



Das Stadtteilzentrum Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade hat nun einen Newsletter!

Ja, noch ein Newsletter. Aber wir sagen Euch, dieser wird anders!

Wir haben lange überlegt, ob die Welt wirklich einen neuen Newsletter braucht.

Die Antwort lautet: Ja – aber nur, wenn er Spaß macht.

Ab sofort gibt es deshalb jeden Monat das Neueste aus eurem Stadtteilzentrum Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade direkt in euer Postfach. Keine Panik, wir schicken euch keine Romane. Stattdessen bekommt ihr den perfekten Mix aus:

- **Terminen & Angeboten:** Damit ihr wisst, was-wo-wann stattfindet.
- **Stimmen aus der Nachbarschaft:** Echte Geschichten, Rezepte und Anekdoten von Leuten aus dem Kiez.
- **Inspiration und Empfehlungen:** Um unser aller Horizonte zu erweitern.

Klickt euch durch, lehnt euch zurück und lasst euch überraschen. Viel Spaß beim Lesen!

Euer Team vom Stadtteilzentrum Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade

PS: Für alle, die es noch nicht wussten - Unser Stadtteilzentrum Marie-Li besteht aus zwei Standorten. Da gibt es zum einen das STZ in Marienfelde (Marie) in der Bruno-Möhring-Str., und es gibt uns in Lichtenrade (Li) im Gemeinschaftshaus. Weil es zwei verschiedene Bezirke sind, macht es Sinn das Programm zu trennen und die jeweiligen Angebote in zwei getrennten Newslettern aufzuführen. Falls ihr auch an den Neuigkeiten aus Marienfelde interessiert seid, meldet euch gern bei hallo@stz-marie-li.de, um den Newsletter zu abonnieren.



Was gibt's Neues im Marie-Li? - August

Im August geht es nun wieder richtig los mit regelmäßigen Angeboten!

lichtenrade-stz-marie-li@pfh-berlin.de 01517 2780 725

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
03 INKLUSIVES BEWEGUNGSANGEBOT 12.30 -14 UHR	04	05	06	07
10 INKLUSIVES BEWEGUNGSANGEBOT 12.30 -14 Uhr	11	12 KREATIV-CAFÉ 17-19 Uhr	13 STUHLGYMNASTIK 12-13 Uhr	14
17 INKLUSIVES BEWEGUNGSANGEBOT 12.30 -14 Uhr	18	19 UKRAINISCH KOCHEN 17-20 Uhr	20 STUHLGYMNASTIK 12-13 Uhr	21 FRAUENFRÜHSTÜCK MIT DEN STADTTEILMÜTTERN 11-13 Uhr
24 INKLUSIVES BEWEGUNGSANGEBOT 12.30 -14 Uhr	25	26 KREATIV-CAFÉ 17-19 Uhr	27 STUHLGYMNASTIK 12-13 Uhr	28
31 INKLUSIVES BEWEGUNGSANGEBOT 12.30 -14 Uhr	01	02	03 STUHLGYMNASTIK 12-13 Uhr	04

ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENLOS!

Angebote im August:

- **Inklusives Bewegungsangebot mit Doris**

- ab sofort findet **jeden Montag von 12.30-14 Uhr** unser neues inklusives Bewegungsangebot mit Doris statt! Doris ist eine tolle Trainerin und Expertin im Bereich Menschen mit körperlichen und kognitiven Behinderungen. Ihr Angebot richtet sich natürlich an alle Menschen, soll aber insbesondere Menschen einladen, die vielleicht sonst Hürden hätten, an anderen Sportangeboten teilzunehmen.

Doris' Anliegen ist hierbei vor allem: allen Menschen Zugang zu Bewegung ermöglichen. Sie lädt dazu ein, einfach mal vorbei zu kommen und mitzumachen. Ob im Rollstuhl, mit Gehhilfe, Sinneseinschränkungen oder einfach lange nicht mehr bewegt - Sie ist für alle offen und freut sich über jeden Besuch!

Das Gemeinschaftshaus Lichtenrade ist weitestgehend barrierefrei begehbar (Parkplätze, Fahrstuhl und Toiletten) und bietet sich daher wunderbar an für alle Menschen, die Treppen vermeiden möchten.

