

Liebe Leserin, lieber Leser,



auch im Herbst-Quartal haben wir optimistisch geplant: neben Vorträgen und musikalischer Unterhaltung im Oktober unsere Boßeltour um den Rantzauer See und im Dezember die Lichterfahrt. Einige Veranstaltungen konnten inzwischen wieder neu starten, darüber freuen wir uns!

Im November übernimmt Johanna Schöndorf (ehemals Müller) wieder den Veranstaltungsbereich, da ihre Elternzeit endet. Ich darf mich an dieser Stelle von Ihnen verabschieden. Ich finde, wir haben gemeinsam viel Schönes erlebt. Dafür bedanke ich mich herzlich!

Ihre Kirstin Ahrens
- Leitung Veranstaltungen -

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

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 beliebte Veranstaltungen schnell ausgebucht sind! Eine Person kann dabei maximal vier Gäste für eine Veranstaltung anmelden.

Erster Anmeldetag ist immer der 15. des Vormonats. Ist dieser ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, nehmen wir Ihre Anmeldung gern ab dem folgenden Werktag an. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch Reservierungen vornehmen unter Tel. 040/69 70 62-0. Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn.

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



Vorgelesen – „Fabian“ von Erich Kästner

Unser Bewohner Erich Krieg liest den Roman „Fabian“ von Erich Kästner. Ab Donnerstag, 14.10., 18:00 – 19:00 Uhr, wöchentlich im Heinrich-Zimmer (außer am 21.10. und 4.11.). Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weihnachtsfeiern

Wenn Sie Interesse haben, ein Gedicht oder eine Kurzgeschichte vorzulesen, melden Sie sich gern. Wir freuen uns!



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 und für eine 2 Zimmer-Wohnung 34,- Euro.

Termine im 4. Quartal 2021:

<u>Haus 2 (montags)</u>	<u>Haus 1 & Arnemannweg (dienstags)</u>
25. Oktober	26. Oktober
22. November	23. November
20. Dezember	21. Dezember

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 4.10. 14:00 - 17:00 Uhr	Verkaufsausstellung Schuhe für Herbst und Winter Daniel Filsner & Team (neuer Anbieter)	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 11.10. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Schweinerückenschnitzel „Wiener Art“ mit Pilzrahmsauce und Bratkartoffeln	Saal € 13,50 Anmeldung erforderlich bis 8.10.
Dienstag, 12.10. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 13.10. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 14.10. 15:00 Uhr	Konzert Siggi Zeitler – Keyboard & Gesang mitreißende Schlager fürs Herz	Saal € 7,50/ € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 20.10. 13:30 Uhr	Köster unterwegs Boßeln um den Rantzauer See mit anschließendem Grünkohlessen im Restaurant Seegarten	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 19:15 Uhr € 47,-/ € 32,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 21.10. 18:00 Uhr	Fremde Länder - fremde Menschen Iran – Licht und Schatten im heißen Süden Fotovortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 25.10. 15:00 Uhr	Köster-Karte informiert Verpackungsfrei einkaufen – wie geht das? mit unserem Kooperationspartner „streubar“	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 26.10. 14:30 Uhr	Modeverkauf Modisches für Herbst und Winter mit Connie Sachse und Team	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 28.10. 15:00 Uhr	Vortrag Wege aus der Depression Bianca Gaulke, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Heinrich Zimmer € 7,50 / € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich

14. Oktober

Siggi Zeitler – Keyboard & Gesang

Wenn Siggi Zeitler Keyboard spielt und dazu singt, ist gute Stimmung vorprogrammiert. Die Stärke des Profimusikers ist sein vielseitiges Repertoire mit unzähligen Hits. Vor vielen Jahren kündigte er eine feste Arbeitsstelle, um seine Musikleidenschaft zum Beruf zu machen. Bereut hat er es nie. Er trat in Hamburg im legendären „Onkel Pö“ auf und spielte als Gitarrist in der Band von Peter Maffay. Heute erfüllt er am liebsten die Musikwünsche seiner Zuhörer*innen. Bringen Sie also Ihren Wunschzettel mit!



