



360°
Mittelpunkt Mensch

August bis
Dezember
2024



Herzlich willkommen!

SBV
WOHNEN UND LEBEN.



P

R

O

G

R

A

M

M



Angebotspalette



Beisammensein & Klönen



Kochen & Genießen



Spiel & Spaß



Kreatives Gestalten



Musik & Gesang



Treffen & Helfen



Sport & Bewegung



Highlights

Mittelpunkt Mensch

„Schön, dass Sie reinschauen!“

Mit dem SBV-Gemeinschaftshaus 360° haben wir einen Ort 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.

Nicht nur mit dem 360°, sondern auch mit unserem Quartiersmanager sowie dem Forum Fruerlund verbessern wir die soziale Infrastruktur und somit die Lebensverhältnisse im Quartier. 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 Flensburgern, unabhängig von einer bestehenden Mitgliedschaft in unserer Wohnungsbaugenossenschaft, offen.

**Anmeldungen für die Highlights
bitte bei:**

Sandra Seemann
Tel 0461 31560-191
sseemann@sbv-flensburg.de

Sommerpause im 360°:

22. Juli bis
9. August 2024

Winterpause im 360°:

23. Dezember 2024 bis
3. Januar 2025

Ihre Ansprechpartner

Leitung 360°

Im SBV-Gemeinschaftshaus 360° ist Sandra Seemann für die Gestaltung des Programms verantwortlich und hat bei der Organisation sowie der Durchführung der Veranstaltungen die Fäden in der Hand. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Besucher und das gesamte 360°-Team, das für die Vielzahl an geselligen, kreativen und sportlichen Angeboten tatkräftig im Einsatz ist. **Verstärkung ist herzlich willkommen.** Möchten Sie sich für die Gemeinschaft, Ihre Nachbarn und das Quartier ehrenamtlich engagieren und im 360° mitarbeiten? Haben Sie Ideen und Anregungen für das Programm? Sandra Seemann freut sich auf Ihren Anruf.

Sandra Seemann
Tel 0461 31560-191
sseemann@sbv-flensburg.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. Im 360° unterstützt Frank Raguse insbesondere generationsübergreifende Ideen und Angebote.

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

Raum für Ihre Feier

An Wochenenden können Sie als Mitglied des SBV die flexibel geschnittenen Räume des Gemeinschaftshauses mit voll ausgestatteter Küche für Ihre privaten Anlässe mieten, zum Beispiel für Konfirmationen, Taufen oder Geburtstagsfeiern.

Petra Möller informiert Sie gern über die Konditionen und nimmt Ihre Buchung entgegen.

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



Sandra Seemann



Frank Raguse



SBV
WOHNEN UND LEBEN.



Petra Möller



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 Handarbeiterinnen profitieren. Das Klönen kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

Nehmen Sie bitte Ihre eigenen Nadeln, Wolle etc. mit.

**jeden 2. und 4. Mittwoch,
14.30–16.30 Uhr**



Snacken un Vertellen

Ein Treff für Liebhaber der plattdeutschen Sprache!
In unserer Runde wollen wir fröhlich „op Platt schnacken“
und Texte plattdeutscher Autoren lesen. Lassen Sie uns das
Plattdeutsche lebendig erhalten!

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



LeseTreff

Uwe Wolkenhauer bespricht mit seiner Gruppe neue und alte
Literatur. Kurzgeschichten oder Buchausschnitte werden
vorgelesen. Buchtipps aus der Runde oder aus den Medien
vorgestellt. Der LeseTreff wird eingerahmt von je einem
Gedicht zu Beginn und zum Ausklang.
Haben Sie Lust dabei zu sein?

**jeden 1. Freitag,
10.00–11.30 Uhr**



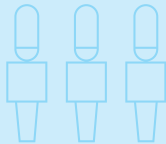
Coffee & Talk

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!

Anmeldung auf Warteliste möglich.

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



In den anderen Wochen heißt es im Büchercafé im Erdgeschoss von 10.00–12.00 Uhr:

“Let's have a chat! Everybody's welcome.”



„Let's talk“ Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

mit Aniko Kürthy

**jeden 1. und 3. Donnerstag,
14.30–16.00 Uhr**





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.

**jeden 2. Montag,
10.00–13.00 Uhr**



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.

Anmeldung auf Warteliste möglich.

**jeden 4. Montag,
18.00–21.00 Uhr**



Männer-Kochrunde 2

Auch hier wird mit Hans Zemke fleißig geschnippelt, gekocht und anschließend in geselliger Runde zusammen gegessen.

Anmeldung auf Warteliste möglich.

