

# Perspektiven

Oktober 2019 | Nr. 25



## Jubiläumsausgabe



Impressum	2
Titelthema Jubiläum: die 25. Ausgabe „Perspektiven“	3
Wohnen	5
Arbeit mit Gruppen	6
Demenz	10
Seelsorge	14
Spiritualität	15
Besuchen	18
Kultur	19
Gesellschaft	21
Männer und Frauen	22
Nachmachen erwünscht	23
Terminübersicht	24
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	26
Bildrechte	27

■ IMPRESSUM

**Herausgeberinnen:**

Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein  
Fachstelle ÄlterWerden  
Ute Zeißler  
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg  
Telefon 040/558 220 155  
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

## Am Anfang war Martha oder: Es braucht immer eine, die die Initiative ergreift

**25 Ausgaben „Perspektiven“ – wann kam eigentlich die erste heraus? Beim Stöbern in meinem Rechner finde ich alle Ausgaben – auch die allererste, bereits in einem erstaunlich modernen Design, aber ohne Herausgabedatum und die Macherinnen Elke Ukena-Seguin, Wera Lange und Martha Zinn nannten sich Herausgeber – Gendern kam später...**

Beim Blättern durch die Ankündigungen finde ich das Jahr 2006. Unsere „Perspektiven“ ist also 13 Jahre alt. Aber wie die meisten guten Projekte hat auch dieses Wurzeln, aus denen es hervorgegangen ist. Bei den „Perspektiven“ konnten wir zwei ausmachen.

Zum einen gab es auch schon damals Veranstaltungsflyer, deren Möglichkeiten zur Information aber sehr begrenzt waren. Dann gab es das gelbe Mitteilungsblatt, angelehnt an die Infobroschüre des Kirchenkreises Blankenese. Hier wurde für größere Events geworben, beispielsweise für die Hamburger Altentage (die hießen damals tatsächlich noch so). Und es gab den Kirchenkreiskurier, dessen Layout wir sozusagen geerbt haben, nachdem im Zuge der Kirchenkreisfusion ohnehin eine neue Kirchenkreispublikation nötig geworden war.

Martha Wiehnbröker (heute Zinn) hat schließlich die Initiative für ein professionelleres, breiter aufgestelltes Mitteilungsblatt ergriffen. Das war auch damals schon ein Kooperationsprojekt, nämlich der Kirchenkreise Blankenese, Niendorf und Pinneberg. Den Macherinnen schwebte ein Blatt vor, das für Veranstaltungen wirbt und darüber hinaus aber auch neue Projekte und Konzepte vorstellt und gesellschaftlich relevante Themen des Älterwerdens aufgreift. Immer war das übergeordnete Ziel, dem oft sehr defizitär orientierten Altersbild in der Gesellschaft ein positives entgegenzusetzen und Seniorenarbeit thematisch und konzeptionell zu erweitern und zu modernisieren.

Mit der Fusion der Kirchenkreise im Jahr 2009 sollte sich die Zusammenarbeit des damaligen Seniorenwerkes (heute: Fachstelle ÄlterWerden) mit der Arbeitsstelle Leben im Alter des Kirchenkreises Hamburg-Ost auch in der „Perspektiven“ abbilden. Der logische Schritt war, Veranstaltungen und Fortbildungen, wie beispielsweise SEBALT oder den Kulturführerschein, nicht nur gemeinsam zu machen, sondern auch gemeinsam dafür zu werben. Was das Thema Älterwerden in Hamburg und Umland angeht, wollten die beiden Fachstellen zukünftig mit einer Stimme sprechen. Die „Perspektiven“ sollte ein Sprachrohr dafür sein und ist seit 2009 die gemeinsame Plattform. Kirsten Sonnenburg war die ideale Botschafterin; sie hat die „Perspektiven“ in viele Netzwerke und



Martha Zinn

bis zur Bischöfin getragen und natürlich auch jetzt das bischöfliche Grußwort erbeten.

Der Rest ist kurz erzählt: Wir haben am gemeinsamen Design gearbeitet, was man beispielsweise an den Farben sehen kann, das PC-Programm wurde gewechselt und das Layout strikt vereinheitlicht. Wir haben mittlerweile ein Redaktionsteam und 2016 hat Saskia Bittner die Gestaltung übernommen, seit 2017 erscheint die „Perspektiven“ nicht mehr als Loseblattsammlung und seitdem ist auch das Innenleben farbig. Sie können die „Perspektiven“ ganz „oldschool“ in der Printversion lesen oder sich von den Websites downloaden: [www.lebenimalter-hamburg.de](http://www.lebenimalter-hamburg.de) und [www.seniorenwerk-hhsh.de](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)

Hinzugekommen ist in diesem Jahr der kleine Bruder Newsletter, der sich wachsender Beliebtheit erfreut und die langen Pausen zwischen den halbjährlichen Erscheinungsterminen überbrückt und für den Sie sich ganz einfach anmelden können: [www.perspektiven-newsletter.de](http://www.perspektiven-newsletter.de)

Wir hoffen, dass Sie uns treu bleiben beim Lesen der „Perspektiven“ und vor allem natürlich beim Besuchen unserer Veranstaltungen. Und wenn Sie uns auch etwas zur „Perspektiven“ zurückmelden möchten, freuen wir uns sehr über Lob und Kritik.

*Ute Zeißler  
für alle Mitarbeitenden in „Ost und West“*

## Grußworte zur 25. Ausgabe der „Perspektiven“

**Perspektiven – das leitet sich ab vom lateinischen „perspicere“, also „(hin)durchschauen“**

oder „mit dem Blick durchdringen“. Seit 25 Ausgaben nun geben Sie anderen einen weiten Blick. Und das ist es ja, was Kirche tun sollte: im Alltag die Vision aufrecht erhalten und den Blick für die Weite des Lebens geben. Und das gilt nicht nur für die Multiplikator\*innen der Altenarbeit, sondern erst recht für ältere Menschen selbst! Wenn die körperliche Beweglichkeit abnimmt oder eigene Leiden soviel Aufmerksamkeit beanspruchen, dann ist es umso wichtiger, wenn Perspektiven deutlich werden: Schau, was es alles gibt! Tagesausflüge mit Kunst und Kaffee, Urlaub ohne Koffer, Ideenbörsen für Ältere – viele Anregungen, die Sie in Gemeinden und Einrichtungen weitergeben können. Es ist in einer älter werdenden Gesellschaft wichtig, dass wir uns als Kirche hier gut aufstellen und eine engagierte Arbeit für Seniorinnen und Senioren anbieten. Ich danke Ihnen herzlich, dass Sie sich dieser Aufgabe mit soviel Schwung und Leidenschaft annehmen. Die „Perspektiven“ ist eine Erfolgsgeschichte, die nicht nur in der Metropolregion Hamburg eine breite Leserschaft findet, sondern in der ganzen Nordkirche und darüber hinaus in alle Himmelsrichtungen der Republik. Bewahren Sie sich und anderen den Durchblick und die Perspektive. Alles Gute und Gottes Segen für Ihre Arbeit!



*Ihre Bischöfin Kirsten Fehrs*

### Teilen und Mitteilen

Die „Perspektiven“ wird auch in Nordrhein-Westfalen gelesen. Und kommt hier – genau wie im hohen Norden – sehr gut an. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie viel Arbeit ein solches Magazin macht, aber auch, welche Wirkung es entfaltet: in der Nachbarschaft, in der Gemeinde, im Kirchenkreis und über den Kirchenkreis hinaus. Die „Perspektiven“ zeigt nicht nur Perspektiven auf: Sie ermutigt auch zum Perspektivwechsel. Sie informiert, inspiriert, bestärkt, ermutigt und aktiviert ihre Leserschaft. Sie trägt zu Gemeinschaftsbildung (!) bei, versorgt ihre Leserinnen und Leser mit Gesprächsstoff, bietet reichhaltiges Anschauungsmaterial und fördert die Verbreitung von Ideen, Methoden und Erfahrungswissen. Ich möchte mich bei den Macherinnen und Machern der „Perspektiven“ ganz herzlich für das Teilen und das Mitteilen bedanken. Und ich hoffe sehr, auch in den Genuss der Zukunfts-„Perspektiven“ (25 plus) zu kommen. Ein dickes Lob und ein herzlicher Glückwunsch aus Düsseldorf von



*Karin Nell, Studienleiterin im Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein (eeb)*

### Herzliche Glückwünsche der „Perspektiven“ zur 25. Ausgabe!

Die „Perspektiven“ ist nicht nur ein reichhaltiges und umfangreiches Informationsheft der Alten- und Freiwilligenarbeit der beiden Hamburger Kirchenkreise, sondern sie ist auch Ausdruck der gebündelten Kompetenz und großartigen Arbeit der Kolleginnen und Kollegen in der Arbeitsstelle Leben im Alter und in der Fachstelle ÄlterWerden. Das Lesen der „Perspektiven“ macht auf vielerlei Weise Lust. Die einen animiert es, sich zu einer der vielen interessanten Veranstaltungen aus einem breiten Fächer an Themen anzumelden. Andere inspiriert das Titelthema, sodass sie Lust bekommen, sich vertieft damit zu beschäftigen oder die aktuelle Diskussion weiter zu verfolgen. Darüber hinaus weiß ich, dass die „Perspektiven“ weit über Hamburg hinaus wirkt. Viele in der Nordkirche lesen nicht nur sehr gerne die „Perspektiven“, sondern sie ziehen aus ihr Impulse für die eigene Arbeit. Damit ist die „Perspektiven“ Inspiration für viele. Im Laufe der Jahre hat sich die „Perspektiven“ weiterentwickelt. Sie hat eine klare Struktur und Aufmachung bekommen und sie ist zusammengewachsen: Sie ist zum Gesicht für die Arbeit mit Älteren zweier Kirchenkreise geworden. Eines ist klar: Wir freuen uns auf jede weitere Ausgabe und wünschen der „Perspektiven“ und ihrer breiten Leserschaft: Viel Glück und viel Segen!



*Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche*

## WOHNWERKSTATT/EXKURSION | Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor



Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Ihre zukünftige Wohnform denken? In Langenhorn können Sie ein gelebtes Beispiel kennenlernen: „Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor“ (ONK), zusammen mit „Jung & Alt“, „Frauenquartier & Insel e. V.“. Nachbar\*innen berichten, warum und wann sie hier eingezogen sind. Welche ihrer Visionen haben sich verwirklicht, wo reiben sie sich an der Realität und gibt es Pläne für die Zukunft? Zusätzlich bekommen Sie viele Informationen über alternative Wohnformen, die zum Älterwerden passen. Wir stellen alternative Wohnkonzepte vor und beschreiben die Wege, die für die Verwirklichung von gemeinschaftlichen Wohnprojekten gegangen werden müssen. Dazu gibt es Material und Adressen für Ihre eigene weitere Planung und Raum für den Austausch mit anderen.

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

<b>Termin:</b>	Montag, 21. Oktober 2019, 17 bis 20 Uhr, um 16 Uhr Besichtigung einer Wohnung möglich
<b>Ort:</b>	Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor e. V., Ochsenweberstraße 39, 22419 Hamburg, Gemeinschaftsraum
<b>Referentin:</b>	Sabine Matfeld, Offene Nachbarschaft Kiwittdmoor
<b>Leitung:</b>	Wera Lange, Kirsten Sonnenburg, Helga Westermann, Ute Zeißler
<b>Kosten:</b>	10 Euro (inkl. Imbiss)
<b>Anmeldung:</b>	bis 16.10.2019 bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, <a href="mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de">ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de</a>

## ORIENTIERUNGSTAGE | „Lebensformen – Wohnformen“



**Es gibt eine Vielzahl von Wohnformen und Wohnmodellen für das Leben im Alter. Wer auf der Suche nach der geeigneten Wohnform ist, muss wissen, was er\*sie will und was nicht. Die Orientierungstage helfen, Entscheidungen zu treffen und Ideen umzusetzen.**

**Veranstalter\*innen:** Kirchenkreis Hamburg-Ost, Leben im Alter, Helga Westermann, Regionale Seniorenarbeit in Bramfeld und Steilshoop, Andrea Kalter, Seelsorge in der Region Bramfeld-Steilshoop, Pastor Olaf Ebert

**Modul I „Zuhause ist es am schönsten!“,** Dienstag, 4. Februar 2020, 17.30 bis 19.30 Uhr

Kann ich in meiner Wohnung/ in meinem Haus alt werden? Wie ist mein Lebensumfeld? Habe ich ein soziales Netz?

**Modul II „Lebensträume – Lebensräume“,** Dienstag, 18. Februar 2020, 17.30 bis 19.30 Uhr

Meine Wohnbiografie: Wie, wo und mit wem möchte ich im Alter wohnen? Was ist gut, was müsste sich ändern?

**Modul III „In (m)einer Wohnform gut alt werden“,** Dienstag, 3. März 2020, 17.30 bis 19.30 Uhr

Welche Wohnformen gibt es und welche passt zu mir? Gastreferent\*innen stellen uns Wohnformen vor.

**Modul IV „Was wirklich wichtig ist“,** Dienstag, 17. März, 17.30 bis 19.30 Uhr

Habe ich, was ich brauche – brauche ich, was ich habe? Loslassen lernen. Und was ist mit der Spiritualität?

**Ort:** Bramfelder Laterne, Berner Chaussee 58, 22175 Hamburg

Weitere Informationen ab Ende November über Martina Alt: 040/519 000 915 oder [m.alt@kirche-hamburg-ost.de](mailto:m.alt@kirche-hamburg-ost.de)

## ARBEITSGEMEINSCHAFTEN UND IDEENBÖRSE | 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 von 9.30 bis 12.30 Uhr in Volksdorf. Die Ideenbörsen finden unregelmäßig und regional (Nord/West und Süd/Ost) statt. Die Angebote sind kostenfrei.

### ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter



#### Trost – wo bist du?

„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll ...“

Wie oft bleiben mir die Worte im Halse stecken, wie oft komme ich ins Stolpern, wenn ich einem Menschen begegne, dem gerade Schweres widerfährt oder widerfahren ist: z. B. eine lebensbegrenzende Krankheit, ein Unglück, der Verlust eines geliebten Menschen. Mit welchen Hemmungen habe ich zu kämpfen, wenn ich einen sterbenden Menschen besuche? Worte und Gesten bekommen einen anderen Klang als im „normalen“ Leben. Und wie ist es, wenn im Seniorenkreis plötzlich ein Platz leer bleibt? Wie gehe ich als Leitende, wie gehen wir als Gruppe damit um? Was kann uns trösten? Wie kann ich als Gruppenleitung da handeln?

**Termin:** Freitag, 11. Oktober 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Referentin:** Dr. Hella Lemke, Pastorin für Hospizarbeit



#### Die frohe Botschaft

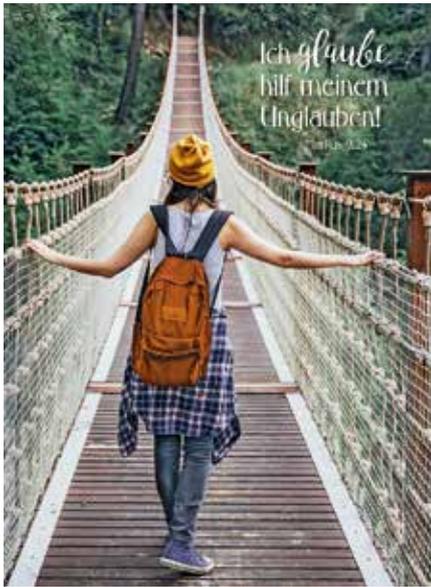
Die frohe Botschaft, das Evangelium, ist die Grundlage des christlichen Glaubens. Aber was genau an dieser Botschaft soll eigentlich froh machen? Erreicht die Absicht dieser Botschaft uns Menschen heute auch noch? Was bedeutet sie für jede\*n von uns persönlich? Und wie können wir sie an die Menschen in unseren Kreisen weitergeben? Wir wollen der Sache auf den Grund gehen und uns den Fragen nach der frohen Botschaft stellen.

**Termin:** Freitag, 8. November 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Referent\*innen:** Anke Ehlers, Hajo Witter

## Leben im Alter (AG LiA)



### „Ich glaube; hilf meinem Unglauben!“ Markus 9, 24 (Jahreslosung 2020)

Diese Jahreslosung aus dem Markusevangelium bekommt man nicht über die Lippen ohne Irritation: Ich glaube – hilf meinem Unglauben. Ja was denn jetzt? Glaube oder Unglaube? In dem Widerspruch liegt eine große Dramatik. Und deswegen wurden diese Worte nicht gesagt oder gesprochen, sie wurden geschrien. Der Glaube des Mannes reichte, um sich an Jesus zu wenden. Der Glaube reichte aber nicht, dass sein Sohn geheilt werden konnte. Und so schrie der Mann diese Worte und wusste, Heilung und Glaube konnten nur mit göttlicher Hilfe geschehen. Wir wollen uns an diesem Vormittag der biblischen Erzählung zuwenden und uns in diese Jahreslosung hineinnehmen lassen: Wo reicht unser Glaube und wo geraten wir an Grenzen, wo brauchen wir göttlichen Beistand?

**Termin:** Freitag, 13. Dezember 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Referentin:** Heide Brunow, Pastorin



### Briefe

Briefe, Postkarten, Telegramme, SMS, E-Mails... Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir uns mit Geschriebenem oder Getipptem einander am Leben teilhaben lassen können. Manches davon bleibt lange in unserer Erinnerung, weil die in Zeilen festgehaltenen Worte uns so sehr berühren. Etwa ein Liebesbrief vom späteren Ehepartner oder der erste Brief, den ein Kind an seine Mutter schrieb oder eine Eilmeldung über den Tod eines geliebten Menschen. Die Geschichte der persönlichen Korrespondenz ist schon sehr alt. Die Briefe in der Bibel zum Beispiel legen ein Zeugnis davon ab. Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, auch eigene für sie bedeutende Briefe mitzubringen oder davon zu erzählen.

