



© Živilė Meyer

Liebe Leser*innen,

wir haben Ihnen für Januar bis März das neue Veranstaltungsprogramm in etwas verändertem Format zusammengestellt. Wir hoffen, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können. Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf gesellige Stunden.

Über Ihre Wünsche und Anregungen können wir uns gerne bei unserer regelmäßig stattfindenden Veranstaltungsplanung austauschen, der nächste Termin ist der 6.2.2024.

Ihre Živilė Meyer

- Leitung Veranstaltungen -

*Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner*innen, Clubmitglieder und Gäste.*

Die Anmeldungen erfolgen wie immer an unserem Empfang. Dieser ist Montag bis Donnerstag von 8:30 – 17:00 Uhr besetzt, am Freitag bis 13:00 Uhr.

Der Zusatz „Anmeldung erforderlich“ bedeutet, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen unbedingt von Nöten ist. Bedenken Sie bitte, dass die beliebten Veranstaltungen schnell ausgebucht sind! Eine Person kann dabei maximal eine zusätzliche Person für eine Veranstaltung anmelden.

Erster Anmelde-Tag ist immer der 15. des Vormonats. Ist dieser ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, nehmen wir Ihre Anmeldung gern ab dem folgenden Werktag entgegen. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch unter Tel. 040/69 70 62-0 Reservierungen vornehmen. Bitte zahlen Sie dann bei uns, spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung am Empfang oder überweisen Sie den Betrag auf unser Konto.

*Bewohner*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -Befreiung beim Unterstützungsfonds beantragen.*

Wir freuen uns über Spenden für die Veranstaltungen



© Živilė Meyer

Wenn Ihnen eine kostenfreie Veranstaltung gefallen hat, wäre es eine wunderbare Geste, wenn Sie die Veranstaltungen mit einer Geldspende unterstützen würden. Wir werden zukünftig dafür ein Sparschwein aufstellen.

Die Fensterputzer sind im Haus!

Wenn Sie Martin Harneit und sein Team von „Reini GmbH“ mit der Reinigung Ihrer Fenster beauftragen möchten, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin am Empfang der Köster-Stiftung an. Die Kosten für eine 1-Zimmer-Wohnung betragen 24,- Euro, für eine 2-Zimmer-Wohnung 34,- Euro und für eine 3-Zimmer-Wohnung 39,- Euro.



Die Termine für die Fensterreinigung im 1. Quartal 2024 standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie hierzu die Veröffentlichungen in Köster-Aktuell.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Donnerstag, 4.1. 10:30 Uhr	Neujahrsfrühstück	Saal € 22,50/€ 19,50 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 8.1. 10:00 Uhr	Tablet-Kurs 6 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Dienstag, 9.1. 15.00 Uhr	HVV-Mobilitätsberatung Michael Krieger informiert zum Thema HVV Prepaid Card, der bargeldlose Fahrkartenkauf in Bussen	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 15.1. 15:00 Uhr	Klassik-Freunde Giovanni Bottesini Gran Duo Concertante: Italienische Symphonie von Mendelssohn	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 16.1. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 18.1. 10:00	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 22.1. 15:00 Uhr	HVV-Mobilitätsberatung Michael Krieger informiert zum Thema Sicherheit und Orientierung im HVV	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 25.1. 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Jemen – wilde Landschaften und atemberaubende Bauwerke Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 29.1. 15:00 Uhr	Vortrag Hohe Energiekosten? Das spar ich mir! Energiespar-Beratung vom Caritasverband	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 30.1. 16:00 Uhr	Zirkus Varietéshow der Artistenfamilie Hein	Saal € 17,-/€ 15,- Anmeldung erforderlich

4. Januar

Neujahrsfrühstück mit Klaviermusik



Gemeinsam stoßen wir bei leckerem Frühstück und stimmungsvoller Musik auf das Jahr 2024 an. Ein schmackhaftes Büfett erwartet Sie. Musikalisch werden wir von dem Musiker Hans Braun (Klavier) mit Kaffeemusik, Salonmusik und Evergreens der Klassik verwöhnt. Hans Braun entführt uns mit diesem abwechslungsreichen Repertoire in längst vergangene Zeiten. Wer startet so nicht gern ins neue Jahr?

