



© Živilė Meyer

### Liebe Leser\*innen,

Wenn sich die warme Jahreszeit dem Ende zuneigt, es draußen langsam wieder kälter, die Tage kürzer und die Sonnenstrahlen nun spürbar kühler werden, ist es ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Herbst beginnt.

Wir haben aktiv geplant und Ihnen für Oktober, November und Dezember, neben der Boßeltour, Verkauf von Adventsgestecken, Vorträgen, Konzerten und stimmungsvoller Lichterfahrt ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können. Sollten Sie selber Ideen oder Anregungen für Veranstaltungen haben, kommen Sie gerne zu unserer Veranstaltungsplanung am 2. Oktober 2023!

Ihre Živilė Meyer

- 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. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch unter Tel. 040/69 70 62-0 Reservierungen vornehmen. Der Empfang 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.

Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn. Bewohner\*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -Befreiung beim Unterstützungsfond beantragen.

### Martinsmarkt am 5. November



© HD

Der Martinsmarkt ist einer der Jahreshöhepunkte in der Köster-Stiftung. Mit zahlreichen Ausstellenden, einem Laternenumzug und der großen Tombola ist der Martinsmarkt allen Barmbeker\*innen ein Begriff und hat einen festen Platz im Terminkalender. Die Marktstände und ein buntes Unterhaltungsprogramm locken jedes Jahr die Bewohner\*innen des Stadtteils auf das Gelände der Köster-Stiftung. Neben dem Angebot an Kunsthandwerk, Dekorativem und vielen Leckereien erwartet die Besucher\*innen eine große Tombola. Um 17:30 Uhr startet der Laternenumzug durch unsere Nachbarschaft.

### Licht an!

Ein großer Weihnachtsbaum wird auch in diesem Jahr den Innenhof schmücken und mit dutzenden Lichterketten Bewohner\*innen und Gäste auf die Adventszeit einstimmen. Für die musikalische Untermalung mit traditionellen Weihnachtsliedern sorgt der Saseler Posaunenchor. Glühwein und eine deftige Suppe wärmen die Besucher\*innen bei hoffentlich winterlichen Temperaturen.

### 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 2023:

<u>Haus 2 &amp; Marianne-Wolf-Weg</u>	<u>Haus 1 &amp; Arnemannweg</u>
montags 23.10.2023	dienstags 24.10.2023
27.11.2023	28.11.2023
18.12.2023	19.12.2023

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Montag, 2.10.</b> 10:00 Uhr	Köster kreativ <b>Mandalas malen mit Bewohner*innen</b> mit Monika Lipinski	Bastelraum, jeden Montag bis 11.12. je 2 Stunden, Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 2.10.</b> 15:00 Uhr	<b>Veranstaltungsplanung</b> mit Živilė Meyer	Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 2.10.</b> 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann <b>Rotbarschfilet auf Gurkengemüse in Dillrahm mit Kartoffelstampf</b>	Saal € 15,50 Anmeldung erforderlich bis 29.9.
<b>Montag, 9.10.</b> 15:00 Uhr	<b>Musik mit Akkordeon</b> mit unserer Bewohnerin Edith Müller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 10.10.</b> 14:00*/14:30**	<b>Kost Nix Basar</b> *für Ausstellende/**für Besucher*innen	Saal; für Aussteller*innen Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 10.10.</b> 17:00 Uhr	Klassik-Freunde <b>Mozart, Klavierkonzert Nr. 27 und Beethoven, 7. Symphonie</b>	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 11.10.</b> 17:45 Uhr	Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs <b>Literarische Vorträge von Eidelstedter Poet*innen</b> im Kulturhaus Eidelstedt	Treffen: am Torbogen/Eingang Meisenstraße um 17:45 Uhr, Anreise/Abreise: per Taxi (für Teilnehmer*innen kostenlos) Barrierefrei, Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 12.10.</b> 10:00 Uhr	<b>Smartphone im Alltag</b> 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 12.10.</b> 15:00 Uhr	TRICKSTER INKLUSIV – Theater für alle e.V. <b>„Närrische Freiheiten, wenn nicht jetzt dann nie“</b>	Saal € 18,-/€ 16,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Samstag, 14.10.</b> 10:00 Uhr	<b>Frühstück im Café</b> incl. einem Glas Sekt	Café der Köster-Stiftung € 17,-/€ 15,- mit Clubkarte Anmeldung bis 6.10. erforderlich
<b>Montag, 16.10.</b> 14:00 Uhr	<b>Boßeln um den Krupunder See</b> mit anschließendem Grünkohlessen im Hotel Krupunder Park	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 19:15 Uhr € 63,-/€ 48,- mit Clubkarte
<b>Dienstag, 17.10.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 18.10.</b> 15:00 Uhr	<b>Wohnen mit der Köster-Stiftung</b> Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 23.10.</b> 15:30 Uhr	Konzert: <b>Unterhaltungsprogramm mit Schlagern und plattdeutschen Liedern</b> mit Andre Petrov und Efim Hoffmann	Saal € 18,-/€ 16,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 24.10.</b> 10:00 Uhr	<b>Auf dem Prüfstand: Ist das Betreute Wohnen in der Köster-Stiftung reformbedürftig?</b> – Beate Kammigan und Holger Detjen stellen das Leistungsangebot vor und laden zur Diskussion ein	Café Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 26.10.</b> ab 14:00 Uhr	<b>Modemobil: Mode, die zu Ihnen kommt</b> mit der aktuellen Herbst-Winter-Kollektion	Saal
<b>Montag, 30.10.</b> 11:00 Uhr	<b>Tablet-Kurs</b> 6 Termine je 2 Stunden; mit Stefan Bruhns	Terrassenzimmer; € 15,- für den gesamten Kurs; Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 30.10.</b> 15:00 Uhr	<b>Vorführung Nintendo-Spiel-Konsole</b> Bowling, Golf und andere Spiele für alle	Gymnastikraum