**Termin:** Freitag, 10. Januar 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Referentin:** Anke Ehlers



### „Die Reise durch das Leben ab 60“

Womit ist für diese Lebensphase eine gute Vorsorge zu treffen? Da ist zum einen die Notfalldose. Sollte eine Lebensrettung erforderlich sein, können mit dieser Dose lebensnotwendige Daten zugänglich gemacht werden. Was ist alles zu regeln? Im Vordergrund steht das Gespräch mit Angehörigen. Und dann sind viele rechtliche Fragen wie Testament, Betreuungsvollmacht usw. und lebenspraktische Fragen zu klären. Was möchte ich noch erleben und gestalten und wovon möchte und muss ich Abschied nehmen? Außerdem wollen wir uns der Frage stellen: Wie soll meine Aussteuer für das Leben im Alter aussehen? Um eine gute Vorsorge zu treffen, werden wir wichtige Aspekte andenken und auf erste Schritte hinweisen.

**Termine:** Freitag, 14. Februar 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Referent\*innen:** Helga Westermann, Hajo Witter

## Leben im Alter (AG LiA)



### I Have a Dream („Ich habe einen Traum“)

ist der Titel einer berühmten Rede von Martin Luther King, die er am 28. August 1963 beim Marsch auf Washington für Arbeit und Freiheit hielt. Auch in der Bibel lesen wir von wegweisenden Träumen. Wie z. B. im 1. Buch Mose, Kapitel 41, 1-46, wo Joseph mit Gottes Hilfe und großer Weisheit die Träume des Pharaos deutet. Allerdings entstand das älteste uns überlieferte Traumbuch, das sogenannte „Hieratische Traumbuch“, ein in Stein gemeißeltes „Buch“ aus dem mittleren Reich Ägyptens, schon vor circa 4000 Jahren. Seit jeher gehören Träume also zu uns Menschen. An diesem Morgen wollen wir die Welt der Träume ein wenig erkunden und Traumpfade betreten.

<b>Termine:</b>	Freitag, 13. März 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referentin:</b>	Sabine Beeck

## IDEENBÖRSE | Süd



### Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen

Für den Modemacher Karl Lagerfeld war es das höchste Glück, einsam sein zu können. Mutter Teresa hingegen hat behauptet, dass Einsamkeit die schlimmste Armut sei, die einen Menschen treffen kann. In diesen zwei Zitaten spiegelt sich wider, wie unterschiedlich Menschen empfinden können, wenn sie einsam sind. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit ist schon in biblischen Erzählungen und bei den Philosophen der Antike zu finden. Auch derzeit wird viel von Soziolog\*innen und Hirnforscher\*innen darüber veröffentlicht. Viele warnen vor der massenhaften Vereinsamung in den westlichen Gesellschaften und deren schwerwiegenden gesundheitlichen und finanziellen Auswirkungen. Die Politik wird aufgefordert, Maßnahmen dagegen zu ergreifen. Ich lade die Teilnehmenden ein, einen eigenen und differenzierten Blick auf das Alleinsein und die Einsamkeit zu werfen. Vor allem aber möchte ich einen Austausch darüber ermöglichen, wie wir Einsamkeit überwinden und Alleinsein genießen können.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 26. März 2020, 10 bis 13 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Kirche Harburg, Saal, Harburger Ring 20 (S3 oder S31 Harburg-Rathaus, Ausgang Harburger Ring)
<b>Leitung:</b>	Hajo Witter
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bis 20.3.2020: bei Martina Alt, 040/ 51 900 915 lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## IDEENBÖRSE | West

**Guter Hoffnung sein**

In dieser Ideenbörse werden wir eine Adventsbesinnung und weitere Vorschläge für den Einsatz einer Bild-Text-Karte kennenlernen.

In Erwartung sein bedeutet, warten auf ein Ereignis, eine Person oder auch auf ein Erlebnis. Ein Versprechen, ein Zauber liegt in der Luft.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 21. November 2019, 10 bis 15 Uhr
<b>Ort:</b>	Familienbildungsstätte, Bahnhofstraße 18, 25421 Pinneberg
<b>Leitung:</b>	Wera Lange, Birgitt Wulff-Pfeifer
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bis 18.11.2019 bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## VORLESEKURS | Atem, Stimme, Präsenz / 2. Teil für Fortgeschrittene



Referentin Imke Trommler

Der Stimmübungs- und Vorlesekurs von Imke Trommler erfreut sich seit langer Zeit großer Beliebtheit. Nun ist die Idee entstanden, nur für diejenigen, die einen solchen Kurs schon einmal besucht haben, einen Fortsetzungskurs anzubieten, der auf dem ersten aufbaut. Arbeit an verschiedenen Texten, Dynamik in der Sprache, „schwierige Texte“ sicher vortragen, liturgische Texte, Bibeltexte...

<b>Termine:</b>	mittwochs, 16.10./30.10./6.11/13.11.2019, 17 bis 19 Uhr
<b>Ort:</b>	Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Ute Zeißler, Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung
<b>Referentin:</b>	Imke Trommler, Schauspielerin, Dozentin
<b>Anmeldung:</b>	bis 10.10.2019: bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Kosten:</b>	60 Euro für alle Termine

Im nächsten Frühjahr wird es auch wieder einen Anfänger\*innenkurs geben. Er wird in Volksdorf am Rockenhof stattfinden. Hier schon einmal die Termine zum Vormerken: mittwochs, 15.4./22.4./29.4.2020, 17 bis 20 Uhr, am letzten Termin bis 19 Uhr

Ausführlicheres in der nächsten Ausgabe der „Perspektiven“, die im April erscheint und im Newsletter.

## RÜCKBLICK | Nachlese zum Fachtag „Wege zu einer demenzsensiblen Kirchengemeinde“



„Da kann ja jeder kommen...“

So lautete der Titel des ersten Demenz-Fachtages der beiden Hamburger Kirchenkreise, der am 21. Mai im Rockenhof stattfand und mit rund 50 Haupt- und Ehrenamtlichen gut besucht war.

In ihrem Impulsreferat\* mit dem Titel „Wenn Menschen mit Demenz Prophetinnen und Propheten sind...“ machte Antje Koehler den Teilnehmenden mit vielen anschaulichen Beispielen aus der Praxis Mut, sich beherzt auf den Weg zu machen. Dabei seien kleine Schritte oft wichtiger als große Projekte und vieles, so ihre Erfahrung, sei auch ohne großen Aufwand und relativ einfach umzusetzen. Der Weg zur demenzsensiblen Kirchengemeinde, so Antje Koehler, kann überall anfangen und ist ein dauerhafter Prozess.

Mit Workshops zu Themen wie „Gottesdienste feiern mit Menschen mit Demenz“, „Achtsamkeit und Kommunikation“ und „Intergenerative Begegnungen zwischen Konfirmand\*innen und Menschen mit Demenz“ wurde es am Nachmittag sehr praxisorientiert. Dabei wurden auch konkrete Bedingungen erarbeitet, die ein lebendiges Gemeindeleben – in Gemeinschaft und Verschiedenheit – ebnen und erleichtern können.

Zum Abschluss fanden alle Teilnehmer\*innen auf ihrem Stuhl einen kleinen farbigen Fuß aus Papier als Symbol für ihren ersten „allerkleinsten“ Schritt auf dem Weg hin zu einer demenzsensiblen und -achtsamen Kirchengemeinde.



\*Der Folien-Vortrag von Antje Koehler kann als PDF-Datei über Martina Alt, Arbeitsstelle Leben im Alter, per Mail bestellt werden:  
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## KULTUR-EXKURSION | Kultur und Natur erleben – mit allen Sinnen

Das Kooperationsprojekt „Wir haben Kultur!“\* bietet für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen im Herbst weitere sinnesanregende Angebote in der Natur und in zwei unterschiedlichen Museen an. Alle Angebote sind an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz angepasst mit der Idee, gemeinsam eine schöne Zeit zu erleben.

So geht es Anfang Oktober bereits zum zweiten Mal auf eine geführte Entdeckungstour durch den reizvollen Haseldorfer Schlosspark mit seinem uralten Baumbestand – ein Naturerlebnis für alle Sinne mit anschließender Stärkung im Gemeindehaus von St. Gabriel. Ende Oktober stehen dann alte und vertraute Gegenstände aus dem „Erinnerungskoffer“ im Mittelpunkt eines Besuchs im Pinneberger Museum. Beim Anschauen, Berühren und Ausprobieren verschiedener Alltagsgegenstände kommt es zu einem lebhaften Austausch über die „gute alte Zeit“ und eigene Erinnerungen können wieder wach werden. Anfang November gibt es im Industriemuseum Elmshorn die Gelegenheit, sich in einem Museumsschulzimmer über alte Schulregeln, das Schreiben mit Griffel und Schiefertafel und altdeutsche Schönschrift zu unterhalten, Anekdoten von anno dazumal zu erfahren und sicher auch den einen oder anderen Schultreich wieder lebendig werden zu lassen.



