

Perspektiven

Informationen für Multiplikator*innen in der Arbeit mit Älteren

Seelsorge

Begegnungen vertiefen
und Gemeinschaft stärken

Zusammen ist man weniger allein

Biographiearbeit und Spiritualität
in Zeiten des Älterwerdens

Bild: keepik - pathway-rough-forest

Inhaltsverzeichnis

1	Titelthema
2	Inhaltsverzeichnis / Editorial
3	Arbeit mit Gruppen
8	Spiritualität
10	Impressum und Bildnachweis
14	Seelsorge
21	Quartiersarbeit
24	Schreibwerkstatt
26	Termine
27	Newsletter
28	Kontakte und Adressen

Editorial

In eigener Sache

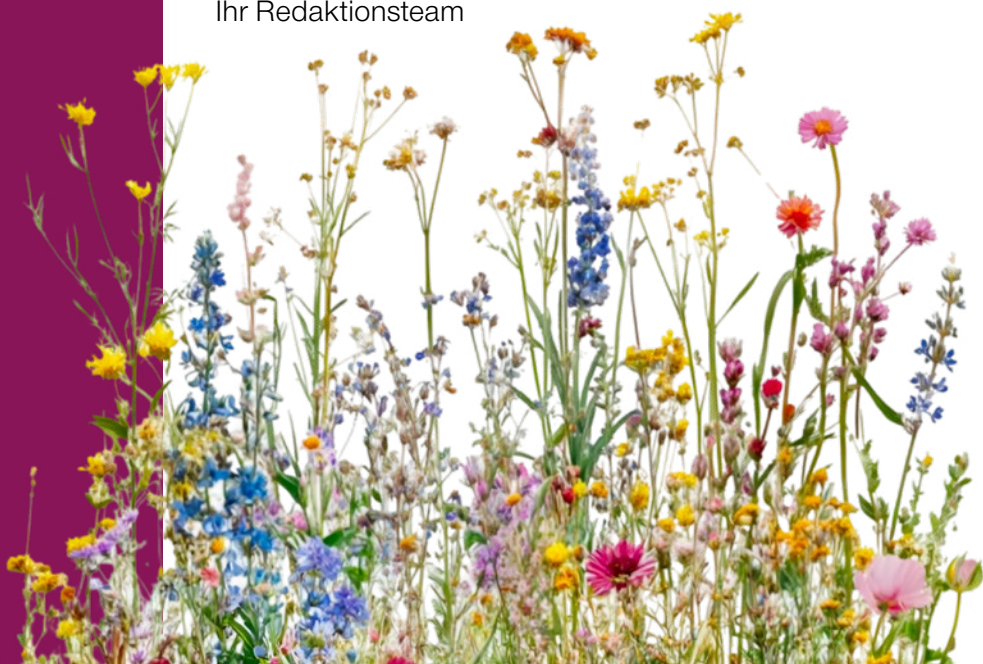
Liebe Leserinnen und Leser, liebe Interessierte im Themenfeld Arbeit mit Älteren,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die neu gestaltete 36. Ausgabe unseres Magazins, das passend zum Frühlingsbeginn erscheint. Unsere visuelle Neugestaltung spiegelt frischen Wind und Energie wider – schon bereits bei der Planung unserer Veranstaltungen war die Vorfreude bei allen zu spüren. Neben Altbewährtem finden Sie auch neue Ideen unserer Kolleg*innen und ehrenamtlich Engagierten, die von Ihren Erfahrungen vor Ort berichten. Vielleicht fühlen Sie sich ebenfalls inspiriert und angesprochen, über Ihre Begegnungen in den Stadtteilen zu erzählen und wie andere davon profitieren können. In den kommenden Seiten finden Sie anregende Veranstaltungen, Workshops und Fortbildungen, die für Sie geplant sind und die wir gemeinsam mit Ihnen umsetzen möchten: Denn ohne Sie geht es nicht! Wir freuen uns, Ihnen Möglichkeiten zu geben, Neues zu lernen, sich gemeinsam auszutauschen und untereinander zu vernetzen.

Auch wir bleiben untereinander vernetzt: gemeinsam erstellen wir, die Fachstellen in den Kirchenkreisen Hamburg-West/Südholstein und Hamburg-Ost, seit vielen Jahren die Perspektiven. Allen Widrigkeiten zum Trotz wollen wir ein Teil einer lebendigen Gemeinschaft werden, um miteinander neue Wege zu gehen, auszuprobieren und zu wachsen.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken,

herzlichst
Ihr Redaktionsteam



Zusammen ist man weniger allein

Eventgruppe 50+ in Barmbek Süd

Ehrenamtliche organisieren in unserer Kirchengemeinde einmal im Monat für die Altersgruppe 50+ eine Veranstaltung, die eigenverantwortlich – ohne Hauptamtliche – durchgeführt wird. Dies kann ein Ausflug mit Besichtigung, eine Wanderung, ein Museumsbesuch oder anderes sein.

Die Idee ist aus der Wahrnehmung entstanden, dass



Personen in festen Kreisen den Wunsch äußerten, in einer Kleingruppe etwas gemeinsam zu unternehmen. Nach der Corona-Zeit verstärkte sich dieser Eindruck noch. Die Umsetzung klappte selten, weil sich niemand

verantwortlich fühlte. Mit ein paar Engagierten haben wir ein Gründungstreffen für ein Orga-Team abgehalten, unser Diakon hat uns unterstützt. Wir haben uns darauf verständigt, dass die Veranstaltungen mit überschaubarem Organisationsaufwand und Kosten verbunden, die Orte mit Bus oder Bahn erreichbar sein sollten. Jede/r sollte etwas anbieten können, wozu er/sie Lust hat und was mehr Spaß macht, wenn man es in Gesellschaft durchführt. Der ursprüngliche Arbeitstitel „Eventgruppe 50+“ hat sich als feste Bezeichnung etabliert.

Wir haben eine Checkliste dazu erstellt, woran man bei der Planung denken muss, wie Proviant, Verkehrsmittel, Ruhetage von Cafés etc. Für die Bekanntmachung gibt es ein Muster zur Orientierung. Ein Logo zur optischen Wiedererkennung wurde entwickelt, weil die Leitung wechselt, nicht allen bekannt ist und wir „fake news“ vermeiden wollten. Dann wurde die Idee über alle vorhandenen Kanäle verbreitet und angeboten, sich in einen E-Mail-Verteiler aufnehmen zu lassen, um von den Angeboten zu erfahren. Das haben bisher ca. 80 Personen genutzt. Die Bekanntmachung und Anmeldung erfolgt über ein E-Mail-Funktionspostfach.

Nicht alle Gründungsmitglieder konnten dauerhaft dabei bleiben. Wir haben den Interessent*innenkreis um Unterstützung gebeten. Es haben sich sofort Personen gemeldet und dem Orga-Team temporär oder dauerhaft angeschlossen.



Das Team trifft sich ca. einmal pro Quartal. Wir haben gelernt, dass wir den Treffpunkt präzise benennen müssen, da sich die Teilnehmenden vorher nicht alle kennen („Gleis 9 Hbf“ reicht nicht). Veranstaltungen müssen mit einem angemessenen Vorlauf (3-4 Wochen vorher) angekündigt werden, dass An- und evtl. auch Abmeldung erwünscht ist, sollte betont werden.

Wir haben mit je 3-15 Personen Ausflüge, z. B. in die Lüneburger Heide, ans Brodtener Steilufer, den Elbhöhenweg oder ins Freilichtmuseum Kiekeberg unternommen. Die Organisator*innen haben sich gefreut, ihre Ideen in Begleitung umsetzen zu können. Die Resonanz der Teilnehmenden ist positiv, z. B. von C.: „Es macht Spaß, mit lieben Menschen zusammen zu sein und bei gemeinsamen Unternehmungen ein bisschen Abstand vom Alltag zu bekommen und sich auszutauschen.“ oder von R.: „Mir hat die Wanderung in der Heide sehr gut gefallen. Das Verweilen an den Aussichtspunkten fand ich sehr eindrucksvoll.“

Ein Musikquiz, ein Ausflug zur Nord-Art und eine Fahrt nach Lübeck sind in Planung.

Imogen Buchholz



Franz und Freitag – Impulswerkstatt

Arbeit mit Gruppen

Für viele Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche ist der zweite Freitag im Monat ein fester Termin im Kalender. Bei Franzbrötchen am Freitag (**Franz und Freitag**) laden Dörte Foede und Hajo Witter alle ein, von unserer Ideenbörse zu profitieren, Impulse mitzunehmen und miteinander in den Austausch zu gehen.

Von 9.30 bis 12 Uhr öffnen wir an jedem zweiten Freitag im Monat unsere Türen zu unterschiedlichen Themen. Ihre Anmeldung per E-Mail oder Telefon erleichtert unsere Planung – wir freuen uns auf Sie, und bringen Sie gerne weitere Interessierte mit! Die Angebote sind kostenfrei.

Hände



Die besonderen Merkmale des Menschen sind neben seinem großen Gehirn und dem aufrechten Gang, ganz besonders auch seine Hände. Sie sind anatomische Wunderwerke, mit denen wir schöpferisch, tatkräftig und sozial agieren. Sabine Beeck hat über einen langen Zeitraum interessante und wissenswerte Informationen aus den Bereichen Kunst, Kultur und Wissenschaft über Hände gesammelt, die wir gemeinsam mit ihr vorstellen werden. Unse-

re Gäste erwartet ein abwechslungsreicher Vormittag mit vielen Informationen und gestalterischen Aktionen.

Termin: Freitag, 11. April 2025
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Sabine Beeck, Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Vergeben und Verzeihen

Vergeben und Verzeihen sind zentrale Themen in unserem Glauben und im Leben. Oft tragen wir Lasten aus der Vergangenheit mit uns, die uns bewusst oder unbewusst belasten und unsere Freude mindern. In der Bibel finden wir zahlreiche Beispiele, wie wichtig es ist, einander zu vergeben. Es ist auch ein zentrales Thema in der Kunst, wie z.B. in Märchen oder in der Musik. Vergebung ist ein Geschenk, das wir uns selbst und anderen machen können. Wann bin ich bereit zu verzeihen und was könnte dabei

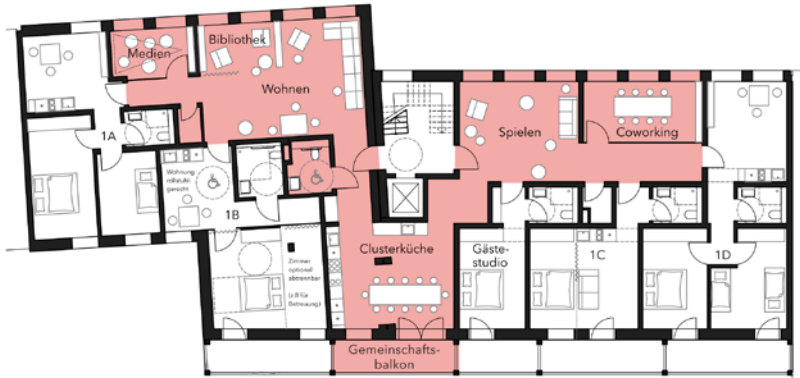
beihilflich sein? Gemeinsam möchten wir Fragen an uns selbst stellen und unserem Gegenüber Raum und Zeit geben, von den Erfahrungen anderer möglicherweise profitieren, um neue Wege zu finden. Unterstützt werden wir dabei von Hanna und Dietrich Schilling.



