



Die schönste Förde der Welt e. V.

FLensburg er Leben



Dem Flensburger sein Lieblingsmagazin.

Flensburg Journal | Seit 20 Jahren das Magazin für Stadt und Region

**Flensburg
Journal**

flensburg.de/leben

FLensburg

Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord

Überall in Flensburg

Vom 2. bis 22. September 2019

www.flensburg.de

www.facebook.com/FlensburgerLeben/

Genau mein Magnesium!

Magnesium von Doppelherz system.
Gute Bioverfügbarkeit und hohe Qualität –
für eine gute Magnesiumversorgung.

- Zur Unterstützung der normalen **Muskelfunktion** und des normalen **Energiestoffwechsels**
- Zur Aufrechterhaltung des **Elektrolytgleichgewichts**



**Magnesium-
Trinkgranulat**

- 400 mg Magnesium aus Citrat
- Orange-Granatapfel-Geschmack

PZN: 03979800 (20 Beutel)
PZN: 03979846 (40 Beutel)



**Depot-Magnesium
mit 2-Phasen**

- 200 mg Magnesium zur Sofort-Versorgung
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864 (30 Tabletten)
PZN: 13906305 (60 Tabletten)



**Direkt-Magnesium
im praktischen Stick**

- Einfache Einnahme ohne Wasser
- 400 mg Magnesium, davon 200 mg aus Citrat
- Zitrone-Orangen-Geschmack

PZN: 13590078 (30 Portionen)



**Sofort-Magnesium
im Trinkfläschchen**

- 375 mg Magnesium aus Citrat und Chelat
- Sofort trinkfertig
- Orange-Lemon-Geschmack

PZN: 15301977 (10 Trinkfläschchen)
PZN: 15302020 (30 Trinkfläschchen)

Liebe Flensburgerinnen und Flensburger,

in der Zeit vom 2. bis zum 22. September finden auch in diesem Jahr viele Veranstaltungen und Angebote statt, bei denen Sie herzlich zum Kennenlernen, Mitmachen, Ausprobieren und Begegnen eingeladen sind.

Mit dem abwechslungsreichen Programm wollen Ihnen viele verschiedene Akteure gemeinsam aufzeigen,

- „wie das Flensburger Leben aussieht und aussehen kann“
- „wie wir Flensburgerinnen und Flensburger leben“
- „wie und was man in Flensburg erleben kann“



Dazu gehören Unterhaltungsangebote, wie Stadtrundgänge, Mitsingkonzerte und Spielenachmittage im Brettspielcafé oder ein Besuch der Niederdeutschen Bühne zum FlensburgerLeben-Sonderpreis.

Kulturinteressierte kommen unter anderem bei verschiedenen Workshops in der KulturLücke auf ihre Kosten. Ein Besuch beim Krimmel-moteltheater gemeinsam mit Kindern und Enkelkindern ist ebenfalls ein tolles Erlebnis.

Apropos Enkelkinder...die SBV-Stiftung Helmut Schumann bietet auch in diesem Jahr ein wahres Erlebniswochenende für Großeltern mit ihren Enkelkindern an.

Schauen Sie einfach, was Sie gern einmal ausprobieren möchten! Vielleicht ist ja auch etwas dabei, was Sie schon immer mal machen wollten, wofür sich Ihnen aber bisher keine Gelegenheit geboten hat.

Allen Engagierten gilt unser Dank für ein „auch dieses Jahr wieder“ äußerst abwechslungsreiches und attraktives Programm.

Allen Aktiven und allen Teilnehmer*innen wünschen wir eine erlebnisreiche und aktive Zeit beim „FlensburgerLeben“!

Wir bedanken uns auch herzlich bei den Unternehmen, die mit einer Anzeige das Erscheinen dieses Programms ermöglicht haben.



Hannes Fuhrig

Hannes Fuhrig
Stadtpräsident



Maria-Th. Schlütter

Maria-Theresia Schlütter
Sozial- und Gesundheitsdezernentin

Inhaltsverzeichnis

Kreatives, Kunst und Kultur

Singen mit Herz für die Seele 8, 25, 44
Mitsingkonzert „Vergessene Lieder“ 8
FrauenMuster 9
Wohnzimmerkonzert: Hanna Meyerholz 10
Handtuch-Druckwerkstatt 10, 28, 47
Interreligiöse Veranstaltung „Was glaubst Du?“ 11
Harfen-Schnupper-Kurs 22, 26
Aufgeweckte Kunstgeschichten auf dem Museumsberg 23
Trommelworkshop 24
Offene Puppentheaterwerkstatt 24
Trommeln kreativ 25
Singen aus Freude am Singen 32
Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof 35, 38, 41
Offener Mitsingabend mit Sabine Berendorff 36
DIY-Siebdruck-Werkstatt 40
Upcycling-Schmuck 42
Offene Kulturlücke 43
Flensburger Stromfarben 9.0 54
Puppentheater damals bei uns zu Haus 56

Sport und Bewegung

Mentale Fitness – Powerbrain 10, 26, 49
Tanz und Gymnastik 50+ - Golden Ladies 13, 28, 49
Hoch hinaus für Jung und Alt 14
Fit im Alter durch Essen und Bewegung 16, 27, 33, 53
Boulder-Workshop 50+ 34
Aqua jogging der DLRG 58



Kulinarisches

Spätsommerschmaus im Wandelhaus.....	12
Singlekitchen	15
Schnippeldisko: Frühstücks-Edition	20
Cocktails und karibische Musik.....	29
Singlekitchen 50+	35

Unterwegs sein, Spass und Unterhaltung

Stadtrundgang durch das verflochtene Flensburg.....	9, 42, 56
Film: „Mantra-Sounds into Silence“	11
Lesung: „In den Sand geschrieben“	12
Berufsfeuerwehr Flensburg	13, 19
Spieleabend im Brettspielcafé	14
Harfen-Klang-Konzert	15
Schnitzen, Spielen, am Feuer essen	17
Open Stage: Musik trifft Poetry Slam	18
Varieté im LuaLe	18
Radtour: Nicht jede Sackgasse ist ein Irrweg	19
Puppenspiel „Flieg Egbert, flieg!“	22
Filmvorführung	23
Bustour.....	27
Mee(h)rErleben in Flensburg.....	34
Meerchenabend.....	36
Niederdeutsche Bühne: „Un dat an´n Hochtiedsmorgen“	37
Spieletag im Brettspielcafé.....	42
Salonmusik und Tonfilmschlager	43
Wasz szoll dasz zu?	46
Reise zu Fuß zu den Weltreligionen	47
Erzählcafé „Weißt du noch damals?	47
Queisser-Seniorenpreisverleihung	48

Heimatkundlicher Spaziergang: Das alte Mürwik.....	49
Petuh-Stadtführung	52, 55
Ortsbesichtigung: 175 Jahre Chaussee nach Husum.....	52
Alltagsfreuden – Theaterspiel für Jung und Alt.....	53
Russisch-Deutsche Bühne: Premiere „Lügendetektor“	57
Puppenspiel „Schneewittchen“	57

Gesundheit und Bildung

Fahrrad-Workshop am eigenen Fahrrad	17, 37, 54
Selbsthilfetag 2019	18
KrabbelKunst.....	19, 20
Wuff – wir sind mit dem Radl da.....	21
Kopf, Herz und Bauch – unsere drei Gehirne	32
Café sinnvoll alt werden.....	33
Barcamp „Gesundheit“	38
Wie schlau ist Ihr Liebling? – IQ-Test für Hunde.....	40
Betrügern keine Chance geben.....	44
Vom Kieken zum Handeln.....	45
Wir Menschen in Beziehung zu unserer Umwelt.....	45
„Artgerecht“ aufwachsen – wie Kleinkinder richtig begleitet werden	46
Burnout ist out – Heilung ist IN(nen)	50
#SELBSTBESTIMMT! „Sexualität im Alter“	50
Ätherische Öle in der Hausapotheke.....	54



..... Montag, 2.9.2019

Singen mit Herz für die Seele

Schlager der 30er und 40er mit dem Neustadt-Chor

Die 30-köpfige Gruppe von Sänger*innen des Neustadt-Chores ist genauso bunt wie ihre Lieder.

Die beiden Chorleiter ermöglichen Singen ohne Druck mit viel Spaß und erfreulich harmonischem Ergebnis. Insbesondere Menschen, die in der Seele den Blues haben, leuchtet der Chor als freudiges Ereignis einmal pro Woche auf. Wir öffnen mit dem September Spezial Programm „Unvergessliche Melodien von F. Holländer“ unsere Proben für alle Flensburger*innen die Lust haben beschwingt mit uns zu singen. Jede Stimme ist einzigartig und uns herzlich willkommen. Ganz besonders unsere Männer freuen sich auf mutige Verstärkung.

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Petri-Schule (Aula; 1. OG), Apenrader 164

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Ostseebadweg“

..... Dienstag, 3.9.2019

Mitsingkonzert „Vergessene Lieder“

Ohne ein musikalisches Event, wäre die Veranstaltungsreihe „Flensburg erleben“ nicht vollständig. Musik gehört in unser Leben und singen macht Spaß, noch mehr mit vielen anderen zusammen. Vom Klavier begleitet wollen wir unter der Leitung von Ronald Balg und Kabir Bäter bekannte Melodien singen, die wir lange nicht gesungen haben, die schon fast vergessen sind – jeder kann da mitsingen. Mitzubringen ist nur die Lust am gemeinsamen Musizieren.

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: 360°-Gemeinschaftshaus, Mürwiker Straße 28

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

Stadtrundgang durch das verflochtene Flensburg

Was haben Ziegelsteine mit Zucker zu tun und wieso sind hier überall Löwen? Flensburg erleben auf einer postkolonialen Spurensuche.

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor dem Schifffahrtsmuseum, Schiffbrücke 39

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: per Mail an flensburgpostkolonial@posteo.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Schifffahrtsmuseum“

FrauenMuster

In welchen FrauenMustern leben wir? Wir erforschen uns in spielerischen Szenen und gestalten unser eigenes Muster für ein besonderes Geschenkpapier. Generationenübergreifendes Angebot, offen für Frauen von 16 - 99 Jahren. Anmeldung bis zum 02.09.19.

