



Hamburg

Veranstaltungsübersicht

Januar-Juni 2023

**Aktives, geselliges und informatives
Programm für Interessierte**

Was ist Parea?

Informationen vom Beirat 04
 Über uns 06
 Vorwort 08
 Das Parea-Team Hamburg stellt sich vor 10

Programm

Regelmäßige Veranstaltungen 12
 Anmeldungen 18

Paulinum »Schellerdamm« 20
 Terminübersicht..... 30

Paulinum »Am Hirtenland« 48
 Terminübersicht..... 52

65.000 EURO FÜR PAREA

AMB Rheinland GmbH spendet für soziale Arbeit in Wohnquartieren

65.000 Euro hat die AMB Rheinland GmbH an die gemeinnützige soziale Dienstleistungsgesellschaft Parea gespendet. Den Scheck überreichte Geschäftsführer Dr. Kai Faßbender am vergangenen Montag, 10. Oktober, in Greven an den Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig.

Die AMB Rheinland GmbH ist seit vielen Jahren für Sahle Wohnen im Bereich Abfallmanagement tätig. Mit ihrer Spende bedankt sich die Firma für die langjährige gute Zusammenarbeit. »Als Vermieter ist sich Sahle Wohnen seiner sozialen Verantwortung bewusst. Mit Unterstützung der von ihm initiierten gemeinnützigen Dienstleistungsgesellschaft Parea setzt sich das Wohnungsunternehmen aktiv für ein gutes nachbarschaftliches Zusammenleben ein. Dieses Engagement fördern wir gerne«, erklärte Dr. Kai Faßbender bei der Spendenübergabe. Das Geld soll unter anderem Projekten zugutekommen, die das Miteinander der Generationen fördern, wie Thorsten Seelig wissen ließ: »Mit intergenerativen Freizeitangeboten wollen wir den Gemeinschaftsraum in der neuen Wohnanlage von Sahle Wohnen an der Anton-Bruchhausen-Straße in Münster zu einem nachbarschaftlichen Treffpunkt im Quartier entwickeln.« Auch sei für weitere große Wohnanlagen die Anschaffung von Hochbeeten geplant. »Das Bepflanzen von Hochbeeten, das Pflegen und Ernten von Gemüse und Obst verbindet Jung und Alt und fördert zugleich das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung.«



04 Informationen vom Beirat

Beirat informierte sich auf seiner Jahrestagung über die Parea-Arbeit in Krisenzeiten Gesprächsbedarf in Wohnquartieren immens gestiegen

Duisburg-Neumühl, 23. August 2022

»Die Arbeit von Parea muss weitergehen«, unterstrich Prof. Dr. Rita Süßmuth auf der Jahrestagung des Beirats die Bedeutung des Engagements der gemeinnützigen sozialen Dienstleistungs-gesellschaft Parea in mehr als 20 Städten mit Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen. Am 23. August hatten sich die Beiratsmitglieder in der Gemeinschaftseinrichtung »Salenium« an der Otto-Hahn-Straße 8 in Neumühl zusammengefunden, um sich ein Bild von der aktuellen Parea-Arbeit zu machen.

Nach der Begrüßung durch Parea-Geschäftsführerin Cornelia Daume stellten die Teamleiterinnen Katja Kanzler und Olga Hoch beispielhaft zwei geförderte Bildungsprojekte vor. Das »Sommercamp«-Projekt fand in den NRW-Sommerferien in Köln-Chorweiler statt und richtete sich an Kinder und Jugendliche mit pandemiebedingten Lernrückständen. Das im Mai gestartete Projekt »Starke Mädchen – Starke Frauen« läuft über 24 Monate und zielt darauf ab, die Kompetenzen von Mädchen aus dem Stadtteil Haan-Ost zu fördern. »Viele Kinder und Jugendliche, die an diesen Projekten teilnehmen beziehungsweise teilgenommen haben, kommen aus Familien mit Migrationshintergrund. Für sie hat Bildung einen sehr hohen Stellenwert«, erklärte Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig. Bildung sei nicht nur der Schlüssel für das individuelle berufliche Fortkommen, sondern stärke ebenso das Selbstvertrauen der Kinder, eine innere Ressource gerade auch in Krisenzeiten, so der Parea-Geschäftsführer.

In der sich anschließenden Diskussion kam ein anderer wichtiger Aspekt zur Sprache, der die aktuelle Parea-Arbeit stark beeinflusst: »Wir erleben tagtäglich, wie verunsichert und verängstigt viele Quartiersbewohnerinnen und -bewohner durch die Krisen sind. Wir müssen viel intensiver mit den Menschen reden. Daher ist der Bedarf an Einzelbetreuung in den Quartieren immens gestiegen«, schildert Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig die Situation vor Ort. Wie wichtig persönliche Gespräche und tragfähige soziale Beziehungen sind, betonte auch Prof. Dr. Rita Süßmuth: »Innere Sicherheit können wir nur dadurch erreichen, dass wir über die Probleme sprechen.«

Viele weitere Projekte, Angebote und Aktionen von Parea wurden im Laufe der Tagung genannt, wie zum Beispiel die im vergangenen Jahr durchgeführten Impfkationen in Seniorenwohnanlagen von Sahle Wohnen, die Kooperation mit ambulanten Pflegediensten oder die noch ganz frische Zusammenarbeit mit der »Angehörigenschule Hamburg«, die Kurse für pflegende Angehörige anbietet. »Parea ist Sprachrohr für all jene, die Unterstützung und Förderung benötigen, und zugleich eine treibende Kraft, die zu Eigeninitiative und Selbstorganisation motiviert«, erklärte Albert Sahle, geschäftsführender Gesellschafter bei Sahle Wohnen.

Am Ende der Beiratssitzung wurde der Parlamentarische Staatssekretär Mahmut Özdemir offiziell verabschiedet. Mahmut Özdemir war seit November 2015 Mitglied des Beirats. Nach seiner Ernennung zum Staatssekretär im Innenministerium am 8. Dezember 2021 legte er das Amt nieder. Auch das langjährige Beiratsmitglied Klaus Richter, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Münsterland Ost, wurde an diesem Tag verabschiedet. Ihm folgt Peter Scholz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Münsterland Ost, als neues Beiratsmitglied.



An der Beiratssitzung 2022 nahmen teil (von rechts nach links): Albert Sahle, Peter Scholz, Klaus Richter, Uwe Sahle, Friederich Sahle, Doris Lenk, Prof. Dr. Rita Süßmuth, Werner Sigmund, Cornelia Daume, Mahmut Özdemir, Olga Hoch, Dr. Ralf-Norbert Bartelt, Katja Kanzler und Thorsten Seelig

DAS WORT »PAREA« KOMMT AUS DEM ALTGRIECHISCHEN UND BEDEUTET »MITEINANDER«.

Das Wort »Parea« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Miteinander«. Für uns hat dieser Name besondere Bedeutung, denn nur miteinander und gemeinsam lassen sich Verbesserungen der Lebenssituation in Groß- und Hochhaus-siedlungen erzielen. Wirkliche Veränderungen bedürfen eines Zusammenspiels von Bewohnern, Nachbarn und Wohnungswirtschaft.

Parea ist ein erst- und einmaliges Projekt der Wohnungswirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland, das von dem mittelständischen und überregional tätigen Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen ins Leben gerufen wurde. Wir sind auch für andere Wohnungsunternehmen und Kommunen tätig. Als gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienstleistungen ist es unser Ziel, soziales Engagement in den Mieterschaften von Groß- und Hochhaus-siedlungen zu fördern und die Wohn- und Lebenssituation hier und in den angrenzenden Stadtteilen zu verbessern. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Wohnungswirtschaft werden bedarfsgerechte Angebote erstellt und dann gemeinsam mit dem Wohnungswirtschaftler begleitet. Mit unseren Tätigkeiten gehen wir neue Wege in der Ansprache und Betreuung von Mieterinnen und Mietern.

Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei zugleich Motto und Arbeitsprinzip.

Parea ist auch ein Beispiel dafür, dass man soziale Verantwortung mit den Interessen der Wohnungswirtschaft verbinden kann. Unsere Dienstleistungen und unser Know-how bieten wir allen Wohnungsunternehmen an, die sich um zukunftsorientierte wohnbegleitende Dienstleistungen und um eine Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern bemühen.

Parea ist als gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung organisiert. Sie finanziert sich aus Mitteln der Wohnungswirtschaft, Spenden und öffentlichen Förder- sowie Projektmitteln.

