SASEL HAUS

KURSBUCH 2023

ZUKUNFTS POWER & MENSCHEN LIEBE

WWW.SASELHAUS.DE

DAS LIEGT NAHE.

Gemeinsam allem gewachsen.

Ein Herz für die Region, immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und das passende Girokonto für Sie.

Wir fördern die Gemeinschaft vor Ort.

sparkasse-holstein.de

moin!

Sparkasse Holstein

SO ERREICHEN SIE UNS

Sasel-Haus e.V.
Saseler Parkweg 3
22393 Hamburg

Tel. 040/601 716-0
Fax 040/601 716-17
E-Mail info@saselhaus.de
Web www.saselhaus.de

UNSERE BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag und Donnerstag	9.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	10.00 – 16.00 Uhr
Freitag	geschlossen

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BÜRO

Nasi Tiessen	040/601 716-**11** ute.tiessen@saselhaus.de
Maike Ahrens	040/601 716-**12** maike.ahrens@saselhaus.de
Christine Weiß	040/601 716-**13** christine.weiss@saselhaus.de
Friedemann Boltes	040/601 716-**14** friedemann.boltes@saselhaus.de
Carmen Below	040/601 716-**15** carmen.below@saselhaus.de

UNSERE HAUSTECHNIK

Matthias Hahne, Sergej Linkevic haustechnik@saselhaus.de

UNSER KINDERGARTEN

Angela Dieseldorff 040/601 716-**25**
kindergarten@saselhaus.de

UNSERE KONZERTKASSE

Renate Becker und Christa Kümmritz 040/601 716-**0**

UNSER LESECLUB

Montag – Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 040/601 716-**40**
Birgit Zahren kinderleseclub@saselhaus.de

LIEBE FREUND:INNEN UND BESUCHER:INNEN DES SASEL-HAUS E.V.,

das Jahr 2023 startet powervoll und energiegeladen mit vielen neuen Bildungsangeboten mitten im schönen Alstertal hier bei uns im Sasel-Haus. Kurse zu besuchen ist nicht nur gut für Körper und Geist, sondern auch für das Wohlbefinden miteinander, denn nicht selten ergeben sich durch die regelmäßigen Kurstreffen auch neue soziale Kontakte. Was uns hier im Sasel-Haus ausmacht, ist die Nähe zum Menschen: vielleicht nicht nur qualifiziert lernen, sondern auch nur mal quatschen über das neueste Rezept, sich austauschen über das letzte Klassik-Konzert, den Lebensgefährten des Sohnes, die verrückten Ideen der pubertierenden Tochter oder das kreative Spiel der Kita-Kinder.

Neben den diversen Relaxingangeboten und Prophylaxekursen für Frauen, Männer, junge und ältere Menschen bietet das Sasel-Haus nun auch für Kinder Yoga und Entspannungskurse an.

Im Kreativbereich für Erwachsene starten wir neben den diversen Malkursen nun auch Nähkurse, in denen Sie etwas Individuelles für sich selbst oder für Ihre Kinder nähen und gestalten können.

Bleibt noch, Sie auf unsere Sprachenvielfalt hinzuweisen: Wir starten neue Kurse in Spanisch, Englisch und Italienisch mit ausgebildeten, sympathischen und i.d.R. muttersprachlichen Dozent:innen.

Wir freuen uns auf den nächsten Plausch mit Ihnen, egal in welcher Sprache. Hauptsache von Mensch zu Mensch!

Ihr Sasel-Haus-Team

INHALT

3 Sasel-Haus
4 Vorwort
6 Kursinformationen
7 Vermietung

8 Englisch
11 Französisch
12 Spanisch
14 Italienisch
18 Kreativkurse
21 Gesundheit
34 Workshops Gesundheit
38 Workshops IT/PC/Smartphone
44 Workshops Rum/Gin
45 Patientenverfügung
45 Treffpunkte

51 Freundeskreis

53 Kinder-Leseclub
56 Kindergarten

61 Werden Sie Mitglied
62 Beitrittserklärung

HERAUSGEBER: SASEL-HAUS E.V.

Redaktion: Sasel-Haus-Team – Stand: Januar 2023
Anzeigen: Nasi Tiessen – Auflage: 10.000 Exemplare
Grafik/Layout: Dirk Hendess
Vorstand: Marlies Belser (1. Vors.), Eckart Albrecht (2. Vors.), Angelika Blütener, Kerstin Ludwig, Dr. Manfred Murck

Hamburg | Bezirksamt Wandsbek

Hamburg | Behörde für Kultur und Medien

Das Sasel-Haus wird gefördert von der FHH, Bezirksamt Wandsbek.

WISSENSWERTES ZU DEN KURSEN

Das Sasel-Haus hält ein umfangreiches Kursangebot für Sie bereit. Bei uns lernen Sie in kleinen, individuellen Gruppen, denn so können die Kursleiter:innen jederzeit auf Ihre persönlichen Wünsche und Fragen eingehen. Professionelle Lehrkräfte sorgen für interessante und vielseitige Kursinhalte. Die Dozent:innen unserer Sprachkurse sind überwiegend „Native Speakers“ und unterrichten in ihrer Muttersprache.

- Die Kursgebühren sind abhängig von der Kurs-Art und der Teilnehmer:innen-Zahl. Sprachkurse: 92,– € (10 x 90 Min.) bei mind. 8 Teilnehmer:innen, erhöhte Kursgebühren bei kleineren Gruppen.
- Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen, sofern ein Platz frei ist. Vereinbaren Sie eine **kostenlose Probestunde,** erst dann entscheiden Sie, ob Ihnen der Kurs zusagt. (Bei neu beginnenden Kursen ist keine Probestunde möglich, sondern eine verbindliche Anmeldung nötig.)
- Wenn Sie in einen laufenden Kurs einsteigen, zahlen Sie selbstverständlich nur die anteilige Kursgebühr.
- Für neue Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Gebühren für nicht besuchte Stunden und Kurse nicht erstatten.
- Unsere Kurse setzen in den Hamburger Schulferien aus.
- Mitglieder des Sasel-Haus e.V. erhalten eine Ermäßigung von 10 % auf die Kursgebühr.
- Sie können Ihre Kursgebühren im Büro per EC-Karte entrichten oder auf eines unserer Konten überweisen.

Zu den Kursen können Sie sich anmelden:

- **telefonisch unter 601 716-12 oder**
- **per Mail an kurse@saselhaus.de oder**
- **direkt über die Website www.saselhaus.de.**

Unter www.saselhaus.de finden Sie auch weitere Kurse, aktuelle Workshops und Seminare.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie unter www.saselhaus.de.

VERMIETUNG UNSERER RÄUMLICHKEITEN

SAAL MIT BÜHNE

- für Konzerte, Bälle, Familienfeiern, Hochzeiten und Firmenveranstaltungen
- 300 – 412 Sitzplätze

VORHALLE

- für kleinere Veranstaltungen, Vorträge, Empfänge und Familienfeiern
- 70 – 90 Sitzplätze

SEMINARRÄUME

- für Kurse, Seminare, Workshops, Präsentationen und kleine Familienfeiern
- 40 – 90 Sitzplätze

ENGLISCH „BACK TO BASICS“

Für die, die etwas können, aber viel mehr wollen. Wiederholung der Grund-Grammatik, lesen und sprechen üben. Vorkenntnisse nötig.
Lehrwerk: „The great Gatsby“, Level A2

- **Freitags, 9.30 Uhr** (SEN1801) bei Ruth Cork, Start voraussichtlich Frühjahr 2023

ENGLISCH MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Verfügen Sie über gute Vorkenntnisse in Englisch? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Trauen Sie sich, in freundlicher Atmosphäre zu sprechen, zu lesen und frei zu erzählen. Besuch des English Theatre.
Lehrwerk: „Best British Short Stories 2020“

- **Dienstags, 11.15 Uhr** (SEN1604) bei Ruth Cork, Start voraussichtlich Frühjahr 2023

ENGLISCH „RELOADED“ – FÜR WIEDEREINSTEIGER:INNEN

Hier können die Teilnehmer:innen in netter Runde mit Spaß und ohne Leistungsdruck ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Freies Sprechen, Arbeit mit Texten und grammatische Übungen ergänzen sich. Level A2.

- **Donnerstags, 11.15 Uhr** (SEN2003) bei Brenda Buhmann-Gore, zertifizierte Bildungspartnerin

nun – norddeutsch und nachhaltig. Bildung gestaltet Zukunft

ENGLISCH „GOING GLOBAL“ – MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Hier können Sie in netter Gruppe mit Spaß und ohne Leistungsdruck Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Freies Sprechen, Arbeiten mit Texten und grammatische Übungen ergänzen sich. Der Kurs beschäftigt sich mit den Themen der Nachhaltigkeit (Level mindestens A2/B1).

- **Donnerstags, 9.30 Uhr** (SEN1601) bei Brenda Buhmann-Gore, zertifizierte Bildungspartnerin der UN-Dekade für Nachhaltigkeit

nun – norddeutsch und nachhaltig. Bildung gestaltet Zukunft

ENGLISCH „CONVERSATION“

Es werden aktuelle Themen besprochen, dazugehöriges Vokabular und Idiome erarbeitet sowie Artikel gelesen – ohne Lehrwerk, Level B2.

- **Dienstags, 9.30 Uhr** (SEN1603) bei Ruth Cork, Start voraussichtlich Frühjahr 2023

ENGLISCH „AFTER WORK“

Der After-Work-Englischkurs richtet sich an die, die während des hektischen Tagesablaufes nicht die Zeit für Englischunterricht finden. Frischen Sie mit vielen Wiederholungen Grammatikstrukturen auf und erweitern Sie gezielt Ihren Wortschatz. Hier haben Sie die Gelegenheit, englische Konversation zu üben und gleichzeitig mehr Selbstvertrauen in Ihr Englisch zu entwickeln.
Lehrwerk: New Cambridge English Band 4, Level B1

- **Montags, 18.00 Uhr** (SEN1602) bei Ruth Cork, Start voraussichtlich Frühjahr 2023

ENGLISCH FÜR SENIOR:INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Hemmschwellen werden durch freies Sprechen überwunden, Lesen mit Übungen zur Grammatik.
Lehrwerk: „Emma“ von Jane Austin, Level A2/B1

- **Mittwochs, 9.00 Uhr** (SEN1606) bei Ruth Cork, Start voraussichtlich Frühjahr 2023

ENGLISCH FÜR SENIOR:INNEN MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Viele Übungen und Vertiefung der Grammatik, Textlesen, Übersetzungen und Diskussion, Level A2

- **Mittwochs, 10.45 Uhr** (SEN1607) bei Ruth Cork, Start voraussichtlich Frühjahr 2023

SPRACHKURSE: AB 92,– €
BEI MIND. 8 TEILNEHMER:INNEN

ONLINE: ENGLISCH „RELOADED“ – FÜR WIEDEREINSTEIGER:INNEN

Hier können die Teilnehmer:innen in netter Runde mit Spaß und ohne Leistungsdruck ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Freies Sprechen, Arbeit mit Texten und grammatische Übungen ergänzen sich. Level: A2.

