



LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

November 2020

Hallo Ihr Lieben,
auch in diesen Zeiten könnt ihr euch weiterhin bewerben – Tipps dafür erhaltet ihr in diesem Newsletter. Auch was man Praktisches aus Kastanien herstellen kann und wie man ohne Eier, Butter und Milch ganz vegan einen leckeren Kuchen zaubert.

Viel Spaß beim Lesen!

Wer sind wir?



(Ines Ackermann, Dominika Colmorgen und Züleyha Duran)

Das Projekt LAura richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund über 27 Jahren. Wir bieten Beratungen und Coachings sowie viele spannende Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast du Interesse? Dann melde dich unter der **Telefonnummer: 0176-15144620**, schreibe uns eine Mail an: laura@invia-hamburg.de oder komm einfach vorbei im **Küchergarten 19, 21073**

Hamburg. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest Du auch auf unserer [Website](#).

Vor Ort besteht weiterhin **Maskenpflicht** und **Coronasicherheitsabstand!**

Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

- ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung
- ✓ Wusstest Du, dass...?
- ✓ Corona Lockerungen
- ✓ Lifestyle
 - Tipps für den Alltag
 - Rezept des Monats

✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Die 5 Top-Tipps für Deine Jobsuche

Jobsuche während Corona

In der aktuellen Krise haben viele ihre Stelle verloren. Ist es überhaupt sinnvoll, in diesen unsicheren Zeiten auf Jobsuche zu gehen? Die Antwort ist ein klares Ja! Auch wenn bestimmte Branchen noch nicht dazu bereit sind, neue Mitarbeiter einzustellen, qualifiziertes Personal ist stets gefragt. Vielleicht möchtest Du es wagen, sich in neuen Branchen umzuschauen? Die Lebensmittelbranche, die Pflegebranche oder die Logistik sind zurzeit auf der Suche nach guten Mitarbeitern. Wer in den richtigen Branchen sucht und die unten erwähnten Tipps beherzigt, hat gute Chancen, dass die Jobsuche auch während Corona ein Erfolg wird.

Die Jobsuche kann schnell selbst zu einem Vollzeitjob ausarten. Wenn Du Dein Vorgehen aber wohlüberlegt planst, kann es mit dem Karrieresprung schneller gehen als Du denkst.

Folge unseren Empfehlungen als Schlüssel zu einer rundum erfolgreichen Jobsuche.

Jobsuche Tipp 1. Lass' Dich von Arbeitgebern finden

Gezielt von einem Headhunter angeworben zu werden, ist nicht mehr nur bei hochrangigen Managern üblich. Wenn Du Deinen Lebenslauf online stellst, wirst Du sofort für tausende von Arbeitgebern sichtbar - und sparst Dir so vielleicht den Aufwand, Stellenanzeigen durchschauen zu müssen. [Mehr.](#)

Jobsuche Tipp 2. Bewirb Dich bei den richtigen Firmen

Willst Du ein großer Fisch in einem kleinen Teich sein - oder arbeitest Du lieber in einem großen Unternehmen und hast so einen sicheren Job und klare Aufstiegschancen? Wenn Du weißt, was Du willst, kannst du Deine Suche eingrenzen und so viel Zeit sparen - denn Du bewirbst Dich nur noch dort, wo Du auch wirklich arbeiten möchtest.

[Mehr.](#)

Jobsuche Tipp 3. Halte nach nicht ausgeschriebenen Stellen Ausschau

Viele Unternehmen versuchen, offene Stellen mit Hilfe von Weitererzählung, Mitarbeiterempfehlungen, einem Headhunter oder internen Ausschreibungen zu besetzen, anstatt am Markt nach Kandidaten zu suchen. Wenn Du bereits weißt, wie Du Dich für solche Positionen ins Gespräch bringst, kann Dir das die Jobsuche erleichtern. [Mehr.](#)

Jobsuche Tipp 4. Baue Dir ein Netzwerk auf

Ein berufliches Netzwerk - das sind Menschen, die Du kennst und die Dir helfen können, Deine Karriere voranzutreiben. Du musst dazu keine wichtige Position haben oder besonders kontaktfreudig sein, um effektiv zu Netzwerken. Halte einfach die Ohren offen und achte auf Informationen, die dir im Beruf hilfreich sein können.

