

Quartierstreff St. Anna Quartier im Pavillon



Novemberblättle 2023

Liebe Nachbarn,

vor Ihnen liegt das Novemberblättle, Pavillon St. Anna Quartier 2023.

Darin enthalten sind alle „alten und neuen“ Ideen, Aktivitäten, Einladungen zur Begegnung untereinander..., auf einen Blick - für einen Monat!

Künftig werden Sie nun jeden Monat ein solches Heft einmalig bekommen und informiert sein, was „im und rund um“ den Pavillon „von und für“ Nachbarn aus dem St. Anna Quartier und von mitinteressierten Bürgern angeboten wird.

Falls Sie eine andere Idee der Begegnung haben, oder vielleicht eine Begabung, die Sie anderen zur Verfügung stellen oder teilen wollen, kommen Sie bitte gern auf mich zu. Zusammen entwickeln wir ein schönes neues Angebot – ich unterstütze Sie dabei, suche und finde mit Ihnen zusammen Mitstreiter und begleite die ersten Treffen mit. Sprechen Sie mich gern an, kommen Sie vorbei oder schreiben Sie mir eine Mail.

Meine Sprechzeiten sehen Sie an der Eingangstür zum Pavillon und gern nach Vereinbarung (Änderungen vorbehalten- werden an der Eingangstür im Pavillon ausgehängt). Kontaktdaten siehe Rückseite.

Gern möchte ich Sie auch im neuen Jahr gewinnen für Themen:

- ♥ der Kinder
- Jahreszeitliche Aktionen, z.Bsp. Vogelhäuser bauen, Insektenhotels im Frühjahr (hier bin ich bei der Suche einer kleinen Werkstatt behilflich), jahreszeitliches basteln im Pavillon, gemeinsame Familienausflüge,
 - o ...? Eine ganz andere Idee?

- ♥ der Alleinstehenden Jüngerer und „Midager“
 - Ihre Themen in den Fokus stellen: z.Bsp. Lesekreis im Dialog, „Austausch-Stammtisch“ oder „Damen-Kaffeekränzchen“, Männer-Treff, etwas zusammen gestalten: malen, zeichnen,..., Ausflüge....
 - ...? Eine ganz andere Idee?

- ♥ Altersübergreifende Angebote
 - Wie das schon 2x statt gefundene Sonntagsfrühstück
 - Quartiers-Chor - singen beflügelt die Seele
 - Quartiersband – Musikinstrument und Menschen zusammen „grooven“ lassen
 - Bewegungsangebote
 - Spazier- und Wanderrunden
 - ...?

- ♥ Angebote der älteren Generation
 - Was würde Sie über die bestehenden Angebote noch ansprechen?
 - Welche Themen bewegen/wünschen Sie sich?

Sprechen Sie mich gern an 😊 ,
herzlichst

Beatrix Hoch

Quartiersmanagerin

Sonntagsfrühstück für alle einmal im Monat im Pavillon

Zusammen den Sonntag bei einem gemütlichen Frühstück im Pavillon begehen, an einem bunten Büfett schlemmen und dabei nette Menschen kennen lernen – sind Sie dabei?

Ideengeberin: Nachbarin Frau Wilhelm aus dem St. Anna Quartier
– herzlichen Dank für diese schöne Idee 😊 .

Wann: **Sonntag, 12.11.23, 9.30 Uhr (schon das dritte gemeinsame Frühstück 😊)**



Organisation/Ablauf:

- ♥ Anmeldung über **Frau Beatrix Hoch** per Briefkasten, per Mail oder persönlich (Kontakt Daten siehe Rückseite) und was Sie mitbringen werden (Käse, Wurst, Aufstrich, Eier...? Siehe Liste).
- ♥ Frau Hoch trägt dies dann (ohne Namen) auf die Liste im Schaukasten neben dem Quartierstreff ein, so dass alle sehen können, was bereits mitgebracht wird und was noch fehlen könnte.
- ♥ Die Brötchen werden beim Bäcker morgens gekauft.
- ♥ Den Kaffee gibt es im Pavillon (+ Milch und Zucker).
- ♥ Zum Start dieses schönen Projektes werden die Brötchen und der Kaffee gesponsert.
- ♥ Frau Wilhelm und Frau Hoch sind an dem Sonntag da.
- ♥ Bitte bringen Sie Ihren eigenen Teller, Besteck, Glas, Tasse, Müslischale...mit).

Hier eine kleine Ideensammlung, was zum Büfett mitgebracht werden kann:

- Butter, Marmelade, Honig
- Käseplatte / Wurstplatte
- Frisches Gemüse geschnitten: Paprika, Gurke, Karotte, Tomate...
- Tomate-Mozzarella Platte
- Lachs
- Müsli, Milch, Joghurt
- Dips, Hummus, Brotaufstrich
- Gekochte Eier
- Orangensaft
- Obstteller.....

