburg unterwegs.

Rezept: Süßkartoffel-Ingwer-Suppe

Zutaten:

(alle erhältlich im Bioladen)

750 g Süßkartoffeln
1 Stück Ingwer, ca. 50 g
850 ml Gemüsebrühe
350 g Frischkäse natur
3 Esslöffel frische Kräuter
Salz Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Ingwer schälen und klein schneiden. Ca. 15 Min. in der Gemüsebrühe weich kochen lassen und anschließend pürieren. Den Frischkäse dazugeben und bei kleiner Flamme schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Suppe auf Teller verteilen und mit frischen Kräutern dekorieren.

Dazu gibt es bei mir ein Butterbrot und für Sie die Garantie, dass Sie sich anschließend alle zehn Finger lecken.

Was versteht man als Gesundheit?

Gesundheit umfasst viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. So ist beispielsweise die psycho-soziale Gesundheit sehr wichtig, d.h. wenn ich über Freundschaften und gute Bekannte verfüge, mit denen ich spielen, streiten und feiern kann, dann habe ich schon sehr viel. Gesundheit ist ein umfassendes Wohlbefinden, im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich. Ernährung, Bewegung, Arbeit, Ausbildung, Wohnverhältnisse, die Umwelt, soziale Kontakte, all das beeinflusst die Gesundheit der Menschen, und vor allem: ob man (als einzelner oder als Gruppe) einen Einfluss auf diese Faktoren hat.

Was sind die speziellen Problemlagen so genannter Benachteiligter?

Unzählige Studien belegen, dass Personen mit geringerem Einkommen und schlechterem sozialen Status häufiger gesundheitliche Probleme haben als Bessergestellte. Armut macht krank. Arme Menschen sterben deutlich früher als Wohlhabende. Natürlich können aber auch viele Pluspunkte da sein, wenn man nicht so privilegiert ist, Zusammenhalt in der Familie, in der Nachbarschaft, im Stadtteil, Lebensfreude, Stolz und vieles mehr.

Wie kommt das?

Die Ungleichheit in den Gesundheitschancen umfasst alle möglichen Bereiche, also die Belastung durch Krankheiten, die medizinische Versorgung, die Teilnahme an Präventionsangeboten (Vorbeugung), das gesundheitsbezogene Verhalten, das Wissen, die Erholungsmöglichkeiten. Es ist also ein umfassendes soziales Geschehen, das die Gesundheit der Menschen bestimmt, und ziemlich stabil eingegangen in unsere Verhaltensweisen und Lebensstile.

Welche Ansätze zur Verbesserung gibt es?

Unsere Antworten sind Aufklärung und Beteiligung. Auf den ersten Blick interessieren die meisten Menschen sich vielleicht nicht so sehr für Gesundheit, vor allem, so lange es ihnen gut geht. Aber wenn man die Frage direkt stellt, „Was tut Ihnen gut und was nicht?“, dann wissen die Leute doch genau, wo ihre Belastungen und ihre Möglichkeiten liegen, und haben gute Vorstellungen, was zum Beispiel im Stadtteil getan werden könnte für die Gesundheit der Kinder, der Älteren oder anderer Gruppen. In dieser Richtung wollen wir die Menschen ernst nehmen und in Projekte zur Gesundheitsförderung einbeziehen.

Wie sieht das denn praktisch aus?

Nehmen wir Kinder, so gibt es in Kreuzberg

zum Beispiel die „Kiezdetective“. Hier geht es zum einen darum, den Blick für die Umwelt zu schärfen. Mit Stift, Block und Fotoapparat streifen die Kiezdetective durch ihren Bezirk. Müll, kaputte Spielplätze, aber auch tolle Bewegungsmöglichkeiten fallen ins Auge und werden dokumentiert. Mit einer entsprechend langen Liste melden sich die Kinder und Jugendlichen aus Friedrichshain-Kreuzberg regelmäßig bei Politikern zu Wort und fordern, ihren Bezirk kinderfreundlicher und gesundheitsfördernder zu gestalten. Das ergibt dann eine Positivliste an Forderungen, mit denen gesunde Angebote der Kieze zunehmen sollen.

Wie sieht es mit Eigenverantwortung aus?