Termin: Freitag, 9. Mai 2025
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter,
Hanna und Dietrich Schilling
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Gemeinsam statt einsam – Entdecken Sie die Zukunft des Wohnens!

In einer Welt, in der Gemeinschaft und Zusammenhalt zunehmend an Bedeutung gewinnen, bieten neue Formen des gemeinschaftlichen Wohnens eine herausragende Lebensqualität. Besonders für Menschen, die Einsamkeit meiden und Anschluss suchen, eröffnen diese Wohnformen neue Perspektiven. Sie fördern nicht nur das soziale Miteinander, sondern unterstützen auch die Energie- und Ressourceneffizienz. In einer lebendigen Gemeinschaft



Termin: Freitag, 6. Juni 2025

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referent*innen: Sabine Brahms,
Quartiersentwicklung Bergedorf-Bille,
Dörte Foede, Hajo Witter

Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

kann man das Leben intensiver erleben! Sabine Brahms ist für die Wohnungsbaugenossenschaft Bergedorf-Bille in der Quartiersentwicklung tätig und eine Expertin für unterschiedliche Wohnmodelle. Wir werden verschiedene Möglichkeiten des Wohnens in Gemeinschaft erkunden und im Anschluss darüber ins Gespräch kommen.

Fragen – Wie wir die richtigen Fragen stellen können



Eine gute Frage sagt mehr als jede Antwort, lautet eine alte Weisheit. Tatsächlich weisen auch Kommunikationswissenschaftler darauf hin, dass Gespräche durch gute Fragen richtig in Gang gebracht werden. Sie können die Neugier der Befragten wecken, ihre Aufmerksamkeit wachhalten und Ressourcen erschließen. Wie genau das gelingen kann, wollen wir mit unseren Gästen gemeinsam entdecken, indem wir uns unter anderem mit der systemischen Theorie

befassen. Wir probieren Fragetechniken aus und beobachten deren Wirkung auf uns.

Termin: Freitag, 11. Juli 2025

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter

Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Demut

Auf den ersten Blick erscheint der Begriff Demut vielen Menschen etwas antiquiert und unpassend für die heutige Zeit. Es mag daran liegen, dass mit Demut ein übertriebenes Sich-Kleinmachen oder eine allzu große Bescheidenheit verstanden werden kann. Wir möchten mit unseren Gästen erforschen, warum in der Antike und in der jüdisch-christlichen Lehre die Demut als hoch angesehene Tugend galt. Die genauere Betrachtung soll helfen, den Begriff



Termin: Freitag, 12. September 2025
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

differenziert und neu zu entdecken. So behauptet z.B. der Autor Martin Hecht: „Demokratie braucht Demut“. Demut, so soll an diesem Vormittag deutlich werden, ist alles andere als überholt, sondern eine Haltung, die sehr gut in unsere heutige Welt passt.

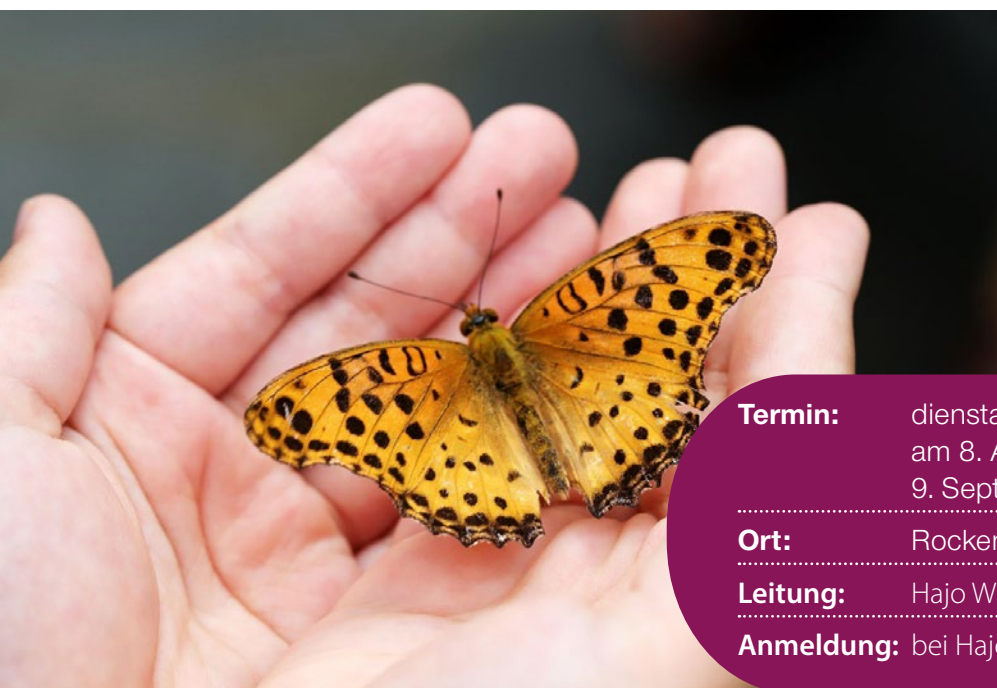
Biographiewerkstatt

Biographiewerkstatt – Wie wir wurden, wer wir sind

„Das größte Geschenk, was Eltern ihren Kindern geben können, sind Wurzeln der Verantwortung und Flügel der Unabhängigkeit“, sagte einst die große Reformpädagogin Maria Montessori. Im fortgeschrittenen Erwachsenenalter können wir mit Hilfe von Biographiearbeit herausfinden, was unsere

Wurzeln im Leben geworden sind und welche Flügel wir entwickeln konnten. Wer sich auf Entdeckungsreise nach dem eigenen Gewordensein begibt, kann seine Stärken und Kraftquellen neu entdecken. Die Beschäftigung mit dem bisher zurückgelegten Lebensweg kann zu mehr innerer Freiheit führen und Zuversicht für den Blick nach vorne, in die weitere Lebensgestaltung, schenken.

Unsere Biographiewerkstatt ist ein offenes Angebot für alle, die Methoden der Biographiearbeit kennenlernen und ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Termin: dienstags jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr, am 8. April, 13. Mai, 3. Juni, 9. September und 15. Oktober 2025
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Sitzungssaal
Leitung: Hajo Witter
Anmeldung: bei Hajo Witter: hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Erzähl mir deine Geschichte, ich schreibe sie auf!

Biographieprojekt der Fachstelle ÄlterWerden und der Fachstelle Leben im Alter in Zusammenarbeit mit Senioren- und Pflegeeinrichtungen



Jeder Mensch hat seine Geschichten. Sie müssen erzählt werden, wenn sie nicht verloren gehen sollen, wenn der Mensch sich nicht selbst verlieren will. Menschen in Pflegeheimen fehlt häufig ein Gegenüber, dem sie aus ihrem Leben erzählen können. Mitglieder des Projektes „Erzähl mir...“ nehmen sich Zeit, um zuzuhören und die Lebensgeschichte(n) festzuhalten. Am Ende werden die jeweiligen Lebenserinnerungen in einer Broschüre zusammengefasst. Auf Wunsch kann auch eine kleine Lesung stattfinden. So erfahren die älteren Menschen mit ihren Lebensgeschichten eine besondere Würdigung. Auch die Schreiber*innen fühlen sich durch diese Arbeit reich beschenkt. Die Gruppe der Biograph*innen trifft sich regelmäßig zu einem Austauschtreffen. Wer sich angesprochen fühlt und Interesse an unserem Projekt hat, nehme gerne Kontakt mit uns auf!

Interessierte Schreiber*innen sind jederzeit herzlich willkommen!

Gerne stellen wir das Format in Kirchengemeinden oder Einrichtungen vor.

Eine Zusammenarbeit der Fachstelle ÄlterWerden des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und der Fachstelle Leben im Alter des Kirchenkreises Hamburg Ost.

Kontakt Fachstelle ÄlterWerden:

Tina Jachomowski: Tel.: 040- 558 220 155
tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Kontakt Fachstelle Leben im Alter:

Hajo Witter: Tel: 040 – 519 000 836
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Gehmomente

Naturbeobachtungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen – ob in der Stadt oder in einem grünen Park, bei unseren zweistündigen Spaziergängen wollen wir gemeinsam unsere Umgebung wahrnehmen. Die Natur und auch die Stadt, in der wir leben, bieten Kunstwerke, an denen wir im Alltag oft vorbeigehen. Bei unseren GEHMOMENTEN laden wir ein, den Fokus auf kleine und große Dinge zu richten, die wir beim Gehen häufig nicht wahrnehmen oder übersehen. Unsere Spaziergänge sind vielfältig und abwechslungsreich: wir arbeiten mit verschiedenen Übungen, gehen in einen stillen Dialog oder in den gemeinsamen Austausch mit der Gruppe. Wir nehmen bewusst unsere Umgebung wahr, die uns

so vieles ermöglicht: Licht und Schatten, Geräusche und Stille, Geborgenheit und Alleinsein. GEHMOMENTE ist ein offenes Angebot, die Teilnahme kann regelmäßig oder nur zu einzelnen Terminen erfolgen. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns auf unseren Entdeckungstouren zu begleiten.

Komponistenquartier und Michaeliskirche

Termin: 17. April, Gründonnerstag, 14 bis 16 Uhr

Die Elbe bei Altona

Termin: 9. Juni, 10 bis 12 Uhr

Alsterwanderweg (Ohlsdorf)

Termin: 4. September, 14 bis 16 Uhr

Für alle Termine gilt:

Der jeweilige genaue Treffpunkt wird jeweils eine Woche vor den Terminen den angemeldeten Gästen per Mail mitgeteilt!

