



Programmheft

LICHTENBERG IN BEWEGUNG

Aktionsmonat G**eh**meinsam unterwegs



5. Mai - 30. Mai 2025

Spaziergangsangebote zum Reinschnuppern



Impressum

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Abteilung Soziales, Arbeit, Gesundheit und Bürgerdienste
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes (OE QPK)
10360 Berlin

E-Mail lichtenberg-in-bewegung@lichtenberg.berlin.de
Internet www.berlin.de/ba-lichtenberg

Jennifer Ebert (Seniorengesundheitskoordinatorin)
Telefon 0151 46694165 oder 030 90296-4511

Redaktion und Layout: Mandy Pangse, Jennifer Ebert (OE QPK)

Illustrationen: www.pleaseteenage.org



Regelmäßige Spaziergänge tun Körper und Seele gut – frische Luft, sanfte Bewegung und der Blick ins Grüne helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Wer dabei in netter Gesellschaft unterwegs ist, erlebt noch mehr: interessante Gespräche, schöne Beobachtungen und vielleicht sogar neue Bekanntschaften.

Gehen Sie doch einfach mal mit! In dieser Broschüre können Sie sich über das Lichtenberger Programm des bezirksübergreifenden Aktionsmonats GE(H)MEINSAM UNTERWEGS informieren, der von den Mitgliedsbezirken im Gesunde Städte Netzwerk (GSN) Deutschland seit 2020 geplant und in Zusammenarbeit mit vielen sozialen Trägern und Vereinen umgesetzt wird.

Für alle, die unterwegs gern etwas entdecken wollen, gibt es auf den Seiten 25 – 28 unser neues **Spaziergangs-Bingo**, mit dem Sie gemeinsam, im Wettbewerb oder allein typische Frühlingssmomente sammeln können. Viel Freude beim Beobachten und Mitspielen!

Haben Sie schon mal etwas von der **Bewegungslotsin Lichtenberg** oder den **grünen Hauptwegen** gehört? Ab Seite 21 können Sie sich einen Überblick über weitere Informationen aus dem Bezirk verschaffen.

Montag, 5. Mai 2025, 10:45 bis 12:45 Uhr

„Neustart Inklusion“ – Demo am europäischen Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen

Der Lichtenberger Beirat und die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen lädt ein, gemeinsam mit vielen Selbstvertreter:innen und Trägern aus Lichtenberg für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen zu demonstrieren. Ziel ist es, dass sich alle Menschen ohne Barrieren draußen bewegen können, egal ob alt oder jung, mit oder ohne Behinderungen. Dafür schließt sich der Lichtenberger Block der großen Demonstration vom Brandenburger Tor zum Roten Rathaus an.

Treffpunkt

Start: Vor der Akademie der Künste
Pariser Platz 2, 10117 Berlin
Ende: Rotes Rathaus (Kundgebung)

Anmeldung nicht erforderlich

Beirat von und für Menschen mit Behinderungen
Telefon 030 344090470 (Mo-Fr 10-16 Uhr)
E-Mail buergertreff@co-mensch.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 5. Mai 2025, 14:00 bis 15:30 Uhr

Ausflug in den Fennpfuhlpark

Natur tut gut – Draußen sein stärkt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Gemeinsam mit Naturbegleiterin Tanja von der Stiftung Naturschutz Berlin entdecken und entspannen Sie im Fennpfuhlpark.

Treffpunkt

Ehemalige Seeterrassen Fennpfuhlpark
Anton-Saefkow-Platz 6, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Mobile Stadtteilarbeit Fennpfuhl

Telefon 0178 3042478

E-Mail mas@kiezspinne.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet regelmäßig an jedem ersten Montag im Monat statt:

Termine 02.06.2025, 07.07.2025, 01.09.2025,
06.10.2025

Montag, 5. Mai 2025, 14:30 bis 16:00 Uhr

Zwei-Seen-Runde in Alt-Hohenschönhausen

Sportlicher Spaziergang um den Oranke- und den Obersee mit gymnastischen Übungen und Wissenswertem zum Thema Spaziergehen als Herz-Kreislauf-Training