Parea ist:

- **korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Bezirk Westliches Westfalen**
- **anerkannter Träger der Jugendhilfe**
- **in Kooperation mit dem Internationalen Bund für Sozialarbeit (IB), Bildungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, Jugend- und Sozialämtern, Schulen tätig**

Als Dienstleistungsgesellschaft für die Wohnungswirtschaft fördern wir soziales Engagement bei Bewohnerinnen und Bewohnern in Groß- und Hochhaus-siedlungen im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Arbeit von Parea zielt ab auf eine umfassende Verbesserung der Wohnsituation, zum Beispiel durch die Förderung aktiver Nachbarschaften, den Aufbau wohnortnaher Kultur- und Bildungsangebote und gemeinsamer Freizeitaktivitäten. Mit ihren Tätigkeiten weckt Parea die Mitverantwortung der Bewohner/innen für attraktive und lebenswerte Wohnbereiche.

Weitere Informationen:
www.parea.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

eine für uns abwechslungsreiche Zeit liegt hinter uns. Die Corona-Pandemie hat uns allen bisher viel abverlangt. Durch Vorschriften sind Begegnungen auch weiterhin eingeschränkt möglich, Angebote wurden und werden verändert und es wird um Abstand und das Tragen von Masken gebeten. Irgendetwas war immer neu, war immer anders und dennoch: Die Parea-Gemeinschaftsräume sind stets ein Ort der Begegnungen geblieben. Herzlich bedanke ich mich deshalb bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern, Teilnehmenden und Gästen, Dozentinnen und Dozenten, Kooperationspartnern sowie Unterstützerinnen und Unterstützern. Dank dafür, dass Sie uns die Treue gehalten haben oder den Mut hatten, mit uns neue Wege zu gehen.

Das neue Programmheft für das 1. Halbjahr 2023, das sie jetzt in den Händen halten, bietet Ihnen alt bewährte und neue Angebote. Besonders freuen wir uns über Kooperationen mit DIE ANGREHÖRIGEN-SCHULE, die weiterhin kostenlose Orientierungskurse zu unterschiedlichsten Krankheitsbildern anbietet, und der Diakonie Alten Eichen mit ihren monatlichen Informationsnachmittagen und Sprechstunden.

Mit dem Projekt »Hafenmusik« laden wir zusammen mit den Studierenden der Medical School Hamburg (MSH) von »gegenüber« die Bewohner/innen des Paulinum »Schellerdamm« und »Am Hirtenland« und die Kinder aus der anliegenden Kita Hafencampus in die kreativen Musikräume der MSH ein, um generationsübergreifend gemeinsam zu musizieren, in Austausch zu kommen und eine schöne Zeit zu verbringen.

Eine Vielzahl von Angeboten bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, sich zu informieren und in gemütlicher Runde miteinander bei Kaffee, Tee und einem Stück Kuchen sich zu unterhalten.

Unsere Angebote finden selbstverständlich unter den aktuell geltenden Hygienevorschriften statt. Daher kann es nach wie vor sein, dass Angebote an neue Rahmenbedingungen angepasst werden müssen. Wir bitten deshalb um Anmeldung.

Für Ihre konkreten Anfragen bin ich dankbar – sie liefern mir Ideen für neue Angebote und Projekte, die hoffentlich diejenigen erreichen, für die sie geplant sind – nämlich Sie, ihre Freunde und alle Interessierten.

Viel Freude an den gemeinsamen Begegnungen wünscht Ihnen im Namen des gesamten Parea-Teams



Ihre

Regina Runde
Teamleitung Hamburg

Mobil immer gut zu erreichen unter:

0151 162 462 68

oder per Mail an:

regina.runde@parea.de

DAS PAREA-TEAM HAMBURG STELLT SICH VOR



TEAMLEITUNG HAMBURG:

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de



PAREA MITARBEITERIN:

Susanne Käufl

Mobil: 0159 04 81 51 65

Mail: susanne.kaeufl@parea.de



Claudia

Ehrenamt

»Ich helfe gerne damit sich die Bewohner wohlfühlen«



Sabine

Ehrenamt

»Ich bin gerne für die Bewohner da«



Birgit

Ehrenamt

»Ich helfe aus Überzeugung«



Peter

Ehrenamt

»Ich Sorge gerne für die Beschäftigung der älteren Herrschaften«



Astrid

Ehrenamt

»Auch ich helfe aus Überzeugung«

Das Parea-Team in Hamburg besteht aus engagierten Menschen und »wächst« stetig!

Ohne die ehrenamtlich Tätigen könnte das vielfältige Programm in den Gemeinschaftsraum des Parea-Nachbarschaftstreffs nicht stattfinden. Interessierte, die das Parea-Team mit Ideen und Zeit ehrenamtliche unterstützen möchten, sind »Herzlich Willkommen!«

Haben Sie Lust, uns bei einzelnen Veranstaltungen zeitweise zu unterstützen?

Dann werfen Sie doch einfach einen Zettel mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer in den Parea-Briefkasten oder melden sich bei **Regina Runde, Mobil: 0151 16 24 62 68, Mail: regina.runde@parea.de**

Weitere Informationen zu unseren Aktivitäten unter www.parea.de.

Wir, das Parea-Team, freuen uns auf Sie!

Liebe Leserinnen und Leser!

Hamburg – manche sagen auch »Das Tor zur Welt«

Hat man sich einmal dazu entschlossen in Hamburg zu wohnen, ist der Weg zum Wasser nie weit weg. Der Hamburger Hafen, Binnen-Alster oder die Elbe mit ihren weit verzweigten Nebenflüssen – das Wasser prägt auch die zwei sehr unterschiedlichen Stadtteile, in denen das **Paulinum »Schellerdamm«** und das **Paulinum »Am Hirtenland«** liegen.

So unterschiedlich die beiden Standorte auch sind, die Menschen, die in diesen Quartieren wohnen, haben zusammengefunden.

Die bunten und vielfältigen Programme, die sich an alle Bewohner/innen der Wohnungen am »Schellerdamm« und »Am Hirtenland« und auch an alle anderen Interessierten richtet, werden in den Parea-Gemeinschaftsräumen angeboten und bieten die Gelegenheit, sich zu begegnen und ins Gespräch zu kommen.

Die Teilnehmer/innen erleben ein nachbarschaftliches Miteinander, manche Freundschaften entstehen und manch erste Begegnung findet im Paulinum statt.

Kommen Sie doch vorbei und bringen Sie Nachbarn oder Freunde mit. Denn es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Ihre
Regina Runde
Teamleitung Hamburg

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IN HAMBURG

»Schützen Sie sich, uns und Ihre Nachbarn.
Wir empfehlen das Tragen einer FFP 2- Maske«.

- **Alle Veranstaltungen finden unter den gültigen Verordnungen statt**
- **Termine bitte auch den Monatsplänen und Aushängen entnehmen**
- **Die Bewohner/innen erhalten zusammen mit den jeweils aktuellen Monatsplan ein Anmeldeformular mit einer Abgabefrist**
- **Eine Anmeldung für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist erforderlich**
- **Nachträgliche Anmeldungen sind nach Verfügbarkeit beim Parea-Team vor Ort möglich**

Teilnehmen können alle Bewohner/innen unserer Wohnanlagen, Angehörige und alle Interessierte aus dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft. Neben unseren regelmäßigen Veranstaltungen leisten wir auch beratende Hilfe, sprechen Sie uns an!

Mit der Anmeldung an unseren Veranstaltungen ist das Einverständnis für die Aufnahme, Speicherung und Veröffentlichung von Bildmaterial verbunden. Dieses Einverständnis können Sie jederzeit beim Parea-Team vor Ort widerrufen.



ESSEN & TRINKEN & MEHR

GEMEINSAMES MITTAGESSEN – Von Nachbarn für Nachbarn

Unsere engagierten Ehrenamtlichen und Nachbarn kochen einmal im Monat mit den Bewohnerinnen/ Bewohnern und Interessierten frische und abwechslungsreiche Mahlzeiten – mit viel Liebe und Geschmack!

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet lädt zum Schlemmen ein, hier kann man sich mit Freunden und Nachbarn zum Plaudern treffen.

KLÖN-CAFÉ mit Kaffee und Kuchen oder leckerem Eis

Freuen Sie sich bei einem leckeren Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee auf einen angeregten Klönschnack mit Nachbarn und Freunden. An schönen Tagen verlegen wir das Klön-Café für diese Auszeit auch gerne in unser »Rondell«.

