



360°  
Mittelpunkt Mensch

# Programm

Januar – Juni 2020



Beisammensein  
& Klönen



Kochen  
& Genießen



Spiel  
& Spaß



Kreatives  
Gestalten



Musik  
& Gesang



Treffen  
& Helfen



Sport  
& Bewegung



Highlights



# Herzlich



# willkommen im

## „Mittelpunkt Mensch“

Mit dem 360° haben wir einen Ort der Gemeinschaft etabliert, in dem generationsübergreifende Begegnungen möglich sind. Hier heißen wir Alleinstehende, Familien, Alt und Jung, sowie Menschen mit und ohne Behinderung herzlich willkommen. Mit einem vielfältigen Programm möchten wir das nachbarschaftliche Miteinander fördern und Gleichgesinnte zusammenführen. Machen Sie sich gerne selbst ein Bild und blättern Sie unseren Veranstaltungskalender durch: Rund 50 Kurse sozialer, sportlicher und kultureller Art werden im Monat angeboten; die meisten Angebote sind kostenfrei oder wir bitten nur um eine geringe Kostenbeteiligung.

Neben dem 360° Gemeinschaftshaus verbessern wir auch mit dem Forum Fruerlund sowie mit unserem Quartiersmanager die soziale Infrastruktur und damit die Lebensverhältnisse im Quartier weiter. Damit schaffen wir in Fruerlund einen lebendigen Stadtteil, in dem sich Menschen jedes Alters und aus allen sozialen und kulturellen Schichten wohlfühlen. Alle unsere Aktivitäten stehen allen Flensburgerinnen und Flensburgern, unabhängig von einer bestehenden Mitgliedschaft in unserer Wohnungsbaugenossenschaft, offen.



**Bitte richten Sie Ihre Anmeldungen zu den Highlights an:**

Sandra Seemann

Tel 0461 31560-191

[info@360-mittelpunktmensch.de](mailto:info@360-mittelpunktmensch.de)

Anmeldungen für die Highlights werden ab dem **9. Januar 2020** angenommen.

**Das 360° macht vom 13. Juli bis 31. Juli 2020 Sommerpause.**



# Ihre Ansprechpartner

## Leitung 360°

Das Ihnen vorliegende Veranstaltungsprogramm hat Sandra Seemann gestaltet. Es ist bunt, abwechslungsreich und gefüllt mit den zum Teil seit Jahren sehr beliebten Angeboten. Neben diesen finden auch wieder besondere Veranstaltungen für alle Alters- und Interessensgruppen statt. Auf Ihre Resonanz sind wir sehr gespannt.



Im 360° sind die Menschen Dreh- und Angelpunkt: Für die Vielzahl an geselligen, kreativen und gesundheitsfördernden Veranstaltungen ist ein Team von über 30 MitarbeiterInnen, die ehrenamtlich, auf Mini-Job-Basis oder als Honorarkräfte arbeiten, tatkräftig im Einsatz.

Möchten auch Sie sich für die Gemeinschaft, Ihre Nachbarn und unser Quartier ehrenamtlich engagieren und bei uns mitarbeiten? Oder haben Sie kreative Ideen und Anregungen, wie wir das Angebot im 360° noch weiter ausbauen können? Wir sind offen für Ihre Vorschläge. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an.

**Sandra Seemann**  
Tel 0461 31560-191  
[info@360-mittelpunktmensch.de](mailto:info@360-mittelpunktmensch.de)

## Der Quartiersmanager

Unser langjähriger SBV-Sozialarbeiter Frank Raguse ist Ansprechpartner vor Ort für alle Bewohner in Fruerlund sowie weiterhin Ansprechpartner für die klassische soziale Einzelfallhilfe. Alle Menschen können sich auch ohne Mitgliedschaft beim SBV vertrauensvoll an ihn wenden. Der Quartiersmanager ist im Stadtteil unterwegs, sucht die Menschen aber auch in ihren Wohnungen auf. Er setzt Impulse, die das bürgerschaftliche Engagement weiter stärken und zu einem nachbarschaftlichen Miteinander führen.



Der Quartiersmanager informiert in enger Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern im 360° über die dort stattfindenden Veranstaltungen und unterstützt insbesondere generationsübergreifende Ideen und Angebote.