- **Mittwochs, ab 8.2.2023, 15.30 Uhr, online über Zoom,** bei Brenda Buhmann-Gore, zertifizierte Bildungspartnerin der UN-Dekade für Nachhaltigkeit, 92,– € (10 x 90 Min.)

nun
norddeutsch und nachhaltig
Bildung gestaltet Zukunft

ONLINE: ENGLISCH „CONVERSATION“

Debating, listening, chatting about highbrow and trivial matters – whilst finetuning our English. Ziel ist es, die Kursteilnehmer:innen in die Lage zu versetzen, zu jeglichem gesellschaftlich relevanten Thema qualifiziert Stellung nehmen zu können. Level: C1. Der Kurs findet online über Microsoft-Teams statt.

- **Mittwochs, 17.30 Uhr** (SEN1605) bei Horst Lang, 92,– € (10 x 90 Min.)

SPRACHKURSE:
AB 92,– € BEI MIND.
8 TEILNEHMER:INNEN

FRANZÖSISCH MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Neben Grammatik widmen wir uns auch der Kommunikation, der Korrespondenz, dem Hören und Verstehen von alltäglichen Situationen.
Lehrbuch: On y va – A1, aktualisierte Ausgabe –
Der Französischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch Hueber,
ISBN 978-3-19-103325-5, L. 8

- **Montags, 17.00 Uhr** (SF2009) mit Florence Duthil

FRANZÖSISCH MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Neben Grammatik beschäftigt man sich auch mit der Kommunikation, der Korrespondenz und dem Hören und Verstehen in alltäglichen Situationen.
Lehrwerk: On y va! A2, (Huebener), aktualisierte Ausgabe

- **Mittwochs, 11.15 Uhr** (SF1603) bei Florence Duthil

FRANZÖSISCH MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

Die Grundbegriffe der französischen Sprache werden erweitert und vertieft. Neben Grammatik geht es vor allem um die Konversation und das Lesen und Verstehen von literarischen Texten, Zeitungen, Musiktexten und überdies um das Verständnis von französischen Filmen.

- **Mittwochs, 9.30 Uhr** (SF1602) bei Florence Duthil

FRANZÖSISCH KONVERSATION

Vous souhaitez pratiquer le français régulièrement dans un groupe familier? Soyez les bienvenus dans ce cours de conversation! À travers des articles de journaux, des reportages, des textes littéraires, des chansons et des films, nous nous consacrons à la vie, à la culture française et au monde francophone. Level B2

- **Montags, 19.00 Uhr** (SF2110) und
- **Freitags, 9.30 Uhr** (SF2010) mit Florence Duthil

SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

Lernen Sie Spanisch von Anfang an. Level: A1.
Wie wäre es, die ersten Schritte in Spanisch gemeinsam zu machen? Lernen Sie die spanische Sprache in einer lockeren Atmosphäre! Sich vorstellen, die Zahlen, Körperteile, Familie und nützliche Redewendungen werden in diesem Kurs erlernt! Lehrwerk: Impresiones A1 (ISBN: 978-3-19-004545-7)

- **Montags, 11.30 Uhr,** bei Tula Garagorri Gottfried de Kirchmann

SPANISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER:INNEN

Frischen Sie Ihre Spanischkenntnisse in dieser Gruppe wieder auf. Level: A2. Wie wäre es, die gelernten Kenntnisse weiter anzuwenden und weiter auszubauen? Lernen Sie die spanische Sprache in einer lockeren Atmosphäre! Alltagsgespräche wie Kaufsituationen, Hotelreservierungen, Bestellungen in einem Restaurant und über vergangene Ereignisse sprechen wer-den in diesem Kurs erlernt!
Lehrwerk: Impresiones A2 (ISBN: 978-3-19-034545-8)

- **Freitags, 9.00 Uhr,** bei Tula Garagorri Gottfried de Kirchmann

SPANISCH MIT VORKENNTNISSEN

Tiempos del indefinido y del imperfecto y cuando se utilizan, Pronombres en dativo y acusativo conversacion en presente y pasado. Lernen Sie Spanisch in einer gefestigten Gruppe. Level: A2. Lehrwerk: Con gusto nuevo 2 Ab, Lec. 6

- **Montags, 11.15 Uhr** (SSP1601) bei Carmen Valiente Barra

SPANISCH MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Arbeiten im Buch Perspectivas ¡Ya! B1, unidad 5, Behandeln von Texten und deren Vokabeln, Wiederholung und Übungen der Grammatik sowie der Videos.
Lesen der Lektüre „Plaza Mayor 1“: Wortfeld-Aufbau, Themen und Redewendungen des Alltags, typische Gewohnheiten und auch Feste der Spanier.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! B1 unidad 5

- **Mittwochs, 10.10 Uhr** (SSP1609) bei Sylke García Arnés

SPANISCH MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

Wiederholen der Vergangenheitszeiten, des Subjuntivo und anderer besonders problematischer Themen der spanischen Sprache. Lesen der Lektüre von Luis Sepúlveda „Historia de un caracol que descubrió la importancia de la lentitud“ aus der roten Reclam-Reihe Fremdsprachentexte.
Begleitendes Lehrwerk: Vitamina C1, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3195245029
2023: Arbeiten mit freien Texten als auch mit dem Buch Impresiones B2, einem integrierten Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 eingelegten Audio-CDs. Level: B2–C1.

- **Mittwochs, 8.30 Uhr** (SSP1606) bei Sylke García Arnés

SPANISCH – KONVERSATION

Spanisch auf hohem Niveau. Mit den Schwerpunkten Konversation, Lesen (Zeitungsartikel, literarische Texte) und Verstehen (Filme, Interviews) wird der Wortschatz bereichert und sich ebenso der Grammatik (Subjuntivo) gewidmet. Kein Lehrwerk.

- **Montags, 9.30 Uhr** (SSP1607) bei Carmen Valiente Barra

ONLINE: SPANISCH MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Sie sind häufig verreist, mobil eingeschränkt oder mögen noch nicht wieder in Präsenz in einer Gruppe lernen? Dann ist der Kurs genau richtig für Sie: Verbessern Sie Ihre Spanischkenntnisse online am Vormittag. Level: A1. Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2. Der Kurs findet online über Zoom statt.

- **Donnerstags, ab 9.2.2023, 11.00 Uhr** (SSP1701), bei Montserrat Marti

ONLINE: SPANISCH MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

Tiempos del presente indicativo y el subjuntivo y cuando se utilizan, conversacion en presente y pasados. Lectura de novelas. Level: B1. Der Kurs findet online über Zoom statt. Lehrwerk: Con Gusto B1/Lec. 9.

- **Montags, 16.00 Uhr** (SSP1605), bei Montserrat Marti

ITALIENISCH FÜR EINSTEIGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Level: A1.1, Lehrwerk: NUOVO Espresso A1.1.

- **Dienstags, ab 7.2.2023, 9.00 Uhr,** mit Antonio Ingravalle

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT VORKENNTNISSEN

In diesem Kurs können Sie Ihre Vorkenntnisse weiter vertiefen. Inhalt: u.a. nach der Meinung fragen, einen Rat geben, Gewohnheiten in der Vergangenheit schildern und argumentieren. Grammatik: Objektpronomen, Imperativ, Komperativ, Imperfetto, Zeitangaben in der Vergangenheit. NUOVO ESPRESSO 2 – A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD (Hueber Verlag), 1–2, Level: A2.1

- **Montags, 18.30 Uhr,** bei Antonio Ingravalle

ITALIENISCH MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Hier üben Sie, Sicherheit in der Ausdrucksweise zu gewinnen und Ihre grammatikalischen Kenntnisse zu vertiefen.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1/B2, Lez. 6

- **Montags, 15.00 Uhr** (SIT1602) bei Antonio Ingravalle

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1, Lez. 8

- **Montags, 16.45 Uhr** (SIT1603) bei Antonio Ingravalle

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2, Lez. 1 sowie Lektüre von Kurzgeschichten auf dem Niveau A

- **Dienstags, 9.00 Uhr** (SIT1701) bei Milena Cavaliere

Lehrwerk: Espresso nuovo A2, ab Lez. 7

- **Freitags, 10.45 Uhr** (SIT1910) bei Milena Cavaliere

SPRACHKURSE: AB € 92,– BEI MIND. 8 TEILNEHMER:INNEN

FreiRaum

für TANZ-THERAPIE
BIRGIT SCHULZE-VOGES
Heilpraktikerin für Psychotherapie

TANZ - KÖRPER - GESPRÄCHSTHERAPIE

Persönlichkeitsentwicklung
Potentialentfaltung - Krisenbewältigung
Geistige Heilarbeit

FAMILIENAUFSTELLUNG

Auflösung von transgenerativen und familiären Mustern

SANDSPIELTHERAPIE

für Jung und Alt

BIRGIT SCHULZE-VOGES
Tanztherapeutin (BTD) • Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Dipl. Soz.-Päd. • Heilerin (DgH)
040/603 51 27 • freiraum@tanz-therapie.net
www.tanz-therapie.net

ITALIENISCH MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

Sie haben sehr gute Vorkenntnisse und möchten das Erworbene üben, auch ohne dass es immer um ein weiteres Vorangehen geht.

