



# LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier  
für Frauen aus aller Welt



## Newsletter

## März 2021

Hallo Ihr Lieben,  
der Frühling ist da und mit ihm viele bunte Blumen und die Motivation, Dinge in Bewegung zu bringen. In diesem Newsletter haben wir wieder spannende Themen für euch zusammengestellt, wie z.B. Karriere und Corona - ist das möglich? Oder auch wieder wundervolle Lifestyletipps für den Frühling.

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 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:**

- Aktuelles vom Projekt LAura
- Karriere in Zeiten der Pandemie

### **Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung:**

- Mehrbedarfe für digitale Endgeräte für den Schulunterricht

### **Wusstest Du, dass...?**

- 08.03. Internationaler Frauentag
- 28.03. Zeitumstellung ist
- 30.03. Frühlingsanfang ist

### **Corona Lockerungen**

#### **Lifestyle**

##### **Tipps für den Alltag**

- Fußbad zum selber machen.  
Pflegen wie zu Kleopatra's Zeiten - ein duftendes Milchfußbad

##### **Rezept des Monats**

- Frühlingslasagne mit Spinat

## LOS GEHT'S

### Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

#### **-Aktuelles vom Projekt LAura:**

Wir bieten wieder eines unserer beliebten **Onlineseminare** an-

**Wege zum Berufsglück** mit folgenden Themen:

- Was sind Deine Stärken und Schwächen? -Was kannst und hast du bereits (Fähigkeiten)? - Der Berufsstern. - Die ersten Schritte zu Deinem Ziel.

**Termine: 09. + 10. + 11. März, jeweils von 10-12:00Uhr.**

Melde Dich an! Per Mail: [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de) oder Tel.: 0179-151 446 20.

#### **-Karriere in Zeiten der Pandemie**

Vor Corona hatten Bewerber gute Chancen auf dem Jobmarkt. Seit dem Ausbruch der Pandemie herrscht nun große Unsicherheit und Angst vor Arbeitslosigkeit. Was bedeutet die Ausnahmesituation wirklich für die Jobsuche?

Der Arbeitsmarkt und die Arbeitssuchenden sind von der Pandemie betroffen. Zahllose Beschäftigte haben mit Corona ihren Job verloren, können ihn gerade nicht ausüben oder haben keine Aufträge mehr. Eine andere große Gruppe dachte vor der Krise über einen Arbeitsplatzwechsel nach und war dringend auf Jobsuche. Viele sind nun unsicher, ob und wie sie ihre Pläne in Zukunft weiterverfolgen sollen.

Dann gibt natürlich noch die Berufseinsteiger. Junge Frauen und Männer, die eigentlich gerade ins Arbeitsleben starten wollten, jetzt aber erschwerte Bedingungen haben. Die drei Gruppen beschäftigt eine Frage: Was ist in diesen Krisentagen bei der Suche nach einem neuen Arbeitgeber wichtig?

Wer aktuell einen Job verloren hat, muss nicht automatisch um seine Existenz bangen. So bitter der Arbeitsplatzverlust auch ist, es zeigen sich gerade jetzt neue Perspektiven. Überall werden gerade moderne und neue Arbeitsmodelle geschaffen. Es gibt in der Wirtschaft außerdem zahlreiche Gewinner der Krise, die ihr Personal immer weiter aufstocken. An Jobs mangelt es aktuell, besonders in der Gesundheitsbranche, keineswegs. Dazu gehört auch die Überlegung, ob es Branchen gibt, die bislang noch nicht auf der persönlichen Jobkarte lagen. Etwa in der Medizintechnik, in der Pharmaindustrie und in der Logistikbranche werden derzeit händeringend Leute gesucht.

#### Optimierung der Arbeitsstellen - mehr Gehalt für manche Branchen

Ab März 2021 werden den Pflegekräften in verschiedenen Bereichen bereits erste finanzielle Zulagen gezahlt, aber auch Arbeiter im öffentlichen Dienst bekommen Schritt für Schritt erhöhte Löhne und Gehälter. Das spricht für eine Anstellung in diesen Berufsfeldern, welche auch zu Zeiten der Pandemie notwendig sind.