**10. Oktober**

**Klassik-Freund\*innen**

Der Weg in die Musikhalle oder Elbphilharmonie ist zu beschwerlich? Die Eintrittskarten sind zu teuer? Allein macht alles keinen Spaß? Unsere Bewohnerin Inga Pahlow hat aus ihrem eigenen Fundus zwei „Platten“ ausgewählt und möchte gemeinsam mit anderen im Wohnzimmer, vielleicht bei einem Glas Wein oder Wasser, zwei klassische Werke hören. Am ersten Termin werden Sie Mozart, Klavierkonzert Nr. 27, sowie Beethovens 7. Symphonie hören.



**16. Oktober**

**Boßeln um den Krupunder See in Halstenbek**

Die diesjährige Boßeltour führt ins Naherholungsgebiet nach Schleswig-Holstein. Die freie Natur und ein kräftiger Boßelschluck laden ein, den ostfriesischen Volkssport dort auszuüben. Ein sportlicher Spaziergang (ca. 1,5 Std.) führt auf festen Wegen rund um den Krupunder See in Halstenbek. Eine kürzere Strecke (ca. 1 Std.) wird ebenso angeboten. In unmittelbarer Nähe befindet sich das Restaurant „Krupunder Park“. Dort erwartet uns ein Grünkohl-Essen mit Kasseler, Kochwurst und Schweinebacke in geselliger Runde. Gegen 19:15 Uhr werden wir wieder zurück sein.

**23. Oktober**

**Unterhaltungsprogramm mit Schlagern und plattdeutschen Liedern**

Die Balalaika ist vor allem als charakteristisches Instrument der russischen Volksmusik bekannt, hat drei Saiten und einen dreieckigen Resonanzkörper mit kleinem Schallloch. Die moderne Balalaika gibt es in sechs Stimmlagen: Piccolo, Prima, Sekunda, Alt, Bass und Kontrabass. Andre Petrov spielt Balalaika-Kontrabass und E-Piano abwechselnd, Efim Hoffmann begleitet ihn mit dem Akkordeon. Sie hören bekannte Lieder: Hamburg ist ein schönes Städtchen, Lili Marleen, Hummel Hummel mit Humor und viele andere. Freuen Sie sich auf ein Unterhaltungsprogramm mit vielen schönen Melodien, bekannten alten Schlagern und schwungvollen Instrumentalstücken.



**12. Oktober**

**„Närrische Freiheiten, wenn nicht jetzt dann nie“**

TRICKSTER INKLUSIV – Theater für alle e.V. ist, wie der Name schon sagt, ein inklusives Theater-Ensemble und ist auf Vielfältigkeit und Nachhaltigkeit angelegt. Der/die Trickster\*in ist die älteste Form des Narren/der Närrin und hält der Gesellschaft einen kritisch-humorvollen Spiegel vor.



© Trickster Inklusiv-Theater

Gesang, szenische Kreationen mit kabarettistischen Einschlägen und Lesung von kurzen Texten zum Mitlachen und Nachdenken rund um das Thema „Närrische Freiheiten“ stehen im Mittelpunkt des Auftritts.

