



# Oktober 2021 im mosaïque



Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf Facebook zu finden: <https://mosaique-lueneburg.de/kalender/>

Offene **Begegnungsstätte** : Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (gilt 3G Regel)

Auf Grund von Corona gelten für alle Veranstaltungen im Haus folgende Regeln: <https://tinyurl.com/mosaique-coronaregeln>

## Highlights:

### **Oktober:**

Sa. 02.10.	16:00 Uhr	<b>Helpless But Hopeful Festival</b>
Sa 09.10.	10:00 Uhr	<b>Räuber - ein musikalischer Überfall</b>
Sa 09.10.	15:00 Uhr	<b>Räuber - ein musikalischer Überfall</b>
So. 10.10.	20:00 Uhr	<b>Konzert Maniax</b>
Sa. 16.10. - So 17.10.		<b>Theaterworkshop</b>
Fr. 22.10.	15:00 Uhr	<b>Selbstbehauptungsworkshop</b>
Sa. 23.10.	20:00 Uhr	<b>Pudeldame Konzert (mo'ments of music)</b>
Sa. 24.10.	11:00 Uhr	<b>Initiativenfrühstück zur Wandelwoche 2022</b>
So. 24.10.	14:30 Uhr	<b>Internationalistisches Kaffeetrinken</b>
Di, 26.10.	19:30 Uhr	<b>Wirk.Mach(t).Treffen #13</b>
Fr. 29.10.	18:00 Uhr	<b>Konzert Leisegold</b>

## Regelmäßige Veranstaltungen

<u>Mittwoch</u>	17:00 - 18:00 Uhr:	<b>English Speaking Club</b>
	18:00 - 19:00 Uhr	<b>Stammtisch Francophone (alle 2 Wochen)</b>
<u>Donnerstag</u>	19:00 - 19:45 Uhr:	<b>SOS - Übungen zur Stressregulation – digital</b>
<u>Freitag</u>	12:15 - 14:00 Uhr	<b>Frauencafé (alle 2 Wochen)</b>

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

[info@mosaique-lueneburg.de](mailto:info@mosaique-lueneburg.de) | [www.facebook.com/mosaiquehaus](https://www.facebook.com/mosaiquehaus) | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: [www.mosaique-lueneburg.de](http://www.mosaique-lueneburg.de)



# Oktober 2021 im mosaik



Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf Facebook zu finden: <https://mosaik-lueneburg.de/kalender/>

Offene **Begegnungsstätte** : Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (gilt 3G Regel)

Auf Grund von Corona gelten für alle Veranstaltungen im Haus folgende Regeln: <https://tinyurl.com/mosaik-coronaregeln>

## **Treffen der mosaik-Teams & Gruppen** *Interesse mitzumachen? Komm gern dazu!*

Di, 07.10., 17:00 Uhr **Saalteamtreffen**  
Di, 07.10., 18:00 Uhr **Monatliches Treffen mosaik-Team**

Auch unsere Teams Öffentlichkeitsarbeit & Veranstaltungen treffen sich regelmäßig. Bei Interesse, schreibt gerne eine Mail an [news@mosaik-lueneburg.de](mailto:news@mosaik-lueneburg.de) und wir laden euch zum nächsten Treffen ein!

## **Highlights:**

Sa. 02.10. 16:00 – 22:00 Uhr **Helpless But Hopeful Festival**

[https://open.spotify.com/show/3dmNa7ocRgjMGJWJRTCdpW?si=DAxVCSmsQT2CTmdn8ep-VOQ&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/show/3dmNa7ocRgjMGJWJRTCdpW?si=DAxVCSmsQT2CTmdn8ep-VOQ&dl_branch=1)

Wir waren noch nie so vernetzt, aber doch so allein. Vor allem in Zeiten von sozialen Medien und Covid- 19. 5,3 Mio. der erwachsenen Deutschen (18-79 Jährigen) erkrankten im Laufe eines Jahres an einer depressiven Störung, nur 6-9% derer werden ausreichend behandelt. Ein Zustand, der in der aktuellen Gesellschaft kaum Aufmerksamkeit erhält. Angststörungen, Depressionen und andere psychische Leiden werden zu oft als Schwäche angesehen. Deshalb möchten wir aufklären, dass Depression eine Krankheit ist, und Betroffene kein Problem darstellen oder weniger lebenswert sind. Die junge Wolfsburger Band möchte die unterschiedlichen Facetten der Krankheit zeigen und ihre Geschichten erzählen. Die Helpless but Hopeful Festivals sollen dabei als analoge aber auch digitale Orte der Aufklärung und des Austauschs dienen. So soll der Dialog über Depressionen, Suizid und mentaler Gesundheit enttabuisiert und Hilfsmöglichkeiten für Betroffene und Personen aus dem Umfeld dieser Betroffenen aufgezeigt werden. It's ok not to be ok.