Treffpunkt

Vor dem Eingang des Sportclub Berlin e. V.
Manetstr. 75, 13053 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt

Sportclub Berlin e. V.
Abteilung Gesundheitssport
E-Mail gesundheitssport@sc-berlin.de

Barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



**Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!**

Mittwoch, 7. Mai 2025, 14:00 bis 16:00 Uhr

Abenteuer Biesenhorster Sand – Natur und Geschichte

Der circa 108 Hektar große Biesenhorster Sand erstreckt sich entlang der Grenze zwischen Biesdorf und Karlshorst. Auf dem Gelände gibt es Biotope mit gefährdeten und geschützten Tier- und Pflanzenarten sowie allerlei historisch spannende Orte zu entdecken. Den Luftschiffen, Rangierloks und Panzern folgten hier Steinschmätzer, Zauneidechsen und Neuntöter.

Treffpunkt

Hochbunker Karlshorst

Zwieseler Straße Ecke Viechtacher Straße

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt

Stadtteilkoordination Lichtenberg Süd

Telefon 0176 19831260

E-Mail h.schwarz@albatrosggmbh.de

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 12. Mai 2025, 9:00 bis 13:00 Uhr

Spaziergang zur Stephanus-Stiftung am Weißen See

Die Gruppe spaziert gemeinsam mit Herrn König von den Montagswanderern von der Schalkauer Straße zur Stephanus-Stiftung am Weißen See und erfährt etwas über das Gelände, die Stiftung und ihre Geschichte. Die Stephanus-Stiftung wurde im Jahr 1878 vom damaligen Berliner Gefängnispfarrer Ernst Berendt gegründet. Insbesondere in der DDR war die Stephanus-Stiftung ein geschützter und geachteter Ort deutsch-deutscher Begegnungen.

Treffpunkt

Vor dem Nachbarschaftshaus „La Paloma“
Schalkauer Straße 31, 13055 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Nachbarschaftstreff „La Paloma“

Telefon 0151 18887901

E-Mail Sibylle.gross@stephanus.org

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Montagswanderer treffen sich regelmäßig jeden Montag zu einem kürzeren Spaziergang.

Dienstag, 13. Mai 2025, 15:30 bis 17:00 Uhr

Stadtteilzentrum unterwegs – Kiezspaziergang für alle

Gemeinsam in Bewegung! Deshalb sind alle Menschen zu einem gemeinsamen Kiezspaziergang durch Friedrichsfelde eingeladen. Die Strecke ist barrierearm gestaltet und das Tempo wird so gewählt, dass es für alle Teilnehmenden angenehm ist. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Während einer Pause wird es Zeit für gemeinsamen Austausch geben.

Treffpunkt

Vor dem Eingang des Stadtteilzentrums
Friedrichsfelde
Einbecker Straße 85, 10315 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Stadtteilzentrum Friedrichsfelde

Telefon 0176 85934813 oder 0157 73686788

E-Mail Stadtteilzentrum.friedrichsfelde@pad-berlin.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 14. Mai 2025, 14:00 bis 16:00 Uhr

Natur, Kultur und Begegnung in Alt-Hohenschönhausen

Ein Spaziergang für alle Interessierten. Vom Faulen See über die Tamseler Straße, vorbei an dem Bücherhotel und durch die Kleingartenanlage „Land in Sonne“. Ein gemeinsamer Ausklang findet im Begegnungsraum von „Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften (BENN)“ in Alt-Hohenschönhausen statt.

Treffpunkt

Start: Tram Haltestelle „Am Faulen See“
Ende: BENN Begegnungsraum
Wartenberger Straße 24, 13053 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt

BENN Alt-Hohenschönhausen

Sina Prasse

Telefon 0176 46103339

E-Mail prasse@alt-hsh.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Freitag, 16. Mai 2025, 11:00 bis 12:30 Uhr

Geführter Stadtspaziergang mit Achim „Die Hussiten kommen“

Was heute auf dem Plan steht? Ein Spaziergang mit Achim, ein Ausflug nach Bernau. Gespannt etwas Neues zu erfahren von Land (Stadt) und Leuten?