**30. Oktober**

**Einführung in die Nintendo Spielkonsole**

Wir haben eine neue Nintendo Spielkonsole, mit deren Hilfe gemeinsam Bowling, Golf oder andere Sportarten gespielt werden können. Die Spiele auf einer virtuellen Bowlingbahn, Golfplatz o.ä. sind leicht zu erlernen. Wir zeigen Ihnen gerne, wie es funktioniert. Anfänger\*innen oder Profis sind gleichermaßen willkommen! Wer nach der Einführung auf den Geschmack gekommen ist, kann dem Konsolen-Sport gern regelmäßig im Gymnastikraum nachgehen.



© NSwitchTop

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Donnerstag, 2.11.</b> 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit, <b>Teil IV „Bill Haley und der Nierentisch“</b> mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 5,-/€ 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Samstag, 4.11.</b> 15:00 Uhr	Köster kreativ <b>Adventsbasteln mit Bewohner*innen</b> mit Eva-Maria Langer	Bastelraum; Insgesamt vier Termine: 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11., je 2 Stunden; Anmeldung erforderlich
<b>Sonntag, 5.11.</b> ab 11:00 Uhr	<b>Martinsmarkt</b> 11:00 Uhr Öffnung der Verkaufsstände, Tombola, Besichtigungen ca. 16:30 Uhr Tombola-Hauptziehung 17:30 Uhr Laternenumzug	Begegnungszentrum und Außengelände der Köster-Stiftung Eintritt frei
<b>Montag, 6.11.</b> 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann <b>Grünkohl mit Backe, Kasseler und Kochwurst dazu krosse Drillinge</b>	Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 3.11.
<b>Dienstag, 7.11.</b> 15:30 Uhr	<b>Soweit die Füße tragen</b> mit Beate Kammigan	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 9.11.</b> 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Mali – der weite Weg nach Timbuktu</b> Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 14.11.</b> 15:30 Uhr	<b>Tanz-Café</b> mit Kaffee, Tee, Wasser, Kuchen und Live-Musik zum Tanzen von Siggie Zeitler	Saal; € 14,-/€ 12,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Samstag, 18.11.</b> 10:00 Uhr	<b>Frühstück im Café</b> incl. einem Glas Sekt	Café der Köster-Stiftung € 17,-/€ 15,- mit Clubkarte, Anmeldung bis 10.11. erforderlich
<b>Sonntag, 19.11.</b> 14:00 Uhr	Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs <b>Konzert „Printemps à Hambourg“</b> Hochschule für Musik und Theater	Treffen: am Torbogen/Eingang Meisen- straße um 14:00 Uhr; Anreise/Abreise: per Taxi (für Teilnehmer*innen kosten- los), Eintritt frei; nicht barrierefrei, einige Treppenstufen zu überwinden, Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 20.11.</b> 15:00 Uhr	<b>Besinnliche Stunde zum Thema vorweihnachtliche Zeit</b> – Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 21.11.</b> 10:00 Uhr	<b>Leistungen und Grenzen der ambulanten Pflege</b> Sandra Jackschies informiert zu den Angeboten des Pflegedienstes der Köster-Stiftung	Café Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 21.11.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 27.11.</b> 15:30 Uhr	<b>Klaviernachmittag mit Juraj</b> Gesang und Moderation, erfrischend, anders, locker mit Juraj Sivak	Saal € 15,-/€ 13,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 28.11.</b> 15:00 Uhr	Kultur im Koffer <b>Weihnachtsgeschichten „Der Baum steht schief“</b> von und mit Dietrich Schilling	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 29.11.</b> 14:00 Uhr	<b>Verkauf von Adventsgestecken</b> – mit unse- rem Kooperationspartner Hamburg Floristik	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 30.11.</b> 17:00 Uhr	<b>Licht an – Konzert am Tannenbaum</b> Konzert, Glühwein und Suppe	Innenhof Anmeldung erforderlich

**2. November**

## Auf Spurensuche in der Vergangenheit



© Barmbeker Schallarchiv

Der VI. Teil der Vortragsreihe mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt heißt „Bill Haley und der Nierentisch“. Ungefähr ab 1956 begann die Zeit, die heute als die „Goldenen Fünfziger“ verklärt wird. Aktuelle Einflüsse, Moden und Gewohnheiten aus den USA fanden in der damaligen Bundesrepublik mehr und mehr Anhänger, aber nicht alle waren vom Rock'n'Roll, dem Petticoat oder dem Nierentisch begeistert. Daher werden wir, im sechsten Teil unserer kleinen historischen Reihe, einmal genauer darauf zurückblicken, was Wunsch und was Wirklichkeit war.

**19. November**

## Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs ...



