



**Neue Wege in
die Gemeinschaft –
zusammen ist
man nicht allein!**





Neue Wege in die Gemeinschaft – zusammen ist man nicht allein!

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner
des Schleswiger Viertels,

unser Projekt »Neue Wege in die Gemein-
schaft – zusammen ist man nicht allein!«
im Rahmen der AWO Quartiersarbeit im
Schleswiger Viertel geht zu Ende. Ein Jahr
mit vielen, schönen Begegnungen und
gemeinsamen Aktionen.

An den Suppengold-Terminen haben wir
gemeinsam geschlemmt und uns ausge-
tauscht. Mit dem Bunt.Klang-Pfad haben
wir das Viertel gemeinsam gestaltet und
auf Wildkräuterspaziergängen erkundet.
Wir haben uns kennengelernt in einer Zeit,
die uns alle gefordert, die soziale Kontakte
eingeschränkt und Unsicherheiten



hervorgerufen hat. Mit diesem Heft wollen wir uns die schönen Momente noch einmal in Erinnerung rufen und einladen, die gesammelten Rezepte nachzukochen, Bastelanleitungen auszuprobieren und weiter in Kontakt zu bleiben.

Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Aktionen im Schleswiger Viertel!

IHRE AWO QUARTIERSARBEIT

AWO Quartiersentwicklung in Hannover-Vahrenwald

Die Quartiersentwicklung des AWO Bezirksverbands Hannover e. V. verfolgt gemeinsam mit den Menschen vor Ort das Ziel, das Quartier rund um unser Pflege- und Gesundheitszentrum Lotte-Lemke Haus in der Schleswiger Straße im Stadtteil Hannover-Vahrenwald lebensfreundlicher und lebendiger zu gestalten. Die Richtung geben die Menschen vor, die ihr Viertel und dessen Potentiale am besten kennen. 2019 wurden die Bewohner*innen des Schleswiger Viertels nach ihren Wünschen und Bedürfnissen befragt. Die geäußerten Anliegen und Impulse dienen als Blaupause für die Aktionen und Projekte, die aktuell und in Zukunft im Rahmen der Quartiersentwicklung umgesetzt werden.

Pflege und Quartier zusammen denken – alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung

Ausgangspunkt für alle Maßnahmen vor Ort: die Schaffung neuer Begegnungsräume, die Vernetzung mit Akteur*innen und die aktive Beteiligung der Bewohner*innen des Quartiers, ist die neue, konzeptionelle Ausrichtung des AWO Seniorenzentrums Vahrenwald. Dieses wird neu- und umgebaut und zu einem modernen und quartiersoffenen Pflege- und Gesundheitszentrum weiterentwickelt.

Das neue Zentrum öffnet sich dem Stadtteil und schafft vielfältige soziale, kulturelle wie auch Gesundheitsangebote, die das Leben für unsere Bewohner*innen und die Nachbarschaft lebensfreundlicher und barrierefreier machen und das soziale Umfeld nachhaltig stärken.

Ältere Menschen aus dem Viertel werden dabei unterstützt, so lange wie möglich zufrieden in ihren eigenen vier Wänden verbleiben zu können. Entsprechende Angebote werden in Kooperation mit anderen Einrichtungen entwickelt.

AB HERBST 2021 BIETEN WIR IN UNSEREM NEUEN AWO PFLEGE- UND GESUNDHEITZENTRUM LOTTE-LEMKE HAUS FOLGENDE ANGEBOTE AN:

- ein stadtteiloffenes Café mit Mittagstisch
- therapeutische Praxen
- ein Innenhof-Garten, der sich über verschiedene Angebote dem Viertel öffnet
- Räumlichkeiten für Veranstaltungen und vielseitige Angebote zum Teilnehmen
- ein Quartiersbüro mit Beratungsangeboten für Menschen aus dem Viertel
- eine Tagespflege mit 18 Plätzen
- 134 stationäre Pflegeplätze
- 74 Wohneinheiten im betreuten Wohnen



FRAU MARTENS

Kürbissuppen

- 1 grosser Kürbis**
- 5 mittelgrosse Kartoffeln**
- 3–5 Karotten**
- 1 Stück Sellerie**
- Öl (zum Braten)**
- Gemüsebrühe**
- Salz, Pfeffer**
- Chili (optional)**
- Sahne (optional)**



Kürbis aushöhlen, in Spalten schneiden und auf einem Backblech 15 min bei 200°C im Ofen backen.

