



ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief September 2022

Pettenkofferstr. 32, 10247 Berlin

Tel. 030 857 577 61

info@heimerfahrung.berlin

gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Liebe Freundinnen und Freunde von UNSER HAUS,

der Sommer neigt sich dem Ende, die heißen Tage werden weniger und auch die üppige Blütenpracht wird von Tag zu Tag weniger. Es ist Erntezeit! Die Apfel- und Birnenbäume neigen sich unter der Last der leckeren Früchte. Die Herbsthimbeere gibt nochmal alles und hofft auf einen goldenen Herbst und die Holunderbeeren färben sich langsam von einem satten Rot in ein tiefes Schwarz. Der Holunder ist übrigens einer der vielseitigsten Wildsträucher, die es hierzulande gibt. Früher ersetzte er eine ganze Apotheke, denn aus Blüten, Blättern und Früchten lassen sich nicht nur wohlschmeckende Marmeladen, Sirups und Säfte zubereiten, sondern auch Heiltees, Tinkturen, Salben und andere Arzneien zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, gegen Erkältungen, Fieber und Hauterkrankungen sowie zur Stärkung des Immunsystems bereiten. Kein Wunder, denn Holunderbeeren (die man übrigens nie roh essen sollte!) zählen mit 180mg Vitamin C pro Kilo zu den gehaltvollsten Früchten, die in Mitteleuropa wachsen. Zum Vergleich: Äpfel haben gerade mal 45mg. Nicht ohne Grund sagt eine alte Bauernweisheit: „Gehst Du an einem Hollerbusch vorüber, ziehe stets Deinen Hut!“ Wenn Ihr also beim nächsten Spaziergang einem Holunder begegnat, wißt Ihr Bescheid, was zu tun ist! 😊

In unserem Garten in der Pette haben wir eine neue Bepflanzung, die uns die langsam kürzer werdenden Tage mit lauter bunten Blüten versüßen soll. Wie im letzten Rundbrief angekündigt, fand am 23.08. nach dem Offenen Café die Gartenverschönerung mit den charmanten jungen Leuten von Rotaract statt, die unseren Garten neu bepflanzt und die Sitzbank neu gestrichen haben. Rotaract unterstützt unser Projekt regelmäßig mit tatkräftiger Hilfe; etwa beim Sommerfest und nun mit Pflanzen, Erde, Pinsel und Muskelkraft – herzlichen Dank dafür!



Wie jeden Monat haben wir auch im September viel vor und freuen uns auf Euch!

Das Team von UNSER HAUS

UNSER HAUS - September 2022

Mo	Di	Mi	Do	Fr
			1	2
			10 - 12 Uhr Frühstückscafé	16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
5	6	7	8	9
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz		15 - 18 Uhr Spielenachmittag
12	13	14	15	16
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	15 - 17 Uhr Beratung des Bürgerbüro e.V. (StrRehaG u.Ä.)	10 Uhr Fotostadt_Safari: Britzer Garten	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
19	20	21	22	23
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	13 - 15 Uhr Monatsspaziergang in Alt-Kladow	15 - 18 Uhr Spielenachmittag
26	27	28	29	30
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	16 Uhr (M)ein Leibgericht: Mysterie	

Fotostadt_Safari #13

Im Britzer Garten ist das Dahlienfeuer wieder eröffnet!
Zu sehen sind fast 300 verschiedene Sorten, das wollen wir uns nicht entgehen lassen.



Wann und wo treffen wir uns?

15.09.2022 um 10 Uhr Zoologischer Garten
(Treffpunkt bei Curry 36 am Haupteingang)

Kosten:

3,- €, ermäßigt 1,50 €

Wenn ihr Lust habt meldet euch bitte bis zum 12.09.2022 an.

Ob du das erste Mal fotografierst oder Profi bist, ob du mit dem Handy, einer analogen oder digitalen Kamera knipst, spielt keine Rolle. Jeder ist willkommen, der Lust auf Schnappschüsse und einen Spaziergang in geselliger Runde hat.

Für Fragen und Anmeldungen wendet Euch an: info@heimerfahrung.berlin oder 030/ 85757761 (AB).

Wir freuen uns auf euch!

Per Fähre nach Alt-Kladow



Lasst uns über den Wannsee fahren! Der große Wannsee gehört zur Kladower Seenstrecke und ist immer einen Ausflug wert. Mit dem BVG-Ticket können wir kostenfrei über den Wannsee nach Alt-Kladow.

Wo und Wann?

Wir treffen uns am **Donnerstag, den 22.09.2022 um 13 Uhr** am **S-Bahnhof Wannsee**.

Bitte meldet Euch bis spätestens Donnerstag, den 15.09.2022 unter 030/ 857 577 61 (AB) oder per Mail unter info@heimerfahrung.berlin an, damit wir dafür sorgen können, dass ausreichend Kaffee, Tee und Gebäck für alle im Rucksack ist.

Wir freuen uns auf euch!

(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs

Wieder VOR ORT in der Pettenkoferstraße

Mysterie-Version



Diesen Monat wird mal nicht verraten was es gibt! Eine Überraschung hat in diesem Fall etwas Gutes. Kenn ich das Gericht/die Gerichte? Mit Fleisch, Fisch oder Vegetarisch? Verraten wird Nichts (außer, dass es lecker wird)!

Lasst euch überraschen!

Jede*r ist herzlich willkommen! Wer mitkochen möchte sollte am **Donnerstag, den 29.09.2022 um 16 Uhr** vor Ort sein. Wer mehr am Essen als am Kochen interessiert ist, kann ab 17 Uhr vorbeikommen. 2 € als Unkostenbeitrag nehmen wir dankend entgegen.

Bitte meldet Euch dafür **bis zum 26.09.2022** an, damit wir wissen, wie viel gekocht werden kann (Tel. 030 857 577 61 (AB) oder per Mail info@heimerfahrung.berlin).

Information zum Härtefallfonds

Für alle Berlinerinnen und Berliner, die nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz strafrechtlich rehabilitiert worden sind, gibt es jetzt die Möglichkeit einen Antrag auf eine einmalige finanzielle Unterstützung zu stellen. Der Fonds richtet sich speziell an Rehabilitierte, die einen notwendigen Bedarf nicht aus eigenen Mitteln stemmen können. Dies können beispielsweise medizinische Hilfen, Fortbildungen oder Mittel zur Verbesserung der Wohnsituation sein; laufende Kosten zählen NICHT dazu.

Wir verlinken Euch die Details zum Fonds, Kontaktdaten und Anmeldebogen hier: <https://www.berlin.de/aufarbeitung/beratung/haertefallfonds/artikel.1005390.php>

Die Kolleg*innen des BAB (Berliner Beauftragte für Aufarbeitung der SED-Diktatur) beraten Euch hierzu gern.

In eigener Sache – Rundbrief per Post

Unser Rundbrief wird mittlerweile an über 600 Abonnenten rausgeschickt; an 120 davon per Post. Der Versand per Post ist aufwändig und teuer und wir wissen, dass manche Rundbriefe vom Briefkasten direkt in den Müll wandern. Das ist schade um die Zeit und das Geld, das in jedem Brief steckt. Wer von Euch den Rundbrief nicht mehr bekommen will oder den Rundbrief künftig per Mail will, kann sich gern bei uns melden. Wir stellen das Abo dann entsprechend um. Vielen Dank!