GEMEINSAME GRILLNACHMITTAGE

Grillen gehört für die Bewohnerinnen und Bewohner ganzjährig einfach dazu. Der Grill wird angeworfen, um gemeinsam gemütlich zu schlemmen und in geselliger Runde den Nachmittag zu verbringen.

GEMEINSAME RESTAURANTBESUCHE im Paulinum

»Am Hirtenland«

Während der Restaurantbesuche, egal ob italienisch, griechisch, gutbürgerlich, genießen wir gemeinsam die gemütlichen Schlemmerstunden. Der Tisch ist gedeckt, die Kerzen sind angezündet und dann – einfach sich schmecken lassen.

Lieblingsrestaurants werden vorgeschlagen und der nächste Besuch gemeinsam geplant – guten Appetit!

MUSIK MACHT SPASS!

Hitparade

Musik aus den 50er bis 70er Jahren. Wer rät den Interpreten und den Titel des vorgespielten Liedes? Weiß jemand etwas über den Sänger oder die Sängerin zu berichten?

Was gab es in dieser Zeit für Tanzstile? Wo traf man sich in welchen Clubs? Viel Musik, Spaß und Gespräche erwarten Sie an diesem Nachmittag. Kommen Sie einfach vorbei!

Karaoke - Party

Karaoke ist ein sehr beliebter Zeitvertreib, bei dem der Text eines Liedes gesungen und von aufgenommener Hintergrundmusik begleitet wird. Sinn und Zweck von Karaoke ist nicht den besten Sänger zu finden, sondern Spaß und Freude am Singen zu haben. Wenn Sie sich für einen Besuch unserer Karaoke-Party entscheiden, nehmen Sie Humor und möglicherweise Ohrstöpsel für extreme Situationen mit. Trauen Sie sich – Singen Sie sich frei!

SPIEL, SPASS, KREATIVITÄT, GEIST UND KULTUR

KAFFEESTUBE & SPIELE

Wer gerne spielt, aber keinen Spielepartner hat oder neue sucht, ist hier genau richtig. Alte und neue Brett- und Kartenspiele sowie eine elektronische Dartscheibe stehen bereit, genauso wie ein Stück Kuchen und ein Pott Kaffee.

Bei schönem Wetter geht es zum Boule-Spielen in die schöne Gartenanlage.

Neue Mitspieler/innen sind jederzeit willkommen!



SKAT & SPIELE im Paulinum »Am Hirtenland«

Wussten Sie, dass das Kartenspiel Skat so populär ist, dass es sogar als ein immaterielles Kulturerbe Deutschlands gilt? Skat ist ein großartiges Spiel.

Gemeinsam Spiele spielen, egal ob Strategie-, Karten- und Brettspiele, gehört für die meisten Menschen zum Alltag dazu. Es sorgt dafür, dass man die Beschwerlichkeiten und den Stress vergisst und Kraft tanken kann, und unterstützt uns dabei, uns zu entlasten und zu erfreuen. Neue MitspielerInnen sind jederzeit willkommen!

SPAß und SPIEL

Das Ziel jedes Spiels ist viel Spaß zu haben. Knobeln, hüpfen, sammeln, malen, Fragen beantworten, rätseln ... Wer macht sich startklar und taucht ab in die Spaß- und Spielewelt? Ein schönes Erlebnis in einer gemeinschaftlichen Runde.

Interessierte sind jederzeit willkommen!

STÖBERECKE im Paulinum »Am Schellerdamm«

Öffnungszeiten während der Veranstaltungen oder sprechen Sie einfach das Parea-Team an.

Kleidung, Bücher, Schuhe, Accessoires, Spielwaren, Deko und andere Alltagsgegenstände im guten Zustand stehen zum Teilen und Tauschen in der Stöberecke im Parea- Gemeinschaftsraum bereit. Von mir für dich – Geben und Nehmen, Tauschen oder Verschenken!

Es gibt alles Mögliche zu entdecken!

GEDÄCHTNISTRAINING

Wir halten das Gehirn in Schwung, mit Übungen, die in der Gemeinschaft noch mehr Spaß machen. Lernen Sie, Ihr Wissen zu erweitern und bereits Erlerntes mit Hilfe von Techniken stärker zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KREATIVTAG im Paulinum »Am Schellerdamm«

Ein Nachmittag voller Kreativität! Das Wort »Kreativität« leitet sich vom Lateinischen »creare« ab, was so viel bedeutet wie »etwas neu schöpfen, erfinden, erzeugen, herstellen« Manchmal braucht es neue Impulse, Anregungen von außen, einfach mal wieder neuen Schwung, damit das kreative Denken wieder angeregt wird.

Erleben Sie wieviel Spaß es macht, gemeinsam kreativ zu werden!

PAREA-BINGO

Bingo ist wie Lotto in der Trommel! Bingo macht nicht nur viel Spaß, sondern ist ein Erlebnis in einer gemeinschaftlichen Runde für Nachbarn von Nachbarn.

Neue Mitspieler/innen sind jederzeit willkommen!

UND MEHR ...!

TAGESAUSFLÜGE

Eine romantische Lichterfahrt im Hamburger Lichtermeer oder einen Tagestraumurlaub gemeinsam an Bord erleben. Jede Menge Spaß und Erholung bei einem Ausflug. Für einen Ausflug wird geplant, organisiert und eingeladen! Alle Interessierten starten, um diesen Tag gemeinsam zu genießen.

ROLLENDE BÜCHEREI im Paulinum »Am Schellerdamm«

Wer kennt sie nicht – die aufregende Welt der Bücher? Wer hat nicht schon beim Lesen eines Buches gelacht, gezittert oder ein paar Tränen verdrückt? Die »Rollende Bücherei« rollt mit Büchern und Illustrierten unterschiedlichster Art vor Ihre Wohnungstür. Interessierte sind jederzeit willkommen! Melden Sie sich bitte einfach bei Ihrem Parea-Team für Besuche der »Rollenden Bücherei« an Ihrer Wohnungstür an.



18 Regelmäßige Veranstaltungen

»HANDARBEITS-LIESELN« im Paulinum »Am Hirtenland«

Herzlich Willkommen bei den »Handarbeits-Lieseln«! Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne – rund ums Stricken-Häkeln-Sticken. Egal, ob man sich an dem ersten Schal versuchen will oder ein/e versierte/r Strickkünstler/in ist, hier sind alle willkommen. Also ran in einer gut gelaunten Runde an das geplante Strickobjekt!

Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Die »Handarbeits-Lieseln« treffen sich jeden zweiten Samstag, von 17:00 bis 19:00 Uhr.

Sofern um Anmeldung gebeten wird, melden Sie sich bitte schriftlich über das Anmeldeformular an. Nachträgliche Anmeldungen bitte telefonisch, per Mail oder persönlich beim Pare-Team vor Ort.

Bei einigen Veranstaltungen entstehen Gebühren oder es gibt eine Unkostenbeteiligung nach dem individuellen Verbrauch - viele Angebote sind kostenlos.

Die Veranstaltungen im Paulinum sind für externe Besucher/innen kostenpflichtig. Kommen Sie gerne zum »Schnuppern« vorbei.

Anmeldungen für die Veranstaltungen

Anmeldebogen für das Angebot im Folgemonat

- **Briefkasteneinwurf zusammen mit dem Monatsprogramm**
Nachträgliche Anmeldungen nach Verfügbarkeit möglich
- **Telefonisch, während der Sprechstunde oder beim Pare-Team vor Ort**

Helfen – ein gutes Gefühl

Wir bei Parea arbeiten viel und gerne mit ehrenamtlich tätigen Menschen zusammen – ohne diese Freiwilligen könnten wir den Bewohnerinnen, Bewohnern und Gästen nicht die Abwechslung, Zuwendung und Freude schenken. Das Ehrenamt gibt dabei nicht nur denen ein gutes Gefühl, die es erfahren, sondern auch den Menschen, die es ausüben.

Parea-Team »Helfende Hände«



Marlies & Ilse



Aase & Dietrich,
Brigitte & Ilse

Es vergeht kein Tag mehr ohne die Unterstützung der »Helfenden Hände«. Die monatlichen Angebote und Veranstaltungen im Gemeinschaftsraum des Nachbarschaftstreffs im Paulinum »Schellerdamm« wären ohne die Tatkraft der Ehrenamtlichen in dem Umfang nicht möglich.

Jede »Helfende Hand« ist herzlich willkommen. Die einzige Voraussetzung, um ein Ehrenamt ausführen zu können, ist die Volljährigkeit.

