



# LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier  
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

Oktober 2021

Hallo Ihr Lieben,

jetzt startet so langsam die gemütliche Jahreszeit, wo wir wieder stärker schauen, was in uns los ist und wir Kerzen anzünden und vermehrt leckeren Tee trinken. Die Bäume werden bunt und wir werden die letzten warmen Sonnenstrahlen bewusst genießen.

Wir haben die Harburger bei unserer Aktion „zusammen.wachsen“ gefragt, was Glück für sie bedeutet und wofür sie dankbar sind - vielleicht hast auch Du Lust darüber zu sinnieren?

Ansonsten haben wir wieder spannende Themen wie z.B. Rückfragen bei Vorstellungsgesprächen, ein leckeres Herbstgericht und wie du deine Nagelhaut pflegen kannst.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen und sonnige Grüße,  
Eure LAuras

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 (Online)Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast Du Interesse? Dann melde Dich unter der Telefonnummer: 0176-151 446 20 oder per Mail an: [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de) für Deinen individuellen Beratungstermin bei uns. Wir können uns entweder im Küchergarten 19, 21073 Hamburg persönlich treffen oder auch telefonisch oder online zusammenkommen. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest Du auch auf unserer Website.

## Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung:
  - Rückfragen: die 80 besten im Vorstellungsgespräch!
- ✓ Aktuelles aus dem Projekt, Stadtteil und Umgebung:
  - Aus dem Projekt
    - Aktion zusammen.wachsen
    - Du kannst uns auch auf Facebook oder auch auf Padlet finden
  - Corona- Auszeit für Familien
- ✓ Wusstest Du, dass...?
  - am 03.10. der Tag der Deutschen Einheit ist?
  - am 31.10 Reformationstag ist?
- ✓ Corona Lockerungen
- ✓ Lifestyle
  - Tipps für den Alltag
  - Nagelöl für die kalte Jahreszeit
- Rezept des Monats
  - Gefüllter Butternutkürbis

## LOS GEHT'S

### ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Rückfragen: die 80 besten im Vorstellungsgespräch!

In jedem Vorstellungsgespräch kommt der Teil, in dem Sie eigenen Fragen stellen können - die sogenannten Rückfragen. Nachdem Sie schon einige Fragen der Personaler beantworten mussten, kommt nun die Phase der eigenen Fragen. Diese Phase der Rückfragen im Vorstellungsgespräch wird meist so eingeleitet: „Haben Sie noch Fragen?“ Die einzig richtige Antwort darauf: „Ja. Auf jeden Fall! Unbedingt!! Und zwar so einige!!!“ Dies ist eine wichtige Chance für Sie im Bewerbungsgespräch. Nutzen Sie diese bitte immer!

Wenn Sie mehr erfahren möchten, klicken Sie hier auf diesen Link: [Rückfragen: Die 80 besten im Vorstellungsgespräch \(karrierebibel.de\)](https://www.karrierebibel.de/rueckfragen-die-80-besten-im-vorstellungsgespraech)

Wenn Du noch mehr Tipps rund um das Thema Bewerbung erfahren möchtest: Unser Projekt LAura bietet Beratung und Seminare an, wo Du ‚fit für den Job‘ gemacht wirst. Alles kostenlos!

Anmeldung unter 0176-151 446 20, per Mail an: [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de) oder du kommst nach Terminabsprache vorbei!

\* \* \*

✓ Aktuelles aus dem Projekt, Stadtteil und Umgebung

Aus dem Projekt:

- am 29.9. 2021 nahmen wir an der Aktion „zusammen.wachsen“ teil. Diese fand im Rahmen der Interkulturellen Woche statt. Am Aktionstag fordern Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte mehr Anerkennung und Teilhabe.

Danke an alle die dran teilgenommen haben. Es war eine wunderschöne Aktion.

Hier ein Paar Eindrücke...



Umfrage (einige Beispiele) an die Harburger:

1. Wofür bist Du dankbar?
2. Was bedeutet Glück für Dich?

### Antworten zu 1. Wofür bist du dankbar?

„Bin dankbar, dass ich dankbar bin und dass ich in einem Land mit multikulturellen Menschen und einem demokratischen Land lebe. Glück ist dankbar zu sein.“ (Ljatif)

„Meine Familie und dass ich noch lange so fit und gesund bin.“ (Norbert, 73J.)

„...dass ich gesund bin!“ (Torsten, 52J.)

„Ich bin dankbar für meine Existenz, für meine Gesundheit, für die Liebe, die Gott an mir geschenkt hat, für den Mut, Fähigkeit Herausforderungen erfolgreich zu schaffen, für mein Talent und meine Einzigartigkeit, die mich besonders machen. Daher gebe ich nie auf!“ (unbekannt)

### Antworten zu 2. Was bedeutet Glück für Dich?

„Wenn Andere glücklich sind.“ (Torsten, 52J.)

„in der Natur zu sein, so sein zu dürfen, wie ich bin, ein Dach über den Kopf zu haben!“ (unbekannt)

„Glück ist Familie, Freude und Bewegung.“ (Norbert, 73J.)

„Glück für mich bedeutet Zufriedenheit!“ (unbekannt)

-Du kannst uns auch auf [Facebook](#) oder auch auf [Padlet](#) finden. Schau gerne nach!