### Schloßparkführung Haseldorf

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 2. Oktober 2019 von 14.30 bis 16 Uhr
<b>Treffen:</b>	Gemeindehaus St. Gabriel, Marktplatz 4, 25489 Haseldorf
<b>Information:</b>	Ingrid Kandt, 040/558220 154 und 0173-2598564, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Anmeldung:</b>	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
<b>Kosten:</b>	7,50 Euro (inkl. Kaffeetrinken)



### „Erinnerungen aus dem Koffer...“

<b>Termin:</b>	Montag, 28. Oktober 2019, 14.30 bis 16 Uhr
<b>Ort:</b>	Museum Pinneberg, Dingstätte 25, 25421 Pinneberg
<b>Information:</b>	Ingrid Kandt, 040/558220 154 und 0173-2598564, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Anmeldung:</b>	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
<b>Kosten:</b>	7,50 Euro (inkl. Kaffeetrinken)



### „Schule in der Kaiserzeit...“

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 7. November 2019 von 14.30 bis 16 Uhr
<b>Ort:</b>	Industriemuseum Elmshorn Catharinenstraße 1, 25335 Elmshorn
<b>Information:</b>	Ingrid Kandt, 040/558220 154 und 0173-2598564, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Anmeldung:</b>	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
<b>Kosten:</b>	7,50 Euro (inkl. Kaffeetrinken)

\* 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

## INTERNET-GESPRÄCHSFORUM | für Angehörige von Menschen mit Demenz



### Alzheimer Gesellschaft sucht interessierte Angehörige

Sind Sie gerne im Internet unterwegs? Sind Sie Angehörige\*r eines demenzerkrankten Familienmitglieds? Und haben Sie Interesse daran, ihre Erfahrungen (in anonymer Form) in unserem Selbsthilfeforum mit anderen zu teilen? Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V. hat für Angehörige von Menschen mit Demenz das „Online Selbsthilfeforum Demenz“ entwickelt. Das Forum bietet die Möglichkeit, sich von jedem Ort aus über das Internet im geschützten Rahmen mit anderen Angehörigen auszutauschen, Tipps und Informationen zu bekommen und zu erfragen. Selbstverständlich können Sie anonym bleiben.

Zugang zum Forum erlangen Sie über: <https://forum.alzheimer-hamburg.de>

Um das Forum weiterzuentwickeln und auszubauen, suchen wir interessierte Angehörige und Zugehörige, die Lust haben, sich auszuprobieren und das Forum zu testen. Alle interessierten Personen erhalten eine Schulung und Anleitung für die Anwendung des Forums. Darüber hinaus sind einmal im Monat gemeinsame Treffen mit anderen Nutzerinnen und Nutzern geplant. Die fachliche Begleitung des „Online Selbsthilfeforums Demenz“ wird von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und von den Pflegekassen gefördert. Ein erstes Infotreffen hat am 10. September stattgefunden.

Bei Interesse für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Maren Niebuhr-Rose, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V., 040/88 14 177 0, [hilfe@alzheimer-hamburg.de](mailto:hilfe@alzheimer-hamburg.de)

## WERKSTATT | GemeindeLeben mit Demenz



Mehrmals im Jahr laden wir interessierte Ehren- und Hauptamtliche zu diesem offenen Gesprächs- und Arbeitskreis ein. Wir bieten damit die Möglichkeit, sich miteinander zum Thema Demenz auszutauschen, Wissen zu vertiefen und gemeinsam Projekte zum Thema vorzubereiten. Nach dem Fachtag im Mai beschäftigt sich unser Kreis zurzeit vor allem damit, was die allerersten Schritte auf dem Weg zu einer demenzsensiblen Kirchengemeinde sein können. Wer sich von diesem Angebot angesprochen fühlt und zukünftig eingeladen werden möchte, nimmt bitte mit uns Kontakt auf.

<b>Termin:</b>	Montag, 11. November 2019, 10.30 bis 12.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg-Eimsbüttel, Gemeindehaus, Raum 3 (nicht barrierefrei)
<b>Leitung:</b>	Hajo Witter und Ingrid Kandt
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a>

## VORTRAG | „So schwer hatte ich mir das nicht vorgestellt...“



Anfänglich noch guten Mutes und voller guter Vorsätze merken die meisten allein pflegenden/betreuenden Angehörigen nach gewisser Zeit und bei fortschreitender Erkrankung, wie sehr ihre Reserven angegriffen werden. Wer anhaltend über seine persönliche Belastungsgrenze geht, verliert sprichwörtlich die Nerven – ist erschöpft oder handelt total überreizt. Die Referentin zeigt Strategien und Wege, die zu mehr Entlastung im Alltag führen können.

<b>Termin:</b>	Montag, 7. Oktober 2019, 18 bis 19.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Ev.-Luth. Kirchengemeinde Wedel, Risthütte, Küsterstraße 4, 22880 Wedel
<b>Referentin:</b>	Angelika Maaßen, Dipl. Psychologin, Hamburgische Brücke, Beratungsstelle für ältere Menschen
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich

## VORTRAG | Dich lieben trotz Demenz



### Veränderungen in vertrauten Beziehungen

Wie verändern sich Beziehungen, wenn ein uns nahestehender Mensch an Demenz erkrankt ist? Welche praktischen Hilfen können den Alltag und das Zusammenleben erleichtern? Und was braucht es an Mut, Vertrauen und Liebe, um das Miteinander neu bzw. anders zu gestalten?

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 19. Februar 2020, 17 bis 18.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Ev.-Luth. Johannes-Kirchengemeinde, Raalandsweg 5, 22559 Hamburg-Rissen
<b>Referentin:</b>	Sandra Eisenberg, Dipl. Pfl egewirtin (FH), systemischer Coach
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich

VERANSTALTUNGSHINWEIS | **Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche  
12. bis 20. Oktober 2019**



**Einladung zu einem bunten Programm rund um das Thema  
„Hospiz- und Palliativarbeit in Hamburg“**

Acht stationäre Hospize, ein Kinderhospiz, ein Kindertageshospiz, vier ambulante Kinderhospizdienste und achtzehn ambulante Hospizdienste, vierzehn Krankenhäuser mit Palliativversorgung, zwanzig Teams in der allgemeinen ambulanten und acht Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung, dazu ein großer Strauß von Angeboten für die Begleitung in der Trauer – die Hospiz- und Palliativlandschaft in Hamburg ist bunt und über das ganze Stadtgebiet verteilt.

Was und wer verbirgt sich hinter diesen Begriffen? Welche Ziele und welche Ideen treiben die hier tätigen Menschen an? Könnte es für mich interessant sein, mich in diesem Bereich zu engagieren? Wann kann diese Unterstützung für mich oder meine An- und Zugehörigen hilfreich werden? Der Welthospiztag und die Hamburger Hospizwoche sind eine gute Möglichkeit, Einrichtungen und Menschen, die hier tätig sind, kennenzulernen. Viele unterschiedliche Veranstaltungen um die Themen Sterben, Tod und Trauer sind dazu geeignet, sich zu informieren, Fragen zu stellen, zu schauen und zu hören.

Das Programm finden Sie in der Broschüre der „Hamburger Koordinierungsstelle Hospiz- und Palliativarbeit“, die an vielen Stellen ausliegt. Außerdem ist es abrufbar unter:

[www.welthospiztag-hamburg.de](http://www.welthospiztag-hamburg.de) oder [www.koordinierungsstelle-hospiz.de](http://www.koordinierungsstelle-hospiz.de)

BUCHTIPP | **Tage voller Leben**  
von Maria Hagenschneider



„Schön bist du, meine Königin“,  
sagst du  
strahlenden Auges und lachenden Munds.  
Aber  
du bist nicht hier.  
Nur meine Sehnsucht lässt dich auferstehen.“  
(Seite 97)

Ein sehr persönlicher Bericht einer Frau, die ihre Trauer, ihren Abschied und ihre Hoffnung schreibend bewegt. Im Zentrum stehen die zehn Wochen, die sie mit ihrem Ehemann im Hospiz in Hamm verbringt. Darum herum ranken sich Erinnerungen an die Zeit davor und Erfahrungen in der Trauer durch die Jahre nach seinem Tod. Maria Hagenschneider erzählt davon, was ihr Trost und Hilfe war und ist, von den Steinen auf dem Weg und von dem, was bleibt und was fehlt. Sie rahmt ihr Erleben mit Gedichten und Gedanken zu ihrem christlichen Glauben.

Patmos Verlag 2017, ISBN: 978-3-8436-0898-5, 14,99 Euro

## SAMSTAGSPILGERN

## Von Schenefeld über das Naturschutzgebiet Schnaakenmoor nach Rissen



### „Alle gute Gabe ...“

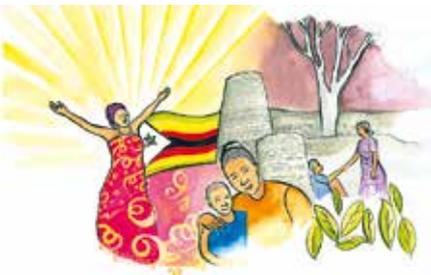
Entdecken der uns geschenkten Gaben – dazu lädt der Pilgerweg durch Feldmark, Wald und Naturschutzgebiet Männer und Frauen ein. Wir gehen durch Wohngebiete, Weiden, Wälder und eine Moorlandschaft, starten und beenden unseren Weg in Kirchen, halten inne, reden, lachen, singen und schweigen miteinander. Unser Pilgern beginnt in der Stephanskirche in Schenefeld, gegen 17 Uhr verabschieden wir uns in der Johanneskirche in Rissen und gehen jeweils unseren Weg weiter.

Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage für unterwegs mitbringen. Die Streckenlänge beträgt etwa 14 km.

