

Februar/März 2022 im mosaique



Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf unseren Social-Media-Kanälen @mosaiquehaus zu finden: https://mosaique-lueneburg.de/kalender

Offene Begegnungsstätte: Mo, Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (es gilt 2G+)

Ab 28.02. bis 06.03 hat mosaique Bautage. An diesen Tagen bleibt die Begegnungsstätte geschlossen. Jede*r ist herzlich Willkommen und kann jeder Zeit bei den Bautagen vorbei kommen und mitmachen!

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

Highlights:

_				
Fe	h	rı ı	2	P -
ı	v	ιu	а	ι.

Fr. 04.02.	18:00 Uhr	Perlenprojekt der Allerweltsfrauen
So. 06.02.	17:00 Uhr	Ablenkbar, Zerstreut und häufig überfordert - Über die Möglichkeit von ADHS bei Erwachsenen
Di. 15.02.	19:00 Uhr	Wer wärst du ohne deine Geschichte?
Mi. 16.02.	16:00 Uhr	Helfertreffen Trick or Trash
Sa. 26.02.	18:00 Uhr	Perlenprojekt der Allerweltsfrauen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	17:30 - 19:30 Uhr	"Entdeckung der französischen Sprache und Kultur"
Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Beratungsangebot
	15:00 - 17:00 Uhr	Lüneburger Kulturschlüssel
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	English Speaking Club
	18:00 - 19:00 Uhr	Stammtisch Francophone
Donnerstag	19:00 - 19:45 Uhr	SOS - Übungen zur Stressregulation – digital
	15:00 - 17:00 Uhr	Aktiven Sprechstunde – offen für Interessierte
	16:00 - 18:00 Uhr	Spiel der Begegnung – Theater-Tanz-Impro für Kids
Freitag	12:15 - 14:15 Uhr	Frauencafé (jede zweite Woche)
	15:00 - 16:30 Uhr	Lösungsorientierte Beratung für junge Erwachsene von 18 – 25 Jahre





Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf unseren Social-Media-Kanälen @mosaiquehaus zu finden: https://mosaique-lueneburg.de/kalender

Offene Begegnungsstätte: Mo, Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (es gilt 2G+)

Ab 28.02. bis 06.03 hat mosaique Bautage. An diesen Tagen bleibt die Begegnungsstätte geschlossen. Jede*r ist herzlich Willkommen und kann jeder Zeit bei den Bautagen vorbei kommen und mitmachen!

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

Treffen der mosaique-Teams & Gruppen Interesse mitzumachen? Komm gern dazu!

Februar:

Mo, 07.02.2022, 17:00 Uhr Saalteamtreffen

Mo, 07.02.2022, 18:00 Uhr Monatliches Treffen mosaique-Team

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

Highlights:

Fr. 04.02. 18:00 Uhr Perlenprojekt der Allerweltsfrauen

Wir treffen uns nach Absprache ein- bis zweimal im Monat. Die Gruppe ist derzeit geschlossen, wir informieren rechtzeitig wenn wir wieder offen für Interessentinnen sind.

So. 06.02. 17:00 Uhr Ablenkbar, Zerstreut und häufig überfordert - Über die Möglichkeit von ADHS bei Erwachsenen

Dieser Vortrag behandelt die Basics von ADHS, wie sie sich im Leben Erwachsener äußern kann und was man tun kann, um ein Leben mit ADHS erfolgreich zu navigieren.

Für Betroffene, Angehörige, Mitarbeitende und alle anderen Interessierten. Anschließende Fragerunde. Referentin: Kathryn Rohweder, Logopädin, Stimmtrainerin und zertifizierter ADHS Life Coach.

Dies ist Hybridveranstaltung in Kooperation mit der Volkshochschule Lüneburg. Du kannst live im mosaique in der Katzenstraße dabei sein. Hier werden wir sicher noch nach Ende der Veranstaltung weiterreden können.

Oder du schaltest dich online vom Sofa aus dazu. Wenn du am Ende Fragen stellen möchtest, brauchst du mindestens eine Audioverbindung (gern auch Kamera).

Di. 15.02. 19:00 Uhr Wer wärst du ohne deine Geschichte?

Lern mit mir den Selbstbefragungs-Prozess The Work of Byron Katie kennen, der uns helfen kann unsere stressigen Gedanken zu hinterfragen und zu überprüfen.

Denn es sind die Interpretationen unserer Erlebnisse, die uns Stress bereiten, uns Angst machen und wütend werden lassen. Sie prägen, wie wir unseren Mitmenschen begegnen, die Art wie wir uns selbst behandeln, ob wir oft wütend sind, ängstlich oder unglücklich und wie wir ganz allgemein mit unseren Gefühlen umgehen.

