



LICHTERFEST

Die Hilfen zur

<u>Teilhabe be</u>richten



NEUE KOLLEGIN für Quartiersprojekt und Öffentlichkeitsarbeit

Neues

VON DER ANSCHARHÖHE





3 Fragen an ...

Marie Simons

Hilfen zur Teilhabe: Familienassistenz und Gelbe Gruppe Seit 2019 Mitarbeiterin auf der Anscharhöhe

WIE BIST DU AUF DIE ANSCHARHÖHE GEKOMMEN?

Ich kam im Sommer 2019 zum ersten Mal auf die Anscharhöhe. Bis dahin hatte ich mein Leben lang als freiberufliche Fotografin gearbeitet, allerdings waren in der letzten Zeit, ganz allmählich und fast noch unbemerkt, Ehrgeiz und Überzeugung darin ein bisschen geschwunden. Ich hätte es vielleicht schon erkennen können, als ich auf die komplett unerwartete Frage, ob ich mir vorstellen könne, temporär in der Gelben Gruppe einzuspringen – fast ohne Gegenfrage mit Ja antwortete. Für mich war erst mal alles sehr neu, aber trotzdem fuhr ich schon nach meinem ersten Tag mit einem Kopf voller bunter Bilder und einem Lächeln im Gesicht nach Hause.

WAS MACHT DIR BESONDERS VIEL SPAß?

Was mir auch in meinem Beruf als Fotografin schon Freude bereitet hatte, stand auch hier ganz oben: In Kontakt kommen. Jedes Mal wieder. Es war auf Zeit, und als mein letzter Tag gekommen war, hinterließ ich, dass ich sehr gerne wiederkommen würde, falls es sich ergeben würde. Es ergab sich tatsächlich. Erstmal in Form von Einzelbetreuungen, später mit ein paar Stunden bei der Familienassistenz, und dann wurde ich feste Mitarbeiterin in der Gelben Gruppe.

DAS ERSTE MAL IN DEINEM LEBEN EINE FESTANSTELLUNG?

Ja. Und das erste Mal fester Teil eines Teams. Und tatsächlich – vielleicht auch das erste Mal in meinem Arbeitsleben – wirklich sinnhaft. Im Jahr 2023 durfte ich an einer Fortbildung zur InSoFa teilnehmen. Insofa (= Insofern erfahrene Fachkraft) ist eine eher unglückliche Bezeichnung für die Fachkraft, die zu Rate gezogen wird, wenn die Frage aufkommt, ob in einem bestimmten Fall eine Kindeswohlgefährdung vorliegen könnte. Dabei hilft die InSoFa bei der Betrachtung, beim Einsortieren und bei der Vorbereitung, wenn dazu Gespräche geführt werden müssen. Ich habe es sehr begrüßt, mich fachlich weiterzubilden. Und der Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen war wahnsinnig wertvoll und konstruktiv. Es bleibt aber auch immer noch schön viel zu lernen übrig und neben der Aufgabe, meine Lösungsorientiertheit durch Handlungsorientiertheit zu ersetzen, möchte ich mich im nächsten Jahr gerne mit dem Thema "Inklusiver Kinderschutz" befassen.



TOBIAS NOWOCZYN

Vorstand

Liebe Leserinnen und Leser,

Nun gibt es die neue Ausgabe der "Neues von der Anscharhöhe".

Und es beginnt ein neues Jahr.

In dieser Zeit gibt es Kriege und Krisen auf der Welt.

Wir möchten, dass die Anscharhöhe ein Ort der Ruhe bleibt.

Und dass wir zuversichtlich sein können.

Wir als Mitarbeitende tun unser Bestes, damit die Bewohner:innen und Klient:innen sich bei uns wohlfühlen.

Wir möchten auch, dass es den Menschen in der Nachbarschaft gut geht.

Deshalb haben wir das Quartiersprojekt verlängert.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Glück und Gottes Segen für das Jahr 2024.

Freuen Sie sich mit mir: auf die ersten Schneeglöckchen in unserem Park!

