

Aug  
2024

Für Sie

# NEUIGKEITEN

## aus Ihrem Stadtteil



Gemeinwesenverein  
Heerstraße Nord e.V.



Nr. 10/ [www.gwv-heerstrasse.de/orte/sbd/](http://www.gwv-heerstrasse.de/orte/sbd/)

### INTERNATIONALE FRÜHSTÜCKSTAFEL



Liebe Nachbar\*innen,

am 4. Juli hat vormittags vor dem Staakentreff in der Ladenzeile eine kostenfreie internationale Frühstückstafel stattgefunden. Mit mitgebrachten Speisen aus aller Welt wurde gemeinsam gesprochen und gegessen. Menschen verschiedener Nationalitäten und unterschiedlichen Altersstufen tauschten sich rege bei frühlingshaften und trockenem Wetter aus. Insgesamt nahmen ca. 40 Personen an der Frühstückstafel teil – ein voller Erfolg.



An dieser Stelle möchten wir uns auch noch einmal bei allen fleißigen Helfer\*innen, dem Familienzentrum Hermine und der Wohnungsgesellschaft WBM bedanken, die uns bei den Vorbereitungen und/ oder der Umsetzung unterstützt haben.

Die nächste internationale Frühstückstafel wird am 29. August wieder ab 10 Uhr stattfinden. Seien Sie gerne dabei und bringen etwas zum gemeinsamen Essen mit. Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße vom Staakentreff-Team

### WAS STEHT AN IM AUGUST

03.08.	18:30 – 20 Uhr, Naturschutzstation Hahneberg <b>Sommerkonzert im Schafstall</b>
10.08.	14 – 16:30 Uhr, Dorfkirche Alt-Staaken <b>Tanztee</b>
29.08.	10 – 13 Uhr, Ladenzeile/ Staakentreff <b>Lange Tafel der Nachbarschaft</b>
31.08.	Tagesausflug Elefantenhof Platschow

### AKTUELLES VOM STAAKENTREFF

#### YOGA –Qi Gong im Sitzen

Durch behutsame Atem- und Bewegungsübungen werden Verspannungen gelockert, Muskeln und Konzentration Schritt für Schritt gestärkt und Kraft für den Alltag gesammelt.

**montags, 9 Uhr, 10 Uhr und 11 Uhr**

*> Staakentreff am Brunsbütteler Damm*



#### MIETRECHTSBERATUNG

Wir bieten Hilfe und Beratung bei verschiedenen Fragen rund um das Mietverhältnis.

**dienstags, 8 - 10 Uhr**

*> Staakentreff am Brunsbütteler Damm*



#### SOZIALBERATUNG

Wir sind für Sie da bei Fragen zu Sozialleistungen, Briefe an Behörden, Ausfüllen von Formularen usw.

**donnerstags, 12:30 – 14:00 Uhr**

*> Familienzentrum Hermine*



#### ERZÄHLCAFÉ

Kommen Sie zu verschiedenen Themen miteinander ins Gespräch.

**jeden 3. Freitag, 14 - 16 Uhr**

*> Staakentreff am Brunsbütteler Damm*



#### CAFÉ MULTIKULTI

Freitags begrüßt der Staakentreff zum nachbarschaftlich-internationalen Austausch von alt bis jung.

**freitags (außer 3. Freitag), 14 - 17 Uhr**

*> Staakentreff am Brunsbütteler Damm*



#### SENIORENTRAINING - Sturzprophylaxe

Haben Sie Lust auf gemeinsame Bewegung? Verbessern Sie Ihre Sicherheit und Lebensqualität und kommen Sie vorbei!