Neu: Entspannung und Bewegung in der kühleren Jahreszeit – im Pavillon immer Montag vormittag

QiGong am Morgen

Beschreibung: Die sanfte meditative ganzkörperliche Bewegung aktiviert die Lebensenergie, gibt Kraft und Ruhe für den Tag.

Beginn: Montag 13.11.2023 – 5 Termine, 8:00– 9:00
Schnupperstunde möglich

Anmeldung und Kosten: Ingrid Janke, QiGong-Lehrerin, 0162 900 2093



Beckenbodentraining

Beschreibung: Mit gezieltem Training die Beckenbodenmuskulatur stärken, um Blasenschwäche vorzubeugen, bereits bestehende Schwierigkeiten abzumildern und u.a. die Unterleibsorgane gesund zu halten.

Beginn: Montag, 13.11.2023, 9,00 – 10.00 Uhr
5 Termine, Schnupperstunde möglich

Anmeldung und Kosten: Ingrid Janke, Krankengymnastin und Gymnastiklehrerin, 0162 900 2093

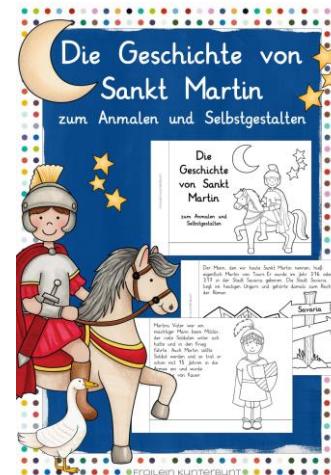


Ausgleichsgymnastik

Beschreibung: Die Körperwahrnehmung stärken, um mit ausgleichenden Übungen schmerzhafte Verspannungen abzubauen und Fehlhaltungen zu korrigieren.

Beginn: Montag, 13.11.2023, 10.00 – 11.00 Uhr
5 Termine, Schnupperstunde möglich

Anmeldung und Kosten: Ingrid Janke, Krankengymnastin und Gymnastiklehrerin, 0162 9002093



St. Martin

Kinderaktion

Zu St. Martin laden wir alle Kinder und Nachbarn von 4 – 99 Jahren ein, im Pavillon ein **St. Martin-Lichttütte** zu bemalen und ein LED Licht reinzustellen. Die Tüten sind mit einer Schablone vorgezeichnet – einfach ausmalen 😊.

„Licht sein, Licht geben“ - so das Thema der Licht-Tüten-Aktion. Die Tage werden kürzer und umso mehr erfreuen wir uns am Licht – Licht für uns selber – Licht das wir schenken – Licht das wir sind.

Es können deshalb auch gern mehr Tüten an dem Mittag bemalt werden und als Überraschung dem Nachbarn vorbeigebracht werden – sei du DER Lichtstrahl!

Die „Omas vom „Häkeln und Stricken am Montagnachmittag“ werden dieses Angebot begleiten. Frau Maria Schuster bettet die Aktion in eine passende spirituelle Geschichte ein – Einladung an alle die Lust haben mit dabei zu sein. Es sind genügend Tüten zum Bemalen da.

Wann: Montag, 06.11.2023, 16.00 – 18.00 Uhr

Kosten: keine

Ansprechperson: Frau Maria Schuster (siehe Rückseite)

Neu: Gemeinsam Handarbeiten im St. Anna Quartier

Keine Lust allein zuhause kreativ zu sein?
Dann kommen Sie doch jeden ersten Donnerstag im Monat ins St. Anna Quartier. Egal ob nähen, stricken, häkeln, klöppeln, bringen Sie ihre Handarbeit mit. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee kann jeder handarbeiten und mit anderen plaudern und Tipps austauschen.

Alle, die gerne in Gemeinschaft kreativ sind, sind herzlich eingeladen.

Start dieses neuen Angebots ist am

Donnerstag, 2. November von 15.00-17.00 Uhr

im Pavillon im St. Anna Quartier.



Gemeinsam Handarbeiten ist ein offenes Angebot und findet zukünftig **einmal im Monat von November bis März an jedem ersten Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im Pavillon** im St. Anna Quartier statt.

Die weiteren Termine sind: 07.12.2023, 04.01., 01.02. und 07.03.2024.

Kommen Sie vorbei. Zusammen macht handarbeiten mehr Spaß.

Kontakt: **Beatrix Hoch** (siehe Rückseite)

Zwei neue Angebote am Samstag von extern:

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Beschreibung: Die FRZ-Massage bietet eine wunderbare Möglichkeit, dem Partner oder Familienmitglied nahe zu sein und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun.

Samstag, 18.11.2023 14:00-18:00

Anmeldung und Kosten: Ingrid Janke, Krankengymnastin, Gymnastiklehrerin, FRZ-Therapeutin, 0162 900 2093



Augen-Ferien

Beschreibung: Ganzheitliche Körper-, Seh- und Wahrnehmungsübungen, Akupressur und Massage verhelfen zu einem entspannteren Sehen und einem bewussteren visuellen Wahrnehmen im Alltag.