IHR TOBIAS NOWOCZYN

INHALT			
SEITE 04	Quartiersprojekt		
SEITE 05	Quartiersprojekt und	SEITE 10	Wohnen mit Service
	Öffentlichkeitsarbeit	SEITE 12	Kirchengemeinde St. Anschar
SEITE 06	Carl-Ninck-Haus	SEITE 13	Veranstaltungen
SEITE 08	Hilfen zur Teilhabe	SEITE 16	Rätsel / Impressum

Zwei Jahre Quartiersprojekt

Die Koordinatorin Hanna Sophie Eggert verabschiedet sich und sagt, wie es weiter geht

Liebe Bewohner:innen der Anscharhöhe, ich möchte mich bei Ihnen für zwei gemeinsame Jahre im Quartiersprojekt der Anscharhöhe bedanken. In dieser Zeit hatte ich die Möglichkeit, einige von Ihnen in verschiedenen Formaten wie den Digitalschulungen, dem Sportangebot "Mach mit – bleib fit" sowie dem Quartierstisch zu begrüßen. Insgesamt durfte ich 198 Menschen im Quartiersprojekt begleiten und freue mich, dass die Anscharhöhe das Quartiersprojekt in den folgenden zwei Jahren fortführen wird.

Ab Januar2024 wird Sie allerdings ein neues
Gesicht willkommen heißen: Katharina
Lemke. Frau Lemke wird ab dem 08.01.2024
für alle Belange rund um das Quartiersprojekt
zuständig sein und ich freue mich, die
Strukturen in kompetente Hände zu
übergeben. Ich wünsche Ihnen weiterhin eine
tolle Zeit in den verschiedenen Formaten.
Beste Grüße,

Hanna Eggert

Die Förderung des Quartiersprojekts durch die Sozialbehörde läuft zum Jahresende aus. Wir haben mit der HOMANN STIFTUNG, der BBBank und einer weiteren Stiftung Institutionen gefunden, die das Projekt weiterhin ermöglichen. Danke dafür!

Anzeige



DAS CAFÉ AN DER ST. ANSCHAR-KIRCHE:

COFFEE & MORE

Geöffnet: dienstags bis freitags

von 11:00 - 17:00 Uhr

Telefon: 01520 1466955

Katharina Lemke ist "die Neue" für das
Quartiersprojekt und die Nachfolgerin von
Hanna Eggert. Außerdem wird sie die
Öffentlichkeitsarbeit der Stiftung neu
aufbauen - hauptsächlich im Bereich lokaler
Pressearbeit und Employer Branding. Als
gelernte Pressereferentin arbeitet sie seit
fast 10 Jahren in der Unternehmenskommunikation.
Hannah Eggert hat ihr ein paar Fragen gestellt:



Ich bin ein sehr zugewandter und interessierter Mensch, im Kontakt und im Gespräch mit anderen Menschen bin ich in meiner absoluten Wohlfühlzone. Ich glaube, diese Eigenschaft passt ganz gut zu meiner neuen Arbeit bei der Anscharhöhe. Ich kann außerdem mit "um den heißen Brei herumreden" recht wenig anfangen – ich "mag es direkt, offen und ehrlich. Ich glaube, mit diesen Eigenschaften kann ich die Quartiers- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Anscharhöhe positiv beeinflussen.

WORAUF FREUST DU DICH AM MEISTEN?

Ganz ehrlich: Auf die Begegnung mit Ihnen allen! Auch auf die Arbeit in einem Umfeld mit einem christlich-modernen Weltbild freue ich mich, da ich mich den Werten der evangelischen Kirche sehr verbunden fühle.

WAS MACHST DU GERN IN DEINER FREIZEIT?

Ich tanze leidenschaftlich gern, schon seit dem Kindesalter. Wenn es ginge, würde ich von morgens bis abends durchs Leben tanzen. Naja, wenigstens habe ich einmal in



der Woche eine tolle Tanzgruppe für Ballett und Jazz Dance. Eine weitere Lieblingsbeschäftigung für mich als gebürtige Hanseatin: stundenlang am Elbstrand sitzen und den Containerschiffen zugucken - das ist mein "Kopf-Yoga". Außerdem liebe ich Museumsbesuche, Konzerte, Lesungen & Co. Und wenn dann noch Zeit ist, fahren wir als Familie wahnsinnig gern übers Wochenende in die Natur.

WAS MÖCHTEST DU DEN BEWOHNER:INNEN DER ANSCHARHÖHE SCHON SAGEN?

