

LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt

Newsletter

Hallo ihr Lieben,

wir befinden uns jetzt schon in der Mitte des Jahres und wollen mit und für Euch noch so einiges bewegen: wir werden in den Sommerferien 1x die Woche Webinare zum Thema Kommunikationstraining anbieten und wollen zudem mit Euch verschiedene Stadtteile erkunden. Selbstverständlich können Eure Kinder dabei sein. Habt Ihr Lust und Interesse? Dann gibt uns einfach Bescheid. Wir sind auch in den Ferien täglich montags bis freitags für Euch erreichbar für Coachings, Beratungen und Bewerbungen schreiben.

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** oder schreibe uns eine Mail: laura@invia-hamburg.de. Mehr Infos vom Projekt LAura auf unserer [Website](#). Auch vor Ort sind wir für Dich da im **Küchergarten 19, 21073 Hamburg**, nach Terminabsprache.

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.

Spannende Themen in diesem Newsletter für euch frisch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung
- ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung
 - ✓ Wusstest Du, dass...?
 - ✓ Corona Lockerungen
 - ✓ Lifestyle
 - Beauty Tipp
 - Rezept der Woche
- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Selbstbewusstes Auftreten? Kein Problem!



Wer selbstbewusst im Vorstellungsgespräch auftreten will, sollte auf seine Körpersprache achten. Lächeln, Blickkontakt und eine aufrechte Haltung sind dafür mitunter entscheidend.

Wie Du auf andere wirkst, verrät dir oft schon ein Blick in den Spiegel: hängen Deine Schultern nach vorne, spielen die Finger ständig mit den Haaren, oder kaust du auf deinen Lippen herum? Dieses Verhalten zeigt Deinem Gegenüber, dass du sehr verunsichert bist. Dies kannst du verändern und trainieren!

Unsere Tipps:

Wenn du diese Gesten einfach weglässt, dann wirkst Du von jetzt auf gleich sofort selbstbewusster, ohne dass Du viel tun musst☺.

Vor einem Gespräch:

Bereite Dich gründlich auf das Gespräch vor (z.B. in unseren Trainingseinheiten oder in der Bewerbungswerkstatt). Bei einem Vorstellungsgespräch wissen Bewerber nie so genau, was sie erwartet. Um für alles gewappnet zu sein, ist eine gute Vorbereitung sehr wichtig!
Ziehe Dir Kleidung an, die passt und in der du Dich wohl fühlst (kein Kneifen, kein Synthetikstoff, keine unbequemen Schuhe).

Während des Gespräches:

Atme tief ein und aus. Das entspannt nicht nur das Zwerchfell, sondern nimmt Dir die Nervosität.

Richte dich auf! Ein aufrechter und schulterbreiter Stand gibt Dir Sicherheit. Wenn Du sitzt, nutze die ganze Sitzfläche - mit geradem Rücken und erhobenem Kopf, Arme und Hände offen auf dem Tisch liegend und beide Füße fest auf dem Boden. So wirst Du Dich automatisch selbstsicherer fühlen.

Konzentriere dich auf deine Körperhaltung. Vermeide nervöse Bewegungen der Arme und Beine.

Schau Deinem Gegenüber in die Augen (ohne ihn dabei anzustarren). Damit strahlst du Offenheit, Selbstbewusstsein und Sicherheit aus. Ein Tipp: Wenn Dir der direkte Blickkontakt schwerfällt, schau einfach in die Mitte der Stirn zwischen die Augen Deines Gegenübers ins Visier.

Lächele! Eine weitere Wunderwaffe, um Dein Selbstbewusstsein zu stärken und Sicherheit auszustrahlen ist das Lächeln. Das macht Dich zugänglich, sorgt für eine lockere Stimmung und ein gutes Gespräch. Du kannst auch Dir ein inneres Lächeln schenken☺.

Ein ruhiges Gesprächstempo und eine klare Aussprache, so dass Dein Gesprächspartner dem Gesagten ohne Probleme folgen kann, sind auch wichtig.

Spreche Deine Nervosität offen an, damit kannst Du auch ein Stück der Sicherheit zurückgewinnen. Nervosität ist kein Zeichen von Schwäche, sondern einfach nur menschlich. „Entschuldigen Sie, aber ich bin sehr nervös. Dies ist ein äußerst wichtiges Gespräch für mich.“ So viel Ehrlichkeit ist sympathisch und Deine Gesprächspartner werden ganz bestimmt Verständnis haben, denn sie selbst sind meistens auch aufgeregt.

Möchtest Du Dein Selbstbewusstes Auftreten verbessern und üben? Unser Projekt LAura bietet Seminare u.a. Kompetenztrainings an.