Anmeldung: bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

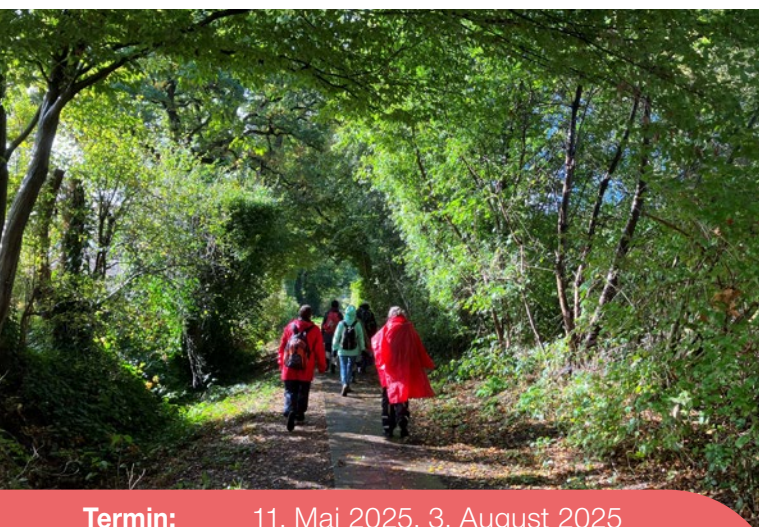
Dauer: ca. zwei bis zweieinhalb Stunden, bitte auf wettermäßige Kleidung achten

Leitung: Dörte Foede und Hajo Witter

Kosten: keine (im Anschluss wird ein Café aufgesucht, die Kosten übernimmt jede*r für sich)



Pilgern durch die Jahreszeiten



Termin: 11. Mai 2025, 3. August 2025
Sonntags, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

Leitung: Ulrike Dorner, Tina Jachomowski

Anmeldung: 040/558 220 155 oder
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

Über Stock und Stein durch die Feldmark zwischen Sülldorf und Wedel:

Bei dieser Pilgerreihe wird an einzelnen Tagen im Laufe der Jahreszeiten eine ähnliche Wegstrecke zu Fuß zurückgelegt. Innehalten und die Stimmungen der Jahreszeiten mit allen Sinnen wahrnehmen. Damit verbundene Lieder und Gesänge, Bibeltexte und Impulse begleiten den Weg, der zum Teil auch schweigend miteinander gegangen wird.

Beschenkt durch die Jahreszeiten kann Kraft für den Alltag zu Hause gesammelt werden.

Für Menschen, die neugierig sind, gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein und sich auf Wind und Wetter einlassen. Die Wegstrecke umfasst ca. 15 km. Wir gehen ein moderates Tempo in der Gruppe. Vorerfahrungen beim Pilgern sind nicht notwendig.

Die Start- und Zielorte Sülldorf und Wedel sind in Eigenregie mit Bus und Bahn gut erreichbar. Nähere Informationen zum Treffpunkt und woran zu denken ist, erfolgt nach der Anmeldung.

Stadtpilgern in Hamburg

Auf den Spuren von Geschichte und Spiritualität in und um St. Petri:

Die Hauptkirche St. Petri ist die älteste der fünf Hamburger Hauptkirchen. Im Jahr 1195 wird sie zum 1. Mal urkundlich erwähnt.



Im Laufe von Jahrhunderten und durch den Wandel von Glaubensüberzeugungen hindurch ist dieses Gotteshaus von unzähligen Menschen zur Andacht aufgesucht worden. Verschiedene Zeiten mit ihren je unterschiedlichen Überzeugungen lassen sich bis heute gut am Gebäude und im Kircheninnenraum ablesen.

Unsere Erkundung beginnt gegenüber der Kirche, von dort aus lassen sich räumliche Zusammenhänge im alten Hamburg gut erkennen. Bei der anschließenden Umrundung

der Kirche nehmen wir ihre Einbettung ins Umfeld wahr, bevor wir eintreten und uns mit der besonderen Atmosphäre und Ausgestaltung des Kirchenraumes und mit der Geschichte St. Petris anhand von vorhandenen Spuren beschäftigen.

Unser Programm an diesem Nachmittag bietet (be-) sinnliche Kirchenraumerfahrungen und wissenschaftliche Informationen über die Geschichte und Bedeutung der Petri-Kirche.

Termin: 31. Oktober 2025, Reformationstag,
14.00 – 16.30 Uhr, anschl. offenes Kaffeetrinken

Treffpunkt: Domplatz, Altstadt (auf der Rasenfläche)

Leitung: Hajo Witter

Referentin: Inge Hansen, ehem. Studienleiterin des Fachbereichs Kirchenpädagogik im PTI der Nordkirche

Anmeldung: bis 27.10. bei Martina Alt, Tel. 519 000 915;
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Stille am Abend – christliche Meditation

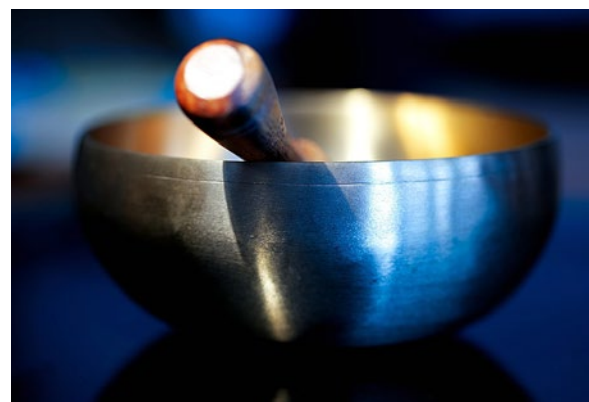
In jedem von uns liegt ein Zentrum der Stille, umgeben von Schweigen. (Dag Hammarskjöld)

Die immer gleich gestalteten Abende laden ein, um in Gemeinschaft den inneren Raum der Stille aufzusuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt zu treten. Wir hören einen geistlichen Impuls, singen meditative Lieder und bewegen unsere Körper, um christliche Meditation in Stille einzuüben. Die Abende bieten Gelegenheit, den Blick über das Oberflächliche und Vordergründige hinaus auf die Mitte des Seins zu richten. In der Stille dem Göttlichen entgegen zu lauschen und zu ahnen, wie sich Gottes Geistkraft in uns und durch uns in diese Welt bewegt, kann eine belebende, tröstende und tragende Erfahrung werden.

Dafür möchte das Angebot Raum geben. Vorerfahrung (z.B. Stille Zeiten, Exerzitien, Herzensgebet, Meditation o.ä.) ist wünschenswert.

Die Abende können einzeln besucht werden. Regelmäßige Teilnahme ist hilfreich für das Einüben.

Geistliche Begleitung (ein persönliches Gespräch über Glaubensdinge und Lebensbewegungen) ist nach Vereinbarung möglich.



Termine: 2.04. / 16.04. / 7.05. / 21.05. / 4.06.,
weitere regelmäßige Termine nach der Sommerpause bitte erfragen

Zeit: 18.15 – 20 Uhr (Ankommen 18 Uhr)

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Ulrike Beese (Geistliche Begleiterin), Ursula Kranefuß (Pastorin,
Geistliche Begleiterin), Hajo Witter (Diakon, Geistlicher Begleiter)

Anmeldung: bis dienstags vor Veranstaltung: Tel. 040 / 519 000 915
oder: seminarenbildung@kirche-hamburg-ost.de

Gutes für die Seele

GUTES FÜR DIE SEELE: Muße finden, um den Bewegungen des eigenen Lebens nachzugehen. Den eigenen Schritt entschleunigen und die Natur als Lehrerin wirken lassen. Stille als Quelle unendlicher Möglichkeiten (wieder)entdecken. Dem eigenen Tiefgang Raum geben und sich innerlich klären Freude und Dankbarkeit bewusst wahrnehmen Trost finden für das, was nicht zu ändern ist. Sensibel werden für die göttliche Kraft, die alles trägt und mit Leben erfüllt. Das tun, was mir wirklich wichtig ist.



Dieses Angebot ist für alle, die sich im Sommer ohne viel Aufwand und Ausgaben Zeit für Besinnung nehmen und zu Hause schlafen möchten. Dies beinhaltet das Kennenlernen und Einüben von

Ritualen, den Körper und Atem achtsam wahrzunehmen, eine Anleitung zur christlichen Meditation und biblische Impulse. Den Austausch über Wesentliches ermöglichen die Abende in einer Gruppe sowie die Begleitung durch Einzelgespräche (geistliche Begleitung).

Termine: Samstag, 21. Juni 10–16 Uhr und
Sonntag, 22. Juni 10–14 Uhr (Hineinfinden)
Mittwoch, 25.06. / 02.07. / 09.07. jeweils 18–20 Uhr (Üben)
Samstag, 12. Juli 10–16 Uhr (Ausklängen lassen)

Leitung: Hajo Witter, Pastorin Ursula Kranefuß

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdörf

Kosten: 30,- Euro

Anmeldung: bis 04. Juni 2025 bei Martina Alt, Tel. 519 000 915;
seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

Weitere Informationen:

hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de;
ursula.kranefuss@kirche-hamburg-ost.de

IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost
Arbeitsstelle Leben im Alter
Kirsten Sonnenburg
Rockenhof 1, 22359 Hamburg,
Telefon 040/519 000 840,
kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/
Südholstein, Fachstelle ÄlterWerden
Tina Jachomowski
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Telefon 040/558 220 155
tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

V.i.S.d.P.:

Tina Jachomowski, Kirsten Sonnenburg; Redaktion: Dörte Foede, Tina Jachomowski,
Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber; Gesamtherstellung: Druckerei Pockrandt GmbH
Auflage: 1250 Stück

Bildnachweis: S. 2 Freepik.com; S. 3: Imogen Buchholz; S. 4 oben: freepik.com; 4 unten: pixabay, Romaboy; S. 5 oben: Studio Zadeh; S. 5 unten: pixabay, gerald; S. 6 oben: Pixabay, falco; S. 6 unten: Pixabay, HeungSoon; S. 7: freepik.com; S. 8 oben: pixabay; S. 8 unten: Tina Jachomowski; S. 9 oben: pixabay, Geartrinen; S. 9 unten: Pixabay, YAKY_X; S. 10: Pixabay, jplenio; S. 12: Pixabay, Digeman; S. 13: Pixabay, Claudia Morcueto; S. 14 oben: Melanie Kirschstein; S. 14. unten: freepik.com; S. 15: freepik.com; S. 16 oben: Melanie Kirschstein; S. 16 unten: freepik.com; Seite 17: iStock-1467884666; S. 18 oben links: pixabay, hands-820272; oben rechts: iStock-1443456768; Achim Blackstein, Birgit Aurelia Janetzky; S. 19 oben: Melanie Kirschstein; S. 19 unten links: Pixabay, TyliJura; S. 20 oben: pixabay, bubbles-467509_1920; S. 20 unten: freepik.com; S. 21: Tina Jachomowski; S. 22: freepik.com, Manfred Richter; S. 23: Johanna-Maria Lühmann; S. 24: freepik.com, Susanne Niemeyer; S. 25: iStock-1300014142

Beherzt „Ja“ sagen zum Älterwerden

Drei neue beherzte Themen

Das Älterwerden betrifft alle Bereiche des Lebens und wirft viele Fragen neu auf. An drei Nachmittagen wollen wir uns „beherzt“ über drei Themen austauschen: Was ist „(Alters-)Weisheit“? Wie stelle ich mir einen weisen Menschen vor? Gehört der Umgang mit erlittener und verursachter Ungerechtigkeit dazu? So fragen wir weiter. Ich begehe Fehler und bleibe hinter dem zurück, was ich als „gut“ erkannt habe. Wie trage ich den Schmerz ohne zu verbittern? Am dritten Nachmittag beschäftigen wir uns mit dem Labyrinth. Eröffnet es mir neue Ausblicke?