Samstag, 25.11.2023 14:00-16:00

Anmeldung und Kosten: Ingrid Janke, Krankengymnastin und Gymnastiklehrerin, 0162 900 2093



Angebotsübersicht im Pavillon im November 2023

Montag	Datum	Was?	Wo?	Info:
08.00 – 09.00 Uhr	ab 13.11.2023, 5x	NEU: Qigong am Morgen	Pavillon	Siehe Ausschreibung
09.00 – 10.00 Uhr	ab 13.11.2023, 5x	NEU: Beckenbodentraining	Pavillon	Siehe Ausschreibung
10.00 – 11.00 Uhr	ab 13.11.2023, 5x	NEU: Ausgleichsgymnastik	Pavillon	Siehe Ausschreibung
16.00 – 18.00 Uhr	Wöchentlich	Stricken und Häkeln mit den Omas	Pavillon	Aushang
16.00 – 18.00 Uhr	06.11.23	St. Martin - Lichttütchen bemalen für alle zwischen 4 – 99 Jahren (<i>mit den Omas vom Stricken und Häkeln + Frau Schuster</i>)	Pavillon	Siehe Ausschreibung
Dienstag				
14.00 – 17.00 Uhr	Wöchentlich, einfach dazukommen	Offener Kaffeetreff für alle Interessierten	Pavillon	
15.30 – 17.00 Uhr	07.11.2023	Projekt: Jung und Alt , Schüler des Gymnasiums kommen zum Spiele Mittag , herzliche Einladung an alle Interessierten Seniorinnen ab 60 Jahren	Pavillon	Siehe Aushang Pavillon, Terminübersicht für das erste Halbjahr
15.30 – 17.00 Uhr	21.11.2023	Projekt: Jung und Alt , Schüler des Gymnasiums kommen zum	Pavillon	Siehe Aushang Pavillon - Termin-

		Adventsdeko basteln , herzliche Einladung an alle Interessierten Seniorinnen, ab 65 Jahren		übersicht für das erste Halbjahr
Mittwoch				
16.30 – 17.30 Uhr	Nach Absprache	Lesepatenschaft	Pavillon	
Donnerstag				
9.00 – 10.00 Uhr	wöchentlich	Kinderkrabbelgruppe	Pavillon	
Freitag				
Samstag				
14.00 – 18.00 Uhr	18.11.2023	Fußreflexzonenmassage	Pavillon	Siehe Ausschreibung
14.00 – 16.00 Uhr	25.11.2023	„Augen-Ferien“	Pavillon	Siehe Ausschreibung
Sonntag				
9.30 – 11.30 Uhr	10.11.2023	Sonntagsfrühstück einmal im Monat (siehe Aushang Pavillon), 10.11.2023 – bitte anmelden bei: Beatrix Hoch	Im Pavillon, – nur mit Anmeldung	Siehe Ausschreibung

Bitte beachten Sie: Während der Veranstaltung werden von den Veranstaltungen Foto und Filme zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 DSGVO). Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte am Eingang an die Initiatoren.



Vorplanung

Dezember...Weihnachtsbaum...Weihnachtslieder....

Wer im Quartier hätte Lust mit einem Instrument oder/und Gesang ein paar Weihnachtslieder vor dem Baum oder im Pavillon im Advent zu spielen und oder zu singen?

In der Woche vor dem Advent wird der traditionelle Weihnachtsbaum im Quartier aufgestellt und mit Kugeln und Lichterkette geschmückt und dem Baumschmuck welcher jede/r Nachbar hinzufügen möchte. Gern würden wir diesen Anlass nutzen und uns zusammen eine halbe Stunde weihnachtlich einstimmen, singen, uns bei Punsch & Glühwein erwärmen – von innen und aussen. Termin wird noch bekannt gegeben.



Kommen Sie/ihr gern auf mich zu – ich helfe (so gut ich kann 😊) dabei, die „Musikgewillten“ aufeinander abzustimmen, Noten herauszusuchen, zu kopieren... Es ist genauso denkbar, dass einzelne Nachbarn jeweils für ein Lied zur Verfügung stehen würden. Gern auch aus verschiedenen Nationen. Wichtig: es soll Freude und Spaß machen – das ist die Grundidee.

Kommen Sie/ihr bis zum 15.11.23 auf mich zu - ich freue mich auf Sie/euch 😊 ...und vielleicht packe ich dann auch ein Instrument mit Ihnen/euch zusammen aus 😊, wer weiss....

Beatrix Hoch

Quartiersmanagerin/arbeit

Kaplaneiweg 8/1

88069 Tett nang

07542 – 4073386

quartier-st.anna@stiftung-liebenau.de



Maria Schuster

Quartiersseelsorgerin

Kaplaneiweg 8/1

88069 Tett nang

07542 – 4073386

Maria.Schuster@drs.de



**Stiftung
Liebenau** 

Stadt TETT NANG 

**ST. ANNA
TETT NANG** 



**BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM**



Bau- und Wohnverein