Das Helpless but Hopeful Festival ist nicht nur Ort des Austauschs und der Information sondern ein emotionaler, kultureller Ort der Geborgenheit in den unterschiedlichen kulturellen Formaten - von der Musik, dem Austausch bis hin zum Film. Neben einem Auftritt der aufstrebenden Band Letters Sent Home und einer weiteren lokalen Band, die sich thematisch ebenfalls mit dem Thema Mentale Gesundheit auseinandersetzt, wird ein Tag und ein Ort des Redens und der Auseinandersetzung mit mentaler Gesundheit geschaffen. Inhaltlich gibt es neben Livemusik die Präsentation des von Letters Sent Home produzierten Kurzfilms zum Thema Mental Health sowie Vorträge von Speakern, die ihre Erfahrungen offenlegen und erzählen, wie sie die Krankheit überwunden oder damit zu leben gelernt haben. Ergänzt wird das Programm durch Infostände, an denen man in einen Austausch mit Experten kommen kann, einer fesselnden Lichtshow und einem Format, mit dem sich die Gäste auch untereinander kennenlernen und persönlich austauschen können.

### **Bitte beachte folgende Hygieneregeln:**

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

mosaik – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

[info@mosaik-lueneburg.de](mailto:info@mosaik-lueneburg.de) | [www.facebook.com/mosaikhaus](http://www.facebook.com/mosaikhaus) | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: [www.mosaik-lueneburg.de](http://www.mosaik-lueneburg.de)

Sa 09.10.            10:00 – 11:00 Uhr                    **Räuber - ein musikalischer Überfall**  
                          15:00 – 16:00 Uhr

Musikalischen Theaterstücks für und mit Kindern:

Das Stück heißt "Räuber - ein musikalischer Überfall" und handelt von zwei Räubern, die auf einem Dachboden eine geheimnisvolle Kiste mit klingenden Verkleidungsstücken entdecken, die es zu erforschen gilt. Das Stück kommt ohne Worte, nur mit Musik (Oboe und Flöte, gespielt von den beiden Räuberdarstellerinnen), Gestik und Mimik aus und ist somit universell und für Jedermann verständlich. Im Anschluss der Aufführungen ist eine musikalische Interaktion mit den Kindern geplant.

**Bitte beachte folgende Hygieneregeln:**

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

So. 10.10.            20:00 – 22:00 Uhr Uhr                    **Konzert Maniax**

Die IndiePop-Band **Maniax** kommen aus dem Herzen Braunschweigs. Die Jungs gehören nicht nur zu den Lokalmatadoren ihrer Region, mit mehr als einer halben Millionen Streams zählen sie national zu den heißesten Newcomern in ihrem Genre. Ob elektrisch oder unplugged sie bringen das Publikum zum Feiern.

LINKS:

<https://open.spotify.com/artist/5qGfn0hO1p0YJZPWer8XAB>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qf2HUn4v6Ko>

<https://www.facebook.com/ManiaxBand>

<https://www.instagram.com/maniaxmusic/>

**Bitte beachte folgende Hygieneregeln:**

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

Sa. 16.10. – So 17.10.    **Theaterworkshop**

Theaterworkshop für Menschen mit Fluchthintergrund. Über vier Termine hinweg bekommt ihr einen Einblick in die Theaterwelt und entwickelt gemeinsam selbst ein kleines Stück. Weitere Infos und Anmeldung bei Aline unter [adam@bto-barendorf.de](mailto:adam@bto-barendorf.de)

**Bitte beachte folgende Hygieneregeln:**

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

Fr. 22.10.            15:00 Uhr -19:00 Uhr                    **Selbstbehauptungsworkshop**

Einmal im Jahr möchten wir uns weiterbilden, uns selbst behaupten lernen, Grenzen und "Nein-Sagen" lernen. Der Workshop wird von Renate Bergmann begleitet. Er richtet sich vor allem an im mosaïque-Aktive Personen. Wenn aber jemand von Außen dazukommen möchte, kann sich die