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr (zweiter Teil: 17.9. 18.30 - 20.30 Uhr)

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: per Mail an kochhafen@kokuko.de bis zum 2.9.19

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Wohnzimmerkonzert: Hanna Meyerholz

In gemütlicher Wohnzimmeratmosphäre genießen wir die Musik von Hanna Meyerholz. Die talentierte Musikerin bietet mit ihrer kraftvollen Stimme und ihren einfühlsamen Texten, den Zuschauer*innen ein musikalisches Erlebnis der extraklasse, dass Flensburger*innen nicht jeden Tag erleben dürfen.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Mittwoch, 4.9.2019

Handtuch-Druckwerkstatt

Wir drucken mithilfe selbst erstellter Druckformen Fische, Möwen und andere Flensburger-Leben-Motive auf Küchen-Handtücher. Keine Vorkenntnisse nötig. 8 - 88 Jahre.

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norder str. 151

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung: unter 50508751 oder per Mail an kochhafen@kokuko.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Mentale Fitness – Powerbrain

Mit Synapsen- und Koordinationstraining zu mentaler Stärke, Leichtigkeit und positiven Veränderungen in vielen Lebensbereichen. Die Bewegungsübungen sind leichter sportlicher Natur, machen viel Spaß und werden ergänzt durch eine Vielzahl von Informationen.

Ob in Schule, Beruf oder im Alter – das Gehirn lässt sich trainieren und aktivieren. Flensburger*innen (er)leben dadurch mehr Lebens- und Leistungsfreude.

Uhrzeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Rude Schule, Lundweg 30, Gymnastikhalle

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung: 5050278 oder per Mail an info@franka-albrecht.de

Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Lundweg“

Interreligiöse Veranstaltung „Was glaubst du?“

Sie haben die Möglichkeit Antworten auf zentrale Fragen von Vertreter*innen aus vier Weltreligionen (Judentum, Christentum, Islam, Bahá'í-Religion) zu erhalten. Fünf Fragen mit jeweils drei Minuten Antwortzeit pro Religion garantieren Ihnen Einblicke in die Sichtweise der Religionen. Beim anschließenden Austausch können persönliche Fragen gestellt werden.

Uhrzeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Rathaus Flensburg, Bürgerhalle

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis Rathaus; Buslinie 12 bis Neumarkt

Film: Mantra-Sounds into Silence

Englischer Film mit deutschem Untertitel. Eine Doku über das Mantra-Singen – sehr inspirierend.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten (Spende ist möglich)!

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Spätsommerschmaus im Wandelhaus

Kommt kommt zur spätsommerlichen Küche für Alle in die „hunderacht“! Hier wird bestes biologisches Gemüse aus der Region auf den Tisch gebracht. Flensburg gemeinsam(er) leben in entspannter Gesellschaft!

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Projektraum „hunderacht“, Norderstraße 108
Gebühr: keine Kosten (Spende ist möglich!)
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Lesung:

Editha Klamt aus „In den Sand geschrieben“ Musik und Gesang Jens-Peter Müller

„Flensburger Leben“ kommt in dem Buch „In den Sand geschrieben“ immer wieder vor. „Es geht dabei um Beobachtungen, Begegnungen, Erlebtes und Erfahrungen, Gedichte und Geschichten. In dem kleinen Büchlein werden Dinge des Alltags und Schicksal prägende Familienkonstellationen mal in Reflexionen, in berührenden Erzählungen oder tragikomischen Geschichten und zarten Gedichten festgehalten. Durch Aufschreiben widersteht das Flüchtige und Vergänglichkeit, öffnet sich dem Leser, nimmt ihn mit, lässt teilhaben an sensiblen Beobachtungen in Natur und menschlichen Begegnungen, an Gebeten, dem Suchen und Finden. Das Alltägliche bleibt nicht banal. Erhabenes bekommt Boden unter die Füße. All das ist keine große Weltliteratur. Bei allem aber gelingt Editha Klamt das Ziel allen Schreibens. Es berührt“ (Klaus Guhl). Der Flensburger Musiker und langjähriger Leiter des Festivals folkBALTIKA, Jens-Peter Müller, ergänzt die Lesungen auf Geige, Gitarre und Ukulele durch traditionelle Melodien und Folksongs, eigene Kompositionen sowie zeitgenössische Lieder von Künstlern wie Gerhard Schöne, Hans Eckardt Wenzel oder Hermann van Veen.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: NordernArt, Norderstraße 38
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 4 bis Toosbüystraße

..... **Donnerstag, 5.9.2019**

Tanz und Gymnastik 50+ - Golden Ladies

Zum Flensburger Leben gehört auch Tanz. Das Ballett-Center bietet eine bunte Palette von tänzerischen Bewegungen zu schöner Musik, die Spaß macht, an. Auch Anfängerinnen sind zu diesem Schnuppertermin herzlich willkommen.

Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Ballett-Center, Holm 11
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 3 bis Stadttheater

Berufsfeuerwehr Flensburg

Der Seniorenbeirat lädt ein:

Besichtigung der Hauptfeuerwache der Berufsfeuerwehr Flensburg. Wir werden einen geführten Rundgang durch die Hauptfeuerwache Flensburg machen und anschließend ebenfalls den Fahrzeugpark besichtigen. (Vorausgesetzt, es erfolgt kein Notruf). Wir weisen darauf hin, dass uns der Rundgang mit anschließender theoretischer Nachbetrachtung für Kinder unter 10 Jahren nicht geeignet erscheint.



Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Hauptfeuerwache Munketoft, Zugang Waitzstraße,
 Treffen auf dem Hof
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 4, 5, 13 bis „Mühlendamm“

Spieleabend im Brettspielcafé

Zu Flensburg gehören auch „die Punkte“. Bei uns könnt Ihr die schönen Punkte des Flensburger Lebens sammeln: bei Brett- Karten -Würfel- Strategie- oder Geschicklichkeitsspiele. Ihr könnt aus 500 verschiedenen Spielen wählen. Wir beraten Euch und erklären gern die Spielregeln. Für Spieler*innen von 3 bis 99 Jahren.

Uhrzeit: ab 16.00 - 23.00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)
Ort: Spielezeitcafé, Angelburgerst. 49
Gebühr: 3,00 €
Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14
 bis „Angelburger Straße“

..... **Freitag, 6.9.2019**

Hoch hinaus für jung und alt

Ihr wolltet Oma und Opa schon immer mal zeigen, was ihr in sportlicher Hinsicht so drauf habt? Und umgekehrt - ihr wollt der jungen Generation eurer Enkel beweisen, dass man auch im Alter noch ganz schön fit sein kann? Dann seid ihr bei unserem Enkel - Großeltern - Tandem genau richtig! Für alle, die Lust haben, sich sportlich in vertikaler Richtung gemeinsam mit Ihren Großeltern/Enkeln zu bewegen!

Wir werden tolle Partner-Spiele und -Übungen mit euch durchführen, in der sowohl jung als auch alt jede Menge Spaß haben werden! So habt ihr Flensburg sicher noch nie erlebt!

Uhrzeit: 16.00 Uhr (ca. 1,5-2 Stunden)
Ort: Boulderhalle FlensBloc, Westerallee 159
 (hinter dem Fröbelhaus)
Gebühr: 12€ je Großeltern/Enkel-Paar
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Boreasmühle“

Singlekitchen

Kochen, schnippeln, würzen... alles das macht zusammen viel mehr Spaß, als allein in der Küche zu stehen. Beim Singlekitchen gibt es die Möglichkeit als Single mit anderen Singles in Kontakt zu kommen und einander kennenzulernen. Wenn Du Lust auf leckere Rezepte, Tapas und auf Kennlernen von interessanten Singles hast, dann melde dich an und freue dich auf einen netten Abend.

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: vhs-Zentrum Sandberg; Hauptgebäude A (Küche),
 Schulze-Delitzsch-Straße 2
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: unter 85 5000 und per Mail an
grueger.constanze@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 13 bis „Schulze-Delitzsch-Straße“

Harfen-Klang-Konzert

Natalie Ingwersen bringt viele unterschiedliche Klänge zum Singen, Schwingen und Klingen, insbesondere ihre keltische Harfe. Mit ihren eigenen Kompositionen, Improvisationen sowie Kombinati-



onen von Harfenklängen, Stimme und unterschiedlichen Klängen lässt die Künstlerin ganz neue Räume entstehen.

Räume, in denen es mal meditativ, mal verspielt, mal leicht und lebendig, mal etwas dramatisch, mal etwas überraschend zugeht.

Ein Abend zum Eintauchen, abtauchen und beschenkt wieder auftauchen.

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Samstag, 7.9.2019**

Fit im Alter durch Essen und Bewegung

Mit 66 Jahren – da fängt das Leben an – mit 66 Jahren da hat man Spaß daran – Spaß an Bewegung und richtig gutem Essen – das kann man in Flensburg erleben – auch und erst recht im hohen Alter!

„Bewegungsförderung und vitalstoffreiche Alltagskost“ ist das Motto der DRK Schwesternschaft Elsa Brändström e.V. in Flensburg.

Unsere Angebot sind auch bei körperlicher und geistiger Beeinträchtigung „mitmachbar“. Hockergymnastik, Schwerpunkt: Faszien, die Stabilisatoren des Bindegewebes

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Ort: Elsas gute Stube in der DRK-Schwesternschaft
Elsa Brändström e.V., Mürwiker Straße 2

Gebühr: 3,50 €

Anmeldung: unter 3144014 oder per Mail

an c.fiedler@drk-schwesternschaft-flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

Fahrrad-Workshop am eigenen Fahrrad

In diesem Workshop wird am eigenen Fahrrad geübt und repariert. Themen sind Laufradaufbau, Laufradoptimierung, Scheibenbremsen entlüften, Schaltung einstellen und alles, was zum Fahrrad gehört wird angesprochen.