Questo corso è per tutti quelli che hanno voglia di approfondire le loro conoscenze e desiderano acquistare maggior sicurezza nella lingua italiana

Lehrwerk: Con piacere B1/B2, ab Lez. 3 und Lektüre

- **Montags, 10.45 Uhr** (SIT1610) bei Milena Cavaliere

Lehrwerk: Con piacere nuovo, B1/B2, ab Lez. 5

- **Dienstags, 10.45 Uhr** (SIT1608) bei Antonio Ingravalle

Niveau B2.2, Lektüre, kein Lehrwerk

- **Dienstags, 10.45 Uhr** (SIT1611) bei Milena Cavaliere

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, ab Lez. 1

- **Mittwochs, 11.00 Uhr** (SIT1604) bei Antonio Ingravalle

Lehrwerk: Con piacere B1, ab Lez. 4–5

- **Freitags, 9.00 Uhr** (SIT1606) bei Milena Cavaliere

ITALIENISCH FÜR DIE REISE

In diesem Kompakt-Kurs werden Sie darauf vorbereitet, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch Italien zu bewältigen. Sie erfahren einiges über Kultur, Land und Leute.

2 Einheiten (WIT2204) zusammen € 88,–
bei Antonio Ingravalle

- **Samstag, 15.4.2023, 10.00–15.30 Uhr** und
- **Sonntag, 16.4.2023, 10.00–15.30 Uhr**

Im Anschluss ist ein Einstieg in den Anfängerkurs dienstags, 9.00 Uhr, möglich.

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

Ambulante Pflege
Heilig Geist

GESTIFTET 1227

Zu Hause gut umsorgt

Rund um die Uhr

Wir beraten Sie gern:
Duvenstedter Damm 60
und Hinsbleek 11

Ambulante Pflege mit Fachkräften

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

Außerdem:

- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
info@hzhg.de · www.hzhg.de

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!
Tel. (0 40) 60 60 11 11

MALEN

Anwendung verschiedener Maltechniken, individuelle Anleitung im Bildaufbau durch die erfahrene Dozentin sowie Farb- und Formlehre.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- **Dienstags, 10.30 – 13.30 Uhr** (KMA1601)
  bei Eva Wehdemeyer, 10 x 180 Min., € 129,–

DIE MALWERKSTATT

Dieses Angebot richtet sich besonders an kreative Menschen, die sich künstlerisch ausdrücken möchten. Die Malwerkstatt bietet Möglichkeiten, z.B. mit Ölpastellkreiden, Acrylfarben, Tinte, Aquarell und/oder Wachsstiften zu malen und zu experimentieren. Die Kursleitung steht jedem Teilnehmer mit Rat und Tat zur Seite, gibt Anregungen und Tipps zur Optimierung der eigenen Malkünste. Der Schwerpunkt in diesem Kursus liegt im freien selbstständigen Gestalten. Neben dem abgeschlossenen Bild geht es auch um den gestalterischen Prozess des Malens selbst.
Materialien sind mitzubringen.

- **Dienstags, 14.00 – 16.30 Uhr** (KMA2003)
  bei Karin Schnell, 10 x 150 Min., € 109,–

RADIEREN

Selbst entworfene Motive werden in Kupfer geätzt und dann gedruckt. Für diejenigen, die sich für Farbe und Zeichnung interessieren.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

- **Montags, 16.15 – 18.15 Uhr** (KRA1601) bei Gisela Nowak, 10 x 120 Min., € 99,–

AQUARELLMALEREI

Obwohl viele wichtige Künstler sie nutzten, hat diese Technik lange den Ruf von Skizzenhaftigkeit oder Unfertigkeit gehabt. Heute wird das Potenzial der Aquarellmalerei mit ihren Anwendungsmöglichkeiten wiederentdeckt und bietet eine große Vielfalt an kreativen Ausdrucksmöglichkeiten. In diesem Kurs ist alles möglich, was diese Maltechnik verspricht. Sie ist schnell, spontan, zufällig, ungebührlich, unkontrollierbar, überraschend und deshalb auch so spannend. Sie werden alles malen können, außer genau den Bildern, die Sie sich vornehmen zu malen. Dafür werden Sie kleine Reisen mit ihrem Pinsel unternehmen und werden erst am Schluss wissen, wo die Reise hin ging. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

- **Donnerstags, 13.30–16.30 Uhr** (KAQ1601) bei Aske Fischer-Kaack, 10 x 180 Min., € 129,–

MALWORKSHOP: FARBEN IN DEN WINTER BRINGEN

Mal-Tag gegen den Winterblues. Alle die Lust haben, einen ganzen Tag in die Magie der Farben und Formen zu reisen. Die Teilnehmer arbeiten selbständig an eigenen Ideen und Themen, bringen ihre eigenen Malmittel und Materialien mit. Die Dozentin steht mit Aufmerksamkeit und Rat zur Seite und begleitet den kreativen Prozess.

- **Samstag, 18.11.2023, 10.00–16.00 Uhr** bei Karin Schnell, € 49,–

NÄHKURS

Genäht wird, was man möchte! Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Mitzubringen sind eine eigene Nähmaschine, das Material (Stoff, Schnitt, passendes Nähgarn), eine Schere, Maßband, Kreide, Maschinennadeln, Stecknadeln und/oder Klammern. Zur Anregung liegen immer die letzten Burda-Ausgaben und die aktuelle „Ottobre“ aus. Die erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer:innen

- **Dienstags, ab 21.2.2023, 14.30–17.30 Uhr,** bei Annegret Storm, 5 x 180 Min., € 138,– Weitere Termine: www.saselhaus.de/kurse

WORKSHOP: NÄHEN – KINDERKLEIDUNG

Genäht wird, was man möchte. Mitzubringen sind eine eigene Nähmaschine, das Material (Stoff, Schnitt, passendes Nähgarn), Schere, Maßband, Kreide, Stecknadeln und/oder Klammern und Maschinennadeln. Zur Anregung liegt die letzte „Ottobre kids“ aus. Die erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit dem Schwerpunkt Kinderkleidung.

- **Samstag, 25.2.2023, 12.00–17.00 Uhr und**
- **Samstag, 22.4.2023, 12.00–17.00 Uhr** bei Annegret Storm, € 49,–

Saselbek Apotheke

Claus-Peter Lennartz
Saseler Markt 18 · 22393 Hamburg

Tel. 601 65 75
Fax 601 65 41

GEDÄCHTNISTRAINING – LERNEN IM ALTER

Mit zunehmendem Alter schwindet die Kraft des Gedächtnisses. Das ist bekannt, aber nicht krankhaft. Gegen ein nachlassendes Gedächtnis kann man etwas tun! Am meisten Freude macht es, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten das Gedächtnis zu trainieren.
Im wöchentlichen Gedächtnistraining machen die Teilnehmer:innen vielfältige Spiele und Aufgaben ohne jeglichen Leistungsdruck. Es wird geraten, erinnert und Lösungen gefunden. Außerdem werden leichte Bewegungsspiele gemacht und es wird geknobelt, was das Zeug hält.

- **Dienstags, 9.30–11.00 Uhr** (GGT1910) bei Christa Wallewein, ausgebildete Gedächtnistrainerin und Gerontologin, 10 x 90 Min., € 92,–

HATHA-YOGA

Yoga ist ein Weg die Gesundheit zu fördern, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Körper und Geist beweglich zu halten und so die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Bestehende Beschwerden wie z. B. Migräne, Haltungsprobleme, Einschlafstörungen oder Rückenschmerzen können ebenso positiv beeinflusst werden wie depressive Verstimmungen und Ängste. Eine Zeitlang ganz bei sich sein, den Körper und Atem bewusst erleben, den Geist ausrichten und so Stress abbauen, zu mehr Lebensfreude finden – auch dazu verhelfen die unterschiedlichen Übungen, angepasst an die persönlichen Möglichkeiten, Bedürfnisse und Grenzen.

- **Montags, 18.15–19.30 Uhr** (GYO1703) oder **19.45–21.00 Uhr** (GYO1604) und
- **Mittwochs, 10.45–12.00 Uhr** (GYO1603) bei Esther Hoppenstedt, zertifiziert bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention und daher bei der Krankenkasse ggf. erstattungsfähig. 12 x 75 Min., € 110,–

HATHA-YOGA AM NACHMITTAG

Ein Vitalisierungsprogramm für Körper, Geist und Seele. Yogastellungen oder Asanas trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst.
Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven. Wir praktizieren Hatha-Yoga.

- **Dienstags, 17.00–18.30 Uhr** (GYO1908) bei Andrea Stammler, 10 x 90 Min., € 92,–

YOGA

Dynamische, fließende und statische Übungen zur Vitalisierung und Harmonierung von Körper, Geist und Seele. Wir praktizieren Yoga-Übungen deren Ursprung aus dem Hatha-Yoga kommt. Im Vordergrund stehen rückenstärkende sowie entspannende Übungen, die das Immun- und Nervensystem stimulieren und wir so mit mehr Sicherheit und Gelassenheit durch unterschiedliche Lebenssituationen gehen können. Mit einer Tiefenentspannung und kleinen Meditation wird die Yogastunde abgerundet.

- **Donnerstags, 9.00–10.30 Uhr** (GYO1605) bei Andrea Giese, 10 x 90 Min., € 92,–

YOGA AUF DEM STUHL

Auf dem Stuhl zu inneren Ruhe kommen. Geeignet nicht nur für ältere Menschen, sondern für alle mit Bewegungseinschränkungen sowie für Menschen in der Rekonvaleszenz nach Unfall oder Krankheit. Für alle Yoga-Liebhaber, die nicht auf dem Boden sitzen können oder wollen. Achtsam angeleitete Übungsreihen aus dem Kundalini-Yoga. Die Übungen in einer altersgemischten fröhlichen Gruppe werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten achtsam ausgeführt.

Lebensfreude, Flexibilität und innere Ruhe sind Inhalte der Yogastunde, die wir mit einer Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation ausklingen lassen. Die erlernten Übungen lassen sich hervorragend eigenständig in den Alltag integrieren.

- **Donnerstags, 10.45–12.15 Uhr**,
  bei Andrea Giese, 10 x 90 Min., € 92,–

KUNDALINI-YOGA

Eine lebendige und fröhliche Form des Yoga. Es ist „Yoga der Erfahrung mit sich selbst" und hilft, durch unterschiedliche Lebenssituationen mit mehr Bewusstheit, Gelassenheit und starken Nerven zu gehen. Mit einer Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation lassen wir die Yogastunde ausklingen.