Dieser Kurs ist eine inhaltliche Erweiterung der Kursreihe „Beherzt älter werden“ und ist für alle offen. Er setzt die Teilnahme an diesem Kurs nicht voraus. Für die, die den Kurs

schon besucht haben, hält er neue Themen bereit.

- 1. Kurstag:** Donnerstag, 26. Juni 2025, 14.30 -18.00 Uhr; **Thema:** Weisheit
- 2. Kurstag:** Mittwoch, 30. Juli 2025, 14.30-18.00 Uhr; **Thema:** Schuld
- 3. Kurstag:** Mittwoch, 03. September 2025, 14.30 -18.00 Uhr; **Thema:** Labyrinth des Lebens

Für alle Termine gilt:

Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Konventsaal
Leitung:	Dr. Hella Lemke, Hajo Witter
Informationen:	Hajo Witter, hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	45 Euro
Anmeldung:	bis 09.06. bei Martina Alt, Tel. 040/519 00 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Beherzt älter werden – Wachsende Spiritualität

Ich werde älter, wachse an Erfahrung und Wissen. Mein Körper zeigt Spuren des Lebens. Und wie ist es mit meinem Glauben? Reift meine Spiritualität mit meinem Leib und meinem Geist?

An sechs Nachmittagen spüren wir dem eigenen Älterwerden nach. Leben ist geprägt von Wandel, von beglückenden Zeiten und Erfüllung, von Abschied und Loslassen. Ängste vor Abhängigkeit, Hilfsbedürftigkeit, Schmerz und Verlust kommen dazu. Diese Erfahrungen und Gefühle können zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beitragen und spirituelle Fragen und Zweifel auslösen.

Miteinander suchen wir nach Um- und Aufbrüchen im Glauben, nach Kraftquellen und einer Spiritualität, die mit mir reift und älter wird. Wie kann ich beherzt älter werden? Der Kurs lädt zu einer Spurensuche ein. Ganzheitlich, mit Körper, Geist und Seele blicken wir auf das Reifen des Glaubens - mit Methoden der Biographiearbeit und Geistlichen Begleitung. Hinzu kommen Erkenntnisse biblischer Erzählungen, spirituellen Texten und der Hospizarbeit. Es gibt Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und Zeit zum eigenen Nachsinnen.

- 1. Kurstag:** 01. Oktober 2025, 14.30–18.00 Uhr, **Thema:** Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (biographischer Einstieg)
- 2. Kurstag:** 05. November 2025, 14.30 – 18.00 Uhr, **Thema:** Beherzt leben
- 3. Kurstag:** 10. Dezember 2025, 14.30–18.00 Uhr **Thema:** Jahreszyklen/Lebenszyklen
- 4. Kurstag:** 14. Januar 2026, 14.30–18.00 Uhr **Thema:** Reifender Glaube (der Lebensweg als Spirale; „Der große Weg“)
- 5. Kurstag:** 11. Februar 2026, 14.30–18.00 Uhr **Thema:** Sehnsucht
- 6. Kurstag:** 11. März 2026, 14.30–18.00 Uhr **Thema:** Abschiedlich leben

Für alle Termine gilt:

Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Konventsaal
Leitung:	Dr. Hella Lemke, Hajo Witter
Informationen:	Hajo Witter, hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	75 Euro (inkl. Material, Kaffee, Kaltgetränke und Kuchen)
Anmeldung:	bis 15.09. bei Martina Alt, Tel. 040/519 00 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Biographiearbeit und Spiritualität in Zeiten des Älterwerdens



„Lange bevor der Mensch Gott sucht, sucht Gott den Menschen“ (Johannes vom Kreuz)

Das Karmelitenkloster Birkenwerder liegt in waldreicher Umgebung an der Stadtgrenze zu Berlin. Menschen, die sich eine Auszeit vom Alltäglichen nehmen wollen, die Zeit zum Innehalten, Beten oder Meditieren suchen, finden dafür hier einen geeigneten Ort. Der Tagesablauf im Kloster ist durch Vorträge, Gebets- und Andachtszeiten klar strukturiert und bietet den Teilnehmenden sehr viel eigene Zeit für Besinnung, zum Ausruhen oder für Spaziergänge in der reizvollen Umgebung.

Nach einer Einführung am ersten Abend findet der Aufenthalt für die Gäste im Schweigen statt.

Die täglichen Impulsvorträge bieten Anregungen und Anleitungen, sich mit dem eigenen spirituellen Werdegang zu beschäftigen. Mit Hilfe von Methoden aus der Biografiearbeit können die Teilnehmenden in der Stille die Inhalte der Vorträge für sich persönlich vertiefen. Es besteht die Möglichkeit, sich in kurzen Gesprächen geistlich begleiten zu lassen.

Vorbereitungsabend

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 17 bis 18.30 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Anmeldung: bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Termin: Montag, 10.11. bis Freitag, 14.11.2025, Karmelitenkloster, Exerzitenhaus; Schützenstr. 12; 16547 Birkenwerder (bei Berlin)

Leitung: Hajo Witter

Kosten: 210,00 Euro (Vollverpflegung und EZ, Duschen und WCs separat), eigene Anreise

Anmeldung: Bis 01.10.2025 schriftlich (Mail, Brief mit Namen, Anschrift und Telefon) an: Karmelitenkloster/Exerzitenhaus, Schützenstr. 12, 18547 Birkenwerder; exerzitenhaus@karmel-birkenwerder.de

Die Gebetsschule der Teresa von Àvila

Kurzexerzitien für Menschen in der zweiten Lebenshälfte



Die heilige Teresa ist eine der prominentesten spirituellen Persönlichkeiten überhaupt. Die große Mystikerin hinterließ ein Schriftwerk, dessen geistlicher Inhalt auf viele Menschen heutzutage eine starke Anziehungskraft ausübt. Sie war die erste Frau, die in der Geschichte der Kirche offiziell den hohen Titel „doctores ecclesiae“ (Kirchenlehrerin) erhielt. Teresa redete über Gott wie von einem Freund. Von ihr können wir lernen, in Freundschaft zu Gott zu leben. Wir wollen darüber nachsinnen, was diese Haltung für unser Beten und für unseren Alltag bedeuten kann. Ergänzend wollen wir schauen, was uns aus biblischen Texten und aus der benediktinischen und franziskanischen Tradition für unser Gespräch mit Gott anregen kann.

In diesen Kurz-Exerzitien wollen wir immer wieder auch das Element des Schweigens einüben. Es besteht die Möglichkeit zur geistlichen Begleitung.

Zeit:	Dienstag, 26.08., 17:00 Uhr – Freitag, 29.08.2025, 13:00 Uhr
Ort:	Kloster Nütschau, Bildungshaus St. Ansgar; Schloßstr. 26; 23843 Travenbrück
Leitung:	Diplom Pädagogin Petra Müller (Referentin der Fachstelle Ältere der Nordkirche) und Hajo Witter
Kosten:	360,00 EUR (inkl. Verpflegung und Unterkunft); eigene Anreise
Anmeldung:	Im Kloster Nütschau; Telefon: 04531/5004-0; Email: info@kloster-nuetschau.de
Weitere Informationen:	Hajo Witter, Email: hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Praxistipp

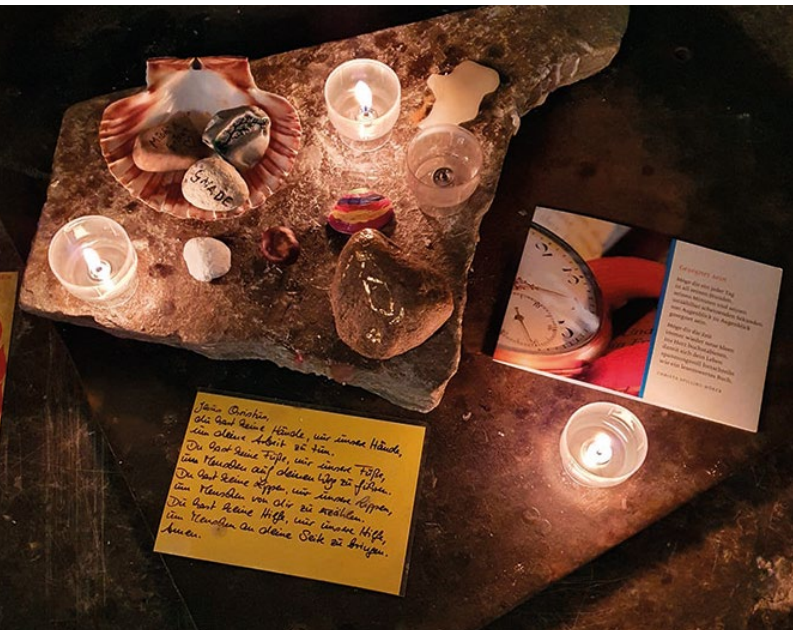
Gemeinde demenzsensibel gestalten Neue Tool-Box „Demenz“

Die Fachstelle Altenseelsorge im Zentrum Seelsorge und Beratung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau hat in Zusammenarbeit mit den Katholischen Bistum Mainz und dem Bistum Limburg eine Tool-Box zum Thema „Demenz“ erarbeitet. Sie enthält zwanzig Aktionskarten mit praktischen Tipps in Sachen Demenz für Veranstaltungen, Besuchsdienstgruppen und seelsorgerliche Kontakte: Bewegung, Musik, Filme, Biografiearbeit und mehr. Dazu sind Literaturhinweise, weitere Materialien, bereits erarbeitete Formate und Kontakte von der Redaktionsgruppe gesammelt worden. Das Begleitheft enthält weitere Informationen.

Die Tool-Box kann für 10 Euro zzgl. Porto bestellt werden unter demenz@ekhn.de



Seelen(t)räume Gottesdienste



Zwei Mal im Jahr kommen wir zusammen, um zusammen Gottesdienst zu feiern, um gemeinsam zu singen und zu beten, um uns zu treffen, wiederzusehen, uns auszutauschen und um gemeinsam aufzutanken.