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Beckys Fahrradservice, Ochsenweg 1A

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: unter 29580 oder per Mail an info@beckys-fahrradservice.de

Schnitzen, Spielen, am Feuer essen

Ein spannender Ausflug für Großeltern und ihre Enkel mit der SBV-Stiftung Helmut Schumann

Ein besonderes Erlebnis für junges und etwas älteres Publikum organisiert im Rahmen der „FlensburgerLeben“-Wochen die SBV-Stiftung Helmut Schumann: Gemeinsam mit dem Erlebnispädagogen Tomahaxx und seinem Team verbringen Großeltern und ihre Enkel einen tollen Samstag in Bockholmwik. Es wird geschnitzt, gebastelt und über dem offenen Feuer gekocht. Eine gemeinsame Fahrt mit dem Bus von Flensburg nach Bockholmwik und zurück, Outdoor-Erlebnis, sowie die Übernachtung im Mehrbettzimmer im Freizeitheim und ein gemeinsames Frühstück am Sonntag sind inbegriffen.

Bitte bringen Sie Bettwäsche (Bezüge für Decke und Kissen, Laken für Einzelmatratze) und Handtuch selbst mit.

Uhrzeit: 13.00 Uhr (bis 8.9.19 um 10.30 Uhr)

Ort: Treffpunkt ist der Willi-Sander-Platz 1 in Flensburg

Gebühr: 10 € pro Großelternteil, 5 € pro Kind

Anmeldung: unter 31560 393 oder per Mail an

mkohlsdorf@sbv-flensburg.de (Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Anfahrt: Buslinie 3, 10 bis „Bohlberg“



Selbsthilfetag 2019

Am Samstag, 7. September 2019 gibt der Förde Park wieder vielen Flensburger Selbsthilfegruppen und KIBIS die Möglichkeit, sich vorzustellen und den Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick über die regionale Selbsthilfelandchaft zu verschaffen. Wir freuen uns auf einen regen Austausch und machen die Flensburger Selbsthilfelandchaft erlebbar.

Uhrzeit: 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Fördepark Flensburg, Schleswiger Straße 130

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 14 bis „Fördepark“

Open Stage: Musik trifft Poetry Slam

Musiker treffen auf Literaten. Jede/r Künstler*in hat 15 Minuten Zeit sein/ihr Talent in Form eines Textes oder einer Lesung oder Musik vor dem Publikum zu präsentieren. Es gibt Getränke und Fingerfood.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten (Spende ist möglich)!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Variété im LuaLe

Musizierend, singend, erzählend, tanzend, meditierend ... teilen sich unterschiedliche Künstler*innen und Lebenskünstler*innen unter uns für einen Abend die Bühne im LuaLe. Keiner weiß vom Anderen, wer an dem Variété-Abend teilnimmt, keiner von den Teilnehmenden weiß, wann er dran ist (die Reihenfolge wird vom Wackelstuhl-Moderator gezogen). Aber alle, die schon mal dabei waren wissen: das Variété ist immer ein

total schöner, abwechslungsreicher, inspirierender Abend!

Nach dem Variété wird das Café wieder geöffnet sein für einen gemütlichen Ausklang. Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Sonntag, 8.9.2019**

KrabbelKunst

Ein Angebot für Kinder bis drei Jahren und ihre (Groß)Eltern. Ein anregend gestalteter Raum lädt Groß und Klein ein, gemeinsam ins kreative Spiel und künstlerische Forschen einzutauchen. Voranmeldungen sind notwendig!

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: per Mail an kulturluecke@gmail.com

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Radtour

Nicht jede Sackgasse ist ein Irrweg - Die Dritte

Dass die Umgebung von Weiche für Radtouren sehr geeignet und reizvoll ist, wird auf dieser Rundfahrt von ca. 20km gezeigt. Die Entwicklung und gegenseitige Beeinflussung von Verkehrswegen wird erfahren, mögliche Erweiterungen für ein erlebnisreiches Rad- und Wanderwegenetz werden gezeigt. Aktuelle Veränderungen in der Kulturlandschaft werden



ebenfalls erfahren. Diese Tour schließt an die Touren von 2017/2018 im Rahmen der Wochen FlensburgerLeben an.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem Rückblick bei einem gemütlichen Beisammensein mit Imbiss in der Heilandskapelle Weiche.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: Treffpunkt ist der Parkplatz bei der Apotheke an der Kreuzung Husumer Straße/Ochsenweg

Gebühr: 3,00 Euro (nur bei der Teilnahme am anschließenden gemütlichen Beisammensein)

Anmeldung: unter 93162 (für den Imbiss: bis zum 6.9.19)

Schnippeldisko: Frühstücks-Edition

Mit euch wollen wir ein Frühstück aus Lebensmitteln zaubern, die wir vor der Tonne gerettet haben! Nebenbei werdet ihr mehr über Lebensmittelverschwendung und was ihr dagegen tun könnt erfahren. Bringt gern selbst noch was zum Essen mit!

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

KrabbelKunst

Ein Angebot für Kinder bis drei Jahren und ihre (Groß)Eltern. Ein anregend gestalteter Raum lädt Groß und Klein ein, gemeinsam ins kreative Spiel und künstlerische Forschen einzutauchen. Voranmeldungen sind notwendig!

Uhrzeit: 12.30 - 14.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: per Mail an kulturluecke@gmail.com

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Wuff - wir sind mit dem Radl da...

Fahrradfahren mit dem Hund – ein tierischer Freizeitspaß, aber bitte richtig!

Mit dem Hund Fahrrad fahren ist eine tolle Beschäftigung für Mensch und Hund. Es macht Spaß und hält fit. Wenn man einiges dazu beachtet, werden Mensch und Hund viel Spaß daran haben.

In diesem Workshop werden die 6 unterschiedlichen Möglichkeiten zum Fahrradfahren mit dem Hund vorgestellt:

1. Trendsportart Bikejöring (Hund läuft/zieht vor dem Bike)
2. Fahrradfahren mit der Leine in der Hand
3. Fahrradfahren mit Fahrradhalter für Hunde
4. Der Hund im Fahrradkorb
5. Ein Fahrradanhänger für den Hund
6. Free-Biken (Hund läuft frei neben dem Fahrrad)

Zudem wird auf Straßenverkehrsordnung, Voraussetzungen für Mensch & Hund (Fitness, Gesundheit, Pfotenpflege, Wetter, Equipment) eingegangen.

Ein guter Aufbau ist das A und O für das zukünftige Trio Mensch – Hund – Fahrrad. Mit einem guten Aufbau erreicht man, dass der Hund weiß, was wir von ihm wünschen und das auf positive Art. Es ist egal, ob Dein Hund jung oder alt, klein oder groß ist, es gibt für jeden die passende Möglichkeit gemeinsam Fahrrad zu fahren. Sei es, dass Deine Fellnase selber läuft, Du ihn im Anhänger ziehst oder ihr beides kombiniert.

Das Radfahren mit dem Hund ist eine schöne und abwechslungsreiche Aktivität sowohl für die Zwei-, als auch für die Vierbeiner.



Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Trainingsplatz Hundeschule FördeDOGS, Friedensweg 78
 (Nähe CITTI-PARK)
Gebühr: 20,00 Euro pro Mensch-/Hundeteam
Anmeldung: unter 0151-15279750 oder
 per Mail an info@foerde-dogs.de

Puppenspiel

„Flieg Egbert, flieg!“

Alle Vögel fliegen hoch! Mutig erproben alle flügge gewordenen Vogelkinder ihre Flugkünste. Stopp! Da fehlt doch ein Vögelchen. Der kleine Egbert genießt die Geborgenheit im warmen Nest und die Fürsorglichkeit seiner Mama. Bis auch Egbert sich mit den anderen in die Lüfte erhebt, werden die Zuschauer gemeinsam mit den Vögeln viele spannende Momente durchleben. Flensburg erleben aus der Vogelperspektive! Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Krimmelmokel Puppentheater im Deutschen Haus Flensburg,
 Seiteneingang links, 2.Etage (nicht barrierefrei)
Gebühr: 5,00 € (Großeltern in Begleitung ihrer Enkel sind frei)
Anmeldung: unter 840 72 50 oder per Mail an post@krimmelmokel.de
Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Deutsches Haus“, diverse Buslinien
 bis „Südermarkt“

Harfen-Schnupper-Kurs mit Natalie Ingwersen

Wer möchte sich gern einfach mal an die Harfe setzen und probieren, wie es sich anfühlt, wie es bei einem selber klingt und schwingt? Anhand eines kleinen Liedes werden wir die ersten Schritte lernen und uns vom Klang der keltischen Harfe verzaubern lassen.

Es gibt keinerlei Vorraussetzung ausser ein wenig Neugier. Harfen sind vorhanden!

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: unter 0176-43439445 oder per Mail an info@luale.de
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... Montag, 9.9.2019

Aufgeweckte Kunstgeschichten auf dem Museumsberg

Das Erlebnis eines Museumsbesuchs für Menschen mit Demenz gehört zum Flensburger Leben

Es wird eine Geschichte in einem ausgewählten Bild zum Leben erweckt. Es ist keine kunsthistorische Betrachtung, sondern das gemeinsame Entdecken, Phantasie und Erinnerungen stehen im Vordergrund. Im Anschluss ist Zeit für ein gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen. Angehörige und Betreuer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Café des Hans Christiansen Hauses, Museumsberg Flensburg
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: unter 85 2956 oder per Mail an museumsberg@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 2 bis „Museumsberg“

Filmvorführung

Im Rahmen der Veranstaltungstage FlensburgerLeben zeigt die Bibliothek ein spannendes Filmdrama. Der beliebte Film „The Best Exotic Marigold Hotel“, 2011, erzählt von britischen Senior*innen, die nach Indien



ziehen, um in einem (so glauben sie) Luxushotel zu wohnen. Es ist aber weniger luxuriös als erwartet. Unerwartete Dinge passieren. Absolut empfehlenswert!

Uhrzeit: 16.00 Uhr

*Ort: Dänische Zentralbibliothek/Dansk Centralbibliotek,
Norderstraße 59*

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 4 bis „Toosbüystraße“

Trommelworkshop

Im Rahmen von FlensburgerLeben bietet Y. C. Loko aus dem Benin einen Trommelworkshop an. Ablauf: eine Stunde trommeln, anschließend essen wir gemeinsam. Bringt bitte etwas für unser Buffet mit.