- **Donnerstags, 18.30–20.00 Uhr** (GKY1702)
  bei Andrea Giese, 10 x 90 Min., € 92,–

YOGA FÜR SENIOR:INNEN

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an ältere Menschen, die die körperbewussten Entspannungstechniken des Yoga behutsam durchführen möchten. Alle Übungen werden achtsam im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt. Körper und Psyche werden es mit einer nach und nach verbesserten Gesamtbefindlichkeit und positiveren Lebenseinstellung danken. Außerdem stärken die speziellen Atemübungen das Herz, regen die Blutzirkulation an und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Der Geist fühlt sich klarer an und man hat insgesamt mehr Energie.

- **Montags, 17.15–18.15 Uhr** (GYO2003)
  bei Andrea Stammler, 10 x 60 Min., € 79,–

YOGA BASIC

Ein Kursus für Yoginis und alle, die ihre Basis stärken wollen: Einfühlsames Erlernen der Yoga-Grundlagen. Dieser Unterricht zeichnet sich vor allem durch korrekte körperliche Ausrichtung in den Stellungen aus, wobei zugleich die Freude am Erleben des eigenen Körpers im Mittelpunkt steht. Verbunden mit dem Fokus auf die richtige Atmung wird spielerisch zugleich Kraft und Leichtigkeit erfahren. Kleine herzerfrischende Inspirationen zu Anfang und meditative Elemente zum Ende der Kursstunde runden den Kurs ab. Auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse der Teilnehmer:innen wird einfühlsam eingegangen.
Nice and easy!

- **Dienstags, 10.00–11.30 Uhr** (GYO2003) mit Sanatani Garrelts, 10 x 90 Min., € 92,–

HURTIGRUTEN
2023 & 2024

Kleine Schiffe – Große Erlebnisse

„Die schönste Seereise der Welt“

Die Original-Postschiffroute seit 130 Jahren

auch ab HAMBURGER HAFEN

Ihre Spezialisten

im ALSTERTAL

Wir kennen: *jedes Schiff,*
jede Jahreszeit, jedes Angebot…

Mechthild Lena Hanses
Postschiff – Expertin

TUI Travel Star Reisebonbon, Frahmredder 14, 22393 Hamburg

Tel. 040 – 601 98 98

LACHEND INS WOCHENENDE

Lachend die Woche ausklingen lassen – lachen Sie sich glücklich und gesund! Lachyoga-Übungen unterstützen, Anspannungen oder Stress loszulassen und für den Moment aus allem anderen auszusteigen.
Kommen Sie gerne vorbei und spüren Sie, wie wohltuend es ist, einfach mal wieder ohne Grund zu lachen!

- **Freitags, ab 3.2.2023, 11.30–12.30 Uhr** (GLA2201)
  mit Maren Seemann, zertifizierte Leiterin,
  10 x 60 Min., € 74,–

Pflegedienst im Alstertal
seit 1993

Qualität, Kompetenz und Beständigkeit
Wir pflegen Menschen!

Manuela Gorbatschew & Kornelia Sauthoff

Jetzt NEU bei uns!
ZEITKARTEN
Der persönliche Gutschein für die Unterstützung Ihrer Angehörigen vor Ort

Freude schenken mit ZEITKARTEN

✓ Kompetente Begleitung im Alltag
✓ Individuelle Anpassung an die jeweiligen Bedürfnisse
✓ Professionelle Präsenz durch ausgebildete Mitarbeiter

Stundenpreis 85€ + Wegepauschale + Zuschläge WE/FT

040 - 227 09 55

Saseler Damm 2 · 22395 Hamburg · info@pflegedienst-im-alstertal.de

www.pflegedienst-im-alstertal.de

MÄNNER-YOGA „AFTER WORK“

Yoga ist mittlerweile in der Männerwelt angekommen. Es hilft unter anderem bei typischen Büroleiden, wie Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden und bietet zudem mit Entspannung und Meditation den perfekten Ausgleich zu einem zeitlich ausgefüllten Alltag und einem anspruchsvollen Job. Wenn Sie Yoga schon immer mal ausprobieren wollten, aber nicht gerne der einzige Mann unter vielen Frauen sein wollten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Hier gibt es zu 100 % männliche Teilnehmer! Dieser dynamische Kurs stärkt die körperliche und geistige Fitness, führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

- **Montags, 18.30–19.30 Uhr** (GYO2004) mit Andrea Stammler, 10 x 60 Min., € 89,–

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung stellt eine einfache, sehr direkte körperbezogene Form dar, Entspannung zu erlernen. Sie ist eine effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert wird. Durch das Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen entwickelt sich bei regelmäßiger Übung ein Muskelsinn und eine ausgeprägte Entspannungsfähigkeit. Ziel ist, muskuläre Verspannungen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Progressive Muskelentspannung hilft z. B. gegen Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, nervösen Magen- und Darmbeschwerden und Angststörungen.

- **Dienstags, 18.45–19.45 Uhr,** bei Miriam Böttcher, zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung, 10 x 60 Min., € 99,–

TSV SASEL - mehr als ein Verein!

Von Aqua bis Zumba

Foto: freepik

23 Sportarten
150 Kurse

Anrufen: 601 16 17
Surfen: www.tsv-sasel.de

Besucht unser Fitness-Spa!

FIT OVER 60 MIT DER PILATES-METHODE

Machen Sie sich fit mit PILATES! Das wirkungsvolle Kräftigungs- und Dehnungsprogramm trainiert die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Muskeln und Gelenke werden durch das Training wieder in Schwung gebracht, ohne zu belasten. Joseph Pilates war selber bis ins hohe Alter körperlich fit und aktiv. Lassen Sie sich von seiner Methode begeistern!

- **Freitags, 9.00–10.00 Uhr** (GFI1601) bei Karin Janas, oder **10.15–11.15 Uhr** (GFI1602) bei Katrin Messer-Mack, 10 x 60 Min., € 68,–

PILATES PUR

Erleben Sie PILATES in seiner klassischen Form! Steigern Sie Kraft und Flexibilität. Stärken Sie Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Dehnen Sie Ihre Muskulatur und lösen Sie Verspannungen. Erfahren Sie, was es mit dem Powerhouse auf sich hat und warum es sich lohnt, den Körper ganzheitlich zu trainieren. Von Ihrem neuen Körper-Gefühl werden Sie begeistert sein!

- **Mittwochs, 18.00–19.00 Uhr** (GPI1601) bei Karin Janas
- **Donnerstags, 18.15–19.15 Uhr** (GPI1602) bei Katrin Messer-Mack, 10 x 60 Min., € 68,–

RÜCKENFITNESS

Dieser Kurs verbindet Elemente aus der Wirbensäulengymnastik mit Pilatestraining und Rückenschule. Er ist geeignet für Menschen, die einen Ausgleich zu ihrem bewegungsarmen und daher rückenbelastenden Alltag suchen und für alle, die Spass an Bewegung haben.

- **Donnerstags, 19.30–20.30 Uhr** (GRÜ1601) bei Karin Klebs, 10 x 60 Min., € 85,–

STEP UP – STEP-AEROBIC FÜR AUFSTEIGER:INNEN

Dieser Kurs ist optimal für Teilnehmer:innen, die bereits Basiskenntnisse haben, aber auch für ambionierte Einsteiger:innen. Unsere Choreographie startet immer in einer einfachen Grundversion der Schritte, die beibehalten oder durch Varianten auf höhere Level gehoben werden kann. Garantiert ist Spaß bei mitreißender Musik!

- **Montags, 19.45–20.45 Uhr** (GST1601) bei Kirsten (Jette) Graetke, 10 x 60 Min., € 73,–

NIA – GETANZTE LEBENSFREUDE

Tanz, Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung und Entspannung – sorgsam aufeinander abgestimmt – mit Musik von sanft über dynamisch oder explodierend – das ist Nia! Hierbei geht es nicht um Leistung, sondern allein darum, den eigenen Körper besser kennen und verstehen zu lernen. Nia ist aufgrund der verschiedenen Bewegungsformen ein guter und sicherer Weg zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung und führt zu einer verbesserten Körperhaltung.
Neugierig? Was brauchen Sie? Bequeme Kleidung, keine Schuhe – wir tanzen barfuß – eine gut gefüllte Wasserflasche, Offenheit und Neugierde auf etwas Neues.

- **Mittwochs, 19.30–20.45 Uhr** (GNI1701) bei Heike Seipelt, 10 x 75 Min., € 82,–

BODYMOVE – TANZ DICH FIT!

BodyMove ist ein dynamisches Tanzprogramm zu Latin und Dance-Music, bei dem der ganze Körper intensiv bewegt wird. Wie intensiv entscheidet jeder selber. Einfache Schrittfolgen geben viel Raum für den eigenen Tanzstil und bringen am Ende den Teilnehmer:innen den gewünschten Feel-Good-Effect. Egal, wie man sich anfangs gefühlt hat, nach der Tanzeinheit ist man ausgepowert, glücklicher und zugleich entspannter. Versprochen!

- **Donnerstags, ab 23.3.2023, 17.00–18.00 Uhr,** bei Anika Caumanns, Tanztherapeutin, 10 x 60 Min., € 82,–

BEWEGLICHKEITSORIENTIERTES FASZIENTRAINING

Beweglichkeit trainieren und Schmerzen verhindern! Durch zu wenig Gebrauch können Muskeln verhärten, verkleben und sich letzten Endes auch verkürzen. Eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen sind die Folge. Durch funktionelle Übungen, denn Faszientraining ist mehr als nur „rollen", werden in diesem Kurs ganzheitlich das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen, sowie durch propriozeptives Training Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert.

- **Dienstags, ab 7.2.2023, 8.30–9.30 Uhr** mit Katrin Messer-Mack, zertifizierte Faszientrainierin, 10 x 60 Min., € 85,–

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LEBEN

Innere Ruhe und ein liebevoller Umgang mit sich selbst sind bedeutende und kraftvolle innere Ressourcen, die in jedem von uns schlummern.
Durch eine Mischung aus Meditation, Körper- und Achtsamkeitsübungen lernen wir wieder, unseren Geist und den „Achtsamkeitsmuskel" zu trainieren.
Mitgefühl, Verständnis und ein liebevoller Blick auf sich selbst helfen Gewohnheiten zu lockern, um den Weg freizumachen, dem Alltag mit Präsenz, Freude und Kreativität zu begegnen. Der vertrauensvolle Austausch in der Gruppe unterstützt uns dabei.
Eine spannende Reise zu sich selbst kann beginnen.