Ansprechpartner: Ihr Parea-Team vor Ort

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68, **Mail:** regina.runde@parea.de



Paulinum »Schellerdamm«

Willkommen im Hamburger Süden!

Ansässig im Quartier Binnenhafen Hamburg-Harburg ist das Paulinum »Schellerdamm« mit seinen gut hundert seniorengerechten Wohnungen. Das Umfeld ist geprägt von alten, restaurierten Industriebauten aber auch hochmoderner Architektur. Ein bisschen ähnlich wie die Hamburger HafenCity.

Dieses Stadt-Feeling ist bunte Mischung und hat seinen eigenen Charme: Die urigen Gassen der Lämmertwiete, ein modernes Shopping-Center in der alten Phoenix- Gummiwarenfabrik, das geschäftige Treiben am Harburger Binnenhafen mit den alten Silos und Ölmühlen und Spaziergängen auf dem alten Deich der Süderelbe. Jung und Alt mischt sich hier in vielerlei Hinsicht.

Unsere Bitte:

Schützen Sie sich, uns und Ihre Nachbarn.

Wir empfehlen das Tragen einer FFP 2-Maske.

»Neujahrsempfang 2023«

Neujahrs-Sekt-Umtrunk mit Frühstück

Mittwoch, 11.01.2023; 14:00-17:00 Uhr

Auf ein Glas Sekt!

Lassen Sie uns mit einem Glas Sekt anstoßen...

... auf ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2023!

... auf anregende Veranstaltungen und Treffen!

... auf einen regen Austausch unter Nachbarn und Freunden!

Wir, das Parea-Team, freuen uns auf ein schönes, unterhaltsames und geselliges Treffen mit Ihnen!

Projekt: »Hafenmusik«

Mit Musik durch den Harburger Binnenhafen

Am Harburger Binnenhafen findet seit November 2022 das neue musikalische Projekt »Hafenmusik« mit großen und kleinen Gästen statt! Die Studierenden der **Medical School Hamburg** von »gegenüber«, laden die **Bewohner/innen** und die Kinder aus der anliegenden **Kita Hafencampus** in ihre kreativen Musikräume ein, um generationsübergreifend gemeinsam zu musizieren, in den Austausch zu kommen und eine schöne Zeit zu verbringen.

Im Gepäck haben sie verschiedenste Instrumente, altbekannte und neuentdeckte Lieder und viel Raum für neue Begegnungen. Willkommen, sind alle Bewohner/innen und »Kita Hafencampus«-Kinder, egal ob mit oder ohne musikalische Vorerfahrung!

Im musikalischen Projekt werden sich alle, groß oder klein, jung oder alt, kennenlernen, den Binnenhafen verbinden und über die Generationen hinweg Kontakte knüpfen und die Musik sprechen lassen. Denn Musik verbindet!

Das Projekt findet **jeden Donnerstag** in der Zeit von **09:00 Uhr bis 11:00 Uhr** in den Räumen der **Hochschule Medical School Hamburg** am Schellerdamm 22-24 statt.

Seien Sie neugierig, kommen Sie vorbei und melden sich an! Das Parea-Team, die musizierenden Studenten von nebenan und die Kinder aus der anliegenden Kita Hafencampus freuen sich auf Sie!

Ansprechpartner/innen für weitere Informationen:
Ihr Parea-Team vor Ort

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de



»Oster-Frühstück«

Donnerstag, 04.04.2023, 09:00-12:00 Uhr

Ostern feiern! Die Tage werden nun langsam wieder länger und die Natur erwacht zu neuem Leben, die Vögel zwitschern, um den Frühling zu begrüßen – Ostern steht vor der Tür. Nichts ist nun schöner, als mit seinen Nachbarn und Freunden zusammen das Osterfest zu feiern! Herzlich willkommen!

Themen-Vorträge der »Diakonie Alten Eichen«

Die »Diakoniestation Alten Eichen« bietet an jedem ersten Freitag im Monat in der Zeit von 14:00-17:00 Uhr einen Themen-Vortrag im Parea-Gemeinschaftsraum des Nachbarschaftstreffe, Schellerdamm 11a, an. In den Vorträgen geht es rund um das Thema Pflege. Diana Herz, Bereichsleitung für den ambulanten Bereich, und ihr Team stehen auch gerne für ein persönliches Gespräch bereit. Kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

Themen:**»Was Pflegegrade bedeuten und wie die Einstufung funktioniert«**

Freitag, 6. Januar 2023, 14:00-16:00 Uhr

Die Pflegebedürftigkeit wird durch das Pflegestärkungsgesetz II von 2017 nicht mehr in Pflegestufen, sondern in Pflegegrade eingeteilt. Diese bilden die Beeinträchtigung der Selbständigkeit/Fähigkeiten von Betroffenen ab. Bei einer Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen wird der Grad der Selbständigkeit/Fähigkeiten ermittelt. Dies dient der Pflegekasse anschließend als Grundlage, um über Leistungen, die dem Pflegebedürftigen zuerkannt werden, zu entscheiden.

»Gut versorgt zu Hause – Leistungen der ambulanten Versorgung«

Freitag, 3. Februar 2023, 14:00-16:00 Uhr

Auch im Alter gut leben zu können, wünschen sich viele Menschen. Damit dies gelingen kann, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung durch ambulante Pflegedienste. Das Angebot ist breit gefächert und richtet sich sowohl an Betroffene als auch an begleitende Pflegepersonen und Angehörige.

»Wohnformen im Alter: Möglichkeiten & Alternativen«

Freitag, 3. März 2023, 14:00-16:00 Uhr

Die Bewältigung des Alltags fällt Seniorinnen und Senioren mit zunehmenden Lebensjahren schwerer. Auch wenn keine Pflegebedürftigkeit vorliegt, sind viele Menschen auf Unterstützung angewiesen. Die Entscheidung für eine bestimmte Wohnform wird meist durch Kriterien, wie eigene Mobilität, soziale Aspekte und auch finanzielle Möglichkeiten beeinflusst. Wenn aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen das selbständige Wohnen für Seniorinnen und Senioren nicht mehr möglich ist, gibt es verschiedene Alternativen, die über das Angebot von Alters- und Pflegeeinrichtungen hinausgehen.

»Arzneimittel richtig anwenden«

Freitag, 14. April 2023, 14:00-16:00 Uhr

Arzneien entfalten ihre Wirkstoffe nur dann wie vorgesehen, wenn sie auch korrekt eingenommen werden. Falsch kombiniert oder zusammen mit bestimmten Lebensmitteln können Medikamente ihre Wirkung sogar verlieren oder zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Die Einnahme von Medikamenten ist für Seniorinnen und Senioren oftmals eine große Herausforderung.

**»Notwendigkeit und Möglichkeiten der Kompressionstherapie«**

Freitag, 5. Mai 2023, 14:00-16:00 Uhr

Mit Hilfe der Kompressionstherapie lassen sich venöse Stauungsbeschwerden wie Schwellungen, Schweregefühl oder Schmerzen in den Beinen lindern. Die Kompression kann zudem das Risiko einer Thrombose verringern und unterstützt auch nach einer Thrombose maßgeblich den Heilungsprozess.

»Mobilität im Alter erhalten – sicherer Umgang mit individuellen Hilfsmitteln«

Freitag, 2. Juni 2023, 14:00-16:00 Uhr

Mobilität bedeutet Lebensqualität. Durch Mobilität können nicht nur Grundbedürfnisse gedeckt, sondern auch der Kontakt zu anderen Menschen kann aufrechterhalten werden. Um die eigene Mobilität erhalten zu können, sind Seniorinnen und Senioren oftmals auf Hilfsmittel angewiesen.

Sprechstunde – individuelle Beratung

Freitag, 20. Januar 2023, 14:00-16:00 Uhr

Freitag, 17. Februar 2023, 14:00-16:00 Uhr

Freitag, 24. März 2023, 14:00-16:00 Uhr

Freitag, 21. April 2023, 14:00-16:00 Uhr

Freitag, 26. Mai 2023, 14:00-16:00 Uhr

Freitag, 16. Juni 2023, 14:00-16:00 Uhr

Nur mit Voranmeldung!

Zur Diakonie Alten Eichen gehören Einrichtungen des Gesundheitswesens, der Altenhilfe, der Jugendhilfe sowie des Bildungswesens und der Sozialpädagogik in verschiedenen Hamburger Stadtteilen.