Positiv zu formulieren, was ich denn an guten Angeboten brauche und mitgestalten will, damit die Umwelt mein Bedürfnis nach Gesundheit auch bedient, ist schon sehr praxisnah. Für Jugendliche, aber auch Anwohnerinnen und Anwohner anderer Altersgruppen gibt es in Marzahn zum Beispiel „Unser Platz“. Hier gibt es tolle Sport- und Spielangebote, extra für Jungs und extra für Mädchen, und gemeinsame natürlich, und an der Gestaltung sind die Jugendlichen immer voll beteiligt.

Ok, aber was machen Sie konkret, wie werden solche Beispiele unter das Volk gebracht?

Gesundheit Berlin und der Regionale Knoten Berlin unterstützen die Verbreitung erfolgreicher Vorgehensweisen. Wir wollen zeigen, was geht. Dazu präsentieren wir Beispielprojekte aus ganz Deutschland auf www.gesundheitliche-chancengleichheit.de. Wichtig ist uns dabei, dass es gelungene Beispiele dafür sind, wie Gesundheitsförderung für und mit Menschen in schwierigen Lebenslagen vor Ort praktisch verankert wird. So wissen wir beispielsweise, dass junge Familien in schwieriger sozialer Lage durch ein Bündel von Maßnahmen wie gute Schwangerschaftsbetreuung, Hebammenhilfe, Elterncafés und Elterngruppen besonders gut erreicht werden. Viele der präsentierten Projektideen finden Nachahmer, das freut uns. Wir unterstützen in Berlin die Vernetzung und Zusammenarbeit. Viele Einrichtungen, Kitas, Schulen, Ämter, Vereine etc., betreiben ja praktisch Gesundheitsförderung. Wir sind da eine wichtige Kontaktstelle.

Herr Bräunling, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Weitere Basisinformationen zu gesundheitlicher Chancengleichheit finden sich außerdem unter www.knoten-berlin.de und www.gesundheitberlin.de.

5. Schwerpunkt : Gesundheit hat viele Gesichter

Neue Streitschlichter an der Löwenzahn-Grundschule

Konflikte lösen macht das Leben leichter

Mit Ferienbeginn wurde am Freitag, den 3. April, die Stafette weitergegeben an die neuen Streitschlichter der Löwenzahn-Grundschule. 15 Schülerinnen und Schüler der vierten Klasse werden die nächsten 2 Jahre als Streitschlichter an der Schule aktiv sein. Seit zwei Monaten schauen diese ihren Vorgängern bereits über die Schultern. Jetzt überreichte jede/r Streitschlichter/in einem/einer Nachfolger/in ein Zertifikat und eine Rose. Viele Eltern und Geschwister begleit-



Die erfolgreichen Schlichter

teten die kleine Zeremonie. Die Familien hatten ein kleines Buffet vorbereitet. Besonderes beliebt dürfte auch dieses Mal wieder ein dreitägiger Aufenthalt in der „Gelben Villa“ am Mehringdamm in Berlin-Kreuzberg sein. Dort erfolgt ein Teil der theoretischen und praktischen Ausbildung. Die Übungen finden teilweise als regulärer Schulunterricht, teilweise in der Freizeit statt. Projektträger ist das Meditationsbüro Mitte.

Georg Schreiber

„Mein Kiezcafé“ wieder geöffnet - mit neuem Service

Das Kiezcafé ist nach dreiwöchiger Pause wieder geöffnet. Wie bisher gibt es Frühstück von Montag bis Freitag ab 9.00 Uhr. Der kostenlose Schreib- und Bewerbungsservice wird ebenso fortgeführt.

Neu ist ein sozialer Dienst für ältere oder kranke Menschen, denen die tägliche Hausarbeit schwer fällt - Menschen, die ihre Selbständigkeit erhalten und möglichst noch lange in eigener Wohnung leben möchten. Das Team des Kiezcafés hilft im Haushalt, übernimmt Einkäufe und bietet Beglei-

tung an für notwendige Besorgungen oder Spaziergänge.

Man kann natürlich auch einfach ins Kiezcafé gehen, um sich in gemüthlicher Atmosphäre zu treffen und miteinander zu klönen.