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 66012677 oder per Mail an moeller-loko@web.de

Offene Puppentheaterwerkstatt

Inga Hartmann vom Krimmelmokel Puppentheater gibt einen kleinen Einblick in das Spiel mit Tischfiguren. Verschiedene Spieltechniken werden erprobt und eine kleine eigene „Sackfigur“ gebaut. Hier kann man ganz kleine Theaterwelten in Flensburg erleben. Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: 5,00 € (Befreiung auf Anfrage)

*Anmeldung: unter 8407250 oder per Mail an kulturluecke@gmail.com
oder an post@krimmelmokel.de*

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Singen mit Herz für die Seele

Schlager der 30er und 40er mit dem Neustadt-Chor

Die 30-köpfige Gruppe von Sänger*innen des Neustadt-Chores ist genauso bunt wie ihre Lieder.

Die beiden Chorleiter ermöglichen Singen ohne Druck mit viel Spaß und erfreulich harmonischem Ergebnis. Insbesondere Menschen, die in der Seele den Blues haben, leuchtet der Chor als freudiges Ereignis einmal pro Woche auf. Wir öffnen mit dem September Spezial Programm „Unvergessliche Melodien von F. Holländer“ unsere Proben für alle Flensburger*innen die Lust haben beschwingt mit uns zu singen. Jede Stimme ist einzigartig und uns herzlich willkommen. Ganz besonders unsere Männer freuen sich auf mutige Verstärkung.

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Petri-Schule (Aula; 1. OG), Apenrader Str. 164

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Ostseebadweg“

Dienstag, 10.9.2019

Trommeln kreativ mit Natalie Ingwersen

Hier geht es um Kawumm! Hier werden die Djemben und Basstrommeln voll zum Einsatz kommen! Dennoch werden wir die Rhythmen erstmal sprechend, klatschend, singend oder tanzend erforschen, in unser Körpergefühl aufnehmen, um sie danach auf die Trommeln umzusetzen.



Djemben und Basstrommeln sind vorhanden.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 0176-43439445 oder per Mail an info@luale.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Harfen-Schnupper-Kurs mit Natalie Ingwersen

Wer möchte sich gern einfach mal an die Harfe setzen und probieren, wie es sich anfühlt, wie es bei einem selber klingt und schwingt?

Anhand eines kleinen Liedes werden wir die ersten Schritte lernen und uns vom Klang der keltischen Harfe verzaubern lassen. Es gibt keinerlei Voraussetzung ausser ein wenig Neugier. Harfen sind vorhanden!

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 0176-43439445 oder per Mail an info@luale.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Mentale Fitness – Powerbrain

Mit Synapsen- und Koordinationstraining zu mentaler Stärke, Leichtigkeit und positiven Veränderungen in vielen Lebensbereichen. Die Bewegungsübungen sind leichter sportlicher Natur, machen viel Spaß und werden ergänzt durch eine Vielzahl von Informationen. Ob in Schule, Beruf oder im Alter - das Gehirn lässt sich trainieren und aktivieren. Flensburger*innen (er)leben dadurch mehr Lebens- und Leistungsfreude.

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

*Ort: Willi-Weber-Schule (Goethe-Schule Haus 2),
Bismarckstraße 52A, Sporthalle*

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung: unter 5050278 oder per Mail an info@franka-albrecht.de

Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „St. Jürgen-Platz“

..... **Mittwoch, 11.9.2019**

Fit im Alter durch Essen und Bewegung

Mit 66 Jahren – da fängt das Leben an – mit 66 Jahren da hat man Spaß daran – Spaß an Bewegung und richtig gutem Essen – das kann man in Flensburg erleben – auch und erst recht im hohen Alter! „Bewegungsförderung und vitalstoffreiche Alltagskost“ ist das Motto der DRK Schwesternschaft Elsa Brändström e.V. in Flensburg. Unsere Angebot sind auch bei körperlicher und geistiger Beeinträchtigung „mitmachbar“.

Pottkieker, Schwerpunkt: ausgewogene Ernährung im Alter – saisonal, regional & praktikabel

Uhrzeit: 9.15 Uhr

*Ort: Elsas gute Stube in der DRK-Schwesternschaft
Elsa Brändström e.V., Mürwiker Straße 2*

Gebühr: 3,50 €

*Anmeldung: unter 3144014 oder per Mail an
c.fiedler@drk-schwesternschaft-flensburg.de*

Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

Bustour

Der Seniorenbeirat lädt ein:

zur alljährlich stattfindenden Bustour mit Aktiv-Bus durch Flensburg. Zwischenhalt wird in Altholzkrug sein. Dort erwarten uns die „Oldtimer Freunde Feuerwehr Flensburg e. V.“, die einen kompletten Löschzug vorführen werden. In diesem Jahr werden die Flensburger Neubaugebiete (u. a. Rude, Hochfeld und Osterallee) angefahren.



Zum Abschluss der Tour geht es nach Fahrensodde in das Tauchermuseum.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: ZOB

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 14 bis „ZOB“

Handtuch-Druckwerkstatt

Wir drucken mithilfe selbst erstellter Druckformen Fische, Möwen und andere Flensburger-Leben-Motive auf Küchen-Handtücher. Keine Vorkenntnisse nötig. 8 - 88 Jahre.

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung: unter 50508751 oder per Mail an kochhafen@kokuko.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Donnerstag, 12.9.2019**

Tanz und Gymnastik 50+ - Golden Ladies

Zum Flensburger Leben gehört auch Tanz. Das Ballett-Center bietet eine bunte Palette von tänzerischen Bewegungen zu schöner Musik, die Spaß macht, an. Auch Anfängerinnen sind zu diesem Schnuppertermin herzlich willkommen.

Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Ort: Ballett-Center, Holm 11

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3 bis Stadttheater

Berufsfeuerwehr Flensburg

Der Seniorenbeirat lädt ein:

Besichtigung der Hauptfeuerwache der Berufsfeuerwehr Flensburg. Wir werden einen geführten Rundgang durch die Hauptfeuerwache Flensburg machen und anschließend ebenfalls den Fahrzeugpark besichtigen. (Vorausgesetzt, es erfolgt kein Notruf). Wir weisen darauf hin, dass uns der Rundgang mit anschließender theoretischer Nachbetrachtung für Kinder unter 10 Jahren nicht geeignet erscheint.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

*Ort: Hauptfeuerwache Munketoft, Zugang Waitzstraße,
Treffen auf dem Hof*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 4, 5, 13 bis „Mühlendamm“

Cocktails und karibische Musik

Ein bunter Cocktailnachmittag mit Karibischer Musik.

Als Flensburger*innen erleben Sie die Vielfalt ausgesuchter Cocktails und lauschen dabei den Klängen karibischer Musik. Es darf natürlich gern getanzt werden.

Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr (Einlass ab 14.30 Uhr)

Ort: Stadtteilcafé Am Sandberg, Schulze-Delitzsch-Str. 21

Gebühr: 5,00 €

*Anmeldung: unter 144 15 14 und 144 15 37 oder per Mail
an anke.jager@awo-sh.de*

Anfahrt: Buslinie 13 bis „Schulze-Delitzsch-Straße“



INTERKULTURELLE WOCHEN 2019

29. AUGUST BIS
7. NOVEMBER 2019



ZUSAMMEN LEBEN,
ZUSAMMEN WACHSEN.

Interkulturelles Kinderfest

Es werden vielfältige Mitmach-Aktionen auf dem Spielplatz Schwarzenbachtal in der Neustadt angeboten.

Donnerstag, 29.08.19, 14 - 17 Uhr

Stadtteilfest MOVE

Es finden zahlreiche Attraktionen im Bereich Nordertor bis Grönlandgang, zeitgleich zum Norderstraßenfest statt.

Sonntag, 01.09.19, 12 - 16 Uhr

Interreligiöser Dialog „Was glaubst du?“

Sie haben die Möglichkeit Antworten auf zentrale Fragen von VertreterInnen aus vier Weltreligionen (Judentum, Christentum, Islam, Bahá'í-Religion) zu erhalten.

Fünf Fragen mit jeweils drei Minuten Antwortzeit pro Religion garantieren Ihnen Einblicke in die Sichtweise der Religionen. Beim anschließenden Austausch können persönliche Fragen gestellt werden.

Bürgerhalle des Rathauses

Mittwoch, 04.09.19, 17 - 20 Uhr

Reise zu Fuß zu den Weltreligionen

Es werden hintereinander vier verschiedene Gemeinden (Judentum, Christentum, Islam, Bahá'í-Religion) besucht. Eine Anmeldung unter 0461-85 11 88 ist erforderlich. Der Start ist bei der Jüdischen Gemeinde.

Friesische Str. 81, Hinterhof

Mittwoch, 18.09.19, 14 - 18 Uhr

Vortrag über die Situation im Jemen

Es wird über die Landschaft und die Architektur im Jemen, die humanitäre Lage der Jemeniten und die aktuelle Kriegssituation berichtet.

Flüchtlingshilfe e.V., Schiffbrücke 45

Mittwoch, 25.09.19, 18 Uhr

Tag der offenen Tür beim Bosanski Klub Behar

Der Verein heißt Sie mit bosnischen Spezialitäten, Kaffee, Kuchen und Tanz willkommen.

ADS-Jugendtreff Ramsharde, Alsenstr. 10

Sonntag, 29.09.19, 13 - 18 Uhr

Welche Rolle spielt Erziehung beim Weg zum Frieden auf der Erde?

Es werden Antworten aus Sicht der Bahá'í-Religion (jüngste Weltreligion) vorgestellt und ein anschließender Austausch ist geplant.

Kulturhof Flensburg e. V., Brasseriehof,
Große Straße 42

Dienstag, 01.10.19, 19 Uhr

Tag der offenen Moschee

Sie sind herzlich eingeladen, die beiden islamischen Gemeinden kennenzulernen. Eyyup Sultan Moschee, Norderstr. 129
Moderner Islamischer Kulturverein,
Harrisleerstr. 3

Donnerstag, 03.10.19, 14 - 17 Uhr

Fest des Arabischen Kultur- vereins

Jeder ist willkommen bei Essen, Musik und Theater den Verein kennenzulernen.