Wir freuen uns auf ALLE, die als ehrenamtliche Seelsorger*innen und Besucher*innen unterwegs sind zu Menschen und mit Menschen unterwegs sind. Und auf alle, die gerne mitbeten und feiern und über weitere Interessierte, die auf der Suche sind nach einer sinnerfüllenden Aufgabe.

Wir freuen uns auf Euch!

Bis zum nächsten Seelen(t)räume Gottesdienst!

Termine: Freitag, 13. Juni 2025, 18 Uhr, Erlöserkirche, Farmsen
(Bramfelder Weg 23, unweit der U-Bahn Haltestelle Farmsen)
Freitag, 14. November 2025, 18 Uhr, Christuskirche Eimsbüttel
(direkt an der U-Bahn Haltestelle Christuskirche)

Leitung: Dr. Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber
und Melanie Kirschstein

Heiland: Kraft in Krisenzeiten

In unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft, Schutzräume und Hoffnungszeiten, Stille und Gemeinschaft, offene Herzen und offene Ohren, Halt und Haltung. Für uns selbst und für andere.
Herzliche Einladung in einen Kraftraum anderer Art!



Termine: dienstags von 18.00 bis 20.30 Uhr
am 01. April, 06. Mai, 03. Juni, 02. September, 07. Oktober,
04. November, 02. Dezember 2025

Ort: im Meditationsraum der Christuskirche, Eimsbüttel,
Bei der Christuskirche 5 (direkt U-Bahn Christuskirche).

Kontakt und Anmeldung: Pastorin Melanie Kirschstein, Seelsorgerin,
Traumaberaterin, „Open Hands“ (christliches Handauflegen),
spirituelle Begleitung, Lebensberatung
Tel.: 0176 / 2323 8138, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de



Andachten gestalten

Grundlagen – Grundwissen – Grundfragen

Vielleicht sind Sie schon mal angefragt worden oder hatten selbst den Impuls: Wäre es nicht schön, zusammen eine Andacht zu feiern? Gemeinschaft zu spüren und sich zu vergewissern: Wir sind miteinander auf dem Weg.

So ganz ohne Vorbereitung? Geht das?

Dieser Kurs bietet an drei aufeinander aufbauenden Abenden Zeit für die persönliche Auseinandersetzung mit Andachten, um zu lernen und um gemeinsam zu experimentieren: Wie kann und möchte ich Andachten dort gestalten, wo ich mich ehrenamtlich einbringe?

Dabei leiten uns unterschiedliche Fragen: z.B. Was macht für mich eine Andacht aus? Wann finde ich eine Andacht schön? Wie ist eine Andacht aufgebaut? Wo und wie finde ich die Inhalte? Woher kommen mir die Worte für ein Gebet? Was bedeutet der Segen und darf ich ihn sprechen?



Dienstag 10. Juni 2025: Persönliche Annäherung an das Format „Andacht“

Dienstag 17. Juni 2025: Aufbau, Inhalte, Gebet und Segen

Dienstag 01. Juli 2025: Gemeinsames Ausprobieren

Zeit und Ort: Jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr
im Rockenhof 1, 22359 Hamburg-Volksdorf

Kosten: 40 Euro für Imbiss und Material
Der Kurs schließt mit einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung.

Leitung: Dr. Hella Lemke und Jochen Weber

Anmeldung: bis 26.05. bei Martina Alt, Tel. 040/519 000 915;
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Wo ich bin, will ich nicht sein

„Was habe ich denn falsch gemacht, dass es so gekommen ist?“

Bilanz zu ziehen, wie ich auf ein langes Leben zurückschaue. Das liegt nahe und ist Thema in vielen Gesprächen. Wie wunderbar, wenn ein Mensch voller Dankbarkeit sagen kann: „Es war so schön.“ Doch es kann auch anders sein: Es ist gar nicht so geworden, wie gewünscht oder geplant. Schicksalsschläge, eigene Entscheidungen oder die Entscheidungen anderer, politische Verhältnisse und noch vieles andere kommt zusammen und wirkt auf ein Leben. Auszuhalten, was geworden ist, kann sehr schwer sein. Viele Fragen

stehen im Raum. Die Ratlosigkeit wächst – bei Besuchten und Seelsorgenden.

In diesem Workshop ist Zeit für den Austausch über solche und ähnliche Situationen.

Termin: Dienstag, 23. September 2025, 17-20 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Dr. Hella Lemke, Jochen Weber

Anmeldung: bis 08.09.2025 bei Martina Alt, 040/519 000 915,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Kosten: 10 Euro

Zwischen Nachbarschaft und Seelsorge – ein Netzwerk wachsen lassen

Kreative Seelsorge als Nachbarschaftsprojekt

Jutta kommt ihrer Seele und sich selbst nah, wenn sie schreibt. Sie liebt Kalligraphie, kunstvolle und vielfarbige Schönschrift, mit der sie Lieblingssätze notiert und manchmal verschenkt. „Vergesst nicht Freunde, wir reisen gemeinsam“ – diese Worte von Rose Ausländer hängen über meinem Schreibtisch und erinnern mich an unser gemeinsames Engagement.

Jutta ist ehrenamtliche Seelsorgerin. Im Praxisteil unserer Seelsorgeausbildung machte sie Seelsorge-Spaziergänge und schenkte ihrem Klienten ein kleines Tagebuch, um seine Lebensgeschichten aufzuschreiben. Sie selbst schrieb ihm Sätze für die Seele – von Trost und Hoffnung oder was es sonst brauchte in schwierigen Zeiten.

Inzwischen ist Jutta mit ihrer Schreib- und Seele-Kunst ins Nachbarschaftsprojekt gezogen. Dort bietet sie im Bauwagen an der Trinitatiskirche eine Schreibwerkstatt an. „Gerade schreiben wir einfach auf, was wir sehen“ erklärt sie. „Was einer sieht, hat immer mit seiner Seele zu tun ...“

Jutta erzählt, wie sich dann tiefe Gespräche ent-

wickeln zwischen Nachbarn, die sich vor kurzem noch fremd waren. Ihre Schreibwerkstatt hat sich aus der einjährigen Seelsorge-Ausbildung entwickelt.

„Ganz Ohr sein - Zuhören lernen mit Herz“ gehört zum Lernprogramm oder „Existenzielle Kommunikation – ohne Angst sprechen über das, was wirklich wichtig ist.“ Es geht um Altersbilder und

Themen wie Angst und Vertrauen, Sterben und Tod oder Glauben und Hoffnung und auch um eigene kreative Seelsorge-Ideen wie die Schreibwerkstatt. Weil Begegnungen, in denen Menschen sich von Herzen zuhören und persönlich ins Gespräch kommen, der Seele guttun.



Gruppen leiten

Ein zweiteiliger Workshop für ehrenamtlich Gruppenleitende

An zwei Abenden ist Zeit, sich den Themen rund um das Leiten von Gruppen anzunähern oder sie erneut in den Blick zu nehmen und Wissen aufzufrischen. So können sich die Fragen der Anfänger*innen und die Erfahrungen von Gruppenleitenden gegenseitig bereichern. Wie stelle ich mir eine gute Gruppenleitung vor? Was ist ihre Rolle? Was gehört alles zur Gestaltung des Rahmens einer Gruppe/eines Gruppentreffens? Wie ist es mit Konflikten und

Gruppenphasen? Was gibt es rechtlich zu bedenken? Wie will ich eine Gruppe leiten?

Ein kleiner Abendimbiss steht bereit.

Dieser Workshop dient dem Austausch: Zum ersten Mal oder wieder einmal genauer hinsehen, Fragen stellen und Situationen betrachten.



Termin: Donnerstag, 12. Juni und
Donnerstag, 03. Juli 2025, 17-20 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Kirsten Sonnenburg, Dr. Hella Lemke

Anmeldung: bis 19.05.2025
bei Martina Alt, 040/519 000 915,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Miteinander unterwegs! – Besuche für die Seele

Seelsorgeausbildung der beiden Hamburger Kirchenkreise



Termine: Erster Schulungstag: Samstag, 12. April 2025, 11 bis 16 Uhr, danach monatliche Abendtermine donnerstags von 18 bis 21 Uhr (bis März 2026)

Orte: Volksdorf und Altona

Leitung: Kurs Volksdorf: Dr. Hella Lemke und Jochen Weber
Kurs Altona: Melanie Kirschstein

Informationen: bei Hella Lemke (040/519 000 834),
Jochen Weber (040/519 000 839) und
Melanie Kirschstein (040/558 220 152)

Beide Kurse sind schon ausgebucht, nur noch Warteliste möglich.

Kosten: 250,00 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Einsamkeit ist weit verbreitet. Nicht nur ältere Menschen sind einsam und leiden darunter. Angehörige sind überlastet und der Pflegenotstand

lässt wenig Zeit für Gespräche. Dagegen hilft Gemeinschaft, sich aussprechen, zuhören, gemeinsam statt einsam unterwegs zu sein.

Unsere einjährige, zertifizierte Seelsorgeausbildung will etwas dagegen tun. Sie ist ein Aufstand gegen Einsamkeit in Quartieren und Nachbarschaften und eine Ermutigung, Menschen zu begleiten – und sie ist eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise. Ein Jahr lang treffen sich monatlich die jeweiligen Gruppen. Die Kurse sind für alle offen, die sich in ehrlicher Kommunikation und auch im Umgang mit schweren Themen üben wollen. Wir lernen psychologisches Grundwissen und Grundlagen der Kommunikation und sprechen über existenzielle Fragen rund um Krankheit, Einsamkeit, Trauer oder Todesangst.

Was trägt uns durch Krisen und was gibt uns Kraft? Woher kommen Trost und Hoffnung?

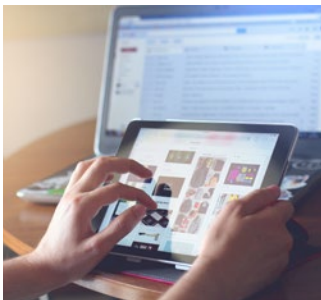
Wer teilnimmt, erklärt sich bereit, Menschen besonders in Nachbarschaften, Gemeinden oder Pflegeeinrichtungen zu besuchen und durch Gespräche zu begleiten. Zugleich wird sie und er Teil einer seelsorgenden Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt.

Die Ausbildung ist ein Lernweg – mit anderen für andere – und natürlich für sich selbst.

Sie umfasst Vorträge, Einzel- und Teamarbeit, praktische Übungen, Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung, Reflexion religiöser und spiritueller Ressourcen, Klärung der eigenen Rolle, eine Praxisphase und begleitende Supervision.