20. Oktober

Boßeln am Rantzauer See

Die diesjährige Boßeltour geht wieder an den Rantzauer See nach Barmstedt. Die schöne Strecke rund um den See führt uns auf gut befestigten Wegen und ist ideal für den ostfriesischen Volkssport. Der sportliche Spaziergang dauert ca. 1,5 Stunden. Eine kürzere Strecke (ca. 1 Std.) ist alternativ möglich. In der Nähe befindet sich das Restaurant Seegarten, dort gibt es Grünkohl mit Kassler, Kochwurst und Schweinebacke. Wer wird wohl in diesem Jahr das beste Boßelteam?



21. Oktober

Iran – Licht und Schatten im Süden

Diese Foto-Reise führt uns einmal mehr in den Iran und nimmt uns mit in den heißen Süden. Wir besuchen die bedeutenden Pilgerstätten des schiitischen Islams. Dort sind wir Zeugen eines wichtigen Aschura-Festes und bekommen Einblicke in das religiöse Leben, das den Alltag der Menschen weit mehr als bei uns beeinflusst. Vor mehr als 2500 Jahren schufen die Perser das erste Großreich der Weltgeschichte. Ihre „Großkönige“ erbauten in einer baum- und wasserlosen Wüste ihre Hauptstadt Persepolis. Die gigantischen Ruinen der Antike sind beeindruckend.



28. Oktober

Wege aus der Depression

16 bis 20 von 100 Menschen erkranken laut Bundesgesundheitsministerium in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Bianca Gaulke, Heilpraktikerin für Psychotherapie vom Institut für Psyche und Gesundheit, berichtet aus eigener Erfahrung von ihrem Weg aus der Depression. Sie erklärt den Unterschied zwischen einer normalen Stimmungsschwankung oder Niedergeschlagenheit und einer Depression und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.



Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 1.11. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Skreifilet (Winterkabeljau) auf Senfsauce mit Blattspinat und Salzkartoffeln	Saal € 13,50 Anmeldung erforderlich bis 29.10.
Donnerstag, 4.11. 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Estland & Litauen Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 8.11. 14:00 Uhr	Veranstaltungsprogramm-Planung Sie haben Vorschläge für Veranstaltungen? Wir freuen uns über Ihre Beteiligung	Heinrich Zimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 9.11. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 10.11. 14:30 - 15:30 Uhr	Gesprächsrunde Abschiednehmen von geliebten Menschen mit Pastor Rainer Hanno und Beate Kammigan	Heinrich Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 15.11. 10:00 - 11:00 Uhr	Vortrag Erste Schritte zum Smartphone oder Tablet mit Dagmar Hirche	Café Anmeldung erforderlich € 4,50 / € 3,- mit Clubkarte
Dienstag, 16.11. 15:00 Uhr	Konzert Maritimes und mehr – Akkordeon und Gesang mit Jörg Bausch und Jens Evers	Saal € 9,- / € 6,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 17.11. 14:00 Uhr	Silvester Planungstreffen Wir besprechen gemeinsam Details der diesjährigen Silvesterfeier, die in Eigenregie der Bewohner*innen und Club-Mitglieder stattfindet	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 18.11. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 23.11. 14:00 – 17:00 Uhr	Köster-Karte informiert Verkauf von Adventsgestecken und mehr mit unserem Kooperationspartner Hamburg-Floristik e.K.	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 25.11. 17:00 Uhr	Licht an – Konzert am Tannenbaum mit dem Saseler Posaunenchor und Erbsensuppe	Innenhof Anmeldung erforderlich

10. November

Gesprächsrunde Abschiednehmen

Stirbt ein Angehöriger, ein Freund, Nachbar oder Mitbewohner, müssen wir Abschied nehmen. Abschied zu nehmen, bedeutet aber nicht zu vergessen. Im Gegenteil: Sich Zeit für die Erinnerung und für das Gedenken zu nehmen, kann dabei helfen und trösten.