[Mehr.](#)

Jobsuche Tipp 5. Denke positiv

Dauert der Bewerbungsprozess länger oder erhältst du viele Absagen, kann das sehr frustrierend sein. Aber lasse den Kopf nicht hängen - gehe stattdessen mit noch mehr Elan an die Sache heran. Eine der wichtigsten Eigenschaften bei der Jobsuche ist nämlich Beharrlichkeit und Selbstbewusstsein. [Mehr](#).

Die Jobsuche ist oft eine Herausforderung - Wir helfen Dir bei der Jobsuche!

Unser Projekt LAura bietet Beratungen und Seminare an, wo Du ‚Fit für den Job‘ gemacht wirst.

Anmeldung unter 0176-15 14 46 20, per Mail an: laura@invia-hamburg.de oder Du kommst einfach vorbei!

* * *

✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

Holt die Stricknadeln raus: „100 Schals zu Weihnachten für Obdachlose- Harburg strickt“

In den Harburg Arcaden ist der Startschuss für Harburgs größte Strickaktion gefallen. Das Ziel der Aktion, die von Habibi Atelier, Sozialkontor und den Harburg Arcaden ins Leben gerufen wurde. Bis Weihnachten sollen 100 Schals für obdachlose Menschen gestrickt werden. Das „Habibi Atelier“ in den Harburg Arcaden engagiert sich schon seit mehreren Jahren für Wohnungslose und spendete diesen Menschen zur Weihnachtszeit Schlafsäcke, Zelte und Hygieneartikel. Das Sozialkontor Treffpunkt HH Süd beteiligt sich nun auch an dieser Aktion und hofft auf große Unterstützung in der Bevölkerung. Gestellt werden die Wolle und die Nadeln - und die Teilnehmer stricken einen Schal - oder auch mehrere. Diese Schals werden dann zu Weihnachten mit den anderen Spenden an Wohnungslose verschenkt. Wer Wolle spenden oder abholen will, um Zuhause einen Schal zu stricken, kann dies jederzeit im Habibi Atelier in den **Harburg Arcaden** oder im **Sozialkontor Treffpunkt Hamburg Süd in der Schwarzenberg Straße 49** tun.

Wer die Termine in den Harburg Arcaden nicht wahrnehmen kann, erhält donnerstags im Treffpunkt HH Süd **von 13 bis 15 Uhr (Anmeldung unter 040 /180 100 360 erforderlich)** die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu treffen. Die Einhaltung der Coronaregeln wie Maske tragen, Abstand halten und der Eintrag in eine Liste wird der Teilnahme vorausgesetzt.

Wer lieber zu Hause stricken möchte, hat bis **zum 20. Dezember Zeit**, seine Arbeit fertig zu stellen. Bis dahin müssen die Schals bei Habibi im Centermanagement der Arcaden oder im Sozialkontor abgegeben werden.

Harburgs DRK eröffnet neuen Stadtteiltreff im Harburg-Carrée

Klönen, spielen, Nachbarschaft erleben: Am Montag, 19. Oktober, eröffnet das Harburger Rote Kreuz einen neuen DRK-Stadtteiltreff. Die zentral gelegenen Räume in der **Eddelbüttelstraße 47a** (Harburg-Carrée, direkt neben der VHS, gegenüber der Bücherhalle) werden unter der Woche täglich für alle Harburger geöffnet sein. Um ein möglichst umfangreiches Angebot machen zu können, sucht das DRK zusätzliche ehrenamtliche Unterstützung.

Der DRK-Kreisverband bekam den Zuschlag und möchte in Zukunft nicht nur ältere Mitbürger, sondern Menschen aus allen Generationen und Kulturen einladen, sich in den Räumen zum geselligen Austausch oder auch zu speziellen Angeboten zu treffen, etwa zur **„PC-Gruppe“ (montags ab 14 Uhr)** oder der **„Vorlesestunde“ (mittwochs ab 14 Uhr)**. Zur Eröffnung am 19. Oktober sind alle Stadtteilbewohner von 13 bis 17 Uhr eingeladen, den neuen DRK-Stadtteiltreff in Augenschein zu nehmen, ins Gespräch zu kommen, ihre Wünsche, Anregungen, Vorstellungen für den neuen Treffpunkt zu benennen und sich über die aktuellen und Corona bedingten Angebote zu informieren.

