

Perspektiven

April 2019 | Nr. 24



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Bildung



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Wünsche an sich selbst als besondere Vorsorge-Vollmacht

Über den Ruhestand, so heißt es, soll man sich frühzeitig Gedanken machen. Vielleicht wollten meine Kolleginnen aus dem Bereich „Leben im Alter“ mich mit der Anfrage für diesen Text darauf anstupsen.



Ein Versicherungsvertreter tat es neulich auch, der meinte, ich müsse „ins Alter investieren“. Eine Lebensversicherung auf jeden Fall, besser eine altersgerechte Immobilie. Wenn Hamburg zu teuer sei, dann vielleicht irgendwo bei Winsen. Gerade kam auch wieder das jährliche Schreiben der Deutschen Rentenversicherung, dessen Zahlen ich beim Wegheften ratlos überfliege. Darum werde ich mich später kümmern. Jetzt, Mitte 40, haben mich Beruf und Familie fest im Griff. Vorsorge ist ein Stichwort, das auf der täglichen To-do-Liste nicht so richtig einen Platz findet. Also verschiebe ich dieses Thema erst einmal. Mitte 50 ist vielleicht ein guter Zeitpunkt, sich aufs Älterwerden vorzubereiten. Dann bleibt immer noch genügend Zeit, um Verträge durch- und in Winsen einmal vorbeizuschauen.

„Der Ruhestand kam irgendwie ganz plötzlich!“, erzählte neulich jemand. Ich musste schmunzeln. Das wird mir nicht passieren, dachte ich selbstsicher. Allerdings nur kurz: Ich weiß längst, dass es kein Selbstgänger ist, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern als die Generation vor mir. Ich erlebe viele unterschiedliche Menschen an der Schnittstelle zwischen Arbeitsleben und Ruhestand: Strategische Planer*innen und kalkulierende Vorsorger*innen, Alters-Verweiger*innen und mutige Alters-Abenteurer*innen, Menschen mit Ängsten, andere mit Naivität und welche voller Zufriedenheit. Manche sind eingebunden in große Familien, andere langweilen sich; einige rennen beim Hanse-Marathon mit, andere müssen über neue Kniegelenke nachdenken; einige wohnen in viel zu großen Wohnungen, andere kommen gerade über die Runden; manche strotzen vor Ideen, andere sind traurig, weil der, mit dem sie alt werden wollten, nicht mehr da ist.

Impressum	2
Titelthema: Übergänge	3
Wohnen	5
Arbeit mit Gruppen	7
Demenz	11
Seelsorge	13
Spiritualität	15
Kultur	17
Generationen	19
Gesellschaft	19
Männer und Frauen	20
Nachmachen erwünscht	21
In eigener Sache	22
Buchtipps und Reise	23
Terminübersicht	24
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	25
Bildrechte	26

■ IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Fachstelle ÄlterWerden
Ute Zeißler
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Telefon 040/58 950 257
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost
Arbeitsstelle Leben im Alter
Kirsten Sonnenburg
Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Telefon 040/51 90 00 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

V. i. S. d. P.: Ute Zeißler, Kirsten Sonnenburg
Redaktion: Heide Brunow, Kirsten Sonnenburg, Ute Zeißler
Gestaltung: Saskia Bittner
Druck: GemeindebriefDruckerei
Auflage: 1400 Stück

TITELTHEMA | Wünsche an sich selbst als besondere Vorsorge-Vollmacht

Fortsetzung von Seite 1

Was erwartet mich im Ruhestand? Ich weiß es nicht. Ich kann nicht sagen, ob ich fit oder krank bin; alleine oder mit vielen; hier oder dort. Wahrscheinlicher ist sogar, dass mich meine Zukunft anders erwartet als ich mir vorstelle. „Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt“, sagte meine Großmutter immer. Bei aller Vorsorge brauche ich im Ruhestand deshalb möglicherweise mehr Flexibilität als im Arbeitsleben. Er wird mir abverlangen, meiner Gegenwart einen neuen Rahmen zu geben. Neue Freiheiten gilt es auszuloten und zugleich die Grenzen anzuerkennen, die mir das Leben scharf oder fließend ziehen wird. Mut und Demut in Balance zu halten, könnte ich mir vorstellen, wird eine Herausforderung sein. Was erwartet mich im Ruhestand? Diese Frage führt nicht wirklich weiter. Vielleicht ist es auch besser zu fragen: Was erwarte ich von mir im Ruhestand? Wie erhoffe ich mir, ihn zu leben? Die eigenen Wünsche und Erwartungen für die Zukunft zu formulieren, bedeutet zwar noch nicht, dass sie auch eintreffen. Aber sie helfen, in der Gegenwart eine Haltung zu entwickeln, mit der ich auf die Zukunft zugehe.

Wie sieht mein Wunschzettel für den Ruhestand aus?

- Wenn ich im Ruhestand bin, wünsche ich mir, dass es dieses Wort nicht mehr gibt. Es beschreibt diese Lebensphase nicht richtig. „Unruhestand“ sagen deshalb viele. Aber das trifft es auch nicht. Nachberufliche Zeit? Alterszeit? Feierabend? Vielleicht verzichte ich deshalb überhaupt auf einen Begriff.
- Wenn ich im Ruhestand bin, wünsche ich mir, dass ich meine eigenen Pläne durchkreuze. Dass ich nicht nur Möbel umstelle, sondern auch Gewohnheiten. Dass ich meine Meinungen und Ideen hinterfrage und mich von meinem Erfahrungsschatz nicht zu sehr blenden lasse. Es gibt noch so viel zu lernen und zu entdecken.
- Statt jedes ungelesene Buch im Regal nun endlich zu lesen, möchte ich mir weiterhin neue kaufen. Und statt die Liste mit den Da-will-ich-unbegdingt-noch-hin-Orten abzuklappern, möchte ich neugierig fremde Gegenden aufstöbern. Es könnte ja sein, dass mancher aus der Vergangenheit mitgebrachte Traum, sich in der neuen Gegenwart als eingestaubt erweist.
- Ich wünsche mir, dass ich mir jeden Tag den Wecker stelle. Vielleicht nicht ganz so früh wie jetzt, aber mir leuchtet ein, was neulich jemand sagte: „Ich will meinen Ruhestand nicht verschlafen.“ Dafür möchte ich mir für alles etwas mehr Zeit nehmen: für die Zeitung, für die Fitness, für den Plausch mit Nachbarn. Ich möchte nicht mehr so „effizient“ sein und deshalb Schrauben im Baumarkt einzeln kaufen. Brötchen möchte ich weiterhin nur am Sonnabend frühstücken, weil sie sonst irgendwann nicht mehr besonders schmecken.
- Ich wünsche mir von mir selbst, mit vielen Menschen in Kontakt zu sein. Ein paar Nummern werde ich aus meinem Telefonbuch löschen, andere möchte ich nach Jahren einmal wieder anrufen, auch wenn ich mich dafür etwas schäme. Mit meiner Familie und Freunden will ich viel Zeit verbringen, dabei aber nicht den Mut verlieren, auf neue Menschen zu zugehen. Und mich selbst dabei weiterhin gern haben, wäre schön – für mich und die anderen wohl auch.
- Ich wünsche mir, für etwas und jemand gut zu sein. Mich einbringen, gebraucht zu werden, die Welt mitgestalten. Aber ich möchte auch sensibel für die Grenzen sein: dass nicht alles geht, wie ich will; dass es immer öfter sein wird, Menschen loslassen zu müssen; dass die Tränen ihre Zeit haben dürfen.
- Gerade dann wünsche ich mir schließlich von mir selbst, dass ich nicht aufhöre, meinen Lebensfragen und -seufzern die Hoffnung meines Glaubens entgegenzustellen. Dass ich hin und wieder den alten Psalm 71 lese als entdeckte ich ihn gerade erst jetzt: „...auf dich vertraue ich, lass mich nimmermehr zuschanden werden. Verwirf mich nicht in meinem Alter, verlass mich nicht, wenn ich schwach werde... meine Lippen und Seele sollen fröhlich sein.“

Auch wenn das Leben kein Wunschkonzert ist, sind solche Wünsche dennoch eine gute Vorsorge fürs Alter, in die es nie zu spät ist, zu investieren. Werden sie sich auch auszahlen? Mein Versicherungsvertreter wird wahrscheinlich immer noch raten, weiter über Immobilien in Winsen nachzudenken. Ich selbst bin mir da nicht so sicher, ob das genügt. Und auch nicht, ob dieser Wunschzettel eigentlich nur für die Zeit ab dem Ruhestand gilt. Vielleicht macht das Nachdenken darüber nur besonders deutlich, worum es im Leben generell geht: nicht zu vergessen, dass das Leben voller einmaliger, geschenkter Augenblicke ist, die ich gestalten, feiern und mit Gottes Segen annehmen kann. So gesehen, ist es richtig, dass man sich frühzeitig Gedanken über den Ruhestand machen soll.

Pastor Oliver Spies

RUHESTAND | Couch oder Cabrio – oder wie geht erfüllter Ruhestand?

Themenangebot für Gemeindegruppen und andere Gemeindeveranstaltungen

Übergänge prägen das Leben. Gerade der Übergang in den Ruhestand stellt vieles noch einmal neu auf. Entscheidend, wie ich die weitere Lebenszeit verbringe, ist die persönliche Lebenseinstellung.



Wie schaue ich grundsätzlich auf Lebensereignisse und Herausforderungen? Bin ich eher ein*e Optimist*in oder eher ein*e Pessimist*in? Lassen mich meine inneren Bilder vom Alter eher mit Unbehagen als mit Euphorie auf die Zukunft schauen? Mit welcher Haltung, welchen Bewertungen begegne ich mir selbst und anderen, dem Leben schlechthin? Und ganz konkret: Eingeprägte und eingespielte Tagesabläufe verändern sich. Kontakte zu Kolleg*innen und vertrauten, sich täglich treffenden Menschen brechen ab.