Treffpunkt

S-Bahnhof Bernau, Bahnhofsvorplatz

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt

oskar | freiwilligenagentur lichtenberg

Telefon 030 746858740

E-Mail info@oskar.berlin

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet regelmäßig statt. Information unter www.oskar.berlin/kalender/

Samstag, 17. Mai 2025, 13:00 bis 15:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Weiße Taube

Zu Beginn können sich die Teilnehmenden entscheiden, ob sie sich auf einen etwa 30-minütigen oder 90-minütigen Spaziergang um die Siedlung „Weiße Taube“ begeben möchten. Beide Gruppen starten parallel und treffen sich anschließend wieder zu einer Kaffeerunde im Nachbarschaftstreff. Falls notwendig, bitte gerne Gehilfe oder Rollstuhl mitbringen. Die Geschwindigkeit des Spaziergangs wird den Bedarfen der Teilnehmenden angepasst.

Treffpunkt

Nachbarschaftsbüro „La Paloma“
Schalkauer Str. 31, 13055 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Nachbarschaftsbüro „La Paloma“

Telefon 0151 18887901

E-Mail Sibylle.gross@stephanus.org

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet regelmäßig statt. Information unter www.stephanus.org/la-paloma



Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!

Samstag, 17. Mai 2025, 14:00 bis 16:00 Uhr

Stadtbäume – Zukunft Klimawandel

Stadtbäume stehen unter Druck durch Versiegelung, Luftverschmutzung und nicht zuletzt dem sich verändernden Klima. Um diesen Faktoren entgegenzuwirken, werden zunehmend Baumarten gepflanzt, die besser mit höheren Temperaturen und Trockenheit zurechtkommen – oft auch Arten, die nicht ursprünglich in unserer Region beheimatet sind. Auf diesem Spaziergang rund um den Fennpfuhl soll ein Blick auf diese Bäume geworfen und ihre ökologische Bedeutung diskutiert werden sowie die Herausforderung, die richtige Balance zwischen Anpassung und nachhaltiger Baumartenwahl zu finden.

Treffpunkt

Tram Haltestelle „Anton-Saefkow-Platz“

Anmeldung erforderlich unter

Umweltbüro Lichtenberg

Telefon 030 92901866

E-Mail umweltbuero@lichtenberg.berlin.de

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Sonntag, 18. Mai 2025, 14:00 bis 15:00 Uhr

Sonntagsspaziergang für Groß und Klein

Egal ob jung, alt, allein, mit Familie, mit Rollator oder ohne, schnell oder langsam – alle sind willkommen, gemeinsam eine Runde im Kiez zu spazieren.

Treffpunkt

AWO „Margaretentreff“
Zachertstr. 52, 10315 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

AWO „Margaretentreff“
Karoline Dietel
Telefon 030 52695031
E-Mail margaretentreff@awo-suedost.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet regelmäßig am dritten Sonntag im Monat statt. Information unter www.awo-suedost.de/begegnung/margaretentreff



**Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!**

Montag, 19. Mai 2025, 14:30 bis 17:00 Uhr

„Unterwegs in Lichtenberg“ – Spaziergang für Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen

Der in Kooperation mit dem Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg angebotene Spaziergang führt durch den Fennpfuhl-Park. Die Gruppe kehrt anschließend zu Kaffee und Kuchen sowie für ein buntes Programm im Haus der Generationen ein.

Treffpunkt

Start: vor der Anton-Saefkow-Bibliothek
Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin
Ende: Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH
Frau Sobczak
Telefon 0172 6926787

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet regelmäßig statt.