Vertrauen aufbauen braucht Zeit, diese möchte ich mir gerne nehmen! Ich freue mich wahnsinnig, mit Ihnen in den Austausch und den Dialog zu gehen, ihre Perspektiven und Wünsche zu hören – sei es für die Öffentlichkeitsarbeit oder das Quartiersprojekt. Meine Tür ist offen! Katharina Lemke ist in der Verwaltung im Erdgeschoss zu finden.

Herausforderungen und bewährte Ansätze

Umgang mit Demenz im Carl-Ninck-Haus

Die Betreuung von Menschen mit Demenz in unserer Pflegeeinrichtung stellt das Personal, Angehörige und Bewohnende des Carl-Ninck-Hauses oft vor große Herausforderungen. Der Umgang mit den vielfältigen Bedürfnissen der Betroffenen erfordert nicht nur Fachkenntnisse, sondern auch Einfühlungsvermögen und eine individuelle Herangehensweise.

PERSONENZENTRIERTER ANSATZ

Der personenzentrierte Ansatz steht im Mittelpunkt im CNH. Die Konzentration auf die individuellen Fähigkeiten, Vorlieben und Biografien schafft eine unterstützende Umgebung, die den geistigen Zustand der Person berücksichtigt. Dies erleichtert auch den Umgang mit herausforderndem Verhalten. Die Pflegedokumentation enthält systematische und konkretisierende Hinweise auf mit der Demenz einhergehende Unterstützungsbedarfe in der Beziehungsgestaltung.

Einbezogen in die Planungen werden die Angehörigen, die wertvolle Hinweise auf die Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen, das soziale Leben sowie frühere Beziehungen geben können. Ärzt:innen werden ebenso eingebunden wie die interne Betreuung.

SCHULUNG DES PFLEGEPERSONALS

Fortbildungen sind für uns selbstverständlich. Schulungen können auch praktische Fähigkeiten zur Kommunikation und zum Umgang mit herausforderndem Verhalten vermitteln. Alle Berufsgruppen werden in beziehungsförderndem Umgang und beziehungsfördernden Angeboten geschult. Sie geben dies weiter an die Betroffenen, Angehörige und alle an der Betreuung Beteiligten.

Anzeige







Eine gut durchdachte Tagesstruktur kann den Alltag erleichtern. Wir bieten im CNH regelmäßige Aktivitäten, angepasst an die individuellen Interessen und Fähigkeiten, fördern die geistige Beweglichkeit und bieten auch Stabilität und Orientierung.

FAMILIENINTEGRATION

Die Einbeziehung von Familienangehörigen in den Pflegeprozess ist von zentraler Bedeutung. Regelmäßiger Austausch über den Gesundheitszustand, gemeinsame Aktivitäten und die Möglichkeit für Angehörige, am Pflegeprozess teilzunehmen, schaffen eine unterstützende Gemeinschaft. Mitarbeiter: innen aller Berufsgruppen werden geschult, beziehungsfördernden Umgang zu pflegen und beziehungsfördernde Angebote für die Menschen mit Demenz zu machen.

GESTALTUNG DER UMGEBUNG

Die physische Umgebung in unserem Haus kann einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz haben. Klare Beschilderung, leicht erkennbare



Bereiche und eine ruhige Atmosphäre können zur Reduzierung von Verwirrung und Angst beitragen.

THERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Kreative Therapien wie Musik-, Kunst- oder Tiertherapie haben sich als wirkungsvolle Methoden in der Demenzpflege erwiesen. Diese Ansätze fördern nicht nur die emotionale Ausdrucksfähigkeit, sondern können auch positive Effekte auf das Gedächtnis und das allgemeine Wohlbefinden haben.

Der Umgang mit demenzieller Erkrankung erfordert eine ganzheitliche Herangehens-weise, die die Würde und Individualität der Betroffenen respektiert. Durch die Kombination von fachlicher Kompetenz, empathischer Betreuung und innovativen Ansätzen kann die Lebensqualität der Menschen mit Demenz in unserem Haus nachhaltig verbessert werden.

"DER, DIE, DAS? WER, WIE, WAS? WIESO, WESHALB, WARUM? WER NICHT FRAGT, BLEIBT DUMM!"

(Titellied der "Sesamstraße")

Ein kleiner Ausschnitt der sexuellen Bildung bei den Hilfen zur Teilhabe



© Bauchlächeln (https://www.bauchlaecheln.com)

Magda Ziegler



Das Lied soll Kinder motivieren, Fragen zu stellen, um somit Bildung zu erfahren.