Fragen tauchen auf:

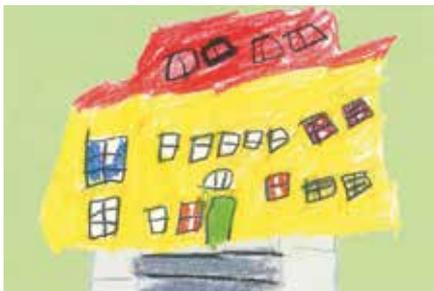
- Wo kann ich mich mit meinen Fähigkeiten einbringen, wo werde ich noch gefragt? Aber genauso: Was frage ich mich selbst?
- Was will ich und wie will ich meine nachberufliche Lebensphase gestalten?
- Was habe ich noch nicht erlebt? Welche Sehnsüchte habe ich? Welche Bedürfnisse möchte ich erfüllt wissen? Was sind meine gesundheitlichen Bedingungen? Was soll sich an den beeinflussbaren Faktoren ändern, was kann ich selbst dafür tun?

Wenn wir einen nüchternen Blick auf die Situation älterer Menschen werfen, können wir unsere Aussichten differenzierter einschätzen und feststellen, dass sich Befürchtungen relativieren, dass neue Bilder möglich und erweiterte Lebenskonzepte denkbar werden. In unseren Angeboten geht es darum, innezuhalten und sich Zeit zu nehmen, um eigene Wünsche aufzuspüren, die eigene Kreativität zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. In diesem Sinne – auf in die Zukunft!

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie in Ihrer Gemeinde das Thema bearbeiten wollen. Wir kommen in Gemeindegruppen oder gestalten gemeinsam mit Ihnen ein thematisches Angebot wie beispielsweise einen thematischen Brunch oder eine mehrteilige Reihe „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt“.

Informationen: Kirsten Sonnenburg, 040/51 90 00 840, k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de
Ute Zeißler, 040/589 50 257, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

WOHNWERKSTATT | Podiumsveranstaltung



*Für mich und doch nicht allein
in Gemeinschaft, aber trotzdem selbstbestimmt, bequem aber nicht beengt,
komfortabel aber bezahlbar, zentral und trotzdem ruhig*

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Ihre zukünftige Wohnform denken? Wenn Sie bereits wissen, wo Sie im Alter wohnen werden, ist diese Veranstaltung nicht die richtige für Sie. Alle anderen sollten sich auf den Weg machen, um möglichst viele Informationen über alternative Wohnformen zu bekommen, die zum ÄlterWerden passen. Wir stellen alternative Wohnkonzepte anhand von gelebten Beispielen vor und beschreiben die Wege, die für die Verwirklichung von gemeinschaftlichen Wohnprojekten gegangen werden müssen. Dazu gibt es viel Material und Adressen für Ihre eigene weitere Planung und Raum für den Austausch mit anderen.

Termin:	Freitag, 24.5.2019, 16 bis 20 Uhr
Ort:	Bei der Apostelkirche, 20257 Hamburg (Metrobus 4 Apostelkirche oder U2 Osterstraße)
Referentin:	Sabine Matfeld, „Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor“
Leitung:	Wera Lange, Kirsten Sonnenburg, Helga Westermann, Ute Zeißler
Kosten:	10 Euro (inkl. Imbiss)
Anmeldung:	bis 10.5.2019 bei Ulrike Dorner, 040/589 50 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

WOHNWERKSTATT/EXKURSION | Ü50* – Gemeinsam älter werden



Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor

Diese Gruppe ist ein Teil des Wohnprojektes „Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor“ (ONK), zusammen mit Jung & Alt, Frauenquartier & Insel e. V. streben sie ein gemeinschaftlich sozial engagiertes Wohnen von Frauen und Männern in Kontakt, Begegnung, Verantwortung und Privatsphäre an. Gemeinsam werden Grünanlagen gestaltet und genutzt, ebenso der Gemeinschaftsraum (Yoga-, Chor- und Tischtennisgruppe), interne Feste gefeiert (von Konfirmationen bis White Dinner) sowie öffentliche Flohmärkte organisiert. Im „Ü50“-Haus wohnen 15 Nachbarinnen und Nachbarn.

Bei Kaffee/Tee und Keksen berichten „Nachbar*innen“ warum und wann sie in diese Anlage gezogen sind. Welche ihrer Visionen haben sich verwirklicht, wo reiben sie sich an der Realität und gibt es Pläne für die Zukunft? Sie stellen Ihre eigenen Fragen und wir besichtigen eine Wohnung.

*Ü50 = über fünfzig Jahre alt

Termin:	Mittwoch, 14. August 2019, 17 bis 19 Uhr
Ort:	Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor e. V., Ochsenweberstr. 39, 22419 Hamburg, Gemeinschaftsraum
Leitung:	Ute Zeißler und Manfred Niemann, ONK
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 5.8.2019 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

EXKURSION | Arche Nora



Arche Nora ist eine Initiative von und für Frauen, die sich Gedanken machen über die ansteigende „Versinglung“ in der Großstadt und über alternative Wohn- und Lebensformen auch im Alter.

www.archenora.de

Informationen:
Arche Nora e. V.
Hamburger Hochstraße 23
20359 Hamburg
E-Mail: info@archenora.de

Arche-Nora-Wohnprojekt im Parkquartier Friedrichsberg

Auf dem ehemaligen Gelände des Krankenhauses Eilbek wurden verschiedene Wohnprojekte realisiert. Für die Arche-Nora-Frauen wurden insgesamt 14 barrierefreie Wohnungen errichtet. Die 2-Zimmer-Wohnungen sind zwischen 48 und 55 m² groß, mit bodengleichen Duschen und offenen Wohnküchen ausgestattet. Bei der Planung der Grundrisse und der Wohnungsausstattung waren die Mieterinnen beteiligt. Eine Wohnung im Erdgeschoss dient als Gästewohnung und Gemeinschaftsraum und wird von allen 14 Frauen gemeinsam finanziert. Außerdem gibt es eine gemeinschaftliche Dachterrasse und einen Garten. Bei Kaffee/Tee und Keksen berichten Bewohnerinnen, warum sie in diese Anlage gezogen sind. Welche ihrer Visionen haben sich verwirklicht, wo reiben sie sich an der Realität? Sie stellen Ihre eigenen Fragen und wir besichtigen eine Wohnung.

Termin:	Donnerstag, 25. April 2019, 10 bis 12 Uhr
Ort:	Arche Nora Wohnprojekt Friedrichsberg, Erika-Mann-Bogen 16, 22081 Hamburg
Leitung:	Ute Zeißler, Wera Lange und N.N. von Arche Nora
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Ulrike Dorner, 040/589 50 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

EXKURSION | Martha Haus



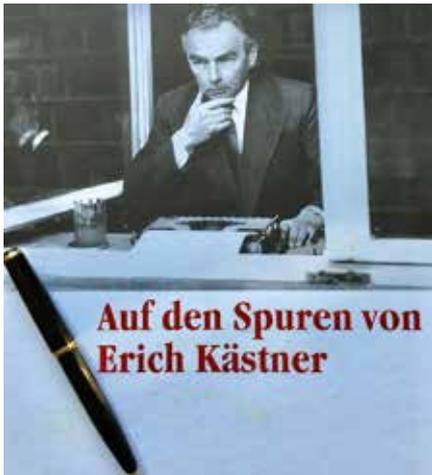
Kennenlernen des Wohnens mit Service der Martha Stiftung

Die Martha Stiftung bietet in Hamburg-Rahlstedt insgesamt 54 Ein- bis Dreizimmerwohnungen mit Service für Senior*innen an. Eine weitere Wohnanlage mit 19 Wohnungen befindet sich derzeit im Bau. Für die geförderten Wohnungen wird ein §5- bzw. Dringlichkeitsschein benötigt. Es werden aber auch frei finanzierte Wohnungen angeboten. Die Wohnungen sind barrierefrei. Für private Feiern steht ein Gemeinschaftsraum zur Verfügung. In der Nachbarschaft des Martha Hauses gibt es ein Café, in dem die Mieter und Gäste von außerhalb herzlich willkommen sind. Wir können einen Eindruck von den Häusern gewinnen. Die Leiterin, Christiane Scheinhardt, wird aus ihrer Arbeit berichten. Evtl. besteht die Möglichkeit, sich mit Mieterinnen und Mietern über ihr Leben im Servicewohnen auszutauschen. Kaffee und Kuchen stehen für Sie im Martha Café bereit.

Termin:	Mittwoch, 22. Mai 2019, 15 bis 16.30 Uhr
Ort:	Seniorenwohnungen Rahlstedt, Am Ohlendorffturm 16, 22149 Hamburg
Treffpunkt:	direkt vor dem Gebäude Am Ohlendorffturm 16
Referentin:	Dipl. Sozialpädagogin Christiane Scheinhardt
Leitung:	Helga Westermann
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 17.5.2019 bei Martina Alt, 040/51 90 00 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

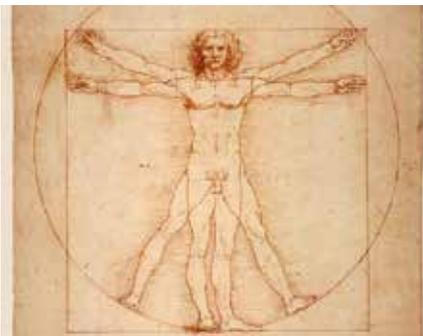
ARBEITSGEMEINSCHAFT UND IDEENBÖRSEN | **Seniorenkreise leiten**

In der Arbeitsgemeinschaft Leben im Alter (AG LiA) und in unseren Ideenbörsen laden wir ehrenamtlich und hauptberuflich Mitarbeitende zum gemeinsamen Erfahrungs- und Ideenaustausch ein, geben Impulse für die gemeindliche Praxis und diskutieren aktuelle Themen. Die AG LiA trifft sich monatlich freitags in Volksdorf, die Veranstaltungen sind kostenfrei. Die Ideenbörsen finden unregelmäßig und regional (Nord/West und Süd/Ost) statt.