Termine 19.06.2025, 21.07.2025, 18.08.2025,
15.09.2025, 20.10.2025, 17.11.2025, 15.12.2025



**Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!**

Dienstag, 20. Mai 2025, 15:00 bis 17:00 Uhr

Wanderung über ehemalige Rieselfelder

Gemeinsam mit Frau Hantuschke vom Naturschutz Malchow geht es in einer 2-stündigen Wanderung über die ehemaligen Rieselfelder im Norden Lichtenbergs. Von der Anna-Seghers-Bibliothek aus geht es mit der Straßenbahn zur Tram-Haltestelle Welsestraße und von dort aus startet die historische Spurensuche. Große Flächen der ehemaligen Rieselfelder sind heute mit Wohnungen bebaut oder als Schutzgebiete ausgewiesen. Ein großer Gegensatz. Wie das zusammenpasst, wird im Rahmen der Wanderung erklärt.

Treffpunkt

Start: Anna-Seghers-Bibliothek im Lindencenter

Ende: Bushaltestelle „Am Gehrensee“ (Linie: 197)

Anmeldung erforderlich unter

Anna-Seghers-Bibliothek

Telefon 030 92796410

E-Mail Anna.Seghers.Bibliothek@lichtenberg.berlin.de

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 21. Mai 2025, 10:00 bis 11:30 Uhr

Spaziergang mit Naturbegleitern

Gemeinsam mit Naturbegleiter:innen der Stiftung Naturschutz Berlin und dem Pflegestützpunkt Lichtenberg tauchen Sie in die beruhigende Atmosphäre der Natur ein. Sie verweilen im Hier und Jetzt und nehmen das Zwitschern der Vögel, das Flüstern der Blätter im Wind, den Duft und die Farben des Frühlings. Durch gezielte Übungen werden die Sinne wiederbelebt und man findet zur inneren Ruhe.

Treffpunkt

Nachbarschaftszentrum „Altes Lazarett“
Friedrich-Jacobs-Promenade 14, 10317 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Büro 55+
Beatrice Ewald
Telefon 030 9860199955
E-Mail ewald@lbd.berlin

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 21. Mai 2025, 11:00 bis 12:30 Uhr

Spaziergang durch den Welsekiez

Das Stadtteilzentrum Welsekiosk lädt zum Rundgang durch den Welsekiez ein. Ob Landschaftsschutzgebiet, kleine Parks oder grüne Oasen - der Kiez hat viel zu bieten. Zum Abschluss des Rundgangs gibt es Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen im Stadtteilzentrum.

Treffpunkt

Stadtteilzentrum Welskiosk
Falkenberger Chaussee 136, 13057 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt

Stadtteilzentrum Welsekiosk
Telefon 030 85993883
E-Mail Stz-welsekiosk@vav-hhhausen.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



**Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!**

Mittwoch, 21. Mai 2025, 14:30 bis 15:30 Uhr

Rundgang über den städtischen Friedhof Hohenschönhausen

Ein Friedhofsspaziergang über den kleinen städtischen Friedhof Hohenschönhausen, angelegt im Jahr 1855, nimmt die Teilnehmenden auf eine Zeitreise mit. Die Grabsteine erzählen kleine und große Geschichten, wie die einer hugenottischen Familie, die in der Siedlung „Weiße Taube“ lebte. Die Tour endet am Gedenkort für die Opfer des Speziallagers Nr. 3.

Treffpunkt

Eingang Friedhof Hohenschönhausen, Gärtnerstr. 7,
13055 Berlin (Rhinstraße, Ecke Gärtnerstraße)

Anmeldung erforderlich unter

Nachbarschaftstreff „La Paloma“

Sibylle Groß

Telefon 0151 18887901

E-Mail Sibylle.gross@stephanus.org

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



**Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!**

Mittwoch, 28. Mai 2025, 16:30 bis 17:30 Uhr

Inklusiver Spaziergang

Der Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“ lädt gemeinsam mit Special Olympics Berlin und dem Projekt „Spaziergangsgruppen in Lichtenberg“ zu einem ehrenamtlich geleiteten Spaziergang mit Bewegungsübungen an. Die Geschwindigkeit wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und endet am Startpunkt mit einer Kaffeerrunde.