Es kommt mir oft in den Sinn, wenn ich an die Klient:innen und das Thema sexuelle Bildung denke. Seit einigen Jahren bin ich im Bereich der sexuellen Bildung der Hilfen zur Teilhabe auf der Anscharhöhe tätig.

Durch die behinderungsspezifische
Weiterbildung zur Sexualpädagogin habe ich
gelernt, weshalb dieses Thema besonders für
eine so vielfältige Gruppe von Menschen
wichtig ist und wie die unterschiedlichen
Kommunikations- und Lernwege der Menschen
auch in Bezug auf sexuelle Bildung Beachtung
erhalten können.

In der Regel stellen Kinder, sobald sie sprechen können, "Warum-Fragen" zum

Thema Körper. Warum eine schwangere
Person einen so dicken Bauch hat, wieso es
Menschen mit unterschiedlichen
Geschlechtsteilen gibt und wofür das Eigene
da ist. Zum ersten Mal kann kindgerechte
sexuelle Bildung stattfinden und je nach
Reaktion des Gegenübers trauen sich die
Menschen, noch weitere Fragen zu stellen.

Auf der Anscharhöhe werden jedoch auch Menschen begleitet und unterstützt, die nicht oder nur eingeschränkt sprechen können, und ebendiese Fragen und deren Antworten bleiben aus. Sprachliche Barrieren bewirken Unwissenheit und können Unsicherheit bei den Menschen auslösen. Körperliche Veränderungen während der Pubertät oder anderen Lebensabschnitten passieren, neue Gefühle und Wahrnehmungen entstehen, ohne sie einordnen oder begreifen zu können.

Für Menschen, die gezielte Angebote zur Sexualaufklärung nicht nutzen können, stellen die Haltung und der Umgang im Alltag mit dem Thema Sexualität einen wichtigen Einfluss dar. Dafür gibt zum Beispiel die Pflegesituation einen optimalen Raum, in dem Menschen sexuelle Bildung erfahren können. Das Aufhängen von Ganzkörperspiegeln in den Pflege- und Privaträumen, die korrekte Benennung der Geschlechtsteile während der Pflege und nicht zuletzt der respektvolle Umgang mit Grenzen und Privatheit sind nur einige Aspekte, die zum Verständnis des eigenen Körpers führen. Rechte werden erlebt und gelernt.

Ausschlaggebend dafür ist der offene und sensible Umgang der Mitarbeitenden. Die Fragen nach dem wieso, weshalb, warum zu erkennen, ohne dass diese mit Worten gestellt werden müssen: Das ist eine große Herausforderung.

Ich freue mich sehr, dass meine Kolleg:innen diese Herausforderung annehmen und das Thema sexuelle Bildung immer mehr von einem "nice-to-have"-Thema zu einer Priorität wird.

Im November feierten Bewohner:innen, Angehörige und Mitarbeitende wieder das traditionelle

Lichterfest

mit Würstchen, Punsch und Musik und natürlich vielen Lichtern
– hier ein paar Impressionen:













Wohnen mit Service- Jahresrückblick

"Kinder, wie die Zeit vergeht." Und obwohl bei den meisten unserer Bewohner:innen schon einige Jahre vergangen sind, ist doch jedes Jahr auf seine Art etwas ganz Besonderes und ein wertvoller Teil unseres Lebens. Um diesem Jahr auch seine besondere Wertschätzung zu verleihen, möchten wir Sie zu einem Rückblick an schöne gemeinsame Momente einladen.

"Es geht endlich wieder los" war die Devise, und so haben wir gemeinsam mit Ihnen und dem Hausbeirat die ersten Ausflüge "nach" Corona geplant. Es begann im April mit unserer Ausfahrt zur Apfelblüte ins "Alte Land". Ein komfortabler Reisebus mit nettem Fahrer brachte eine fröhliche Gruppe von Bewohner:innen ans Ziel - den Obsthof Matthies in Jork.

Nach einer lustigen Fahrt mit dem Obsthofexpress durch die Plantagen wurden wir mit Kaffee und leckerem Kuchen im Wintergarten belohnt. Auch ein kurzer Einkauf im Hofladen wurde gern angenommen. Nach entspannter Rückfahrt kamen alle Bewohner:innen gen Spätnachmittag glücklich und mit vollem Bauch und gefüllten Einkaufstaschen nach Hause auf die Anscharhöhe.