Digitalität in Seelsorge und Trauerbegleitung

Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche in der Nordkirche am 18. Juni 2025



Digitale Seelsorge wird seit fast 30 Jahren angeboten. Viel Zeit, Erfahrungen zu sammeln und Erkenntnisse zu gewinnen. Digitale Seelsorge wird immer wichtiger: Menschen suchen Unterstützung über Online-

Plattformen, soziale Medien oder Videogespräche. Doch wie bleibt die persönliche Nähe in der virtuellen Kommunikation erhalten? Wie können wir dies verantwortungsvoll nutzen? Wie verändert die Digitalisierung unsere seelsorgliche Arbeit? Welche Chancen bieten digitale Technologien, wo liegen Herausforderungen?

Pastor Achim Blackstein wirft in seinem Vortrag einen Blick auf Gegenwart und Zukunft der Seelsorge: von innovativen Wegen, Menschen zu begleiten,

Internet gehört für die meisten zum Alltag. Sie nutzen es auch in Zeiten der Trauer. Todesnachrichten verbreiten sich rasend schnell. Es entstehen virtuelle Orte der Trauer auf Gedenkseiten und Gedenkprofilen, in Trauerforen, Trauervideos oder einem 3-D Trauerraum. Mit Hilfe künstlicher Intelligenz können Trauernde mit Avataren ihrer Verstorbenen kommunizieren. Trauerarbeit im Internet eröffnet Chancen und birgt Gefahren. In diesem Online-Vortrag werden unterschiedliche Formen vorgestellt und ins Gespräch gebracht.



Fünf verschiedene Workshops zu „KI“, „Chatseelsorge“, „digitale Krankenhausseelsorge“, „erzählende Grabsteine“ und „digitale Plauderstunde“ runden den Fachtag ab. Selbstverständlich dürfen auch ein Mittagessen und Pausen mit Kaffee und Tee nicht fehlen.



bis hin zu den ethischen und praktischen Fragen, die dabei entstehen.

Am Nachmittag referiert Trauerrednerin Birgit Aurelia Janetzky online über digitales Trauern. Das



Termin: Mittwoch, den 18. Juni 2025
von 9:30 bis 16:15 Uhr

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg
(Nähe U-Bahn Station Volksdorf)

Kosten: 45 Euro (nach Rechnungserhalt)

Weitere Infos und Flyer: www.lebe-im-alter.de

Anmeldung: Martina Alt,
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de;
040 / 519 000 915

Auswahl der Workshops: Bitte geben Sie bei der Anmeldung einen Workshop (plus Alternative) an, an dem Sie teilnehmen wollen. (Die Zuordnung erfolgt nach Anmeldungseingang.)

Informationen: Pastor Jochen Weber,
040 / 519 000 839
Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost,
Diakonie und Bildung,
Fachstelle Leben im Alter,
Rockenhof 1, 22359 Hamburg

MitMenschen unterwegs

Begegnungen vertiefen und Gemeinschaft stärken: Basiskurs

Einführung ins seelsorgende Gespräch

Neu sind unsere kürzeren Basiskurse für Seelsorge - „Einführung ins seelsorgende Gespräch“. Im März beginnt so ein Kurs in Nienstedten und im April in Eimsbüttel. In Zeiten wie diesen erleben wir ein starkes Interesse von Menschen, selbst besser mit Krisen umgehen zu können und gleichzeitig auch andere zu unterstützen und zu einer Gemeinschaft zu gehören. Seelsorge ist dann gesellschaftliches Engagement vor Ort - für Zusammenhalt und gute Nachbarschaft. Insbesondere Menschen im dritten Lebensalter nach der Berufstätigkeit haben nicht nur mehr Zeit, sondern auch großes Interesse, sich sinnvoll weiterzubilden und sich miteinander und in ihrer direkten Nachbarschaft für ein gutes Miteinander zu engagieren. Sich ganz praktisch im eigenen Wohnquartier für mehr Mitmenschlichkeit einzusetzen, tut gut und macht Sinn. Wer andere Menschen

besucht und begleitet, bleibt auch selbst nicht allein. Gegenseitige Unterstützung und professionelle Supervision gehören selbstverständlich dazu! Zusammen wollen wir an einem „Netzwerk Seelsorge & Nachbarschaft“ bauen und eine seelsorgende Kirche stärken, die uns allen hilft, resilienter durch schwierige Zeiten zu steuern.



Die beiden Hamburger Kirchenkreise bieten in Kooperation mit Mitarbeitenden vor Ort einen Basiskurs „Seelsorge - Einführung ins seelsorgende Gespräch“ an. Seelsorge ist ein Schatz, eine Kraftquelle von Glauben und Kirche. Geschützte Räume für

die Seele, ein guter Umgang auch mit schweren Gefühlen, Verbundenheit und Gemeinschaft sind wichtig in unruhigen Zeiten.

Ziel ist der Aufbau von sorgenden Gemeinschaften vor Ort. Zwei Kurse starten im Frühjahr in Nienstedten und in Eimsbüttel.

Möchten Sie auch vor Ort eine seelsorgende Gemeinschaft aufbauen? Gerne gestalten wir mit Ihnen einen einführenden Kurs.



Kontakt & Beratung:

Für **Nienstedten**, Start im März 2025: Melanie Kirschstein,
Tel.: 0176 / 2323 8138; Mail: melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Für **Eimsbüttel**, Start: 23. April 2025:

Karin Kluck, Tel.: 040 / 39809784; Mail: karin.kluck@ev-ke.de und
Kirsten Sonnenburg: kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Den Flyer finden Sie auf unserer Homepage www.lebe-im-alter.de

Klar sehen. Ans Licht bringen.

Austausch/Supervision für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Austausch und Stärkung für Menschen, die ehrenamtlich andere begleiten und besuchen. Der Abend ist für alle offen, die begleitend und seelsorgend tätig sind. Regelmäßige Teilnahme ist für die Stärkung eines tragenden Netzwerkes sinnvoll - und zugleich nicht zwingend.

Uns liegt an einem verbundenen und verbindlichen Engagement. Dazu gehört, dass wir auch mal woanders gebraucht werden und trotzdem verbunden bleiben.



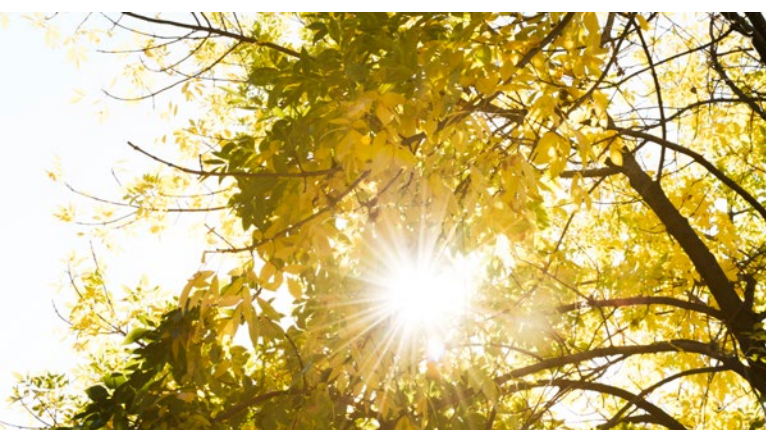
Termin: dienstags, 18.00 bis 20.30 Uhr, 11. Februar, 11. März, 08. April, 13. Mai, 10. Juni, 09. September, 14. Oktober, 11. November und 09. Dezember.

Ort: Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 5 (U-Bahn Christuskirche)

Leitung: Melanie Kirschstein, Ausbilderin sozialraumorientierte Seelsorge.

Anmeldung und Information: Pastorin Melanie Kirschstein, Tel. 0176 / 2323 8138; melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Supervision für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Hamburg Ost



Supervision dient der Reflektion des eigenen Handelns. Es kommt vor, dass wir in der Begegnung und Begleitung anderen Menschen in Situationen geraten, die es wert sind im Nachhinein genauer betrachtet zu werden. Verschiedene Blickwinkel auf die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse zu werfen kann helfen, herausfordernde Situationen besser zu verstehen und so für sich selbst und die weiteren Begegnungen Erkenntnisgewinne und Sicherheit zu gewinnen.

Termin: Montags von 17.30 bis 19.30 Uhr: 14. April, 05. Mai Zoom, 16. Juni, 14. Juli Zoom, 08. September, 13. Oktober Zoom, 10. November, 8. Dezember Zoom. Der Zoom-Link wird nach Anmeldung versandt.

Ort: Wir treffen uns im Wechsel vor Ort am Rockenhof 1 oder über Zoom

Leitung: Kirsten Sonnenburg, Supervisorin

Anmeldung und Information: Kirsten Sonnenburg, Tel. 040 / 519 000 840; kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Glauben und Leben

Demokratie, Hoffnung und die Kraft des Glaubens.

An 5 Nachmittagen behandelt diese Impulsreihe verschiedene Themen des Glaubens und Lebens. Die Themen werden teilweise in interaktiven Ausstellungen der Jugendkirche erlebt und diskutiert. Es geht um aktives Mitmachen und Auspropieren für Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche.

Montag, 21. Juli - Menschen Rechte Freiheit

Es geht um Demokratie, Menschenwürde, Teilhabe, Gerechtigkeit und Freiheit. Welche Rolle spielen dabei die christlichen Werte?

Montag, 11. August - Kraftquelle Glauben

Biblische Zitate, interessante Wortschnipsel und persönliche Erinnerungen werden zu kleinen Lebensbotschaften kombiniert.

Donnerstag, 18. September:

Luther – die interaktive

Ausstellung zur Reformation

Es geht um die reformatorischen Erkenntnisse Luthers, die Zeit, in der Luther lebte, sowie deren Bedeutung für uns heute.

Donnerstag, 23. Oktober:

Der Engel der Kulturen

Wie können wir Gott denken?

Grundlegende Glaubensthemen und Glaubenssätze der ausgewählten Religionen werden vorgestellt.

Montag, 24. November: Die letzte Reise

Was kommt nach dem Tod? Wir tauschen Jenseitsvorstellungen und Fragen nach unseren Hoffnungen aus und ergänzen sie mit biblischen Vorstellungen.



Zeit: jeweils 15-17 Uhr

Ort: die Jugendkirche,
Bei der Flottbeker Mühle 28, 22607 Hamburg

Kosten: um eine Spende wird gebeten

Anmeldung: aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de, Tel. 040 / 558 220 155

Leitung: Tina Jachomowski, Mitwirkende der Jugendkirche

Goldgrübchen

Die Ideenwerkstatt, die Lächeln zaubert

Sie suchen nach neuen Ideen für Ihre Gemeinde? Sie haben gute Erfahrungen gemacht und möchten diese mit Gleichgesinnten teilen? Ihrer Seniorengruppe würde frischer Wind unter den Flügeln gut tun? Kirche probiert Neues aus, macht sich auf in die Nachbarschaft, wird anders sichtbar als gewohnt und zaubert hier und da ein Grübchen in den Mundwinkel. Wir stellen Ansätze vor, die Menschen zusammenbringen, im Besten Fall berühren und Nachhall haben.