<b>Termin:</b>	Sonnabend, 12. Oktober 2019, 9 bis 17 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	um 9.05 Uhr an der Bushaltestelle am Bahnhof Altona, Buslinie 2 Richtung Achterndiek/Schenefeld
<b>Leitung:</b>	Helga Westermann, Hajo Witter
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## BIBLIODRAMAWORKSHOP

## „Steh auf und geh!“ (Johannes 5, 2-9 a)



Bibliodrama ist ein Erkundungsweg, ein Begegnungsweg und ein Erkenntnisweg, auf dem wir uns aktuell Jesu freundlicher Ermutigung mit allen Sinnen nähern wollen. Jesus begegnet einem Gelähmten, der ihm seine Not klagt. Schlicht und einfach antwortet Jesus ihm mit einer heilsamen Frage: „Willst du gesund werden?“ – Wie mag das Gespräch weitergegangen sein? Am Ende der Erzählung steht die Aufforderung Jesu: „Steh auf und geh!“

Dem Text begegnen wir mit unserem Staunen und Fragen und achten auf seine Ermutigung und seinen Auftrag. In einer Gruppe erleben wir, wie gut es tut, Theologie mit Leib und Seele zu treiben. Im gemeinsamen Lesen und Hören, in Gesprächen, Wahrnehmungsübungen und im Aufstellen der Motive entdecken wir das Wissen und die Kraft der alten Worte für unser Leben. Die Geschichte ist auch eine Hinführung auf den Weltgebetstag 2020, vorbereitet von Frauen aus Simbabwe: „Steh auf und geh!“

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Bibliodrama-Angebot kann auch von Gemeinden oder Teams gebucht werden.

<b>Termin:</b>	Montag, 3. Februar 2020, 18 bis 21 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Helga Westermann, Bibliodramaleiterin
<b>Kosten:</b>	8 Euro (inkl. Imbiss)
<b>Anmeldung:</b>	bis 30.1.2020 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## Übung macht die Meisterin und den Meister



### Nur durch ein Ja – unterwegs mit Maria

Gott wird Mensch. Im Kind in der Krippe, aber auch in dir und mir. Das feiern wir an Weihnachten. Ohne Maria ist diese besondere Geschichte nicht erzählbar. Der Weg Gottes zu den Menschen ist verbunden mit dem Weg und dem JA dieser jungen Frau aus Nazareth in Galiläa.

Früher hieß die Adventszeit die „Stille Zeit“ – sie war ursprünglich als Vorbereitung für Weihnachten und den Jahreswechsel gedacht. Viele Menschen haben auch heute Sehnsucht, innezuhalten und werden doch von der allgemein herrschenden Hektik mitgerissen. Der Übungsweg im Advent will hier bewusst einen Gegenakzent setzen.

Fünf Abende sollen den eigenen, vertiefenden Weg durch die Adventswochen mit der Geschichte der Maria, der Mutter Jesu, geistlich unterstützen. Wir laden zu einer Entdeckungsreise in das Geheimnis des Advents ein. Dieser Weg kann unserer Sehnsucht nach Stille und Tiefe Ausdruck geben – und damit Raum für uns selbst und Gott mitten im Alltag.

Eine Entdeckungsreise heißt:

- Informationen für den Geist
- Nahrung für die Seele
- Erfahrung mit dem Leib, Körperübungen, Singen
- Stille und Meditation
- Weggemeinschaft werden im Austausch und Miteinander
- einen Übungsweg gehen (Impulse für den Alltag werden mitgegeben)

Zur Anleitung und Unterstützung dient das Buch „Nur durch ein Ja – unterwegs mit Maria“ vom Gemeindedienst der Nordkirche; Schritt für Schritt folgt es Maria auf ihrem Weg. Und wir gehen mit und machen dabei unsere eigenen Erfahrungen. Einmal in der Woche treffen wir uns als Gruppe und erhalten Impulse für das eigene Üben in der kommenden Woche. Miteinander reden, singen und beten tut gut. Es ist wichtig, sich auf den persönlichen Übungsweg und den Austausch einzulassen. Nach dem offenen Informationsabend am 20. November ist die verbindliche Teilnahme an allen Abenden Voraussetzung. Die Reihe kann nur als Ganzes besucht werden.

<b>Termine:</b>	mittwochs, 20.11. / 27.11./ 4.12. / 11.12. / 18.12.2019, 19 bis 20.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Hauptkirche St. Trinitatis Altona, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg (S-Bahn Königsstraße)
<b>Leitung:</b>	Frank Puckelwald, Pastor des Gemeindedienstes der Nordkirche Ute Zeißler, Diakonin der Fachstelle ÄlterWerden
<b>Informationen:</b>	Ute Zeißler, 040/558 220 155
<b>Kosten:</b>	15 Euro (darin enthalten: Buch „Nur durch ein Ja – unterwegs mit Maria“ des Gemeindedienstes der Nordkirche und Getränke)
<b>Anmeldung:</b>	bis 13.11.2019 bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, <a href="mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de">ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de</a>

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 16 begrenzt.

*„Und wäre Christus tausendmal, in Bethlehem geboren und nicht in dir:  
Du bliebest doch in alle Ewigkeit verloren.“  
(Angelus Silesius)*

## PRAXISTAG | Übung macht die Meisterin und den Meister



### Verwandlung

Wenn wir uns umschaun und unseren Blick auf die Schöpfung oder auch auf das eigene Leben lenken, wird eines deutlich: Das gesamte Leben ist vom Geheimnis der Wandlung und Verwandlung geprägt. Und diese Wandlungen benötigen Zeit. Sie können sich in einem kurzen oder auch in einem längeren Prozess vollziehen. Wie gern würden wir in unserem Leben vieles verändern, anders machen, weil das Bestehende nicht gut ist und werden dabei ungeduldig. Unser Schöpfergott hat dem Leben die Gabe der Verwandlung geschenkt, auch jedem einzelnen Menschen. Im Staunen darüber wurde Verwandlung ein Schlüsselbegriff für eine Spiritualität, die nicht versucht, alle Schwächen und Fehler in den Griff zu bekommen, sondern die vielmehr darauf vertraut, dass Gott alles in uns verwandeln möchte, damit sein Licht und seine Freundlichkeit immer mehr in uns aufscheint. Um Wege der Verwandlung zu entdecken, werden wir biblische Texte befragen und auf Spuren achten, wie wir den Prozess der Wandlung fördern können.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 19. März 2020, 14.30 bis 17.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Helga Westermann
<b>Kosten:</b>	5 Euro (inkl. Kaffee und Kuchen)
<b>Anmeldung:</b>	bis 13.3.2020 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## WORKSHOP | Biografie – ein Blick auf die Ressourcen



Ein Blick auf unsere je eigene Lebensgeschichte kann uns einen Schatz unserer Ressourcen vor Augen führen. Durststrecken und Wüstenerfahrungen gehören zu den grundlegenden Menschheitserfahrungen. Manchmal haben wir den Eindruck, dass etwas sehr mühsam ist und nichts vorangeht. Die Kräfte scheinen uns auszugehen. Wenn wir uns erinnern, stellen wir fest, dass oftmals verborgene Kraftquellen dazu beigetragen haben, mit derartigen Herausforderungen umzugehen. An diesem Nachmittag wollen wir uns auf die Suche machen nach solchen Eigenschaften und Schätzen unseres Lebens. Mit derlei Erinnerungen, seien es Gedanken oder Gegenstände (Fotos, Texte ...), werden wir ein biografisches Schatzkästlein anlegen. Der Blick auf gelungene Ereignisse kann uns stärken und Mut machen für die nächste Wegstrecke.

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 15. Januar 2020, 14.30 bis 17.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Helga Westermann
<b>Kosten:</b>	7 Euro (inkl. Getränken und Imbiss)
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## FACHTAG | Auswege finden – Herausforderungen in der Besuchsarbeit

Der Fachkreis für ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste\* lädt zu seinem zehnten Fachtag ein. Es wird spannende Workshops, gute Gespräche und hilfreiche Tipps für Ihre Besuchsarbeit geben. Und wir wollen gemeinsam mit Ihnen lachen und das zehnjährige Jubiläum feiern.