**Jeden 1. Montag,
18.00–21.00 Uhr**

Spielenachmittag – Verspielte Menschen jedes Alters

An unserem Spielenachmittag spielt Ute Jahnke mit Jung und Alt Brett- und Kartenspiele. 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,
14.00–17.00 Uhr**

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 Schleef durch den Nachmittag.

**jeden 2. und 4. Montag,
14.00–17.00 Uhr**



Spiel
& Spaß

Skat-Runde



Gut Blatt! Begeisterte Skat-Spielerinnen und -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.

„Doppelkopf-Runde“

Zweimal im Monat wird im Büchercafé Doppelkopf gespielt. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Auch für Anfänger geeignet.

**jeden 1. und 3. Dienstag,
15.00–17.00 Uhr**

Bei Interesse bitte bei Sandra Seemann anmelden.

„Spielerunde im Büchercafé“

Für alle, die Spaß am Spielen haben. Zur Auswahl stehen Brett- und Kartenspiele. Eigene Spiele dürfen gern mitgebracht werden.

**jeden 3. Samstag,
15.00 Uhr**



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**



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**

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 3. Mittwoch
15.00–17.00 Uhr**





Basteln

Verena Lorenzen bastelt mit Ihnen passend zur Jahreszeit schöne Fensterbilder. Es gibt Kaffee, Kuchen oder auch mal ein Schmalzbrot ... und Klönschnack sowieso. Es fällt eine kleine Umlage für die Materialkosten an.

**jeden 2. und 4. Mittwoch,
14.00 – 16.30 Uhr**



Offener Mal-Treff

Malen in Gemeinschaft mit Kirsten Trems-Knoche. Bitte eigene Malutensilien/Farben mitbringen.

**jeden 2. und 4. Montag,
10.30 – 12.30 Uhr**





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 mitnehmen, damit diese in der Gruppe gesungen werden können.

**jeden 2. und 4. Freitag,
10.00–11.30 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**

Freizeitgruppe

Freizeit, Kultur und Natur ... gemeinsam aktiv zu sein, ist das Ziel der Gruppe. Gemeinsam werden Aktivitäten in unterhaltender Atmosphäre geplant, alle Ideen sind willkommen.

Bei Interesse Anmeldung für den einmal im Monat stattfindenden Treff bitte über Sandra Seemann, 360°.

**jeden 1. Donnerstag,
17.00–18.30 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**

Gemeinsam Flensburg entdecken – Zusammen macht es noch mehr Spaß!

Einmal im Monat lädt Manuela Reichard alle Interessierten zu einem spannenden Ausflug in Flensburg und die umliegende Region ein. Ob ein gemütlicher Bummel am Hafen mit einem leckeren Fischbrötchen, ein entspannter Spaziergang auf dem neugestalteten Museumsberg oder andere interessante Unternehmungen – in der Gruppe werden wir sicher viele tolle Ideen entwickeln und gemeinsam schöne Momente erleben. Der Treffpunkt ist am 360°, ggfs. kann auch ein Treffpunkt am Zielort vereinbart werden. Kommt mit und lasst uns Flensburg erkunden!

**jeden 1. Sonntag im Monat,
10.30 Uhr**

Aktive Singles

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

**jeden 1. Freitag,
19.00 – 21.00 Uhr**

Seniorenbesuche Flensburg e. V.

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

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

Selbsthilfegruppe der Kehlkopfflosen

Austausch von Betroffenen.
Kontakt 04621 4376

**jeden 3. Samstag,
14.30 – 18.30 Uhr**



**Treffen
& Helfen**

LEA-Leseklub

Eine muntere Inklusionsmaßnahme für Menschen mit und ohne Behinderung. „Lesen-Quatschen-Lachen“ ist das Motto der Teilnehmenden im Büchercafé des 360° (Erdgeschoss).

Friedrich Thordsen hält die Kontakte zur Uni und zur Lebenshilfe e. V. in Flensburg.

**ab 5. September 2024,
zweimal im Monat,
donnerstags
16.30 – 18.00 Uhr**



Sport &
Bewegung



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**

06. + 20. Juli 2024

10. + 24. August 2024

14. + 28. September 2024

12. + 26. Oktober 2024

16. + 30. November 2024

14. + 28. Dezember 2024

Tanzkreis

Lore Kahl tanzt mit Anfängern und Fortgeschrittenen Kreis-/Block-/2-Paar-Tänze und Line-Dance. In geselliger Runde fit bleiben!

**jeden Freitag,
14.30–17.00 Uhr**

Rücken-Fit

Mit Pilates- und Yoga-Elementen. Für alle geeignet. Bitte Isomatte und Sportkleidung mitbringen.