In der Zeit Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen und würfeln.

Gemüse in einem Topf mit Öl anbraten bis es leicht braun ist. Mit einem halben Liter Brühe aufgießen und köcheln lassen.

Fruchtfleisch von der Schale trennen, zu dem restlichen Gemüse geben und einige Minuten mit kochen – bis alles gar ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Topf von der Kochstelle nehmen und Inhalt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack Chili und einen Schuss Sahne hinzugeben.



1 Hokkaido Kürbis
2-3 EL Olivenöl
Thymian
Rosmarin
Oregano
Grobes Salz
Brühe

Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen und in 1 bis 2 cm dicke Spalten schneiden.

Die Spalten auf ein Backblech geben, mit Öl bestreichen und mit den Kräutern und dem Salz bestreuen.

Ca. 15 min backen bis er gar ist. Kürbis in Brühe pürieren und evtl. mit Kräutern und Salz abschmecken.



VARIANTE 1

Saft von einer Orange

1-2 EL Ahornsirup
400 ml Kokosmilch
1/2 TL Zimt

Für die Varianten folgende Zutaten hinzufügen und das Ganze noch einmal erhitzen.

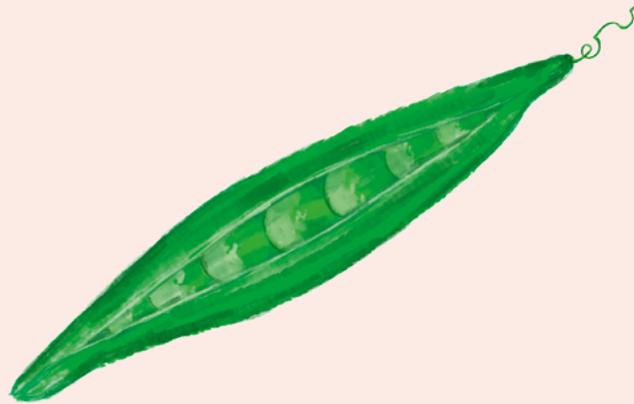
VARIANTE 2

1-2 Stangen Porree
Öl zum Braten
Chili
1 Becher Saure Sahne
Pfeffer

Für die Variante zwei den Porree in Ringe schneiden.

Öl im Topf erhitzen den Porree anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Mit Brühe aufgießen, Kürbis und Gewürze sowie saure Sahne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Petras Erbsensuppe

- 1 Pck. TK Erbsen**
 - 1 Zwiebel**
 - 1–2 Zehen Knoblauch**
 - Öl zum Braten**
 - Gemüsebrühe**
 - 400 ml Kokosmilch**
 - Salz**
 - 1–2 TL Curry**
 - Chili**
- Öl im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch kurz mit anbraten dann Erbsen hinzufügen.
- 5 min unterrühren anbraten, mit Brühe ablöschen und fertig garen.
- Suppe pürieren, Kokosmilch hinzufügen und mit Chili, Curry und Salz würzen.

Bunter Gemüseeintopf

- Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Paprika (rot/grün)**
- 2 Zucchini**
- 3 Kartoffeln (mittelgroß)**
- 1 Dose Maiskörner**
- 2 EL Olivenöl**
- 2 TL Oregano**
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)**
- 2 Dosen gehackte Tomaten à 400 g**
- 1 l Gemüsebrühe**

Frischer Dill und Joghurt zum Servieren (optional)

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Maiskörner vom Kolben schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 min braten.

Oregano und Paprikapulver hinzugeben und 1 min weiter braten. Dann Paprika und Kartoffeln hinzugeben.