Det lille Teater Flensborg, Marienstr. 20

Sonntag, 05.10.19, 17 Uhr

Musik aus aller FrauenLänder

Es erwartet Sie ein offener Abend mit Konzert und gemeinsamen Singe-Abend mit den „Singing Swinging Sisters“ vom Frauenwerk und weiteren Künstlerinnen.

St. Johanniskirche, Johanniskirchhof 22

Donnerstag, 10.10.19, 18.30 - 21 Uhr

Theaterstück PARDA

Eine afghanische Theatergruppe wird eine Aufführung in zwei Sprachen (Deutsch, Dari) darstellen.

Theaterwerkstatt Pilkentafel, Pilkentafel Nr. 2

Sonntag, 13.10.19, 18 Uhr

Jüdisches Konzert mit der Dresdner Band „Youkali“

Es wird eine musikalische Reise mit Kompositionen aus der Zeit der Goldenen Zwanziger mit Witz, Charme und Gefühl präsentiert. Eintrittskarten an der Abendkasse,

8 Euro, ermäßigt 5 Euro

Gemeinde St. Marien, Heiligengeistgang 4

Sonntag, 27.10.19, 16 Uhr

Fest der Kulturen

Bei dem Höhepunkt der Interkulturellen Wochen erwartet Sie ein kulinarisches Feuerwerk, ein beeindruckendes Bühnenprogramm, zahlreiche Infostände und Spielangebote für Kinder. Deutsches Haus, Berliner Platz 1

Samstag, 02.11.19, 14 - 18 Uhr

Friedensfühler

Der gemeinsame Start zum interreligiösen Dialog ist um 17.00 Uhr in der Kirche St. Petri, Bauer Landstr. 10.

Danach wird die Moschee des „Modernen islamischen Kulturvereins“ und die dänische Ansgar Kirke besucht.

Montag, 04.11.19, 17 - 19 Uhr

Film über das Leben des Báb (Tor) zum 200. Jubiläum seiner Geburt

Der Báb hat die Menschen seiner Zeit auf das Kommen der Bahá'í-Religion vorbereitet. Kulturhof Flensburg e. V., Brasseriehof
Große Straße 42

Donnerstag, 07.11.19, 19 Uhr

Vielen Dank für Ihre Unterstützung:

 Nord-Ostsee
Sparkasse

 FLENSBURG
Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord

Kopf, Herz und Bauch – unsere drei Gehirne

... und, wie wir Harmonie leben können. Nicht nur unser Kopf ist Sitz eines Gehirnes, die Forschung entdeckt nun auch die Bedeutung der Nervenzentren in der Brust und im Bauch. Spannendes Wissen über die Funktion und Erkenntnisse daraus für unsere Gesundheit.

Ein Vortrag von Dr. rer. Nat. Kathrin Wollmann.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Singen aus Freude am Singen

mit Herbert Wendt-Friedrichsen

Eine herzliche Einladung an alle, die Freude haben an der Stimme, an Tönen, Melodien und Bewegung ohne Text- und Notenblatt. Herbert Wendt-Friedrichsen ist Musiker und Gesangstherapeut mit großer Freude am Singen und Improvisieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Freitag, 13.9.2019**

Fit im Alter durch Essen und Bewegung

Mit 66 Jahren – da fängt das Leben an – mit 66 Jahren da hat man Spaß daran – Spaß an Bewegung und richtig gutem Essen – das kann man in Flensburg erleben – auch und erst recht im hohen Alter! „Bewegungsförderung und vitalstoffreiche Alltagskost“ ist das Motto der DRK Schwesternschaft Elsa Brändström e.V. in Flensburg. Unsere Angebot sind auch bei körperlicher und geistiger Beeinträchtigung „mitmachbar“. Gehirnjogging, Schwerpunkt: Gedächtnistraining mit Schwung

Uhrzeit: 9.30 Uhr

*Ort: Elsas gute Stube in der DRK-Schwesternschaft
Elsa Brändström e.V., Mürwiker Straße 2*

Gebühr: 3,50 €

*Anmeldung: unter 3144014 oder per Mail an
c.fiedler@drk-schwesternschaft-flensburg.de*

Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

Café sinnvoll alt werden

Das Alter bringt eine große neue Freiheit mit sich. Wenn die Jahre der Berufstätigkeit hinter uns liegen, gibt es viel freie Zeit, die gestaltet und gefüllt werden will. Was können wir in Flensburg erleben oder tun, aktiv beitragen, das unsere Zeit sinnvoll macht, vielleicht nicht nur für unsere Generation. Was gibt unserem Alter Sinn? Zu diesem Thema gibt es Impulse und Austausch und natürlich Kaffee und Kuchen.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ort: Café LuaFee, Norderstr. 134

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Mee(h)rErleben in Flensburg

Die Erzählkünstlerinnen Katharina Götz und Susanne Söder-Beyer sind unterwegs in der Innenstadt. Sie erzählen Märchen und Geschichten vom Meer, von Liebe und Sehnsucht, von Wogen und Wellen des Lebens. Hier kann FlensburgMee(h)rerleben!

Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr
 15.00 Uhr Westphalen - Das gute Leben, Nikolaistraße 5
 16.00 Uhr Nordische Impressionen Große Straße 32
 17.00 Uhr Hutgeschäft Walburga Jäger, Holm 49 - 51
Ort: s. oben
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 14 bis „ZOB“

Boulder-Workshop 50+

Ihr wolltet schon immer einmal hoch hinaus, ohne dafür direkt Gurt, Seil und Karabiner einpacken zu müssen? Außerdem habt ihr vielleicht leichte Höhenangst und wollt nicht allzu hoch hinaus? Oder ihr seid früher öfter geklettert und gebouldert und wollt eure leicht eingerosteten Kletterkünste noch einmal auffrischen?

Dann seid ihr in unserem Boulder-Workshop 50+ genau richtig. Wir vermitteln euch die Grundlagen des Bouldersports und werden gemeinsam mit euch eure ersten Routen schaffen. Boulderwände sind maximal 4,5 m hoch und unten liegen dicke Fallbodenmatten, so dass euch nichts passieren kann. Und keine Angst, bouldern kann jeder, egal wie alt oder jung. Der Workshop ist aber gezielt ausgerichtet für ältere Menschen, die die Freude an Bewegungen auch in vertikaler Richtung nicht verloren haben. So lässt sich Flensburg mal auf eine andere Art und Weise erleben!

Uhrzeit: 16.00 Uhr (ca. 1,5 - 2 Stunden)
Ort: Boulderhalle FlensBloc, Westerallee 159
 (hinter dem Fröbelhaus)
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Boreasmühle“

Musikalische Eröffnung der Bilder- und Kartenausstellung der Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof

Seit gut 15 Jahren ist die Malgruppe im Haus Adelby unter der Anleitung von Ruth Kurtzweg-Otte aktiv. Die Beschäftigten des Holländerhofes gestalten – auch mit immer neuen Ideen und Techniken – sehr farbenfrohe Kunstkarten und Bilder, die schon in etlichen Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden konnten, so auch regelmäßig im Rahmen der Veranstaltungsreihe FlensburgerLeben.

Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Heilandskapelle Weiche (bei der UNESCO-Schule), Sylter Straße
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und 12 bis „Keitumer Weg“

Singlekitchen 50+

Kochen, schnippeln, würzen ... alles das macht zusammen viel mehr Spaß, als allein in der Küche zu stehen. Beim Singlekitchen 50+ gibt es die Möglichkeit als Single mit anderen Singles in Kontakt zu kommen und einander kennenzulernen, denn das ist im Alter von 50 Jahren und aufwärts ja gar nicht so einfach. Wenn Du Lust auf leckere Rezepte, Tapas und auf Kennlernen von interessanten Singles hast, dann melde dich an und freue dich auf einen netten Abend.



Uhrzeit: 18.30-21.30 Uhr
Ort: vhs-Zentrum Sandberg; Hauptgebäude A (Küche),
 Schulze-Delitzsch-Straße 2
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: unter 85 5000 und per Mail an
 grueger.constanze@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 13 bis „Schulze-Delitzsch-Straße“

Offener Mitsingabend mit Sabine Berendorff

Gemeinsam singen wir Lieder, die Mut machen, Kraft geben, berühren und bewegen, Lebensfreude schaffen, so einfach sind, dass Du gleich mitsingen kannst. Mit Sängerin und Liedermacherin Sabine Berendorff.

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich

Meerchenabend

Susanne Söder-Beyer und Katharina Götz erzählen Märchen vom Meer und den Wogen des Lebens für Erwachsene.

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Café LuaFee, Norderstr. 134
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Die Niederdeutsche Bühne Flensburg zeigt:

Un dat an'n Hochtiedsmorgen (Lustspiel von Ray Cooney und John Chapman)

Am Hochzeitsmorgen seiner Tochter Judith hat Tim Westling, nach einem schmerzlichen Zusammenprall mit der Wohnungstür, eine Halluzination: sie heißt Paula, ist ein Charleston-Girl der 20er Jahre und zum Verlieben. Sie sorgt für chaotische Verhältnisse bei den Hochzeitsvorbereitungen. Die Braut weint, der Schwiegervater kocht vor Wut, Opa sucht seine Socken, Oma passt nicht mehr ins Korsett... die Lage scheint ernst, aber auf keinen Fall hoffnungslos...

Uhrzeit: 19.30 Uhr (Einlass: 18.30 Uhr)
Ort: NDB-Studio, Augustastr. 5
Gebühr: einmaliger Sonderpreis von 12,00 € in allen Kategorien
Anmeldung: unter 13790 oder per Mail an
 mail@niederdeutschebuehne.de

..... **Samstag, 14.9.2019**

Fahrrad-Workshop am eigenen Fahrrad

In diesem Workshop wird am eigenen Fahrrad geübt und repariert. Themen sind Laufradaufbau, Laufradoptimierung, Scheibenbremsen entlüften, Schaltung einstellen und alles, was zum Fahrrad gehört wird angesprochen.