25. Januar

Jemen – wilde Landschaften und atemberaubende Bauwerke

Dieses Land liegt an der legendären „Weihrauchstraße“ im südlichen Arabien. Uns ist es bestenfalls aus Kriegsberichten bekannt. In früheren Zeiten war es eines der wohlhabendsten Länder



außerhalb Europas. Dort ist die Wiege des Kaffees, den die Jemeniten seit über 570 Jahren trinken. Auf den ca. 25 Jahren alten Fotos können Sie noch manches von dem Flair aus "1001 Nacht" spüren.

22. Januar

HVV-Mobilitätsberatung: Sicherheit und Orientierung im HVV

Mit Bus und Bahn lässt sich in Hamburg nahezu jedes Ziel einfach, sicher und bequem erreichen. Welche Einrichtungen dienen meiner Sicherheit und wie nutze ich diese? Wie orientiere ich mich während meiner Fahrt und an den Haltestellen? Wo erhalte ich weiterführende Informationen und Hilfe? Zu all diesen Fragen wird uns Michael Krieger von der HVV-Mobilitätsberatung für Senior*innen informieren.



30. Oktober

Zirkus-Varietéshow der Artistenfamilie Hein

Die Artisten vom Zirkus Ramon Hein stammen aus einer großen Zirkusdynastie und sind in der 4. Generation als Artisten mit Herz & Seele tätig. Um den Alltag unvergesslich zu machen, kommen diese Artisten in die Köster-Stiftung und präsentieren Ihnen ein tolles Programm mit temporeicher Jonglage, Hula-Hoop, Clownerie, Kinnbalance, Fußantipoden und vieles, vieles mehr. Lassen Sie sich von der Artistenfamilie Hein verzaubern, sie nehmen Sie mit in ihre Zirkuswelt!



Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<p>Donnerstag, 1.2. 15:30 Uhr</p>	<p>Gemeinsames Singen Mit Jan Jahn retten wir die Lagerfeuerklassiker Wunschlied oder mehrere bei der Anmeldung unbedingt mitteilen</p>	<p>Saal € 5,-/€ 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 5.2. 18:00 Uhr</p>	<p>Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Roastbeef mit Remoulade und Bratkartoffeln</p>	<p>Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 2.2.</p>
<p>Dienstag, 6.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Veranstaltungsplanung für zukünftige Veranstaltungen mit Živilė Meyer</p>	<p>Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 12.2. 17:30 Uhr</p>	<p>Valentins-Konzert mit dem TKantate Chor</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mittwoch, 14.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Wohnen mit der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen</p>	<p>Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich</p>
<p>Donnerstag, 15.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil VII „Elvis, Peter und ins Kino gehen“ mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt</p>	<p>Saal € 5,-/€ 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 19.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Besinnliche Stunde Wir genießen Texte und Musik Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Dienstag, 20.2. 15:00 Uhr</p>	<p>BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Donnerstag, 22.2. 19:00 Uhr</p>	<p>Fremde Länder – fremde Menschen Mit dem Postschiff im Winter zum Nordkap Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 26.2. 10:00 Uhr</p>	<p>Tablet-Kurs 6 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden</p>	<p>Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich</p>

1. Februar

Gemeinsames Singen mit Jan Jahn



© J. Jahn

Singen macht Freude, weckt Erinnerungen und macht in Gemeinschaft am meisten Spaß. Es wird sein wie früher: Man sitzt am Lagerfeuer zusammen und hört die Töne der Gitarre von Rock-Pop Klassikern, über Schlager, Chansons und Volksliedern, Kanons... Und weil zwar immer alle die Melodien kennen, aber nie jemand die Texte, zeigt Jan Jahn diese auf der Leinwand. Wünschen Sie sich gleich bei der Anmeldung Lieder, die Sie gerne mal wieder singen würden!