Bei Fragen und Anregungen freut sich unser Quartiersmanager auf Ihren Anruf.

Frank Raguse  
Tel 0461 31560-391  
fraguse@sbv-flensburg.de

## Private Feiern

Für Ihre privaten Familienfeiern an Wochenenden können Sie als Mitglied des SBV die Veranstaltungsräume im 360° gerne über Petra Möller buchen.

Petra Möller  
Tel 0461 315450-10  
pmoeller@sbv-flensburg.de



**SBV**  
WOHNEN UND LEBEN.





## Beisammensein & Klönen

### Siggis Strickclub

Stricken, Häkeln, Sticken und Schnacken. Sieglinde Kloske freut sich auf viele Teilnehmer in ihrem Treff. Neulinge können hier vom Wissen der erfahreneren Handarbeiter/-innen profitieren. Das Klönen kommt dabei natürlich nicht zu kurz. Nehmen Sie bitte Ihre eigenen Nadeln, Wolle etc. mit.

**jeden 3. und 4. Mittwoch,  
15.00 – 17.00 Uhr**

15. + 22. Januar 2020

19. + 26. Februar 2020

18. + 25. März 2020

15. + 22. April 2020

20. + 27. Mai 2020

17. + 24. Juni 2020

### Lesetreff

Bei Kaffee oder Tee wird ein gemeinsam ausgewähltes Buch gelesen und folgend darüber gesprochen. Wenn Sie ein besonderes Buch haben, das Sie gern vorstellen möchten, können Sie dies gern mitnehmen. Christa Roschek ist für jeden Vorschlag offen.

**jeden 1. Freitag,  
10.00 – 11.30 Uhr**

7. Februar 2020

6. März 2020

3. April 2020

5. Juni 2020



## Snacken un Vertellen

Ein Treff für Liebhaber/-innen der plattdeutschen Sprache! Christa Roschek will mit Ihnen fröhlich „op Platt schnacken“ und Texte plattdeutscher Autoren lesen. Lassen Sie uns das Plattdeutsche lebendig erhalten!

**jeden 3. Montag,  
10.00 – 11.30 Uhr**

20. Januar 2020  
17. Februar 2020  
16. März 2020  
20. April 2020  
18. Mai 2020  
15. Juni 2020



## „Let's talk“

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen mit Aniko Kürthy

**jeden 1. und 3. Donnerstag,  
14.30 – 16.30 Uhr**

16. Januar 2020  
6. + 20. Februar 2020  
5. + 19. März 2020  
2. + 16. April 2020  
7. Mai 2020  
4. + 18. Juni 2020



## Coffee & Talk

Englischrunde für Fortgeschrittene

If you don't use it, you'll lose it. So practise your second language in our round of Coffee & Talk! Small talk breaks the ice, so don't be shy and join us! With Ilse Rothe. Der aktuelle Kurs ist leider voll. Bitte nachfragen.

**jeden 1. und 3. Mittwoch,  
10.00 – 12.00 Uhr**

15. Januar 2020  
5. + 19. Februar 2020  
4. + 18. März 2020  
1. + 15. April 2020  
6. + 20. Mai 2020  
3. + 17. Juni 2020





## Kochen & Genießen

### Kochtreff

Bärbel Westphal leitet den Kochtreff an. Hier wird gesund gekocht, und alte Rezepte werden neu entdeckt. Gelegentlich gibt es auch Vegetarisches. Es fällt eine Lebensmittelumlage an. Der aktuelle Kurs ist leider voll. Bitte nachfragen.

**jeden 2. Montag,  
10.00 – 13.00 Uhr**

13. Januar 2020

10. Februar 2020

9. März 2020

11. Mai 2020

8. Juni 2020

### Männer-Kochrunde

Mann kann! Mit viel Spaß sind Männer unter sich und kochen ihre Lieblingsgerichte passend zur Jahreszeit oder auch mal Exotisches oder Vegetarisches. Nach getaner Arbeit wird gemeinsam gegessen. Für die richtigen Kniffe beim Kochen steht Ihnen Hans Zemke beratend zur Seite. Es fällt eine Lebensmittelumlage an. Der aktuelle Kurs ist leider voll. Bitte nachfragen.