Sofort wurden weitere Ideen für zukünftige Ausflüge gesammelt und beim Klönschnack diskutiert. Als Favorit für den nächsten Ausflug überzeugte der Vorschlag einer "Alsterdampferfahrt". Was hatten wir für ein traumhaftes Wetter, als wir dann im Spätsommer durch die Kanäle schipperten und Hamburgs beste Aussichten genossen.

Aber in diesem Jahr haben sich auch darüber hinaus einige neue Veranstaltungsformate etabliert und das Angebot auf der Anscharhöhe bereichert, wie z.B. die nun wöchentlich stattfindenden Einkaufsfahrten, der Anscharclub und die Vorträge über außergewöhnliche Biografien. Einer der schönsten gemeinsamen Momente war ohne Frage die wunderbar stimmungsvolle Adventsfeier mit Ihnen im Gemeindesaal.

Dank unseres neuen Quartiersprojektes und dem Engagement von Frau Eggert gab es darüber hinaus viele interessante und neue Angebote, die unsere Bewohner:innen nutzen können. Außerordentlich großer Beliebtheit erfreut sich dabei unser Sportangebot in Kooperation mit dem Winterhude-Eppendorfer Turnverein, an dem wir lange gefeilt haben und welches nun regelmäßig mit großer Beteiligung in der Turnhalle der Anscharhöhe stattfindet. Auch die Digitalschulungen sind bei den Teilnehmer:innen sehr beliebt und bieten den Bewohner:innen Hilfestellung auf dem Weg in die digitale Welt.

Gemeinsam schmeckt es definitiv besser, finden die Nutzer:innen des neu ins Leben gerufenen Quartiersmittagstischs Eppendorf, der dreimal im Monat stattfindet. An jedem dritten Mittwoch findet er hier auf der Anscharhöhe statt und erfreut sich großer Beliebtheit.



Viel Spaß machte die Fahrt mit dem Obsthofexpress im "Alten Land"





Ein(-)Blick hinter die Kulissen des NDR - ein interessantes Erlebnis für die Bewohner:innen

Hamburg von seiner schönsten Seite! Die Bewohner:innen gönnten sich ein Sonnenbad auf dem Alsterdampfer.

Ein Jahr ist schnell vorbei und wir erinnern uns gern an so viele schöne Momente, die wir gemeinsam verbringen durften. Auch im Neuen Jahr 2024 soll es so weitergehen und hier schon mal eine gute Nachricht vorweg: Der Bereich "Wohnen mit Service" bekommt personelle Unterstützung. Wir freuen uns sehr mit Ihnen, unsere neue Kollegin Svenja Klos-Matthies willkommen zu heißen. Gemeinsam können wir den Service für Sie noch weiter verbessern. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein schönes, gesundes und interessantes Jahr 2024 und freuen uns, das Jahr mit Ihnen zu erleben!



3. Februar 865!

ST. ANSCHAR

Gedenktage sind wie Denkmä-

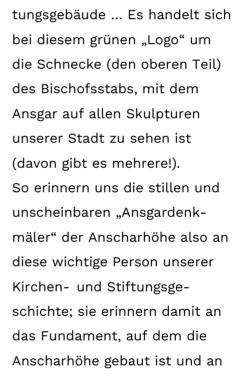
ler: sie erinnern an wichtige Ereignisse und Tatsachen, die ein Land oder eine Kultur prägen. Auch können sie mahnen und wachrütteln, warnen und anstößig sein. Gedenktage sind eine praktische Hilfe gegen das Vergessen. Wir Menschen neigen nämlich zum Vergessen. Das Erinnern kann da helfen, manches besser zu verstehen: Wie wurde ich, der ich bin? Warum ist es so,

wie es ist? Es hängt mit der Vergangenheit zusammen, denn wir Menschen sind ja 'Gewordene', geformt durch die Umstände des Lebens.