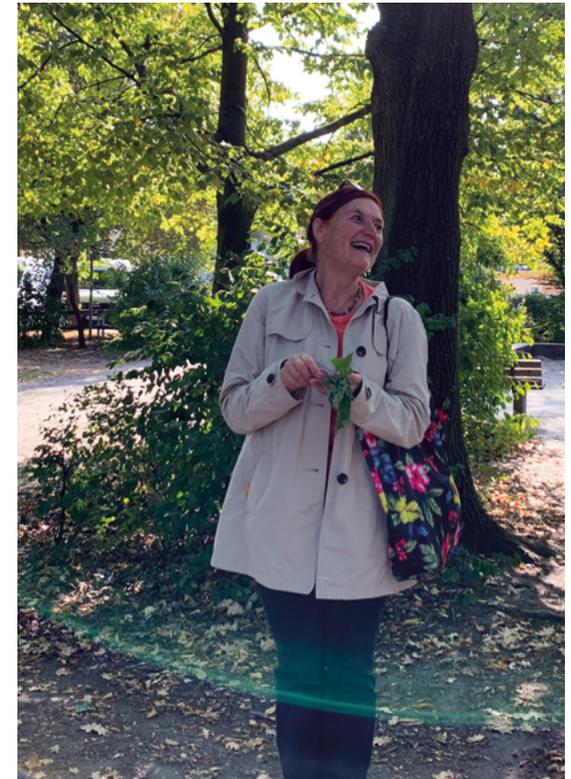
Vermischen und mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Circa 30 Minuten köcheln lassen.

Fünf Minuten vor Schluss Mais und Zucchini hinzufügen. Bei Bedarf noch einmal mit Salz abschmecken.

Mit gehacktem Dill und Joghurt servieren.

Die Wirkung der Brennnessel

Die Brennnessel ist seit jeher eine besonders vielseitige Heilpflanze. Es gibt viele Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Ganz junge Brennnesselblätter haben noch keine Brennhaare. Sie eignen sich besonders für frische Salate. Bei älteren Pflanzen tragen die obersten Blätter in der Regel weniger der störenden Härchen. Wenn sie bereits vorhanden sind, zerstören Köche die Brennhaare beim Pürieren, beim gründlichen Überrollen mit einer Teigrolle oder auch beim Kochen, beispielsweise für ein gesundes Pesto, Smoothies, als schmackhafte Alternative zu Spinat oder in einer Suppe wie die von der Wildkräuterexpertin Anita Zechel.





Anitas Brennnessel-Suppe

- 500 g Kartoffeln**
- ca. 200 g Brennnessel Blätterspitzen**
(je nach Geschmack)
- 1 große Zwiebel**
- 1 TL Salz**
- 1 l Brühe**
- ¼ l Schmand oder Sahne**
- Salz, Pfeffer**
- Muskat**
- Knoblauch**
- Liebstöckel**
- 1 Zitrone**
- Prise Zucker**

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Gemüsebrühe weichkochen.

Mit dem Kartoffelstampfer klein drücken.

Brennnesselblätter und Triebspitzen waschen, klein schneiden und 5 min mitkochen.

Sahne oder Schmand dazu geben, mit den Gewürzen abschmecken und mit Zitrone und Zucker alles abrunden.

Mit einem kleinen Löffel Schmand und einem Kräuterlein servieren.



Steckrübeneintopf

- 400 g Steckrübe**
- 400 g Kartoffeln**
(mehligkochend)
- 3 Stangen Staudensellerie**
- 300 g Lauch**
- 2 Zwiebeln**
- 2 EL Olivenöl**
- 800 ml Gemüsefond**
(oder Brühe)
- 1 Lorbeerblatt**
- 2 TL italienische Kräuter**
- ½ TL Paprikapulver**
(edelsüß)
- Salz**
- Pfeffer**

Steckrübe und Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in 5 mm große Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

2 El Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Lauch darin bei mittlerer Temperatur 3 min glasig dünsten.

Restliches Gemüse zugeben und kurz andünsten. Mit Fond auffüllen.

Lorbeerblatt und Kräuter zugeben und zugedeckt 20 min leise kochen lassen.

Rotklee

Die frischen jungen Blätter und besonders die Blüten sind eine perfekte Zutat für einen bunten Wildkräutersalat. Im Geschmack erinnern sie an Feldsalat. Die Blätter nutzt man in Suppen oder Kräutermischungen, die Blüten können ausgezupft oder als Ganzes zur Dekoration dienen. Besonders gut schmecken auch die Blütenköpfe als Ganzes im Omelett oder ausgebacken in Bierteig. Die Kleesamen können als Brotgewürz genutzt werden.

