

# Newsletter

APRIL &  
MAI 2020

**Nachrichten an  
die Nachbarschaft**

**Nützliche Tipps &  
Nachbarschaftshilfe**

*Die aktuellen Zeiten sind für alle neu und stellen eine große, gesellschaftliche Herausforderung dar. Wir möchten mit diesem Newsletter vor allem darüber informieren, wie wir uns gegenseitig solidarisch unterstützen können und welche Hilfsangebote in der Nachbarschaft und darüber hinaus zur Verfügung stehen. Unser Vor-Ort-Büro ist derzeit geschlossen. Wir möchten damit einen Beitrag leisten, der weiteren Verbreitung des Coronavirus' Einhalt zu gebieten. Wir sind allerdings weiterhin telefonisch und per Mail für Euch zu erreichen und freuen uns, Euch alle wiederzusehen, wenn sich die Lage im Land normalisiert hat.*

## BERLINWEITE BZW. BEZIRKSWEITE INFOS

### Coronavirus: Berlin hilft!

Auf der Webseite „[bürgeraktiv](#)“ hat das Büro von Sawsan Chebli, Bevollmächtigte des Landes Berlin beim Bund und Staatssekretärin für Bürgerschaftliches Engagement und Internationales, für alle engagierten Berliner\*innen Informationen zu freiwilligem Engagement in Zeiten von Corona zusammengetragen und aufbereitet. Sie finden dort zum Beispiel Hinweise zum Gesundheitsschutz der Freiwilligen, Angebote für die Nachbarschaftshilfe, Informationen über Spenden und digitale Engagementgelegenheiten oder Tipps für Ihre Arbeit im Homeoffice.

### Informationen des Bezirksamts Friedrichshain-Kreuzberg zum Schutz vor dem Corona-Virus und den Änderungen bei Angeboten des Bezirksamts:

Um die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen, hat auch das Bezirksamt seine Öffnungszeiten eingeschränkt. Ziel aller Maßnahmen ist, die Handlungsfähigkeit zu erhalten, die gesetzlichen Aufträge in der Leistungsorganisation zu erfüllen wie auch die öffentliche Ordnung und Sicherheit unter diesen schwierigen Bedingungen zu gewährleisten. Trotz eingeschränkter Öffnung der Ämter stehen Ihnen alle grundlegenden Leistungen zur Verfügung. Für Absprachen werden vorrangig Telefon oder E-Mail genutzt.



„Solidarity“ created by Fahmi from the Noun Project

### Das Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg bittet alle Menschen Im Bezirk um Unterstützung

1. Helfen Sie mit, durch konsequente Hygiene die Weiterverbreitung des Virus bestmöglich zu verlangsamen. Filme, Infografiken und Merkblätter finden Sie [hier](#).
2. Jede und Jeder kann die Krankheit übertragen auch ohne Symptome zu zeigen. Helfen Sie mit, die Ausbreitung zu verringern, indem Sie körperliche Kontakte durch Hände schütteln, Umarmungen, aber auch Partys, Veranstaltungen oder gemeinsamen Sport vermeiden. Üben Sie Solidarität mit Älteren und Menschen mit Vorerkrankungen in ihrer Nachbarschaft, mit Bekannten und Familienmitgliedern. Meiden Sie körperliche Kontakte – aber lassen Sie niemanden allein. Nutzen Sie das Telefon, sprechen Sie miteinander.
3. Bleiben Sie besonnen und informieren Sie sich über seriöse Quellen: umfangreiche Informationen bietet das [Robert-Koch-Institut](#), das [Bundesgesundheitsministerium](#), sowie die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#).

### Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de

Das Nachbarschaftsnetzwerk [nebenan.de](#) vermittelt und berät online und per Hotline (0800 866 55 44) Nachbar\*innen und Angehörige der Risikogruppen (z.B. für Einkaufen, Abholung von Medikamenten etc.).

[Hier geht's zur Website.](#)

### CoronaPort

Bürgerportal rund um das Coronavirus.

[Hier geht's zur Website.](#)

### #KreuzbergHilftbeiCorona

Twitter: Plattform zum Austausch über Maßnahmen in Kreuzberg.

[Hier geht's zur Website.](#)

### Corona-Infos auf mehreren Sprachen

mehrsprachige Informationen zur Coronapandemie

[Hier geht's zur Website.](#)

### Antworten auf Fragen zum Coronavirus

aktuelle und grundsätzliche Informationen des Robert-Koch-Instituts

[Hier geht's zur Website.](#)

## TRÄGER IM KIEZ

---

### Stadtteilzentrum Familiengarten

Das Stadtteilzentrum Familiengarten-Kotti e.V. steht Ihnen weiterhin montags bis donnerstags, von 10-16 Uhr telefonisch unter 030-614 3556 sowie per Email ([stadtteilzentrum@kottiberlin.de](mailto:stadtteilzentrum@kottiberlin.de)) zur Verfügung.