Brusendorfer Straße 19, Tel.: 56 82 16 19,
Email: kiezcafe@bequit.de

Öffnungszeiten: Mo - Do 9:00 - 18:00 Uhr,
Fr 9:00 - 15:00 Uhr

Richtig essen hält gesund 5 Tipps für den Alltag

1. Nur bei Hunger essen:

Achten Sie einfach darauf, ob Sie naschen, oder ob Sie wirklich nur essen, wenn Sie Hunger verspüren.

2. Beim Essen dasein! Wenn Sie Essen, dann genießen Sie es. Also nicht vor dem Fernseher, beim Zeitunglesen – auch nicht den Richard – oder am Computer. Tatsächlich essen wir besser, wenn wir uns auf das Essen konzentrieren.

3. Frisch macht frisch: Obst, rohes Gemüse und Joghurt sind gute Zwischenmahlzeiten und halten uns fit.

4. Light? Fettreduzierte Produkte sparen zwar am Fett, aber leider oft nicht an Zucker oder anderen kalorienreichen Inhaltsstoffen. Beim Griff ins Regal einfach ein bisschen genauer gucken.

5. Miteinander Essen, dann schmeckt es meist besser. Miteinander aufräumen, dann gibt es auch morgen wieder etwas Leckeres!



Neukölln wählt Europa!

Das Fest am Richardplatz am 9. Mai 2009

Feiern hält Leib und Seele zusammen

Am 7. Juni 2009 finden die Wahlen zum Europäischen Parlament statt und fast 500 Millionen Europäer haben die Möglichkeit, ihre Stimme für die europäische Volksvertretung abzugeben. Das ist auch ein Grund zu feiern! Die Künstlerkolonie Rixdorf (Kulturgut Kiez e.V.) organisiert im Rahmen der tschechischen EU-Ratspräsidentschaft in Kooperation mit der Botschaft der Tschechischen Republik in Deutschland und dem Bezirksamt Neukölln von Berlin, vertreten durch die Neuköllner Europabeauftragte, am 9. Mai 2009 ein Europafest auf dem Richardplatz.

Es steht unter der Schirmherrschaft des Botschafters der Tschechischen Republik Rudolf Jindrák.

Ab 14.00 Uhr wird ein buntes Bühnenprogramm geboten: die Gruppe Rockgewitter, Marta Vavrova mit tschechischen Volksliedern, das große Blasorchester der Musikschule Neukölln Paul Hindemith, das Jazzorchester Neue Welt und die Steve Major Band. Den ganzen Tag über gibt es außerdem ein Kinderprogramm. An 20 Ständen zwischen Zwiestädter Straße und Hertzbergstraße präsentieren Akteure, die sich in Neukölln besonders für Europa engagieren ihre Projekte und Aktivitäten. Für Jugendliche gibt es ein „Europa-Forum“ im Jugendclub „Scheune“.

Weitere Informationen: Norbert Kleemann, Simone Wasner, Kulturgut Kiez e.V., Karl-Marx-Platz 20, Tel. 030 5321 7401 | Fax 030 5321 7402
E-Mail europatag@kulturgutkiez.de

WO ist WAS?

- **bauchhund salonlabor Galerie**, Schudomastr. 38, Tel.: 56 82 89 31
- **Bio-Café „Der Kleine Buddha“**, Mareschstr. 14
- **b-lage**, Mareschstr. 1, www.b-lage.de
- **Ev. Brüdergemeinde Neukölln**, Kirchgasse 14/17
- **Ev.-Freikirchl. Gemeinde**, Hertzbergstr. 4-6, www.baptisten-neukoelln.de
- **Exilien**, Schudomastr. 42
- **Frauentreffpunkt Schmiede**, Richardplatz 28, Tel.: 6809 3458
- **Fuhrunternehmen Schöne, Kutschenstall**, Richardplatz 18, www.cinemamobile.de
- **Galerie RISE**, Hertzbergstr. 27, Tel.: 0160. 9900 0687, www.riseberlin.com
- **Gönüls Art Gallery**, Wipperstr. 12, Tel.: 0176. 6766 1939
- **IMA e.V. - Integrative Migrantenarbeit**, Karl-Marx Platz 20, Tel.: 622 00 547
- **Kinderpavillon**, Drorystr. 3
- **Kirchensaal der Ev.-ref. Bethlehemsgemeinde**, Richardstr. 97
- **K&K VolkArt, Kunstfiliale**, Böhmisches Str. 46, im Puppentheater, Tel.: 68 80 90 63, www.kunstfiliale-richardplatz.de
- **Löwenzahn-Grundschule**, Drorystr. 3
- **Mein Kiezcafé**, Brusendorfer Str. 19, Tel.: 568 216 19,
- **OASE**, in der Richard-Grundschule
- **Outreach**, Niemetzstr. 20, Tel.: 56 82 18 60
- **Richard-Grundschule**, Richardplatz 14, Tel.: 68092325
- **Rixdorfer Schmiede**, Richardplatz 28
- **Rixdorfer Jazzsalon**, Schudomastr. 38
- **Scheune**, Zugang über Richardplatz. 25, Tel.: 3198 80 98
- **Sporthalle der Löwenzahnschule**, Drorystr. 3
- **Wonzimmeratelier LORILEI**, Karl-Marx-Str. 204-206, erster Hof, Aufgang 3, Tel.: 0152. 02 66 23 41