**jeden 4. Montag,  
18.00 – 21.30 Uhr**

27. Januar 2020

24. Februar 2020

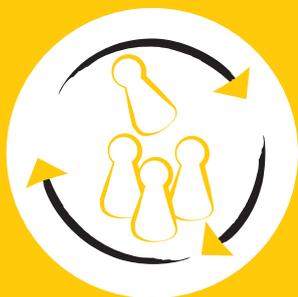
23. März 2020

27. April 2020

25. Mai 2020

29. Juni 2020 (statt 22. Juni)





## Spiel & Spaß

### Skat-Runde

Gut Blatt! Begeisterte Skat-Spieler treffen sich in der wöchentlich stattfindenden Skat-Runde von Sieglinde Kloske.

**jeden Montag,  
14.00 – 17.00 Uhr**

**(HINWEIS: An Feiertagen und an einem 5. Montag im Monat findet kein Skat statt.)**



### Generationen- Schokoladen-Bingo

POTT! Jeder bringt – ob aus Schokolade, Marzipan, Krokant – eine Süßigkeit mit, die dann in der Gruppe verspielt wird. Mit Spaß für alle Generationen und in entspannter Atmosphäre führt Sonja Schleaf durch den Nachmittag.

**jeden 2. und 4. Montag,  
14.30 – 17.30 Uhr**

13. + 27. Januar 2020

10. + 24. Februar 2020

9. + 23. März 2020

27. April 2020

11. + 25. Mai 2020

8. + 22. Juni 2020

### Spielnachmittag – verspielte Leute jedes Alters

Mensch ärgere dich nicht! Rommé! Mau Mau! An unserem Spielnachmittag spielt Ute Jahnke mit Jung und Alt verschiedenste Spiele. Bei Kaffee und Kuchen können Sie in lustiger Runde einen gemütlichen Nachmittag verbringen. Gerne dürfen Sie auch Ihre eigenen Spiele mitbringen. Es finden sich auf jeden Fall Gleichgesinnte.

**jeden 1. und 3. Montag,  
14.30 – 17.30 Uhr**

6. + 20. Januar 2020

3. + 17. Februar 2020

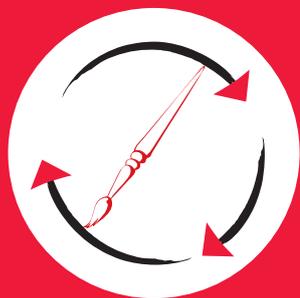
2. + 16. März 2020

6. + 20. April 2020

4. + 18. Mai 2020

15. Juni 2020





## Kreatives Gestalten

### Schreibwerkstatt im 360°

„Spätlesen“ der besten Jahrgänge entfalten ihre Talente, die auch Elemente des biographischen Schreibens enthalten. Lebhafter Gedankenaustausch und neue Inspirationen lassen in dieser kreativen Runde viele verschiedene Kurzgeschichten entstehen.

**jeden 1. und 3. Mittwoch,**

**10.00 – 12.00 Uhr**

15. Januar 2020

5. + 19. Februar 2020

4. + 18. März 2020

1. + 15. April 2020

6. + 20. Mai 2020

3. + 17. Juni 2020

### Basteln

Verena Lorenzen bastelt mit Ihnen passend zur Jahreszeit schöne Fensterbilder. Es fällt eine kleine Umlage für die Materialkosten an. Der Kurs ist derzeit leider voll. Bitte nachfragen.

**jeden 2. und 4. Mittwoch,**

**14.00 – 16.30 Uhr**

8. + 22. Januar 2020

12. + 26. Februar 2020

11. + 25. März 2020

8. + 22. April 2020

13. + 27. Mai 2020

10. + 24. Juni 2020



## Offener Mal-Treff

Malen in Gemeinschaft mit Kirsten Trems-Knoche. Sie dürfen eigene Malutensilien/Farben mitbringen oder die vorhandenen nutzen.

