

Sie erhalten heute den 3. Newsletter 2020 des Quartiersmanagements Falkenhagener Feld Ost/West und BENN zu den Themen: Was passiert aktuell im FF während der Coronakrise? Was läuft wie weiter? Welche Beratungen gibt es? Neue Ideen zur Nachbarschaftshilfe und die Vorstellung von aktiven Falkenhagener\*innen.

## Aktuell im FF: Welche Angebote laufen?

### Tipps für Familien und Kinder



#### Tipps vom Bildungsforum

##### Bewegungs-Rallye – Spaß bei Spaziergängen

Das schöne Wetter und die Lockerungen der Corona-Schutzmaßnahmen ziehen einen förmlich an die frische Luft: Ab nach draußen! [Ideen gegen Langeweile](#).

Bildungsforum: Soziales Lernen in Bewegung am Übergang von Kita und Grundschule, Elternnetzwerke und Elternarbeit.

Kontakt: Sabine Clausen - Tel.: 373 62 53 - E-Mail: [info@paulgerhardtgemeinde.de](mailto:info@paulgerhardtgemeinde.de)



#### Outreach aus dem Falkenhagener Feld informiert über Angebote in Corona-Zeiten

Wie ihr ja bereits sicher alle mitbekommen habt, gibt es aufgrund des Coronavirus ganz viele Veränderungen in unserem Alltag. Telefonisch sind wir weiterhin für euch da! Wir laden Euch gerne zu unserem [virtuellen Jugendclub](#) ein. Schickt uns eine Nachricht und dann könnt ihr uns dienstags ab 16 Uhr in unserem Club besuchen.

### Nachbarschaft



#### Senioren-Tipps von der Stadtteilarbeit Falkenhagener Feld casa e.V.

Wer Unterstützung beim Einkaufen braucht, kann sich bei der Stadtteilarbeit Falkenhagener Feld melden. Wir versuchen zu helfen. Telefon: 0179 7292582 und 0176 47372398 oder unter [stadtteilarbeitFF@casa-ev.de](mailto:stadtteilarbeitFF@casa-ev.de) (Mandy Akgün und Ingo Gust)

Aktuell fühlen sich viele ältere einsam. Der Silbernetz e.V. bietet in Berlin eine Telefonnummer an, unter der man sich mit Ehrenamtlichen von 8 bis 22 Uhr kostenlos unterhalten kann. 0800 470 80 90

Hier gibt es nützliche Informationen für Senioren: [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)

Einfache Übungen um fit zu bleiben gibt es [hier](#).

#### Tipps der KlimaWerkstatt

##### Das Falkenhagener Feld zum Blühen bringen

Auf dem Gelände des Schwedenhauses entsteht ein neuer interkultureller Gemeinschaftsgarten. Infos gibt es bald dazu auf der Webseite der [KlimaWerkstatt-Spandau.de](http://KlimaWerkstatt-Spandau.de).

##### Wildkräuter bestimmen, sammeln und verwenden

Jetzt ist die richtige Zeit, um junge Kräuter zu sammeln. Tipps dazu gibt es [hier](#) und [hier](#).

##### Gemüseanbau auf dem Balkon

Immer mehr Menschen nutzen ihre Fensterbretter und Balkone nicht für Zierpflanzen, sondern auch für den Anbau von Gemüse. Tipps dazu gibt es hier: <https://vern.de/balkonkulturen>. Weitere Infos auf der [QM-Seite](#).

Kontakt: [garten@klimawerkstatt-spandau.de](mailto:garten@klimawerkstatt-spandau.de) - oder Tel.: 0151 75 65 05 11



## Beratung

**Outreach Sorgentelefon in unterschiedlichen Sprachen**

Mo bis So von 11 bis 19 Uhr - Tel.: 253 99 73

**Elterntelefon**

Anonym & kostenlos: 0800 111 05 50; Mo-Fr, von 9-11 Uhr, Di + Do, von 17-19 Uhr

**Berliner Krisendienst Spandau**

Beratung unter Tel.: 390 63 30, 16-24 Uhr

**Spandauer Netzwerk gegen häusliche Gewalt - Eulalia Eigensinn e.V.**

Persönliche Beratung bei häuslicher Gewalt: Montag bis Freitag von 10-18 Uhr nach Terminvergabe (Deutsch, Englisch, Dari/Farsi, Arabisch, Kurdisch, Spanisch)

E-Mail-Beratung:

[fm@eulalia-eigensinn.de](mailto:fm@eulalia-eigensinn.de) (Deutsch, Spanisch, Englisch)

[ve@eulalia-eigensinn.de](mailto:ve@eulalia-eigensinn.de) (Deutsch, Englisch)

[np@eulalia-eigensinn.de](mailto:np@eulalia-eigensinn.de) (Farsi/Dari, Kurdisch)

[se@eulalia-eigensinn.de](mailto:se@eulalia-eigensinn.de) (Arabisch, Englisch)

Telefonbereitschaft: Mo-Fr von 10-16 Uhr unter 335 11 91; [Web: eulalia-eigensinn.de](http://Web: eulalia-eigensinn.de)

## Gesichter aus dem Falkenhagener Feld



Seit persönliche Treffen nicht mehr möglich sind, steht das Telefon bei Ute Gourri nur selten still, denn sie ruft bei allen Bekannten persönlich an, um sich nach ihrem Wohlbefinden zu erkundigen. Und das sind viele, denn Ute Gourri ist seit 2007 im Falkenhagener Feld ehrenamtlich unterwegs und bietet mit dem Verein Nachbarn im Kiez viele nachbarschaftliche Aktivitäten an. Wenn Sie auch etwas für das nachbarschaftliche Miteinander tun (wollen), melden Sie sich bei BENN oder dem QM. Wir können Ihnen bei der Umsetzung helfen. Es stehen Gelder für Corona-Hilfen zur Verfügung (siehe [Aktionsfondsaufruf](#)).

## Was ist QM, BENN?



Das **Quartiersmanagement** im Falkenhagener Feld [Ost/West](#) fördert Projekte und Aktivitäten, die zur Verbesserung der Lebensverhältnisse beitragen. Die Bürgerbeteiligung steht dabei im Mittelpunkt. **BENN** unterstützt alteingesessene und neue Nachbar\*innen dabei, gemeinsame Aktionen durchzuführen und den nachbarschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Geflüchtete Menschen werden unterstützt, ihre Lebensräume mitzugestalten.

Viele weitere interessante Inhalte finden Sie auf unseren Webseiten: [www.falkenhagener-feld-ost.de](http://www.falkenhagener-feld-ost.de) und [www.falkenhagener-feld-west.de](http://www.falkenhagener-feld-west.de). Kontaktieren Sie uns gerne unter [qm.falkenhagener.feld.west@gesopgmbh.berlin](mailto:qm.falkenhagener.feld.west@gesopgmbh.berlin) oder [qm.falkenhagener.feld.ost@gesopgmbh.berlin](mailto:qm.falkenhagener.feld.ost@gesopgmbh.berlin) und BENN unter Tel.: 0157 769 702 30 und [benn.falkenhagener-feld-west.de](http://benn.falkenhagener-feld-west.de), sowie über [Twitter-QM-FFO](#) und [Twitter-QM-FFW](#) und [Facebook](#) falls Sie Fragen haben. [Kontakt](#) - [Impressum](#) - [Datenschutzhinweise](#)  
Hilfen und Tipps während der Corona-Epidemie werden auf unseren Webseiten ständig ergänzt und aktualisiert.