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Beckys Fahrradservice, Ochsenweg 1A
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: unter 29580 oder per Mail an info@beckys-fahrradservice.de



Bilder- und Kartenausstellung der

Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof

Seit gut 15 Jahren ist die Malgruppe im Haus Adelby unter der Anleitung von Ruth Kurtzweg-Otte aktiv. Die Beschäftigten des Holländerhofes gestalten - auch mit immer neuen Ideen und Techniken - sehr farbenfrohe Kunstkarten und Bilder, die schon in etlichen Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden konnten, so auch regelmäßig im Rahmen der Veranstaltungsreihe FlensburgerLeben.

Uhrzeit: 11.00 - 15.00 Uhr

*Ort: Heilandskapelle Weiche (bei der UNESCO-Schule),
Sylter Straße*

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und 12 bis „Keitumer Weg“

Barcamp „Gesundheit“

DAS barcamp für alle, die sich über Gesundheitsthemen austauschen und vernetzen wollen.

Was heißt „barcamp“?

Ein barcamp ist eine „Unkonferenz“. Keine festen Themen, keine gebuchten Referenten, keine vorgegebenen Inhalte – die Teilnehmenden gestalten vor Ort ihr Programm.

Wie läuft es ab?

Zu Beginn werden die Sessions gemeinsam geplant. Jede/r Teilnehmende darf die Sessions nach eigener Interessenslage besuchen oder kann ein oder mehrere Themen vorschlagen, über die er sich austauschen oder andere informieren will. Finden sich für das Sessionsthema genügend Interessent*innen, wird es in dem Tagesablauf aufgenommen.

Jede Session dauert 45 min und es laufen mehrere Sessions zeitgleich.

Welche Sessionthemen wären passend?

Alle Themen rund um Gesundheit. Ob es um das Netzwerken zu einem Thema geht oder Neuheiten auf dem Markt zu zeigen, Portale bekannt zu machen, Entwicklungen im Gesundheitswesen zu diskutieren, Gleichgesinnte für Sportangebote zu finden, neue Forschungsergebnisse präsentieren, Konzepte zur gesunden Ernährung vorstellen und und und. Es gibt keine Grenzen. Ziel ist der gemeinsame inhaltliche Austausch, Impulsgebung und Diskussion zu Gesundheitsthemen, die jeden Teilnehmenden bewegen.

Beginn ist um 11 Uhr im Vortragssaal der vhs in der Flensburg Galerie, 2. OG. Die Sessions beginnen ab 12 Uhr jeweils zur vollen Stunde im vhs-Zentrum an der Nikolaikirche.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit das barcamp im Kulturcafé im vhs-Zentrum ausklingen zu lassen.

Falls Sie bereits wissen, welche Session Sie anbieten möchte und dafür eine besondere Ausstattung benötigen, fragen Sie gerne nach, ob wir dies möglich machen können unter grueger.constanze@flensburg.de. Im Entgelt ist eine kleine Verpflegung mit Wasser, Saft, Kaffee, Tee und Gebäck enthalten.

Uhrzeit: 11.00 - 15.00 Uhr

*Ort: Beginn um 11.00 Uhr im Vortragssaal der vhs in der
Flensburg Galerie, 2. OG.*

*Sessions ab 12 Uhr jeweils zur vollen Stunde im
vhs-Zentrum an der Nikolaikirche*

Gebühr: 10,00€

*Anmeldung: unter 85-5000 oder per Mail an
grueger.constanze@flensburg.de*

Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7 10, 11, 12, 13, 14 bis „Südermarkt“



DIY-Siebdruck-Werkstatt

Wir laden zum gemeinsamen Siebdrucken ein! Bringe eigene Kleidung zum Bedrucken mit oder schau, ob wir was Passendes für dich vor Ort haben. Du kannst dir eines unserer Motive aussuchen oder dir dein ganz eigenes designen!

Uhrzeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Tableau Kulturcafé, Kurze Straße 1

Gebühr: keine Kosten (Spende ist möglich)!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 14 bis „ZOB“

..... **Sonntag, 15.9.2019**

Wie schlau ist Ihr Liebling?

IQ - Test für Hunde

Ist Ihr Liebling ein Genie auf vier Pfoten – oder doch nur Durchschnitt? In diesem Workshop erfahren Sie es.

Auch unter Hunden gibt es ganz clevere und weniger schlaue Vertreter. Wenn Sie wissen wollen, wo die besonderen Begabungen Ihres Hundes liegen, testen Sie ihn.

Die Führung von Hunden mit einer hohen Motivation und Lernbereitschaft ist wesentlich komplexer und anstrengender, da sie immer neue Wege finden werden, Regeln zu umgehen und mehr auszuprobieren. DUMME HUNDE SIND GENÜGSAMER – da diese im Umgang wesentlich genügsamer sind.

KANN MAN INTELLIGENZ TRAINIEREN? Es gibt viele Hunde, die zwar eigentlich eine schnelle Auffassungsgabe haben, aber beim Training schnell überfordert oder frustriert sind. Meistens haben diese Vierbeiner nicht wirklich gelernt zu lernen – aber auch das will erlernt sein!

Allen Hunden ist Konzentration und die Fähigkeit zu lernen, wenn auch nicht immer auf dem gleichen Weg, beizubringen.

Einen Hund sukzessive beim Denken zu fördern, ist also durchaus möglich, Grenzen wird es aber immer geben.

Mach dir deshalb nichts daraus, wenn dein Hund bei diesem Test nicht so gut abschneidet. Du kannst immer noch guten Gewissens behaupten, er sei der klügste Hund der Welt.

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

*Ort: Trainingsplatz Hundeschule FördeDOGS,
Friedensweg 78 (Nähe CITTI-PARK)*

Gebühr: 20,00 Euro pro Mensch-/Hundeteam

Anmeldung: unter 0151-15279750 oder per Mail an info@foerde-dogs.de

Bilder- und Kartenausstellung der

Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof

Seit gut 15 Jahren ist die Malgruppe im Haus Adelby unter der Anleitung von Ruth Kurtzweg-Otte aktiv. Die Beschäftigten des Holländerhofes gestalten - auch mit immer neuen Ideen und Techniken - sehr farbenfrohe Kunstkarten und Bilder, die schon in etlichen Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden konnten, so auch regelmäßig im Rahmen der Veranstaltungsreihe FlensburgerLeben.

Uhrzeit: 11.00 - 15.00 Uhr

*Ort: Heilandskapelle Weiche (bei der UNESCO-Schule),
Sylter Straße*

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und 12 bis „Keitumer Weg“



Stadtrundgang durch das verflochtene Flensburg

Was haben Ziegelsteine mit Zucker zu tun und wieso sind hier überall Löwen? Flensburg erleben auf einer postkolonialen Spurensuche.

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor dem Schifffahrtsmuseum, Schiffbrücke 39
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: per Mail an flensburgpostkolonial@posteo.de
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Schifffahrtsmuseum“

Spieletag im Brettspielcafé

Zu Flensburg gehören auch „die Punkte“. Bei uns könnt Ihr die schönen Punkte des Flensburger Lebens sammeln: bei Brett- Karten -Würfel- Strategie- oder Geschicklichkeitsspiele. Ihr könnt aus 500 verschiedenen Spielen wählen. Wir beraten Euch und erklären gern die Spielregeln. Für SpielerInnen von 3 bis 99 Jahren.

Uhrzeit: ab 14.00 Uhr (offenes Ende und Einstieg jederzeit möglich)
Ort: Spielezeitcafé, Angelburgerstr. 49
Gebühr: 3,00 €
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14 bis „Angelburger Straße“

Upcycling-Schmuck

Mach dir deinen Schmuck selbst. Aus Knöpfen, Jeansstreifen, Perlen und Filz während des Sonntagscafés.
 Ein Workshop von und mit Petra Landrock.

Uhrzeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: keine Kosten (Spende ist möglich)!
Anmeldung: ist nicht erforderlich

Salonmusik und Tonfilmschlager

Ein musikalischer Nachmittag mit Witz, Charme und Swing, der bezaubernden Sylvia Wieland und den „Flensburger Sahneschnittchen“.
 So kann man Flensburg erleben.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Nachbarschaftszentrum St. Klara, Marrensdamm 19
Gebühr: 6,00€
Anmeldung: unter 168 98 95 oder per Mail an kimmmler.bewo@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 7, 10, 11 bis „Marrensborg“ oder „Twedter Plack“

Offene Kulturlücke

Die offene Kulturlücke soll ein für alle Menschen zugängliches Angebot sein die Kulturlücke kennenzulernen. Neben dem fröhlichen, gemütlichem Beisammensein bei Tee, Kaffee und Keksen wird es auch ein Künstlerisches Angebot geben wobei der Fokus auf Gemeinschaft und Miteinander liegen wird. Jeder und jede sind herzlich willkommen!

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: KulturLücke, Norderstr. 151
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



..... Montag, 16.9.2019

Singen mit Herz für die Seele

Schlager der 30er und 40er mit dem Neustadt-Chor

Die 30-köpfige Gruppe von Sänger*innen des Neustadt-Chores ist genauso bunt wie ihre Lieder.

Die beiden Chorleiter ermöglichen Singen ohne Druck mit viel Spaß und erfreulich harmonischem Ergebnis. Insbesondere Menschen, die in der Seele den Blues haben, leuchtet der Chor als freudiges Ereignis einmal pro Woche auf. Wir öffnen mit dem September Spezial Programm „Unvergessliche Melodien von F. Holländer“ unsere Proben für alle Flensburger*innen die Lust haben beschwingt mit uns zu singen. Jede Stimme ist einzigartig und uns herzlich willkommen. Ganz besonders unsere Männer freuen sich auf mutige Verstärkung.

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Petri-Schule (Aula; 1. OG), Apenrader 164

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Ostseebadweg“

..... Dienstag, 17.9.2019

Betrügern keine Chance geben

Sie geben sich als Polizisten, Handwerker, Enkel aus – die Varianten der Betrugsversuche sind vielfältig, das Ziel immer gleich: Kriminelle wollen Sie um Ihre Wertsachen und Ihr Ersparnis bringen.