Anleitung durch Fitnesstrainerin
Ewa Fanselau:

**jeden 2. und 4. Mittwoch,
10.00–11.30 Uhr
jeden 3. Freitag,
10.00–11.00 Uhr**

Anleitung durch Übungsleiterin
Sabine Evers:

**jeden 1. Donnerstag,
15.00–16.00 Uhr**

Yoga

Mit Andrea Pyrus trainieren Sie Ihre Kraft, die Flexibilität, den Gleichgewichtssinn und die Muskelausdauer und erzielen so viele positive Effekte für Ihre Gesundheit. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Fitnessmatte (bei Bedarf ausleihbar),
und Sportkleidung erforderlich.

Bitte mit Anmeldung.

**jeden 2. und 4. Donnerstag,
16.15–17.15 Uhr**

Qigong

Praktizieren Sie gemeinsam mit Silke Franzky die chinesische Atem-, Meditations- und Bewegungskunst, die Blockaden lösen kann, die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Körperwahrnehmung verbessert.

Bitte mit Anmeldung.

**ab September
jeden 1. und 3. Mittwoch,
16.00–17.00 Uhr**



Gedächtnistraining

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

**jeden 2. und 4. Donnerstag,
14.30–16.00 Uhr**



Unser Vitalparcours

Anleitung durch Wilhelm Hanl.
**Winterpause für die Anleitung
ab 1. November 2024 bis
31. März 2025.**

**jeden Dienstag,
9.30 – 10.30 Uhr,
jeden Donnerstag,
15.00 – 16.00 Uhr**

Schach

Für Anfänger und Spieler mit Vorkenntnissen. Angeleitet durch Wolfgang Ipsen.
Es darf gern auch länger gespielt werden.

**jeden 2. und 4. Dienstag,
14.00–15.30 Uhr**

NEU: Meditationskurs

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Inneren zusammenhält.“ (Goethe)

Meditieren Sie einmal wöchentlich mit Gleichgesinnten. Stärken Sie Ihr mentales und körperliches Immunsystem gegen Stress und beugen Sie Krankheiten vor.
Anleitung durch Nicole Stender.

Eine Decke und ggfs. warme Strümpfe bitte mitbringen. Vorhandenes Meditationsequipment (Bänkchen, Kissen, Matte etc.) darf gern mitgebracht werden.

Bitte mit Anmeldung.

**jeden Donnerstag,
18.00 – 19.00 Uhr**

Recken, strecken, Kräfte wecken!

Das sensible Zusammenwirken von Geist, Seele und Körper neu entdecken, Dankbarkeit und Freude mehr Raum geben. Wechselnde, sanfte, doch effektive Übungen im Gehen und/oder Sitzen unter Anleitung von Marlies Mansen.
Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Rollstuhlfahrer geeignet.

**jeden 3. Montag,
10.00 – 12.00 Uhr**

Hockergymnastik

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

**jeden Donnerstag,
10.00–11.00 Uhr**

August



Highlights

„Dütt & Datt“ – Stadtführung durch Flensburg

Mit Martina Maaß. Die ca. 1,5-stündige Führung bietet Wissenswertes und Spannendes der Flensburger Stadtgeschichte. Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken im Café Barista.

Treffpunkt: 13.30 Uhr Nordermarkt (Neptunbrunnen)

**Eigenanteil inkl. Führung und Kaffeetrinken 10,00 €.
Bitte mit Anmeldung.**

**Mittwoch, 28. August 2024
13.30 Uhr**



Ausflug zum Nolde Museum und nach Ribe

Bus-Tagesfahrt mit folgenden Stationen:
Besuch des Noldemuseums in Seebüll – gemeinsames Mittagessen – Besuch der ältesten dänischen Stadt Ribe mit informativer Altstadtführung (ca. 1 Stunde) und anschließender Zeit zur freien Verfügung (ca. 1,5 Stunden).

Abfahrt: um 8.45 Uhr am 360°-Haus,
um 9.00 Uhr ab ZOB/Wasserrad;
Ankunft in Flensburg: ca. 18.30/19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 58,00 € pro Person. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 31. August 2024,
8.45 Uhr**

„Unterwegs mit Ute und Achim Jahnke“: Rund um den Roikier See

Der gemeinsame Weg führt diesmal um den Roikier See nahe Glücksburg.
Nach der Wanderung gemeinsame Pause in Sandwig (Kaffee, Eis, Crêpes usw.)
möglich. Streckenlänge: ca. 6 km. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

Treffpunkt: Parkplatz Fördeland Therme in Glücksburg, ab 13.15 Uhr.