Spielzeug für bedürftige Kinder: Stadtreinigung sammelt auch in Harburg

Auch in diesem Jahr sammelt die Hamburger Stadtreinigung Spielzeug für bedürftige Kinder und für Kinder aus Flüchtlingsfamilien. Die Aktion wurde jetzt in Hamburg mit Monica Lierhaus gestartet. Ab sofort können die Harburger gebrauchtes Spielzeug bis zum 28. November auf den **Recyclinghöfen Harburg (Neuländer Kamp 6)** und **Neugraben (Am Ascheland 11)** abgeben. Außerdem nimmt das Gebrauchtwarenkaufhaus **Stilbruch in den Harburg Arcaden** Spielzeug entgegen.

Arbeitslose Hamburger arbeiten bei der Hamburger Toys Company das gesammelte Spielzeug wieder auf und verteilen es meist noch vor Weihnachten kostenlos an bedürftige Familien.

Im vergangenen Jahr kamen fast 700 Kubikmeter Spielzeug zusammen und machten viele Kinder glücklich, deren Eltern sich kein neues Spielzeug leisten können.

* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

am **1.11.** der **Weltvegane Tag** ist. Sich vegan zu ernähren bedeutet, keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder Honig zu konsumieren. Es landen also ausschließlich pflanzliche Lebensmittel auf dem Teller. Dies kommt natürlich an erster Stelle den Tieren zugute, denn für Fleisch, Milch, Eier & Co. leiden und sterben jährlich Milliarden von fühlenden Lebewesen. Auch für die Umwelt ist die vegane Ernährung ein Gewinn. Denn die landwirtschaftliche Tierhaltung ist durch den enormen CO₂-Ausstoß in hohem Maße für den Klimawandel mitverantwortlich. Außerdem werden für Tierprodukte riesige Mengen an Ressourcen und Wasser verschwendet. Nicht zuletzt fördert eine vegane Lebensweise unsere Gesundheit. So haben Veganer ein deutlich geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Der Weltvegane Tag sollte immer dazu dienen, die Menschen zu informieren und dafür zu sorgen, dass sie aufmerksamer auf ihre Nahrung und ihr Konsumverhalten achten.

am **16.11.** der **Tag der Toleranz** ist. Der Gedenktag geht zurück auf den 16. November 1995: damals unterzeichneten 185 Mitgliedsstaaten der UNESCO (Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft, Kultur und Kommunikation) feierlich die Erklärung der Prinzipien zur Toleranz. Seitdem erinnert die UNESCO mit dem Tag für Toleranz jährlich an jene Regeln, die ein menschenwürdiges Zusammenleben der unterschiedlichen Kulturen und Religionen auf unserem Planeten ermöglichen. Denn ohne Toleranz kann es kein friedliches Zusammenleben geben.

Am **29.11.** der **1. Advent** ist. Mit dem ersten von vier Adventssonntagen wird dem Einzug Jesu Christi in Jerusalem gedacht und die an Heiligabend endende Adventszeit beginnt. Traditionell wird am 1. Advent die erste Kerze auf dem Adventskranz angezündet, der mit seinem zunehmenden Licht in Form von vier Kerzen für jeden Adventssonntag, die Geburt Jesu andeutet. Dieser wird als Licht der Welt angesehen.

Der Adventskranz ist jedoch ein sehr altes Symbol der Weihnachtszeit. Nach heidnischem Brauch bringt ein grüner Kranz Segen. Vorchristliche Bauern des Nordens flochten ihn zur Sonnenwende. Geschmückt wurde er mit den Farben des Lichtes und des Lebens: Gold und Rot.