Johannes Schaer, ehemaliger Polizeibeamter und Sicherheitsberater für Senior*innen berichtet über alte und neue Betrugsmaschen und gibt Ihnen wertvolle Ratschläge, wie Sie sich am besten verhalten sollten.

Uhrzeit: 18.00 Uhr (Einlass ab 17.30 Uhr)

*Ort: Nord-Ostsee-Sparkasse, Südergraben 8 - 14
(5. Stock; Veranstaltungsraum)*

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 1500 5555 oder per Mail an info@nospa.de

Anfahrt: Buslinie 3 bis „Stadttheater“

Vom Kieken zum Handeln

Erst kieken wir uns einen inspirierenden Film an, um Ideen für ein umweltfreundliches Flensburger Leben zu sammeln. Anschließend könnt ihr nachhaltige Initiativen in Flensburg kennenlernen oder gleich selbst Projekte anstoßen.

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Komm Rein, Apenrader Straße 148

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1 bis „Ostseebadweg“

Wir Menschen in Beziehung zu unserer Umwelt – ein neuer Blick auf unseren Organismus

Bisher stellen wir uns als von der Umwelt abgegrenzte Individuen vor. Neue Forschungsmethoden schenken Erkenntnisse über unserer Kommunikation mit Mikroben und wie wichtig sie für den Aufbau unseres Nervensystems, des Immunsystems und die Psyche sind.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Vortrag

„Artgerecht“ aufwachsen - wie Kleinkinder richtig begleitet werden

Flensburger Leben mit Kleinkindern – auch für Großeltern interessant: im Alter zwischen 2 und 6 Jahren sind (Enkel)Kinder zum Fressen süß und entdecken mit großen Augen die Welt. Aber warum essen sie kein Gemüse, hauen das kleine Geschwisterchen und schreien im Supermarkt? Ob Trotzphase, Konflikte, richtig essen, trocken werden, das Leid mit den Nächten oder das erste Geschwisterchen, Nicola Schmidt vermittelt Erziehungswissen unterhaltsam und voller Humor mit einem sehr genauen Blick auf den Alltag mit Kindern.

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der Familie, Wrangelstraße 18
Gebühr: 18,00 €
Anmeldung: unter 503260 oder per Mail an info@hausderfamilie-flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 2 bis „Wrangelstraße“

Wasz szoll dasz zu?

Praktische Lebenshilfe mit Hilke Rudolph und Rolf Peter Petersen

Der Seniorenbeirat lädt ein: Aufgrund des großen Erfolgs der Jubiläumsauftaktveranstaltung „25 Jahre Flensburger Seniorenbeirat“ unter dem Thema „Alter hat viele Gesichter“ mit Hilke Rudolph und Rolf Peter Petersen, nehmen wir gerne diese Veranstaltung noch einmal in unser Programm.

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: Theaterwerkstatt Pilkentafel Flensburg, Pilkentafel 2
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 5 bis „Hafendamm“



..... **Mittwoch, 18.9.2019**

Reise zu Fuß zu den Weltreligionen

Es werden hintereinander vier verschiedene Gemeinden (Judentum, Christentum, Islam, Bahá'í-Religion) besucht.

Uhrzeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Friesische Straße 81 bei der Jüdischen Gemeinde
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: unter 85 11 88
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Mathildenstraße“

Handtuch-Druckwerkstatt

Wir drucken mithilfe selbst erstellter Druckformen Fische, Möwen und andere Flensburger-Leben-Motive auf Küchen-Handtücher. Keine Vorkenntnisse nötig. 8 - 88 Jahre.

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: KulturLücke, Norderstr. 151
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: unter 50508751 oder per Mail an kochhafen@kokuko.de
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Erzählcafé „Weißt du noch damals?“

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Keksen können schöne Erinnerungen und Lebensgeschichten ausgetauscht werden. Auch ein bedeutsames Erinnerungsstück oder ein Foto, zudem man etwas erzählen möchte, darf gerne mitgebracht werden. Ob klein oder groß, ob jung oder alt: Jeder und jede sind herzlich willkommen. Gemeinsam Flensburg erleben!



Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Stadtteilcafé Servicehaus Friesischer Berg, Mathildenstraße 22
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Mathildenstraße“

Queisser-Seniorenpreisverleihung - Highlight der Woche!

Grußwort: Stadtpräsident Hannes Fuhrig

Das bürgerschaftliche Engagement in unserer Gesellschaft ist nicht wegzudenken und stellt eine wichtige Säule dar. Die Firma Queisser Pharma honoriert seit mehr als drei Jahrzehnten das bürgerschaftliche Engagement mit dem Queisser-Seniorenpreis. Hier werden stellvertretend für alle älteren Menschen, die sich in unterschiedlichen Bereichen engagieren, zwei Senior*innen ausgezeichnet. Es erwartet Sie ein buntes Rahmenprogramm mit einem anschließenden Imbiss.

Uhrzeit: 17.00 Uhr
Ort: Bürgerhalle im Rathaus
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: unter 9996-0 oder per Mail an info@queisser.de
(anschließend erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per Post)
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Rathaus“; Buslinie 12 bis „Neumarkt“

..... **Donnerstag, 19.9.2019**

Tanz und Gymnastik 50+ - Golden Ladies

Zum Flensburger Leben gehört auch Tanz. Das Ballett-Center bietet eine bunte Palette von tänzerischen Bewegungen zu schöner Musik, die Spaß macht, an. Auch Anfängerinnen sind zu diesem Schnuppertermin herzlich willkommen.

Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Ballett-Center, Holm 11
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Stadttheater“

„Das alte Mürwik“ Heimatkundlicher Spaziergang

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir uns auf einen heimatkundlichen Spaziergang mit Gisela Mikolajewicz durch das alte Mürwik begeben. Mit ihrem Diavortrag bietet sie einen Blick in die ganz alten Zeiten Mürwiks, so wie das „Flensburger Leben“ früher ausgesehen hat.

Uhrzeit: 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Nachbarschaftszentrum St. Klara, Marrensdamm 19
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 7, 10, 11 bis „Marrensdamm“ oder „Twedter Plack“



Mentale Fitness – Powerbrain

Mit Synapsen- und Koordinationstraining zu mentaler Stärke, Leichtigkeit und positiven Veränderungen in vielen Lebensbereichen. Die Bewegungsübungen sind leichter sportlicher Natur, machen viel Spaß und werden ergänzt durch eine Vielzahl von Informationen. Ob in Schule, Beruf oder im Alter – das Gehirn lässt sich trainieren und aktivieren. Flensburger *innen (er)leben dadurch mehr Lebens- und Leistungsfreude.

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Willi-Weber-Schule (Goethe-Schule Haus 2),
Bismarckstraße 52A, Sporthalle

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung: unter 5050278 oder per Mail an info@franka-albrecht.de

Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „St. Jürgen-Platz“

Erlebnis Vortrag:

Burnout ist out – Heilung ist IN(nen)

Flensburger Leben kann auch mal erschöpft, müde oder ausgebrannt sein. Zu viel Stress oder schon ein Burnout? Wie kann man das vermeiden oder damit umgehen, wenn es sich im Umfeld oder im eigenen Leben zeigt? Dieser Erlebnis-Vortrag befasst sich damit, Stress zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen.

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Haus der Familie, Wrangelstraße 18

Gebühr: 12,00 €

Anmeldung: unter 503260 oder per Mail an info@hausderfamilie-flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 2 bis „Wrangelstraße“

#SELBSTBESTIMMT! „Sexualität im Alter“

Vortrag von Antje Redmann von der Beratungsstelle Pro familia, Flensburg

Mit der Veranstaltungsreihe #SELBSTBESTIMMT! werden lebensbejahend die positiven, kraftvollen, schönen Seiten der Körperlichkeit und der Sexualität, die grundsätzlich zu jedem Menschen gehören thematisiert. Wir machen Mut, so zu sich zu stehen, wie Mensch nun mal ist – in jeder Phase des Lebens! Let's talk about Bodys, Gefühle und Sexualität!

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Aktivitaetshus, Norderstraße 49

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 4 bis „Toosbüystraße“

Und am Mittwoch, 25.9.2019:

#SELBSTBESTIMMT! Kino-Abend mit Fingerfood: Film „Embrace“ – Du bist schön!, 2017

In dem Film geht es darum, wie wichtig es ist, sich selbst anzunehmen und zu lieben, wie man ist! Von Taryn Brumfitt und Nora Tschirner, 2017

Mit der Veranstaltungsreihe #SELBSTBESTIMMT! werden lebensbejahend die positiven, kraftvollen, schönen Seiten der Körperlichkeit und der Sexualität, die grundsätzlich zu jedem Menschen gehören thematisiert. Wir machen Mut, so zu sich zu stehen, wie mensch nun mal ist – in jeder Phase des Lebens! Let's talk about Bodys, Gefühle und Sexualität!

Uhrzeit: ab 18.30 Uhr Fingerfood, 19.00 Uhr Filmbeginn (am 25.9.2019!)

Ort: Aktivitaetshus, Norderstraße 49

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 4 bis „Toosbüystraße“



..... **Freitag, 20.9.2019**

Petuh-Stadtführung

mit Frau Chrischiansen (Hilke Rudolph)

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten bis hin zum Nordertor. Und da gibt das denn ein guter Tasse Kaffee und Kuchens bei“

Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante, die genussvoll in der LuaFee, dem „Café vom LuaLe“ endet.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Start: Hafenspitze

Gebühr: 5,00€

Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 14 bis „ZOB“

175 Jahre Chaussee nach Husum

Eine Ortsbesichtigung

Im Jahr 1844 wurde die Chaussee von Flensburg nach Husum in Betrieb genommen. Der Ortsteil Weiche entstand erst danach, wurde aber neben der Eisenbahn von der Lange an der Chaussee und der Kreuzung mit dem Ochsenweg wesentlich in seiner Entwicklung bis heute mitgeprägt – Verkehr, Arbeit, Wohnen, Naherholung, das ist hier alles anzutreffen. Der Chronikstammtisch Weiche setzt damit seine Stadtteilrundgänge im Rahmen der Wochen FlensburgerLeben fort.