**jeden 2. und 4. Montag,**

**10.00 – 12.00 Uhr**

13. + 27. Januar 2020  
10. + 24. Februar 2020  
9. + 23. März 2020  
27. April 2020  
11. + 25. Mai 2020  
8. + 22. Juni 2020

## Kreativ-Werkstatt

Kirsten Trems-Knoche bietet Ihnen die Möglichkeit, die „Encaustic-Technik“ (Wachsmalkunst mit Maleisen) kennenzulernen und damit zu experimentieren. Material ist vorhanden. Es fällt eine Materialkostenumlage an.

**jeden 4. Donnerstag,**

**15.00 – 17.00 Uhr**

23. Januar 2020  
27. Februar 2020  
26. März 2020  
23. April 2020  
28. Mai 2020  
25. Juni 2020

## Cooler Maschen für Kids & Teens

Textiles Werken findet in Schulen immer weniger statt. Daher möchte Susanne Kitzig Kids im Alter von 9–16 Jahren das Häkeln näher bringen. Hier kann man nach und nach witzige Fashion und Accessoires selber herstellen. Nach dem Erlernen der Grundbegriffe sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Materialkostenumlage pro Halbjahr: 5,00 €. Mit Anmeldung!

**samstags,**

**14.00 – 16.00 Uhr**

18. Januar 2020  
1. + 15. + 29. Februar 2020  
14. + 28. März 2020  
25. April 2020  
16. Mai 2020  
13. + 27. Juni 2020



## Acrylmalerei

Seien Sie kreativ! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Mitmachen und gemeinsam etwas Tolles schaffen. Roswitha Siefert hilft Ihnen mit Tipps und steht für Fragen zur Seite. Kleine Materialkostenumlage.

**jeden 2. und 3. Donnerstag,**

**15.00 – 17.00 Uhr**

9. + 16. Januar 2020  
13. + 20. Februar 2020  
12. + 19. März 2020  
9. + 16. April 2020  
21. Mai 2020  
11. + 18. Juni 2020

## Foto und Fantasie

Fotoworkshop mit Aniko Kürthy und Uwe Wolkenhauer. Bitte eine eigene Kamera mitbringen! Treffen im 360° (und auf Motivsuche in der Umgebung).

**jeden 4. Montag,**

**15.00 – 17.00 Uhr**

27. Januar 2020  
24. Februar 2020  
23. März 2020  
27. April 2020  
25. Mai 2020  
22. Juni 2020





## Musik & Gesang

### Singen zur Gitarre

Wo man singt, da lass dich nieder!  
Cordula Peters singt mit Ihnen  
bekannte Lieder und begleitet den  
Gesang mit der Gitarre. Gern können  
Sie auch Ihre Lieblingslieder mit-  
nehmen, damit diese in der Gruppe  
gesungen werden können.

**jeden 1. Mittwoch,  
14.30 – 16.00 Uhr**

- 5. Februar 2020
- 4. März 2020
- 1. April 2020
- 6. Mai 2020
- 3. Juni 2020

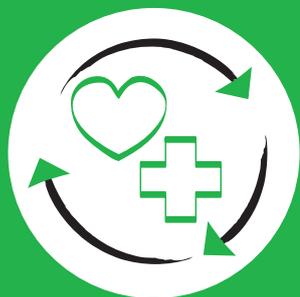
### Klönen & Lieder

Unter der Leitung von Cordula Peters  
treffen wir uns in gemütlicher Runde  
und singen alte und neue Lieder zur  
Gitarre.

**jeden 4. Montag,  
10.00 – 11.30 Uhr**

- 27. Januar 2020
- 24. Februar 2020
- 23. März 2020
- 27. April 2020
- 25. Mai 2020
- 22. Juni 2020





## Treffen & Helfen

### Seniorenbesuche Flensburg e. V.

Der Besuchsdienst unter der Leitung von Waltraut Köhler kümmert sich um kranke, alleinstehende oder einsame Menschen. Es finden monatliche Treffen zum gemeinsamen Austausch statt.

**jeden 2. Montag,  
18.00 – 21.00 Uhr**



### Freundeskreis I

Der Freundeskreis Ost ist eine Selbsthilfegruppe für alkoholranke Menschen. Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung in der Gemeinschaft. Natürlich kann die Selbsthilfegruppe auch von Angehörigen aufgesucht werden.