»DIE ANGEHÖRIGENSCHULE« – Orientierungskurse

Im 1. Halbjahr 2023 bietet DIE ANGEHÖRIGENSCHULE wieder jeden Monat an einem Freitag kostenlose Orientierungskurse zu den Krankheitsbildern Demenz, Parkinson und Pflegebedürftigkeit an. Die Kurse wenden sich an pflegende Angehörige, an ehrenamtlich Helfende und an alle, die sich auf eine mögliche Pflegesituation vorbereiten möchten. DIE ANGEHÖRIGENSCHULE ist eine gemeinnützige Einrichtung, die das Ziel hat, pflegenden Angehörigen den Rücken zu stärken.



Rückfragen und Anmeldungen sind bei der Angehörigenschule telefonisch unter tel.: 040 25 76 74 50 oder unter info@angehoerigenschule.de möglich.

Für weitere Informationen:

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

Orientierungskurs Entlastung & Selbstsorge

»Jetzt geht es mal um mich!«

Freitag, 13.01.2023, 10:00-13:00 Uhr

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegenden eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt. Viele geraten in ein pflegebedingtes Hamsterrad von Anforderungen. Bei einer durchschnittlichen Pflegezeit von 8,3 Jahren in Deutschland werden nicht selten auch die Pflegenden krank. Der Kurs beantwortet daher, gemeinsam mit den Teilnehmenden, u. a. die folgenden Fragen:

- **Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun?**
- **Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung?**
- **Gibt es Möglichkeiten, eventuell auch Familienangehörige und Bekannte in die Pflege einzubeziehen?**
- **Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus, zum Beispiel durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?**

Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch der pflegenden Angehörigen.



Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung
»Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?«
Freitag, 10.02.2023, 10:00-13:00 Uhr

Ein Pflegefall in der Familie – darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet. Und doch werden viele Angehörige zuhause gepflegt.

In diesem Kurs vermittelt die Angehörigenschule Informationen, Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Helfende.

Orientierungskurs Parkinson
»Beileibe nicht nur Zittern!«
Freitag, 10.03.2023, 10:00-13:00 Uhr

Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die direkt Betroffenen, wie für das persönliche Umfeld, Veränderungen. Diese müssen nicht sofort ein Problem sein, da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, die eher »schleichend« verläuft. Im Laufe der Zeit wächst aber der Unterstützungsbedarf und damit wachsen auch die Belastungen für die Angehörigen. Es stellen sich zunehmend Fragen wie: Welche Entlastung gibt es für pflegende Angehörige von Menschen mit Parkinson?

Neben einer Einführung ins Krankheitsbild geht es um die Alltagsgestaltung, Umgang mit Problemen, die die Krankheit mit sich bringen kann, sowie um Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige.

Orientierungskurs Demenz
»Was heißt denn hier Demenz?«
Freitag, 12.05.2023, 10:00-13:00 Uhr

Die Angehörigenschule bietet mit diesem Orientierungskurs in 3 Stunden eine Kompakteinführung zum Thema Demenz an: Erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen – soweit möglich – geklärt.

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung
»Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?«
Freitag, 09.06.2023, 10:00-13:00 Uhr

Ein Pflegefall in der Familie – darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet. Und doch werden viele Angehörige zuhause gepflegt.

In diesem Kurs vermittelt die Angehörigenschule Informationen, Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Helfende.

Terminübersicht

30

Paulinum »Schellerdamm«

Januar

31

Dienstag
03.01.

Gemeinsames Frühstück

09:00-12:00 Uhr

Kostenbeteiligung: 4,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
04.01.

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr

mit einem Pott Kaffee

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
06.01.

Themen-Vortrag »Was Pflegegrade bedeuten und wie die Einstufung funktioniert«

14:00-16:00 Uhr

Diakonie Alten Eichen

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
10.01.

Gemeinsam Kochen

12:00-14:00 Uhr

Von Nachbarn – für Nachbarn

Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person inkl. Nachspeise

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
11.01.

Neujahrsempfang 2023

14:00-17:00 Uhr

Sekt & Fingerfood

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
13.01.

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs: Entlastung & Selbstsorge »Jetzt geht es mal um mich!«

10:00-13:00 Uhr

Rückfragen & Anmeldungen: Die Angehörigenschule telefonisch 040 25 76 74 50, info@angehoerigenschule.de

Dienstag
17.01.

Gedächtnistraining

10:00-12:00 Uhr

Wir halten das Gehirn in Schwung!

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
18.01.

Kreativtag

14:00-17:00 Uhr

Ein Nachmittag voller Kreativität!

Das eigene Material ist bitte mitzubringen!

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
20.01.

Sprechstunde: Individuelle Beratung

14:00-16:00 Uhr

Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

Dienstag
24.01.

»Kneipentag« im Parea-Eck

14:00-17:00 Uhr
Dart, Kicker & Knobeln mit Knabberzeug
& kühlem »Blonden«

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
25.01.

Spaß & Spiel

14:00-17:00 Uhr
bei einem Pott Kaffee

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
31.01.

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

TEAMLEITUNG HAMBURG:



Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

Mittwoch
01.02.

Spaß & Spiel

14:00-17:00 Uhr
bei einem Pott Kaffee

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
03.02.

Sprechstunde: Individuelle Beratung

14:00-16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

Dienstag
07.02.

Gemeinsames Frühstück

09:00-12:00 Uhr
Kostenbeteiligung: 4,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
08.02.

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr
mit Spielenachmittag

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
10.02.

**DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs
Pflege & Pflegeversicherung
»Was tun bei Pflegebedürftigkeit?
Wer soll das bezahlen?«**

10:00-13:00 Uhr

Rückfragen & Anmeldungen: Die Angehörigenschule
telefonisch 040 25 76 74 50 info@angehoerigenschule.de

Dienstag
14.02.

Gemeinsam Kochen

12:00-14:00 Uhr
Von Nachbarn – für Nachbarn
Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person inkl. Nachspeise

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
15.02.

Kreativtag

14:00-17:00 Uhr
Ein Nachmittag voller Kreativität!
Das eigene Material ist bitte mitzubringen!

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
17.02.

Sprechstunde: Individuelle Beratung

14:00-16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

Dienstag
21.02.

Faschingsdienstag – Alaaf oder Helau ...?

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
22.02.

Gemeinsames Backen & Genießen

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
28.02.

Kuchen und ein Pott Kaffee

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
01.03.

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr
mit Spielenachmittag

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
03.03.

Themenvortrag: »Wohnformen im Alter: Möglichkeiten & Alternativen«

14:00-16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
07.03.

Gemeinsames Frühstück

09:00-12:00 Uhr
Kostenbeteiligung: 4,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
08.03.

Internationaler Frauentag

14:00-17:00 Uhr
Kaffee, Kuchen und rote Rosen

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
10.03.

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE – Orientierungskurs Parkinson »Beileibe nicht nur Zittern!«

10:00-13:00 Uhr
Rückfragen & Anmeldungen: Die Angehörigenschule
telefonisch 040 25 76 74 50 info@angehoerigenschule.de

Dienstag
14.03.

Gemeinsam Kochen

12:00-14:00 Uhr
Von Nachbarn – für Nachbarn
Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person inkl. Nachspeise

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
15.03.

Kreativtag – Oster-Deko basteln

14:00-17:00 Uhr
Ein Nachmittag voller Kreativität!
Das eigene Material ist bitte mitzubringen!

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
21.03.

Gedächtnistraining

10:00-12:00 Uhr
Wir halten das Gehirn in Schwung!

Bitte mit Anmeldung!

Parea-Sprechstunde

12:00-13:00 Uhr
nach vorheriger Terminvereinbarung

Mittwoch
22.03.

»Dart-Turnier«

14:00-17:00 Uhr
Bullseye, Darts, Dartscheibe, Triple, Punkte – das ist Dart!
Mit Knabberzeug & kühlem »Blonden«

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
24.03.

Sprechstunde: Individuelle Beratung

14:00-16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

Dienstag
28.03.

Kuchen und ein Pott Kaffee

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
29.03.

Spaß und Spiel bei einem Pott Kaffee

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

TEAMLEITUNG HAMBURG:



Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

Dienstag
04.04.

Oster-Frühstück
09:00-12:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
05.04.

Spaß und Spiel im Rondell bei einem Pott Kaffee
14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
11.04.

Gemeinsam Kochen
12:00-14:00 Uhr
Von Nachbarn – für Nachbarn
Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person inkl. Nachspeise

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
12.04.

Kreativtag
14:00-17:00 Uhr
Ein Nachmittag voller Kreativität!
Das eigene Material ist bitte mitzubringen!

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
14.04.

Themenvortrag: »Arzneimittel richtig anwenden«
14:00-16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
14.04.

