
**Da wir teilweise aus dem Homeoffice
arbeiten, nutzen Sie gerne unsere
E-Mail-Adresse
INFO@FBS-EPPENDORF.DE**

Gedicht

Unter den Zweigen der Kirschbäume in Blüte ist
keiner ein Fremder hier.
(Issa)

Rezept des Monats

Spargelquiche

für 2 Personen

200 - 250 g Blätterteig
6 Scheiben Käse
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
ca. 500 g. Spargel
100 – 150 g. Schinken
2 Eier
1 Becher Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
3 EL Semmelbrösel
Butter

Blätterteig in die gefettete Quiche Form legen und
den Käse auf dem Teigboden verteilen.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie
hacken und auf den Käse geben.

Den Spargel schälen und mit dem gewürfelten
Schinken als nächste Schicht dazu geben.

Die Sahne mit den Eiern verquirlen, mit den
Gewürzen abschmecken und über den Spargel
gießen.

Nun die Semmelbrösel mit der Butter verkneten
und auf die Quiche streuen.

Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schien
ca. 45 Minuten bei 210° backen.

Guten Appetit!



#loogetweet Mai 2022



Liebe*r Freund*in der Evangelischen
Familienbildung,

in den letzten Wochen haben sich viele Menschen
aus der Ukraine gezwungenermaßen aufgemacht,
um sich vor dem Krieg in ihrer Heimat in Sicherheit
zu bringen. Mehr als 16.000 Menschen, vor allem
Frauen und Kinder, sind bisher bei uns in Hamburg
angekommen. Nach der Ankunft geht es zunächst
um die dringendsten Themen wie Unterkunft,
Verpflegung und medizinische Versorgung. Doch
gerade Familien mit kleineren Kindern und
Schwangere brauchen auch ein gutes Ankommen
in der neuen Situation, Alltag, Austausch mit
anderen Familien und altersgerechten Kontakt zu
anderen Kindern. Wir möchten unseren Teil
beitragen und bieten geflüchteten Familien in
unserer [offenen Kochgruppe in Eppendorf](#) die
Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen
Kontakt mit anderen Hamburger Familien
aufzunehmen, sich auszutauschen und
durchzuatmen. Gemeinsames Kochen und
Genießen verbindet und baut Brücken. Seien Sie
dabei oder unterstützen Sie das Projekt mit einer
Spende an:

DE11 5206 0410 4006 4460 00
(Kirchenkreis Hamburg-Ost),
Stichwort: FBS-Geflüchtetenprojekt

Ihr Team der
Evangelischen Familienbildung

P.S. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie unseren #loogetweet
nicht mehr erhalten möchten. Wir werden dies
berücksichtigen.

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Offener Mutter-Kind-Kochtreffpunkt

Diese offene Gruppe für Mütter und Kinder bietet den Raum, sich in gemütlicher Atmosphäre, und bei einem aus frischen Zutaten, selbst gekochtem Mittagessen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und über Sorgen und Probleme zu sprechen. Um Sprachbarrieren zu überwinden, gibt es Übersetzer*innen vor Ort.

Leitung Lilia Drobner

[PEppD200](#) 1 x Fr 10:30 - 13:30 Uhr / 24.06.2022
Eine Anmeldung ist erforderlich (bis spätestens Dienstag 12:00 Uhr der entsprechenden Woche);
€ 15,00 (für einen Erwachsenen und ein Kind; für Geflüchtete kostenfrei).

Kennenlernetreffen mit neuen Ehrenamtlichen

Durch politische Unruhen oder kriegerische Auseinandersetzungen weltweit suchen Menschen Zuflucht in Deutschland. Nach der Flüchtlingswelle 2015 aus Syrien sind es aktuell ukrainische Familien, die in Deutschland ankommen. Nachdem grundsätzliche Bedarfe geregelt sind, wie Wohnraumbeschaffung, Behördengänge, Arbeitssuche, Einbindung der Kinder in das Bildungssystem, gilt es diese Menschen auch sozial in unsere Gesellschaft zu integrieren. Mit der Unterstützung von Ehrenamtlichen Helfer*innen ist es der Familienbildung möglich, Kurse anzubieten, die ein Miteinander ermöglichen, einen Austausch und ein Gefühl für Normalität und Schönes im Alltag fördern. Beim Kennenlernetreffen stellt sich Ihnen die Familienbildung mit ihren Leistungen und Angeboten vor und informiert über anstehende Projekte, bei deren Umsetzung die Hilfe von Ehrenamtlichen eine enorme Unterstützung darstellt.