Noch im Mittelalter glaubte man, die Welt sei 4000 Jahre vor Christus entstanden. In jeder Adventskerze sah man ein Jahrtausend. Der Brauch, sie am Kranz nacheinander anzuzünden, geht auf das Jahr 1860 zurück. Damals ließ ein Hamburger Pfarrer einen Riesenkranz aufhängen, an dem täglich eine Kerze angezündet wurde. Später war es nur eine pro Adventswoche.

* * *

✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

Das Wichtigste in Kürze: Lockdown light ab November (Stand 29.10.2020)

Bund will Freizeiteinrichtungen und Gastronomiebetriebe im November schließen.

Kontakte sollen drastisch beschränkt werden

Offen bleiben Schulen, Kitas und Geschäfte

Vorerst keine touristischen Übernachtungen

Unternehmen sollen milliardenschwere Nothilfen bekommen

Profisport nur noch ohne Zuschauer

Das ist in Hamburg erlaubt, das verboten

Was ist nach aktuellem Stand in Hamburg erlaubt und was bleibt verboten? Hier eine Übersicht der wichtigsten Punkte der [Corona-Regeln](#).

Ab sofort gilt auch auf einigen Hamburger Wegen, Straßen und Plätzen eine Maskenpflicht. Dort muss auch im Freien ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. (Stand: 29.10.2020).

Hamburg Altona

- Alma-Wartenberg-Platz
- Bahrenfelder Straße
- Nöltlingstraße
- Hohenesch
- Kleinen Rainstraße
- Friedensallee
- Bergiusstraße

Schulterblatt Piazza
räumlicher Bereich Susannenstr. + Rosenhofstr.
freitags, samstags, Feiertagen + tags zuvor
jeweils von 20:00 - 00:00 Uhr

Mühlenkamp 1+21
räumlicher Bereich Körnerstraße + Preystraße
täglich 12:00 - 01:00 Uhr

Steindamm 33
bis zum Steintorplatz
täglich 12:00 - 22:00 Uhr

Stralsunder Str.
täglich 12:00 - 22:00 Uhr

Reeperbahn

- Spielbudenplatz + Nobistor
- Zirkusweg, Holsten-, Finkenpark, Spielbudenplatz 1-31
- Große Freiheit 1-47
- Talstr, 1-36
- Hamburger Berg 1-39

Ballindamm 40
abgegrenzt durch die Straßen Ballindamm und Bergstraße
täglich 15:00 - 18:00 Uhr

Steintorplatz
einschl. der angrenzenden öffentlichen Wege, Straßen und Plätze
täglich 12:00 - 22:00 Uhr

Hans-Albers-Platz Friedrichstr.
räumlichen Bereich zwischen und einschl. den Hausnummern 11 - 21 und 24 - 28
freitags, samstags, Feiertagen + tags zuvor
jeweils von 18:00 - 04:00 Uhr

St. Pauli Landungsbrücken
einschl. Potonanlage / Mo. - Fr. 06:00 - 18:00 Uhr & Sa. - So. 11:00 - 18:00 Uhr

hamburg.de/corona

Hamburg

* * *

✓ Lifestyle

Tipps für den Alltag

Kastanien-Waschmittel selber machen: einfach, ökologisch, kostenlos

Im Herbst findet man immer wieder Kastanien am Wegesrand und erinnert sich vielleicht an seine Kindheit. Damals wurden viele kleine Tiere gebastelt, und die Rosskastanien wurden auch öfters für den Förster gesammelt. Auch heute ist die Kastaniensaison in jedem Jahr ein Grund zur Freude, weil sie Nachschub für Kastanien-Waschmittel liefert! Wenn Du das Waschen mit Rosskastanien einfach mal probieren möchtest, dann wähle eine durchschnittlich verschmutzte Ladung Buntwäsche und leg gleich los!