Das Goldgrübchen ist Ideenbörse und Kreativwerkstatt in einem. Vielleicht so etwas wie die kleine, praktisch veranlagte, Schwester der Goldgrube Quartier. Drei Stunden, um Goldschätze

zu weiterzugeben, neue Impulse mitzunehmen, eigenen Ideen auf die Welt zu helfen oder sie weiterzuentwickeln. Drei Stunden für Kopf, Herz und Hand. Das Motto dieses Goldgrübchens ist: „Zusammen ist man weniger allein“. Gleich ob hauptamtlich oder freiwillig engagiert, gleich ob schon mit Erfahrungen in sozialraumorientierter Arbeit oder einfach nur neugierig – alle sind herzlich willkommen! Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

Termin: Donnerstag, 10. April 2025, 18-21 Uhr

Ort: die Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28, 22607 Hamburg

Leitung: Katja Richter und Tina Jachomowski

Kosten: Keine

Anmeldung: Katja Richter, 040/558220153, katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de

Nachbarschaft hoch 5: 5 Menschen. 5 Monate. 5 Wir-Momente

Im Laufe des Lebens verändern sich Freundschaften, Bekanntschaften, Kontakte. Manche halten ein Leben lang, andere gehen aus ganz unterschiedlichen Gründen verloren. Mit dem Ruhestand fehlen die täglichen Gespräche mit den Kolleginnen, mit dem Umzug des Freundes zu den Kindern das gemeinsame Kartenkloppen – so oder ähnlich geht es Vielen. Genau so verbreitet ist der Wunsch, neue Menschen kennenzulernen, am Besten in der eigenen Nachbarschaft, wo die Wege kurz sind und spontane Verabredungen unkompliziert. Mit zunehmendem Alter wird es jedoch nicht einfacher, neue Kontakte zu knüpfen, weil die Gelegenheiten dazu im Alltag weniger werden. Eine Idee, zum Beispiel als Gemeinde Menschen in kleinen Gruppen zusammen zu bringen, ist **„Nachbarschaft hoch 5“**. 5 Menschen. 5 Monate. 5 Wir-Momente.

Menschen können sich melden, bzw. angesprochen werden, und werden dann mit 4 anderen zu einem Kennenlernetreffen eingeladen. Dieses wird moderiert, es werden Telefonnummern und Adressen ausgetauscht, Wünsche formuliert, und dann verabreden die fünf sich für die kommenden 5 Monate zu 5 Treffen. Sie können miteinander essen, spazieren gehen, etwas unternehmen, was immer ihnen Freude macht – das liegt ganz bei ihnen. Das 5. Treffen ist dann das Abschlusstreffen mit der Frage: Wie war es und soll es weitergehen? Für manche eine

spannende Erfahrung, für andere vielleicht der Beginn einer Freundschaft.

Nachbarschaft hoch 5 kann eine Brücke in die Gemeinde bauen. Vielleicht entdeckt auch die eine oder der andere den Chor, eine Gruppe der Gemeinde oder etwas Anderes für sich. Umgekehrt zeigt Kirche sich der Nachbarschaft als ein guter Ort, um Menschen zusammen zu bringen und zunehmender Einsamkeit zu begegnen.

Was es braucht? Ein wenig Mut, Neues auszuprobieren und eine hauptamtlich oder freiwillig engagierte Person, welche die Organisation übernimmt, Ansprechpartnerin ist und die ersten Treffen moderiert.

Ein Pilot startet gerade in Altona an der Trinitatiskirche. Wenn Sie von ersten Erfahrungen hören möchten oder „Nachbarschaft hoch 5“ in Ihre eigene Gemeinde bringen wollen, sprechen Sie mich gern an! Katja Richter, 040/558220153



Teilhabe ist möglich

Praxistipp: Neuer Leitfaden für die Planung und Durchführung von Veranstaltungen für Schwerhörige

20% der Menschen in unserem Land sind schwerhörig. Die Tendenz ist steigend. Diese kleine neue kostenlose Broschüre informiert sehr kompakt, wie die Teilhabe für schwerhörige Menschen auf verschiedenen Ebenen noch besser ermöglicht werden kann. Und meistens profitieren auch guthörende Menschen von diesen Maßnahmen.

Weitere Informationen und die Broschüre finden Sie hier:
<https://www.schwerhoerigenseelsorge.de/teilhabe-ist-moeglich>

Gedruckte Exemplare können bestellt werden unter buero@schwerhoerigenseelsorge.de oder direkt im Online-shop der Schwerhoerigenseelsorge.



Auf gute Nachbarschaft im Quartier

Ankommen – Feiern – Miteinander leben



Ab 13. Juni 2025 wird gefeiert! Das Trinitatis Quartier wird eröffnet - mit einem vielfältigen Programm und Gottes Segen startet ein einzigartiges Quartier auf dem Gelände der 376 Jahre alten St. Trinitatis-Gemeinde. Viel Neues ist entstanden: Eine evangelische Kita, ein Seelsorge-Zentrum, eine Obdachlosen-Tagesstätte und eine Pilgerherberge. Auch neuer Wohnraum ist entstanden - für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Durch die enge Zusammenarbeit von Kirche, Diakonie und sozialen Einrichtungen wächst eine Gemeinschaft, die Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterstützt, Teilhabe ermöglicht und das Quartier mit neuen Impulsen bereichert. Ein Bauwagen dient seit Baubeginn als Treffpunkt, an

dem Ideen fließen, Beziehungen wachsen und Verantwortungsgefühl entsteht. Die MitmachBar, das Speeddating und das Frühbeet der Ideen für alle waren nur einige der Türöffner für gute Nachbarschaft. Älterwerden bedeutet Veränderung, in manchem auch Wachstum.

Im Trinitatis-Quartier kreuzen sich Wege – zwischen Generationen, Institutionen und Visionen. Gerade für ältere Menschen bietet das Quartier tolle Möglichkeiten, um gemeinsam mit anderen Menschen den Alltag zu gestalten. Hier entstehen Begegnun-



gen, die Einsamkeit vorbeugen. Jeder kann sich mit seinen Herzensangelegenheiten einbringen. Ob in der Nachbarschaftsseelsorge, in ehrenamtlichen Projekten oder beim Austausch mit jüngeren Generationen. Das Trinitatis-Quartier zeigt, dass eine Stadt lebendig bleibt, wenn sie Räume schafft, in denen Menschen neugierig aufeinander zugehen und gemeinsam älter werden – mit Freude, Sinn und sozialer Verbundenheit.

Das Programm finden Sie online:
www.zusammenwir.de

Running Dinner

Miteinander essen bringt Leib und Seele zusammen:

Das Running Dinner ist ein gelungenes Beispiel, wie eine Gemeinde neue Wege ging und Menschen zusammenbrachte. In der Kirchengemeinde Eidelstedt hat Pastorin Imke Sander im März zum dritten Mal ein „Running Dinner“ angeboten. Fortsetzung folgt, denn die Erfahrungen sind durchweg gut.

Das Ziel: Menschen lernen sich beim Kochen und Essen in den eigenen Wohnungen besser kennen und feiern abschließend im Gemeindehaus

Wie funktioniert's? Nach Werbung in Gemeinde und Stadtteil melden sich Menschen allein oder zu zweit an und werden einer Sechsergruppe zugeordnet. Im Vorfeld wird festgelegt, wer mit wem gemeinsam wo welchen Gang zubereitet. Dann

werden die Kochteams miteinander in Verbindung gebracht, um Rezept und Einkauf zu verabreden. Dann kann es losgehen. Die Kochteams treffen sich jeweils und bereiten ihren Gang vor. Um 18 Uhr kommen sie bei dem Team zusammen, das die Vorspeise vorbereitet hat. Für den Hauptgang geht's dann gemeinsam weiter in das zweite Haus. Nachdem auch dort geklönt und gegessen wurde, folgt schließlich das Dessert bei dem dritten Team. Ab 21 Uhr kommen alle Kochteams im Gemeindehaus zusammen, um den Abend bei alkoholfreien Cocktails ausklingen zu lassen.

Ergebnis: Bei den letzten Running Dinners kamen 3-4 Kochteams zusammen. 18 bzw. 24 Menschen hatten jeweils einen intensiven Abend miteinander. Aktive Gemeindeglieder mischten sich mit Menschen, die vorher kaum Kontakt zur Gemeinde hatten, verschiedene Generationen wie Jugendliche, ältere Menschen und Konfirmandeneltern. Viele machen gerne wieder mit und erleben die Gemeinde als guten Ort.

Haben Sie Interesse, dieses oder ein ähnliches Format in Ihrer Gemeinde durchzuführen? Ich berate Sie gern und gehe die ersten Schritte tatkräftig mit! Katja Richter, 040/558220153



Spiegelbilder Biographisches Schreiben

Josef ist ein Träumer. Eva will Erkenntnis. Judith kämpft mit allen Waffen. Der Gelähmte nimmt sein Bett und geht. Wer bist du? In dieser Schreibwerkstatt schauen wir in die biblischen Geschichten wie in einen Spiegel. Wir entdecken eigene Wünsche, verborgene Träume, universelle Erfahrungen. Spielerisch befragen wir die biblischen Vorlagen und verknüpfen sie mit unserem Leben zu neuen, überraschenden Texten. Wir finden Schwestern, Freunde, Vorbilder und unerwartete Begleiterinnen. Mit überraschenden Methoden des Kreativen Schreibens entstehen autobiographische Collagen, geheime Gebete oder ein persönlicher Psalm. Verbindungen ergeben sich, Erlebtes bekommt Sinn, Verwandlung ist möglich. Keine Vorerfahrung nötig.

Verbindungen ergeben sich, Erlebtes bekommt Sinn, Verwandlung ist möglich. Keine Vorerfahrung nötig.



Susanne Niemeyer, Autorin, ist bereits zum zweiten Mal bei uns zu Gast und wir freuen uns sehr auf den kreativen, gemeinsamen Tag.