So wollen wir uns in dieser Gesprächsrunde mit musikalischer Begleitung über das Abschiednehmen austauschen und auch an die versorbenen Bewohner*innen erinnern. Die Gesprächsleitung übernehmen Pastor Rainer Hanno und Beate Kammigan.



16. November

Konzert – Maritimes und mehr

Kommen Sie mit an Bord und genießen eine frische musikalische Brise. Jörg Bausch (Akkordeon) und Jens Evers (Gesang), beide Mitglieder des Shanty Chors „Windrose“, singen Seemannslieder, traditionelle Shantys und viele Hits: An der Alster, an der Elbe, an der Bill, Veermaster, Whisky for my Johnny, Tüddelband oder La Paloma. Das Wort Shanty stammt aus dem englischen *chant* = singen. Es wurde ursprünglich als Arbeitslied auf den Großseglern eingesetzt, zum Beispiel beim Segel setzen oder Netze einholen.



15. November

Start mit Smartphone oder Tablet

Der Vortrag von Dagmar Hirche von *Wege aus der Einsamkeit e.V.* richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse und ist als eine Einführung in das Thema gedacht. Anfänger sind also ausdrücklich erwünscht! Die Nutzung von Smartphone und Tablet ermöglicht mehr Teilhabe unter anderem durch schnell zugängliche Informationen. Als Dagmar Hirche Anfang 2020 schon einmal in der Köster-Stiftung diesen Vortrag hielt, war das für einige Senior*innen der Startschuss in ihr digitales Leben. Inzwischen gibt es bei uns sogar eine Zoom-Gruppe, die sich digital „trifft“.



25. November

Licht an!

Alle Jahre wieder ein großer Weihnachtsbaum wird auch in diesem Jahr den Innenhof schmücken. Mit Hunderten Lichtern stimmt der Baum Bewohner*innen und Gäste auf die Adventszeit ein. Die „Erleuchtung“ des Baumes wird musikalisch begleitet vom Saseler Posaunenchor, der traditionelle Weihnachtslieder spielt. Unser Geschäftsführer, Holger Detjen, wird den Baum persönlich auf dem Gelände einer Baumschule in Lemsahl aussuchen. Glühwein und eine deftige Suppe wärmen die Besucher bei hoffentlich winterlichen Temperaturen.



Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Mittwoch, 1.12. 18:00 Uhr	Geschichten zum Advent Erich Krieg liest unter anderem Kästner und Tucholsky; mit einem kleinen Abendbrot	Café € 7,50 / € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 6.12. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Gänsekeule mit Orangenjus, Apfelrotkohl und Petersilienkartoffeln	Saal € 14,50 Anmeldung erforderlich bis 3.12.
Dienstag, 7.12. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 8.12. 18:00 Uhr	Konzert Weihnachtliche Musik – Gesang und Klavier mit Idalena Urbach und Maike Ostermann	Saal € 7,50 / € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 9.12. 17:00 Uhr	Vernissage Ausstellung OHA! Cartoons von Armin Metzger	Foyer Anmeldung erforderlich
Montag, 13.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeiern I Festliches und Besinnliches für Bewohner*innen und Clubmitglieder	Saal und Köster-Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 14.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeiern II Festliches und Besinnliches für Bewohner*innen und Clubmitglieder	Saal und Köster-Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 21.12. 14:15 Uhr	Stimmungsvolle Lichterfahrt Fahrt durch Hamburg mit Kaffeetrinken im Café Minah	Abfahrt Torbogen Rückkehr ca. 19:00 Uhr € 36,- / € 24,- mit Clubkarte nahezu barrierefrei Anmeldung ab 15.10.
Freitag, 24.12. 14:30 – 16:00 Uhr	Kaffee am Heiligabend - geschlossene Gesellschaft - Wir stimmen uns gemeinsam mit Musik und Geschichten auf Weihnachten ein	Köster-Café Eintritt frei Anmeldung erforderlich
Freitag, 31.12. 19:00 Uhr	Zusammen ins neue Jahr Silvesterfeier mit Mitbring-Buffer Bewohner*innen und Club-Mitglieder in Eigenregie	Saal Anmeldung erforderlich