Die Redaktion trifft sich am Mittwoch den 13. Mai um 17:00 Uhr in unserem "Redaktionsbüro" in der Niemetzstraße 12, zu ihrer öffentlichen Sitzung.

6.

Regelmäßige Termine

Kinder & Jugend

Kurse in der „Scheune“

ab 10 Jahre

Breakdance:

Mo + Di 14:30-16:00 Uhr, Mi 17:00-19:00 Uhr,
Fr 14:30-16:00 Uhr, + 17:30-19:00 Uhr

Akrobatik: Fr 15:00 Uhr

Orientalischer Tanz: Di 16:00-17:30 Uhr

Hausaufgaben-/Nachhilfe: Mo - Fr ab 15:00 Uhr,

Kurse und Gruppen des Kinderpavillons

. im Kinderpavillon,

Kreativgruppe: Do 15:00-18:00 Uhr

Kochgruppe: Fr ab 14:00 Uhr

. im Mehrzweckraum der Löwenzahn-Grundschule,

Theatergruppe: Di 16:00-18:00 Uhr

. in der Richard-Grundschule

Holzwerkstatt für Mädchen: Di 14:00-16:00 Uhr

Sporthalle der Löwenzahn-Grundschule

Mädchen Karate und Sport: Mi 15:00-17:00 Uhr

Fußball:

. organisiert vom „Kinderpavillon“

ab 8 Jahre - Mo 4. 05, 18. 05 und 1. 06 15:15-17:00 Uhr

ab 10 Jahre - Mo 11. 05 und 25. 05 15:15-17:00 Uhr

. organisiert von der „Scheune“

von 11-16 Jahre - Fr ab 17:00 Uhr

IMA e.V. - Integrative Migrantenarbeit

Hausaufgabenhilfe für Schüler der Klassen 1-6:

Mo - Fr 14:00-18:00 Uhr

44 Kings & Queenz

offene Angebote für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Kontakt: Thomas Herr, 44-kq@web.de, Tel.: 43 73 92 24

. Mädchenzentrum „Szenenwechsel“

Streetdance - Mädchen: Mi 17:00 - 19:00 Uhr

. Puppentheater K&K VolkArt

Jiu-Jitsu - Jungen: Mo 17:00 - 18:30 Uhr

. Bewegungsraum der Richard-Grundschule

Puppets & Rap: Mi 16:00 - 18:00 Uhr

Outreach

Offene Jugendarbeit: Computer, Tischtennis, Kicker, u.a.

Mo - Fr ab 16:00 Uhr

Musikworkshop am Computer: Termin erfragen

Für Erwachsene

Sporthalle der Löwenzahn-Grundschule

Vätersport mit Kindern:

Mi 30. 04., Mi 13. 05, 27. 05, 15:15-17:00 Uhr

Müttersport mit Kindern:

Mi 6. 05, 20. 05, 4. 06, 15:15-17:00 Uhr

Frauensport: Do 16:00-18:00 Uhr

Outreach

Arabische Frauengruppe: Sa,

Zeiten tel. erfragen : 56 82 18 60

Für den Beruf

Frauentreffpunkt Schmiede

Frauen-PC- Kurse:

Kontakt: Simone Wasner, Tel.: 68 80 90 63,
dort noch weitere -kostenpflichtige- EDV-Kurse

Beratungen zu beruflichen Weiterbildungen

nach Vereinbarung: Tel.: 25 90 08 29 / 689 77 20.