Anmeldung unter **0176-15144620** oder laura@invia-hamburg.de

* * *

✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

Onlinebefragung bei Neugestaltung des Sportplatzes an der Außenmühle

Nutzer der Sportplatz an der Außenmühle können bei der Sanierung mitbestimmen. Seit Oktober 2018 ist der Sportplatz an der Außenmühle gesperrt, doch das soll sich in diesem Jahr ändern. Jetzt sind die Nutzer der Anlage, Sportler und Vereine, aufgefordert, ihre Wünsche und Anforderungen dem Bezirksamt mitzuteilen. Das Bezirksamt möchte wissen: Was braucht der neue Sportplatz an der Außenmühle für dich und deine Fitness? Mehr Kraft? Mehr Spiel? Mehr Kondition? Freizeitsportlerinnen und Sportler können über eine Onlinebefragung bei der Neugestaltung des Sportplatzes an der Außenmühle einbringen. Wenn Du mitmachen möchtest, nimm bei der [Onlinebefragung](#) teil.

Verbraucherzentrale öffnet wieder die persönliche Sprechstunde in Harburg

Kostenlose Sprechstunden werden seit dem 2.6.2020 jeden Dienstag von 14:00-17:00 im Stadtteilbüro Gloria Tunnel und (voraussichtlich) zudem ab dem 18.6.2020 jeden ersten und

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.

dritten Donnerstag von 16:00-17:00 in der Bücherhalle Harburg angeboten.

„JobClub Soloturn Plus“ - Telefon-Hotline für überforderte Eltern

Das Projekt „Jobclub Soloturn Plus“, bietet telefonische Beratung für Eltern, die sich in Zeiten Corona mit der familiären Situation überfordert fühlen. Das Team berät zu Fragen hinsichtlich der besonderen Situation in der Familie oder den Herausforderungen des Home-Schoolings. Die Hotline unter der Telefonnummer 040 / 33422197 ist von montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr erreichbar.

* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

am **21.06.** der **Tag des Schlafes** ist. der Tag des Schlafes. Er wurde im Jahr 2000 von der Initiative „Tag des Schlafes“ ins Leben gerufen, um auf die Bedeutung des Schlafes aufmerksam zu machen und die Öffentlichkeit über Schlafstörungen und Schlafkrankungen aufzuklären. An diesem Tag, der übrigens der längste Tag des Jahres ist und damit die kürzeste Nacht aufweist, nimmt man sich ausreichend Zeit zum Schlafen. Der Körper wird darüber sehr dankbar sein, da er nicht nur Erholung, sondern auch ausreichend Zeit zum Träumen findet. Wenn Du Schwierigkeiten beim Einschlafen hast, könnten diese [Tipps & Tricks helfen - probiere es aus!](#)

am **21.06.** der **Weltflüchtlingstag** ist. Millionen von Menschen sind gezwungen, ihre Heimat zu verlassen. Die Vereinten Nationen stellen den Weltflüchtlingstag jedes Jahr unter ein anderes Motto. Dieses Jahr ist das Motto: „Zur Flucht gezwungen wie Jesus“. Es sind weltweit mehr als 68 Millionen Menschen auf der Flucht - so viele wie seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr. Sie fliehen vor gewaltsamen Konflikten, Menschenrechtsverletzungen oder politischer, ethnischer und religiöser Verfolgung. Rund 85 Prozent der Flüchtlinge bleiben in ihrer Heimatregion und werden von Entwicklungsländern aufgenommen. Hinter den Zahlen und Fakten stehen viele Millionen einzelne Menschen und ihre Geschichten; Geschichten von Gewalt und Verlust, aber auch von Mut und Hoffnung. Ihre Stimmen sollen am Weltflüchtlingstag ganz besonders im Mittelpunkt stehen.

am **24.06.** der **Schwimm-eine-Runde-Tag** ist. Schwimmen ist für den Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung in natürlichen Gewässern wie Meeren, Seen und Flüssen sowie auch speziell dafür gebauten Schwimmbädern und Swimmingpools. Das Schwimmen ist ein super Ausdauertraining und hilft dabei Dich fit zu halten. Nutzt die Möglichkeit bei gutem Wetter, geht mindestens eine Runde schwimmen. Denn ab dem 2. Juni dürfen Freibäder wieder öffnen. Freibäder müssen ein Konzept zum Schutz vor Infektionen vorlegen. Ob beim Anstehen am Sprungturm, auf der Liegewiese oder beim Einkaufen am Freibad-Kiosk - überall muss der Mindestabstand eingehalten werden. Umkleiden und Duschen dürfen nur einzeln und nicht gemeinschaftlich genutzt werden. Schwimm- und Spaßbäder in Innenräumen bleiben geschlossen.

* * *

✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

Alle **Grundschüler** können wieder in ihren Klassen unterrichtet werden, aber mit Hygiene-Auflagen.