Wir sind für Sie da:

- bei Fragen zu bürokratischen Angelegenheiten mit den Ämtern
- bei Einkäufen, falls Sie nicht die Wohnung verlassen dürfen, vermitteln wir Ihnen Hilfen
- für Informationen zum aktuellen Stand der Entwicklungen
- oder wenn Sie das Bedürfnis haben, mit jemandem zu sprechen

### Familienzentrum Adalbertstraße

Das Familienzentrum ist vorerst bis zum 19.04. geschlossen, jedoch montags bis freitags von 10-13 Uhr telefonisch unter 030-32517806 zu erreichen.

Beratung findet telefonisch wie folgt statt: Jeden Mittwoch in deutscher und türkischer Sprache

- 10-12 Uhr Allgemeine Sozialberatung
- 12-14 Uhr wellcome Sprechzeit

Ihre/Deine Fragen beantworten wir auch über E-Mail: [familienzentrum@jugendwohnen-berlin.de](mailto:familienzentrum@jugendwohnen-berlin.de)

### Lastenrad Dicke Marianne: Flott ... entschleunigt

Mehr und mehr fLotte Standorte sind wegen Corona in den nächsten Wochen geschlossen. Danke für Euer Verständnis, für Buchungsabsagen und kurzfristige Änderungen. Bis auf weiteres kann nur noch bis zu 7 Tage im Voraus gebucht werden. Mehr Informationen zur Dicken Marianne gibt es [hier](#).

Achtung: Die Lenkergriffe könnten ein Übertragungsweg sein – benutzt bitte Desinfektionsmittel oder Handschuhe!

**Passt (gegenseitig) auf Euch auf, bleibt gesund!**

**#WirbleibenZuhause**

**#ZusammengegenCorona**

### AWO Begegnungszentrum in der Adalbertstraße

Das Begegnungszentrum bleibt vorerst für den Besucherverkehr geschlossen.

Die Sozialberatung im AWO Begegnungszentrum bietet zu folgenden Zeiten telefonische Beratung unter der Rufnummer 030 6953 5611 in deutscher, türkischer, bosnisch/kroatisch/serbischer, französischer, englischer und spanischer Sprache an:

- Montags, 9:00 bis 12:00 Uhr
- Dienstags 9:00 bis 13:00 Uhr
- Donnerstags 14:00 bis 18:00 Uhr

Die Kolleginnen sind aber darüber hinaus in der Regel von Montag bis Donnerstag auch zu den üblichen Bürozeiten zwischen 9:00 und 16:00 Uhr telefonisch zu erreichen.

### Curioso Kinderlabor

Auch im Curioso Kinderlabor müssen aus aktuellem Anlass alle geplanten Veranstaltungen bis vorerst 19. April abgesagt werden. Per Email ([curioso@pfh-berlin.de](mailto:curioso@pfh-berlin.de)) ist das Team des Curioso weiterhin erreichbar.

### Naunynritze

Die Naunynritze schließt aufgrund der aktuellen Situation ihren offenen Kinder- und Jugendbereich. Telefonisch, per E-Mail oder auf Facebook sind sie aber von Dienstag bis Freitag von 15:00 – 18:00 erreichbar. (Naunyn-Ritze: 030/347458930 – Civilipark: 030/30602293). [Hier](#) geht's zur Website-Rubrik ‚Aktuelles‘ der Naunynritze.

### Informationen zum neuartigen Coronavirus

---

*aktuelle und grundsätzliche Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

[Hier geht's zur Website.](#)

### Informationen zum Coronavirus

---

*aktuelle und grundsätzliche Informationen der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung*

[Hier geht's zur Website.](#)

### Bezirk FHXB: Beratungsangebote

---

*Beratungsangebote im Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg im Zusammenhang mit Corona*

[Hier geht's zur Website.](#)

### Jugendnotmail Berlin

---

*Online-Beratung für Kinder und Jugendliche bei Kummer, Sorgen oder Not.*

[Hier geht's zur Website.](#)

### Kostenlos: Mieträder von Nexbike

---

*Für diejenigen, die das Haus verlassen und eine längere Strecke zurücklegen müssen und kein Fahrrad besitzen, stehen die Mieträder von nextbike derzeit 30 Minuten kostenfrei bereit.*

[Hier geht's zur Website.](#)

### Kostenloser Onlineshop für lokale Händler

---

*Kiezware ist ein kostenloser Onlineshop für lokale Händler, um ihr Geschäft sofort wieder aufnehmen zu können.*

[Hier geht's zur Website.](#)

## WORKOUTS IM WOHNZIMMER

### Workout im Wohnzimmer 1

Ein Service des Landessportbundes Berlin gemeinsam mit dem rbb, um dem aktuellen Bewegungsmangel etwas entgegenzusetzen. Anleitungen für Fitness im Wohnzimmer gibt es [hier](#).

Familien-sport, Power Training oder Yoga: Mit der Aktion „Der rbb macht Fitness“ wird der Sport in Zeiten der Corona-Krise zwei Mal täglich per Stream zu Ihnen nach Hause gebracht. Derzeit so viel wie möglich zu Hause zu bleiben, bedeutet aber auch: Bewegung und Sport kommen bei den meisten Menschen zu kurz.