Mein Kiezcafé

Schreib- und Bewerbungsservice,

mehr Infos: Tel. 568 216 19, kostenfrei

Frühstücken im Kiez

• **Elternfrühstück:** Fr 8:00 Uhr - Löwenzahn-Grundschule

• **Elternfrühstück:** Mi und Fr 9:00 Uhr - OASE

• **Mein Kiezcafé:** Mo - Fr ab 9:00 Uhr

• **Türkische Frauen:** Mi 13. 05. 10:00-13:00 Uhr (jeden 2. Mittwoch im Monat) - Frauentreffpunkt Schmiede

• **Thematisches Frauenfrühstück :**

Sa 30. 05. 10.00 Uhr (jeden letzten Sonnabend im Monat), Ev.-Freikirchl. Gemeinde

Offene Treffen

• **Offenes Atelier**, jeden Mi 10:00-12:00 Uhr,

Frauentreffpunkt Schmiede, Kosten 8 €, zzgl. Material

• **Offene Schmiede**, jeden So 14:00-17:00 Uhr,

Rixdorfer Schmiede

• **Offener Künstlerstammtisch**, Di 26. 05. 20:00 Uhr,

b-lage. Alle sind herzlich eingeladen!

• **Treffen der Kunstfiliale**, Di 20. 05. 19:00 Uhr

Wo? Bitte nachfragen!

Hinterhofhelden – komisch und lakonisch

Rezension

„Kann ich mir die Wohnung die frei wird, vielleicht ansehen? fragte er schließlich. Ob Sie es können, weeiß ich nicht, aber dürfen dürfen Sie, erwiderte die Hauswirtsfrau.“ Der junge Hans Odefey kommt zum Studium nach Berlin. Er zieht nach Neukölln. Es ist einer dieser sehr kalten Winter Mitte der achtziger Jahre. So gewöhnungsbedürftig das Leben in Neukölln für ihn auch ist, so geht es doch packender zu als in seinen Seminaren. Also lässt er das Studium bald sausen, fährt Taxi, bis er schließlich vom Fotografieren leben kann. Er boxt sich durch, im wahrsten Sinne des Wortes.

Der Autor Johannes Groschupf hat einige Jahre in Neukölln gelebt. Er hat gut zugehört und genau hingeschaut. Sein Roman „Hinterhofhelden“ ist ein mit leichter Hand geschriebenes Porträt des proletarischen Lebens in den Achtzigern zwischen Sonnenallee und

Karl-Marx-Straße. Es geht deftig zu, unsentimental und komisch. Aber, Groschupf schaut nicht herab auf seine Helden, macht sie nicht zum Gespött. Er erzählt anrührend und ergreifend. Die Sprache ist knapp und direkt. Er beschreibt sehr genau: Gerüche, Stimmungen und Menschen, wunderbar Pilarski – Hausmeister und BVG-Kontrolleur in einer Person (!). Odefey lebt sich ein. Am Ende aber verlässt er Neukölln wieder. Zurück bleibt eine Tätowierung auf dem Oberarm: das Neuköllner Stadtwappen und „1000 Berlin 44“.

Johannes Groschupf: Hinterhofhelden, Eichborn Verlag, 224 Seiten, 19.95 Euro

Georg Schreiber



Literatur / Lesungen**„Werde, die Du bist!“**

Mit Claudia von Gélieu. Zum 90. Todestag der Schriftstellerin und Feministin Hedwig Dohm
„Schmiedesalon“ im Frauentreffpunkt Schmiede
Mi 6. 05. 19:00 Uhr, Eintritt: 11 € (mit Büffet)

Musik - Tanz - Theater - Film**„Die rasenden Rixdorfer“ - Puppentheater**

KiezPuppenTheaterSoapOpera - Folge 3: „Tot lustig!“ - die aktualisierte Fassung. K&K VolkArt
Sa 2. 05. 20:00 Uhr, 6 €

„Schneewittchen und Herr Siebenzwerge“

Böhmischer Salon 3 – Puppenkabarett für Erwachsene von Thomas Herfort u.a. K&K VolkArt
Sa 9. 05. 20:00 Uhr, 5 € / erm. 3 €