**samstags 9:30 Uhr, 10:45 Uhr und 12:00 Uhr**

*> Staakentreff am Brunsbütteler Damm*



## DÜRFEN WIR VORSTELLEN: RESTLOS GLÜCKLICH e.V.



„Ich möchte möglichst viele Menschen zu einer gesunden und klimaverträglichen Ernährung motivieren. Rezepte wie der Pfirsich Eistee sind dazu eine großartige Inspiration!“, sagt Anita Tobies, Ernährungscoachin für Spandau-Heerstraße. Seit 2023 ist die Ernährungscoachin von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. im Gebiet aktiv und unterstützt Einzelpersonen, Institutionen und soziale Einrichtungen bei verschiedenen Fragen: Seid ihr auf der Suche nach interaktiven Bildungsprojekten oder Ausflugszielen? Habt ihr eine Idee oder möchtet Angebote anbieten, wisst aber nicht, wie ihr sie umsetzen könnt? Fragt ihr euch, ob es finanzielle Fördermöglichkeiten für eure Idee gibt? Wollt ihr euch mit anderen Engagierten im Kiez zum Thema Ernährung vernetzen? Hierzu lädt Anita Tobies regelmäßig zu Austausch- und Vernetzungstreffen, wie die „Runden Tische“ und die „Ideenwerkstatt“, ein. Die kommenden Termine findet ihr [hier](#). Ganz neu ist die kostenlose 30-minütige Online-Sprechstunde, die jeden Donnerstag zwischen 13-14:30 Uhr per Videotelefonie stattfindet. Wer eine individuelle Beratung wünscht, kann [hier](#) einen Termin mit der Ernährungscoachin buchen. Das Projekt „[Die Berliner Ernährungscoaches](#)“ ist eine Maßnahme der Berliner und Spandauer Ernährungsstrategie zusammen mit dem Bezirksamt Spandau. Es will dazu beitragen, dass das Ernährungsumfeld in den Berliner Kiezen gesundheitsförderlicher und nachhaltiger gestaltet wird. Das Projekt wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz und die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.

Scanne den QR-Code für weitere Infos zum Projekt, alle aktuellen Termine & Kontakt:



Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, dass wir Ihnen wieder einige interessante Informationen mitgeben konnten. Haben Sie Ideen und Anregungen, wichtige Termine für die kommenden Monate oder wollen bei der Erstellung unseres Newsletters im Rahmen des Redaktionsteams mitwirken? Dann schreiben Sie uns oder sagen Sie einfach im Staakentreff direkt Bescheid. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Rückmeldungen!

*Ihr Redaktionsteam vom Brunsbütteler Damm!*

*Angelina und Viola*

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie zugestimmt haben Informationen vom Gemeinwesenverein zu erhalten. Sie möchten den Newsletter abbestellen oder in den Verteiler neu aufgenommen werden, dann schreiben Sie uns bitte eine kurze Nachricht an: [newsletter@gwv-heerstrasse.de](mailto:newsletter@gwv-heerstrasse.de)  
Impressum: Angaben gemäß § 5 TMG, Kontakt, Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V., Obstallee 22 e, 13593 Berlin, Geschäftsführung: H. Holz  
gefördert von:



## ACH SO ... Schon gewusst?

Sommerliche Erfrischung: **Pfirsich Eistee**



### Zutaten:

4-6 Pfirsiche, 4 Beutel Schwarzttee, 1-2 EL Zitronensaft, Eiswürfel, 1250 ml Wasser

### Zubereitung:

Pfirsiche schneiden und entsteinen. Anschließend in einem Kochtopf mit 250 ml Wasser ca. 10 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach den Inhalt durch ein Sieb in eine Schüssel füllen. Den Schwarzttee mit dem Zitronensaft in 500 ml Wasser kochen und dann abkühlen lassen. Alles in eine 1,5 l Karaffe füllen und nach Belieben mit Wasser und Eiswürfeln auffüllen.

Quelle: RESTLOS GLÜCKLICH e.V.



## DER „GEHEIME“ ORT: Raten Sie mit!

An welchem Ort befinden wir uns dieses Mal? Haben Sie eine Idee?

Senden Sie uns die Lösung per E-Mail an [newsletter@gwv-heerstrasse.de](mailto:newsletter@gwv-heerstrasse.de) oder sagen Sie direkt im Staakentreff Bescheid.

**Zu gewinnen gibt es einen Kaffee und ein Stück Kuchen!**



## VORSCHAU: Wichtiges im September

<b>13.09.</b>	EFG Berlin-Staaken
–	<b>Jubiläumswochenende zum 100jährigen Bestehen</b>
<b>15.09.</b>	
<b>20.09.</b>	18:30 – 20:30 Uhr, Kulturzentrum Sandstraße 41 <b>Spandau tanzt – die inklusive Disco</b>
<b>24.09.</b>	10 – 13 Uhr, Ladenzeile/ Staakentreff <b>Lange Tafel der Nachbarschaft</b>

