

AKTUELLE NEUIGKEITEN IN KÜRZE

Ab dem **17.11.** wird der **Mieterverein Hamburg** jeden dritten Freitag des Monats von 10:30 bis 12 Uhr eine kostenlose **Beratung zum Thema Miete** anbieten. Melden Sie sich vorab gerne (telefonisch) an oder kommen Sie spontan vorbei. Die darauffolgenden Termine sind am **15.12. und 19.01.**



Am **22.11.** können Sie mit uns das wunderschöne **Hamburger Rathaus besichtigen!** Wir werden von einem Abgeordneten der Hamburgischen Bürgerschaft herumgeführt und anschließend hat jede*r die Chance, dem Abgeordneten Fragen zu stellen. Melden Sie sich bitte bei unseren Mitarbeitenden an und sichern Sie sich einen Platz!



Am **24.11.** ab 12:30 Uhr öffnet unsere **Suppenküche** im BZ. Genießen Sie gute Gespräche und das Beisammensein, während Sie unsere leckere, frisch gekochte Suppe löffeln. Wer sich schon am Kochen beteiligen möchte, kann gerne ab 11 Uhr im BZ unterstützen.



Zudem werden wir einen **Spieleflohmacht** sowie einen **Büchertauschtag** im BZ veranstalten. Also sammeln Sie doch schon Mal die Bücher und Spiele zusammen, die Sie nicht mehr brauchen!



Sie benötigen Unterstützung bei der Nutzung von **Handy, Tablet, Laptop & Co?** Dann besuchen Sie unsere digital-Profis im BZ. Schüler und Schülerinnen aus dem Gymnasium Rahlstedt stehen Ihnen zur Seite und erklären Ihnen alle Funktionen, die Sie brauchen. Für den genauen Termin kommen Sie auf die Mitarbeiter*innen im BZ zu – denn dieser wird noch festgelegt.



ÖFFNUNGSZEITEN

Unser Begegnungszentrum ist zu den Gruppenangeboten und für die offenen Treffs geöffnet.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Für unsere Frühstücks-Angebote, das soziale Kompetenztraining und den Fertigkeiten-Treff benötigen wir eine Anmeldung.

Alle anderen Angebote sind für alle offen.

Kommen Sie gern vorbei!

BEGEGNUNGSZENTRUM

☎ **0172 1929538**

**Sozialer Dienst
Karin Kaiser GmbH**

Helmut-Steidl-Platz 1
22143 Rahlstedt
040 / 677 32 47

www.sozialerdienst.de

**SOZIALER DIENST**
Karin Kaiser

November
2023

BEGEGNUNGSZENTRUM

SCHLECHTE NACHRICHTEN WIE GEHT MAN DAMIT UM?



Klimakrise, Corona, Krieg in der Ukraine: Was derzeit in den Nachrichten läuft, löst oft Angst, Trauer oder Hilflosigkeit aus. Hier ein paar Tipps, wie Sie damit ein wenig besser umgehen können.

Tipp Nr. 1: Medien zur Seite legen, d.h. den Fernseher ausschalten, das Handy und die Zeitung weglegen. Planen Sie ein festes Zeitfenster am Tag oder in der Woche ein, in dem Sie sich auf den aktuellen Stand bringen und Nachrichten konsumieren.

Tipp Nr. 2: Reden Sie mit Freund*innen, Familie, Arbeitskolleg*innen und Betreuer*innen über die Nachrichten, die Sie beschäftigen und welche Gefühle diese in Ihnen auslösen. Nutzen Sie Gespräche zur Entlastung und erfahren Sie das beruhigende Gefühl, mit den negativen Gefühlen nicht allein zu sein.

Tipp Nr. 3: Wissen hilft gegen Ängste. Schlagzeile sind überspitzt formuliert, denn so verkaufen sie sich besser. Hinterfragen Sie die Quellen, die Ihnen die Nachrichten liefern und forschen Sie ggf. selbst auf seriösen Seiten nach. Denken Sie auch darüber nach, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass die Situationen, die Ihnen Angst bereiten, wirklich eintreten.

Tipp Nr. 4: Greifen Sie auf Nachrichtenformate für Kinder zurück. Dort werden die aktuellen Nachrichten zusammengefasst und verständlich erklärt. Nutzen Sie beispielsweise www.blinde-kuh.de

Tipp Nr. 5: Werden Sie aktiv. Wenn Sie etwas zur Verbesserung der aktuellen Situation beitragen möchten, können Sie beispielsweise an Demonstrationen teilnehmen oder spenden.

Tipp Nr. 6: Denken Sie aktiv an die guten Dinge in der Welt und nehmen Sie sich die Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Nutzen Sie dafür auch unsere Self-Care-Ideen.

AKTUELLE ANGEBOTE

MONTAG

10:30 – 12:00 geschlossen
13:30 – 15:00 Kopf Fit

DIENSTAG

09:30 – 11:00 offenes Frühstück
13:30 – 15:00 soziales Kompetenztraining

MITTWOCH

09:30 – 11:00 Seniorenfrühstück
11:30 – 13:30 Offener Treff
13:30 – 15:00 Kreativgruppe
17:00 – 18:30 Fertigkeiten-Treff
(2. und 4. Mittwoch im Monat)

DONNERSTAG

09:30 – 11:00 Klient*innenfrühstück
13:30 – 15:00 Spielegruppe
15:30 – 17:00 U40-Gruppe

FREITAG

9:00 – 11:00 Sozialberatung
(mit telefonischer Anmeldung)
10:30 – 12:00 Offener Treff in Bewegung
13:30 – 15:00 Klönschnack

SELF CARE-IDEEN



Der Winter steht vor der Tür, draußen wird es kälter und regnerisch. Ebenso wie das Wetter wird die Stimmung trüber – doch davon können Sie sich lösen. Entdecken Sie ein neues Hobby oder genießen Sie einen Tag voller Entspannung. Hier ein paar Ideen, wie es sich gut gehen lassen können:

1. Ein schönes Buch lesen. In unserem BZ finden Sie Bücher zum Ausleihen und Tauschen.

2. Einen Wellness-Tag zuhause gestalten. Nehmen Sie ein Bad oder eine heiße Dusche, zünden Sie gerne an, machen Sie entspannte Musik an und tragen Sie eine Gesichtsmaske auf.

3. Nähen, Stricken oder Häkeln. Handarbeiten können Sie entspannt zuhause bei einer Tasse Tee und einem schönen Film nachgehen. Haben Sie ein paar Kleidungsstücke im Schrank, die Sie nicht mehr tragen? Dann nähen Sie sie doch um und machen ein neues Teil darauf, das Ihnen wieder gefällt. Oder Sie stricken/häkeln einen Schal für die kalte Jahreszeit. Das können Sie bei uns in der Klönschnack-Gruppe lernen.

4. Spazieren gehen. Hören Sie dabei Ihren Lieblingspodcast oder -künstler*in. Wenn Sie gerne in Begleitung Spazieren gehen möchten, besuchen Sie unseren offenen Treff in Bewegung.

5. Kochen Sie ihr Lieblingsessen oder eine heiße Suppe. Man sagt doch „Liebe geht durch den Magen“ – also warum nicht auch die eigene Selbstliebe. Ein leckeres Essen hebt die Stimmung. Kochen Sie gerne für Freund*innen und Familie mit oder kommen Sie am 24.11. zu unserer Suppenküche ins BZ.