**Impuls:** Susanne Bötel als Clownin Rosalore für Menschen im Alter und mit Demenz

### Workshops

#### 1. Demenz und Pflegebedarf

„Bin ich hier noch richtig und mache ich alles richtig?“

Was sind herausfordernde Situationen und wie können sie angesprochen werden? Wie können sich Besuchende abgrenzen? Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige  
(Referentinnen: Marion Meyer und Barbara Kirsche, SeniorPartner Diakonie)

#### 2. Blinde und sehbehinderte Menschen besuchen – Hilfreiches für die Kommunikation

Sehen und gesehen werden, verstehen und verstanden werden – eine Grundsehnsucht des Menschen. Was aber, wenn das Sehvermögen nachlässt? Infos über die vielfältigen Seheinschränkungen. Hinweise und Tipps für gelingende Hausbesuche bei blinden und sehbehinderten Menschen.  
(Referentin: Dagmar Holtmann, Blinden- und Sehbehindertenseelsorge)

#### 3. Armut

Wer hilft bei Armut und Hilfsbedürftigkeit im Alter? Leistungen der Sozialhilfe und der bezirklichen Seniorenberatung. Ein Überblick über die staatliche soziale Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, praktische Leistungen der bezirklichen Seniorenberatung.  
(Referentin: Uta Jahnke, bezirkliche Seniorenberatung Altona)

#### 4. Emotionale Grenzsituationen

Wenn wir unseren inneren Traurigkeiten aus dem Weg gehen, sind wir oft schlechte Begleiter\*innen für andere. Wir weichen aus oder identifizieren uns zu sehr mit dem Leid. Wie können wir Halt und Haltung finden, mit schweren Themen umzugehen und Mitgefühl entwickeln, für andere und für uns selbst? Was darf/soll/will ich – nicht? Spirituelle und seelsorgerliche Ressourcen aufspüren und ausprobieren.  
(Referentin: Melanie Kirschstein, Fachstelle ÄlterWerden, Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein)

#### 5. Strukturelle Voraussetzungen für klare Aufträge und Grenzen

Immer wieder haben Freiwillige Sorgen, etwas Falsches oder gar Verbotenes zu tun, wenn sie sich um Menschen kümmern. Was für Leitlinien gibt es aus fachlicher Sicht? Wie viel Absprache mit den Familien der Betroffenen oder anderen involvierten Diensten tut not? Bin ich als Freiwillige\*r im steten Austausch mit einer Leitung und mit Kolleg\*innen? Gibt es überhaupt ein Tätigkeitsprofil? Wir suchen nach strukturellen Hilfen und guten Methoden für Mensch und Organisation.  
(Referent: Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung, Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein)



<b>Termin:</b>	Freitag, 25. Oktober 2019, 14.30 bis 18 Uhr
<b>Ort:</b>	Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Astrid Rocker für den Fachkreis, DRK Landesverband e. V.
<b>Infos:</b>	Ute Zeißler, 040/558 220 155, Hajo Witter 040/51 90 00 836
<b>Kosten:</b>	keine, gefördert durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
<b>Anmeldung:</b>	anmeldung@lv-hamburg.drk.de oder 040/554 20 133 Bitte rechtzeitig anmelden und Nummer des gewünschten Workshops angeben (und eine 2. Wahl), es gibt nur begrenzte Teilnehmer*innenplätze!

Sie können den Flyer bei uns anfordern.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.aktivoli.de](http://www.aktivoli.de) und auf unseren Websites.

\* Der Fachkreis der ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienste, in dem die Kirchenkreisfachstellen Leben im Alter und ÄlterWerden Mitglied sind, ist seit 2012 offizielles Mitglied im AKTIVOLI-Landesnetzwerk e. V. Er fördert und unterstützt engagierte Ehrenamtliche in ihrer Arbeit.

## KULTUR IM KOFFER | Ausstellung der Kulturkoffer



Wir laden Sie ein, bei Kaffee und Kuchen, die Botschafter\*innen und ihre Koffer sowie das Angebot, was sich dahinter verbirgt, kennenzulernen. Kommen Sie zum Stöbern, Entdecken und Erleben. Informieren Sie sich über die Vielfalt der Kofferangebote und freuen Sie sich auf die engagierten Kulturbotschafter\*innen, die Ihnen gern ihre Koffer präsentieren.

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 15. Januar 2020, 15 bis 17 Uhr
<b>Ort:</b>	Apostelkirche Eimsbüttel, bei der Apostelkirche 2, 20257 Hamburg, U-Bahn 2 bis Osterstraße oder Metro Bus 4 bis Apostelkirche
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de
<b>Kosten:</b>	keine

## KULTUR IM KOFFER | Mitmachkurs für Interessierte



Damit Sie bei uns mitmachen können, laden wir zu einem Vorbereitungskurs ein. Wir helfen Ihnen dabei, ein für Sie geeignetes Thema zu finden und wie Sie dieses ansprechend für die Besuche mit dem Kulturkoffer aufbereiten können.

<b>Termin:</b>	Freitag, 27. März 2020, 10 bis 14 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Hajo Witter
<b>Anmeldung:</b>	bis 20.3.2020 bei Martina Alt, 519 000 915, kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de
<b>Kosten:</b>	10 Euro

## KULTUR IM KOFFER | Neuer Flyer



Nach mehr als fünf Jahren hat der Flyer, mit dem Kultur im Koffer beworben wird, ein neues Erscheinungsbild. Der Entstehungsprozess war langwierig, aber mit dem Ergebnis sind wir sehr zufrieden! Neben aktuellen Fotos vieler beteiligter Kulturbotschafter\*innen enthält der Flyer auch eine große Themenübersicht.

Interessierte können ab sofort den Flyer bei uns anfordern:

Hajo Witter/Martina Alt, 040/519 000 927, kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de

## „Kultur im Koffer ist das Beste, was mir passieren konnte!“



Kulturbotschafterin Sabine Beeck

Vor über zwei Jahren lernte ich das Projekt Kultur im Koffer im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Leben im Alter kennen. Frau Beier stellte uns dort das interessante Leben Astrid Lindgrens vor. Es war für mich ein wundervoll bereichernder und auch folgenschwerer Vormittag, denn er war die „Geburtsstunde“ meines eigenen Kulturkoffers. Schon lange war ich begeisterte Leserin von Erich Kästner und ich bekam große Lust, einen Kulturkoffer über ihn zu gestalten.

Ich mochte die Bücher dieses Autors, dessen Lebensgeschichte mir aber nicht sehr vertraut war. Das sollte sich von nun an ändern. Bei meinen Vorbereitungen und Recherchen erhielt ich in Gesprächen Unterstützung und Zuspruch von Hajo Witter, der das Projekt leitet. „Frau Beeck, fangen Sie einfach an“, ermutigte er mich. Einfach anzufangen, war aber doch nicht so einfach. Schließlich ging es um die teils sehr turbulente und berührende Lebensgeschichte eines Menschen und nicht um eine bloße Sache. Und gerade weil ich Erich Kästner so schätze, lagen mir Respekt, Achtung und Achtsamkeit beim Zusammenstellen meines Koffers auf Herz und Seele. Ich stöberte im Internet und stieß auf interessante Artikel und Videos. Ich wurde Stammkundin bei „Medimops“, einem Antiquariat im Internet, und bei ebay Kleinanzeigen. Ich las und las und vertiefte mich mit wahrer Begeisterung in das überaus spannende und bewegte Leben dieses Mannes. Ich investierte unzählige Stunden und ein paar Euros, mein Interesse wuchs und mein Koffer füllte sich Stück für Stück. Ich fieberte jeder Bücher-

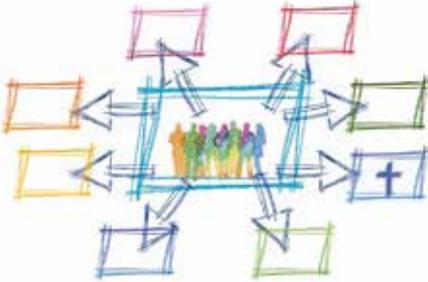
sendung entgegen und freute mich über jede neu entdeckte CD. Mein Leben wurde durch das Packen meines Kulturkoffers noch einmal ganz neu bereichert. Was für ein Glück, was für ein Geschenk!



Nach neun Monaten, fast wie bei einer Schwangerschaft, fühlte ich mich bereit, mit meinem Koffer hinaus „in die Welt“ zu gehen. Seitdem haben Erich Kästner und ich schon manchen Nachmittag im Seniorenkreis, manchen Besuch zuhause gemeinsam gestaltet. Jede Einrichtung, jede Gruppe, jeder Ort ist anders und so bleibt es für mich immer wieder spannend und abwechslungsreich: „Was erwartet mich und wen treffe ich an?“ Mein Interesse und meine Neugier für diesen Autor, der heute so aktuell ist wie zu seiner Zeit, haben nicht nachgelassen und werden auch durch Nachfragen und Anregungen von Gruppenteilnehmer\*innen weiter genährt. Dieses Jahr habe ich das Erich Kästner Museum in Dresden besucht und, wie sollte es anders sein, neue „Nahrung“ entdeckt. „Fangen Sie einfach an, Frau Beeck“, hatte Herr Witter ja am Anfang gesagt und noch hinzugefügt: „Sie werden sowieso nie mit dem Thema fertig werden.“ Ich muss Hajo Witter Recht geben, zum Glück! Mit Kultur im Koffer, mit Erich Kästner unterwegs zu sein, ist eine große Freude für mich, macht mein Leben reich und erfüllt mich auch mit Dankbarkeit. Mittlerweile erzählen mir Freundinnen, sie würden „den Kästner“ wieder lesen und ob ich für sie nicht auch einmal meinen Koffer öffnen könne...

*Sabine Beeck, Kulturbotschafterin bei Kultur im Koffer*

## Was heißt WIR für Kirchengemeinden im Quartier? Wunschträume & Widerstände



Die Zukunft der Kirche scheint für einige betroffene Menschen DAS angstbesetzte Thema überhaupt zu sein. Kirchenaustritte und Fachkräftemangel machen kleinmütig. Es gibt aber auch eine Gegenbewegung, die in der Not Chancen sieht für Neues. Kirche kann auch anders. Es gibt Beispiele in Hamburg und andernorts, wie Gemeinden sich für den Sozialraum geöffnet haben und neue Wege gehen. Durch Kooperationen in der Nachbarschaft, mit neuen Ideen und einer anderen Haltung suchen wir zusammen die Kirche der Zukunft. Das braucht erst mal Vertrauen für ein erweitertes Miteinander und gute Reflektion: Was bringen Kirchengemeinden in den Sozialraum ein? Wo liegen ihre Potenziale und Begrenzungen als Gemeinschaft und Organisation? Und vor allem: Wo und wie fängt man an, damit sich in der Gemeinde etwas in die neue Richtung bewegt?