#### Im Moment finden keine Bewerbungsgespräche statt? Stimmt so nicht.

Nur neun Prozent der Jobsuchenden haben in der Krise die Erfahrung gemacht, dass ihr Vorstellungsgespräch abgesagt wurde.

Tatsächlich fanden und finden die Bewerbungsverfahren weiter statt, nur eben anders. Bereits zu diesem Zeitpunkt, können Berufsstarter und Jobwechsler deutlich machen, dass sie sich im digitalen Umfeld gut bewegen können. Viele Arbeitgeber haben zu Beginn der Corona-Krise schnell auf digitale Recruiting-Prozesse umgestellt und führen ihre Vorstellungsgespräche per Telefon oder digital per Video.

Das ist erst einmal ungewohnt, hat für Bewerber aber auch Vorteile. Sie sparen nicht nur die Zeit für die Anfahrt, sondern führen das Gespräch auch in ihrer gewohnten Umgebung. Ein professionelles Auftreten und eine gute Vorbereitung sind allerdings genauso wichtig wie beim klassischen Vorstellungsgespräch.

Für Bewerber bedeutet das, zu prüfen, ob sie die technischen Voraussetzungen für solche Video-Interviews haben und sich Gedanken darüber zu machen, wie sie sich geschickt platzieren. Wichtig sind Hintergrund, Lichtverhältnisse, Körperhaltung und mediale Extras. All das kann in solchen Gesprächssituationen ausschlaggebend sein.

Insgesamt ist die Lage auf dem Arbeitsmarkt in weiten Teilen noch nicht von der Krise betroffen. Ein Blick in die Stellenangebote zeigt, das Unternehmen weiterhin auf Bewerber angewiesen sind und teils auch sehr kurzfristig neue Mitarbeiter suchen.

Also wenn du einen neuen Job suchst und Hilfe brauchst, bist du bei uns genau richtig! Wir suchen dir den perfekten Job, das passende Praktikum und/oder Begleiten dich auf den Weg zu deinen beruflichen (Wieder)-Einstieg. Melde dich bei uns!

**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 Stadtteil

##### **-Mehrbedarfe für digitale Endgeräte für den Schulunterricht**

Laut Agentur für Arbeit kann ein Mehrbedarf für unabwiesbare digitale Endgeräte für die Teilnahme am pandemiebedingten Distanz-Schulunterricht erbracht werden. Also es ist nun unter bestimmten Voraussetzungen auch bei einmaligen unabwiesbaren besonderen Bedarfen ein Zuschuss möglich. Genauere Infos findest du [hier](#).

\* \* \*

#### Wusstest Du, dass...?

am **28.03.** der **Internationaler Frauentag** ist. Seit 1911 feiern Frauen den "Internationalen Tag der Frauen", an dem weltweit auf Frauenrechte und Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam gemacht wird. Der Tag soll die bisherigen Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung feiern, Aufmerksamkeit für bestehende Diskriminierung und Ungleichheiten schaffen und dazu ermuntern, sich selbst für eine Gleichstellung von Mann und Frau einzusetzen.

am **28.03. Zeitumstellung** ist. An diesem Datum werden um 2 Uhr morgens die Uhren um eine Stunde auf 3 Uhr vorgestellt. Die Folge: Uns wird eine Stunde Schlaf gestohlen, wir müssen früher aufstehen. Allerdings hat die Zeitumstellung im Frühjahr auch einen Vorteil: Nach der Arbeit bleibt es eine Stunde länger hell, man hat also eigentlich ein wenig mehr vom Tag.

am **30.03.** der **Frühlingsanfang** ist. Die Frühjahrstagundnachtgleiche markiert den kalendarischen Frühlingsanfang nach astronomischer Definition. Im März wandert die Sonne von der Südhalbkugel der Erde auf die Nordhalbkugel. Laut astronomischer Definition markiert dieser Moment den Beginn des Frühjahrs nördlich der Äquators und den Beginn des Herbstes südlich davon.