15. Februar

Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil VII



© Barmbeker Schallarchiv

Am 1. Oktober 1958 legte der amerikanische Truppentransporter der US-Armee ‚USS General Randall‘ in Bremerhaven an. Das war eigentlich nichts besonderes, da dieses Schiff regelmäßig zwischen den USA und Europa unter-

wegs war. Aber an diesem Tag ging ein gewisser ‚Elvis Aaron Presley‘ an Land, um in der damaligen Bundesrepublik seine Dienstzeit abzuleisten. Zur selben Zeit begann auch die Karriere eines Münchner Jungen, der 1939 als Peter Siegfried Krausnecker geboren wurde. Mit beiden Herren werden wir uns, neben einem Rückblick auf die Spitzenzeit des ‚Kinogehens‘, im siebten Teil unserer kleinen historischen Reihe etwas genauer beschäftigen.

12. Februar

Konzert mit dem TKantate Chor

„Wir, das sind die Sängerinnen und Sänger von TKantate, dem Unternehmenschor der Techniker Krankenkasse, singen seit 2011 jede Woche im Eingangsgebäude der alten Margarine-Voss-Fabrik (direkt vor dem Hauptgebäude der Techniker Krankenkasse), musikalisch geleitet von Catrin Jacobsen, die immer neu erfreut mit einer Liedauswahl aus den verschiedensten Stilen, wie beispielsweise Chanson | Jazz | Volkslied | Gospel | Musical | Popsong. Wir haben uns gemeinsam mit Outdoor- und Digitalproben und später in der Köster-Stiftung, die uns dankens- und liebenswerterweise Unterschlupf gewährte, durch die Coronazeit gesungen und freuen uns, wieder vor Publikum und besonders vor den Bewohnerinnen und Bewohnern der Köster-Stiftung aufzutreten.“
Frances Böttcher (Chorleiterin).



© TKantate

22. Februar

Mit dem Postschiff zum Nordkap



© Johannes Lenarz

Die malerische Route beginnt in Bergen. Von dort geht es an der norwegischen Küste entlang immer weiter nach Norden. Wie seit über 125 Jahren verlässt jeden Tag ein Postschiff Bergen und kehrt nach 12 Tagen, in denen es 2510 km zurücklegt, wieder zurück. Die Schiffe legen in 34 Häfen an. Die bekanntesten sind Trondheim, Tromsø, Hammerfest und jenseits des Nordkaps Kirkenes an der russischen Grenze. Die Postschiffe transportieren auch heute noch neben den Passagieren die unterschiedlichsten Güter einschließlich Fahrzeugen. Im Winter sind sie für die Orte nördlich des Polarkreises die einzige Verbindung zur Außenwelt. Auf ihrer Route passieren sie täglich majestätische Fjorde, einsame Inseln, verschneite Gebirge ...

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 4.3. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Forelle blau mit Sahnemeerrettich, zerlassener Butter, dazu Salzkartoffeln	Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 1.3.
Donnerstag, 7.3. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Dienstag, 12.3. 15:30 Uhr	Heilsames Singen mit Melanie Wilde Der Gesundheitserreger ohne Nebenwirkungen	Saal € 5,- / 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 14.3. 17:00 Uhr	Vernissage Frühlingsgefühle Bilderausstellung vom Atelier Freistil	Foyer Anmeldung erbeten
Montag, 18.3. 15:30 Uhr	Ukulele-Konzert Mit HHamburg Ukulele Groove Orchestra	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 19.3. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 21.3. 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Kambodscha – ein altes Königreich am Mekong Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 25.3. 16:00 Uhr	Dia-Vortrag 3 Monate – 7 Länder SÜDAMERIKA von unserer Bewohnerin Christa Tank	Saal Anmeldung erforderlich

12. März**Heilsames Singen mit Melanie Wilde
– Der Gesundheitserreger ohne Nebenwirkungen**

Melanie Wilde kommt wieder in die Köster-Stiftung und erfreut uns, wie beim letzten Mal, mit gemeinsamem Singen. Beim leistungs- und notenfreien Singen spüren Sie die Lebensfreude und Verbundenheit und erleben die wohltuende Wirkung der Begegnung. Sie können neue Lebenskraft und Energie tanken, Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden steigern und Ihr Immunsystem stärken. Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.