Gedächtnistraining
10:00-12:00 Uhr
Wir halten das Gehirn in Schwung!

Bitte mit Anmeldung!

Parea-Sprechstunde
12:00-13:00 Uhr
nach vorheriger Terminvereinbarung

Mittwoch
19.04.

Klön-Café
14:00-17:00 Uhr
mit einem Pott Kaffee

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
21.04.

Sprechstunde: Individuelle Beratung
14:00-16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

Dienstag
25.04.

»Angrillen« – die Saison ist eröffnet!
14:00-17:00 Uhr
Grillnachmittag
Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
26.04.

Spaß & Spiel bei einem Pott Kaffee
14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
02.05.

Frühstücken

09:00-12:00 Uhr

Kostenbeteiligung: 4,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
03.05.

Spaß & Spiel im Rondell bei einem Pott Kaffee

14:00-17:00 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
05.05.

Themen-Vortrag: »Notwendigkeit und Möglichkeiten der Kompressionstherapie«

14:00-17:00 Uhr

Diakonie Alten Eichen

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
09.05.

Gemeinsam Kochen

12:00-14:00 Uhr

Von Nachbarn – für Nachbarn

Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person inkl. Nachspeise

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
10.05.

Kreativtag

14:00-17:00 Uhr

Ein Nachmittag voller Kreativität!

Das eigene Material ist bitte mitzubringen!

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
12.05.

Orientierungskurs Demenz: »Was heißt denn hier Demenz?«

10:00-13:00 Uhr

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE

Rückfragen & Anmeldungen: Angehörigenschule
telefonisch 040 25 76 74 50 info@angehoerigenschule.de

Dienstag
16.05.

Gedächtnistraining

10:00-12:00 Uhr

Wir halten das Gehirn in Schwung!

Bitte mit Anmeldung!

Parea-Sprechstunde

12:00-13:00 Uhr

Nach vorheriger Terminvereinbarung

Mittwoch
17.05.

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr

mit einem Pott Kaffee und Kuchen

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
23.05.

Maibowle

14:00-17:00 Uhr

Mmmh ... lecker!

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
24.05.

Spaß & Spiel im Rondell

14:00-17:00 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

**Freitag
26.05.**

Sprechstunde: Individuelle Beratung

14:00–16:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

**Dienstag
30.05.**

Spaß & Spiel bei einem Pott Kaffee

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

**Mittwoch
31.05.**

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr
mit einem Pott Kaffee

Bitte mit Anmeldung!

TEAMLEITUNG HAMBURG:



Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

**Freitag
02.06.**

Themenvortrag: »Mobilität im Alter erhalten – sicherer Umgang mit individuellen Hilfsmitteln«

14:00-17:00 Uhr
Diakonie Alten Eichen

Bitte mit Anmeldung!

**Dienstag
06.06.**

Frühstück

09:00-12:00 Uhr
Kostenbeteiligung: 4,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

**Mittwoch
07.06.**

Spaß & Spiel im Rondell

14:00-17:00 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

**Freitag
09.06.**

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung – »Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?«

10:00-13:00 Uhr
DIE ANGEHÖRIGENSCHULE
Rückfragen & Anmeldungen: Angehörigenschule
telefonisch 040 25 76 74 50 info@angehoerigenschule.de

**Dienstag
13.06.**

Gemeinsam Kochen

12:00-14:00 Uhr
Von Nachbarn – für Nachbarn
Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person inkl. Nachspeise

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
14.06.

Kreativtag

14:00-17:00 Uhr

Ein Nachmittag voller Kreativität!

Das eigene Material ist bitte mitzubringen!

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
27.06.

Grillnachmittag

14:00-17:00 Uhr

Kostenbeteiligung: 5,00 ER pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
16.06.

Sprechstunde: Individuelle Beratung

14:00-16:00 Uhr

Diakonie Alten Eichen

Nur mit Voranmeldung!

Mittwoch
28.06.

Spaß & Spiel bei einem Pott Kaffee

14:00-17:00 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
20.06.

Gedächtnistraining

10:00-12:00 Uhr

Wir halten das Gehirn in Schwung!

Bitte mit Anmeldung!

Parea- Sprechstunde

12:00-13:00 Uhr

Nach vorheriger Terminvereinbarung

Mittwoch
21.06.

Klön-Café

14:00-17:00 Uhr

im Rondell

Bitte mit Anmeldung!

TEAMLEITUNG HAMBURG:



Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de



46

Sie können unsere Räume mieten...

Wir vermieten unsere schönen Räume der Parea-Nachbarschaftstreffs in Harburg und in Bergedorf für Ihre Veranstaltungsidee, für private Familienfeiern, Firmen-Veranstaltungen, für Events von Vereinen und Institutionen. Auch Tagungen oder Seminare können bei uns stattfinden. Eine regelmäßige Nutzung der Räume durch Veranstalter/Mieter bzw. für Veranstaltungen ist ebenfalls nach Absprache möglich. Sprechen Sie uns hierzu gerne an!

Paulinum »Schellerdamm«

Der Parea-Gemeinschaftsraum in Harburg (o. mi.) liegt barrierefrei im Erdgeschoss mit angeschlossener voll ausgestatteter Küche – ideal für Feiern, Empfänge und Veranstaltungen. Dieser Raum kann für bis zu 60 Personen bestuhlt werden.

Paulinum »Am Hirtenland«

Dieser Gemeinschaftsraum in Bergedorf (o. li.) liegt ebenfalls barrierefrei im Erdgeschoss mit direktem Zugang zur Terrasse. Der Raum verfügt über eine voll ausgestattete Küchenzeile und kann für bis zu 30 Personen bestuhlt werden.

Unsere Parea-Gemeinschaftsräume sind vielseitig nutzbar für kleinere Feiern, Workshops, Arbeitstreffen und mehr ...

Sprechen Sie uns für eine Besichtigung und die jeweiligen Konditionen gerne an!

Kontakt: Ihr Parea-Team vor Ort

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68, Mail: regina.runde@parea.de





Paulinum »Am Hirtenland«

Willkommen im grünen Bezirk im Hamburger Osten!

Bergedorf hat neben zahlreichen Shoppingmöglichkeiten auch touristisch sehr viel zu bieten: Das einzige Schloss Hamburgs, die historische Altstadt, die historischen Kirchen, einen eigen kleinen Stadthafen, die Wiesen und Felder der Vier- und Marschlande und natürlich die Elbe mit Deichen. Hier befindet sich mit knapp 30 Wohneinheiten das Paulinum »Am Hirtenland« - eine der kleineren Seniorenwohnanlagen im Parea-Portfolio. Gerade das vereinfacht das Kennenlernen und den Aufbau eines guten Miteinanders sowie das Achten aufeinander.

Unsere Bitte:

Schützen Sie sich, uns und Ihre Nachbarn.

Wir empfehlen das Tragen einer FFP 2-Maske.

»Neujahrsempfang 2023«

Neujahrs-Sekt-Umtrunk mit Frühstück

Montag, 09.01.2023; 09:30-12:30 Uhr

Auf ein Glas Sekt!

Lassen Sie uns mit einem Glas Sekt anstoßen...

... auf ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2023!

... auf anregende Veranstaltungen und Treffen!

... auf einen regen Austausch unter Nachbarn und Freunden!

Wir, das Parea-Team, freuen uns auf ein schönes, unterhaltsames und geselliges Treffen mit Ihnen!

Erzähl-Café

Sich in gemütlicher Runde zu einem bestimmten Thema treffen, den Berichten Anderer zuhören, sich erinnern, neue Eindrücke gewinnen und hoffentlich reich beschenkt wieder auseinander gehen – das ist ein Erzähl-Café.

Zu Gast: Ihre Stadtteilmopolizistin Frau Többen

Mittwoch, 01.03.2023, 14:30-17:30 Uhr

Gesprächsrunde mit Ihrer Stadtteilmopolizistin – »Aktuelle Themen« Für die Menschen in Bergedorf ist Ihre bürgernahe Beamtin die erste Ansprechpartnerin und Helferin. Seniorinnen und Senioren müssen sich auf viele Veränderungen einstellen. Frau Többen unterstützt Sie dabei und gibt Ihnen nützliche Tipps für den Alltag. Fragen wie: »Worauf muss ich im Straßenverkehr achten?«, »Wie schütze ich mich vor Betrügern und Trickdieben?« oder »Was kann ich tun, um im Alltag fit zu bleiben?« werden beantwortet.

Hinweis:

Weitere Termine für das Erzähl-Café sind in der Planung.

Bitte beachten Sie die Aushänge und Hinweise in den Monatsprogrammen.