- **Mittwochs, ab 8.2.2023, 9.00–10.30 Uhr** (GACH2211) bei Simone Latza, 10 x 90 Min., 92,–

MEDITATION – ZUR RUHE KOMMEN UND INNEHALTEN

Fokussierung auf Körper und Atmung, um so zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu erfahren.
Immer mehr Menschen erkennen, dass die Meditation ein effektiver Weg ist, sich zu entspannen und zu innerem Frieden und Glück zu finden. Regelmäßiges Üben hilft dabei, Stress zu bewältigen, die Lebensqualität zu erhöhen, den Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, das eigene Bewusstsein zu erweitern und die Fähigkeit zu erhöhen, einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu leben.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

- **Dienstags, 18.30–20.00 Uhr,** mit Sanatani Garrelts, 10 x 90 Min., € 92,–

ENTSPANNUNG FÜR KIDS

KINDERLEICHT UND WIRKUNGSVOLL ANSPANNEN UND ENTSPANNEN LERNEN

In diesem Kurs können Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren spielerisch Entspannung erleben und bekommen Methoden an die Hand, im Alltag bewusst zur Ruhe zu kommen. Ihr Kind erfährt in 8 aufeinander aufbauenden Einheiten, wie hilfreich und wohltuend Entspannung sein kann. Wir machen Fantasiereisen und Progressive Muskelentspannung. Mit diesen einfachen und sehr wirkungsvollen Methoden, lernt Ihr Kind entspannter mit stressigen Momenten im Schulalltag und in der Freizeit klarzukommen. Die Übungen fördern die allgemeine Entspannungsfähigkeit und die Stressresistenz und können so Anspannung reduzieren, Ängste mindern, die Schlafqualität verbessern und die Konzentration fördern. Die Einheiten werden altersgerecht gestaltet und durchgeführt.

- **Mittwochs, ab 22.3.2023, 16.30–17.30 Uhr** (GPME2303), bei Miriam Böttcher, zertifizierte Kursleiterin, je 10 x 60 Min., € 99,–
  Herbst-Termin unter www.saselhaus.de

Mit Sicherheit gut umsorgt

ASB-Sozialstation
Sasel/Walddörfer
Stadtbahnstraße 4 a
22393 Hamburg

040 / 52 59 77 32
sasel@asb-hamburg.de

... für Hamburg!

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

YOGA FÜR JUGENDLICHE

Ein Erlebnisworkshop, um kraftvoll und mit neuen Inspirationen den Kinder-Alltag zu bewältigen.
Die Hormone fahren Achterbahn und dein Körper ist unförmig? Du kannst dich schlecht konzentrieren und hast keine Lust zu gar nichts ? Dann mach mit beim „Yoga für Jugendliche“. Ein Erlebnisworkshop, um kraftvoll und mit neuen Inspirationen deinen Alltag zu bewältigen.
Verringere deinen Stress durch Achtsamkeit und Entspannung. Yoga führt zu mehr Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration, besseres Körpergefühl, bessere Haltung (Handynacken!), mehr Ausgeglichenheit und mehr Selbstvertrauen.

- **Samstag, 25.2.2023, 10.00–13.00 Uhr (9–13 Jahre) und 13.30–16.30 Uhr (14–17 Jahre)** bei Andrea Stammler, € 45,–

INTENSIVTAG ACHTSAMKEIT

Innere Ruhe und ein liebevoller Umgang mit sich selbst sind bedeutende und kraftvolle innere Ressourcen - wie wichtig diese (wieder) zu erkennen in unseren herausfordernden Zeiten! Durch eine Mischung aus Meditation, Körper- und Achtsamkeitsübungen lernen wir unseren

Geist und den „Achtsamkeitsmuskel“ zu trainieren. Der vertrauensvolle Austausch in der Gruppe unterstützt uns dabei diesen Weg mit Leichtigkeit, Geduld und Humor zu bestreiten – eine spannende Reise zu sich selbst kann beginnen.

- **Samstag, 23.9.2023, 10.00–17.00 Uhr** (WACH2309) bei Simone Latza, € 69,–

WORKSHOP: EINFÜHRUNG IN DIE (METTA-)MEDITATION

In diesem Workshop gibt eine umfassende Einführung in die Grundlagen der liebenden Güte (loving kindness meditation). Sie ist eine der am häufigsten verwendeten Meditationen zum Verstärken und Vertiefen positiver Emotionen.
Die Meditation der liebenden Güte besitzt buddhistische Wurzeln. Im Wesentlichen ist diese Meditation der „freundlichen Wünsche“ eine Form, um sich innerlich anderen und sich selbst in liebevoller und wohlwollender Weise zuzuwenden.
Die Teilnehmer:innen lernen die Metta-Meditationen kennen und erarbeiten sich ihre ganz individuellen Meditation, die vor allem dabei hilft, negative Emotionen wie Angst und Despression zu verringern und positive Emotionen wie Freude und Glück zu fördern.

- **Freitag, 10.2., 17.2., 24.2. und 3.3.2023, 17.00–19.00 Uhr,** 4 x 120 Min., 79,– € (WMED2201) oder
- **Freitag, 10.11., 17.11., 24.11.2023, 17.00–19.00 Uhr,** 3 x 120 Min., 60,– €, mit Sanatani Garrelts, zertifizierte Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin

WORKSHOP TAI CHI

Die Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrerin Silke Sander bietet einen Wochenend-Workshop „Tai Chi“ zum Kennenlernen an. Dieses Seminar richtet sich sowohl an Interessierte, die Tai Chi einmal kennenlernen wollen, als auch an Freunde des Tai Chi Chuan, die bereits Tai Chi praktizieren und jetzt an einem Wochenende gern etwas Neues lernen und ihr Körpergefühl intensivieren möchten. Tai Chi ist geeignet für Menschen jeden Alters, die daran interessiert sind, ihren Körper besser kennenzulernen und auf schonende, ruhige Weise einen kraftvollen und geschmeidigen Körper zu erlangen und zu Gelassenheit und innerer Ruhe zu kommen.

- **Samstag,22.4.2023,** u. **Sonntag, 23.4.2023,** (WTC2304)
- oder **Samstag, 18.11.2023,** u. **Sonntag, 19.11.2023,** (WTC2310), jeweils **10.00 –13.00 Uhr,** bei Silke Sander, € 80,–

Jugendfeier

die weltlich-humanistische Alternative zur Konfirmation

Vorbereitungs-Programm
und Jugendfeier im SASEL-HAUS

Ihre Ansprechpartnerin
in Hamburg und Schleswig-Holstein:

Petra Schmidt
Telefon: 0162 6719408
petra.schmidt@jugendfeier.de

mehr Infos unter:
www.jugendfeier.de
Humanistische Vereinigung K.d.ö.R.
Prinzenstr. 10, 30159 Hannover

Humanistische Vereinigung

seit 1848 für
Menschlichkeit und Vernunft

Kultur-Veranstaltungen in Poppenbüttel

Zwischen Ambiente, Kultur & Komfort

Als eine der führenden Premium-Seniorenresidenzen in Hamburg verfügt die Parkresidenz Alstertal über ein hauseigenes Theater mit rund 180 Plätzen und ein erstklassiges Kulturprogramm. Ziel ist es, als Stadtteil-Kulturzentrum eine Brücke zwischen Bewohnern und Gästen zu bauen und das kulturelle Leben in Poppenbüttel mit einem vielfältigen und anspruchsvollen Kulturprogramm zu bereichern.
Auf dem Programm: Jazz, Klassik, Chansons, Musicals, Lesungen, Vorträge, Theaterstücke, Vernissagen und vieles mehr.

© Mathias Bothor

Auswahl an Veranstaltungen:

Walter Sittler liest Dieter Hildebrandt

So., 5. März 2023, 16 Uhr,
Theater der Parkresidenz

Hot-Jazz mit „Shreveport Rhythm“

Di., 28. März 2023, 19 Uhr,
Theater der Parkresidenz

© Shreveport Rhythm

Print@home-Tickets & weitere Informationen:
www.parkresidenz-alstertal.de/kultur und Tel. 040 60 60 80 sowie am Parkresidenz-Empfang

PARKRESIDENZ ALSTERTAL

Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg
S-Bhf. Poppenbüttel
Tel. 040 60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

WIE SICHERE ICH MEINE DATEN GEGEN VERLUST?

WORKSHOP ZUR DATENSICHERUNG INKLUSIVE INSTALLATION UND INBETRIEBNAHME

Ihren Daten droht Gefahr! Heute nicht mehr nur durch einen Festplattenschaden oder Geräteverlust, sondern zusätzlich durch Schadprogramme oder Erpressungsprogramme aus dem Internet, die man sich beim Surfen, per Download oder über infizierte Dokumente in E-Mails leicht einfangen kann – sogenannte „Krypto-Trojaner". Diese verschlüsseln alle Ihre Daten unwiederbringlich. Das einzige, was Sie in diesen Fällen retten kann, ist eine aktuelle Datensicherung. Welche Möglichkeiten es gibt, auch zuhause seine Daten auf einfache Weise und ohne hohe Kosten zu sichern, lernen Sie in unserem Abendworkshop.
Zum Workshop wird ein funktionsfähiger Laptop mit Windows 10 oder Windows 11 benötigt, auf dem wir Software installieren werden. Außerdem ein oder zwei USB-Festplatten sowie ein USB-Stick.
Linux- und Apple-Systeme können wir leider nicht im gleichen Workshop abdecken.
Genauere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldung.

- **Mittwoch, 22.3.2023, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr,**
  bei Alexander Rubinstein, IT-Berater, € 28,–
  Anmeldung unter kurse@saselhaus.de

FRÜNDT IMMOBILIEN:

Wir sind die Käufer-Finder für Alstertal und Walddörfer

Sie können Ihre Immobilie nur einmal verkaufen!

Darum machen Sie keine Kompromisse und gehen Sie keine Risiken ein, sondern lassen Sie sich von unseren Immobilienexperten und Vermarktungsspezialisten beraten. Wir kennen den Markt, die aktuelle Reginalentwicklung, ermitteln den jetzt für Ihren Verkauf optimalen Angebotspreis, definieren die passende Zielgruppe und finden den besten Käufer für Ihre Immobilie. Mit unserem Alles-inklusive-Paket gelingt das auch im veränderten Marktumfeld ganz sicher und mit vielen Mehrwerten für Käufer und Verkäufer!

Mehrwerte für Immobilienverkäufer:

Mehr Recihweite: Große Datenbank mit aktuell qualifizierten Interessenten mit vorgeprüften Finanzierungen sowie, sofern sinnvoll, Premium-Werbung in den großen Immobilienportalen.