**jeden Mittwoch,  
19.00 – 22.00 Uhr**

### Freundeskreis II

Jeden Donnerstag findet der Freundeskreis II statt. Er dient als Anlaufstelle für Suchtkranke und deren Angehörige. In dieser Selbsthilfegruppe treffen Sie auf Menschen, die Ihnen mit Verständnis und Erfahrung zur Seite stehen.

**jeden Donnerstag,  
19.30 – 22.30 Uhr**

### Aktive Singles

An jedem ersten Freitag im Monat können Sie hier nette Menschen kennenlernen. Der Treff ist offen für Singles jedes Alters. Es werden gemeinsame Aktivitäten geplant.

**jeden 1. Freitag,  
19.30 – 22.00 Uhr**

### Selbsthilfegruppe der Kehlkopflösen

Austausch von Betroffenen.

**jeden 3. Samstag,  
14.30 – 18.30 Uhr  
Kontakt 04621 4376**

### BRH

Treff des Bundes der Ruheständler und Hinterbliebenen.

**jeden 1. Mittwoch,  
15.00 – 18.00 Uhr**

### LEA-Leseclub

Eine muntere Inklusionsmaßnahme für Menschen mit und ohne Behinderung. „Lesen-Quatschen-Lachen“ ist das Motto der Teilnehmenden im Café des 360° (Bäckerei Nissen). Friedrich Thordsen hält die Kontakte zur Uni und zur Lebenshilfe e. V. in Flensburg.

**jeden 2. Donnerstag  
(Beginn: 9. Januar 2020),  
16.30 – 18.00 Uhr**





## Sport & Bewegung

### Gedächtnistraining

Halten Sie in heiterer Runde Ihr Gedächtnis mit spannenden Übungen, lustigen Wortspielen und ganz viel Spaß fit! Marion Teich übernimmt die Anleitung und freut sich auf eine fröhliche Zeit mit Ihnen.

**jeden 2. und 4. Donnerstag,**

**15.30 – 17.00 Uhr**

9. + 23. Januar 2020

13. + 27. Februar 2020

12. + 26. März 2020

9. + 23. April 2020

28. Mai 2020

### Tanztreff

Sie haben Lust zu tanzen? Traute Below und Lore Kahl tanzen mit Anfängern und Fortgeschrittenen Kreis-/Block-/2-Paar-Tänze und Line-Dance. In geselliger Runde fit bleiben!

**jeden Freitag,**

**14.30 – 17.00 Uhr**

### Hockergymnastik

Mit Ingrid Cirkel stärken Sie bei dieser effektiven Gymnastik Ihren ganzen Körper mit Übungen im Stehen und Sitzen. Eine Sportart für Mann und Frau, die die Bewältigung des Alltags durch gezielten Muskelaufbau einfacher macht.

**jeden Donnerstag,**

**10.00 – 11.00 Uhr**

### Unser Vitalparcours

Anleitung durch Wilhelm Hanl.

**jeden Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr,**

**jeden Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr**

Beginn der Anleitung nach der Winterpause ab dem 1. April 2020.

### Schach

Für Anfänger und Leute mit Vorkenntnissen von 18–80 Jahren mit Wolfgang Ipsen.

**jeden 2. Mittwoch im Monat  
und**

**jeden 3. Freitag im Monat,  
14.30 – 16.00 Uhr**

8. + 17. Januar 2020

12. + 21. Februar 2020

11. + 20. März 2020

8. + 17. April 2020

13. + 15. Mai 2020

10. + 19. Juni 2020



## Bewegung & Entspannung

Die Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin Erika Bajohr lädt Sie zu aktiven und passiven Elementen ebenso wie zur Entschleunigung in unruhigen Zeiten ein. Bitte bringen Sie Isomatte, Decke, Kissen (klein) und bequeme Kleidung mit.

**jeden 2. und 4. Mittwoch,  
10.30 – 11.30 Uhr**

12. + 26. Februar 2020  
11. + 25. März 2020  
8. + 22. April 2020  
13. + 27. Mai 2020  
10. + 24. Juni 2020



## Der besondere Spaziergang

... für Jung und Alt mit Wilhelm Hanl. Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber wetterfeste Sportkleidung. Treffpunkt „Vitalparcours am Mühlenholz“. Von dort geht es in den Volkspark mit diversen Übungen an verschiedenen Standorten.