1. Kastanien vorbereiten: Möglichst frisch gefallene Kastanien ohne Schadstellen sammeln und gründlich säubern.
2. Kastanien zerkleinern: Die Kastanien mit einem großen Messer vierteln oder - wenn sie nicht mehr ganz so frisch und etwas trocken sind - eingewickelt in Stoff mit einem Hammer zerkleinern. Bei Verwendung für Weißwäsche können die Kastanien zusätzlich geschält werden, um das Risiko für Grauschleier zu minimieren
3. Waschmittelsud herstellen: Zerkleinerte Kastanien und Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen, dann abkühlen lassen.
Alternativ kannst Du Wasser und Kastanien zusammen in ein Glas geben, und das Ganze ohne Hitze bis zu acht Stunden ziehen lassen. So werden die meisten Saponine gelöst und für das Waschmittel nutzbar gemacht.
4. Mit Kastanien-Waschmittel waschen Zum Waschen die Flüssigkeit einfach durch ein Sieb ins Waschmittelfach geben. Bei hartem Wasser empfiehlt es sich, ein bis zwei Teelöffel Waschsoda hinzuzufügen (außer bei tierischen Fasern wie Wolle und Seide, da es die Fasern aufquellen lässt). Soda wirkt als Wasserenthärter und verbessert die Reinigungswirkung.

Mit diesem Kastanien-Waschmittel wird normal verschmutzte Wäsche problemlos sauber. Da keine Duftstoffe enthalten sind, riecht die Wäsche nach dem Waschen idealerweise nach gar nichts. Wer Duft mag, kann sich einen natürlichen Wäscheduft selber machen oder ein paar Tropfen ätherische Öle mit in die Waschammer geben.

Rezept des Monats

Veganer Schokokuchen

Dieser vegane Schokoladenkuchen schmeckt sündhaft gut und ist super schokoladig. Mit wenigen Zutaten ist er schnell und einfach zubereitet. Und das ganz ohne Mixer, ein Schneebesen zum Mischen der Zutaten reicht aus. Das perfekte Dessert für jeden Anlass - egal ob für Geburtstage oder einfach zum Nachmittagskaffee. Schmeckt mit oder ohne Schokoglasur. Oder einfach mit Puderzucker bestreut - auch sehr lecker!

Zutaten

Für den Teig:

200 g Mehl
40 g rohes Kakaopulver
190 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 TL Natron
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
240 ml warmes Wasser
80 ml Rapsöl
1 TL Apfelessig

Für die Glasur:

60 g Zucker
20 g Margarine (oder 20 ml geschmacksneutrales Öl)
1,5 EL Hafermilch
1 EL rohes Kakaopulver
1 Pck. Vanillezucker



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl und Kakao in eine Schüssel sieben. Restliche trockene Zutaten dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren.

Die flüssigen Zutaten dazugeben und verrühren.

Tipp: Je nach Bedarf und Geschmack lässt sich der Kuchen mit Nüssen oder Obst, wie etwa Bananen, verfeinern. In eine mit Margarine oder Öl eingefettete Backform geben und je nach Höhe der Kuchenform 35-55 Minuten backen bzw. so lange, bis bei der Stäbchenprobe keine Teigrückstände mehr am Holz kleben bleiben. Kuchen aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Für die Glasur alle Zutaten in einen kleinen Topf oder eine Pfanne geben und bei ständigem Umrühren 1-2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5-10 Minuten stehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Glasur sollte dickflüssig sein und glänzen.

Optional einfach 100 g vegane Schokolade im Wasserbad schmelzen. Einen Esslöffel Kokosöl dazugeben, das verleiht der Schokolade einen schönen Glanz, und sie lässt sich nach dem Auskühlen besser schneiden.

Die Glasur über den Kuchen geben und optional mit Schokosplittern, Zuckerstreuseln oder Nüssen dekorieren.
Lass es Dir schmecken! ☺

* * *

Ein Sprichwort: „**Besser zweimal fragen als einmal irgehen.**“

Also wenn Du noch Fragen hast oder Du bei dem Projekt LAura teilnehmen möchtest, lass es uns wissen!

Wir sind jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer: **0176-15 14 46 20** oder unter laura@invia-hamburg.de.

Liebe Grüße,
Eure LAuras

Küchgarten 19
21073 Hamburg
www.invia-hamburg.de

Du möchtest zukünftig den Newsletter per Mail erhalten oder ihn abbestellen?
Dann gebe uns Bescheid laura@invia-hamburg.de

Das Projekt LAura wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Zusammen. Zukunft. Gestalten.