ARBEITSGEMEINSCHAFT | **Leben im Alter (AG LiA)****Erich Kästner kurz und bündig: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**

Der Dichter, Humorist und Moralist Erich Kästner gilt als hellwacher Beobachter und Meister der Widersprüche. Er ist einer der meist gelesenen deutschsprachigen Literaten des 20. Jahrhunderts, dessen Themen bis heute den Menschen unter den Nägeln brennen. Sabine Beeck engagiert sich für das Projekt „Kultur im Koffer“ und hat sich hierfür intensiv mit dem Leben und Wirken von Erich Kästner beschäftigt und lädt nun dazu ein, Biografisches und Literarisches über den beliebten Schriftsteller in Gespräch und Vortrag kennenzulernen.

Termin:	Freitag, 12. April 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Sabine Beeck

**Leonardo da Vinci**

Der Universalgelehrte Leonardo da Vinci verstarb vor 500 Jahren. Wir werden seinen Talenten als Maler, Anatom, Ingenieur und Naturphilosoph nachgehen, Abbildungen seiner Kunstwerke betrachten und Facetten seiner Biografie kennenlernen. Ein Beispiel ist „Das Abendmahl“ aus dem Dominikanerkloster in Mailand.

Termin:	Freitag, 10. Mai 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentinnen:	Heidi Schneider, Helga Westermann

**Was wird aus unserem Seniorenkreis?**

In vielen Kirchengemeinden machen sich Ehrenamtliche und Hauptamtliche Gedanken darüber, was aus den bestehenden Seniorenkreisen werden soll. Sie beobachten, dass die Zahl der Teilnehmenden im Laufe der Jahre immer mehr abnimmt. Die Verantwortlichen für die Programmgestaltung und den Kaffeedienst kommen häufig in die Lage, dass sie niemanden finden, der zukünftig ihre Aufgaben übernehmen wird. Was kann man in einer solchen Situation machen? Wie kann man auch zukünftig ältere Menschen für Gemeindeguppen begeistern? Diesen Fragen und Herausforderungen wollen wir uns gemeinsam stellen und nach Lösungswegen schauen.

Termin:	Freitag, 7. Juni 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Hajo Witter, Heike Gerstmann

Leben im Alter (AG LiA)



Besuch des Rauhen Hauses

Der damals 25-jährige Theologe Johann Hinrich Wichern hatte führende Hamburger Politiker und Kaufleute überzeugen können, dass es für die verwahten und verwaisten Kinder aus den Elendsvierteln nur eine Hoffnung geben könnte: ein Rettungsdorf vor den Toren der Stadt. Das Dorf Horn hatte damals 600 Einwohner, Hamburg 100 000. Wir werden der Historie und dem heutigen Stand mit einer Führung nachgehen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Mittag zu essen (7,30 Euro).

Bitte bei der Anmeldung angeben.

Termin:	Freitag, 9. August 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rauhes Haus, Horner Weg 190, 22111 Hamburg, Wichernsaal (U2 oder U4 bis Rauhes Haus, Ausgang Horner Weg)
Organisation:	Hannelore Krause



Bestattungsarten und was die Theologie dazu sagt

Innerhalb weniger Jahrzehnte hat sich ein umfassender Wandel der Bestattungskultur in unserer Gesellschaft vollzogen. Ganz besonders in Metropolen wie Hamburg entscheiden sich immer weniger Menschen für eine traditionelle Erdbestattung, wie sie jahrhundertlang üblich war. Andere Bestattungsformen wie Feuer- und Seebestattungen, anonyme Urnengräber und Kolumbarien sind Zeugnisse einer sich verändernden Kultur. Wie betrachten Theologen diese Entwicklung? Steht eigentlich in der Bibel etwas darüber, wie wir „richtig“ bestatten sollen? Auf diese Fragen kommen wir mit unserer Referentin, Pastorin Sabine Erler, ins Gespräch, die als Fachfrau in Sachen Trauerkultur langjährig mit diesem Thema beschäftigt ist.

Termine:	Freitag, 13. September 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Sabine Erler, Pastorin für Trauerkultur

IDEENBÖRSE | West



Was bedeuten Grenzen in unserem Leben?

Es gibt politische, geographische, persönliche Grenzen. Das Thema Grenzen und Grenzüberschreitungen möchten wir an diesem Fortbildungstag durch Erzählen, Impulse und Geschichten thematisieren.

Termine:	Donnerstag, 16. Mai 2019, 10 bis 15 Uhr
Ort:	Familienbildungsstätte, Bahnhofsstraße 18, 25421 Pinneberg
Leitung:	Wera Lange, Birgitt Wulff-Pfeifer
Anmeldung:	bis 15.5.2019 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

IDEENBÖRSE | Süd

**Namen**

Wir alle haben einen Namen. Er ist ein Zeichen unserer Einzigartigkeit und wir tragen ihn unser Leben lang. Wie sind wir zu unserem Namen gekommen und wie stehen wir zu ihm? Was sagt mein Name über mich aus? Kann es sein, dass unser Name sogar Einfluss auf unser Leben genommen hat? Die Teilnehmer*innen der Veranstaltung werden eingeladen, sich anhand leichter Methoden aus der Biografiearbeit mit ihrem eigenen Namen zu befassen und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen.

Termin:	Donnerstag, 15. August 2019, 10 bis 13 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Harburg, Saal, Harburger Ring 20 (S3 oder S31 Harburg-Rathaus, Ausgang Harburger Ring)
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 10.8.2019: bei Martina Alt, 040/51 90 00 836, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ANREGUNG FÜR GRUPPENARBEIT | **Heimat: Ein Ort oder ein Gefühl?**

Wenn ich über die Wohnperspektive nachdenke, die für mich passt, wenn ich älter werde, komme ich um den Begriff Heimat nicht herum. War Heimat wirklich nur da, wo meine Wiege stand, spielt er heute keine Rolle mehr oder habe ich mir als erwachsener Mensch eine neue Heimat aufgebaut? Was würde ich aufgeben, wenn ich diesen Ort noch einmal verlasse? Oder ist Heimat ein Gefühl, das mich weiterhin begleiten kann und was muss ich dafür tun, wenn Veränderungen anstehen, um das Gefühl mitzunehmen? Ein Abend für alle, die über einen adäquaten Wohnort für das Älterwerden nachdenken und sich gemeinsam mit anderen über Verwurzelung und Neuanfang austauschen möchten. Was brauche ich, um mich beheimatet zu fühlen? Kreative Methoden regen Erinnerungen an und die Auseinandersetzung darüber, ob und wie wichtig Heimat für uns ist.

Termin:	Donnerstag, 15. August 2019, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Haus der Kirche, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Leitung:	Wera Lange und Ute Zeißler
Kosten:	5 Euro (inkl. Imbiss)
Anmeldung:	bis 9.8.2019 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

10. NORDKIRCHENFACHTAG SENIORENARBEIT

Impulse für die Arbeit mit Älteren

Impulsreferat

Dankbarkeit ist eine große Kraftquelle in unserem Leben – und besonders auch im Alter. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass dankbare Menschen zufriedener sind, sie haben ein gesteigertes Wohlbefinden, sind spirituell offen und sie gehen anders mit Belastungen, Schicksalsschlägen und Verlusten um. „Ich bin nicht dankbar, weil ich glücklich bin, sondern ich bin glücklich, weil ich dankbar bin“, sagt der 93-jährige Benediktinermönch David Steindl-Rast. Dankbarkeit ist kein Gefühl, sondern eine Haltung, sie will eingeübt, gelernt und gelebt sein – nicht erst im Alter. Dankbarkeit blüht auf, wenn man den gegebenen Augenblick und das, was einem begegnet, wahrnimmt und nicht als selbstverständlich hinnimmt. So wird Dankbarkeit zu einem „Drehpunkt“ im Leben und für das Alter. (Melanie Kirschstein, Fachstelle ÄlterWerden, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein)

Workshops

- Ideen für den Seniorennachmittag**
Anregungen zur thematischen Gestaltung von Seniorenkreisen und niedrigschwelligen, geselligen Treffen an Feiertagen (Kerstin Frerichs, Kirchengemeindeverband Hamburg-Lurup/Osdorfer Born)
- Projekte aus dem Mehrgenerationenhaus**
Generationenübergreifende Angebote als Plattform von Kontakten, die bis ins Quartier hineinreichen können (Steffi Willuweit, Heilig-Geist-Kirchengemeinde Bokhorst)
- Vieles ist möglich und auszuprobieren**
Praxisbeispiele von neuen Formen der Arbeit mit Älteren (Mechthild Karopka, Fachstelle Alter der Nordkirche, Prohn)
- Spuren aus dem Leben von Menschen**
Anregungen aus einem Biographieprojekt für Gesprächsgruppen (Nele Tanschus, Fachstelle Alter der Nordkirche, Rostock)
- Ü 75/80**
Praktische Ideen und Erfahrungen aus verschiedenen erprobten Veranstaltungsformen (Pastorin Antje M. Mell und Team, Kirchengemeinde Harksheide, Norderstedt)
- Beten mit dem Fotoapparat – mit dem Fotoapparat über Gott, die Welt und das Leben staunen**
Ein Veranstaltungsangebot, bei dem über das Fotografieren auch spirituelle Räume geöffnet werden (Hajo Witter, Arbeitsstelle Leben im Alter, Kirchenkreis Hamburg-Ost)
- Gesellig miteinander essen**
Nach der Vorstellung von zwei erprobten Projekten entwickeln die Teilnehmenden eigene Ideen für ihre Gruppe oder Kirchengemeinde (Chantal Schierbecker, Frauenwerk Altholstein, Neumünster)
- Was Männer interessiert**
In der kirchlichen Arbeit sind Männer oft Mangelware. Man muss nicht fragen, warum sie sich wohl weniger angesprochen fühlen. Vielmehr geht es darum herauszufinden, was sie interessiert und anspricht. Und davon gibt es Interessantes zu berichten. (Peter C. Arndt, Kirchengemeinde Harksheide, Norderstedt und Christoph Schröder-Walkenhorst, Kiel)

Gottesdienstfeier zum Abschluss des Fachtages „Dankbar in den Alltag zurückgehen“
(Kirsten Voß, leitende Pastorin des Hauptbereiches Frauen und Männer, Jugend und Alter und Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche, Kiel)



Termin:	Mittwoch, 12. Juni 2019, 9.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg
Leitung:	Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche
Veranstalterin:	Fachstelle Alter der Nordkirche
Kosten:	25 Euro (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:	Angela Lückfett, 04317/55 779 127, angela.lueckfett@senioren.nordkirche.de

FACHTAG | „Da kann ja jeder kommen...“ Wege zu einer demenzsensiblen Kirchengemeinde

Ein Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen unsere Wertschätzung, unsere Anerkennung und Unterstützung. Gleichwohl haben auch sie uns etwas zu geben bzw. können wir von Ihnen einiges lernen. In einem Vortrag und vier Workshops wird es an diesem Fachtag darum gehen, Menschen mit Demenz als lebendigen Bestandteil von Kirche zu entdecken, die nicht nur spezielle Bedürfnisse zeigen und Aufgaben wecken, sondern uns etwas Besonderes zu geben haben. Praxisnah und handlungsorientiert wird es um Fragen gehen wie:

- Wie können die Bedürfnisse und Gaben von Menschen mit einer Demenz zu einer Bereicherung des kirchlichen Gemeindelebens werden?
- Wie müssen Kirchengemeinden beschaffen sein, damit sie auch für Menschen mit einer Demenz und deren Begleitpersonen einladend und zugänglich sind?
- Was fördert, was erschwert Teilhabe und Gemeinschaft, von der wir alle profitieren?

Ablauf

09.30 Uhr	Ankommen mit Kaffee und Tee und Anmeldung
10.00 Uhr	Begrüßung
10.15 Uhr	Einstimmung auf das Thema
10.30 Uhr	Vortrag: „Wenn Menschen mit Demenz Prophetinnen und Propheten sind...“, Antje Koehler, Dipl. Heilpädagogin/Dipl. Religions- und Gemeindepädagogin, Lehrbeauftragte TH Köln, Projektkoordination „Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden“, 2012-2017 in NRW
12.00 Uhr	Mittagspause mit Suppe (im Haus)
13.00 Uhr	Vorstellung der Workshops und -moderator*innen
13.15 Uhr	Vier parallele Workshops (Themen siehe unten)
14.45 Uhr	Schlussimpuls im Plenum
14.55 Uhr	Abschlusssegen
15.00 Uhr	Ende des Fachtags

Workshops: „Sehen was ist – machen was geht“

1. **„Es stimmt, dass ich noch fühle, was Leben ist.“ – Gottesdienste feiern mit Menschen mit Demenz**
Tobias Götting, Pastor in Hamburg, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.
2. **Achtsamkeit und Kommunikation in der Begegnung mit Menschen mit Demenz**
Anneke Wilken, Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein
3. **„All inclusive!“ Bedingungen, die ein Gemeindeleben für Menschen mit und ohne Demenz erleichtern**
Antje Koehler, Köln/Chennai (Indien), selbständige Fachreferentin
4. **Konfirmand*innen begegnen Menschen mit und ohne Demenz – Ideen für ein intergeneratives Projekt**
Angelika Schmidt, Pastorin in Hamburg / Seelsorge im Alter



**GEMEINDE
LEBEN
MIT
DEMENZ**

Termin:	Dienstag, 21. Mai 2019, 9.30 bis 15 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Ingrid Kandt, Hajo Witter
Veranstalterinnen:	Fachstelle ÄlterWerden, Arbeitsstelle Leben im Alter
Kosten:	25 Euro (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/51 90 00 836, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KULTUR-EXKURSION | **Wir haben Kultur!**



Natur erleben in der Haseldorfer Marsch

Im Rahmen des Projektes „Wir haben Kultur!“* gibt es auch in diesem Jahr wieder verschiedenste Natur- und Kulturangebote für Menschen mit Demenz im Kreis Pinneberg. Kultur- und Naturerlebnisse gelten als ein Schlüssel zur emotionalen Welt und können so frühe Erinnerungen wachrufen und vorhandene Ressourcen fördern. Alle Angebote sind an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz angepasst mit der Idee, gemeinsam eine schöne Zeit zu erleben. So geht es im Mai auf eine geführte Entdeckungstour durch den reizvollen Haseldorfer Schlosspark mit seinem uralten Baumbestand – ein Naturerlebnis für alle Sinne mit anschließender Stärkung im Gemeindehaus. Im September dreht sich dann alles um den Apfel: gemeinsam Äpfel pflücken, entsaften und mit Gedichten und Geschichten bei leckerem Apfelkuchen miteinander ins Gespräch kommen.



Schloßparkführung Haseldorf

- Termin:** Mittwoch, 8. Mai von 14.30 bis 16 Uhr
- Treffen:** Gemeindehaus St. Gabriel, Marktplatz 4, 25489 Haseldorf
- Informationen:** Ingrid Kandt, 040/58 950 259, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
- Anmeldung:** bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
- Kosten:** 7,50 Euro, inkl. Kaffeetrinken



In einem kleinen Apfel...

- Termin:** Montag, 9. und Dienstag, 10. September, jeweils 14.30 bis ca. 16 Uhr
- Treffen:** Elbmarschenhaus, Hauptstraße 26, 25489 Haseldorf
- Informationen:** Ingrid Kandt, 040/58 950 259, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
- Anmeldung:** bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
- Kosten:** 7,50 Euro, inkl. Kaffeetrinken

Vorschau auf den Herbst:

- 2. Oktober: zweite Schloßparkführung in Haseldorf
- 28. Oktober: „Erinnerungen aus dem Koffer...“, Museum Pinneberg
- 7. November: „Schule in der Kaiserzeit...“, Industriemuseum Elmshorn

Weitere Informationen bei Ingrid Kandt, 040/58 950 259, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

* eine Kooperation zwischen verschiedenen Museen im Kreis Pinneberg, der Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, dem Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein und der Fachstelle ÄlterWerden im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

11. NORDKIRCHENFACHTAG SEELSORGE IM ALTER FÜR HAUPT- UND EHRENAMTLICHE

Mit Leib und Seele

Mit Körper, Geist und Seele, so sind wir Menschen geschaffen. Daher ist es nicht verwunderlich und doch immer wieder erstaunlich, wie sich unsere seelische Befindlichkeit im Körper ausdrückt und unser Körper wiederum Einfluss auf unsere Psyche nehmen kann. Gleichzeitig beobachten wir fatale Folgen, wo immer die Trennung von Körper, Geist und Seele dominiert. Wir haben in der Medizin eine Reduktion des Menschen auf die Körperlichkeit durchlaufen und übersehen, dass das seelische Wohlbefinden Heilung fördert. Auf der anderen Seite wurde gerade in der christlichen Kirche die Körperlichkeit verdächtigt und ignoriert. Wo immer sich ein Mensch in seinen ganzheitlichen Bedürfnissen ausdrücken kann und darin Beachtung findet, kann sich Heilung und Wachstum auf allen Ebenen ereignen. Körpertherapeutische, ganzheitliche Heilungsmethoden sowie Körperausdruck und -wahrnehmung finden immer größere Beachtung. Auch in der Seelsorge begegnen wir uns mit Leib und Seele.

Vorträge

In dem Vortrag von Babette Schöningh werden Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Körperpsychotherapie und Bioenergetik vertieft. Irmhild Liebau nimmt in einem zweiten Vortrag die Bedeutung der ganzheitlichen Wahrnehmung in der Seelsorge in den Blick. Referentinnen:

- Dr. Babette Schöningh, Ärztin, tiefenpsychologisch fundierte Körper-Psychotherapeutin, Traumatherapie, Intensivausbildung bei Rosalyn L. Bruyere und Ken Weintrub, langjährige Meditationspraxis, Tätigkeitsfelder: Psychotherapie, Biosynthese, Biofeld-Behandlung, Kursleitung
- Dr. theol. Irmhild Liebau, Supervisorin (DGfP), Bioenergetische Analytikerin (CBT), Körperpsychotherapeutin (EAP), Kursleiterin für Weiterbildungen in körperorientierter Seelsorge, zahlreiche Veröffentlichungen zur körperorientierten Seelsorge

Workshops

Die an die Vorträge anschließenden Workshops schulen die Achtsamkeit, die Selbstwahrnehmung, stärken die eigene Resilienz bzw. schulen die Möglichkeiten einer ganzheitlichen Kontaktaufnahme. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Nummern der Workshops in der Reihenfolge Ihrer Priorität an. Die Zuordnung erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

1. **Yin Yoga, eine sehr sanfte Form von Yoga**
(Hanne Georgi, Heilpraktikerin)
2. **Mit Klangschalen Körperbewusstsein und innere Ruhe erfahren**
(Ingrid Kandt, Fachstelle ÄlterWerden)
3. **„Open hands“ – Handauflegen nach Anne Höfler**
(Melanie Kirschstein, Pastorin)
4. **Selbstfürsorge für Seelsorger*innen durch Körperarbeit**
(Irmhild Liebau)
5. **Bewegungsübungen und achtsames Wahrnehmen von Körperempfindungen und Atem**
(Michaela Petersen, Klinikseelsorgerin und Atemtherapeutin)
6. **Durch Berührung mit wahrnehmungsreduzierten Menschen in Kontakt treten**
(Uta Reimers, Krankenschwester und Praxisbegleiterin basale Stimulation)
7. **Körper, Geist und Seele in Balance bringen mit Achtsamkeitstraining (MBSR)**
(Bernd Schlüter, Pastor)
8. **Kraft, innere Haltung und Ausstrahlung, Übungen aus der Körpertherapie zur Selbstwahrnehmung**
(Babette Schöningh)
9. **Pilgern als ganzheitlich-spirituelle Einübung** (Helga Westermann, Arbeitsstelle Leben im Alter)



Termin:	Mittwoch, 24. April von 9.30 bis 16 Uhr
Ort:	Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Pastorin Heide Brunow
Kosten:	30 Euro (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/51 90 00 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

„ZUSAMMEN WIR!“ | Was bewegt uns – und was wollen wir bewegen?