Mehr Tempo: Flexible Termine, schnelle Aufbereitung des Exposés, optimal geplante Besichtigungen, schnelle Finanzpartner.

Mehr Marktüberblick: Sicherheit in der Bewertung, Schlagkraft im Verkauf durch beste Spezialkenntnisse in der Region.

Mehr Kaufpreis: Erzielte Kaufpreise liegen auch im aktuellen Marktumfeld regelmäßig im erzielbaren Spitzenbereich.

Mehr Service und Ideen: Alles-inklusive-Paket mit jeder Menge Leistung, bei schwierigen Aufgaben oder besonderen Immobilien gepaart mit kreativen Ideen und erprobten Konzepten. Spezialkonzepte für 70Plus, auch mit Leibrente, Wohnrecht, Rückmietung.

Mehr Sicherheit: Fründt Immobilien vermittelt seit mehr als 60 Jahren erfolgreich Immobilien in Hamburg und im Umland, besonders im Alstertal und in den Walddörfern. Vertrauen auch Sie auf unsere nach DIN EN 15733 zertifizierte Qualität!

Mehr Zufriedenheit: Am Ende stehen ein perfekter Abschluss ein sicherer Kaufvertrag und ein optimaler Preis.

Sprechen Sie mit uns!
Tel. 040 / 6001 6001
www.fruendt.de

FRÜNDT IMMOBILIEN GMBH
Bürohaus Saseler Markt 1
22393 Hamburg (Sasel)

DEDE & OPPERMANN

Ihre Spezialisten in allen Versicherungsfragen. Seit 1935.

Seit dem Jahre 1935 bewahren wir unsere Versicherungsnehmer vor unangenehmen Überraschungen im Schadensfall. Die Zusammenarbeit mit über 60 namhaften Versicherungsgesellschaften versetzt uns in die Lage, für Sie optimale Versicherungsleistungen preiswert und fachlich kompetent anzubieten.

Als traditionsbewusster und moderner Dienstleister sind wir seit vielen Jahren ein starker Partner für unsere Firmen- und Privatkunden und bieten Ihnen

- ✓ Genaue Risikoanalyse
- ✓ Laufende Betreuung
- ✓ Optimale Vertragsgestaltung
- ✓ Vereinfachte Schadenregulierung

Gern prüfen wir Ihren vorhandenen Versicherungsschutz. Bitte sprechen Sie uns an!

Ihr
Joachim Theis

Dede & Oppermann
Versicherungsmakler GmbH

Landwehr 2 Telefon: 040 68 94 51-0
22087 Hamburg Email: info@dede.de

WIE NUTZE ICH DIE CLOUD SICHER FÜR DIE DATENABLAGE?

WORKSHOP ZUR SICHEREN NUTZUNG VON ONEDRIVE, DROPBOX & CO MIT PRAKTISCHER INSTALLATION VON VERSCHLÜSSELUNGS-SOFTWARE

Ein beliebter Spruch lautet: Es gibt keine Cloud – das sind nur die Server von jemand anders. „Cloud" klingt so schön anonym – kein Eindruck könnte falscher sein. Alles, was wir in die Cloud transportieren, ohne es gegen unbefugten Zugriff zu sichern, kann unterwegs oder direkt auf den Servern der Cloud-Anbieter von deren Mitarbeitern oder Datendieben mitgelesen und entwendet werden.

Warum das so ist, lernen Sie allgemeinverständlich in diesem Workshop. Wir lernen, unsere Daten zu verschlüsseln, so dass kein unbefugter Zugriff möglich ist.

Zum Workshop wird ein funktionsfähiger Laptop mit Windows 10 oder Windows 11 benötigt, auf dem wir Software installieren werden. Zusätzlich bringen Sie gerne Ihr iOS- oder Android-Smartphone mit; sofern die Zeit reicht, binden wir auch dieses mit ein.

Linux- und Apple-Laptops können wir aus Zeitgründen leider nicht im gleichen Workshop abdecken.

- **Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr,**
  bei Alexander Rubinstein, IT-Berater, € 28,–
  Anmeldung unter kurse@saselhaus.de

LERNEN SIE IHR ANDROID-SMARTPHONE KENNEN

GRUNDLAGEN 1: TELEFONIEREN, KONTAKTE, WLAN, FLUGZEUGMODUS, STARTBILDSCHIRM

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen. In ruhiger Atmosphäre beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones. Lernen Sie sicher zu telefonieren und das Speichern und Ändern von Adressen. Wir melden uns bei einem WLAN an und lernen den Flugzeugmodus kennen.
Bitte mitbringen: Android-Smartphone (inkl. Ladekabel), um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.
Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

- **Montag, 27.3.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2303) oder
- **Montag, 6.11.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2311)
  bei Dirk Schoeniger, € 40,–, max. 6 Teilnehmer:innen, Anmeldung erforderlich: kurse@saselhaus.de

LERNEN SIE IHR ANDROID-SMARTPHONE KENNEN

GRUNDLAGEN 2: KAMERA, QR-CODES, TASCHENLAMPE, LAUTSTÄRKE, KLINGELTÖNE

Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen. Wir beschäftigen uns mit der Kamera und werden fotografieren. In der Galerie sortieren wir die Bilder und erstellen gemeinsam ein Album. Zudem scannen wir QR-Codes und benutzen die Taschenlampe. Erlernen Sie die verschiedenen Lautstärke-Einstellungen: laut/leise, Vibration oder Stummschaltung und wie Sie den Klingelton verändern können.
Voraussetzung: Besuch des Grundlagen-1-Kurses oder Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones.
Bitte mitbringen: Android-Smartphone inkl. Ladekabel, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

- **Montag, 3.4.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2304) oder
- **Montag, 13.11.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2311)
  bei Dirk Schoeniger, € 40,–, max. 6 Teilnehmer:innen, Anmeldung erforderlich unter kurse@saselhaus.de

MEIN ANDROID-SMARTPHONE – AUFBAUKURS 1

GOOGLE-KONTO, PLAYSTORE, APPS, NAVIGATION

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen-Kurse. Sie nutzen Ihr Smartphone schon einige Zeit, möchten aber noch sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Google-Konto und machen dort gemeinsam die wichtigsten persönlichen Einstellungen (Datenschutz). Wie finde ich eine neue App? Worauf muss ich dabei achten? Für welche App muss ich bezahlen? Wir widmen uns der Google-Navigation und berechnen gemeinsam eine Route für Auto, Fahrrad oder Wanderung. Bitte mitbringen: Android-Smartphone inkl. Ladekabel, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

- **Montag, 17.4.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2304) oder
- **Montag, 20.11.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2311)

bei Dirk Schoeniger, € 40,–, max. 6 Teilnehmer:innen, Anmeldung erforderlich: kurse@saselhaus.de

MEIN ANDROID-SMARTPHONE – AUFBAUKURS 2

SCHUTZ, WARTUNG, WHATSAPP UND ALTERNATIVEN

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen-Kurse. Sie sind interessiert an neuen Funktionen oder haben konkrete Fragen zu Ihrem Smartphone? Wie sicher ist das mobile Internet? Wie kann ich mich schützen? Mit Hilfe der Gerätewartung befreien wir das Handy von unnötigem Ballast und geben so Speicherplatz frei! Wir suchen nach wichtigen Updates und bringen das Smartphone auf den neuesten Stand. Außerdem beschäftigen wir uns mit WhatsApp und alternativen Messengern (Signal, Telegram und Threema).
Bitte mitbringen: Android-Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

- **Montag, 24.4.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2304) oder
- **Montag, 27.11.2023, 9.00–12.00 Uhr** (WSP2311)

Dirk Schoeniger, € 40,–, max. 6 Teilnehmer:innen, Anmeldung erforderlich: kurse@saselhaus.de

WORKSHOP RUM & MORE: EINSTEIGERTASTING

In diesem Seminar lernen wir die vielfältigen Variationen und die enorme Geschmacksvielfalt dieser exotischen Spirituose aus verschiedenen Regionen der Welt kennen und erfahren Interessantes und Wissenswertes über die Herstellungsmethoden und Regionen. Selbstverständlich werden auch in diesem Seminar 6 ausgesuchte Rums verkostet.
Ein Getränkekostenbeitrag von 25,– € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

- **Freitag, 21.2.2023, 19.30–21.00 Uhr,** bei Malt Ambassador Joachim Teschke, € 10,–
  Anmeldung erforderlich unter kurse@saselhaus.de

WORKSHOP RUM & MORE: REGIONEN

Dieses Seminar baut auf dem Einsteigertasting vom 17.3.2021 auf, kann aber ohne Weiteres auch ohne den Besuch des ersten Semiares gebucht werden. Wir lernen beim Verkosten von 6 ausgesuchten Rums erneut Variationen aus den verschiedenen Regionen der Welt kennen und erhalten interessante Hintergrundinformationen.
Ein Getränkekostenbeitrag von 30,– € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

- **Freitag, 7.11.2023, 19.30–21.00 Uhr**, bei Malt Ambassador Joachim Teschke, € 10,–
  Anmeldung erforderlich unter kurse@saselhaus.de
  Weitere Termine: www.saselhaus.de/kurse/workshops

GIN TONIC/QUININE – CURE OR CURSE?

Ein informativer Abend über die Geschichte des Chinins und der Entstehung des „Gin-Tonics“. Wo kam das Getränk ursprünglich her? Mit Verkostung und einem kleinen Imbiss.

- **Mittwoch, 22.3.2023, 18.30–20.00 Uhr,** € 15,– inkl. einem alkoholfreiem Gin-Tonic + Imbiss, ein alkoholhaltiger Gin wird mit 3 € separat berechnet.
  Dozentin: Brenda Buhmann-Gore
  Anmeldungen bis 16.3.2023 unter kurse@saselhaus.de

PATIENTENVERFÜGUNG UND BETREUUNGSVOLLMACHT

Wofür soll ich überhaupt Vorsorge treffen? Was kann denn schon passieren? Leider kann es Situationen im Leben geben, wo wir plötzlich nicht mehr allein entscheiden können. Wer handelt und entscheidet für mich? Wird mein Wille auch beachtet? Wer verwaltet mein Vermögen? Wer erledigt meine Bankgeschäfte? Für solche Fälle ist es wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Sie erhalten Informationen über General- und Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung.
Der Inhalt wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen aufbauend vermittelt. Kostenbeitrag: € 25,– pro Person für jeweils beide Tage.