Jedes Jahr gibt es in unserer Stadt einen Gedenktag, der an der Öffentlichkeit zumeist vorbei geht, in der Kirche aber mit viel Lust und Leidenschaft gefeiert wird: Am 3. Februar nämlich versammeln sich Christen verschiedener Konfessionen in der Hauptkirche St. Petri, und eine große Zahl Geistlicher in unterschied-

lichen Gewändern und Trachten zieht festlich zum Gottesdienst ein, um einen Gedenktag zu begehen, der auch im Bewusstsein unserer Anscharhöhe fest verankert ist: der Todestag des Apostels Ansgar, des Apostels des Nordens (die Gedenktage der Heiligen sind immer deren Todestage, nicht die Geburtstage!). Auf der Anscharhöhe gibt es mehrere solcher

"Anschardenkmäler": selbstverständlich gedenken wir ebenfalls im Gottesdienst des Heiligen Ansgars, auch der Name von Kirche und Gelände ist eine Erinnerung an den Apostel des Nordens, nicht zuletzt aber ist das grüne Logo der Stiftung ein kleines, heimliches "Denkmal", das an den großen Missionar erinnert. Staunen Sie? Ja, es ist wirklich so: die kleine grüne "Schnecke", die auf Schildern und Briefköpfen zu sehen ist, symbolisiert keineswegs den schönen Park und die verschlungene Zufahrt zum Verwal-



die Quelle, aus der die Anscharhöhe schöpft: Liebe und Diakonie sind Früchte des Glaubens, Reben des Weinstocks, Wasser aus der Quelle der Frömmigkeit. Ubi caritas et amor deus ibi est - wo Liebe ist, da ist Gott, heißt es in einem liturgischen Stück! Daran kann uns der 3. Februar, der Gedenktag des Heiligen Ansgars, erinnern.





WANN	WAS	wo	FÜR WEN	BEMERKUNGEN
Montag, 01.01.2024 16:30 Uhr	Umtrunk zum Neuen Jahr	Gemeindesaal	Öffentlich	Im Anschluss an den Neujahrsgottesdienst laden wir zu einem Umtrunk ins Kaminzimmer. Anmeldung nicht erforderlich.
Donnerstag, 04.01.2024 10:00 Uhr	Kinder-Senioren- Kreis	Carl-Ninck-Haus, WB1	CNH	
Freitag, 05.01.2024 10:00 Uhr	Einkaufsfahrt "Wohnen mit Service"	Treffen vor der Verwaltung	Wohnen mit Service	
Dienstag, 09.01.2024 10:00 Uhr	Einkaufsfahrt "Wohnen mit Service"	Treffen vor der Verwaltung	Wohnen mit Service	
Mittwoch, 10.01.2024 09:45 Uhr	Sportangebot: Mach mit - Bleib fit!	Turnhalle	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen, die in Bewegung bleiben möchten Sportangebot für Senior:innen jeden Fitnesslevels; 1x die Woche für ca. 45min. 8er Karten bei Frau Raabe am Empfang erhältlich (WmS: 24€ = 3€ pro Termin; ohne WmS: 32€ = 4€ pro Termin) Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Mittwoch, 10.01.2024 11:00 Uhr	Anschar-Club "Gespräche über das Zeitgeschehen"	Gemeinschafts- raum "Haus im Anscharpark"	Wohnen mit Service	
Donnerstag, 11.01.2024 15:00 Uhr	Vortrag "Wie sie wurden, was sie sind" mit Wilfried Maier	Wäscherei	Öffentlich	Als Germanist gesprungen, als Vorsitzender der Patriotischen Gesellschaft von 1765 gelandet
Freitag, 12.01.2024 14:00 Uhr	Zuhör-Bank mit Christa Klickermann	An der Hecke zwischen Haus Bethanien und dem Gemeindehaus - Ausschau halten nach der grünen Flagge	Öffentlich	Zielgruppe: Eppendorfer:innen, die sich einfach mal ein offenes Ohr zum Zuhören wünschen. Christa Klickermann hört Ihren Geschichten, Anliegen, Erzählungen gerne zu. Sie erkennen Frau Klickermann an der grünen "Zuhör-Bank" Flagge. Aktuell im Vorraum der Wäscherei zu finden Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Freitag, 12.01.2024 14:30 Uhr	Frag nach - das Digitalcafé	Wäscherei	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen mit Smartphone, offene Fragerunde zum eigenen Gerät; 1x die Woche für 45min.; eigenes Smartphone notwendig. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Freitag, 12.01.2024 17:00 Uhr	Tablet-Schulung mit Felix	Wäscherei	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: digitale Einsteiger:innen, 8-wöchiger Kurs; 1x die Woche für 45min.; Gerät wird kostenfrei gestellt. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Sonntag, 14.01.2024 10:30 Uhr	Musik im Gottesdienst	Kirche St. Anschar	Öffentlich	Himmelsmusik - Hoffnung und Zuversicht. Frühbarocke Lieder und Geistliche Konzerte von Johann und Albert Schop (Hieronymus Consort: Jeroen Finke, Bariton; Tom Werzner, Orgelpositiv; Tobias Tietze, Theorbe, Barocklaute)