Termine: 08. Mai 2025, von 9.30 -17.00 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentin: Susanne Niemeyer

Begleitung: Dörte Foede

Anmeldung: bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Kosten: 65 Euro

Morning Writing – der kreative Start in den Tag

Digitale Schreibwerkstatt

An vier Terminen wollen wir den Tag schreibend beginnen. Wir öffnen einen digitalen Raum, in dem Worte fließen und Geschichten entstehen können. Mit unserem Morning Writing über die Plattform Zoom beginnen wir den Tag auf eine ganz besondere Weise. Gemütlich vor dem Bildschirm, Tasse Kaffee oder Tee in der Hand, bringen wir unsere Gedanken zu Papier. Jeder Morgen folgt einer anderen kreativen Idee. Im Kurs herrscht eine kritikfreie Zone, in der jede individuelle Stimme ihren Platz findet. Wir schreiben, experimentieren und spielen mit Worten – und wer mag, liest vor. Es gibt keinen Leis-

tungsdruck und keine Wertung. Nur die Freude am Schreiben und dem Austausch miteinander. Gemeinsam beginnen wir den Tag mit einem Lächeln.

Eine Teilnahme an allen vier Themen ist wünschenswert.



Termine:	mittwochs 8.30 – 9.45 Uhr 23. April, 30. April, 07. Mai, 14. Mai
Ort:	digital über Videokonferenz Zoom
Referent*innen:	Veronika Moosbuchner, Dörte Foede
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	40 Euro

Schreiben in göttlichen Zentralen

Willkommen in unserer Schreibwerkstatt in den Kirchen Hamburgs. Wir treffen uns an Orten, an denen Worte lebendig werden können. Egal, ob Sie schon immer gerne geschrieben haben, oder erst damit anfangen möchten, gemeinsam schreiben wir in den „göttlichen Zentralen“, um kurze Texte, Geschichten, Gedichte und Erinnerungen aufs Papier bringen. Mit kreativen Schreibimpulsen entdecken wir, wie Gedanken und Gefühle festgehalten werden. Unser Auftakt wird in der Kreuzkirche Alt-Barmbek stattfinden. Die Kirche ist dort eingebettet ins Barmbek Basch, einem Zentrum für Kirche, Kultur und Soziales. Die Cornelius Kirche mitten im historischen Dorfkern Fischbeks wird der Treffpunkt unserer zweiten Schreibwerkstatt sein. Sie gehört zu den jüngsten

Kirchen Hamburgs und wurde nach den Plänen einer Hamburger Architektin gebaut. Bei unserem dritten Treffen erkunden wir schreibend die Matthias-Claudius-Kirche in Oldenfelde. Namensgeber ist der Dichter und Journalist, der auch durch seine Lyrik bekannt wurde. Den Abschluss wird in einer der Hauptkirchen in Elbnähe stattfinden. Der Michel gehört zum festen Wahrzeichen Hamburgs und ist weit über die Stadtgrenzen bekannt. Bei allen Terminen werden jeweils zwei Texte geschrieben, einer davon wird in der Gruppe basierend auf dem Prinzip der Freiwilligkeit vorgelesen. Eine Teilnahme an allen Terminen ist wünschenswert.

Termine:	Montag, 28. April 10-13 Uhr, Kirchengemeinde Alt-Barmbek Dienstag, 24. Juni 10-13 Uhr, Kirchengemeinde Cornelius-Fischbek Dienstag, 29. Juli 10-13 Uhr Matthias-Claudius-Kirche, Oldenfelde Dienstag, 26. August 10-13 Uhr Hauptkirche St. Michaelis
Referentin:	Dörte Foede
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040 /519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Termine

April

01.04.2025	18.00 Uhr	„Heiland“ – Kraft in Krisenzeiten (weitere Termine: 06.05., 03.06., 02.09., 07.10., 04.11. und 02.12.)	Eimsbüttel	Seite 14
02.04.2025	18.00 Uhr	Stille am Abend (Termine: 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., weitere Termine nach der Sommerpause bitte erfragen)	Volksdorf	Seite 9
08.04.2025	18.00 Uhr	Biographiewerkstatt – Wie wir wurden, wer wir sind (weitere Termine: 13.05., 03.06., 09.09. und 15.10.)	Volksdorf	Seite 6
10.04.2025	18.00 Uhr	Goldgrübchen – Die Ideenwerkstatt, die Lächeln zaubert	Flottbek	Seite 21
11.04.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Hände	Volksdorf	Seite 4
12.04.2025	11.00 Uhr	Start der Ehrenamtlichen Seelsorgeausbildung: „Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele“	Volksdorf/ Altona	Seite 17
17.04.2025	14.00 Uhr	GEHMOMENTE Komponistenquartier und Michaeliskirche	Innenstadt	Seite 8
23.04.2025	08.30 Uhr	Online Schreibwerkstatt: Morning Writing – der kreative Start in den Tag (weitere Termine: 30.04., 07. und 14.05.)	online	Seite 25
23.04.2025	18.00 Uhr	Start Basiskurs Einführung ins seelsorgende Gespräch	Eimsbüttel	Seite 19
28.04.2025	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Alt-Barmbek	Seite 25

Mai

08.05.2025	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt „Spiegelbilder“ – biographisches Schreiben	Volksdorf	Seite 24
09.05.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Vergeben und Verzeihen	Volksdorf	Seite 4
11.05.2025	09.00 Uhr	Pilgern durch die Jahreszeiten: „Über Stock und Stein durch die Feldmark zwischen Sülldorf und Wedel“	Sülldorf	Seite 8

Juni

06.06.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Gemeinsam statt einsam – Entdecken Sie die Zukunft des Wohnens!	Volksdorf	Seite 5
09.06.2025	10.00 Uhr	GEHMOMENTE: Die Elbe bei Altona	Altona	Seite 8
10.06.2025	17.30 Uhr	Workshop: Andachten gestalten Grundlagen – Grundwissen – Grundfragen (weitere Termine: 17.06. und 01.07.25)	Volksdorf	Seite 15
12.06.2025	17.00 Uhr	Workshop: Gruppen leiten (weiterer Termin am 03.07.25)	Volksdorf	Seite 16
13.06.2025 - 15.06.2025		Trinitatis-Festtage: Einweihungsfest im Trinitatis Quartier	Altona	Seite 23
13.06.2025	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Farmsen	Seite 14
18.06.2025	09.30 Uhr	Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche in der Nordkirche „Digitalität in Seelsorge und Trauerbegleitung“	Volksdorf	Seite 18
21.06.2025	10.00 Uhr	Start der Sommerexerzitien (weitere Termine: 22.06., 25.06., 02.07., 09.07., 12.07.)	Volksdorf	Seite 10
24.06.2025	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Fischbek	Seite 25
26.06.2025	14.30 Uhr	Beherzt älter werden; Thema: Weisheit	Volksdorf	Seite 11

Juli

11.07.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Wie wir die richtigen Fragen stellen!	Volksdorf	Seite 5
21.07.2025	15.00 Uhr	Impulsreihe Glauben und Leben: Menschen Rechte Freiheit	Flottbek	Seite 21
29.07.2025	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Oldenfelde	Seite 25
30.07.2025	14.30 Uhr	Beherzt älter werden; Thema: Schuld	Volksdorf	Seite 11

August

03.08.2025	09.00 Uhr	Pilgern durch die Jahreszeiten: „Über Stock und Stein durch die Feldmark zwischen Sülldorf und Wedel“	Sülldorf	Seite 8
11.08.2025	15.00 Uhr	Impulsreihe Glauben und Leben: Kraftquelle Glauben	Flottbek	Seite 21
26.08.2025	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	St. Michaelis	Seite 25
26.08. – 29.08.2025	10.00 Uhr	Die Gebetsschule der Teresa von Ávila – Kurzexerzitien für Menschen in der 2. Lebenshälfte	Kloster Nütschau	Seite 13

September

03.09.2025	14.30 Uhr	Beherzt älter werden; Thema: Labyrinth des Lebens	Volksdorf	Seite 11
04.09.2025	14.00 Uhr	GEHMOMENTE: Alsterwanderweg (Ohlsdorf)	Ohlsdorf	Seite 8
12.09.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Demut	Volksdorf	Seite 6
18.09.2025	15.00 Uhr	Impulsreihe Glauben und Leben: Luther – die interaktive Ausstellung zur Reformation	Flottbek	Seite 21
23.09.2025	17.00 Uhr	Workshop für ehrenamtlich Seelsorgende: „Wo ich bin, will ich nicht sein“	Volksdorf	Seite 15

Vorschau

01.10.2025	14.30 Uhr	Beherzt älter werden: wachsende Spiritualität. (weitere Termine: 05.11., 10.12., 14.01.2026, 11.02., 11.03.)	Volksdorf	Seite 11
23.10.2025	15.00 Uhr	Impulsreihe Glauben und Leben: Engel der Kulturen	Flottbek	Seite 21
10. - 14.11.25		Exerzitientage im Kloster Birkenwerder	Birkenwerder	Seite 12
14.11.2025	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Eimsbüttel	Seite 14
24.11.2025	15.00 Uhr	Impulsreihe Glauben und Leben: Die letzte Reise	Flottbek	Seite 21

Wir informieren Sie regelmäßig in unserem Newsletter über Veranstaltungen und Neuigkeiten des Älterwerdens. Schicken Sie uns eine E-Mail an: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de und bestätigen Sie den zugeschickten Link. Dann kommt der nächste Newsletter zu Ihnen.

Sie können den Newsletter und auch die Perspektiven jederzeit unter derselben E-Mail-Adresse abbestellen. Unsere Datenschutzerklärungen finden Sie unter: <https://lebe-im-alter.de/datenschutz/>
<http://seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/>



Kontakte und Adressen

Herausgeberinnen

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

Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.lebe-im-alter.de

Geschäftsstelle: Martina Alt,
040/519 000 915
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Diplompädagogin Dörte Foede

Digitale Projekte,
Schreibwerkstätten, Biografiearbeit
040/519 000 838
doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de



Pastorin Dr. Hella Lemke

Hospizarbeit
040/519 000 834
hella.lemke@kirche-hamburg-ost.de



Diakonin Kirsten Sonnenburg

Leitung „Leben im Alter“
040/519 000 840
kirsten.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de



Pastor Jochen Weber

Seelsorge im Alter
040/519 000 839
jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de



Diakon Hajo Witter

Biografie- und Besuchsarbeit,
Spiritualität
040/519 000 836
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de



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

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

Anmeldung: Sven Heller
040/558 220 162
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de



Religionspädagogin

Tina Jachomowski
Biographiearbeit & Projekte
040/558 220 155;
tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de



Pastorin Katja Richter

Nachbarschaftsprojekte
040/558 220 154, 0173/25 98 564
katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de



Pastorin Melanie Kirschstein

Seelsorge im Alter
040/558 220 152, 0176/23 23 81 38
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de



Diakonin Johanna-Maria Lühmann

Nachbarschafts- und Quartiersarbeit
0152/09 91 39 90
johanna-maria.luehmann@kirchenkreis-hhsh.de