„Ein Klavierabend bei Kerzenschein“

Böhmischer Salon 4 – von und mit Georg von Weihersberg. K&K VolkArt
Fr. 22. 05. 20:00 Uhr, 5 € / erm. 3 €

2. Rixdorfer Stummfilmmusikercontest

5 Filme – 5 Musiker. Das Publikum wählt den Gewinner, www.cinemamobile.de. Fuhrunternehmen Gustav Schöne
Sa 23.05. 20:00 Uhr, 8 € / Quartiersbewohner/-innen 3 €

Ausstellungen / Kunst**20 Jahre Neukölln – eine Fotoausstellung**

Veränderungen im Neuköllner Norden werden durch Fotos dokumentiert. Kostenlos
Frau Paul, Tel.: 0174. 190 84 22. „Excalibur“.
Vernissage am **Fr 8. 05. 19:00 Uhr** - Ausstellung bis Juli

Malerei und Installationen.

Gina Lori. Wonzimmeratelier LORILEI, ginalori@gmx.de
Tel.: 0152. 02 66 23 41
So 10. 05. 16:00 – 18:00 Uhr, Kostenlos

„Apostels“

Der britische Künstler Lee Wagstaff
Installation von dreizehn großen Portraits on stark tätowierten Männern. Sie stellen Jesus Christus und seine Jünger dar. Galerie RISE.
Bis 10. 05. 19:00 – 22:00 Uhr,
Ausstellung: Fr – So 13:00 – 19:00 Uhr, Kostenlos

Lyrische Momente 2010 – Fotoausstellung,

Vernissage: eigene Gedichte und Cello-Musik von und mit Julia de Boor; Reisefotos aus den USA (bis 14.05.) und aus Marokko (ab 15. 05.) von Steffen Rothammel
Infos: 23 00 42 63 oder 0173.9635215, julia.deboor@freenet.de. Bio-Café „Der Kleine Buddha“
Fr 15. 05. 19:00 Uhr Vernissage – Ausstellung während der Geschäftszeiten, kostenlos

Kosten-Hinweis:

Sämtliche aufgeführte Veranstaltungen sind kostenlos. Kostenpflichtige Veranstaltungen sind gekennzeichnet.

„Welcome to Rotation“

Der 3millionste Trabant wurde in die Galerie bauchhund salonlabor implantiert und zu einem Karussell umgewandelt. Bauchhund salonlabor
Bis 20. 06. - Besichtigung jeden Do ab 20:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung, Kostenlos

Stadtführungen

Ahoi Neukölln, mit Reinhold Steinle. Anmeldung unter: Tel.: 53 21 74 01 oder ahoi@Neukoelln.TV.

• Damals und Heute am Richardplatz,

Eine andere Stadtführung, ca. 90 Min.
Treffpunkt: Villa Rixdorf, Richardplatz 6

Sa 16. 05. 15:00 Uhr, 10 € / erm. 7 €

Sa 13. 06. 15:00 Uhr, 10 € / erm. 7 €

• Herr Steinle packt aus ...

Ahoi Neukölln, mit Reinhold Steinle
Führung durch Gewerbebetriebe im Kiez
Treffpunkt: vor dem Büro des Quartiersmanagements,
Mi 27. 05. 17:00 Uhr, 3 €, für Bewohner kostenlos

Route 44 - Stadtführungen mit Frauen und Mädchen vom Richardplatz,

Anmeldung unter: info@route44-neukoelln.de, oder Tel.: 70 222 023.

• Alt und neu, laut und leise, Route 44, mit Fatima und Meryem ein Stück Karl-Marx-Straße und den Richardkiez erleben.

Treffpunkt am U-Bhf Karl-Marx-Straße vor Woolworth
Sa 9. 05. 13:00 Uhr - jeweils 3 € / erm. 1,50 €.

• Ein internationales Dorf, Route 44, mit Gül-Aynur, Rascha und Rima rund um den Richardplatz.

Treffen an der Imbissbude auf dem Richardplatz
Sa 23. 05. 11:00 Uhr - jeweils 3 € / erm. 1,50 €.

Sonstiges

„Armut in Neukölln“ – Eine Herausforderung für Christen und Muslime

Veranstalter: Ökumenischer Arbeitskreis Rixdorf-Neukölln und Gazi Osman Pasa-Moschee
Einladung zur 21. christlich-muslimischen Begegnung
Ev. Brüdergemeine Neukölln, Kirchgasse 14/17
Di 5. 05., 19:00 Uhr, kostenlos

Das 3-Plätze-Fest findet am **11. Juli** statt (nicht am 4.7.)