© Melanie Wilde

21. März**„Kambodscha – ein uraltes Königreich am Mekong“**

Angkor, die alte Hauptstadt der Gottkönige des Khmer-Reiches, ist in aller Munde – zu Recht: Denn die unübersehbar große Tempelstadt



© Johannes Lenarz

gilt als eine der größten und eindrucksvollsten weltweit. Aber das Land hat noch einiges mehr zu bieten: Entlang des Mekong reihen sich malerische Dörfer mit palmdachbedeckten Hütten – vielfach auf Pfählen errichtet. Dort treffen wir immer wieder auf die grell-bunten Pagoden der buddhistischen Bevölkerung. Eine Besonderheit sind die schwimmenden Dörfer auf dem Tonle-Sap-See. Eine völlig andere Seite des Landes erleben wir in der quirligen Hauptstadt Phnom Penh mit dem beeindruckenden Königspalast, der Silberpagode und der kilometerlangen Promenade am Mekong.

14. März**Vernissage „Frühlingsgefühle“**

Zum Thema „Frühlingsgefühle“ präsentieren Künstler*innen aus dem Atelier Freistil einige ihrer ausdrucksstarken Werke. Gezeigt werden verschiedene künstlerische Formen von Öl über Aquarell bis hin zu Acrylmalerei, die es zu bestaunen gilt und die natürlich auch käuflich zu erwerben sind. Das Atelier Freistil (www.atelier-freistil.de) ist eine seit 2010 existierende Kooperation von Leben mit Behinderung Hamburg und den Elbe-Werkstätten. Momentan sind 38 Künstler*innen in den Räumlichkeiten in Wilhelmsburg tätig. Sie arbeiten mit unterschiedlichsten Materialien in verschiedenen Genres und werden unterstützt von Kunstpädagog*innen und Bildenden Künstler*innen. Von Öl-Acryl- und Aquarellmalerei zu Assemblagen aus Holz und Farbe bis zur künstlerischen Wandgestaltung, Textiltechniken und Trickfilmen bietet das Atelier Freistil eine breite Palette der Entfaltungsmöglichkeiten. Freuen Sie sich auf eine farbenfrohe Ausstellung.



© Atelier Freistil

25. März**3 Monate – 7 Länder SÜDAMERIKA:
Argentinien, Brasilien (Bolivien),
Chile, Paraguay, Uruguay, Peru**

Reisen Sie mit durch Südamerika, einem Kontinent der Extreme vom Atlantik zum Pazifik: auf dem Amazonas, durch den Dschungel, die Atacama-Wüste, die Anden – Sie sehen Hafenstädte, Vulkane, einfache Indio-Hütten, prachtvolle Kolonialbauten, Menschen, Tiere, multiculti ... Arriba – vamos!!!