Treffpunkt

Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“
Schöneicher Straße 10A, 13055 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“
Telefon 030 344090470
E-Mail buergertreff@co-mensch.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat statt. Weitere Informationen unter www.gemeinsam-im-kiez.de/offene-angebote-2024



**Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!**

Donnerstag, 29. Mai 2025, 14:00 bis 15:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Friedrichsfelde Süd

Der von ehrenamtlichen Spaziergangspat:innen begleitete Spaziergang wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und endet in einem öffentlichen Café mit einer Kaffeerrunde.

Treffpunkt

Hinkelpark, Lückstr. 16, 10317 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Spaziergangsgruppen in Lichtenberg

Sarah Bußmeyer

Telefon 030 9860199911 oder 0173 2670218

E-Mail bussmeyer@rbo-inmitten.berlin

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei, außer Kaffeerrunde.

Das Angebot findet regelmäßig an jedem letzten Freitag im Monat statt. Weitere Informationen unter www.rbo-inmitten.berlin/projektbereich-freizeit/spaziergangsgruppen-in-lichtenberg

Freitag, 30. Mai 2025, 14:00 bis 15:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Fennpfuhl

Der von ehrenamtlichen Spaziergangspat:innen begleitete Spaziergang wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und endet mit einer Kaffeerrunde. Der Ausflug enthält ein Naturbegleiter*innen-Angebot und ggf. einen Ausflug in eine Lichtenberger Ausstellung oder Ähnliches.

Treffpunkt

Vor der Begegnungsstätte RoBERTO
Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Spaziergangsgruppen in Lichtenberg
Sarah Bußmeyer

Telefon 030 9860199911 oder 0173 2670218

E-Mail bussmeyer@rbo-inmitten.berlin

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei, außer Kaffeerrunde.

Das Angebot findet regelmäßig an jedem letzten Freitag im Monat statt. Weitere Informationen unter www.rbo-inmitten.berlin/projektbereich-freizeit/spaziergangsgruppen-in-lichtenberg

Weitere Informationen aus dem Bezirk

Bewegungslotsin Lichtenberg

In einem persönlichen Gespräch oder per E-Mail informiert und berät die Bewegungslotsin interessierte Lichtenberger:innen zu weiteren passenden kostenlosen oder kostengünstigen Bewegungs- und Sportangeboten im Bezirk. Die Beratung ist kostenfrei.

Antonia Schubert (Projektleiterin) |
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64 A, 10369 Berlin
Telefon 030 986 019 99 17 oder 0152 2255 10 41
E-Mail schubert@rbo-inmitten.berlin
www.rbo-inmitten.berlin/projektbereich-freizeit/bewegungslotsin

Büro 55+ - gut älter werden in Lichtenberg

Ihr Wegweiser für die Herausforderungen des Älterwerdens. Hier erhalten Sie persönlich und kostenfrei Unterstützung bei der Suche nach der richtigen Ansprechperson für Ihr Anliegen, zu Themen wie: Gesundheit, Pflege und Versorgung, Freizeit, Ehrenamt und Wohnen im Alter.

Beatrice Ewald (Projektleiterin) |
Begegnungsstätte im Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin
Telefon 030 986 019 99 55
E-Mail buero55plus@lbd.berlin
www.buero55plus-lichtenberg.de

Informationsportal „Senioren aktiv in Lichtenberg“

Informieren Sie sich hier über zahlreiche Angebote aus den Bereichen Freizeit und Kultur, Ehrenamt, Digitalisierung sowie über Veranstaltungen in Lichtenberg.

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Abt. Soziales, Arbeit, Gesundheit und Bürgerdienste
Amt für Soziales
Alt-Friedrichsfelde 60, 10315 Berlin
www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg

Mobilitätshilfedienst Lichtenberg

Das Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die in ihrer Mobilität beeinträchtigt sind und ihre Wohnung nicht mehr allein verlassen können. Die Mitarbeitenden holen Sie von zu Hause ab und begleiten Sie – ob zum Einkauf, zu Terminen oder zum Spaziergang. Die Leistungen können Sie gegen eine geringe Verwaltungspauschale in Anspruch nehmen.