Blätter nutzt man am besten von April bis Juni, die Blüten von Juni bis September, die Samen können zwischen August und September geerntet werden.





Alikis Fischsuppe

- 1 kg Fischsteaks** (Barbe, Seeteufel, Kabeljau, Seehecht, Steinbutt. *Fischfilets können ebenfalls verwendet werden, sie entwickeln allerdings ein nicht ganz so intensives Aroma im Sud.*)
- 1 Zitrone**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehe**
- 2 Möhren**
- 1 Stange Staudensellerie**
- 3–4 mittlere Kartoffeln**
- 1 Tasse Langkornreis**
- 3 Eigelbe**
- 1 Hand voll gehackte Petersilie**
- 5–6 EL Olivenöl**
- 2 Lorbeerblätter**
- 1 TL Thymian**
- Salz, Pfeffer**

Die Fischsteaks in Portionsstücke von etwa 5 x 5 cm teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Gekühlt 20 bis 30 min ziehen lassen.

Zwiebeln, Staudensellerie und Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden, die Kartoffeln grob würfeln und den Knoblauch hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anbraten. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

Das Gemüse mit 1,5 Liter Wasser angießen, salzen und aufkochen lassen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Das Gemüse 30 min bei mittlerer Hitze weich kochen.

Jetzt den vorbereiteten Fisch in die Brühe geben und bei schwacher Hitze, etwa 20 min, im geschlossenen Topf ziehen, aber nicht mehr kochen lassen.



Danach den Fisch vorsichtig aus der Brühe heben, Gräten entfernen und warm stellen. Die Suppe vom Herd nehmen und eine Tasse Brühe abnehmen.

Für die Eier-Zitronen-Sauce die Eigelbe verquirlen und nach und nach den Saft einer Zitrone einrühren.

Die abgemessene Brühe unterrühren. Die Sauce mit gehackter Petersilie unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Fischstücke zurück in die Brühe legen und servieren.



Blumenkohl-Curry Eintopf

- 800 g gehackte Tomaten aus der Dose** Das Öl in einem Topf erhitzen, der mindestens 3 Liter fasst. Dann die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben und alles gut anschwitzen. Dabei immer mal wieder umrühren.
- 400 g Kartoffeln (*geschält und gewürfelt*)**
- 400 g Blumenkohl (*hier gefroren*)**
- 1 TL Kurkuma (*gemahlen*)**
- 200 g rote Linsen (*roh*)** Nun die Gewürze (Kardamom, Koriander, Kurkuma und 1 TL Salz) dazugeben, alles nochmal durchrühren und dann mit den gehackten Tomaten ablöschen.
- 1 TL Koriander (*gemahlen*)**
- 1 Zwiebel (*gewürfelt*)**
- 1/2 TL Kardamom (*2 Kapseln, gemörsert*)** Noch einmal ca. 500 ml Wasser dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen.
- 2 Zehen Knoblauch (*gepresst*)**
- 4 cm Ingwer (*fein gewürfelt*)** Die Kartoffeln und die Linsen mit in den Topf geben, umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 25 min kochen, bis die Linsen und Kartoffeln gar sind. Nach der Hälfte der Kochzeit den Blumenkohl dazu geben und diesen mitgaren.
- 2 EL Öl**
- Salz, Chilipulver**

Mit Salz und Chili nach Bedarf abschmecken.



Marions schnelle Rosenkohlsuppe

- 1 kg Rosenkohl, TK**
- 2 EL Öl oder Butterschmalz**
- 6-8 Kartoffeln**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Bd. Suppengrün**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 1/2 TL Kümmel**
- Majoran**
- Muskatnuss**
- Salz, Pfeffer**
- Petersilie (*zum Servieren*)**
- 1 EL Butter**
- 50 g Speck (*optional*)**

Die Zwiebel würfeln, das Suppengrün klein schneiden und die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen die Zwiebel und den Speck ca. 4 min darin anbraten, dann das Suppengrün und die Kartoffeln hinzufügen und unter Rühren 1 min weiter braten.

Mit der Brühe angießen und den Rosenkohl hineingeben.