Leitung Team Familienbildung

[PHarZ106](#) 1 x Di 16:00 - 18:00 Uhr / 17.05.2022
Ort: Evangelische Familienbildung Harburg, Höiertwiete 5, 21073 Hamburg

Online: Babymassage für die gesamte Familie

Berührung, Körperkontakt und die Nähe zur Hauptbindungsperson sind elementare Bedürfnisse für Babys. Über sanfte Berührungen können Eltern dem Baby Geborgenheit und Sicherheit vermitteln, eine starke Bindung aufbauen und auf einer ganz intensiven Ebene kommunizieren und das Baby kennenlernen. In diesem Kurs können Eltern durch liebevolle Zuwendung die Signale des Babys kennen lernen und diese einzigartige und wundervolle Zeit genießen.

Mit Babys von 6 - 16 Wochen

Leitung Julia Hergert

[PEppC623z](#) 5 x Mi 17:00 - 18:15 Uhr / 25.05. - 22.06.2022 € 50,00

Kunst Kids - Selbstporträt

In diesem Kurs dürfen die Kinder zu kleinen Künstler*innen werden. Die Entwicklung der eigenen Gestaltungskraft und Ausdruckswillens, steht dabei im Vordergrund. Ob malen, zeichnen, Collagen erstellen, drucken, gestalterische Arbeiten mit Gips, Holz, Ton oder Papier. Mit den Materialien aus unserem Fundus, sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es geht weniger um das Endprodukt oder die Technik.

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Leitung Irena Bustorff

[PEppD562](#) 1 x Sa 11:00 - 13:00 Uhr / 07.05.2022 € 17,00
[PEppD564](#) 1 x Sa 11:00 - 13:00 Uhr / 11.06.2022 € 17,00

Alle Angebote und noch viel mehr finden Sie auf unserer Website www.fbs-eppendorf.de. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen schriftlich oder online an das Geschäftszimmer info@fbs-eppendorf.de

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Qigong

Qigong hat in China eine lange Tradition in der Gesundheitsvorsorge. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und fließender Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Es führt zu mehr Entspannung, fördert die Konzentration und schult die Körperwahrnehmung. Der ganze Körper wird trainiert, was sich positiv auf Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen auswirkt. Auch kann eine verbesserte und tiefere Atmung erreicht werden.

Leitung Petra Storm

[PEppK008](#) 8 x Di 17:30 - 18:30 Uhr / 10.05. - 28.06.2022 € 64,00
[PEppK008a](#) 3 x Di 17:30 - 18:30 Uhr / 12.07. - 02.08.2022 € 24,00

Desserts, Kuchen & Co – ohne Zucker

Köstlich, fein und ohne raffinierten Zucker.

Süßes essen muss nicht unbedingt „ungesund“ bedeuten.

Ich möchte dir zeigen, wie du eine Granola, Mousse au Chocolat oder Feigencreme zubereiten kannst - mit natürlichen Zutaten und anderen Alternativen zu weißem Zucker.

Leitung Cristina Giner Fiertes

[PEppM801](#) 1 x So 11:00 - 15:00 Uhr / 15.05.2022
€ 30,00 inkl. Lebensmittelumlage

Tanzimprovisation nach der Methode des Emotional Dance Prozess®

„If you don't do your dance, who will?“ Gabriele Roth

Im Alltag mit Familie und / oder Beruf fehlt nicht selten die Zeit zur Ruhe zu kommen, wahrzunehmen was unser Herz bewegt und was wir gerade brauchen. Der freie Tanz gibt dem Raum. Über die Reise durch den Körper und das Spüren im Rhythmus der Musik kommen wir zu uns und geben Impulsen Ausdruck: neues probieren: Bewegungen, Begegnungen.

Leitung Katja Biele

[PEppK212](#) 5 x Mo 19:00 - 20:30 Uhr / 16.05. - 04.07.2022 € 60,00

Weitere Stiche... – Aufbaukurs I

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die noch keine oder bereits Grundlagen im Nähen besitzen. Je nach Kenntnisstand erlernen Sie Nähetechniken und fertigen Modelle oder Utensilos eigener Wahl. Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Wir besprechen Größen, Stoffverbrauch, sowie weitere Arbeitsmaterialien. Haben Sie bereits konkrete Wünsche, so bringen Sie Ihren Stoff, ggf. Schnittvorlagen gerne zum ersten Kurstag mit.

Leitung Anke Jensen

[PEppO206](#) 8 x Mo 17:30 - 20:00 Uhr / 16.05. - 11.07.2022
€ 159,00 Eine Ratenzahlung ist möglich.

Yin Yoga

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht darum, in die Asanas hinein zu entspannen, den Atem frei fließen zu lassen und zu innerer Ruhe zu kommen. Das Fasziengewebe wird so „isoliert“, Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt und somit die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander erhöht.

Leitung Brigitte Leyer

[PEppK085b](#) 7 x Do 18:00 - 19:00 Uhr / 19.05. - 14.07.2022 € 56,00

Weitere (Online-)Kurse finden Sie auf unserer [Website!](#)