WANN	WAS	wo	FÜR WEN	BEMERKUNGEN
Dienstag, 16.01.2024 10:00 Uhr	Einkaufsfahrt "Wohnen mit Service"	Treffen vor der Verwaltung	Wohnen mit Service	
Mittwoch, 17.01.2024 09:45 Uhr	Sportangebot: Mach mit - Bleib fit!	Turnhalle	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen, die in Bewegung bleiben möchten. Sportangebot für Senior:innen jeden Fitnesslevels; 1x die Woche für ca. 45min. 8er Karten bei Frau Raabe am Empfang erhältlich (WmS: 24€ = 3€ pro Termin; ohne WmS: 32€ = 4€ pro Termin). Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Mittwoch, 17.01.2024 12:15 Uhr	Mittags am Quartierstisch - Weihnachtsmenü	Wäscherei	Öffentlich	Gemeinsam schmeckt es besser! Wir möchten mit allen, die Lust haben, gemeinsam Mittagessen. Jeden dritten Mittwoch auf der Anscharhöhe. Kosten: 5,00€ für Hauptgang und Dessert inkl. Wasser. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de bis zum Donnerstag der Vorwoche 040 46 69 643
Mittwoch, 17.01.2024 15:30 Uhr	Andacht mit Pastor Krämer	Carl-Ninck-Haus, WB4	CNH	
Donnerstag, 18.01.2024 10:00 Uhr	Kinder-Senioren- Kreis	Carl-Ninck-Haus, WB1	CNH	
Freitag, 19.01.2024 10:00 Uhr	Einkaufsfahrt "Wohnen mit Service"	Treffen vor der Verwaltung	Wohnen mit Service	
Freitag, 19.01.2024 14:30 Uhr	Frag nach - das Digitalcafé	Wäscherei	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen mit Smartphone, offene Fragerunde zum eigenen Gerät; 1x die Woche für 45min.; eigenes Smartphone notwendig. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Freitag, 19.01.2024 17:00 Uhr	Licht im Dunkel	Gemeindesaal	Öffentlich	Meditativ-kulinarische Besinnung am Kamin bei gutem Wein und Häppchen. Um Anmeldung bei Pastor Krämer wird gebeten.
Freitag, 19.01.2024 17:00 Uhr	Tablet-Schulung mit Felix	Wäscherei	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: digitale Einsteiger:innen, 8-wöchiger Kurs; 1x die Woche für 45min.; Gerät wird kostenfrei gestellt.Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Montag, 22.01.2024 11:00 Uhr	Gedächtnistraining mit Katrin Evers	Wäscherei	Wohnen mit Service	Noch freie Plätze! Kosten 6 €/ Stunde. Anmeldung bitte telefonisch unter 040/ 56 06 97 27 (Frau Katrin Evers)
Dienstag, 23.01.2024 17:30 Uhr	Qigong für Anfänger:innen	Wäscherei	Öffentlich	Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Qigong als Gesundheitsmethode kennenlernen möchten. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen ausgeübt. 10-wöchiger Kurs; 1x die Woche für 60 min.; insg. 80€ Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643