**zweimal monatlich, samstags,  
14.00 – 15.00 Uhr**

4. + 18. Januar 2020  
8. + 22. Februar 2020  
7. + 21. März 2020  
4. + 18. April 2020  
9. + 23. Mai 2020  
6. + 20. Juni 2020



## Rücken-Fit I

Mit Pilates- & Yoga-Elementen für Frauen und Männer von 30–80 Jahren. Anleitung erfolgt durch die Fitness-trainerin Ewa Fanselau. Bitte Isomatte und Sportkleidung mitbringen.

**jeden 1. und 3. Mittwoch,  
10.00 – 11.30 Uhr**

15. Januar 2020  
5. + 19. Februar 2020  
4. + 18. März 2020  
1. + 15. April 2020  
6. + 20. Mai 2020  
3. + 17. Juni 2020

## Rücken-Fit II

Mit Pilates- & Yoga-Elementen für Frauen und Männer von 30–80 Jahren. Anleitung erfolgt durch die Übungsleiterin Sabine Evers. Bitte Isomatte und Sportkleidung mitbringen.

**jeden 1. Donnerstag im Monat,  
15.00 – 16.30 Uhr**

6. Februar 2020  
5. März 2020  
2. April 2020  
7. Mai 2020  
4. Juni 2020





## Highlights

# Januar

## Vorsicht, Abzocke: Enkeltrick & Co

Polizeihauptmeister Uwe Kolczak informiert in dieser Präventionsveranstaltung zu gängigen Maschen von Trickbetrügnern am Telefon. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 28. Januar 2020,  
15.00 – 16.30 Uhr**

# Februar

## Flensburger Spiele-Nacht

Das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Flensburg lädt zur 3. Spiele-Nacht ins 360° ein. Groß und Klein – alle mit Spaß an alten und neuen Spielen finden Bekanntes oder Neues zum Ausprobieren. Eintritt frei. Getränke und Snacks sind günstig zu erwerben.

**Samstag, 1. Februar 2020,  
18.00 – 24.00 Uhr**





## Spontantheater im 360°

Die inklusive Spontantheatergruppe aus Flensburg lädt zur Werkschau mit Überraschungen ein: Ob die nächste Theaterszene in einem verwunschenen Schloss, im Wohnzimmer oder auf dem Mond spielt, das entscheiden beim Spontantheater die Zuschauer\*innen. So entstehen kurze Szenen auf der Bühne – spontan und einmalig. Ein Jahr lang haben sich Menschen mit und ohne Behinderungen unter Leitung von Theaterpädagogin Christian Sell auf ein Spontantheater-Projekt eingelassen, das die „Aktion Mensch“ finanziert hat. Die Werkschau ist der Abschluss. Mit anschließendem Beisammensein bei Fingerfood. Eintritt frei. Bitte mit Anmeldung.

**Sonntag, 9. Februar 2020,  
17.00 Uhr**

## CHINA – Unterwegs auf der Chinesischen Seidenstraße – Neue Belebung alter Handelswege

Bildervortrag mit Gerhard Beirer.

Die Jahrtausende alte Geschichte der Handelsstraße wird im Vortrag mit den großen Infrastrukturmaßnahmen als Handelsweg der Zukunft verknüpft. Religionen, Handel, Zivilisation, das Gemisch der Völker entlang dieser Handelsrouten werden uns mit eindrucksvollen Bildern näher gebracht. Eintritt frei. Bitte mit Anmeldung.

**Freitag, 14. Februar 2020,  
19.00 – 21.00 Uhr**

## Faschingsnachmittag

Es wird bunt und fröhlich! Siggie lädt zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen ein. Kommen Sie verkleidet oder auch nur mit einem bunten Hut. Das beste Kostüm wird prämiert. Es gibt Kaffee & Berliner, Sekt & Selters. Kostenbeitrag: 2,00 €. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 25. Februar 2020,  
14.30 – 17.00 Uhr**

## Spieleunde im Café

Das 360°-Café verwandelt sich in eine „Spielwiese“. Jeder ist herzlich willkommen. Wir stellen Spiele zur Verfügung, eigene Spiele können auch gern mitgebracht werden. Getränke und Knabbereien sind vorhanden.