Rixdorfer Ruf / Infos der Bewohner/innen

Nachrichten, Grüße und Termine werden in türkisch, arabisch und deutsch verkündet. Jede/r kann seine Meldungen bis 3 Tage vorher abgeben oder mailen.
Infos: Kunstfiliale

Am Richardplatz, Böhmischer Platz und Platz an der Kannerstraße, **Mo 25. 05. 18:00 Uhr**

Es wird noch ein arabischsprachiger Ausrufer gesucht!

Die Redaktion behält sich Kürzungen und auszugsweise Wiedergabe der Leserbriefe vor. Ebenfalls hat die Redaktion das Recht, Beiträge von Lesern ohne Angabe von Gründen nicht zu veröffentlichen.

ANZEIGEN

NCR Kleingartenkolonie, Sonnenallee 187

Hallo Kiezbewohner/innen, wir haben Gärten an Leute mit Interesse an Gartenarbeit, z.B. Obst und Gemüse zu unterschiedlichen Konditionen zu verpachten. Bitte melden beim 1. Vorsitzenden: G. Karan 681 54 08, ab 18.00 Uhr / 0177.215 8006

Sanitäter/in oder Rettungssanitäter/in, 1 Stelle

K&K Ambulanz GmbH - Vivantes Klinikum Neukölln Rudowerstr. 48, 12351 Berlin. Vom: 15.04.2009 - Kennziffer: 76086

Weitere Stellenanzeigen finden Sie unter: www.jobpoint-berlin.de/jobboerse -

IMPRESSUM

Richard - Die Quartierszeitung vom Richardplatz Süd

Erscheint monatlich
Auflage : 5.000

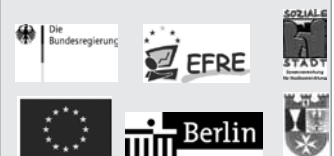
REDAKTION

Chefredakteur: Bernhard Stelzl
Redakteur: Georg Schreiber
Layout: Dulce F. Neves Stelzl
Fotos: QM, Redaktion, Autoren
Niemetzstraße 12, 12055 - Berlin - Tel. 030 - 68975405
redrichard@email.de
Druckerei Alte Feuerwache

HERAUSGEBER



Quartiersmanagement
Richardplatz Süd, -Neukölln
Vor-Ort-Büro,
Böhmische Str. 9, 12055 Berlin,
Tel. 6805-8585, Fax: -9044,
info-richard@quartiersmanagement.de
Newsletter des
Quartiersmanagements unter:
www.richard-quartier.de
V.i.S.d.P.: Bernhard Stelzl



Eine OASE – lebendig und erholsam

Das Gesundheitscafé an der Richard-Grundschule



Vera Helligrath und Kevser Elicecli

Projektleiterinnen sind Vera Helligrath und Kevser Elicecli. Kontakt per Email: info@aspe-berlin.de

Das Café OASE in der Mensa der Richard-Grundschule hat mittwochs und freitags ab 9 Uhr geöffnet. Kiezbewohner sind ebenfalls willkommen.

Projektträger der OASE ist der Verein „Ambulante Sozialpädagogische Hilfe“ (AsPE e.V.) in Kooperation mit der Richard-Grundschule. Es wird vom Quartiersmanagement Richardplatz Süd im Rahmen des Programms „Soziale Stadt“, im Jahr 2009 mit 15.000 € gefördert.

Gewinner des letzten Gewinnspiels sind:
Ralf Michael Tilp und Robert Raynal

GEWINNSPIEL
Drei Fragen:

Gewinnspiel 4

Fragen:

- 1. Was bedeutet Prävention:**
 - a) Verbeugung
 - b) Vorbeugung
 - c) Vierfüßlerstand
- 2. Welches Rezept legt Ihnen Elke von Neben an nahe?**
 - a) Hackepeter
 - b) Miesepeter
 - c) Süßkartoffel-Ingwer-Suppe
 - d) Mohrrübenauflauf
- 3. Wofür stehen im geschilderten Projekt die Buchstaben im Wort OASE?**

Zu gewinnen gibt es das Buch „Hinterhofhelden“. Einsendeschluss ist der 19. Mai.