Besuche in **Schwimmbädern, Saunen und Freizeitparks** sind wieder möglich - ebenfalls mit Auflagen. Und touristische Anbieter dürfen **Busreisen** - etwa Ausflugsfahrten - wieder anbieten. Die Belegung ist auf 50 Prozent der Sitzplätze begrenzt. Mund-Nasen-Bedeckungen sind ebenfalls zu tragen. Die **Maskenpflicht im öffentlichen Raum**, die vor allem den **öffentlichen Nahverkehr** sowie **Einkäufe** betrifft, bleibt bestehen.

Der Aufenthalt **im öffentlichen Raum** ist erlaubt, allerdings gilt grundsätzlich die Abstandsregel von **1,5 Metern**. Es dürfen sich in der Stadt bis zu **zehn Mitglieder zweier Haushalte** treffen.

Hotels dürfen wieder für Touristinnen und Touristen öffnen, aber nur 60 Prozent ihrer Zimmer vermieten.

Tagestreffpunkte für Hamburgs Obdach- und Wohnungslose können wieder Überlebenshilfe und praktische Hilfen anbieten, zum Beispiel Mahlzeiten, Kleidung oder eine Möglichkeit zum Duschen und Wäsche waschen.

Bestattungen und Trauerfeiern im engen Familien- und Freundeskreis dürfen stattfinden.

Ab dem 18. Juni dürfen wieder **alle Kinder die Kindertagesstätten** besuchen. In Absprache mit den Trägern soll in einem eingeschränkten Regelbetrieb zunächst eine Betreuung von 20 Stunden pro Woche möglichst an drei Wochentagen gewährleistet werden.

Angebote von staatlichen und privaten Bildungseinrichtungen sind wieder möglich - auch hier unter Auflagen. Beispielsweise dürfen die Lerngruppen **maximal 15 Personen** umfassen.

Verkaufsstände auf Wochenmärkten sind zulässig, wenn sie Lebensmittel oder Waren des täglichen Bedarfs anbieten.

Religiöse Veranstaltungen unter freiem Himmel sind möglich mit einem Mindestabstand von **1,5 Metern** und dem Vorlegen eines entsprechenden Hygiene- und Schutzkonzeptes. Zusammenkünfte in Kirchen, Moscheen oder Synagogen sind zulässig, wenn die Veranstalterinnen und Veranstalter Maßnahmen zum Infektionsschutz gewährleisten.

* * *

✓ **Lifestyle**

Beauty Tipp: Beauty-Geheimnis orientalischer Schönheiten

Zur *Gesichtsreinigung* verwenden orientalische Schönheiten ein natürliches Reinigungswasser – Rosenblütenwasser. Damit kannst Du Dein teures Mizellen-Reinigungswasser gut und gerne ersetzen (Infos hierüber unter: https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Mizellenwasser-Ist-der-Kosmetik-Trend-gefaehrlich_600917_1.html)

Das Rosenblütenwasser wirkt beruhigend, behandelt Entzündungen und Hautrötungen.

Möchtest du auch eine frische und strahlende Haut haben? Dann reibe Dein *Gesicht* mit Zitronensaft ein (nur für unempfindliche Hauttypen geeignet).

Ein weiteres Beauty-Geheimnis orientalischer Schönheiten: Die weiche, weiße Seite einer Zitronenschale eignet sich wunderbar als Peeling.

Da u.a. auch arabische Frauen auf natürliche Wirkstoffe schwören, mischen Sie sich Ihre Gesichtsmasken selbst an. Die beliebteste Zutat hausgemachter Masken ist Kurkuma.

Es ist gar nicht schwer so eine Maske selbst zuzubereiten:

- 2 EL Mehl
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 2 EL Rosenwasser
- 2 EL Milch

Alles vermischen und glatt rühren. Die selbst hergestellte Maske auf das *Gesicht* auftragen. 20 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser wieder abspülen.

Rezept der Woche

Ein leckeres Reis Rezept aus **Syrien**. Probiere es aus!

Mjedar Reis mit grünen Linsen und Röstzwiebeln

Zutaten:

- 2 Becher Basmati-Reis
- 1 Becher grüne Linsen
- 1 Esslöffel gekörnte Brühe (Gemüsebrühe)
- 8 Zwiebeln
- Öl zum Anbraten
- Salz

Zubereitung:

- Reis gut waschen, 1 Stunde wässern und in der Brühe garkochen.
- Linsen garkochen und anschließend salzen.
- Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden.
- In Öl dunkelbraun anbraten und anschließend auf einem Küchenpapier entfetten. Sie werden knusprig, ähnlich wie gekaufte Röstzwiebeln, aber viel leckerer.
- Reis und Linsen in den Topf geben, mischen und evtl. salzen.
- Die Röstzwiebeln werden als Beilage serviert.

Dazu wird ein bunter Salat gereicht.



* * *

Und wie schon Einstein wusste: „Wichtig ist, dass man nicht aufhört zu fragen.“ Also wenn Du noch Fragen hast oder 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

Küchergarten 19
21073 Hamburg
www.invia-hamburg.de