Gewürze hinzugeben und ca. 20 min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in die Suppe geben und mit Petersilie verfeinert servieren.



HELGAS SEELENWÄRMER

Porree-Hackfleisch Eintopf mit Tomaten

- 500 g Hackfleisch**
(halb/halb)
- 1 Zwiebel**
- 1-2 EL Öl** *(zum Braten)*
- Rinderbrühe**
- 1-2 Stangen Porree**
- 3 Paprika** *(bunt)*
- 1 große Dose Tomaten** *(gehackt)*
- 1 Chilischote**
(optional)

Zwiebel würfeln, Lauch in feine Ringe und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Hackfleisch darin anbraten und zur Seite stellen.

Die Zwiebel in den Topf geben, kurz anbraten, restliches Gemüse hinzugeben und unter Rühren noch ca. 5 min weiter braten.

Mit 1 l Rinderbrühe ablöschen und 10 min köcheln lassen. Tomaten und optional Chili hinzugeben, noch einmal aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Spitzwegerich



Der Spitzwegerich enthält viele Mineralien und reichlich Vitamin C und B. Klein geschnittene Blätter in Honig eingelegt, können gegen Husten helfen. Die festen Blätter sind nussig im Geschmack und sollten recht jung geerntet werden. Zur Verwendung in Gemüsegerichten und Eierspeisen sollten die Blätter quer zur Faser geschnitten werden. Auch als Brotbelag oder Tee finden die Blätter Verwendung. Die jungen, noch weichen Blütenstände und seine Samen eignen sich für Salate oder als Snack auf Wanderungen.



HELGAS SEELENWÄRMER

Graupensuppe mit Rindfleisch

- 1 Beinscheibe (Rind)** Die Beinscheibe mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und dann auf kleinster Stufe zugedeckt 1,5 bis 2 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist.
- 1 Bd. Suppengemüse**
- 2-3 mittlere Kartoffeln**
- 100 g Graupen**
- 1 Zwiebel**
- Speck (optional)**
- 2 Würstchen, nach Geschmack (Wiener, Schinkenwurst)**

In der Zwischenzeit die Graupen nach Packungsanweisung zubereiten und beiseite stellen.

Das Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden: Möhren und Sellerie in etwa zentimetergroße Würfel, evtl. noch kleiner, Porree in etwa ebenso breite Scheiben, Petersilie abzupfen und etwas hacken.

Das Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann vom Knochen lösen, Sehnen entfernen, das Fleisch klein schneiden und wieder in die Suppe geben.

Suppengrün hinzufügen und noch einmal ca. 20 min köcheln lassen.

Evtl. noch etwas Rinderbrühe hin-zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in die Suppe geben und einmal durchziehen lassen.

Die Zwiebel würfeln und mit dem Speck anbraten.

Graupen auf Teller verteilen, mit Suppe übergießen und mit Speck und Zwiebeln anrichten.



Ännes Kräutercreme Suppe

300 g Kartoffeln (mehligkochend) 150 g der Kartoffeln schälen und klein würfeln. 1 Zwiebel würfeln.

2 Zwiebeln

4 EL Öl

1 l Gemüsebrühe

4 Bd. gemischte Kräuter

(z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Estragon, Gartenkresse)

200 ml Schlagsahne

100 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

Muskat

2 El Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit 500 ml Gemüsebrühe und ablöschen und zugedeckt 10 min kochen.

Inzwischen die Blättchen von ca. 2 Bund gemischten Kräutern abzupfen und grob hacken.

100 ml Schlagsahne halbfest schlagen.

100 ml Weißwein zu den Kartoffeln geben und diese mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Kräuter zugeben und mitpürieren. Schlagsahne unterheben und die Suppe sofort mit einigen Kräutern bestreut servieren.



Annas Tomatencreme Suppe

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

900 g gehackte Tomaten (Dose)

120 ml Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

100 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

Frischer Basilikum (zum Garnieren)

Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel 4 bis 5 min darin goldbraun braten.

Knoblauch hinzufügen und noch eine Minute unter Rühren weiter rösten.

Nun die Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und 8 bis 10 min weiter köcheln lassen.