Standorte

Lichtenberg: Weißenseer Weg 110, 10369 Berlin

Telefon 030 688 955 50

Hohenschönhausen: Paul-Zobel-Straße 8E, 10367
Berlin

Telefon 030 505 662 00

Urte Heitmann (Projektleiterin)

E-Mail mhd.libg@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/mobilitaet

Grüne Hauptwege Berlin

Die grünen Hauptwege laden ein zum Flanieren, Spazieren und Trainieren, als alltäglicher Weg, aber auch zu längeren Ausflügen in der Metropole und seinem Umland, weitgehend ohne Belästigung und Gefährdung durch den Autoverkehr. Das Streckennetz der Grünen Hauptwege führt Sie zum benachbarten Stadtteil oder zum nächsten Naherholungsgebiet und nutzt dabei die grünen Korridore der Großstadt.

Erfahren Sie mehr unter
[www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/
landschaftsplanung/gruene-hauptwege](http://www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/landschaftsplanung/gruene-hauptwege)

Wanderkarten Lichtenberg

Die elf Wanderkarten des Arbeitskreises Umwelt und Bildung Lichtenberg bieten interessierten Wandernden wahre Entdeckungstouren durch den Bezirk. Die Wanderkarten stehen allen Interessierten digital oder ausgedruckt im Hosentaschenformat zur Verfügung.

Erfahren Sie mehr unter
www.aub-lichtenberg.de/wanderkarten

LICHTENBERG IN BEWEGUNG

Spaziergangs-Bingo

**Stufe 1 – zum Aufwärmen oder
für Einsteiger:innen**

Baum mit knorrigem Stamm	Person hat einen eigenen Garten oder Balkon mit Pflanzen	Spatz / Haussperling
Person nimmt regelmäßig an Spaziergangsgruppen teil	Person mit Berliner Schnauze	Efeu an einem Baum
Tier läuft über den Weg	Person stammt aus anderem Bundesland	Person bringt andere zum Lachen

Stufe 1 – zum Aufwärmen oder für Einsteiger:innen

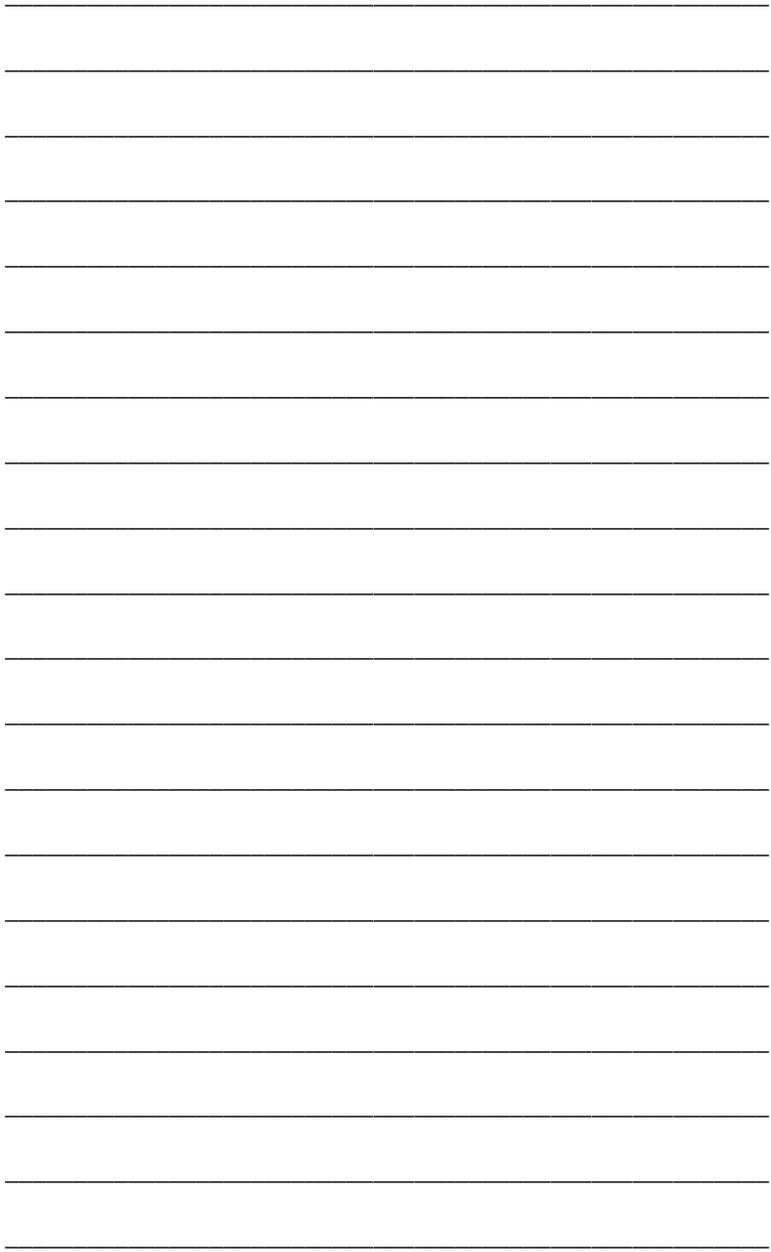
Eichhörnchen	Person kennt sich mit Pflanzen aus	Blüte mit auffälliger Farbe
Person mit Handwerksberuf oder kreativem Beruf	Kastanienbaum in Blüte	Person lebt seit über 40 Jahren in Lichtenberg
Amsel	Person unter 30 Jahren	bunter Schal oder Halstuch