© Team Kulturlotsen

Ein hochkarätiges Klavierkonzert führt uns heute in ein historisch rekonstruiertes Bürgerhaus in der Hamburger Neustadt. Anlässlich des 100. Geburtstags von György Ligeti – einem der bedeutendsten Komponisten des 20. Jahrhunderts – präsentieren Lehrende und Studierende der Klavierabteilung der Hochschule für Musik und Theater Hamburg seine Werke in einem Konzert. Tauchen Sie ein in die tiefe Harmonie und die lebhaften Klänge seiner meisterhaften Klavierwerke wie „Musica ricercata“, „Etudes“, und „Piano Concerto“. Diese außergewöhnliche Jubiläumsaufführung wird Sie mit Sicherheit verzaubern und inspirieren.

**7. November**

## Soweit die Füße tragen



© BK

Ganz Europa ist mit Jakobswegen durchzogen. Sie alle führen an das große Pilger\*innenziel Santiago de Compostela. Bereits im vergangenen Jahr ließ Beate Kammigan sie in einem Vortrag an ihrer Pilgerinnenreise über 800 Kilometer Jakobsweg teilhaben. Die Sucht, weitere Jakobswege zu erlaufen, hat sie dabei definitiv gepackt; davon wird Sie ihnen an diesem Nachmittag berichten. In diesem Jahr ging es über die Berge Nordspaniens, auf dem ersten namentlich benannten Jakobsweg: dem „Camino primitivo“ – eine spannende Herausforderung über 420 Kilometer.

**28. November**

## Weihnachtsgeschichten „Der Baum steht schief“

Weihnachten. Ausnahmezustand! Die Gefühle fahren Achterbahn: Der beste Freund lässt nichts von sich hören, ein hautfarbenes Kleid macht glücklich, Erwin rettet sich vor der Ewigkeit, Kuschhände versöhnen, die Erziehung der Kinder scheitert – und eine Kuh wird zum Ungetüm. Dietrich Schilling, früherer NDR-Hörfunk-Redakteur, jetzt pensioniert,

liest aus eigenen Weihnachtsgeschichten.



© D. Schilling

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Montag, 4.12.</b> 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann <b>Gänsekeule mit Orangensauce, Rotkohl und dazu Salzkartoffeln</b>	Saal € 18,50 Anmeldung erforderlich bis 1.12.
<b>Dienstag, 5.12.</b> 16:00 Uhr	<b>Wiehnachten steht vor de Döör!</b> Lars-Luis Linek und Gerd Spiekermann auf Tuur	Saal € 18,-/€ 16,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 6.12.</b> 15:00 Uhr	<b>Musik mit Akkordeon</b> mit unserer Bewohnerin Edith Müller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 7.12.</b> 17:00 Uhr	Vernissage <b>Winter mit Mee(h)rblick</b> Bilderausstellung von Sigrid Hennings und Angela Scheffel	Foyer Anmeldung erbeten
<b>Donnerstag, 7.12.</b> 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Rumänien – auf den Spuren von Dracula</b> Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 11.12.</b> 15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier I</b>	Café und Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 11.12.</b> 18:45 Uhr	Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs <b>SwingING Big Band</b> Honig Fabrik Wilhelmsburg	Treffen: am Torbogen/Eingang Meisenstraße um 18:45 Uhr Anreise/Abreise: per Taxi (für Teilnehmer*innen kostenlos) Barrierefrei; Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 12.12.</b> 15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier II</b>	Café und Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 13.12.</b> 15:00 Uhr	<b>Wohnen in der Köster-Stiftung</b> Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 18.12.</b> <b>14:30 Uhr</b>	<b>Stimmungsvolle Lichterfahrt durch Hamburg</b> Kaffee und Kuchen im „Hamburger Elbspeicher“ und 2-stündige fachkundige Lichterfahrt	Abfahrt Torbogen Meisenstraße, Rückkehr ca. 19:00 Uhr € 45,-/€ 30,- mit Clubkarte weitestgehend barrierefrei Anmeldung erforderlich ab 15.9.
<b>Dienstag, 19.12.</b> 15 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 20.12.</b> 15:00 Uhr	<b>Weihnachtsgeschichten</b> vorgelesen von unserem Bewohner Erich Krieg	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Sonntag, 24.12.</b> 14:30 – 16:00 Uhr	<b>Kaffee am Heiligabend</b> – geschlossene Gesellschaft –	Köster-Café

**5. Dezember**

**Wiehnachten steiht vor de Döör!**



Lars-Luis Linek und Gerd Spiekermann gehen auf „Hamborg Tuur“ und stimmen das Publikum musikalisch und kabarettistisch auf das große Fest ein. Gerd Spiekermann, Mister Plattdüütsch, erzählt vom Wiehnachts-Stress in seiner Familie und blickt mal ironisch,

mal nostalgisch auf seine Kinder- und Jugendzeit zurück. Snutenhobel-King Lars Luis Linek schließlich singt den Wiehnachts-Blues und verzaubert die Zuhörer\*innen mit seinem virtuoson Mundharmonikaspiel. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Zusammenkunft mit den Meistern der Hamburger Plattdeutsch-Szene und ihrem humorvollen Umgang von Tradition und Heute. Lachen und Lust am Mitsingen sind garantiert.