-**Corona- Auszeit für Familien**- Im Rahmen des Programms können Familien mit kleineren Einkommen sowie Familien mit Angehörigen mit einer Behinderung kostengünstig eine „Corona-Auszeit“ in Familienerholungseinrichtungen machen. An dem Programm beteiligen sich bundesweit gemeinnützige Familienferienstätten. Die Familien zahlen dort in diesem und im nächsten Jahr für Wochenenden bzw. bis zu einer Woche Urlaub nur zehn Prozent der Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Förderprogramm, Informationen, Buchungsabwicklung und Beratung werden zentral durch das Bundesfamilienministerium erstellt und organisiert: [BMFSFJ - Corona-Auszeit für Familien](#). Demnach können Familien seit dem 23. September 2021 den vergünstigten Familienurlaub bei den teilnehmenden Familienerholungseinrichtungen buchen. Die Anträge der Familien müssen direkt an die Einrichtungen gerichtet werden, die Berechtigungsprüfung erfolgt dort. Eine Übersicht der teilnehmenden Häuser gibt es auf der Seite [BMFSFJ - Corona-Auszeit: Unterkunft finden](#).

\* \* \*

### ✓ Wusstest Du, dass...?

am **3.10. der Tag der Deutschen Einheit** ist? Der 3. Oktober ist deutscher Nationalfeiertag. Gefeiert wird, dass an diesem Tag, heute vor 31 Jahren, im Jahr 1990 die Bundesrepublik Deutschland (Westdeutschland) und DDR (Ostdeutschland) vereint wurden. Vorher war Deutschland mehr als 40 Jahre getrennt: im Westen gab es die Bundesrepublik Deutschland, im Osten die DDR.

am **31.10. der Reformationstag** ist? Am Reformationstag erinnern sich evangelische Christen an Martin Luther, seine Thesen und an die Geburtsstunde der evangelischen Kirche.

Bis vor rund 500 Jahren gehörten alle Christen derselben Gemeinschaft an. Sie waren katholisch und ihr Oberhaupt war der Papst. Doch im Jahr 1517 kam es zum Streit. Martin Luther hielt einige Glaubensbelange und Anweisungen des Papstes für falsch. Luther verstand die Bibel aber so, dass der Mensch nur durch die Gnade Gottes von seinen Sünden freigesprochen werden kann. Seine Ideen schrieb er in 95 Thesen auf und hängte sie in der Stadt Wittenberg öffentlich aus. Dem Papst und vielen Christen war das gar nicht Recht. Doch andere Christen stimmten Martin Luther zu. Sie schlossen sich seinem Protest an und leiteten als Protestanten die Reformation ein. Diese Veränderungen führten bald zur Gründung einer neuen Glaubensrichtung im Christentum. Das ist heute die evangelische Kirche.

\* \* \*

### ✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

Auf dieser Seite findest Du die [Verordnungen und Allgemeinverfügungen](#) zum Thema Coronavirus in Hamburg.  
Wichtiger Hinweis: Die Seite wird bei neuen Änderungen aktualisiert!

Oder auch als App auf eurem Handy: [NINA:](#)

Einfach erklärt und vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe entwickelt



### App WIR gegen Corona

Die kostenlose App „Wir gegen Corona“ bietet einfach zugängliche Informationen zum Thema Corona-Virus und liefert nützliche Hinweise zum Schutz vor dem Virus sowie einen Überblick über die Abstands- und Hygieneregeln. Durch bebilderten und vertonten Wortschatz mit einer Glossar-Funktion können die wichtigsten Begriffe zum Infektionsschutz erlernt oder in einer von fünf Sprachen nachgelesen werden.

App Kostenlos herunterladen:

Android: <https://qrco.de/bbe22s>

IOS: <https://qrco.de/bbL6Sq>

\* \* \*

### ✓ Lifestyle

#### Tipps für den Alltag - Nagelöl für die kalte Jahreszeit



Diese Pflege hilft bei trockenen, brüchigen Nägeln und Nagelhautproblemen. Für die Herstellung brauchen Sie nur wenige Minuten.

- Du benötigst jeweils einen Esslöffel Oliven- und Mandelöl sowie sechs Tropfen Teebaumöl.
- Zum Mischen verwende am besten ein Schraubglas und zur Aufbewahrung ist eine Mini-Glasflasche geeignet.
- Gib die Zutaten in das Schraubglas und schüttele alles kräftig durch.
- Anschließend füll das Nagelöl in eine oder mehrere kleine Glasflaschen ab.
- Teebaumöl wirkt entzündungshemmend und ist daher bei Problemen mit dem Nagelbett gut geeignet. Magst Du den strengen Geruch nicht, verwende alternativ ätherische Öle aus Lavendel, Sandelholz, Grapefruit, Zitrone oder Limette.
- Schüttele das Öl vor jedem Gebrauch kurz durch.

- Auftragen lässt sich die Mixtur am besten mit einem Wattestäbchen.
- Massiere das Öl anschließend mehrere Minuten gründlich ein.
- Tipp: Verwende die Nagelpflege abends, kann diese über Nacht einziehen und die volle Wirkung entfalten.

## Rezept des Monats

### Gefüllter Butternutkürbis

Zutaten für 4 Portionen

2 Kürbisse (Butternut)  
 1 Zwiebel  
 1 Zehe(n) Knoblauch  
 3 EL Olivenöl  
 150 g Couscous  
 300 ml Gemüsebrühe  
 50 g Rucola  
 200 g Kirschtomaten  
 1 EL Balsamico  
 Salz  
 Pfeffer  
 150 g Ziegenkäse



#### Zubereitung

Butternut waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde garen. Dann auskühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch anschwitzen. Couscous zufügen und mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und halbieren. Mit dem Couscous vermengen. 2 EL Öl und Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Kürbishälften entfernen, klein schneiden und mit dem Couscous mischen. In die Kürbishälften füllen und mit Ziegenkäse bestreuen.

Guten Appetit ☺

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

Wir sind erreichbar unter der Telefonnummer: 0176-151 446 20 oder unter [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de).

Liebe Grüße,

Eure LAuras

Küchgarten 19  
21073 Hamburg  
[www.invia-hamburg.de](http://www.invia-hamburg.de)

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