Uhrzeit: 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Husumer Straße im Stadtteil Weiche zwischen Sportplatz und Ortsausgang

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 11, 12 bis Haltestelle „Mühlental“ vor der Apotheke

„Alltagsfreuden - Theaterspiel für Jung und Alt“

Welche Alltagsfreuden begegnen uns plötzlich, unerwartet, überraschend, immer wieder im Flensburger Leben und auch anderswo? Menschen jeglichen Alters ab 8 Jahren sind herzlich willkommen, die alltäglichen Freuden im Theaterspiel „auf die Bühne zu bringen“! Wer seine Freude am Theaterspiel in diesem Schnupperkurs entdeckt, kann im geplanten, mehrgenerativen Theaterprojekt „Glücksmomente“ mitmachen!

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 01522-3243248 oder per Mail an kulturluecke@gmail.com

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Samstag, 21.9.2019**

Fit im Alter durch Essen und Bewegung

Mit 66 Jahren – da fängt das Leben an – mit 66 Jahren da hat man Spaß daran – Spaß an Bewegung und richtig gutem Essen – das kann man in Flensburg erleben – auch und erst recht im hohen Alter! „Bewegungsförderung und vitalstoffreiche Alltagskost“ ist das Motto der DRK Schwesternschaft Elsa Brändström e.V. in Flensburg. Unsere Angebot sind auch bei körperlicher und geistiger Beeinträchtigung „mitmachbar“. Hockergymnastik, Schwerpunkt: Erhalt und Aufbau der Muskulatur

Uhrzeit: 9.30 Uhr

*Ort: Elsas gute Stube in der DRK-Schwesternschaft
Elsa Brändström e.V., Mürwiker Straße 2*

Gebühr: 3,50 €

*Anmeldung: unter 3144014 oder per Mail an
c.fiedler@drk-schwesternschaft-flensburg.de*

Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“



Fahrrad-Workshop am eigenen Fahrrad

In diesem Workshop wird am eigenen Fahrrad geübt und repariert. Themen sind Laufradaufbau, Laufradoptimierung, Scheibenbremsen entlüften, Schaltung einstellen und alles, was zum Fahrrad gehört wird angesprochen.

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Beckys Fahrradservice, Ochsenweg 1A

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: unter 29580 oder per Mail an info@beckys-fahrradservice.de

Flensburger Stromfarben 9.0

Stromkästen der Flensburger Stadtwerke werden durch Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern – alle interessierten Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt, künstlerisch gestaltet, so dass Flensburg noch bunter wird!

Uhrzeit: 10.00 - 18.00 Uhr

(2. Teil: Sonntag, 22.9.2019, 10.00 - 18.00 Uhr)

Ort: Jugendtreff „die exxe“, Zur Exe 25

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: unter 5700472 oder www.flensburger-stromfarben.de

Anfahrt: mit den Regionalbuslinien 1013 Richtung Niebüll und 1569 Richtung Handewitt

Workshop

Ätherische Öle in der Hausapotheke

Ätherische Öle sind die mit großer Sorgfalt gewonnenen Essenzen duftender Pflanzen. Das Wissen um ihre umfassende Wirkung ist schon über 5000 Jahre alt und erfährt jetzt mit wachsendem Bewusstsein für die Ganzheitlichkeit von Körper und Geist neue Bedeutung. Sie können

uns bei der Förderung und Erhaltung unserer Gesundheit (z.B. Erkältungen, Hautprobleme) unterstützen und ihr wunderbarer Duft stärkt die Seele bei Erschöpfung und Stress auf ganz besondere Weise.

Flensburger*innen erleben hier die Einführung in die Herstellung und Wirkweise ätherischer Öle, Anwendung in der Hausapotheke, Beachtenswertes in der Anwendung bei Kindern/Senior*innen, Kontraindikationen, Verwendung für Pflege und Schönheit.

Ein sinnvoller und verantwortungsbewusster Umgang mit den wertvollen Ölen für Gesundheit und Wohlbefinden kann in diesem Workshop in Theorie und ganz viel sinnenfroher Praxis erfahren werden.

Uhrzeit: 11.00 - 17.00 Uhr

Ort: Haus der Familie, Wrangelstraße 18

Gebühr: 27,00 €

Anmeldung: unter 503260 oder per Mail an info@hausderfamilie-flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 2 bis „Wrangelstraße“

Petuh-Stadtführung

mit Frau Chrischiansen (Hilke Rudolph)

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten bis hin zum Nordertor. Und da gibt das denn ein guter Tasse Kaffee und Kuchens bei“

Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante, die genussvoll in der LuaFee, dem „Café vom LuaLe“ endet.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Start: Hafenspitze

Gebühr: 5,00€

Anmeldung: unter 85 2743 oder per Mail an soziales@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 14 bis ZOB



Stadtrundgang durch das verflochtene Flensburg

Was haben Ziegelsteine mit Zucker zu tun und wieso sind hier überall Löwen? Flensburg erleben auf einer postkolonialen Spurensuche.

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor dem Schiffahrtsmuseum, Schiffbrücke 39

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: per Mail an flensburgpostkolonial@posteo.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Schiffahrtsmuseum“

Puppentheater damals bei uns zu Haus

Inga Hartmann vom Krimmelmokel Puppentheater lädt alle Großeltern, Urgroßeltern und andere Menschen der Generation 50 Plus dazu ein, ihre noch vorhandenen Papiertheater oder Marionettenzimmertheater mitzubringen und aufzubauen. So können Kinder, Familien und Puppenspielbegeisterte eine Theaterform in Flensburg erleben, die noch vor wenigen Jahrzehnten eine beliebte Beschäftigung in den Wintermonaten war. Angeregt durch die Geschichte(n) wollen wir gemeinsam ein Zimmertheater bauen. Wer etwas mitbringen, zeigen oder berichten kann wird gebeten, sich vorab bei Inga Hartmann zu melden.

Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr. 151

Gebühr: 5 € (Befreiung auf Anfrage), aktive Teilnehmer frei

Anmeldung: unter 8407250 oder per Mail an post@krimmelmokel.de

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Premiere

Lügendetektor/ ДЕТЕКТОР ЛЖИ.

Russisch-Deutsche Bühne Flensburg präsentiert Komödie von Vasilij Sigarev: LÜGENDETEKTOR. (Детектор лжи). Auf Russisch/на русском языке.

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ort: Theaterschule Flensburg, Adelbyer Kirchenweg 1

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: 0163 9258319 oder per Mail an rdb.flensburg@gmail.com

Anfahrt: Buslinie 3, 10 bis „Parsevalstraße“

..... **Sonntag, 22.9.2019**

Puppenspiel „Schneewittchen“

Das Märchen vom wunderschönen Mädchen „so weiß wie Schnee, so rot wie Blut und so schwarzhaarig wie Ebenholz“ wird in einer wandelbaren Kulisse mit Tischfiguren gespielt. Mit viel Witz, toller Musik und einfühlsamer Poesie wird der bekannte Märchentext dargeboten. Die Welt der Zwerge – Flensburger Leben en miniature! Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ort: Krimmelmokel Puppentheater im Deutschen Haus Flensburg, Seiteneingang links, 2.Etage (nicht barrierefrei)

Gebühr: 5,00 € (Großeltern in Begleitung ihrer Enkel sind frei)

Anmeldung: unter 840 72 50 oder per Mail an post@krimmelmokel.de

Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Deutsches Haus“, diverse Buslinien bis „Südermarkt“



Aquajogging der DLRG

Wir laufen im Tiefwasser mit verschiedenen Auftriebsmitteln. Kombiniert wird das mit flotter Musik.

Uhrzeit: 18.00 Uhr
 Ort: Campusbad (Bahn 8), Thomas-Finke-Str. 8
 Gebühr: 4,00 € (Eintritt für das Campusbad)
 Anmeldung: 27969 oder per Mail an isolde.bendixen@flensburg.dlrg.de
 Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Sie haben Fragen, Anliegen oder ...

... möchten im kommenden Jahr auch Veranstaltungen anbieten oder mitgestalten? Dann kontaktieren Sie uns!

Rathaus Flensburg, Zimmer 246
 Telefon: 0461/85 27 43
 E-Mail: staupendahl.bjoern@flensburg.de

Impressum:
 Layout, Redaktion, Titelfoto und Herausgeberin
 Stadt Flensburg
 Die Oberbürgermeisterin
 Fachbereich Soziales und Gesundheit
 Rathausplatz 1
 24937 Flensburg
soziales@flensburg.de
www.flensburg.de
 0461-85 0

Notizen



Notizen

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.[illegible]



engagiertestadt
Engagiert in Flensburg

Ihr Engagement für Ihre Stadt!

Sie wollen sich in Flensburg engagieren, haben
aber noch nicht das Richtige für sich gefunden?

Sie haben ein Talent, das Sie mit anderen teilen möchten?

Sie haben eine tolle Idee, brauchen für die Umsetzung
aber den passenden Raum?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Besuchen Sie

www.engagiert-in-flensburg.de
und nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Wir freuen uns auf Sie!



Wir beraten SIE unabhängig,
kostenfrei und individuell!

Vi rådgiver uafhængigt,
individuelt og fri for
omkostninger!

We offer independent
and individual advice,
free of charge!

Мы консультируем Вас
независимо, бесплатно
и индивидуально!



**Pflege
Stützpunkt.**

In der Stadt Flensburg

Sizleri ücretsiz, tarafsız
ve bireysel olarak
bilgilendiriyoruz!

Σας συμβουλευουμε
ανεξαρτητος ,και ανεξοδα,
για καθε σας υποθεση.

نحن نقدم لكم النصائح بشكل مستقل، من
غير مقابل وعلى إفراد!

Doradzimy Pani/Panu
niezależnie, indywidualnie
i bezpłatnie!

INDIVIDUELL



UNABHÄNGIG



KOSTENFREI

OFFENE SPRECHSTUNDEN IM RATHAUS

Rathaus
Rathausplatz 1
24937 Flensburg

Montag	8.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr
	14.00 - 17.30 Uhr
Freitag	8.30 - 12.00 Uhr
	(und nach Vereinbarung)

Telefon: 0461/85 20 02

FLENSBURG

Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord