

Neues aus der Bergedorf Bille Stiftung - der Stiftungsnewsletter

# Bergedorf Bille Stiftung

**Liebe Interessierte und Engagierte,**

herzlichen willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Newsletters!

Wir freuen uns, Sie erneut über die aktuellen Projekte und Aktivitäten der Bergedorf-Bille-Stiftung informieren zu dürfen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

**Ihre Bergedorf-Bille-Stiftung**

---

## **"LUST AUF KUCHEN ZU ZWEIT?" IN DER HOPFENSTRASSE**

Am **24. Oktober** bieten wir im **Bergedorf-Bille-Treffpunkt St. Pauli** in der Hopfenstraße 21 eine gesellige Runde mit kostenfreiem Kaffee & Kuchen für Erwachsene unter dem Motto „**Lust auf Kuchen zu zweit**“ - **eine Initiative gegen Einsamkeit**", an.

Ihnen fällt sicher eine Person aus Ihrer Nachbarschaft ein, die schon länger nicht mehr zu zweit Kuchen essen war. Laden Sie diese Person gerne ein und bringen Sie sie mit zum Kuchenessen in den Bergedorf-Bille-Treffpunkt.

**Donnerstag, 24. Oktober 2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**Bergedorf-Bille-Treffpunkt, Hopfenstraße 21, 20359 Hamburg  
(St. Pauli)**

Wichtig ist, dass sich Interessierte bei uns anmelden, damit wir genügend Kuchen vorbereiten können.

Am besten geht dies >> [hier](#) << oder aber auch telefonisch unter **040 725600-491** oder per Mail unter **stiftung@bergedorf-bille.de**



---

## NEUES AUS DEN TREFFPUNKTEN

### **Auszeit für die Seele – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

In diesem Kurs erwartest dich eine wohltuende Pause vom hektischen Alltag. Du erwirbst fundierte Kenntnisse und praxisorientierte Methoden der Achtsamkeit, die dir dabei helfen, Stress im Alltag besser zu bewältigen.

Die Sitzungen bestehen aus geführten Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitstechniken, die speziell auf Stressbewältigung und innere Ruhe ausgerichtet sind. Das Angebot ist kostenlos. Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

**Termin: jeden Samstag von 10-12 Uhr**

**Ort: Bergedorf-Bille-Treffpunkt Steinschanze 2 in der HafenCity**

Eine Anmeldung ist aufgrund einer begrenzten Teilnehmendenzahl unter [sonja.bloecker@gmail.com](mailto:sonja.bloecker@gmail.com) erforderlich.

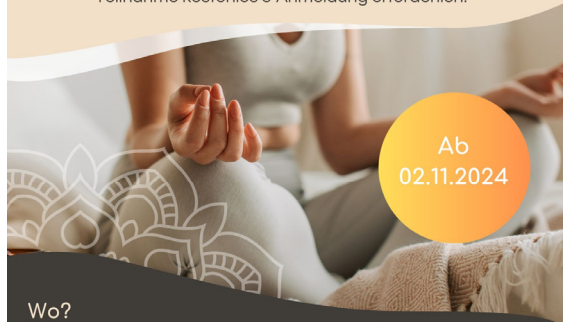


Sonja Blöcker

# Auszeit für die Seele

Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit

Immer samstags — 10 bis 12 Uhr  
Teilnahme kostenlos & Anmeldung erforderlich!



Ab  
02.11.2024

## Wo?

Bergedorf-Bille-Treffpunkt  
Steinschanze 2  
20457 Hamburg (Hafencity)

## Anmeldung:

sonja.bloecker@gmail.com  
0178 - 55 80 819 (Whatsapp)

## Was erwartet dich?

In unserem Achtsamkeitskurs „Auszeit für die Seele - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ erwartet dich eine wohltuende Pause vom hektischen Alltag. Wir treffen uns immer samstags um 10-12 Uhr, um gemeinsam durch Meditationen, Yoga und Achtsamkeitsübungen innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Du wirst praxisorientierte Methoden kennenlernen, die dir helfen, Stress besser zu bewältigen und deine Resilienz zu stärken.

## Über mich

Ich bin MBSR-Trainerin (Mindfulness-Based Stress-Reduction) und zertifizierter Coach für Stressmanagement und Resilienz. Mit meiner Ausbildung am ZEB Zentrum für Entwicklung und BewusstSein, unter der Leitung von Dipl.-Psych. Gerd Metz und Team, in Kooperation mit The Mindful Space in Hamburg, begleite ich dich dabei, Achtsamkeit als wirksames Werkzeug zur Stressbewältigung zu entdecken und zu vertiefen.

*„Der wahre Moment des Lebens ist immer jetzt.“*

**„Der wahre Moment des Lebens ist immer jetzt!“**



## **StuhlYoga nach Youtube Anleitung**

Seit Mitte Oktober können Begeisterte Yoga-Fans ein neues Angebot im **Bergedorf-Bille-Treffpunkt Ladenbeker Furtweg** wahrnehmen.

Jeden **Montag von 10.00 - 12.00 Uhr** bietet Barbara Zander einen StuhlYoga Kurs nach Youtube Anleitung an. Weitere Teilnehmer sind gerne willkommen.



## **TableTop - Strategiespiele jeder Art**

Der Table Top Strategiespietreff im **Bergedorf-Bille-Treffpunkt Binnenfeldredder** bietet jeden **3. Samstag im Monat von 8.30 - 18.00 Uhr** Anfängern und Erfahrenen einen Ort für Strategiespiele jeder Art. Bringt eure Miniaturen mit oder schaut einfach mal vorbei, von jung bis alt ist jeder willkommen.

Anmeldung erforderlich unter **tabletoptreffbb@gmail.com**



## **Orthopädisches Sportangebot**

Aufgrund eines Trainierwechsels wird das Reha-Sport-Angebot im **Bergedorf-Bille-Treffpunkt Binnenfeldredder** vorerst pausieren müssen. Teilnehmende können sich gerne an Dagmar Müller vom TSG unter der Telefonnummer 040 401136-361 wenden, wenn sie ihr Rezept ausgehändigt haben wollen.

Sobald ein neuer Trainer gefunden wurde, freuen wir uns auf einen baldigen Neustart!



>> die ganze Programmübersicht gibt es hier <<

# WIR TUN WAS GEGENEINSAMKEIT

## Preisverleihung zum Fotowettbewerb „Was heißt Einsamkeit für dich?“

276.811.776 Bytes - 157 Foto-Dateien - 24 Preise

Bei diesem Event möchten wir das Geheimnis lüften!

Welche Fotos wurden unter den Einsendungen als besonders ausdrucksstark ausgewählt? Wer darf sich über einen der Geld- oder Sachpreise freuen? An wen werden die Sonderpreise verliehen?

Verbringen Sie einen spannenden Abend bei uns, mit tollen Bildern und berührenden Texten! Bewerber\*innen, deren Familien und Freund\*innen sowie alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Mit einem Grußwort von Dr. Jürgen Duwe – Leitung des Gesundheitsamtes.

**Wann? Am Donnerstag, den 7. November 2024  
um 17.00 Uhr im Spiegelsaal des Bergedorfer Rathauses**

Eine **verbindliche Anmeldung bis 4. November 2024** ist per Email über das Gesundheitsamt bei Frau Gaida unter [lia.gaida@bergedorf.hamburg.de](mailto:lia.gaida@bergedorf.hamburg.de) erbeten.

Dies ist keine öffentliche Veranstaltung. Der Einlass wird nur nach vorheriger Anmeldung gewährt.



---

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### **Workshop: „Engagier dich – in der Bergedorf-Bille-Stiftung“**

Termin: 30. Oktober 2024, 17-19 Uhr.

Ort: Bergedorfer Straße 100, 21029 Hamburg

Referentin: Cornelia Springer-Fouad

Freiwilliges Engagement macht glücklich. Das bezeugen nicht nur wissenschaftliche Studien, sondern auch die vielen Aktiven in unseren Quartieren. Umgekehrt sind sie unentbehrlich für den sozialen Zusammenhalt in der Nachbarschaft.

Wie genau kann man sich bei der **Bergedorf-Bille-Stiftung** einbringen? Ob Sie ehrenamtlich eine Nachbarschaftsgruppe leiten möchten, für Menschen aus dem Stadtteil einen Ausflug organisieren, einen Flohmarkt veranstalten oder sich mit Ihrem grünen Daumen um einen Nachbarschaftsgarten kümmern – die Möglichkeiten sind vielfältig. Hauptsache, Sie haben Spaß dabei!

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, inwieweit die **Bergedorf-Bille-Stiftung** Sie in Ihrem Engagement unterstützt, sei es durch Räumlichkeiten oder auch mal einen Zuschuss für eine tolle Projektidee.

### **Workshop: „Neutralitätsgebot in Bildungseinrichtungen?“**

Termin: Dienstag, 12. November 2024, 17-19 Uhr

Ort: Körberhaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg

Das Netzwerk Bergedorf – für Demokratie und Zusammenhalt startet im November eine Reihe von Veranstaltungen zu verschiedenen Themen der Demokratiebildung.

Am 12.11.2024 sind interessierte Pädagog\*innen herzlich zum Workshop „Neutralitätsgebot in Bildungseinrichtungen?“ eingeladen. Dieser findet in Kooperation mit der GEW Hamburg und dem Bezirksamt Bergedorf statt.

Wir freuen uns über >> [Ihre Anmeldung](#) <<

>> [Weitere Informationen und Anmeldung hier klicken](#) <<

## SO WAR ES BEI...

**"Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung"** im **Bergedorf-Bille-Treffpunkt Hollkoppelweg** war ein voller Erfolg. Dozent Martin Ludz vom **Betreuungsverein Bergedorf e.V.** sprach das ernste Thema vor 41 Teilnehmenden an und gab Einblicke, Tipps und Tricks in die Unterschiede der Vollmachten und Verfügungen.



Wir waren dabei: **Hamburgs längste Tafel der Demokratie!** Nicht nur die Sonne strahlte an diesem Tag auf dem Rathausmarkt

Mehrere Dutzend Menschen haben mit großer Freude an unserem Quiz "Was hat Einsamkeit mit Demokratie zu tun?" teilgenommen - Kinder, Eltern und Senior\*innen. Vielen Dank für diese Beteiligung und die vielen Gespräche, die wir führen durften. Lasst uns gemeinsam Einsamkeit bekämpfen und die Demokratie verteidigen.



Die bereits seit 12 Jahren aktiven **Quartiersbotschafter** haben dieses Mal das „Kuchen zu zweit“-Event – eine Initiative der Bergedorf-Bille-Stiftung - ausgerichtet.

Mit reichlich Kuchen gestärkt, kam man schnell ins Gespräch mit Anwohnerinnen und Anwohnern. Ein weiterer Schritt auf dem Weg gegen die Einsamkeit.





---

## SAVE THE DATE

Die besinnliche Vorweihnachtszeit steht vor der Tür, und wir möchten diese zum Anlass nehmen, um Ihnen für Ihren unermüdlichen Einsatz zu danken und das gemeinsame Jahr Revue passieren zu lassen.

Wir laden Sie herzlich zu einem gemeinsamen Nachmittag bei Kaffee, leckerem Kuchen und Klönschnack ein.

**Wann: 14. Dezember 2024**

**Uhrzeit: 15 Uhr**

**Wo: Bergedorf-Bille-Stiftung, Bergedorfer Straße 100, 21029 Hamburg**

Bitte bringen Sie gute Laune und eine kleine **Überraschung für unser Weihnachtswichteln** mit!

Wir freuen uns über Ihre **Anmeldung bis zum 20. November 2024**, damit wir entsprechend planen können.

Melden Sie sich direkt an! >> [zur Anmeldung](#) <<



---

## ZU GUTER LETZT

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Einblick in unsere aktuellen Projekte und Initiativen gefallen hat. Bleiben Sie mit uns verbunden und melden Sie sich bei uns, wenn Sie selbst etwas zum nächsten Newsletter beitragen möchten.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

**Herzliche Grüße**

**Ihr Team der Bergedorf-Bille-Stiftung**

---

☐ 040 / 72 56 00-65 stiftung@bergedorf-bille.de

**Bergedorf-Bille-Stiftung** Bergedorfer Straße 100  
21029 Hamburg-Bergedorf

© 2024 Bergedorf-Bille-Stiftung zur sozialen Integration von Menschen

Diese E-Mail wurde an @ verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können  
Sie sich hier abmelden.