„Hatte einen schlimmen Notfall...“ simst mir die Sozialarbeiterin aus der Seniorenwohnanlage. Ein Bewohner war umgekippt und eigentlich nur aus Zufall gefunden worden. Dann war kein Arzt erreichbar, der Pflegedienst hatte kein Personal. Der Mann war alleinstehend, keine Verwandten, keine Freunde. „Er hat sich an mich geklammert aus Angst und Einsamkeit. Da wäre jetzt ein Nachbarschaftsnetzwerk richtig gut gewesen...“

„ZusammenWir! Quartiere gemeinsam entwickeln“ heißt unsere Initiative in Altona-Altstadt. Was liegt uns in unserem Stadtteil besonders am Herzen? Was kommt in Zukunft auf uns zu? Was können wir für ein gutes Miteinander tun? Was bewegt uns – und was wollen wir bewegen? Ich bin gespannt auf unser erstes Nachbarschaftstreffen. Schon heute haben 40 Prozent der über 70-Jährigen weniger als einmal im Monat soziale Kontakte zu vertrauten Menschen. Vereinsamung und Depression nehmen zu. Das erlebe ich hier hautnah. Funktionierende Nachbarschaften werden für ältere Menschen immer wichtiger. Wir wollen ausprobieren, wie das hier vor Ort gehen kann, in der Anlage von fördern & wohnen in der Bernstorffstraße, und vor allem die Menschen selbst fragen, was sie sich wünschen und was sie einbringen wollen.

Keine Angebote machen, sondern eher Raum geben für eigenes Engagement. Was dabei wohl rauskommt? Ein Gemüsebeet? Bienenkörbe und eine bessere Ausstattung des Cafés? Kinobesuche oder Trauerkultur? In Kooperation mit dem Bezirksamt Altona wollen wir dann im Rahmen einer Regionalen Bildungskonferenz am 15. April auch ein Netzwerk von Trägern aufbauen. Denn gute Nachbarschaft ist kein Fertiggericht. Sie braucht Räume, Organisation und Unterstützung, Austausch über die Belange des Quartiers und auch ein bisschen Geld.

„ZusammenWir!“ ist eine kirchliche Initiative, die den Aufbau einer „Caring Community“, einer füreinander sorgenden Gemeinschaft, unterstützen möchte. Auch das ist eine Form von Seelsorge – gute Nachbarschaften zu unterstützen, in denen Menschen zu Hause sein können, wie sie sind, mit Stärken und Schwächen und auch mit den schweren Seiten des Lebens. Die Menschen haben sich tatsächlich zuerst Gespräche gewünscht über Tod und Trauer, Abschied und Vergänglichkeit. Ehrliche und tiefe Gespräche waren das. Seitdem ist das Miteinander anders geworden. Aus losen Kontakten wächst eine andere Verbundenheit – das beste Mittel gegen Einsamkeit!

Melanie Kirschstein

BUCHTIPP | Sorgekunst – Mutbüchlein für das Lebensende von Andreas Heller und Patrick Schuchter



Entstanden ist dieses kleine Büchlein aus einem Projekt des „Ökumenischen Hospiz-Dienst(es) Rheingau e. V.“ und des Pfarramtes für Hospizarbeit in Rudesheim/Rheingau. In Workshops und Gesprächen zum Thema „Mut und Ermutigung im Altsein und Altwerden“ kamen viele Themen auf den (runden) Tisch. Die aufgeschriebenen Erfahrungen, Gedanken und Ideen der beteiligten Männer und Frauen, aber auch aus Literatur, Philosophie und Theologie lassen sich unter der Doppeldeutigkeit des Begriffes „Sorge“ sammeln. Da ist zum einen die Sorge, die ich spüre beim Blick auf meine „eigene mögliche Gebrechlichkeit, das Sich-selbst-fremd-werden, das Leiden anderer“ (S. 6) und das Lebensende. Und auf der anderen Seite steht die Sorge, die mich aktiv werden lässt: „Verantwortung übernehmen, sich kümmern, bedenken, gestalten, nicht ausweichen.“ (S. 6) Beide Seiten der Sorge erfordern Mut: die erste im „Zu-Ende-Denken“, die zweite im Tun. Auf 124 Seiten entfalten die Autoren den Blick auf das, was Mut machen kann im Leben und im Sterben. Das Büchlein ist ein Plädoyer für Vertrauen, Beziehungen, Würde und praktische Lebensweisheit. Das handliche Format ist Programm: Das Büchlein passt in jede Tasche und kann so an unterschiedlichen Orten und zu verschiedenen Zeiten in die Hand genommen, gelesen und bedacht werden.

Esslingen: der hospiz verlag 2017, ISBN: 978-3-946527-14-5, 14,90 Euro

| Am Samstag unterwegs

**Atem schöpfen**

Samstagspilgern auf dem Jakobsweg im malerischen Alstertal von Rade bis Poppenbüttel: Dazu lädt der Pilgerweg entlang der Alster Männer und Frauen ein. Wir gehen durch Wälder, Wiesen, Felder und Wohngebiete, halten an schönen Plätzen und in Kirchen inne, reden, lachen, singen und schweigen miteinander. Hin und wieder richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem und bekommen eine Ahnung, wie sehr wir mit der Natur und mit Gott verbunden sind. Unser Wegabschnitt beginnt in Rade bei Tangstedt, führt an der Alster entlang bis zur Marktkirche in Poppenbüttel. Die Bergstedter Kirche, Hamburgs zweitältestes Gotteshaus, lockt uns zu einem kleinen Abstecher. Gegen 17 Uhr verabschieden wir uns am Poppenbütteler S-Bahnhof und gehen jeweils unseren Weg weiter.

Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage für unterwegs mitbringen. Die Streckenlänge beträgt etwa 15 km.

Termin:	Samstag, 27. April 2019 und Samstag, 25. Mai 2019, jeweils um 9.15 Uhr
Treffpunkt:	Bushaltestelle am U-Bahnhof Ochsenzoll, Buslinie 7550 nach Bad Segeberg
Leitung:	27. April: Helga Westermann, Hajo Witter 25. Mai: Pilgerbegleiterin Kirsten Sandvoss, Helga Westermann
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

| „Wer war Jesus?“



Auf die Frage „Wer war Jesus?“ geben uns Theologen, Bibelforscher und Historiker vielfältige Antworten. Die Wissenschaft ist bemüht, Jesu Leben als historische Figur aufzuzeigen, Fakten zusammenzutragen, Zusammenhänge vom Alten und Neuen Testament aufzuzeigen u.v.a.m. Was aber sagt Jesus eigentlich selbst über sich? In den Evangelien, insbesondere im Johannes-evangelium, beschreibt Jesus sich durch die sogenannten „Ich-bin-Worte“ (z. B. „Ich bin das Licht der Welt“) auf eine ganz besondere Weise.

An diesem Wochenende laden wir ein, sich inhaltlich und spirituell den Ich-bin-Worten Jesu zu nähern. Mit Vorträgen und Übungen in der Stille führt Pater Reinhard Körner (Verfasser zahlreicher Bücher und Exerzitenmeister) durch das Thema. Die Tage im Kloster bieten Zeit für Rückzug, Besinnung und Ruhe, für Vorträge und Gespräche.

Termin:	Freitag, 10. bis Sonntag, 12. Mai 2019
Ort:	Karmelitenkloster Birkenwerder (bei Berlin)
Leitung:	Hajo Witter und Sigrid Paschen
Kosten:	170 Euro (inkl. Hin- und Rückfahrt mit einem Reisebus, Vollverpflegung und 2 Übernachtungen im Einzelzimmer)
Anmeldung:	bis 1.5.2019 bei Sigrid Paschen, 040/24 19 58 76, s.paschen@kirche-in-eilbek.de

WORKSHOP | Beten mit dem Fotoapparat



Spiritualität können wir auf vielfältige Weise im Alltag erleben, auch beim Fotografieren. Denn Fotografieren kann dazu führen, dass wir auf eine besondere Art über Gottes Schöpfung zu staunen lernen.

Wir laden dazu ein, diese Erfahrung einmal ganz bewusst zu erleben. Der Akt des Fotografierens wird dabei zu einer Art Meditation, durch die wir die Teilnehmenden führen. Nach einer Vorbereitung und inneren Einstimmung werden wir uns auf einen etwa einstündigen Pilgerweg durch Eilbek begeben. Auf dem Weg durch die Natur und den Stadtteil soll dann in Ruhe der Blick auf bestimmte Dinge fokussiert werden. Diese Eindrücke halten die Teilnehmenden mit Fotografien fest, über die wir uns im Anschluss austauschen werden.

Bitte einen Fotoapparat (digital mit Chipkarte) oder ein Smartphone mitbringen!

Termin:	Sonnabend, 31. August 2019, 10 Uhr bis 14 Uhr
Ort:	Versöhnungskirche Eilbek, Eilbektal 33, 22089 Hamburg
Referent*innen:	Hajo Witter und Sigrid Paschen
Anmeldung:	bis 23.8.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	5 Euro (inkl. Getränken und Imbiss)

PRAXISTAG | Rituale – Kraftquellen im Leben



Rituale sprechen Menschen in der Tiefe an und ermöglichen ganzheitliche Erfahrungen. Sie verbinden Menschen untereinander und können eine Brücke schaffen zwischen Himmel und Erde.

Rituale spielen in unserem Alltag eine zentrale Rolle, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. Sie ordnen unser Leben, geben Sicherheit, gliedern größere Zeiträume, helfen uns, unsere Lebensübergänge zu gestalten und Krisen zu bearbeiten und können heilsame Kräfte freisetzen. Gemeinsam schauen wir unsere Rituale an, lernen neue kennen und probieren sie aus.

Termin:	Dienstag, 17. September 2019, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Helga Westermann
Kosten:	5 Euro (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung:	bis 13.9.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KULTUR IM KOFFER | Neues Leitungs- und Organisationsteam



Finanzielle und organisatorische Gründe haben eine Veränderung in der Planung und Vermittlung von „Kultur im Koffer“ erforderlich gemacht. Auf der Ausstellung der Kulturkoffer, Ende November in der Eimsbüttler Apostelkirche, wurde Heidrun Wörle aus der Organisation des Projektes verabschiedet.

Frau Wörle organisierte die Gruppe seit Gründung vor über 5 Jahren und ihr gilt großer Dank für die zuverlässige und hingebungsvolle Art, mit der sie die Kulturbotschafter*innen und die zu besuchenden Menschen und Gruppen miteinander vermittelt hat. Diese Aufgabe übernehmen nun seit Jahresbeginn hauptamtlich Diakon Hajo Witter, der vor drei Jahren die Projektleitung übernahm und Martina Alt, Verwaltungsangestellte im Kirchenkreis Hamburg-Ost. Beide setzen sich nun zukünftig dafür ein, dass Interessierte gut beraten und schnell vermittelt werden. Der Kontakt über Telefon und E-Mail erfolgt weiterhin über die bekannten Nummern und Adressen.

Eindrücke von der Kulturkofferausstellung in der Apostelkirche



Wie man bei „Kultur im Koffer“ mitmachen kann

Sie haben Lust, sich in ein Thema (Hobby, Literatur, Kunst, Biografie, Alltagskultur ...) einzuarbeiten oder es zu vertiefen? Sie haben Interesse, anderen Menschen davon zu erzählen und sie mit dem Thema ins Gespräch zu bringen? Dann sind Sie bei „Kultur im Koffer“ genau richtig! Wir beraten und begleiten Sie, damit Sie bei uns Kulturbotschafter*in werden können. Rufen Sie uns an oder nehmen Sie am Einführungs- und Informationstag teil.

Termin:	Donnerstag, 10. Oktober 2019, 10 bis 14 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Harburg, Saal, Harburger Ring 20 (S3 oder S31 Harburg-Rathaus, Ausgang Richtung Harburger Ring)
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	5 Euro (inkl. Material und Imbiss)
Anmeldung:	bis 5.10.2019 bei Martina Alt, 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Miteinander unterwegs sein



** Im Einzelfall ist eine Ermäßigung möglich. Bitte sprechen Sie uns an. Die Teilnahme soll nicht an den Kosten scheitern.*

Haben Sie Lust, ein paar Tage „Urlaub ohne Koffer“ zu machen? An drei Tagen fahren wir mit der Bahn in die Hansestadt Buxtehude. Da wir jeweils morgens starten und abends zurückkehren, können alle zu Hause im eigenen Bett schlafen. Unseren Standort haben wir im Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Petri. In der Gemeinschaft werden wir miteinander essen, singen, reden, ausruhen – ein abwechslungsreiches Programm erleben. Dazu gehören unter anderem die Erkundung der Stadt und eine Führung durch die St. Petri-Kirche, die ihre Ursprünge im 13. Jahrhundert hat. Eingeladen sind interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei Interesse kann „Urlaub ohne Koffer“ in Kooperation mit Gemeinden oder Regionen entwickelt werden.

Termin:	Montag, 8. bis Mittwoch, 10. Juli 2019 Abfahrt jeweils gegen 9 Uhr (HVV) Rückkehr jeweils gegen 17.30 Uhr (HVV)
Ort:	Buxtehude
Leitung:	Kathrin Münkel, Kirchengemeinde Farmsen-Berne Helga Westermann
Anmeldung:	bis 2.7.19 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten*:	70 Euro für Fahrt, Verpflegung und Programm

Kunst und Kaffee in Fischerhude



„Das musst du wissen, dass dich Gott durchweht von Anbeginn...“

Rainer Maria Rilke prägte diesen Satz, der ihn zeitlebens in seiner Auseinandersetzung mit Gott begleitete. Bei einem sommerlichen Ausflug nach Fischerhude sollen uns Rilkes Texte und Gedichte begleiten. Wir werden dort einen Spaziergang zum Café Rilke unternehmen, nach der Kaffee- und Kuchenpause das Otto-Modersohn-Museum besuchen und nach einer kleinen Andacht an der Wümme den Heimweg antreten. Während des Spaziergangs ist Zeit für einen persönlichen Austausch: Jeweils zwei Menschen werden ein Stück Lebensweg miteinander teilen, sich mitteilen und gemeinsam dem Gehörten nachsinnen. Nach jedem gelesenen Text oder Gedicht werden die Weggefährter*innen gewechselt, um neue Gesprächsimpulse aufzunehmen. Im Museum wollen wir uns miteinander in Bilder von Otto Modersohn vertiefen und dann in der Natur nachspüren, was es heißt „von Gott umweht zu sein...“

** Zu bezahlen bei Anmeldung auf folgendes Konto:*

Werkzentrum Bildung
IBAN: DE32 5206 0410 2606 4900 18
Verw.-zweck: ÄlterWerden Rilke

*Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.*

Termin:	Sonntag, 11. August 2019, 11.15 Uhr bis ca. 20 Uhr
Treffpunkt:	Bahnhof Altona
Ort:	Fischerhude, Café Rilke und Otto Modersohn-Museum
Leitung:	Britta Schuirmann, Diakonin und Ute Zeißler
Kosten:	20 Euro* für Bahnfahrt und für den Eintritt ins Museum, zzgl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung:	bis 1.8.2019 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

WORKSHOP | Erfahrungen sind Lebensschätze



Wenn wir unser Leben betrachten, erinnern wir zahlreiche Erfahrungen. Wir nehmen uns Zeit, um diese als Schätze zu heben und zu würdigen. Welche Erfahrungen in meinem Leben waren und sind wertvoll? Gab es Sternstunden? Wo haben sie sich ereignet, in der Begegnung mit Menschen, in der Musik, in der Natur ...? Welche der Schätze können nicht rosten? Wie stärken sie unser jetziges Leben? Welche unserer wertvollen Erfahrungen wollen wir in unseren Bezugsfeldern weitergeben und von ihnen erzählen – vielleicht auch kommenden Generationen? Und bei welchen Erfahrungen wünschen wir, dass sie sich nicht wiederholen? Wir lassen uns von einem Impulsreferat anregen, finden Freiräume zum eigenen Nachdenken und für Gespräche. Wir freuen uns auf dieses Miteinander!

Termin:	Montag, 6. Mai 2019, 14.30 bis 18 Uhr
Ort:	Christuskirche Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20144 Hamburg
Leitung:	Karin Kluck, Kirchengemeinde Eimsbüttel, Helga Westermann
Referentin:	Heidmarie Langer, Theologin und Kommunikationsberaterin
Kosten:	15 Euro (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung:	bis 13.4.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

BUCHTIPP | Neuerscheinung: Demokratie und Religion von Wera Lange und Michaela Will

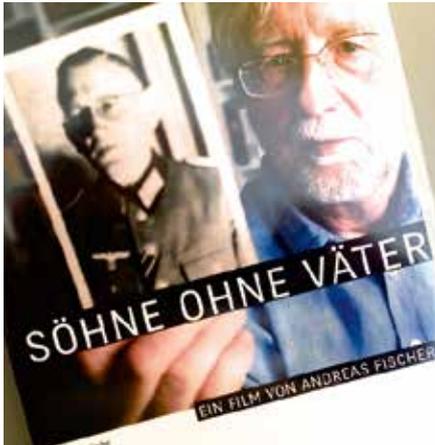


Die Akademie Theologie des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein hat auch die Vorträge von 2018 in einem Band 4 veröffentlicht. Religion, wie hältst du's mit der Demokratie? Gern wird heute in Debatten über westliche Werte behauptet, das Christentum habe den Weg zur Demokratie gebahnt, während der Islam aus sich heraus nicht demokratiefähig sei. Beides ist fragwürdig. Christliche Kirchen haben sich die längste Zeit ihrer Existenz bestens mit Monarchien und autoritären Staatsformen arrangiert, und die Evangelische Kirche Deutschlands hat sich erst 1985 nach langem Ringen in einer Denkschrift offiziell zur westdeutschen Demokratie bekannt. Islamische Verbände legen in Deutschland und anderen westlichen Staaten ihr Bekenntnis zur Demokratie des Landes ab, in dem ihre Mitglieder zuhause sind. Es scheint, dass Religionen ihr positives Verhältnis zur Demokratie dort finden, wo staatliche Instanzen zuvor eine solche installiert haben. Dabei sichert die freiheitliche Demokratie den Menschen die freie Ausübung ihrer Religion besser zu als jede andere Staatsform. Doch auch demokratische Gesellschaften bedürfen der Rückbesinnung auf religiöse Orientierung.

Verlag: T. Baurz GmbH, Band 4, ISBN: 978-3-95948-8-392-6, 15 Euro

Band 1, Band 2 und Band 3 der Akademie Theologie 2015, 2016 und 2017 sind ebenfalls vom Verlag T. Baurz GmbH noch erhältlich.

FILM UND GESPRÄCH | **Söhne ohne Väter**



Weil ihre Väter im Krieg getötet wurden, wuchsen fast ein Drittel der Jungen und Mädchen, die zwischen 1933 und 1945 geboren wurden, ohne Vater auf. Im Dokumentarfilm von Andreas Fischer berichten acht vaterlos aufgewachsene Männer, wie sie trotz dieses Verlustes aufgewachsen sind und ihr eigenes erwachsenes Bild von Männlichkeit entwickelt haben. In dem Dokumentarfilm entsteht ein Bild der Kriegskindergeneration, in der der abwesende Vater manchmal einen größeren Eindruck hinterließ als der an seine Stelle tretende Stiefvater. Darüber hinaus entwickelten die jung verwitweten Mütter zu ihren Söhnen häufig ein besonders inniges aber oft auch ein erdrückend enges Verhältnis. Ein Vermächtnis, das nicht selten eine Belastung für die späteren Partnerschaften und Ehen der Söhne darstellte. Auch das Verhältnis zu den eigenen Söhnen und Enkelkindern wird in den Interviews beleuchtet. Im Anschluss wird zu einem Gespräch eingeladen.

1. Termin

Termin: Freitag, 12. April 2019, 19 Uhr
Ort: Kirchengemeinde St. Stephan Wandsbek-Gartenstadt, Stephanstraße 117, 22045 Hamburg
Leitung: Jan Simonsen, Pastor für Seelsorge im Alter in der Region Wandsbek-Tonndorf, Helga Westermann
Kosten: keine, um eine Spende wird gebeten

2. Termin

Termin: Freitag, 20. September 2019, 18 Uhr
Ort: Kirchengemeinde St. Simeon Alt Osdorf, Dörpfeldstr. 58, 22609 Hamburg, Bus 21/39 Langelohstr. Nord
Leitung: Ute Zeißler, Pastor Martin Ahlers (St. Simeon Alt Osdorf)
Kosten: keine, um eine Spende wird gebeten

■ NACHMACHEN ERWÜNSCHT

Eine Erfolgsgeschichte aus der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst
Ein Nachmittag für Menschen über 90



Ein Treffen der Generation Ü 90

Ü 90 – ein voller Erfolg

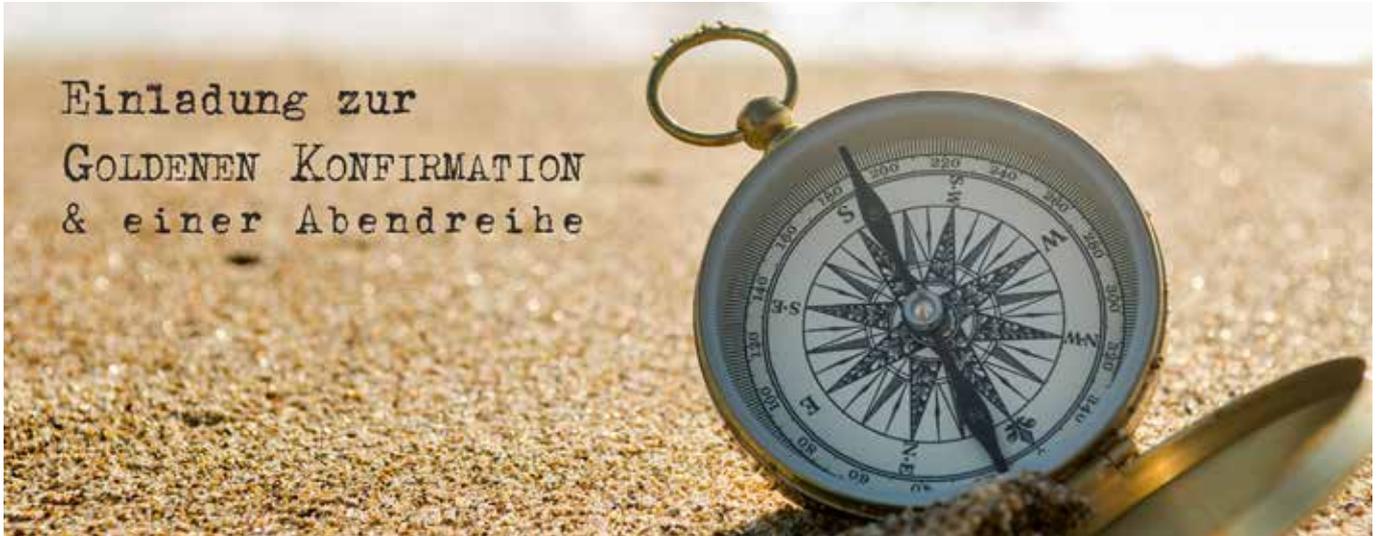
„Unbedingt“ ruft ein 90-jähriger Besucher, „unbedingt wieder zu Ü 90 einladen“. Das war am 5. Dezember 2018. Wir hatten es gewagt, zu einem Treffen der Generation Ü 90 einzuladen, auf Anregung einer 93-jährigen Dame. Sie wollte Gleichaltrige treffen. In diesem Alter sind viele Freundinnen und alte Bekannte schon nicht mehr da. Wir haben alle aus unserer Gemeinde, die 90 Jahre und älter sind, persönlich eingeladen und sie kamen: 26 Frauen und Männer Ü 90! Die jüngsten waren 90 Jahre, die älteste 98 Jahre. Es gab Stollen und Gespräche an den Tischen und Musik aus 90 Jahren. Andreas Gärtner hat aus neun Jahrzehnten je ein Lied ausgesucht und gespielt. Es war ein kleines Rätselspiel. Andreas Gärtner spielte, viele summten mit „Ja, wie hieß es denn noch?“, aber bei den „Tulpen aus Amsterdam“ sangen alle

mit. Am Ende gingen alle ganz beglückt nach Hause. Als Person mit über 90 Jahren wahr- und ernstgenommen zu werden, das kommt nicht so oft vor. Wie wichtig das aber ist, das konnten wir am Ende an den frohen Gesichtern ablesen. Dass es inzwischen draußen dunkel geworden war, hat niemanden gestört. Natürlich gehen Ü-90-Leute auch raus, wenn es dunkel ist.

Informationen: Pastorin Tomke Ande, tomkeande@winterhude-uhlenhorst.de

Goldene Konfirmation – etwas anders

Als Vikar in Dithmarschen erlebte ich die Goldene Konfirmation als Großereignis: Ein dreitägiges Wiedersehen mit Rundfahrten, Essen samt Festgottesdienst. In Hamburg dagegen nahm ich sie sehr abgespeckt wahr, wenn sie überhaupt gefeiert wurde.



Auch in der Innenstadtkirche St. Gertrud stand für 2018 die Frage im Raum, sie vielleicht ganz bleiben zu lassen. Um aber an der Zielgruppe der „jungen Alten“ dranzubleiben, entstand die Idee, den alten Gedanken der „Goldenen Konfirmation“ durch ein paar neue Ideen zu weiten: Zunächst erschien es uns hilfreich, den Charakter eines „Jubiläum-Klassentreffens“ aufzugeben. Per Post, Gemeindebrief und Wochenblatt haben wir die Jahrgänge 1949 bis 1953 unabhängig ihres Konfirmationsortes zur „*Goldenen Konfirmation und einer kleinen Abendreihe*“ eingeladen.

Am ersten Abend im April begrüßten die Vorbereitungsgruppe und ich im Seitenschiff der Kirche mit einem Glas Sekt rund 30 Interessierte, von denen etwa ein Drittel Männer waren. Die Gruppe war bunt gemischt: Zugezogene und Alteingesessene, kirchlich Näher- und Fernstehende. Manche hatten schon in der „Heimat“ ihre „Goldene Konfirmation“ gefeiert, die meisten waren einfach neugierig. Leitmotiv für die Abendreihe war das Bild eines Kompasses. In der Einladung formulierten wir: *„Ein Kompass hilft bei der Richtungsbestimmung – vorausgesetzt man weiß, in welche Himmelsrichtung man möchte. Das gilt auch auf den Lebenswegen. Doch bei Abzweigungen zeigt der innere Kompass oft gleichzeitig in viele Richtungen. Wie vielleicht gerade: Der Ruhestand eröffnet neue Möglichkeiten und Freiheiten, aber auch Fragen und Ängste vor dem Älterwerden tauchen auf. Es gilt, sich neu auszurichten. In diese Lebensphase fällt auch die Goldene Konfirmation. Sie ist eine gute Gelegenheit, den inneren Kompass aufzuspüren.“*

Mit biblischen Texten, Schlagern, Gedichten, Kurzfilmen, Methoden aus der aktuellen Konfirmandenarbeit, in Kleingruppen und im Plenum versuchten wir, eine Art „Refreshing von Religion und Glaube“ mit biografischen Themen und Fragen zu verbinden: Was war? Was ist? Wo will ich hin? Und: Was trägt jetzt und noch weiter? Vor allem letzteres versuchten wir, im Abschlussgottesdienst am Pfingstmontag durch den Segen für jeden einzelnen zum Ausdruck zu bringen. Als Geschenk bekam jeder einen kleinen Kompass, in dessen Glas der Spruch aus Psalm 139 „Von allen Seiten umgibst Du mich“ eingraviert ist.

Im Rückblick würde ich unseren Versuch für geglückt bewerten. Zwar war der Aufwand nicht gering, doch werden wir beim zweiten Durchgang 2020 davon profitieren. Besonders schön ist, dass viele aus der Gruppe nun auch andere Veranstaltungen und Aktionen der Gemeinde nutzen.

Wer an weiteren Informationen und Material interessiert ist, kann sich gerne bei mir melden.

Pastor Oliver Spies

spies@st-gertrud-hamburg.de, 040/370 888 33

Die Fachstelle ÄlterWerden ist umgezogen

Seit dem 1. Juni 2018 ist aus dem Trio der Fachstelle ÄlterWerden ein Quartett geworden. Nach fast drei Jahren Zwischenquartier in der Kieler Straße in Altona ist die Fachstelle ÄlterWerden wieder nach Niendorf an den alten Standort zurückgezogen. Außer der Adresse an der Max-Zelck-Straße 1 ist allerdings nichts mehr wie es war.

Das neue Haus der Kirche ist größer, moderner, klimafreundlicher und beherbergt, wenn alle Umzüge geschafft sind, über 200 Mitarbeitende statt bisher gut fünfzig. Es wird eine Kapelle geben und eine Kantine und endlich wieder gut ausgestattete Räume für jede Art von Veranstaltung. Wir hoffen, dass schnell alle Umzugskartons ausgepackt sind, alle Technik funktioniert und wir uns dort gut einarbeiten.