Den Topf von der Kochplatte nehmen und mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe pürieren und mit Kokosmilch verfeinern, noch einmal aufkochen und mit frischem Basilikum garniert servieren.





Wirsing Eintopf

1 kleiner Wirsing <i>(ca. 500g)</i>	Wirsing vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
1 große Zwiebel	Zwiebel schälen, würfeln und beiseite stellen. Restliches Gemüse waschen und klein schneiden.
3 Stangen Lauch	
3 Möhren	
1 Petersilienwurzel	Kartoffeln schälen und würfeln.
500 g Kartoffeln	Mettwürste in Scheiben schneiden.
4 geräucherte Mettwürstchen	Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen und die Würste gemeinsam mit der Zwiebel anbraten.
1 EL Butterschmalz	Das vorbereitete Gemüse dazugeben und circa 5 min mit anschwitzen.
Salz	
Pfeffer	
Muskat	Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
1 Lorbeerblatt	
1 Nelke	
3 Wacholderbeeren	Die Gewürze in ein Säckchen (z.B. Teebeutel) füllen, dazugeben und mit der Brühe auffüllen.
1 1/2 l Brühe	
1/2 Bd. Petersilie	
200 g Schmand (optional)	

Eintopf mit geschlossenem Deckel ca. 20 min köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln und Möhren weich sind, ist der Eintopf fertig.

Das Gewürzsäckchen entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, zupfen, klein schneiden und über den Eintopf streuen.

Je nach Geschmack mit Schmand servieren.



Bunt.Klang-Pfad

Unter dem Namen Bunt.Klang-Pfad hat die AWO Quartiersarbeit zusammen mit Bewohner*innen und verschiedenen Einrichtungen des Schleswiger Viertels dem tristen Lockdown-Alltag eine bunte Entdeckungstour durch das Quartier entgegengesetzt.

Zusammen mit Mieter*innen des Betreuten Wohnens, Bewohner*innen des AWO Pflege- und Gesundheitszentrums, dem Betreuungsdienst, Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen der Lebenshilfe Hannover, dem Werkheim e.V. und durch die Beteiligung der Nachbarschaft ist trotz Abstand, über die Distanz hinweg etwas Gemeinsames gewachsen und hat das Quartier etwas bunter und fröhlicher gemacht.

Vielen Dank für die tollen Ideen, die gute Zusammenarbeit und die vielen positiven Rückmeldungen und Einsendungen aus dem Quartier.



Anleitung Waldklangspiel



BENÖTIGTE MATERIALIEN

3 – 5 Stöcker unterschiedlicher Dicke
(2 – 4 cm) und Länge (15 – 25 cm),
hartes Holz eignet sich besser als weiches.

1 Stock für die Aufhängung

Reißfeste Schnur

Schnitzmesser

Hand- oder Akkubohrer

OPTIONAL Schraubzwinde/Schraubstock

Anstatt selbst gesammelter Stöcker kannst Du
auch eine Leiste aus dem Baumarkt nutzen.
Durch unterschiedliche Längen erzeugst Du
hier auch unterschiedliche Klänge.



1. Entferne von allen Stöckern die Rinde, dann ist der Klang schöner.
2. Wenn Du einen Schraubstock hast, spanne deine Klanghölzer ein, wenn Du etwas Weiches wie Filz oder Taschentücher zwischen Holz und Metall legst, hinterlässt der Schraubstock keine Abdrücke auf dem Holz.
3. Bohre ca. 3 cm vom oberen Rand entfernt ein Loch in alle Stöcker, die Du anhängen möchtest.
4. Bohre in den Stock, an den Du die Klanghölzer hängen möchtest, so viele Löcher wie Du Stöcker hast.
5. Die Löcher sollten ungefähr doppelt so weit auseinanderliegen wie die Stöcker dick sind.
6. Am Anfang und am Ende jeweils noch ein Loch zum Aufhängen.
7. Jetzt bindest Du die Klanghölzer an deinen Tragestock, die Hölzer sollten locker hängen.
8. Zieh noch einen Faden durch die Löcher für die Aufhängung.
9. Nun kannst Du dein Waldklangspiel aufhängen und lauschen.