- **Dienstag, 14.2.2023, und Mittwoch, 15.2.2023, jeweils 19.00–21.00 Uhr,** oder
- **Mittwoch, 1.11.2023, und Donnerstag, 2.11.2023, jeweils 19.00–21.00 Uhr**
  Referent: Rechtsanwalt Dirk Gosau
  Anmeldung erforderlich unter kurse@saselhaus.de

TALK AM DIENSTAG

Offene Gesprächsrunde mit Karin Heinrich (Business Coach u. Consultant). Die Idee hinter TALK AM DIENSTAG: Es geht um eine offene Gesprächsrunde, die zum Ziel hat, sich Themen zu widmen, die uns alle beschäftigen, aber nicht immer die nötige Beachtung finden. Wie gehen andere Menschen mit Fragen unserer Zeit um? Das herauszufinden, ist der Ursprung von TALK AM DIENSTAG.
In jedem Talk behandeln wir ein neues Thema und freuen uns ganz besonders auf Ihre Sicht der Dinge.
Schauen Sie vorbei und bleiben Sie neugierig!

- **2. Termin: Dienstag, 28.2.2023, 19.00–20.30 Uhr,**
  Thema: Wo ist der Respekt geblieben!
  Anmeldungen bis zum 24.2.2023 erbeten unter info@karinheinrich.de, Kostenbeitrag je Termin und Teilnehmer:in: € 3,– (vor Ort zu zahlen),
  Weitere Termine und Themen: www.saselhaus.de/Kurse/Treffpunkt

TRENNUNG – WAS NUN?

Möglichkeiten der Konfliktlösung bei Trennung/Scheidung. Themen: Elterliche Sorge – Unterhalt – Vermögensauseinandersetzung –Wohnung – Hausrat. Trennung und Scheidung betreffen heute viele Paare, die Tendenz ist steigend. Für die Betroffenen ist dies in der Regel eine schmerzliche Erfahrung. Erwartungen haben sich nicht erfüllt, eine Neuorientierung ist erforderlich. Häufig ist die Kommunikation mit dem anderen Partner nicht unbeschwert, die Interessen und Ziele der Beteiligten sind nicht mehr identisch. Neben der emotionalen Bewältigung stellen sich Fragen nach den ökonomischen Folgen. Und so steht die Frage im Raum: Trennung – was nun?
Der Vortrag soll eine erste Orientierung geben und ein Problembewusstsein wecken. Referentin: Fachanwältin für Familienrecht Marlies Belser.

- **Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 Uhr,** kostenfrei

PHILOSOPHISCHER CLUB

Philosophie lehrt unter anderem, dass die eigene Sichtweise der Dinge nur eine von vielen Möglichkeiten ist, die Welt um uns herum zu begreifen. Dabei geht es erst einmal nicht um richtig oder falsch, sondern um die Begründbarkeit der verschiedenen

Meinungen. Wenn wir zu verbindlichen und begründbaren Einsichten kommen wollen, haben wir viel erreicht, auch wenn die Frage nach der Wahrheit nie eindeutig geklärt werden kann.
Dieser Treffpunkt wendet sich an Leute, die neugierig sind und ein wenig über den sprichwörtlichen Tellerrand schauen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Klaus Kaiser hat Philosophie und Alte Sprachen studiert und war über 30 Jahre im Schuldienst tätig.

- **Termine: 23.1., 20.2., 27.3.2023, 19.45–21.45 Uhr,** Referent: Klaus Kaiser
  Weitere Termine: www.saselhaus.de/treffpunkte
  Kostenbeitrag je Termin und Teilnehmer:in: € 5,– (vor Ort zu zahlen)
  Anmeldung erforderlich unter kgkaiser@arcor.de

WAS SOLL SEIN, WENN ICH NICHT MEHR BIN?

Wer die Zukunft auch gestalten will, wenn er nicht mehr lebt oder nicht mehr handlungsfähig ist, sollte sich rechtzeitig Gedanken über seine Wünsche und Vorstellungen machen. Gesetz und Recht lassen viele Möglichkeiten der Gestaltung zu. Wozu brauche ich aber überhaupt ein Testament oder einen Erbvertrag?
Erbrechtliche Verfügungen in Form von Testamenten oder Erbverträgen müssen getroffen werden, wenn dafür Sorge getragen werden soll, dass nach dem Ableben das Familienvermögen im eigenen Sinne weiter verwendet und nicht nur auf die Erben aufgeteilt wird. Gesetzliche Erben können auf diese Weise auch enterbt oder auf den Pflichtteil verwiesen werden. Streit unter den Erben lässt sich durch Einsetzung eines Testamentsvollstreckers vermeiden.

DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht

Erbrecht
Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Erbauseinandersetzung, Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung

Steuerrecht
Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, Steuerstrafverfahren, Selbstanzeigen

Wirtschaftsrecht
Beratung und Vertretung von kleinen und mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt

Telefon 040 / 730 811 811
Fax 040 / 730 811 899
E-Mail belser@ra-belser.de

www.ra-belser.de

Immer bedacht werden muss bei allen Gestaltungen die Steueroptimierung. Jeder weiß, dass bei jeglichem Einkommen auch grundsätzlich etwas an den Staat abzugeben ist. Aber keiner möchte mehr abgeben als er muss. Dies gilt vor allem, wenn Erben nicht die Ehepartner und Kinder sind. Referent ist der Fachanwalt für Erbrecht Dr. Karl-Heinz Belser.

- **Donnerstag, 2.2.** oder **23.11.2023, jeweils 19.00 Uhr**
  Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erbeten unter kurse@saselhaus.de

OFFENES SINGEN

Singen ist ein Urbedürfnis des Menschen. Im Gesang offenbart sich die ganze Komplexität unserer Gefühlswelt, empfinden wir Lebensfreude, Glück, Lebendigkeit und vieles mehr. Jede:r kann singen und ist hier willkommen! Seien Sie neugierig auf Ihre eigenen Möglichkeiten.
Wir singen meist einstimmig unter Klavierbegleitung Lieder und Songs von deutscher und internationaler Folklore bis hin zu Gospels, Pop und Musicals. Dies ist ein offenes Angebot. Jede:r kann teilnehmen.
Geleitet wird das Singen von Knut Müller, einem pensionierten Musiklehrer.

- **Termine: Freitag, 13.1., 24.2., 10.3.2023, 19.00–21.00 Uhr im Großen Saal**
  Weitere Termine unter www.saselhaus.de
  € 3,– p.P. (bar vor Ort zu zahlen)

CAFÉ PAUSE

Machen Sie doch mal ’ne Pause!
Mit verschiedenen Kaffeespezialitäten und selbstgebackenem Kuchen!

Montag–Donnerstag geöffnet von 9.30 bis 18.00 Uhr
Freitag von 9.30 bis 14.00 Uhr

Wir sind auch bei Veranstaltungen
mit unserem Service für SIE da.

Gerne richten wir Ihre eigene Feier aus!

Familie Kadak freut sich auf SIE!
Tel.: 0174 8004001

KULTUR UND BILDUNG SIND EIN GRUNDRECHT

WIR FÖRDERN KULTUR IN HAMBURG!

Der Freundeskreis des Sasel-Haus e.V. unterstützt die Kulturinstitution bei ihrem Engagement, Kultur und Bildung in Hamburg zu verankern. Kultur hat viele Gesichter! Wir möchten diese Vielfalt fördern:

- Bildende Kunst über Foyer-Ausstellungen
- Musikvermittlung mit Baby- und Kinderkonzerten
- Singer-Songwriter-Festival oder mobile Sommer-Bühne
- Digitale Kultur- und Bildungsräume mit digitalen Kultur-Projekten
- Leseförderung im Kinder-Leseclub unterstützen
- Erlebnis- und Erfahrungsort Kita weiter ausstatten.

Sasel-Haus Freundeskreis e.V.
freundeskreis@saselhaus.de
www.sasel-haus.de/freundeskreis
Spendenkonto:
DE69 2135 2240 0179 2219 32

FÖRDERN SIE KULTUR!

Direkt spenden!

Ihnen liegt Kultur am Herzen?

Werden Sie Teil des Freundeskreises!

Eckart Albrecht
040 60097599

WELTLICH-HUMANISTISCH FEIERN

Wir unterstützen (und beraten) Sie
in der Durchführung weltlich-humanistischer Lebensfeiern:

Namensfeier - Humanistische Trauung - Partnerschaftsfeier

Ob eine große Party oder im engsten Familienkreis,
formell oder entspannt, daheim oder an einem speziellen Ort:
Wir begleiten Sie bei Ihrem besonderen Lebensereignis.

Sprechen Sie uns an:

Arne Lund und Petra Schmidt
Email: info@humanistischer-feiersprecher.de
Homepage: humanistischer-feiersprecher.de

KINDER-LESECLUB

Lesen, stöbern, verweilen und ausleihen!!! Der Kinder-Lesclub wurde 2007 im Sasel-Haus e.V. gegründet und ausgezeichnet mit dem „Alstertaler Bürgerpreis 2018“ für seine besonderen Verdienste im Bereich der Lese- und Sprachförderung für Kinder von 0 bis 10 Jahren.
Unkompliziert und auf kurzem Weg können hier die Kinder an 4 Nachmittagen pro Woche in gemütlicher Atmosphäre in die fantastische Welt der Bücher eintauchen. Sehr viel Wert wird auf hohe Qualität und stetige Aktualisierung der Bücher gelegt: So findet man in den über 3.000 Exemplaren sowohl Klassiker als auch aktuell beliebte Kinderbücher, verschiedene Sachbuchreihen, Zeitschriften, eine umfangreiche CD-Auswahl und einige ausgewählte DVDs.
Außerdem ist der Kinder-Leseclub ein Ort für zahlreiche tolle Veranstaltungen wie Bilderbuchkinos, Bastelaktionen, Autorenlesungen und Klassenführungen. Wöchentlich finden die „Gedichte für Wichte“-Veranstaltung sowie Kindergartenvorlese- und Stöberstunden am Vormittag statt.

BUCHAUSLEIHE UND STÖBERZEIT FÜR JEDERMANN

Alle Medien können für eine jährliche Nutzungsgebühr von nur 3 € pro Kind ausgeliehen werden.