Apropos Technik: Wir werden eine neue Telefonnummer bekommen, die zu Redaktionsschluss noch nicht feststand, sind aber voraussichtlich für einige Monate noch unter der bekannten, alten Telefonnummer erreichbar. Falls Sie also anrufen und „Kein Anschluss unter dieser Nummer hören“, rufen Sie bitte das ServiceTelefon Kirche und Diakonie Hamburg unter der Telefonnummer 040/30 620 300 an, schauen Sie auf unserer Website unter www.seniorenwerk-hhsh.de nach oder abonnieren Sie rechtzeitig unseren Newsletter (siehe Seite 26).

Ute Zeißler

Vor Kurzem sah es in der Max-Zelck-Straße noch so aus:



BUCHTIPPS | Ein Ende finden und den Anfang in Händen halten* Ruhestand

Und dann?

101 Ideen für den Ruhestand
Dagmar Giersberg, 3. aktualisierte Auflage 2016
wbv.de, ISBN: 978-3-7639-5621-0

Aufbruch in den Ruhestand

Anleitung zum Gestalten und Genießen
Bethke-Brenken, Brenken, 2010
Ernst Reinhardt Verlag, ISBN: 978-3-497-02150-5

Ruhestand für Anfänger

Unser Weg in eine neue Lebensphase
Gertraude und Clemens Steindl, 2. Auflage 2014
Tyrolia Verlag, ISBN: 978-3-7022-3166-8

Das Beste kommt noch

Männer im Unruhestand
Eckart Hammer, 2012
Herder Verlag, ISBN: 978-3-451-06495-1

Altern wie ein Gentleman

Zwischen Müßiggang und Engagement
Sven Kuntze, 4. Auflage 2012
btb Verlag, ISBN: 978-3-442-74444-2

Restlaufzeit

Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter
gelingen kann, Hajo Schumacher, 2014
Eichborn Verlag, ISBN: 978-3-8479-0572-1

Alt werden ist das schönste und Dummste was einem passieren kann

Reiner Gronemeyer, 2014
edition Körber-Stiftung Hamburg,
ISBN: 978-3-89684-160-5

Einmal ist noch alles offen

Cornelia Coenen-Marx, ev. Theologin
Kösel Verlag, ISBN: 978-3-466-37182-2

*© Hanspeter Rings (*1955), Dr. phil., deutscher Philosoph und Aphoristiker
Quelle: Rings, Knapp über der Erde, Verlagsbüro v. Brandt, Mannheim 1997

REISE | Studienreise nach Stralsund – Restplätze frei!



Termin:	Donnerstag, 2. bis Sonntag, 5. Mai 2019
Ort:	Stralsund
Leitung:	Alexandra Reske und Helga Westermann
Kosten:	350 Euro im EZ, 277 Euro im DZ plus 43 Euro bei Anreise mit der Bahn
Informationen und Anmeldung:	Helga Westermann, 040 519 000 838 h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

VERANSTALTUNGEN VON APRIL BIS SEPTEMBER 2019				
DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
APRIL				
12.04.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Erich Kästner	Volksdorf	7
12.04.2019	19.00 Uhr	Film und Gespräch: Söhne ohne Väter	Wandsbek	20
24.04.2019	9.30 Uhr	Nordkirchenfachtage: Mit Leib und Seele	Volksdorf	13
25.04.2019	10.00 Uhr	Exkursion: Arche Nora	Eilbek	6
27.04.2019	9.15 Uhr	Samstagspilgern	Ochsenzoll	15
MAI				
06.05.2019	14.30 Uhr	Workshop „Lebensschätze“	Eimsbüttel	19
05.05.2019		Studienreise nach Stralsund	Stralsund	23
08.05.2019	14.30 Uhr	Mit Demenz Natur erleben: Schloßparkführung	Haseldorf	12
10.05.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Leonardo da Vinci	Volksdorf	7
10.05.2019	10.00 Uhr	Klosterwochenende	Birkenwerder	15
16.05.2019	10.00 Uhr	Ideenbörse West: Was bedeuten Grenzen?	Pinneberg	8
21.05.2019	9.30 Uhr	Fachtage Demenz: „Da kann ja jeder kommen...“	Volksdorf	11
22.05.2019	15.00 Uhr	Exkursion: Martha Haus	Rahlstedt	6
24.05.2019	16.00 Uhr	Wohnwerkstatt: Podiumsveranstaltung	Eimsbüttel	5
25.05.2019	9.15 Uhr	Samstagspilgern	Ochsenzoll	15
JUNI				
07.06.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Was wird aus unserem Seniorenkreis?	Volksdorf	7
12.06.2019	9.30 Uhr	Nordkirchenfachtage Seniorenarbeit: Impulse	Rendsburg	10
JULI				
08.07.2019	9.00 Uhr	Tagesfahrten: Urlaub ohne Koffer	Buxtehude	18
AUGUST				
09.08.2019	10.00 Uhr	AG LiA: Besuch des Rauhen Hauses	Horn	8
11.08.2019	11.15 Uhr	Ausflug: Kunst und Kaffee	Fischerhude	18
14.08.2019	17.00 Uhr	Ü50 – Gemeinsam älter werden	Langenhorn	5
15.08.2019	10.00 Uhr	Ideenbörse Süd: Namen	Harburg	9
15.08.2019	17.00 Uhr	Wohnwerkstatt: Heimat	Niendorf	9
31.08.2019	10.00 Uhr	Workshop: Beten mit dem Fotoapparat	Eilbek	16
SEPTEMBER				
9.+10.09.2019	14.30 Uhr	Mit Demenz Natur erleben: Thema „Apfel“	Haseldorf	12
13.09.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Bestattungsarten	Volksdorf	8
17.09.2019	14.30 Uhr	Praxistage: Rituale	Volksdorf	16
20.09.2019	18.00 Uhr	Film und Gespräch: Söhne ohne Väter	Alt Osdorf	20
OKTOBER				
10.10.2019	10.00 Uhr	Informationstag: „Kultur im Koffer“	Harburg	17



Heide Brunow



Ingrid Kandt



Melanie Kirschstein



Wera Lange



Hella Lemke



Kirsten Sonnenburg



Helga Westermann



Hajo Witter



Ute Zeißler

HERAUSGEBERINNEN:

Fachstelle ÄlterWerden des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und die Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

REDAKTION: Kirsten Sonnenburg, Heide Brunow, Ute Zeißler

Fachstelle ÄlterWerden

des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, www.seniorenwerk-hhsh.de

Geschäftsstelle: Ulrike Dorner

040/58 950 253 – Fax 040/58 950 299 – ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Ingrid Kandt

Demenz, LotsenBüro, Spiritualität
040/58 950 259
ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

Melanie Kirschstein

Seelsorge im Alter
0173-25 98 304
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Wera Lange

Wohnen im Alter, Seniorenkreise
040/58 950 252
wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

Ute Zeißler

Nachbarschaft, Besuchs- und
Biografiearbeit, 040/58 950 257
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

NEUE TELEFONNUMMERN SIEHE WWW.SENIORENWERK-HHSH.DE

Arbeitsstelle „Leben im Alter“

des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.lebenimalter-hamburg.de

Geschäftsstelle: Martina Alt

040/51 90 00 915 – Fax: 040/51 90 00 899 – lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Heide Brunow

Seelsorge im Alter
040/51 90 00 839
h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

Dr. Hella Lemke

Hospizarbeit
040/51 90 00 834
h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

Kirsten Sonnenburg

Leitung „Leben im Alter“
040/51 90 00 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Helga Westermann

Wohnen im Alter, Spiritualität, Gender
040/51 90 00 838
h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

Hajo Witter

Besuchsarbeit, Demenz,
klassische Seniorenarbeit
040/51 90 00 836
h.witter@kirche-hamburg-ost.de



Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Veranstaltungen und andere Neuigkeiten des Älterwerdens. Schicken Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse per Mail, per Post oder Telefon an eine unserer Geschäftsstellen und der nächste Newsletter landet in Ihrem elektronischen Postfach. Selbstverständlich können Sie den Newsletter und auch die „Perspektiven“ jederzeit abbestellen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/.

Fachstelle ÄlterWerden

Ev.- Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Straße 1
22459 Hamburg
040/58 950 253
ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle Leben im Alter

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost
Rockenhof 1
22359 Hamburg
040/51 90 00 915
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

■ **BILDRECHTE**

Seite 1	Foto: Pixabay
Seite 4	Foto: Pixabay
Seite 5	Zeichnung: Wiebke Hampel, Foto: Bernd Niklas
Seite 6	Foto: Martha Stiftung
Seite 7	Foto Buchcover: Ute Zeißler, Quelle: Ellert und Richter Verlag, Foto da Vinci: Pixabay, Foto Seniorenkreis: Pixabay
Seite 8	Foto Rauhes Haus: Rauhes Haus, Stabsstelle Kommunikation, Foto Bestattungen: Pixabay, Foto Grenzen: Ute Zeißler
Seite 9	Foto Pass: Pixabay, Foto 2: Pixabay „Alexas“
Seite 10	Foto: Petra Müller
Seite 12	Fotos: Ingrid Kandt
Seite 13	Foto: Fotolia, 132938516
Seite 14	Foto Sorgekunst: der hospiz verlag Caro & Cie. oHG
Seite 15	Fotos: Pixabay
Seite 16	Foto Smartphone: Pixabay, Foto Rose: Leben im Alter
Seite 17	Fotos: J.-P. Staebe
Seite 18	Foto Buxtehude: Pixabay, Foto Museum: Otto Modersohn Museum
Seite 19	Foto Lebensschätze: Pixabay, Foto Demokratie und Religion: Verlag T. Bautz GmbH
Seite 20	Foto Söhne ohne Väter: Ute Zeißler von Andreas Fischer, Foto 90: Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst
Seite 21	Foto: arsenisspyros
Seite 22	Foto 1: Ute Zeißler, Foto 2: Dr. Monika Rulfs
Seite 23	Foto: Pixabay
Seite 25	Fotos Ingrid Kandt, Melanie Kirschstein, Wera Lange und Ute Zeißler: © Hendrik Lüders Fotos Heide Brunow, Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Hajo Witter, Helga Westermann: © Elfriede Liebenow
Seite 26	Foto: © Pixabay

Perspektiven