1. Dezember

Geschichten zum Advent

Wenn unser Bewohner Erich Krieg heitere aber auch nachdenkliche Geschichten zum Advent liest, ist ein Profi am Werk: ein gelernter Schauspieler, der in Tatorten mitspielte und an großen Staatstheatern oder auch im Winterhuder Fährhaus auftrat. Der Sprecher und Produzent zahlreicher Hörbücher liest an diesem Abend unter anderem die Weihnachtsgeschichte und Kurzgeschichten von Kurt Tucholsky und Erich Kästner aus dem Buch „Früher war mehr Lametta“. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit Literatur, einem kleinen Abendbrot und Musik!



8. Dezember

Weihnachtliche Musik

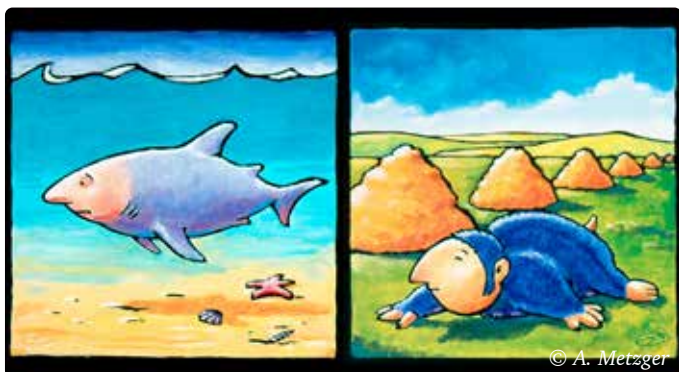
Idalena Urbach (Gesang) und Maike Ostermann (Klavier) nehmen uns musikalisch mit in die Vorweihnachtszeit. Traditionelle Weihnachtslieder, Gospel, Klassisches und auch amerikanische „Christmas Carols“ versprechen einen unterhaltsam besinnlichen Abend. Sofern wieder erlaubt – ist Mitsingen ausdrücklich erwünscht. Übrigens – wussten Sie, dass die musikalische Grundlage für das weltbekannte Weihnachtslied „Oh du fröhliche“ ein sizilianisches Fischerlied war? Oder, dass der Komponist von „White Christmas“, Irving Berlin, gar keine Noten konnte?



9. Dezember

Ausstellung OHA! – Cartoons

Armin Metzger ist Illustrator, Maler und Bildhauer. Die Bilder entstanden nach intensiven Studien im In- und Ausland. Er versteht es wie nur wenige, die emotionalen Ausbrüche seiner Modelle mit dem Pinsel festzuhalten. Viele der dargestellten Szenen entstanden unter höchster Gefahr für Leib und Seele! So kann man es durchaus als wagemutig bezeichnen, einen depressiven Hai unter Wasser zu portraieren. Dagegen sind Kontakte mit einem kurzsichtigen Maulwurf wesentlich ungefährlicher, wenngleich weniger lehrreich. Die Cartoons sind bis 8.3.2022 zu sehen.



21. Dezember

Stimmungsvolle Lichterfahrt

Im Dezember, wenn die Stadt in adventlichem Lichterglanz erstrahlt, ist es Zeit für unsere Lichterfahrt durch Hamburg. Die Autofahrt wird durch die Innen- und Speicherstadt, die HafenCity und an der Alster entlangführen. Zu- vor erwartet uns das Café Minah in der Speicherstadt mit einem schönen Ausblick zu Kaffee, Tee und Torte. Unser Busfahrer, Herr Wissler, hat wieder Glühwein, Spekulatius und gute Laune an Bord, um uns auf die Weihnachtstage einzustimmen. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle gemeinsame Zeit.



Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	09:00 – 09:45 Uhr	Gymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/12,- Euro mit Clubkarte	
	10:00 – 10:45 Uhr			
	11:00 – 11:45 Uhr	Sitzgymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/12,- Euro mit Clubkarte	
	11:00 – 12:00 Uhr	Nähservice	mit Barbara Behrmann; jeden 1. u. 3. Mo im Monat, kostenlos	
	13:00 Uhr	Köster-Bus: AEZ Quarree Ohlsdorfer Friedhof EKZ Farmsen	1. Mo im Monat 2. Mo im Monat 3. Mo alle 2 Mon. 4. Mo im Monat	Parkplatz Haus 2/D Rückseite Anmeldung erforderlich Tageskarte 1,20 Euro/10er Karte 8,- Euro Friedhofs-Tour alle 2 Monate
	14:00 – 17:00 Uhr	Skat	mit Christel Bartels	
	14:30 – 16:30 Uhr	Handarbeiten & Klönen I	mit Hedwig Qualmann; jeden 2. u. 4. Mo im Monat	
	15:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten & Klönen II	mit Ursula Götzke	
	15:00 – 17:00 Uhr	Wii-Bowling	jeden 1. u. 3. Mo im Monat	
Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr	Erste-Brillen-Hilfe	von Optiker Bode; 1. Die im Quartal, kostenlos	
	14:30 – 16:30 Uhr	Hobby-Malgruppe	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski	
	14:30 – 16:00 Uhr	Autogenes Training	Angebot vom SC Urania	
	15:00 – 18:00 Uhr	Doppelkopf	mit Ursula Pagel	
Mittwoch	14:30 – 16:30 Uhr	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße	mit Eva Langer und Marion Schröder	
	14:30 – 18:00 Uhr	Skat und andere Kartenspiele	verschiedene Spiele an unterschiedlichen Tischen	
	15:00 – 16:00 Uhr	Sprechstunde des Bewohnerbeirates	jeden letzten Mi im Monat	
	15:00 – 16:30 Uhr	Bibelcafé	mit Pastor i.R. Bernd Fürstenau; 1. Mi im Monat	
	15:30 – 17:00 Uhr	Gymnastik	Angebot vom SC Urania	
	nach Vereinbarung	Mandala Treff	mit Monika Lipinski und Sigrid Hennings; mit Anmeldung	
Donnerstag	10:00 – 11:00 Uhr	Diskussion	jeden Donnerstag, Anmeldung erforderlich	
	13:30 – 15:00 Uhr	Yoga I	Angebot vom SC Urania	
	15:00 – 16:30 Uhr	Yoga II	Angebot vom SC Urania	
	15:00 – 18:00 Uhr	Klabberjas	mit Renate Drochner	
	15:00 – 16:00 Uhr	Polizei-Sprechstunde	mit Stadtteilstützpunkten; 1. Do im Quartal (ab Januar)	
	14:00 – 15:30 Uhr	Gedächtnistraining	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Do im Monat	
Freitag	10:00 – 11:30 Uhr	Englisch (A2)	Angebot AWO; fortlaufend, 12 Termine, ca. 100,- Euro	
	12:00 – 13:00 Uhr	Verkauf Essen	für unsere Mittagstisch-Gäste	
	14:15 – 15:45 Uhr	PC-Kurs für Fortgeschrittene	mit Andreas Kaatz; 27,-/18,- Euro mit Clubkarte	
	15:00 – 16:30 Uhr	Platt bi Kösters I und II	I: Fr. Malchau; 2. Freitag II: Fr. Büttner; 4. Freitag im Monat	
	14:00 – 17:30 Uhr	Schach-Gruppe	mit Karl-Heinz Menzel; jeden 1. und 3. Freitag im Monat	

Bitte informieren Sie sich am Empfang, in welchen Räumlichkeiten die Termine, Kurse und Gruppen stattfinden. Die angegebenen Preise verstehen sich als Monatsbeiträge. Die Zahlung der Kursgebühr ist ausschließlich für jeweils einen ganzen Monat möglich und nicht anteilig für Einzeltermine.