<b>Termin:</b>	Montag, 4. November 2019, 17.30 bis 20.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Kirche, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
<b>Podium:</b>	Karin Nell, Gründerin der Keywork-Projekt-Werkstatt für Entwicklung innovativer Bildungs- und Quartiersarbeit, Melanie Kirschstein und Ute Zeißler, Fachstelle ÄlterWerden, Stephan Pohl-Patalong, Organisationsentwicklung im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
<b>Moderation:</b>	Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich
<b>Informationen:</b>	Paul Steffen, 040/558 220 219, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Kosten:</b>	keine

## Älterwerden zwischen Verletzlichkeit und Wachstum



### Für Haupt- und Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit

Das lange Leben ist für viele Menschen eine historisch neue Erfahrung, für die wir (noch) keine belastbaren Modelle haben. Als lernende Gesellschaft sind wir miteinander unterwegs, auf der Suche nach hilfreichen Bedingungen für ein gutes individuelles und kollektives Altern. An diesem Studientag werden wir besonders die Lebenszeit zwischen dem 75. und 90. Lebensjahr mit ihren zahlreichen Chancen, aber auch Herausforderungen betrachten. Wie können wir Menschen auf diesem Weg gut begleiten, an welche Ressourcen können wir anknüpfen, um Teilhabemöglichkeiten auch dann zu stabilisieren, wenn körperliche und kognitive Verletzlichkeiten zunehmen? Die Heidelberger Hundertjährigen-Studie kann uns dazu wichtige Impulse liefern.

<b>Termin:</b>	Dienstag, 12. November 2019, 10 bis 15 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referentin:</b>	Ulla Reyle, Gerontologin, Supervisorin (WIT Uni Tübingen), Geistliche Begleiterin, <a href="http://www.ulla-reyle.de">www.ulla-reyle.de</a>
<b>Anmeldung:</b>	bis zum 05.11.19 bei Martina Alt 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a>
<b>Kosten:</b>	10 Euro

## FILM UND GESPRÄCH | Töchter ohne Väter



Neun kriegsbedingt vaterlos aufgewachsene Töchter sprechen in diesem Film über ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen. Nach „Söhne ohne Väter“ beleuchtet der neue Dokumentarfilm von Andreas Fischer „Töchter ohne Väter“ die Lebenswege dieser Frauen und erzeugt damit ein intensives Porträt einer ganzen Generation. Nach dem Film gibt es die Möglichkeit zum Austausch bei einem Getränk und einem Snack.

**Termin:** Freitag, 25. Oktober 2019, 19 Uhr

**Ort:** Kirchengem. St. Stephan, Stephanstr. 117, 22047 Hamburg

**Leitung:** Karlfried Kannenberg, Jan Simonsen, Helga Westermann

**Kosten:** keine, um eine Spende wird gebeten

## 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. Im Anschluss wird zu einem Gespräch eingeladen.

**Termin:** Freitag, 17. Januar 2020, 19 Uhr

**Ort:** Kirchengemeinde Sinstorf,  
Sinstorfer Kirchweg 21, 21077 Hamburg

**Leitung:** Karlfried Kannenberg, Helga Westermann

**Kosten:** keine, um eine Spende wird gebeten

## 4 ABENDE FÜR REIFE MÄNNER | „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt“

Aus dem Männerforum der Nordkirche wird eine Gesprächsreihe für Männer der Generation 60+ angeboten. Darin werden Fragen thematisiert, die mit dem Übergang vom Berufsleben in die Lebensphase Ruhestand verbunden sind. Jeder Abend ist einem Thema gewidmet und soll zwischen Ausblick und Erfahrung Raum geben, sich über einen wichtigen Einschnitt im Leben auszutauschen, andere zu hören sowie Anregung und Ermutigung zu erfahren.

**Vier Abende, vier Wegweiser:**

**Den Übergang gestalten – Anerkennung und Wertschätzung**  
**Partnerschaft, Freundschaft und Netzwerke – Ablehnung und Einsamkeit**  
**Älter werden, Mentor werden – das Geschenk annehmen**  
**Die Steine aus dem Weg räumen – herausfinden, was trägt**



Pastor Henning Ernst lässt sich in Gemeinden oder Regionen einladen. Wichtig ist, dass ein Mann vor Ort mitwirkt und die Organisation übernimmt.

Leitung: Pastor Henning Ernst, Männerforum der Nordkirche,  
0431/557 791 80 oder 04521/830 26 67, henning.ernst@maennerforum.nordkirche.de

## Wünsch dir was – Wunschaktion zu Weihnachten

„Weihnachten ohne Geschenke? Das sollte es nicht geben – zumindest nicht hier, in unserem Stadtteil!“ Mit diesem Ziel kamen vor acht Jahren Mitarbeiter\*innen einer benachbarten Firma zu mir in den Michel. Sie hatten in der Zeitung über die Armut älterer Menschen in Hamburg gelesen und wollten ganz praktisch etwas Gutes tun für ihre Nachbar\*innen, die in der Hamburger Neustadt wohnen.

Wir hatten uns wenige Monate zuvor bei der Veranstaltungsreihe „Lebendiger Advent“, die ich organisierte und bei der ich in der Firma zu Gast war, kennengelernt. Sie betonten, dass die Aktion zwar mit der Firmenleitung abgestimmt ist, aber von den einzelnen Mitarbeiter\*innen ausginge, die gemeinsam etwas Gutes tun wollen. Gemeinsam überlegten wir nun, wie eine gemeinsame Aktion aussehen könnte. Schnell wurde deutlich, dass wir persönliche Wünsche erfüllen möchten, die sich die älteren Menschen nicht leisten können, die ihnen am Herzen liegen. Die Wünsche sollten in einem finanziellen Rahmen von maximal 20 Euro liegen. Im Einzelfall und nach persönlicher Rücksprache können auch teurere Wünsche erfüllt werden, beispielsweise wenn sich Kolleg\*innen zusammenschließen. Eine Mitarbeiterin aus dem CSR- und Eventmanagement erklärte sich bereit, die Aktion innerhalb der Firma zu koordinieren. Erste Pläne sahen eine gemeinsam organisierte Weihnachtsfeier vor, bei der die Geschenke persönlich überreicht werden sollten. So würde auch untereinander Kontakt und Gespräche entstehen. Als ich die Idee im Micheltreff bei Senior\*innen vorstellte, war die Reaktion begeistert, aber auch zurückhaltend. Denn niemand wollte in der Öffentlichkeit oder vor fremden Menschen, denen man unter Umständen auf der Straße begegnete, als bedürftig oder arm erkannt werden.



Der nun geplante Ablauf wahrt die Anonymität der Beschenkten und ist gleichzeitig persönlich: Über den Gemeindebrief, über Flyer und persönliche Kontakte wird für die Aktion geworben, mit mir als Ansprechpartner. Ich kontrolliere nicht die Bedürftigkeit. Bis Mitte November nehme ich Wünsche an. Wichtig ist dabei, dass die Wünsche klar beschrieben werden, damit der Wunsch auch erfüllbar ist. Nur mir sind die Namen und Kontaktdaten für etwaige Rückfragen bekannt. Ich leite die Wünsche bis Ende November anonymisiert weiter, aber so, dass die Mitarbeiter\*innen der Firma sich etwas unter der Person vorstellen können, z. B.: „Alleinlebende 78-jährige Witwe wünscht sich eine Wanduhr mit großen Ziffern“ oder „Die 81-jährige Frau L. hat im Beruf wenig Geld verdient und sich neben der Arbeit um ihre pflegebedürftige Mutter gekümmert. Sie erhält Grundsicherung im Alter und geht nebenher putzen, um ihre Rente aufzubessern. Sie wünscht sich richtig schöne, flauschige Frotteehandtücher.“ So entsteht ein Bild von der beschenkten Person, es wahrt aber gleichzeitig die Anonymität.

Innerhalb der Firma werden die Wünsche auf Kärtchen gedruckt und an einen Tannenbaum gehängt, der im Firmenfoyer aufgebaut wird. Alle Mitarbeiter\*innen, die mögen, nehmen sich einen Wunsch, kaufen diesen selbst ein und verpacken das Geschenk liebevoll. Manche möchten auch mehrere Wünsche erfüllen oder legen selbstgebackene Plätzchen oder Grußkarten dazu. Wenige Tage vor Heiligabend hole ich die Geschenke in der Firma ab und bringe sie in den Micheltreff. Hier werden die Geschenke an einem Nachmittag zwischen 12 und 16 Uhr weitergegeben. Ohne Feier, aber mit vielen Freudentränen bei den Beschenkten. Vor drei Jahren schloss sich eine weitere Firma unserer Aktion an. Auf diese Weise konnten im Laufe der Zeit über 800 individuelle Wünsche erfüllt werden.