**7. Dezember**

**Rumänien – auf den Spuren von Dracula**

Rumänien ist immer noch ein selten besuchtes Land am östlichen Rand Europas. Das Land ist reich an Naturschönheiten: Das endlos scheinende Donau-Delta ist die Heimat von seltenen Vogelarten, darunter Pelikane, Kormorane und Graugänse. Bei der Durchquerung Transsilvaniens finden wir Dörfer, in denen die Zeit stehengeblieben scheint. In Siebenbürgen erleben wir herausgeputzte mittelalterliche Städtchen und kunstvoll geschmückte Klöster. Und an manchen Orten finden wir noch Spuren der deutschen Auswanderer. Und die in der Walachei gelegene Hauptstadt Bukarest hält manche Überraschung bereit ...



**11. Dezember**

**SwingING Big Band**

Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs: In der Honigfabrik Wilhelmsburg erleben wir heute in klassischen Arrangements die Musik berühmter Big Bands. Die mitreißenden Rhythmen, pulsierenden Bläserklänge und anspruchsvollen Improvisationen werden Sie begeistern und Ihre Füße zum Tanzen bringen.

**7. Dezember**

**Vernissage mit Mee(h)rblick**

Die neue Ausstellung „Winter mit Mee(h)rblick“ in der Galerie der Köster-Stiftung zeigt bis Anfang März Arbeiten von Sigrig Hennings und Angela Scheffel. Beide Künstlerinnen hatten schon mehrere erfolgreiche Einzelausstellungen und präsentieren ihre Werke nun bereits zum zweiten Mal gemeinsam. Den Winter am Meer mit seinen Spaziergängen am Wasser, dem stetigen Wind und besonderen Himmel, lieben die beiden Künstlerinnen gleichermaßen. Während Angela Scheffel leidenschaftlich mit Acrylfarbe malt, verwendet Sigrig Hennings eher Pastellkreide und Ölfarbe. Wir wünschen beim Betrachten der Gemälde viel Spaß und laden herzlich ein zur Vernissage.



**18. Dezember**

**Lichterfahrt durch Hamburg**

Zunächst fahren Sie zum Restaurant „Hamburger Elbspeicher“, welches in der Nähe des Fischmarktes direkt an der Elbe gelegen ist. Hier werden Sie zu Kaffee und Kuchen erwartet. Anschließend startet Ihr Bus mit fachkundiger Reiseleitung zur weihnachtlichen Lichterfahrt. Sie fahren u. a. über die Köhlbrandbrücke, von der Sie einen fantastischen Blick auf das Treiben an den Containerterminals haben, vorbei an der hell erleuchteten Speicherstadt und der Hafencity mit ihrem Glanzstück, der Elbphilharmonie, und weiter auf den festlich geschmückten Straßen der Alster, mit Blick auf die Alstertanne und die stimmungsvollen Weihnachtsmärkte der Innenstadt.



## 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	<b>Köster Bus</b> (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	<b>ACHTUNG:</b> Fahrplan und Fahrtkosten-Änderung! Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
	14:00 – 17:00	Skat (Clubzimmer)	mit Christel Bartels
	14:30 – 16:30	Handarbeiten & Klönen (Bastelraum)	mit Ingrid Emken; jeden 2. & 4. Montag im Monat
	15:00 – 17:00	Wii-Bowling (Gymnastikraum)	jeden 1. und 3. Montag im Monat
	18:00 – 20:00	Selbsthilfegruppe mit/nach Krebs (Terrassenzimmer)	3. Montag im Monat
Dienstag	10:00 – 11:00	Qigong (Gymnastikraum)	mit Martina Sachau; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	10:00 – 12:00	Offene Sprechstunde für Handy, Smart-phone, 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
	15:00 – 16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates (Clubzimmer)	jeden letzten Mittwoch im Monat
Donnerstag	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	<b>Köster Bus</b> 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
	15:00 – 18:00	Klabberjas (Bastelraum)	mit Renate Drochner
Freitag	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	