Stufe 2 - für 60 bis 90-minütige Spaziergänge oder erfahrene Beobachter:innen

Fieder in Blüte	Person, die ein Musikinstrument spielt oder gespielt hat	Parkbank mit Moos oder Flechten	Person stammt aus anderem Bundesland
in Lichtenberg geboren	Person mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl	Taube	Spuren eines Tiers
Pustebblume	Person mit kreativem Hobby	Maiglöckchen	Linde
Berliner Schnauze	zarter Blütenduft in der Luft	im Hubertusbad schwimmen gelernt	Krähe

Stufe 2 - für 60 bis 90-minütige Spaziergänge oder erfahrene Beobachter:innen

Baum mit Misteln	Wildbiene oder Hummel	Person über 80 Jahre	Person nimmt regelmäßig an Spaziergangsgruppen teil
Reste einer Feder	Person ohne Smartphone	Kletterpflanze	Fieder in Blüte
Kastanienbaum in Blüte	Person hat schon mal im Chor gesungen	Person hat einen eigenen Garten oder Balkon mit Pflanzen	Amsel
kurzes angenehmes Schweigen in der Gruppe	Person kann 4 beobachtete Vögel bestimmen	Pflanze in Pflasterritze	in Lichtenberg geboren





Berlin Entwickelt
 Neue Nachbarschaften



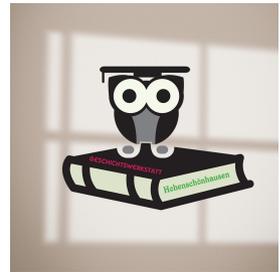
Alt-Hohenschönhausen



BÜRGERTREFF
 GEMEINSAM IM KIEZ LEBEN



**Special
 Olympics**
 Berlin



**Spaziergangsgruppen
 in Lichtenberg**



**PFLEGESTÜTZPUNKTE
 BERLIN**

Informieren · Beraten · Unterstützen



Margaretentreff
 für alle Generationen

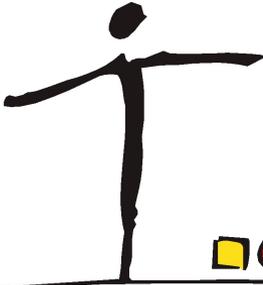


KIEZSPINNE-MOBIL

Angebote für Menschen mit Demenz
 Besuchsdienst Gruppenangebote
 Beratung Gesprächsgruppe

Dagmar Sobczak Projektkoordinatorin
 Tel.: 0172/6926787 sobczak@lbd.berlin

oskar | freiwilligenagentur
lichtenberg



RBO - Inmitten gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost



Umweltbüro

Umwelt- und Naturschutzamt
Lichtenberg

BERLIN