Kontakt und weitere Informationen: Simon Albrecht, 040/37678-173, michelaktiv@st-michaelis.de

VERANSTALTUNGEN VON OKTOBER 2019 BIS JANUAR 2020				
DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
<b>OKTOBER</b>				
02.10.2019	14.30 Uhr	Schlossparkführung	Haseldorf	11
07.10.2019	17.00 Uhr	Vortrag: Dich lieben trotz Demenz	Rissen	13
07.10.2019	18.00 Uhr	Vortrag Demenz: „So schwer hatte ich mir das nicht...“	Wedel	13
11.10.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Trost – wo bist du?	Volksdorf	6
12.10.2019		Hospizwoche		14
12.10.2019	9.00 Uhr	Samstagspilgern	Schenefeld	15
16.10.2019	17.00 Uhr	Vorlesekurs: Atem, Stimme, Präsenz Teil 2	Eimsbüttel	9
21.10.2019	17.00 Uhr	Wohnwerkstatt/Exkursion: Offene Nachbarschaft	Langenhorn	5
25.10.2019	14.30 Uhr	Fachtag: Besuchsarbeit	Eimsbüttel	18
25.10.2019	19.00 Uhr	Film und Gespräch: Töchter ohne Väter	Wandsbek	22
28.10.2019	14.30 Uhr	Erinnerungen aus dem Koffer	Pinneberg	11
30.10.2019	17.00 Uhr	Vorlesekurs: Atem, Stimme, Präsenz Teil 2	Eimsbüttel	9
<b>NOVEMBER</b>				
04.11.2019	17.30 Uhr	Podiumsdiskussion: Was heißt WIR für Kirchengemeinden	Niendorf	21
06.11.2019	17.00 Uhr	Vorlesekurs: Atem, Stimme, Präsenz Teil 2	Eimsbüttel	9
07.11.2019	14.30 Uhr	Schule in der Kaiserzeit	Elmshorn	11
08.11.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Die frohe Botschaft	Volksdorf	6
11.11.2019	10.30 Uhr	Werkstatt: GemeindeLeben mit Demenz	Eimsbüttel	12
12.11.2019	10.00 Uhr	Studententag: Älterwerden	Volksdorf	21
13.11.2019	17.00 Uhr	Vorlesekurs: Atem, Stimme, Präsenz Teil 2	Eimsbüttel	9
20.11.2019	19.00 Uhr	Übung macht die Meisterin und den Meister: Maria	Altona	16
21.11.2019	10.00 Uhr	Ideenbörse West: Guter Hoffnung sein	Pinneberg	9
27.11.2019	19.00 Uhr	Übung macht die Meisterin und den Meister: Maria	Altona	16
<b>DEZEMBER</b>				
04.12.2019	19.00 Uhr	Übung macht die Meisterin und den Meister: Maria	Altona	16
11.12.2019	19.00 Uhr	Übung macht die Meisterin und den Meister: Maria	Altona	16
13.12.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Ich glaube; hilf meinem Unglauben	Volksdorf	7
18.12.2019	19.00 Uhr	Übung macht die Meisterin und den Meister: Maria	Altona	16
<b>JANUAR</b>				
10.01.2020	9.30 Uhr	AG LiA: Briefe	Volksdorf	7
15.01.2020	14.30 Uhr	Workshop Biografie	Volksdorf	17
15.01.2020	15.00 Uhr	Ausstellung der Kulturkoffer	Eimsbüttel	19
17.01.2020	19.00 Uhr	Film und Gespräch: Söhne ohne Vater	Sinstorf	22

**VERANSTALTUNGEN VON FEBRUAR BIS MÄRZ 2020**

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
<b>FEBRUAR</b>				
03.02.2020	18.00 Uhr	Bibliodramaworkshop	Volksdorf	15
04.02.2020	17.30 Uhr	Orientierungstage Lebensformen – Wohnformen	Bramfeld	5
14.02.2020	9.30 Uhr	AG LiA: Die Riese durch das Leben ab 60	Volksdorf	7
18.02.2020	17.30 Uhr	Orientierungstage Lebensformen – Wohnformen	Bramfeld	5
19.02.2020	17.00 Uhr	Vortrag: Dich lieben trotz Demenz	Rissen	13
<b>MÄRZ</b>				
03.03.2020	17.30 Uhr	Orientierungstage Lebensformen – Wohnformen	Bramfeld	5
13.03.2020	9.30 Uhr	AG LiA: I Have a Dream	Volksdorf	8
17.03.2020	17.30 Uhr	Orientierungstage Lebensformen – Wohnformen	Bramfeld	5
19.03.2020	14.30 Uhr	Praxistag: Übung mach die Meisterin und den Meister	Volksdorf	17
26.03.2020	10.00 Uhr	Ideenbörse Süd: Einsamkeit überwinden	Harburg	8
27.03.2020	10.00 Uhr	Mitmachkurs Kultur im Koffer	Volksdorf	19



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](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)**

**Geschäftsstelle: Ulrike Dorner**  
040/558 220 151 – [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

**Ingrid Kandt**  
Demenz, LotsenBüro, Spiritualität  
040/558 220 154, 0173-25 98 564  
[ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

**Melanie Kirschstein**  
Seelsorge im Alter  
040/558 220 152, 0173-25 98 304  
[melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de)

**Wera Lange**  
Wohnen im Alter, Seniorenkreise  
040/558 220 153, 0173-25 985 62  
[wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de)

**Ute Zeißler**  
Nachbarschaft, Besuchs- und  
Biografiearbeit,  
040/558 220 155, 0173-259 85 63  
[ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de)

**Arbeitsstelle „Leben im Alter“  
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost  
Rockenhof 1, 22359 Hamburg, [www.lebenimalter-hamburg.de](http://www.lebenimalter-hamburg.de)**

**Geschäftsstelle: Martina Alt**  
040/51 90 00 915 – Fax: 040/51 90 00 899 – [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

**Heide Brunow**  
Seelsorge im Alter  
040/51 90 00 839  
[h.brunow@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.brunow@kirche-hamburg-ost.de)

**Dr. Hella Lemke**  
Hospizarbeit  
040/51 90 00 834  
[h.lemke@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.lemke@kirche-hamburg-ost.de)

**Kirsten Sonnenburg**  
Leitung „Leben im Alter“  
040/51 90 00 840  
[k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de](mailto:k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de)

**Helga Westermann**  
Wohnen im Alter, Spiritualität, Gender  
040/51 90 00 838  
[h.westermann@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.westermann@kirche-hamburg-ost.de)

**Hajo Witter**  
Besuchsarbeit, Demenz,  
klassische Seniorenarbeit  
040/51 90 00 836  
[h.witter@kirche-hamburg-ost.de](mailto: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 an eine unserer Geschäftsstellen. Sie bekommen dann einen Link zugeschickt, mit dem Sie Ihre Anmeldung persönlich bestätigen. Erst dann landet der nächste Newsletter 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/](http://www.seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/)

Fachstelle ÄlterWerden:  
 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle Leben im Alter:  
 lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## BILDRECHTE ■

Seite 1	Collage: Saskia Bittner
Seite 3	Foto Martha Zinn: Dr. Monika Rulfs
Seite 4	Foto Kerstin Fehrs: Marcolo Hernandez, Nordkirche, Foto Karin Nell: Karin Nell, Foto Petra Müller: Nordbild, Christian Eggers
Seite 5	Foto Wohnwerkstatt: Bernd Niklas, Offene Nachbarschaft Kiwittd Moor, Foto Orientierungstage: shutterstock
Seite 6	Fotos: Pixabay
Seite 7	Foto Glaube: info@wortimbild.de, Foto Briefe: Pixabay, Foto Reise: www.notfalldose.de
Seite 8	Fotos: Pixabay
Seite 9	Foto Hoffnung: Pixabay, Foto Imke Trommler: S. Dupond
Seite 10	Fotos: Ute Zeißler
Seite 11	Foto Schirm: Ingrid Kandt, Foto Museum: Museum Pinneberg, Foto Schule: Industriemuseum Elmshorn
Seite 12	Postkarte: forum.alzheimer-hamburg.de
Seite 13	Foto: Pixabay
Seite 14	Foto: Pixabay, Buchcover: Patmos Verlag
Seite 15	Foto Libelle: Pixabay, Bild: „Rise! Take Your Mat and Walk“ © Nonhlanhla Mathe; Weltgebetstag der Frauen – Deutsches Komitee e. V.
Seite 16	Foto Engelswolke: Ute Zeißler
Seite 17	Foto „Verwandlung“: Shutterstock, Foto Schatzkiste: Helga Westermann
Seite 18	Flyer: www.aktivoli.de
Seite 19	Foto: Elfriede Liebenow
Seite 20	Foto: Elfriede Liebenow
Seite 21	zwei Grafiken von Pixabay, Gestaltung Paul Steffen, Foto Hände: Pixabay
Seite 22	Foto Töchter ohne Väter: Andreas Fischer-Moraki, Foto Söhne ohne Väter: Ute Zeißler von Andreas Fischer
Seite 23	Fotos: Hauptkirche St. Michaelis
Seite 26	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 27	Foto: Pixabay

Perspektiven