**Samstag, 29. Februar 2020,  
17.00 – 20.00 Uhr  
weitere Termine:  
25. April und 20. Juni 2020**





## Highlights

# März

## Wer bist du, Annabella?! – Ein Theaterstück für Jeder- mensch

Die „Theatergruppe schwarzweissbunt“ spielt ihr zweites Stück im 360°: „Für Annabella ist nichts mehr klar. Siebenundzwanzig Jahre lang hat sie sich immer danach ausgerichtet, was scheinbar von ihr verlangt wird, was sie ‚wollen-soll‘; war damit ‚zufrieden‘ und ‚glücklich‘ gewesen. Doch jetzt, nach einer für sie bedeutsamen Begegnung im Hamburger Stadtpark, beginnt sie sich und ihr Leben zu hinterfragen. Allein ist sie dabei nicht. Ob sie weiß, dass der Weltenvogel ihr zur Seite steht?“ Karten: 5,00 € pro Person. Bitte mit Anmeldung.

**Sonntag, 1. März 2020,  
16.00 Uhr**

## Workshop „Filzen“

In einer Kombination aus Trocken- und Nassfilzen stellt Marion Teich mit Ihnen wunderschöne Türkränze her. Bringen Sie eine Plastikschißel und ggfs. eigenes Dekomaterial mit. Kostenbeitrag: 6,00 €. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 10. März 2020,  
16.00 – 19.00 Uhr**





## Kleine Auszeit

Workshop mit Erika Bajohr. Atemübungen, eine Körperreise, Entspannungsübungen und musikalische Bewegungselemente werden uns durch den Vormittag begleiten. Bitte Isomatte, Decke, Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Eigenanteil: 6,00 €. Wasser und Tee kostenfrei. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 14. März 2020,  
9.30 – 12.00 Uhr**

## Gemeinsames Mitbring-Frühstück zum Frühlingsanfang

Jede(r) bringt etwas fürs Büffet mit und alle dürfen zugreifen. Alles ist willkommen! Wir sorgen für Brot, Brötchen, Butter und Getränke. Bitte mit Anmeldung.

**Freitag, 20. März 2020,  
10.00 – 11.30 Uhr**

## GEMEINSAM: Freizeit, Kultur und Natur erleben... und genießen

Zum Auftakt eines Kennenlernens möchte sich Antje Behrmann mit Ihnen in gemütlicher Atmosphäre im Café des 360° (Bäckerei Nissen) treffen. Gemeinsam soll ein vielfältiges und interessantes Programm entstehen, dass die freie Zeit bereichert und Menschen mit ähnlichen Interessen verbindet.

**Mittwoch, 11. März 2020,  
18.30 – 20.00 Uhr**





## Highlights



### „Das machen wir selbst!“, Seifen und Wachstücher herstellen

Frischhaltefolie und Duschbad adé. Wer Selbstgemachtes liebt und dabei noch (Mikro-) Plastik vermeiden möchte, ist in unserer Runde genau richtig. Mit Stoff und Bienenwachs lassen sich Wachstücher ganz schnell zaubern. Aus Kernseife und natürlichen Ölen stellen wir fruchtige, pflegende Seifen her. Wunderbare Geschenke! Materialkostenumlage: 10,00 €. Wenn vorhanden, gerne Stoffreste (100% Baumwolle oder Leinen) für die Wachstücher und Formen für die Seifen mitbringen. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 21. März 2020,  
15.00 – 18.00 Uhr**

### Ostergestecke herstellen

Gemeinsam mit Roswitha Siefert werden dekorative Ostergestecke oder -kränze hergestellt. Materialkosten: 5,00 €. Kaffee & Gebäck frei. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 31. März 2020,  
15.00 – 17.00 Uhr**



## April

### „Das machen wir selbst!“, Sommerkosmetik – Peelings und Deo

In diesem Workshop wollen wir (noch einmal) Deocreme und verschiedene Peelings für den Körper herstellen. Dabei probieren wir verschiedene Mischungen aus – von erfrischend, anregend bis reinigend. Die warme Jahreszeit kann kommen. Materialkostenumlage 8,00 €. Bitte kleine Gläser für Deo und Peeling mitbringen. Bitte mit Anmeldung.