\* \* \*

### Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

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

\* \* \*

### Lifestyle

#### Tipps für den Alltag

**-Fußbad zum selber machen. Pflegen wie zu Kleopatra's Zeiten - ein duftendes Milchfußbad**

Kennst du das, du sehnst dich nach Entspannung nach einem ganzen Tag auf den Beinen? „Füße hoch und entspannen“ denken viele und das ist viel einfacher als du denkst. Heute zeigen wir dir einige Ideen um ein Fußbad für zarte Füße ganz schnell und einfach zu genießen.

Ein Fußbad mit Milch versorgt die Haut mit gesunden Fetten. Wenn du Kuhmilch nimmst, macht die Laktose deine Haut und Nägel weich und geschmeidig, dass wusste schon Cleopatra.

Warum solltest du ein Fußbad für zarte Füße machen?

Die Blutzirkulation im Körper wird gesteuert durch das langsame Erwärmen und so entsteht ein molliges warmes Gefühl im Körper. Gerade in der kalten Jahreszeit eignen sich Fußbäder sehr, aber auch bei sommerlichen Temperaturen tun sie dir und deinen Füßen gut.

Aber neben dem Entspannungs-Effekt tust du deinen Füßen noch einiges anders Gutes. Ein Fußbad hilft gegen viele Beschwerden wie Nagelbettentzündungen und Hornhaut oder Fußpilz. Sogar Regelbeschwerden, Erkältungen oder Blasenentzündungen können damit unterstützend behandelt werden.

Grundsätzlich brauchst du nicht viel für ein entspannendes Fußbad

- Schüssel -groß genug das beide Füße entspannt darin Platz haben wie eine eine Fussbadewanne.
- Ein größeres Handtuch zum Abtrocknen der Füße.
- Warmes Wasser welches eure kompletten Füße bis zu den Knöcheln verdecken.
- Öle sind oft eine schöne Ergänzung und pflegen hervorragend.

#### Zutaten:

-warmes Wasser & (Pflanzen) Milch (2:1)

optional:

-Gänseblümchen (oder Kamille) und Lavendel-, oder Rosenblüten ggf. etwas Mandel-Öl

#### So gehts:

Einfach die Milch 2:1 mit dem warmen Wasser vermengen. Alle weiteren Zutaten sind optional.  
Mindestens 15 Minuten entspannen.

## Rezept des Monats

### **-Frühlingslasagne mit Spinat**

Für diese Lasagne kannst du den ersten feinen Spinat verwenden. Er ist reich an Beta Carotin, Eiweiß und Magnesium und damit ein besonders vitalstoffreiches Blattgemüse.

Für zwei Portionen werden folgende Zutaten benötigt:

- 300 g Blattspinat
- 1 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe (auch selbst gemacht)
- 250 ml Schlagsahne, oder eine vegane Alternative
- 9 Lasagneplatten
- 2 EL Butter oder Pflanzenöl
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Käse zum Überbacken, oder veganer Ofenkäse

So gehst du vor:

1. Kohlrabi waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schälen ist nur bei Knollen aus dem Lager nötig. Blattspinat spülen.
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit Butter glasig anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben, die Brühe hinzugeben und kurz aufkochen.
3. Blattspinat, Schlagsahne und Gewürze hinzugeben.
4. Etwas von der Sauce in eine Auflaufform (möglichst 18 x 27 cm) geben und mit drei Lasagneplatten belegen.
5. Die Hälfte der Kohlrabischeiben darauf verteilen, gefolgt von Sauce und Lasagneplatten.
6. Schritt fünf wiederholen, danach die restliche Sauce darüber geben und mit Käse bestreuen.
7. Im Ofen bei 190 °C Umluft etwa 35 bis 40 Minuten lang backen.

Guten Appetit ☺

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

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

Liebe Grüße,  
Eure LAuras

Küchergarten 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.