Beginn der Wanderung: um 13.30 Uhr.

Eigene Anfahrt. Unterstützung beim Finden von Fahrgemeinschaften.

Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 10. September 2024,
13.30 Uhr**



„Klangschalenentspannung – Fantasiereise“

Arne Hansen nimmt Sie mit auf eine entspannende und erholsame Fantasiereise mit den begleitenden, sphärischen Tönen der Klangschalen. Mit Achtsamkeitsübungen für die Wahrnehmung des eigenen Atems bringen Sie Körper, Seele und Geist in Harmonie. Bitte Isomatte, Decke und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Eigenanteil: 2,00 €. Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 14. September 2024,
10.00–ca. 10.45 Uhr**



Highlights

Kreativer Workshop Seidenmalerei: Seidentücher gestalten

Wiebke Skov lädt zum Gestalten von einzigartigen Seidentüchern ein, die sich wunderbar als Accessoire oder persönliches Geschenk eignen. Schon mit der Grundtechnik gelingt es ganz leicht.

Der Nachmittag wird farbenfroh und kreativ! Materialien werden gestellt. Für alle Altersgruppen geeignet. Kinder bis 6 Jahre bitte in Begleitung eines Erwachsenen.

Kosten für Material: 10 €.

Bitte mit Anmeldung.

**Samstag, 14. September 2024,
ab 14.00–17.00 Uhr**



„Liebe, Lust und Leidenschaft – ein literarisch- musikalischer Abend“

Uns erwartet ein stimmungsvoller, inhaltsreicher und musikalischer Abend, der bei Kerzenschein zum Nach- und Weiterdenken anregen kann. Aufgebaut ist das Programm nach einer Reihe von Aspekten des Themas Liebe, z. B. „Sehnsucht“, „Liebestraum“, „Sinnliche Liebe“, „Ehe“ und „Abschied“. Dieter Søndergaard (Gesang und Gitarre) und Marion Petersen (Gesang) präsentieren Lieder, die vom Mittelalter bis in die Gegenwart reichen. Auch die Gedichttexte, eingeleitet und vorgetragen von Rainer Iwersen, reichen von den ersten lyrischen Erzeugnissen in deutscher Sprache bis zu aktuellen lyrischen Produktionen. Eingeleitet und abgerundet werden die Beiträge durch die Moderation von Helmuth Petersen.

Eintritt frei – der Hut geht rum.

Gern mit Anmeldung.

**Freitag, 27. September 2024,
18.00 Uhr**

Kabarettabend mit Philipp Schaller: Sie mich auch! – Schwarz. Böse. Ungerecht.

Ein Best Of. Philipp Schaller setzt sich in seinem Programm zwischen alle Stühle von links und rechts. Angekommen in der Radikalen Mitte nimmt er sich selbst auseinander und verspottet die Verlogenheit der sogenannten Aufgeklärten. Er stellt lieber Fragen, als die Zuschauer mit Moral zu nerven. Er schimpft nicht auf die da oben, er nimmt sich selbst ins Visier: Rücksichtslos und hochnotkomisch. Weitere Infos unter: philipp-schaller.de

Beginn: um 19.00 Uhr (Einlass um 18.30 Uhr).

Eintritt: 15,00 €. Bitte mit Anmeldung.

**Sonntag, 29. September 2024,
19.00 Uhr**



Oktober

„Musiktreff mit Uwe und Rudi“

Klönen, Musik hören und gerne auch tanzen: Uwe Wolkenhauer und Rudi Rümer kramen wieder in der „Plattenkiste“ und legen Musik auf. Getränke können erworben werden.

Eintritt frei. Bitte mit Anmeldung.

**Freitag, 11. Oktober 2024,
18.00 – ca. 20.00 Uhr**



„Mitsingen und Spaß haben“

Alle Musik- und Singbegeisterten sind herzlich eingeladen zu unserer ersten Mitsing-Veranstaltung mit Gerd-Ulrich Marquardt!

Gemeinsam singen wir beliebte Lieder verschiedener Genres und Epochen. Es geht darum, Spaß zu haben und die Freude am Singen zu teilen. Alle sind willkommen! Zum Luftholen und zur Stärkung machen wir eine Pause bei Kaffee & Kuchen.