Anleitung Pompons



BENÖTIGTE MATERIALIEN

Pappe – mindestens doppelt so groß wie gewünschte Pompongröße

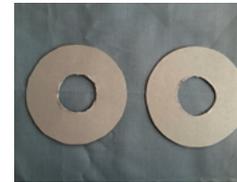
1 Knäuel Wolle

Schere

Stift

Zirkel

Lineal



1. Zeichne einen kleinen Kreis (hier mit dem Radius von 1,5 cm) und drum herum einen größeren Kreis (hier mit dem Radius von 3 cm).
2. Schneide den großen Kreis dann aus.
3. Zeichne noch einen Kreis mit den gleichen Maßen und schneide ihn auch aus.
4. Schneide dann noch die Innenkreise aus.
5. Schneide von der Wolle 4 bis 8 gleich lange Fäden ab (ca. 2 m pro Faden).
6. Lege die beiden Papp-Ringe übereinander und wickle die Fäden um den Rand herum.
7. Halte dabei mit der einen Hand die Wollenden fest. Wickle die Wolle gleichmäßig um den Ring.
8. Wenn du einmal ganz rum bist, wickle einfach weiter.



9. Wenn dein Pompon dicht und fest werden soll, dann ziehe die Fäden ab der 2. Runde ordentlich straff.



10. Wenn die Fäden aufgebraucht sind, schneide einfach neue ab und wickle weiter.

11. Wenn das Loch in der Mitte zu eng wird, verwende weniger Fäden zum Wickeln.



12. Zum Schluss kannst du mit einem Stift nachhelfen.

13. Schneide dann die Fäden am Rand durch bis du auf die Pappe stößt.



14. Schneide die Fäden weiter am Rand entlang durch bis du einmal ganz herum bist.

15. Führe jetzt einen doppelten Wollfaden zwischen den Pappen um den Pompon herum.



16. Verschnüre den Pompon dann mit einen festen Doppelknoten.

17. Schneide die Pappen durch, sodass du sie herausziehen kannst.



18. Schneide zum Schluss alle überstehenden Fäden ab.

19. Fertig ist der Pompon.



Individuell und selbstbestimmt Wohnen und das eigene Umfeld aktiv mitgestalten

Ein bedarfsgerechtes Wohnangebot und ein Ort der Begegnung und Teilhabe stellt unser Betreutes Wohnen dar. Neben regelmäßigen Sprechzeiten und Beratungsangeboten finden die Bewohner*innen hier viele Gelegenheiten, am sozialen Geschehen des Gesundheits- und Pflegezentrums Lotte-Lemke Haus, sowie an den vielfältigen Quartiersaktivitäten teilzunehmen.

Unser Angebot für Betreutes Wohnen bietet moderne, seniorengerecht ausgestattete Wohnungen und stellt eine Vielzahl von Hilfeleistungen zur Verfügung, die entsprechend den eigenen Wünschen und dem persönlichen Bedarf in Anspruch genommen werden können.



Gemeinsame Aktion von Quartiersarbeit und Mieter*innen des Betreuten Wohnens Apenrader Str. 55

Betreutes Wohnen ist ideal für Menschen, die sich viel Selbstbestimmung in ihrem Alltag bewahren und dennoch ihr tägliches Leben durch Unterstützung erleichtern möchten.

**AWO PFLEGE- UND
GESUNDHEITZENTRUM
LOTTE-LEMKE HAUS
SCHLESWIGER STR. 31
30165 HANNOVER
0511 93 56-0**

**BETREUTES WOHNEN
APENRADER STR. 55
30165 HANNOVER
01511 88 29 564
WWW.AWO-WUP.DE**

<< [KLICK HIER](#)



Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband
Hannover e.V.

AWO Bezirksverband Hannover e.V.
Kurt-Partzsch-Haus
Körtingsdorfer Weg 8
30455 Hannover

[KLICK HIER](#) »

www.awo-bv-hannover.de
www.rein-in-die-awo.de

QUARTIERSARBEIT

Anna Uguz
Telefon 01515 76 29 318

schleswiger.viertel@awo-bvh.de

QUARTIERSBÜRO AB OKTOBER 2021

Schleswiger Str. 31
30165 Hannover
Telefon 0151 61 26 82 50

UNTERSTÜTZT VON TEILNEHMENDEN DER