Wo: großer Bewegungsraum 1. OG im GHL

Wie: kostenlos und einfach ohne Anmeldung kommen

Wichtig: bequeme Sportkleidung mitbringen + saubere Hallenschuhe (aus Hygiene- und Sicherheitsgründen bitte nicht in Socken oder barfuß) - Es gibt Spints und Umkleieräume

- **Stuhlgymnastik mit Venka**

Venka macht schon seit langem die Stuhlgymnastik im Nachbarschaftshaus Bornhagenweg - und nun endlich auch bei uns im GHL!

Donnerstags von 12-13 Uhr können sich alle, die Interesse und Lust auf Bewegung im Sitzen haben im Sonnentzimmer (**GHL, 2. OG** - barrierearm erreichbar) treffen.

Wie immer kostenlos und ohne Anmeldung - kommt gerne vorbei!

- **Kreativ-Café mit Gizem**

- Dafür muss ich mich einmal selbst vorstellen: Ich bin Gizem Gürbüz, die neue Mitarbeiterin im STZ Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade! 😊 Ich bin Sozialarbeiterin und zusätzlich angehende Kunst- und Kreativtherapeutin. Das Kreative Arbeiten ist mir also ein großes Herzensthema.

Ich freue mich demnach sehr, das Kreativ-Café vorstellen zu können! **Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat** wird es von **17-19 Uhr** in der **Küche des GHLs (2. OG)** das Kreativ-Café geben! Es soll ein Ort entstehen, in dem wir gemeinsam kreativ werden können - ohne viel Druck, Anforderung oder Bewertung. Jedes Mal gibt es ein neues Projekt, ob klassisches Malen oder Zeichnen, Karten und Lesezeichen basteln oder mit neuen Materialien arbeiten wie Filz, Ofenknete oder Makramee-Garn!

Es wird kein Vorwissen oder Können benötigt, wenn ihr also Lust habt etwas neues Auszuprobieren, zu Lernen oder während des Kreativ-Seins mit anderen Menschen in den Austausch zu kommen, dann setzt euch doch gerne mal mit dazu!

Wir starten am **12.08.** mit Postkarten gestalten! - Das nächste Treffen ist am 26.08.

- **Ukrainisch Kochen mit Svitlana**

- am **19.08.** treffen wir uns um ukrainisch kochen zu lernen! Svitlana wird uns zeigen, wie man Varenyky (Teigtaschen mit Kartoffelfüllung) zubereitet. Wenn ihr Lust habt, in einer Gruppe zu kochen und anschließend gemeinsam zu essen, dann seid am **Mittwoch um 17 Uhr in der Küche des GHL (2. OG)**! Für Zutaten und alles weitere ist gesorgt.

- **Frauenfrühstück mit den Stadtteilmüttern**

- am **Freitag, d. 21.08.** findet das monatliche Frauenfrühstück der Stadtteilmütter statt. Du hast Lust mit anderen Müttern aus dem Bezirk in Kontakt zu treten oder einfach mal dabei zu sein? Dann sei um **11 Uhr in der Küche des GHL (2. OG)** und frühstücke mit uns in einer netten Runde.

Save-the-Date - Was steht in nächster Zeit an?

September

- 01.09. - **Alleinerziehenden Abendessen** (gemeinsam mit dem Familienzentrum Lichtenrade) ab 17 Uhr im GHL 2. OG
- 11.09. - **Stadtteilmütter - Frauenfrühstück** (gemeinsam mit dem Familienzentrum Lichtenrade) 11-13 Uhr im GHL 2. OG
- 17.09. - **kostenloser Wahl-Workshop** 18.30-20 Uhr im GHL 2. OG (gerne schon per E-Mail oder persönlich anmelden!)
- 19.09. - **Domagkstraßenfest** in Marienfelde, 13-17 Uhr

Inklusives Bewegungsangebot

mit Doris

Kostenloses Angebot + ohne Anmeldung

jeden Montag
12.30 Uhr - 14 Uhr



für Menschen mit und ohne Körperlicher und/oder Kognitiver Behinderung

Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade
im Gemeinschaftshaus Lichtenrade, 1.OG
Lichtenrade Damm 198-212
barrierefreie Zugänge (Parkplätze, Aufzug und Toiletten)
in leichter Sprache und auch auf Englisch

bei Fragen gerne melden unter:
lichtenrade-stz-marie-li@pfh-berlin.de oder +49 (0) 3516 3466890

unter Trägerschaft von:



Kreativ-Café

mit Gizem

Kostenloses Angebot

jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat
17-19 Uhr

Du hast Lust, mal wieder **mit den Händen** zu gestalten und den Kopf frei zu bekommen? In unserem **Kreativ-Café** schenken wir uns Raum, um **neues auszuprobieren** und die eigene Kreativität ganz ohne Leistungsdruck wiederzuentdecken.



am 12.08.26 geht es los mit Postkarten gestalten!

Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade
im Gemeinschaftshaus Lichtenrade, 2.OG
Lichtenrade Damm 198- 212

unter Trägerschaft von:



Stuhlgymnastik

mit Venka

Jeden Donnerstag
12 - 13 Uhr
Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade
Raum 2.31 Sonnentzimmer

Kostenloses Angebot



Zugang mit Aufzug ohne Stufen

Start
2. Juli 26

Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade
im Gemeinschaftshaus Lichtenrade, 2.OG
Lichtenrade Damm 198- 212
lichtenrade-stz-marie-li@pfh-berlin.de

unter Trägerschaft von:



Ukrainisch Kochen

mit Svitlana

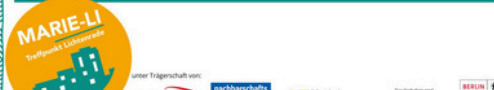
am 19.08.2026
17-19 Uhr in der Küche 2.OG (GHL)

Kostenloses Angebot



Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade
im Gemeinschaftshaus Lichtenrade, 2.OG
Lichtenrade Damm 198- 212

unter Trägerschaft von:





Zwischen Kiez & Küche

In dieser Rubrik dreht sich alles um das, was Lichtenrade so besonders macht: seine Menschen, ihre Erlebnisse und der Geschmack von Heimat. Jeden Monat lassen wir Stimmen aus der Nachbarschaft zu Wort kommen, die Persönliches, Historisches oder kleine Anekdoten aus unserem Kiez teilen.

Und weil Essen bekanntlich am besten verbindet, holen wir gleichzeitig "Geschmack von Nebenan" auf den Tisch: Nachbar*innen teilen ihre liebsten Rezepte mit uns - zum Nachkochen, Ausprobieren und gemeinsam Genießen.

Ein Stück Kiezkultur zum Lesen, Schmecken und Kennenlernen!

Du willst direkt eine schöne Geschichte oder ein Lieblingsrezept teilen? Dann erzähl uns davon in einer E-Mail!

Blick über den Kiezrand...

Manchmal tut es gut, den Blick ein Stück weit schweifen zu lassen. In dieser Rubrik teilen wir Empfehlungen und Inspirationen, die unseren Horizont erweitern und neue Perspektiven schenken.

Ob ein gutes Buch, ein sehenswerter Film, ein spannender Artikel oder ein kleiner Impuls zu Themen, die im Alltag sonst leicht untergehen - hier sammeln wir besondere Fundstücke.

Ein kleiner Denkanstoß für die Kaffeepause - zum Stöbern, Weiterdenken und Entdecken!

Du hast eine Empfehlung oder einen Impuls? Dann schick uns eine E-Mail!



Du hast Fragen oder Anmerkungen?

Fehlt dir was im Newsletter, möchtest du auf etwas aufmerksam machen oder einfach nur Feedback geben?

Dann melde dich gern unter newsletter.stz.marie-li@pfh-berlin.de

Hier findet ihr uns:

📱 Auf Instagram:
[@stz.marie.li_lichtenrade](https://www.instagram.com/stz.marie.li_lichtenrade)
Stadtteilzentrum Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade

📍 Vor Ort:
Stadtteilzentrum Marie-Li Treffpunkt Lichtenrade
Gemeinschaftshaus Lichtenrade, 2. OG
Lichtenrader Damm 212, 12305 Berlin

☎ Telefonisch oder per Mail unter:
Mobil: +49 (0) 1516 3466890 (Gizem Gürbüz)
Mobil: +49 (0) 1517 2780725
E-Mail: lichtenrade-stz-marie-li@pfh-berlin.de



Danke für deine Zeit!

Abbonniere den Newsletter, dann hören wir uns im September wieder! Bis dahin einen sommerlichen August.

Liebe Grüße
Euer STZ Marie-Li-Team aus Lichtenrade



unter Trägerschaft von:



Das Vorhaben wird
aus Mitteln des Landes
Berlins gefördert.