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

[info@mosaique-lueneburg.de](mailto:info@mosaique-lueneburg.de) | [www.facebook.com/mosaiquehaus](http://www.facebook.com/mosaiquehaus) | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: [www.mosaique-lueneburg.de](http://www.mosaique-lueneburg.de)

Person trotzdem gerne melden und wir schauen, ob noch Platz ist: [corinna@mosaique-lueneburg.de](mailto:corinna@mosaique-lueneburg.de)

Sa. 23.10. 20:00 – 23:00 Uhr **Pudeldame Konzert**

Die norddeutschen Smart'n'Sexy-Popper PUDELDADE um Sänger (und Schauspieler) Jonas Nay veröffentlichen im März 2021 ihr Debütalbum KINDER OHNE FREUNDE. Die Kernfrage: Wie viel Wahrhaftigkeit verträgt die Ironie – und umgekehrt? Pudeldame, ein Name mit Style, gut zu googlen, aber wer ist das und wo findet man sie? Man begegnet Pudeldame in „Berlin Mitte“, wo die Tarzans der Großstadt durch den urbanen Dschungel cruisen. Man trifft sie in der wohlstandsbehüteten Clique der „Kinder Ohne Freunde“, man sieht sie aber auch im „Hotelzimmer“, in dem ein schemenhafter Schatten nackt tanzend die Einsamkeit bekämpft. „Pudeldame ist dort, wo die Leute seltsame Dinge tun“, sagt Jonas Nay. Bewegung ist ein zentraler Begriff dieser Band. Wenn man Jonas Nay (Gesang), David Grabowski (Gitarre, Gesang), Nico Bauckholt (Bass) und Jon Ander Klein (Schlagzeug) fragt, was den Klang von Pudeldame auszeichnet, dann nicken die Köpfe, grooven die Körper, werden die Antworten zum Move: „Wir wollen unserer Hörer\*innen nicht betroffen machen, sondern sie in Bewegung bringen.“ Wie das klingt, zeigen die 14 Tracks auf KINDER OHNE FREUNDE. Die Vielfalt der Ideen hätte auch für vier Platten gereicht, aber, hey: Pop steht eben auch für Überfluss! Vier Nordish-by-Nature-Electro-Popper mit Bock auf süffig-karibische Cocktails verbiegen im Steely Dan-Kostüm den seelenvollen Part der 80er, um ihm mit Hilfe samtseidener Neo-R'n'BKoordinaten neu zu gestalten. Oder, deutlich kürzer: Dies ist Smart'n'Sexy-Pop.

<https://www.youtube.com/watch?v=TJjJGHoIHHg>

[https://open.spotify.com/artist/6l1hHcEoiW75GxSu-BOeEFc?si=p\\_v55QKjRSusNXUES3cD1A](https://open.spotify.com/artist/6l1hHcEoiW75GxSu-BOeEFc?si=p_v55QKjRSusNXUES3cD1A)

Das Konzert ist Teil des Projekts **mo'ments of music** und wird gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien („BKM“) und der Initiative Musik.

**Bitte beachte folgende Hygieneregeln:**

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

Sa. 24.10. 11:00 – 13:30 Uhr **Initiativenfrühstück zur Wandelwoche 2022**

Einladung an Initiativen zum Auftakt der Organisation einer Wandelwoche 2022 zum Frühstück.

**Bitte beachte folgende Hygieneregeln:**

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

So. 24.10. 14:30 – 18:00 Uhr **Internationalistisches Kaffeetrinken**

Zur Festigung der deutsch-kurdischen Freund\*innenschaften vor Ort wollen wir herzlich zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken einladen. Wir wollen zusammenkommen und uns austauschen. Bring your families and friends.

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

[info@mosaique-lueneburg.de](mailto:info@mosaique-lueneburg.de) | [www.facebook.com/mosaiquehaus](http://www.facebook.com/mosaiquehaus) | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: [www.mosaique-lueneburg.de](http://www.mosaique-lueneburg.de)

Di, 26.10. 19:30 – 21:00 Uhr

### Wirk.Mach(t).Treffen #13

Gemeinsam mehr bewegen: Voneinander wissen und Synergien nutzen! In der Region Lüneburg sind zahlreiche Menschen ehrenamtlich engagiert und bewegen damit viel. Doch oft tauchen Probleme oder Hindernisse im Engagement auf und die Belastung einzelner ist hoch. Um das in den verschiedenen Initiativen vorhandene Wissen zu nutzen und gemeinsam mehr zu bewegen, finden im Rahmen des Eine Welt-Promotor:innen-Programms seit Anfang 2019 regelmäßig Vernetzungstreffen, die "Wirk.Mach(t).Treffen", statt. Beim Treffen im Oktober geht es um Austausch & Vernetzung zu: Wie erreichen wir über Öffentlichkeitsarbeit Menschen für unsere Themen (Bewusstsein) und unsere Arbeit (Mitwirkende)?

Wir laden alle Engagierten in & um Lüneburg zum Treffen ein!

Als Vertiefung der Themen wird am 12./13.11. eine Fortbildung angeboten: Hands on:

Öffentlichkeitsarbeit für Initiativen

Mehr Informationen:

<https://www.janun-lueneburg.de/de/veranstaltungen/hands-on-B6ffentlichkeitsarbeit-fBCr-initiativen>

Fr. 29.10. 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

### Konzert Leisegold

#### Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher\*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher\*innen im Saal erlaubt.

### Regelmäßige Veranstaltungen

#### Mittwoch:

17:00 - 18:00 Uhr

#### English Speaking Club

Is your English getting rusty? Or maybe you just wanna have some more speaking practice and meet some new friends who share your hobby? Maybe you're a native English speaker and would like to meet people learning your native tongue, sharing their stories and discussing different topics and ideas? Let's talk then:) Contact: [sofia@mosaique-lueneburg.de](mailto:sofia@mosaique-lueneburg.de)

18:00 – 19:00 Uhr

#### Stammtisch Francophone

Moin! Deux mercredi par mois, mosaïque propose une table ronde francophone. On se retrouve dans la Katzenstrasse 1, pour échanger, boire un verre, discuter, écouter de la musique, rigoler, jouer... les dégustations sont monnaie courantes, passez nous voir et n'hésitez pas à nous écrire pour entrer dans le groupe WhatsApps. Alle sind herzlich willkommen, bringt gern was mit! Achtung/ Attention, pour venir à l'évènement il faut être vacciné, testé ou immunisé. (Possibilité de test à la Marienplatz à côté de mosaïque).

#### Donnerstag:

19:00 – 19:45 Uhr

#### Kati Bohnet

#### SOS – Übungen zur Stressregulation (Emotionale erste Hilfe) von

Das Angebot kann für dich passend sein, wenn du

- dir mehr Entspannung und Regulation im Alltag wünschst

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

[info@mosaique-lueneburg.de](mailto:info@mosaique-lueneburg.de) | [www.facebook.com/mosaiquehaus](http://www.facebook.com/mosaiquehaus) | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: [www.mosaique-lueneburg.de](http://www.mosaique-lueneburg.de)

- einfache Übungen erlernen möchten, die bei Stress, Angst (z.B. Prüfungsangst/ Lampenfieber), innerer Unruhe, Wut, Gedankenkreisen, Nervosität, Trauer, Schlafschwierigkeiten etc. helfen können, zu entspannen, „runterzufahren“
- dich auf z.B. wichtige Gespräche, Prüfungen, Vorträge etc. vorbereiten möchten für mehr Gelassenheit und Präsenz
- die Möglichkeiten deines Nervensystems kennenlernen möchtest.

Die Anleitung der Übungen findet regelmäßig in einer kleinen (Zoom) Gruppe oder bei Einzelterminen (nach Vereinbarung) statt. Bei Interesse melde dich bitte bei [anja@mosaique-lueneburg.de](mailto:anja@mosaique-lueneburg.de). Der Kurs ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Behandlung.

#### Freitag:

12:15 - 14:00 Uhr                    **Frauencafé**

Offenes Frauencafé. Ein offenes Angebot für alle Frauen in Lüneburg. In Kontakt kommen und Kennenlernen von Frauen aller Nationalitäten in entspannter Atmosphäre. Wir wollen gemeinsam gucken, was uns interessiert, was uns ausmacht und wo wir uns mehr Unterstützung und Information wünschen. Dies können z.B. Themen wie Kultur, Familie, Beruf, Gesundheit und vieles mehr sein. Gemeinsam planen wir Informationsveranstaltungen, Feste, Ausflüge und wozu wir Lust haben. Neue Freundschaften dürfen entstehen.