© Christa Tank

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	11:00 – 12:00	Nähservice (Köster-Zimmer)	mit Barbara Behrmann; jeden 2. Montag im Monat, Anmeldung erforderlich
	14:00	Köster Bus (Parkplatz A.-Dietrich-Stieg) EKZ Bramfeld 1. Montag im Monat Quarree 2. Montag im Monat Ohlsdorfer Friedhof 3. Montag im Monat EKZ Bramfeld 4. Montag im Monat Quarree 5. Montag im Monat	ACHTUNG: Preisänderung: Der Preis von 10 Fahrkarten hat sich auf 10 € erhöht. Der Einzelpreis bleibt wie bisher. Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
	14:00 – 17:00	Skat (Bastelraum)	mit Christel Bartels
	14:30 – 16:30	Handarbeiten & Klönen (Café-Familienzi.)	mit Ingrid Emken; jeden 2. & 4. Montag im Monat
	15:00 – 17:00	Wii-Bowling (Gymnastikraum)	jeden 1. und 3. Montag im Monat
Dienstag	18:00 – 20:00	Selbsthilfegruppe mit / nach Krebs (Terrassenzimmer)	3. Montag im Monat
	10:00 – 11:00	Qigong (Gymnastikraum)	mit Martina Sachau; 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	10:00 – 12:00	Offene Sprechstunde für Handy, Smartphone, Tablet, Laptop (Köster-Zimmer)	mit Christian Orłowski jeden letzten Dienstag im Monat
	11:00 – 14:00	Hobby-Malgruppe I (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski
	13:00 – 14:30	Autogenes Training (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	14:00	Blutdruckkontrolle (Köster-Zimmer)	
Mittwoch	15:00 – 17:00	Kniffel-Gruppe (Bastelraum)	mit Karin Mankau; jeden 2. Dienstag im Monat
	09:30 – 10:30	Gymnastik (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	10:45 – 11:45	Sitzgymnastik I (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	12:00 – 13:00	Sitzgymnastik II (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	14:30 – 16:30	Honig-Verkauf (Foyer)	mit Beate Siegmund; jeden 2. Mittwoch im Monat
	14:30 – 16:30	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße (Bastelraum)	mit Eva Langer und Marion Schröder
	14:30 – 18:00	Skat und andere Kartenspiele (Caroline-Zimmer)	Verschiedene Spiele an verschiedenen Tischen (mit Frau Robe)
	15:00 – 17:00	Nähkästchen-Treffen (Terrassenzimmer)	unerledigte Näharbeiten in geselliger Runde erledigen jeden 3. Mittwoch im Monat
	15:00 – 16:00	Bibelgespräche (Terrassenzimmer)	mit Pastor Ulrich Thomas; jeden 1. Mittwoch im Monat
Donnerstag	15:00 – 16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates (Clubzimmer)	jeden letzten Mittwoch im Monat
	15:30 – 17:00	Gymnastik (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	09:00 – 11:00	Frühstück mit Diskussion (Café)	jeden Donnerstag; 5,50 / 4,- € mit Clubkarte Anmeldung bis Mittwoch 11:30 Uhr erforderlich
	10:00 – 11:30	Nordic-Walking-Kurs Angebot von SC Urania	Die Teilnahme für Mitglieder im SC Urania ist frei. Alle anderen zahlen 20,- € für 10 Einheiten a 90 min.
	10:30 – 11:30	Polizei Sprechstunde (Köster-Zimmer)	mit Olaf Geisweller; jeden 1. Donnerstag im Monat
	11:00 – 14:00	Hobby-Malgruppe II (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski
	14:00 – 16:00	Köster Bus Schwimmbad Wandsbek (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	jeden Donnerstag, Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
	13:30 – 15:00	Yoga I (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	14:15 – 15:15	Gedächtnistraining (Terrassenzimmer)	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Do im Monat
	15:00 – 16:30	Yoga II (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
Freitag	15:00 – 18:00	Klabberjas (Bastelraum)	mit Renate Drochner
	17:00 – 18:00	Literarische Begegnungen (Köster-Zimmer)	mit Erich Krieg
	09:30 – 10:30	Yoga-Kurs (Gymnastikraum)	mit Angela und Ulrich Lucas; 18,- / 10,- € mit Clubkarte
	10:00 – 11:30	Englisch (A2) (Terrassenzimmer)	Angebot AWO; fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich 100,- €, vierteljährlich
	13:00 – 15:00	Line Dance (Gymnastikraum)	mit Maria Rohwoldt; 14,- / 10,- € mit Clubkarte
	14:00 – 17:30	Schach-Gruppe (Heinrich-Zimmer)	mit Karl-Heinz Menzel; jeden 1. und 3. Freitag im Monat
	14:15 – 15:45	Laptop / PC / Tablet-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Heinrich-Zimmer)	mit Andreas Kaatz; 27,- / 18,- € mit Clubkarte
	15:00 – 16:30	Platt bi Kösters I und II (Terrassenzimmer)	I: Fr. Malchau; jeden 2. Freitag im Monat II: Fr. Büttner; jeden 4. Freitag im Monat
	15:00 – 18:00	Kleiner Singkreis (Caroline-Zimmer)	letzter Freitag im Monat
	16:00 – 17:00	Musik mit Bewegung (Gymnastikraum)	mit Anita Volkmer