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

In entspannter, und wertschätzender Atmosphäre sehen wir uns die Geschichten an, die wir über uns und die Welt spinnen und entdecken neuen Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten. Das macht uns klarer, freier und glücklicher. Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene!

Join me to learn about The Work of Byron Katie, a self-inquiry process that can help us question and examine our stressful thoughts. Because it is the interpretations of our experiences that cause us stress, make us afraid and angry.

They shape how we treat our fellow human beings, the way we treat ourselves, whether we are often angry, anxious or depressed, and how we deal with our feelings in general.

In a relaxed and appreciative atmosphere we look at the stories we spin about ourselves and the world and discover new perspectives and possibilities for action. This gives us clarity, freedom and more happiness.

For beginners and advanced!

Mi. 16.02. 16:00 Uhr Helfertreffen Trick or Trash

Claudia hatte die Idee Halloween 2022 etwas anders zu gestalten: mit einer gemeinsamen Müllsammel-Aktion. Es gibt schon ein erstes Konzept und viele Ideen. Und eine kleine Orga-Gruppe, die prüft, was möglich ist und welches Rahmenprogramm wir organisieren. Was fehlt, sind weitere helfende Hände. Klingt interessant? Dann komm zum 2. Treffen von "Trick or Trash" am 16.2., 16 Uhr im mosaique. Wir freuen uns auf dich!

Sa. 26.02. 18:00 Uhr Perlenprojekt der Allerweltsfrauen

Wir treffen uns nach Absprache ein- bis zweimal im Monat. Die Gruppe ist derzeit geschlossen, wir informieren rechtzeitig wenn wir wieder offen für Interessentinnen sind.

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag 17:30 - 19:30 Uhr "Entdeckung der französischen Sprache und Kultur"

Möchtest du Französisch lernen? Möchtest du mehr über deine Nachbarn auf der anderen Seite des Rheins erfahren? Singen die Franzosen immer noch "la vie en Rose"? Willst du verstehen, wenn dir jemand sagt: "j'ai du pain sur la planche"? Dann ist dies genau das Richtige für dich!

Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr Beratungsangebot

Eine Beratung und Hilfestellungen bei den alltäglichen administrativen Dingen des Alltags, weiter Beratung zum Thema Aufenthaltsstatus, Berufsfindung und Ausbildung. In Zusammenarbeit mit anderen Beratungsangeboten.

15:00 - 17:00 Uhr Lüneburger Kulturschlüssel

Im Lüneburger Kultuschlüssel engagieren sich Kulturbegleiter*innen, ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die Menschen Kultur zu ermöglichen, denen es aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich ist. Klingt interessant? Komm vorbei und lern uns & unser Projekt kennen!

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@mosaigue-lueneburg.de

18:00 – 19:00 Uhr Stammtisch Francophone

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

Moin! Deux mercredi par mois, mosaique 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 wilkommen, 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 mosaique).

Donnerstag:

16:00 – 18:00 Uhr Spiel der Begegnung

Theater -Tanz-Impro Angebot für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren Wir führen ein in die Welt des Theaters. Dafür nutzen wir verschiedene Übungen, Impro Spiele und Iernen tänzerische Ausdrucksformen kennen. Als krönenden Abschluss würden wir gerne eine Performance auf die Bühne bringen. Für den dafür nötigen Feinschliff wird noch ein gemeinsames Probenwochenende geplant.

Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse. Was ihr mitbringen müsst: Eure Fantasie Anmeldung unter improkids@mosaique-lueneburg.de

19:00 –19:45 Uhr SOS – Übungen zur Stressregulation (Emotionale erste Hilfe) von Kati Bohnet

Das Angebot kann für dich passend sein, wenn du dir mehr Entspannung und Regulation im Alltag wünschst 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@mosaiquelueneburg.de. Der Kurs ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Behandlung.

Freitag:

12:15 - 14:15 Uhr Frauencafé (jede zweite Woche)

Offenes Frauencafé

Ein offenes Angebot für alle Frauen in Lüneburg.

In Kontaktkommen 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.

16:00 – 18:00 Uhr Lösungsorientierte Beratung für junge Erwachsene von 18 – 25 Jahre

Das Angebot richtet sich an alle jungen Erwachsenen, die - sich jemanden wünschen, der zuhört und beim Sortieren verschiedenen Themen hilft. Melde dich bitte per Mail bei mir unter anja@mosaigue-lueneburg.de, wenn du ein Gespräch wünschst.