„Ich sehe das schon an mir. Ich habe eigentlich ständig den Laptop vor der Nase oder ein Handy am Ohr. Und ups - mal kurz am Kühlschranks vorbei. Und schon wieder sitze ich. Ich glaube, das geht vielen von uns gerade so“, sagt Elke Duda vom TSV Berlin Wittenau. Deshalb hat sich Elke Duda gemeinsam mit anderen Vereinen und dem Landessportbund Berlin (LSB) eine Aktion überlegt und sich an den rbb gewandt. Und so heißt es nun: „Der rbb macht Fitness“, zwei Mal täglich wird der Sport direkt in die Wohnzimmer gebracht. Immer um 9.30 Uhr und um 14 Uhr wird es sportlich - im Stream auf [rbb24.de](#) und auch auf der [Facebookseite von „rbb Sport“](#). Natürlich können die Videos auch jederzeit auf [rbb-online.de](#), auf [Youtube](#) und im Re-live bei Facebook abgerufen werden.

### Workout im Wohnzimmer 2

Für Bewegung zu Hause: ALBAs tägliche Sportstunde bietet altersklassenspezifische, multimediale Bewegungs- und Wissenseinheiten, die von ALBA-Jugendtrainer\*innen vermittelt werden. Es werden Bewegungstipps von ALBAs Fitness-Expert\*innen und Yoga-Trainer\*innen gezeigt, bei denen die Kinder zuhause mitmachen können.

Jeden Tag auf YouTube:  
9-10 Uhr für Kitakinder  
10-11 Uhr für Grundschulkinder  
11-12 Uhr für Oberschüler\*innen

## TIPPS UND ANREGUNGEN GEGEN LANGEWEILE

### Bilder für das Familienzentrum Adalbertstraße malen

Malt dem Familienzentrum Bilder in DIN A3 oder DIN A4, die im Familienzentrum nach Wiedereröffnung ausgestellt werden.

Mögliche Themen könnten sein: Meine Zeit ohne Kita und Schule; Meine Familie; Was gefällt mir im Familienzentrum bzw. was verbinde ich mit dem Familienzentrum; Welches Thema fällt Ihnen/Euren Kindern noch ein? Die Anzahl der abgegebenen Bilder ist nicht begrenzt.

Voraussichtlich feiert das Familienzentrum am 19.08.20 das 15-jähriges Jubiläum und das alljährliche Sommerfest. Auch zu diesem Anlass werden die Bilder der Kinder ausgestellt.

### Bastelanregungen und -anleitungen

Auf folgenden Internetseiten finden Sie spannende Anregungen für die tägliche Beschäftigung daheim:

<https://www.geo.de/geolino/basteln>  
<http://www.kleinkind-online.de>  
<http://www.kidsweb.de>  
[http://www.wunderbare-enkel.de/bastel-spass-diesmal-ohne-die-Großeltern!](http://www.wunderbare-enkel.de/bastel-spass-diesmal-ohne-die-Großeltern/)

## BERATUNGS- UND HILFE-HOTLINES

Ein längerer Aufenthalt zuhause kann für viele Menschen Probleme bereiten. Hier ist eine kurze Auflistung der Hilfshotlines:

- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:** 08000 116 016
- **Telefonseelsorge:** 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222
- **Kinder- und Jugendtelefon:** 0800 11 10 333
- **Sucht- und Drogenhotline:** 01805 31 30 31
- **Muslimische Seelsorge:** 030 44 35 09 821
- **Kinderschutzhotline:** 030 61 00 66
- **Gegen die Einsamkeit bei Älteren:** 0800 4 70 80 90

## Informationen für Unternehmen und Selbstständige

Übersicht zu Finanzierungshilfen für Unternehmen, Gastronomiebetriebe oder Kulturschaffende

[Hier geht's zur Website.](#)

## Soforthilfe für Selbstständige und Kleinunternehmen

Informationen zur Soforthilfe für Selbstständige, die der Senat entwickelt hat.

[Hier geht's zur Website.](#)

## Hilfestellung für Künstler\*innen und Kultur- und Kreativwirtschaft

Hier finden Künstler\*innen sowie Menschen aus der Kulturwirtschaft Hilfsangebote und aktuelle Informationen auf einen Blick.

[Hier geht's zur Website.](#)

## Unterstützungsangebot für Freiberufler und Selbstständige

[Hier geht's zur Website.](#)

## Copyright © 2020 Quartiersmanagement am Mariannenplatz, All rights reserved.

Sie erhalten diese E-Mail, da Sie sich online oder persönlich für unseren Newsletter angemeldet haben. Akteure im QM-Gebiet erhalten den Newsletter automatisch. Möchten Sie keine weiteren E-Mails mehr erhalten, so schreiben Sie uns bitte unter [info@qm-mariannenplatz.de](mailto:info@qm-mariannenplatz.de)

Quartiersmanagement am Mariannenplatz  
Naunynstraße 73  
10997 Berlin  
Tel 030 612 018 80