**Das Mitmachen ist kostenfrei.
Bitte mit Anmeldung.**

**Dienstag, 22. Oktober 2024,
15.00–ca. 17.00 Uhr**

Lesung der Schreibwerkstatt im 360° – „Das Jahr in Geschichten“

Die Schreibwerkstatt lädt wieder zur alljährlichen Lesung ein. Dieses Mal blättern die Autorinnen und Autoren durch ihren „Geschichtenkalender“ und nehmen die Zuhörer mit auf eine Reise durchs Jahr. Die Malgruppe des offenen Maltreffs zeigt zu den Texten passende Bilder – eine schöne Symbiose aus Wort und Bild. Mit musikalischer Untermalung. Eine Kaffeepause gibt Gelegenheit zum Austausch.

Eintritt frei. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 5. November 2024,
15.00–ca. 17.00 Uhr**





„Quilling – Bastelnachmittag“

Auch in diesem Jahr möchte Sandra Denker mit uns schöne Weihnachtsdeko mit der Kunst des Quillings basteln. Beim Quilling werden Papierstreifen aufgerollt und kunstvoll zu kleinen Elementen geformt. Es gibt unzählige Möglichkeiten der Gestaltung. Sandra Denker zeigt uns wie das funktioniert. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jede(r) ist herzlich willkommen. Material und Werkzeuge vorhanden.

Kostenfrei. Bitte mit Anmeldung.

**Mittwoch, 6. November 2024,
15.00–17.00 Uhr**

„Der Stirnstrich“ nach Dr. med. Heinrich Zeeden

... ist eine leicht anzuwendende, feinstoffliche Methode der Hömöö-Kineesologie, mit der wir über die Zirbeldrüse unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Es werden Wirkungen erzielt, als hätte man Globuli eingenommen – ohne dies getan zu haben.

Ingrid Parisius wird 10 Komplexmittel vorstellen, die wirkungsvoll jeden Tag eingestrichen werden können. Dazu sind nur wenige Minuten erforderlich.

Kaltgetränke vorhanden. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen.

Kostenbeitrag: 3.00 €. Um Anmeldung wird gebeten.

**Samstag, 16. November 2024,
10.00–11.30 Uhr**

„Mitbring-Frühstück“

Jede(r) bringt etwas für ein leckeres, gemeinschaftliches Büffet mit. Für Brot, Brötchen, Butter und Getränke ist gesorgt. Wenn alle satt sind, bleibt noch Zeit für Geschichten und Lieder.

Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 19. November 2024,
10.00–11.30 Uhr**





Highlights



„Musiktreff mit Uwe und Rudi“

Klönen, Musik hören und gerne auch tanzen: Uwe Wolkenhauer und Rudi Rümer kramen wieder in der „Plattenkiste“ und legen Musik auf. Getränke können erworben werden.

Eintritt frei. Bitte mit Anmeldung.

**Freitag, 22. November 2024,
18.00–ca. 20.00 Uhr**

„Flensburger Spiele-Nacht“

Wir wollen wieder spielen!
Das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Flensburg lädt zur Spiele-Nacht ins 360° ein. Alle mit Spaß am Spielen finden hier Bekanntes oder Neues zum Ausprobieren. Getränke und Snacks sind günstig zu erwerben.

Eintritt frei.

**Samstag, 23. November 2024,
18.00–24.00 Uhr**



„Bereit für den Advent – Kränze binden“

Mit Unterstützung durch Roswitha Siefert binden wir Adventskränze. Tannenzweige, Kranzrohlinge und eine Auswahl an Dekoration sind vorhanden. Bitte passende Kerzen, Schleifenband und Gartenschere selbst mitbringen. Es gibt Kaffee & Gebäck.

**Kostenbeitrag: 5,00 €.
Bitte mit Anmeldung.**

**Mittwoch, 27. November 2024,
15.00–17.00 Uhr**



Dezember



„Adventsfeier im 360°“

Wir lassen es bei Liedern und Geschichten, mit Kuchen, Würstchen, Schmalzbrot und Punsch weihnachtlich werden. Eigene Beiträge sind willkommen. Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein.

Kostenfrei. Bitte mit Anmeldung.

**Dienstag, 10. Dezember 2024,
15.00–ca. 17.00 Uhr**

„Lebendiger Adventskalender“

Es ist Zeit für Besinnlichkeit, Miteinander und Nachbarschaft mit weihnachtlichen Liedern und Texten, mit Punsch und Grillwurst.

Kommen Sie vorbei!

**Donnerstag, 19. Dezember 2024,
17.00–ca. 18.00 Uhr**



**Winterpause
im 360°:**

**23. Dezember 2024
bis 3. Januar 2025**



SBV
WOHNEN UND LEBEN.



Mürwiker Str. 28-30
24943 Flensburg

Tel 0461 31560-191
Fax 0461 31560-560
sseemann@sbv-flensburg.de