WANN	WAS	wo	FÜR WEN	BEMERKUNGEN
Mittwoch, 24.01.2024 09:45 Uhr	Sportangebot: Mach mit - Bleib fit!	Turnhalle	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen, die in Bewegung bleiben möchten. Sportangebot für Senior:innen jeden Fitnesslevels; 1x die Woche für ca. 45min. 8er Karten bei Frau Raabe am Empfang erhältlich (WmS: 24€ = 3€ pro Termin; ohne WmS: 32€ = 4€ pro Termin). Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Mittwoch, 24.01.2024 11:00 Uhr	Anschar-Club "Gespräche über das Zeitgeschehen"	Gemein- schaftsraum "Haus im Anschar- park"	Wohnen mit Service	
Mittwoch, 24.01.2024 15:30 Uhr	Andacht mit Pastor Krämer	Carl-Ninck- Haus, WB1	CNH	
Donnerstag, 25.01.2024 15:00 Uhr	Klönschnack	Wäscherei	Wohnen mit Service	
Freitag, 26.01.2024 14:30 Uhr	Frag nach - das Digitalcafé	Wäscherei	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen mit Smartphone, offene Fragerunde zum eigenen Gerät; 1x die Woche für 45min.; eigenes Smartphone notwendig. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Freitag, 26.01.2024 15:30 Uhr	Volkslieder singen	Gemeinde- saal	Öffentlich	
Freitag, 26.01.2024 17:00 Uhr	Tablet-Schulung mit Felix	Wäscherei	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: digitale Einsteiger:innen, 8-wöchiger Kurs; 1x die Woche für 45min.; Gerät wird kostenfrei gestellt. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Dienstag, 30.01.2024 17:30 Uhr	Qigong für Anfänger:innen	Wäscherei	Öffentlich	Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Qigong als Gesundheitsmethode kennenlernen möchten. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen ausgeübt. 10-wöchiger Kurs; 1x die Woche für 60 min.; insg. 80€. Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Mittwoch, 31.01.2024 09:45 Uhr	Sportangebot: Mach mit - Bleib fit!	Turnhalle	Alle Menschen über 65 Jahre (Quartiers- projekt)	Zielgruppe: Senior:innen, die in Bewegung bleiben möchten. Sportangebot für Senior:innen jeden Fitnesslevels; 1x die Woche für ca. 45min. 8er Karten bei Frau Raabe am Empfang erhältlich (WmS: 24€ = 3€ pro Termin; ohne WmS: 32€ = 4€ pro Termin). Anmeldung an katharina.lemke@anscharhoehe.de oder 040 46 69 643
Mittwoch, 31.01.2024 15:30 Uhr	Andacht mit Pastor Krämer	Carl-Ninck- Haus, WB2	CNH	

Wie heißt der gesuchte Begriff?

- 1. Hergestellt wird der gesuchte Begriff aus Obstsorten. Es gibt viele verschiedene Geschmacksrichtungen. Der gesuchte Begriff fehlt fast nie auf einem Frühstückstisch. Man bezeichnet den Begriff auch als süßen Brotaufstrich.
- 2. Den gesuchten Begriff gibt es in vielen verschiedenen Größen, Farben und Formen. Es werden verschiedene Materialien verwendet. Kaufen kann man diesen Gegenstand in einem Lederfachgeschäft. Einige Menschen haben mehrere davon für verschiedene Anlässe.
- 3. Der gesuchte Begriff ist sehr beliebt und fast in jedem Haushalt in der Tiefkühltruhe. Selbst zubereitet schmeckt sie am besten und je nach Geschmack kann man verschiedene Zutaten verwenden. Auf der Speisekarte in einem Italienischen Restaurant gibt es auch eine vielfältige Auswahl. Möchte man weder selber kochen noch Essen gehen, besteht die Möglichkeit, sie zu bestellen und ins Haus geliefert zu bekommen.
- 4. Der gesuchte Begriff befindet sich in jedem Haushalt. Früher war es verbunden mit einem langen Kabel, heute ist es schnurlos. Über große Distanzen erleichtert es die Kommunikation. Der Gegenstand wird von einigen Menschen oft stundenlang benutzt, andere benutzen es nur für einen kurzen Austausch von Informationen.

LÖSUNGEN:

IMPRESSUM

Stiftung Anscharhöhe (Hrsg.)
Tarpenbekstraße 107
20251 Hamburg
Telefon: 040 4669-0
www.anscharhoehe.de

Bildnachweise: Wenn nicht anders angegeben: Stiftung Anscharhöhe

Mitgewirkt an dieser Ausgabe haben: Marie Simons, Bianca Birk, Giesela Thobaben, Pastor Olaf Krämer, Kristin Kölln, Martina Hanke, Nicole Mielke, Svenja Klos-Matthies, Sabine Giese, Hanna-Sophie Eggert, Katharina Lemke, Magda Ziegler, Tobias Nowoczyn 1. Marmelade, 2. Handtasche, 3. Pizza, 4. Telefon