**Freitag, 24. April 2020,  
17.00 – 19.30 Uhr**



## Kinder-Workshop: Bewegung und Entspannung

Workshop mit Erika Bajohr. Kinder zwischen 6 und 10 Jahren erleben und erfahren spielerisch, wie sie in einer entspannten Atmosphäre miteinander in Bewegung sein, aber auch zur Ruhe kommen können. Mit Tipps zum Entspannen für zu Hause. Bitte Sportmatte (wenn vorhanden), Kuscheldecke, -kissen, -tier mitbringen/mitgeben. Für Wasser und Tee ist gesorgt. Kostenbeitrag: 4,00 €. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 25. April 2020,  
10.00 – 11.30 Uhr**

## Spielerunde im Café

**Samstag, 25. April 2020,  
17.00 – 20.00 Uhr**

## Richtiges und sicheres Verhalten: Hintergründe zu Betrugsdelikten

Wie bereits im Januar möchte Polizeihauptmeister Uwe Kolczak weiter dafür sensibilisieren und die Hintergründe aufzeigen, wie Betrüger mit Maschen wie „Enkeltrick“ und „Falscher Polizist“ agieren. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 28. April 2020,  
15.00 – 16.30 Uhr**

## Maibaum-Fest

Vor dem 360° feiern wir unterm Maibaum ein fröhliches Familienfest. Es gibt Angebote für Kinder und die Gelegenheit zum Nachbarschaftsschnack bei Grillwurst & Crêpe. Plakatankündigung mit Details folgt.

**Donnerstag, 30. April 2020,  
ab 14.30 Uhr**





## Highlights

# Mai

## Stadtführung „Das schöne Kapitänsviertel“

Martina Maaß führt Sie ab der Johanniskirche über den Margarethenhof durch das Gängeviertel und lässt die Geschichte des mit Kulturdenkmälern gespickten Viertels aufleben. Dauer der Führung ca. 2 Stunden. Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken im „Mariencafé“. Treffpunkt: 14.00 Uhr Johanniskirche. Eigenanteil inkl. Führung, Kaffee & Torte 10,00 €. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 19. Mai 2020,  
14.00 Uhr**

# Juni

## Eine spannende Zeitreise – Fleetfahrt durch die Hamburger Speicherstadt

Bus-Tagesfahrt nach Hamburg mit einstündiger Fleetfahrt, die historische Einblicke sowie Ansichten moderner Architektur wie Elbphilharmonie und HafenCity bietet. Es gibt ein leckeres Mittagessen und ca. 2,5 Stunden Freizeit in der Hansestadt. Abfahrt: um 8.00 Uhr am 360°-Haus, um 8.15 Uhr ab ZOB/Wasserrad; Rückkehr: ca. 19.30 Uhr Ankunft in Flensburg. Kostenbeitrag: 29,00 € inkl. Fleetfahrt, Mittagessen und Sekt-/Saftpause am Bus. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 6. Juni 2020**





### Tanz-Taiji

Mit Corinna Letsche. Dieser Workshop bietet ein Kennenlernen grundlegender Prinzipien der fernöstlichen Bewegungskunst. Mit ausgewählten Übungssequenzen aus der Taiji- und Qigong-Praxis wird eine differenzierte Sicht auf gesundheitliche und bewegungsorientierte Aspekte vermittelt – kreativ, spielerisch und tänzerisch. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Eigenanteil: 6,00 €. Wasser, Tee, Obst kostenfrei. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 20. Juni 2020,  
10.00 – 12.00 Uhr**

### Spielerunde im Café

**Samstag, 20. Juni 2020,  
17.00 – 20.00 Uhr**

**Sommerpause im 360°  
13. Juli – 31. Juli 2020**





Beisammensein  
& Klönen



Kochen  
& Genießen



Spiel  
& Spaß



Kreatives  
Gestalten



Musik  
& Gesang



Treffen  
& Helfen



Sport  
& Bewegung



Highlights



Mürwiker Str. 28 – 30  
24943 Flensburg

Tel 0461 31560-191

Fax 0461 31560-560

[info@360-mittelpunktmensch.de](mailto:info@360-mittelpunktmensch.de)