»Oster-Frühstück«

Mittwoch, 12.04.2023; 10:00-13:00 Uhr

Ostern feiern! Die Tage werden nun langsam wieder länger und die Natur erwacht zu neuem Leben, die Vögel zwitschern, um den Frühling zu begrüßen – Ostern steht vor der Tür. Nichts ist nun schöner, als mit seinen Nachbarn und Freunden zusammen das Osterfest zu feiern! Herzlich willkommen!

»Flohmarkt am Hirtenland« Von Nachbarn für Nachbarn

Sonntag, 02.04.2023 12:00 bis 17:00 Uhr

Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge und Informationen. Eine Standreservierung ist für eine Teilnahme notwendig!

»DIE ANGEHÖRIGENSCHULE« - Orientierungskurse

Im 1. Halbjahr 2023 bietet DIE ANGEHÖRIGENSCHULE kostenlose Orientierungskurse zu den Krankheitsbildern Demenz und Pflegebedürftigkeit an. Die Kurse wenden sich an pflegende Angehörige, an ehrenamtlich Helfende und an alle, die sich auf eine mögliche Pflegesituation vorbereiten möchten. DIE ANGEHÖRIGENSCHULE ist eine gemeinnützige Einrichtung, die das Ziel hat, pflegenden Angehörigen den Rücken zu stärken.



Rückfragen und Anmeldungen sind bei der Angehörigenschule telefonisch unter tel.: 040 25 76 74 50 oder unter info@angehoerigenschule.de möglich.

Für weitere Informationen:

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

Orientierungskurs Pflege- und Pflegebedürftigkeit »Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?« Dienstag, 07.03.2023, 10:00-13:00 Uhr

Ein Pflegefall in der Familie – darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet. Und doch werden viele Angehörige zuhause gepflegt. In diesem Kurs vermittelt die Angehörigenschule Informationen, Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Helfende.

Orientierungskurs Entlastung & Selbstsorge »Jetzt geht es mal um mich!« Dienstag, 09.05.2023, 10:00-13:00 Uhr

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegenden eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt. Viele geraten in ein pflegebedingtes Hamsterrad von Anforderungen. Bei einer durchschnittlichen Pflegezeit von 8,3 Jahren in Deutschland werden nicht selten auch die Pflegenden krank. Der Kurs beantwortet daher, gemeinsam mit den Teilnehmenden, u. a. die folgenden Fragen:

- **Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun?**
- **Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung?**
- **Gibt es Möglichkeiten, eventuell auch Familienangehörige und Bekannte in die Pflege einzubeziehen?**
- **Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus, zum Beispiel durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?**

Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch der pflegenden Angehörigen.

Terminübersicht

52

Paulinum »Am Hirtenland«

Januar

53

Freitag
06.01.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.
Bitte mit Anmeldung

Samstag
07.01.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Montag
09.01.

Neujahrs-Sekt-Umtrunk mit Frühstück

09:30-12:30 Uhr

Auf ein Glas Sekt!
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
11.01.

Fit & aktiv

14:30-17:30 Uhr

... ins neue Jahr mit dem Thera-Band
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
13.01.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.
Bitte mit Anmeldung!

Montag
16.01.

»Hitparade«

14:30-17:30 Uhr

mit Musik aus allen Jahrzehnten
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
18.01.

Eis & Heiß

13:30-16:30 Uhr

Leckeres Eis mit heißen Kirschen
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
20.01.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten
Bitte mit Anmeldung!

Samstag
21.01.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Montag
23.01.

Spaß & Spiele

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
25.01.

Kegeln im Holstenhof

15:00-18:00 Uhr

Bitte Turnschuhe mitbringen!
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
27.01.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.
Bitte mit Anmeldung!

Montag
30.01.

Klönschnack mit Kaffee & Kuchen

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

TEAMLEITUNG HAMBURG:



Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

IHRE PAREA-MITARBEITERIN:



Susanne Käufel

Mobil: 0159 04 81 51 65

Mail: susanne.kaeufl@parea.de

Mittwoch
01.02.

Gemeinsamer Restaurantbesuch

18:00 Uhr

Liebblingsrestaurants werden vorgeschlagen und der nächste Besuch gemeinsam geplant – guten Appetit!
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
03.02.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.
Bitte mit Anmeldung

Samstag
04.02.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Montag
06.02.

Gemeinsamer Ausflug ins Panoptikum

11:00-15:00 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
08.02.

Spiel & Spaß

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
10.02.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.
Bitte mit Anmeldung!

Montag
13.02.

»Hitparade« mit Wunsch-Musik aus allen Jahrzehnten

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
15.02.

Gemeinsames Waffeln backen

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
17.02.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten
Bitte mit Anmeldung!

Samstag
18.02.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Montag
20.02.

Eis-Café

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
22.02.

Dart- & Spiele-Nachmittag

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
24.02.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.
Bitte mit Anmeldung!

Montag
27.02.

Gemeinsamer Grillnachmittag

13:30-16:30 Uhr

Kostenbeteiligung: 6,00 EUR pro Person
Bitte mit Anmeldung!



Donnerstag
02.03.

Gemeinsamer Restaurantbesuch

18:00 Uhr

Lieblingsrestaurants werden vorgeschlagen und der nächste Besuch gemeinsam geplant – guten Appetit!

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
03.03.

Skat & Spiele & mehr

10:00-13:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Samstag
04.03.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen

Montag
06.03.

Gemeinsamer Ausflug

14:30-17:30 Uhr

Für einen gemeinsamen Ausflug wird geplant, organisiert und eingeladen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
08.03.

Fit & Aktiv

09:30-12:30 Uhr

Gemeinsam in Schwung
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
10.03.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Dienstag
07.03.

Orientierungskurs »Was tun bei Pflegebedürftigkeit?«

10:00-13:00 Uhr

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE

Rückfragen & Anmeldungen: DIE ANGEHÖRIGENSCHULE

telefonisch: 040 25 76 74 50 oder

Mail: info@angehoerigenschule.de

Montag
13.03.

Gemeinsames Frühstück

10:00-13:00 Uhr

Kostenbeteiligung: 5,00 EUR pro Person
Bitte mit Anmeldung!



Mittwoch
15.03.

Spiel & Spaß
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
17.03.

Skat & Spiele & mehr
15:00-18:00 Uhr
Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten
Bitte mit Anmeldung!

Samstag
18.03.

»Handarbeits-Lieseln«
17:00-19:00 Uhr
Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen

Montag
20.03.

»Hitparade« mit Wunsch-Musik aus allen Jahrzehnten
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
22.03.

Eis-Café & Klönen
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
24.03.

Skat & Spiele & mehr
15:00-18:00 Uhr
Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Montag
27.03.

Gemeinsamer Grillnachmittag
13:30-16:30 Uhr
Kostenbeteiligung: 6,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
31.03.

Skat & Spiele & mehr
15:00-18:00 Uhr
Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!



Samstag
01.04.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen

Sonntag
02.04.

»Flohmarkt am Hirtenland«

12:00 bis 17:00 Uhr

Von Nachbarn, für Nachbarn
Eine Standreservierung ist notwendig!

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den
Aushängen.

Montag
03.04.

Spaß & Spiele

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
05.04.

Gemeinsamer Restaurantbesuch

18:00 Uhr

Lieblingsrestaurants werden vorgeschlagen und der
nächste Besuch gemeinsam geplant – guten Appetit!

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
12.04.

Osterfrühstück

10:00-13:00 Uhr

Kostenbeteiligung: 4,00 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
14.04.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Samstag
15.04.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen

Montag
17.04.

Gemeinsamer Ausflug

14:30-17:30 Uhr

Für einen gemeinsamen Ausflug wird geplant, organisiert
und eingeladen. Weitere Informationen entnehmen Sie
bitte den Aushängen.

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
19.04.

Gedächtnistraining

14:30-17:30 Uhr

»Wir halten gemeinsam das Gehirn in Schwung!«

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
21.04.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten

Bitte mit Anmeldung!

Montag
24.04.

Fit & Aktiv

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
26.04.

Dart- & Spiele-Nachmittag

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
28.04.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Samstag
29.04.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen

Mittwoch
03.05.

Geselliger Nachmittag mit Mai-Bowle

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
05.05.

Skat & Spiele & mehr ...

10:00-13:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung

Montag
08.05.

Gemeinsames Grillen

13:30-16:30 Uhr

Kostenbeteiligung 6 EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung

Dienstag
09.05.

DIE ANGEHÖRIGESCHULE – Orientierungskurs: Entlastung & Selbstsorge »Jetzt geht es mal um mich!«

10:00-13:00 Uhr

Rückfragen & Anmeldungen: Angehörigenschule
telefonisch 040 25 76 74 50 info@angehoerigenschule.de



Mittwoch
10.05.

Fit & Aktiv
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
12.05.

Skat & Spiele & mehr
15:00-18:00 Uhr
Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

TEAMLEITUNG HAMBURG:



Regina Runde
Mobil: 0151 16 24 62 68
Mail: regina.runde@parea.de

IHRE PAREA-MITARBEITERIN:



Susanne Käufel
Mobil: 0159 04 81 51 65
Mail: susanne.kaeufl@parea.de

Samstag
13.05.

»Handarbeits-Lieseln«
17:00-19:00 Uhr
Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Montag
15.05.

Spaß & Spiele
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
17.05.

Eis-Café
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Freitag
19.05.

Skat & Spiele & mehr ...
15:00-18:00 Uhr
Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten

Bitte mit Anmeldung!

Montag
22.05.

Hitparade mit »Wunschliedern aus allen Jahrzehnten«
14:30-17:30 Uhr
Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
24.05.

Gemeinsames Minigolf-Spielen im Grünen Zentrum

14:30-17:30 Uhr

Die eigenen Kosten trägt jede/r selbst.

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
26.05.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Samstag
27.05.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

Mittwoch
31.05.

Gemeinsames Frühstück

10:00-13:00 Uhr

Kostenbeteiligung: 5,- EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
02.06.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Montag
05.06.

Fit & Aktiv mit dem Thera-Band

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Mittwoch
07.06.

Gemeinsamer Restaurantbesuch

18:00 Uhr

Lieblingsrestaurants werden vorgeschlagen und der
nächste Besuch gemeinsam geplant – guten Appetit!

Bitte mit Anmeldung!

Freitag
09.06.

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

Samstag
10.06.

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.



**Montag
12.06.**

Gemeinsamer Ausflug

14:30-17:30 Uhr

Für einen gemeinsamen Ausflug wird geplant, organisiert und eingeladen!

Bitte mit Anmeldung!

**Mittwoch
14.06.**

Spiel & Spaß

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

**Freitag
16.06.**

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten

Bitte mit Anmeldung!

**Montag
19.06.**

Gemeinsames Frühstück

10:00-13:00 Uhr

Kostenbeteiligung 5,- EUR pro Person

Bitte mit Anmeldung!

**Mittwoch
21.06.**

Gemeinsames Minigolf-Spielen im Grünen Zentrum

10:00-13:00 Uhr

Die eigenen Kosten trägt jede/r selbst.

Bitte mit Anmeldung!

**Freitag
23.06.**

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

**Samstag
24.06.**

»Handarbeits-Lieseln«

17:00-19:00 Uhr

Hier dreht sich alles um schöne Wolle und Garne.
Das eigene Material ist bitte mitzubringen.

**Montag
26.06.**

Hitparade mit »Wunschliedern aus allen Jahrzehnten«

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

**Mittwoch
28.06.**

Eis-Café auf der Sonnenterrasse

14:30-17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

**Freitag
30.06.**

Skat & Spiele & mehr

15:00-18:00 Uhr

Bitte auch die aktuellen Aushänge beachten!
Interessierte sind herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung!

BERATUNGS- & ANLAUFSTELLEN

Hamburg-Bergedorf

Polizei Hamburg-Bergedorf

Stadtteilpolizistin Ann Többen

Telefon: 040 4286 5 43 43

Mail: ann.toebben@polizei.hamburg.de

Polizeikommissariat 43

Bezirkliche Seniorenarbeit

Dirk Metzkes

zuständig für Lohbrügge und Bergedorf-West

Telefon: 040 428 91-29 27

Mail: dirk.metzkes@bergedorf.hamburg.de

Pflegestützpunkt Bergedorf

Telefonische Sprechzeiten: Dienstag und Freitag 08:00-12:00 Uhr

Persönliche Sprechzeiten ohne Terminvereinbarung:

Montag 08:00-12:00 Uhr, Donnerstag 14:00-18:00 Uhr

Telefon: 040 428 99 -10 20

Mail: pflegestuetspunkt@bergedorf.hamburg.de

Beratungsstelle für Körperbehinderte

Andrea Kleinoth

Telefon: 040 428 91-21 47

Mail: andrea.kleinoth@bergedorf.hamburg.de

Isabel Lorenz-Meyer

Telefon: 040 428 91-21 57

Mail: isabel.lorenz-meyer@bergedorf.hamburg.de

Freitag 09:00-10:30 Uhr und nach Vereinbarung

Netzwerk-Demenz-Bergedorf

Beratung – Veranstaltungen – Initiativen für Menschen mit Demenz,

Angehörige und Interessierte Netzwerk-Demenz-Bergedorf c/o

Pflegestützpunkt Bergedorf

Telefon: 040 428 99 -10 20

Mail: pflegestuetspunkt@bergedorf.hamburg.de

Hamburg-Harburg

Polizei Hamburg-Harburg02

Stadtteilpolizist Jörn Hilgert

Telefon: 040 4286 6 53 08

Mail: joern.hilgert@polizei.hamburg.de

Wasserschutzpolizei Hamburg, WSPK 3 / BFS

Bezirks-Seniorenbeirat Harburg

Soziales Dienstleistungszentrum (SDZ)

Raum 3.016

Harburger Rathausforum 1

21073 Hamburg

immer dienstags und donnerstags von 09:30-11:30 Uhr

Telefon: 040 428 71-20 56

Mail: seniorenbeirat@harburg.hamburg.de

Beratungszentrum für ältere, pflegebedürftige und körperbehinderte Menschen

Harburger Rathausforum 1

21073 Hamburg

Telefon: 040 428 99 -10 40

Mail: pflegestuetspunkt@harburg.hamburg.de

Hinweis: Im Bezirk Harburg bilden der Pflegestützpunkt und das Beratungszentrum für ältere, pflegebedürftige und körperbehinderte Menschen eine gemeinsame Anlaufstelle.

DemenzNetz Harburg

Telefon: 040 790 900 -585

Mail: demenz-netz-harburg@drk-harburg.hamburg

Zurzeit kooperieren wir mit:

Diakonie Alten Eichen
MSH Medical School Hamburg in der Hafencity
DIE ANGEHÖRIGENSCHULE
Sozialkontor



Grundsätzlich würden wir mit allen Organisationen, Vereinen, Institutionen etc. die in Hamburg-Harburg und Hamburg Bergedorf Angebote in den Bereichen Soziales, Kultur, Sport, Politik, Umwelt, Natur ... haben, kooperieren.

Sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt:

Ihr Parea-Team vor Ort

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de



UNTERSTÜTZUNG & BERATUNG

PFLEGEBERATUNG HARBURG / SÜDERELBE

Beratung über Hilfsangebote für Senior*innen

Wir geben Ihnen einen ersten Überblick über die Hilfsmöglichkeiten bei der Pflege zu Hause, z.B.

- Grundpflege und Behandlungspflege
- Unterstützung im Haushalt
- Betreuung und Entlastung
- Urlaubs- / Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche bei Ihnen zu Hause
- Vermittlung von Unterstützungsleistung
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Vermittlung von Dienstleistern

Dem Menschen zuliebe.

Kontakt

Tel. 040 - 5487 2800

pflegeberatung@diakonie-alten-eichen.de



STANDORT HAMBURG

KONTAKT

Teamleitung Hamburg

Regina Runde

Mobil: 0151 16 24 62 68

Mail: regina.runde@parea.de

www.parea.de

Bei Veranstaltungen können Sie sich jederzeit an das Parea-Team vor Ort wenden.

PAREA Senioren-Sprechzeiten

Nach telefonischer Vereinbarung

Paulinum »Schellerdamm«

Schellerdamm 11 a

21079 Hamburg-Harburg

Paulinum »Am Hirtenland«

Am Hirtenland 2

21031 Hamburg-Bergedorf

Ihre Parea-Ansprechpartnerin vor Ort:

Susanne Käufel

Mobil: 0159 04 81 51 65

Mail: susanne.kaeufl@parea.de

ANMELDUNGEN FÜR DIE VERANSTALTUNGEN

Anmeldebogen für das Angebot im Folgemonat

- Briefkasteneinwurf zusammen mit dem Monatsprogramm

Nachträgliche Anmeldung nach Verfügbarkeit möglich

- telefonisch, während der Sprechstunde oder beim Parea-Team vor Ort