- **Montag bis Donnerstag, 15–17 Uhr**

„GEDICHTE FÜR WICHTE“

Gedichte, Fingerspiele, Lieder und Bücher für die Kleinen bis 3 Jahre und deren Eltern, Großeltern oder Tagesmütter.

- **Wöchentlich donnerstags von 10 bis 10.30 Uhr, mit Anmeldung unter kinderleseclub@saselhaus.de. Spende erbeten.**

TERMINE KINDER-LESECLUB 1. HALBJAHR 2023

BILDERBUCHKINOS

Für Kinder ab ca. 4 Jahren. Hier betrachten die Kinder in „Kino-Atmosphäre“ leicht animierte Bilder eines Bilderbuchs auf einer Leinwand, während der Text aus einem Buch vorgelesen wird.
Dauer: ca. 30 Min., mit anschließender Bastel- und Malaktion. **Mit Anmeldung unter kinderleseclub@saselhaus.de. Spende erbeten**.

- **Freitag, 20.1.2023, 15.20 und 16.15 Uhr 2 x Bilderbuchkino „„KALT ERWISCHT – EIN WINTERMÄRCHEN“**
- **Freitag, 24.2.2023, 15.20 und 16.15 Uhr 2 x Bilderbuchkino „EDDIE MEISTERDIEB“**
- **Freitag, 21.4.2023, 15.20 und 16.15 Uhr 2 x Bilderbuchkino „EIN DRACHENFEST FÜR FEUERSTUHL“**
- **Freitag, 26.5.2023, 15.20 Uhr und 16.15 Uhr 2 x Bilderbuchkino „WIE FINDUS ZU PETTERSSON KAM“**

ENTDECKERTOUR „WELCHES BUCH WÜRDEST DU DIR AUSLEIHEN?“

Zu vergnüglichen Fragen rund um das Lesen werden Antworten gesammelt, bevor sich die Kinder auf eine detektivische Büchersuchreise, mit Zeit zum Stöbern, begeben. Vielleicht öffnet sich hierbei die Tür zu einem neuen Lieblingsbuch! Eine spannend-humorvolle Bilderbuch-Geschichte, passend zu den Themen Bibliothek, Lesen und Vorlesen, erweitert diese lebhafte Veranstaltung.

Dauer: ca. 60–90 Minuten. 1 Euro/Kind. Für Vorschulklassen und Klassenstufe 1/2. Anmeldung unter kinderleseclub@saselhaus.de.

- **Mittwoch, 21.6.2023, 10.00 Uhr**

KONTAKT

Wo? Im Sasel-Haus im Erdgeschoss rechts Richtung Kindergarten

Kontakt **Kinder-Leseclub im Sasel-Haus e.V.**
Birgit Zahren
Tel. 040 601716-40, kinderleseclub@saselhaus.de
Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Nicht geöffnet in den Hamburger Ferien

WIR DANKEN UNSEREN SPENDERN UND PARTNERN

Der Kinder-Leseclub finanziert sich größtenteils aus Spenden. Wenn Sie den Leseclub auch unterstützen möchten, überweisen Sie gerne auf unser Spendenkonto:
Sparkasse Holstein • IBAN: DE43 2135 2240 0050 0052 08
BIC: NOLADE21HOL

Hamburg | Behörde für Kultur und Medien

Stiftungen der Sparkasse Holstein

REWE

Sütterlinstube Hamburg e.V.

Wir bedanken uns herzlich bei den Hamburger Spielräumen

Lesestart 1-2-3

LESENETZ HAMBURG

UNSER KINDERGARTEN UND UNSERE KRIPPE: ERLEBNIS- UND ERFAHRUNGSORT

Betreuungszeiten:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr
nach Absprache ab 7.30 Uhr möglich

Unser Kindergarten ist öffentlich anerkannt, Betreuungsgutscheine müssen beim „Amt für Kindertagesbetreuung" Wandsbek beantragt werden und uns vor Betreuungsbeginn vorliegen. Es besteht die Möglichkeit von privatem Zukauf von Betreuungszeiten (auf 6 oder 8 Stunden).
Fester Bestandteil unserer Einrichtung ist die Teilnahme am „SOAL-QE-VERFAHREN". Seit 2009 sind wir zertifiziert. Die Qualitätssicherung wird im Zweijahresrhythmus geprüft und bestätigt: die Rechte der Kinder und der Hamburger Bildungsplan werden in die Tat umgesetzt. Alle Erzieher:innen nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

3 ELEMENTAR-GRUPPEN

In unserem Kindergarten betreuen wir in drei Elementargruppen jeweils ca. 20 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren. Uns ist eine behutsame Eingewöhnung in den Kindergartenalltag wichtig. Das Kindergarten-Team, das aus 14 Pädagoginnen besteht, pflegt einen achtsamen, liebevollen und partnerschaftlichen Umgang mit den Kindern und ihren Eltern. So kann in den Gruppen eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen.
Unsere Gruppenräume sind gleichzeitig Funktionsräume, werden ständig nach den Bedürfnissen der Kinder überdacht und sind entsprechend unserer pädagogischen Konzeption eingerichtet.
In unseren Räumen finden die Kinder eine vorbereitete Umgebung mit vielfältigen Materialien, die zum Fragen anregen und intensive Auseinandersetzung ermöglichen, vor. Die Kinder können so, unterstützt durch die pädagogischen Fachkräfte, ihrem Wissensdrang nachgehen und sich selbstbestimmt bilden. Sie erleben, dass ihre Ideen wichtig sind, aufgegriffen und ernst genommen werden. Durch diese wiederkehrenden Erfahrungen können sie zu selbstbewussten, selbständigen und kritischen Menschen heranwachsen. Zeitweise können andere Räume des Sasel-Hauses von uns genutzt werden. So können die Kinder z. B. durch eine Kooperation mit dem TSV Sasel einmal wöchentlich unter fachlicher Anleitung in unserer großen Sporthalle turnen.

AUSSENGELÄNDE UND WALD-TAGE FÜR INTENSIVE NATUR-ERLEBNISSE

Für noch mehr Bewegung und naturnahe Erfahrungen sorgt unser schönes Außengelände. Wald-Tage ermöglichen zusätzliche intensive und nachhaltige Natur-Erlebnisse.

Viele Feste und Feiern begleiten unseren Jahresablauf. Sommerfest, Laterne laufen und die alljährliche Eröffnung der „Kinder-Galerie“ sind nur einige der wiederkehrenden Ereignisse, zu denen wir Sie und Ihre Kinder schon heute herzlich willkommen heißen.

2 KRIPPENGRUPPEN

Jeweils 12–14 Kinder im Alter von 10 Monaten bis drei Jahren. Betreuungszeiten von 5, 6 oder 8 Stunden, von drei pädagogischen Fachkräften betreut. Seit Januar 2008 verbringen unsere Kleinsten ihren Tag in einer heimischen Atmosphäre, die viele Anregungen bietet.

Einfühlsame Begleitung und Unterstützung durch unsere erfahrenen Erzieher:innen erleichtern den Kindern die sanfte Loslösung von den Eltern. Wir gewöhnen die Kinder nach dem „Berliner Modell“ ein, das die Bedürfnisse des Kindes in den Mittelpunkt stellt. Der Selbstbildungsprozess, Eigenständigkeit und Gruppenerlebnisse werden bei uns angeregt und gepflegt.
Kinder, die bei uns in der Krippe sind, werden mit 3 Jahren schrittweise in unsere Elementargruppen übergeleitet.

KONTAKT

Viele weitere Infos finden Sie unter www.saselhaus.de.

Kindergartenleitung: Angela Dieseldorff

Anmelde- und Sprechzeiten:
Montags, 14.30–17.00 Uhr, und nach Vereinbarung
040/601 716-25 • kindergarten@saselhaus.de

WERDEN SIE MITGLIED

KULTUR VOR ORT

Stadtteilkultur – das heißt Kultur vor Ort erleben, bezahlbar und erreichbar. Hier begegnen sich die Menschen des Stadtteils bei Kursen, Konzerten, Veranstaltungen, im Café Pause oder im Kinder-Leseclub ... Hier kommen die Menschen miteinander ins Gespräch und hier engagieren sich die Bürger ehrenamtlich füreinander. Das Sasel-Haus will ein Zuhause sein für die Menschen des Stadtteils, eine kulturelle Heimat bilden – und dabei mit seinen Angeboten und Möglichkeiten eine Plattform für Kommunikation und kulturelles Engagement sein.

WAS HABEN SIE DAVON?

- **Sie erhalten Rabatt auf unser Konzertabo.**
- **Sie erhalten 10 % Rabatt auf die Kursgebühr.**
- **Sie sind unser Ehrengast im Rahmen einer exklusiven „Freunde & Förderer“-Veranstaltung.**

Helfen Sie, unser Kulturzentrum und damit Kultur vor Ort zu erhalten!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Sasel-Haus e.V.

Name _____

Anschrift _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Den **Jahresbeitrag** in Höhe von

☐ € 50,–/Einzelmitglied ☐ € 75,–/Ehepaare oder Lebenspartnerschaften

☐ überweise ich jährlich, solange die Mitgliedschaft besteht, auf das Konto bei der

IBAN **DE43 2135 2240 0050 0052 08**
Sparkasse Holstein

IBAN **DE65 2005 0550 1210 1256 60**
Hamburger Sparkasse

☐ darf der Sasel-Haus e.V. mittels SEPA-Basislastschrift bis auf schriftlichen Widerruf von meinem Konto einziehen.

IBAN _____

Bank _____

Datum _____ Unterschrift _____

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nach den datenschutzrechtlichen Bestimmungen nur für interne Zwecke, unter anderem für die Kontaktpflege mit Ihnen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte schließen wir ausdrücklich aus. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.saselhaus.de.
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie unter www.saselhaus.de.

Mehr Zugkraft für Ihre Geldanlage.

Wertpapier-Sparpläne mit ETFs, Fonds und Aktien.

Wir finden für Sie den optimalen Wertpapier-Sparplan aus über 4.700 Möglichkeiten.

Holen Sie sich jetzt Verstärkung bei Ihrer Geldanlage!

Haspa Filiale Sasel
Saseler Markt 15
22393 Hamburg

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

LASS MEINEN
GESANG
NICHT ZUR
ERINNERUNG
WERDEN.

Der Hörakustiker®
Markus Dieckmann

Kostenloser Hörtest

Harksheider Straße 8/ 22399 Hamburg | Tel. 040/ 61137038
www.derhoerakustiker.de