Eine Oase ist ein angenehmer, erfrischender Ort, an dem man/frau sich erholen kann von den Strapazen der Wüste. Nun ist die Richard-Grundschule natürlich keine Wüste, aber ein Ort der Erholung ist das Gesundheitscafé OASE schon. Der Weg ist leicht zu finden. Auf dem Schulhof ein farbiges Plakat, an der Treppe hoch zur Mensa der Richard-Grundschule ein zweites. Die Treppe ist ziemlich steil, das bringt erst einmal den Kreislauf auf Trapp. Die Schulmensa befindet sich gleich links. Ein großer heller Raum mit Blick auf die Richardstraße.

Um 9 Uhr herrscht bereits emsiges Treiben. Nach und nach kommen weitere Frauen, einige mit Kleinkindern. Ein leckeres Frühstücksbuffet wird vorbereitet. „Heute ist es lauter als üblich“, versichert uns Vera Helligrath, die zusammen mit Kevser Elicecli das Projekt Gesundheitscafé OASE - Ort an der Schule zur Entspannung - durchführt. Im Rahmen eines von Al-Dar e. V. veranstalteten Projekttagess stellt ein Dutzend Kinder mit Knetmasse ein Essen nach, da geht es natürlich lebhaft zu.



Beim Frühstück wird gelacht, zugehört und Neues ausgetauscht

der Begegnung zwischen Eltern, die ihre Kinder bringen oder abholen, Lehrern mit kurzer Erholungspause, Sozialarbeitern und Erziehern, natürlich schauen auch mal Schülerinnen und Schüler vorbei. Gesundheit und Bildung stehen in engem Zusammenhang.

Kooperation und Information

Kommen auch Väter hierher? „Hin und wieder mal ein einzelner“, sagt Widad Mansour, „norma-

Miteinander etwas machen

Gesundheit heißt in der OASE zunächst einmal, ein gutes Frühstück zubereiten: Säfte und Wasser, Kaffee und Tee; leckere Vollkornbrote und -brötchen, belegt mit Wurst und Käse; dazu Joghurt, frische Gurken und Tomaten, Orangen. Nach und nach nehmen die Frauen Platz. Die Atmosphäre ist aufgelockert. Ahmed ist der jüngste in der Runde. Er genießt die Aufmerksamkeit. Er ist zwei Jahre, so alt wie das Projekt OASE. Seine Mutter Samar Badran war von Anfang an dabei.

Das Gesundheitscafé ist ein niedrigschwelliges Angebot. Hier sollen Eltern, Kinder und Lehrer/innen sowie Erzieherinnen zusammenkommen und in ungezwungener Atmosphäre für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden. Die Frauen nutzen auch den gegenüber liegenden Gymnastikraum. Gesundheit wird umfassend verstanden: Neben Ernährung und Bewegung gehört auch ein gutes Schulklima dazu. „Wir möchten die Berührungspunkte zwischen Eltern und Schule abbauen“, so Vera Helligrath. Die OASE ist ein Ort

lerweise sind wir Frauen unter uns. Männer interessieren sich nicht so sehr für Schule und Gesundheit.“ Hacer Deniz bestätigt das. Sie ist ebenso wie Widad *Stadtteilmutter*. Widad Mansour ist bereits Großmutter. Ihre Enkel wachsen dreisprachig auf: deutsch, türkisch und arabisch. Ein Kern der Besucherinnen kommt regelmäßig. Die meisten tragen Kopftuch. Die Mehrzahl hat arabische oder türkische Wurzeln. Sie unterhalten sich auf deutsch oder in ihrer Muttersprache. Sprachförderung ist ein wichtiges Thema.

Einmal im Monat gibt es einen Vortrag, den die halten, mit Diskussion z.B. über Sprachentwicklung von Kindern. Ende letzten Jahres ließen sich viele Frauen zu Klimakonferenz-Moderatorinnen ausbilden. Im Dezember 2008 wurde dann im Rahmen der Gesamtelternvertretung eigenständig eine solche Teilnehmer-aktivierende Konferenz ausgerichtet. Von Januar bis März 2009 förderte das Quartiersmanagement zusätzlich eine Ausbildung in Konfliktmediation.

George Schreiber