

# KONTAKTLOSES ENGAGEMENT BEI F&W

---

Zusammenhalten während der Corona-Pandemie



## Zusammenhalten ist mit Abstand das beste Engagement

**Sie wollen während der Corona-Pandemie etwas Sinnvolles tun?  
Werden Sie freiwillig aktiv bei Fördern & Wohnen!**

Vielen Dank für Ihr Interesse. Fördern & Wohnen ist ein soziales Unternehmen der Freien und Hansestadt Hamburg, das mit rund 150 Standorten wohnungslosen und geflüchteten Menschen ein Dach über dem Kopf gibt, Menschen mit Behinderung und psychischen Erkrankungen Assistenz und Teilhabe bietet und altersgerechtes Wohnen für Seniorinnen und Senioren ermöglicht.

Das freiwillige Engagement in den Einrichtungen von F&W kann auf Grund der Pandemie-Situation nicht wie gewohnt stattfinden. Die jeweiligen Verordnungen bestimmen, was möglich ist. Um Infektionsrisiken zu vermeiden und alle Beteiligten - die Menschen in unseren Einrichtungen und Sie als unsere Freiwilligen - bestmöglich zu schützen, haben wir vielfältige Möglichkeiten zu einem freiwilligen Engagement während der Corona-Pandemie gesammelt. Es ist eine Zeit, in der wir neu denken müssen, um gemeinsam den sozialen Zusammenhalt zu stärken.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen, wie Sie sich während der Corona-Pandemie kontaktlos und mit Abstand für die Menschen in den Einrichtungen von F&W engagieren können. Senden Sie uns Ihren persönlichen Beitrag per Post oder gegebenenfalls digital zu. Das Team der Freiwilligenkoordination kümmert sich anschließend um die Weiterleitung der Zusendungen an die jeweilige Einrichtung, sodass Ihre Unterstützung genau dort ankommt, wo sie am Dringendsten benötigt wird.

Oder rufen Sie uns an und wir beraten Sie zu Ihren Ideen. Sie erreichen uns unter 040 428 35 33 57 oder per E-Mail unter [freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de](mailto:freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de).

Anfallende Portokosten erstatten wir Ihnen bei Bedarf direkt auf Ihr Konto. Fügen Sie dafür den Beleg der Post und Ihre Bankverbindung (Name, Bank, IBAN) dem Brief oder Päckchen bei.

Senden Sie uns auch gerne Ihre Kontaktdaten mit, sodass wir Sie bei Rückfragen erreichen und Ihnen gegebenenfalls berichten können, was aus Ihrer Einsendung geworden ist.

Viel Spaß beim aktiv werden und bleiben Sie gesund.

**Wir freuen uns auf Ihr Engagement!**

Ihr Team Freiwilligenkoordination von Fördern & Wohnen

## Briefe und Postkarten schreiben



### Idee:

Überraschen Sie die Menschen in unseren Einrichtungen mit einem handgeschriebenen Brief! Versenden Sie einen kleinen Gruß gegen Einsamkeit und Langeweile, vielleicht passend zur anstehenden Jahreszeit, verschenken Sie Hoffnung, unterstützen Sie beim Deutschlernen und zaubern Sie den Empfängerinnen und Empfängern ein Lächeln ins Gesicht.

Vielleicht haben Sie noch eine schöne Karte zu Hause? Oder Sie haben Lust eine eigene Karte zu basteln? Dann schicken Sie Ihren Gruß los!

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich vorwiegend an Menschen mit Behinderung und Seniorinnen und Senioren, aber auch an wohnungslose und geflüchtete Menschen in den Einrichtungen von F&W.

### Bitte beachten Sie folgendes:

Sie wissen nicht, was Sie schreiben sollen? Hier finden Sie ein paar Ideen für Inhalte:

- Erzählen Sie von sich und Ihrem Alltag
- Verschicken Sie ein Gedicht oder ein schönes Bild
- Haben Sie ein Haustier oder mögen Tiere und Natur? Bei uns leben viele Tier- und Naturfreunde, die sich über tierische Geschichten und Bilder freuen

Damit auch Menschen, die gerade Deutsch lernen, Ihren Brief lesen können, schreiben Sie bitte groß und deutlich. Bitte haben Sie Verständnis dafür, wenn eine Person nicht auf Ihren Brief antworten kann oder möchte.

Schicken Sie Ihren Brief oder Ihre Grußkarte mit dem Stichwort BRIEF an das Team Freiwilligenkoordination

per Post:                   Fördern & Wohnen  
Freiwilligenkoordination  
BRIEF  
Heidenkampsweg 98  
20097 Hamburg

## Blumensamen für die Fensterbank



### Idee:

Helfen Sie mit, die Fensterbänke in unseren Wohnunterkünften, Einrichtungen und den Seniorenwohnungen mit etwas Grün zu verschönern. Verschicken Sie doch Ihre Lieblings-Blumen- oder Kräutersamen.

Bei der Gestaltung der Fensterbänke können unsere Bewohnerinnen und Bewohner dann kreativ werden und Gläser oder Konservendosen als Blumentöpfe verwenden. Anzuchterde kann bei Bedarf von den Mitarbeitenden vor Ort organisiert werden.

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich an Menschen mit Handicap, wohnungslose und geflüchtete Menschen sowie Seniorinnen und Senioren in den Einrichtungen von F&W.

### Bitte beachten Sie folgendes:

Schreiben Sie gern eine kurze Anleitung zum Einpflanzen der Samen und legen ein Bild der Pflanze dazu. Die Anleitung sollte gut verständlich und einfach umsetzbar sein.

Schicken Sie Ihr Pflanzset mit dem Stichwort PFLANZEN an das Team Freiwilligenkoordination

per Post:                   Fördern & Wohnen  
                                  Freiwilligenkoordination  
                                  PFLANZEN  
                                  Heidenkampsweg 98  
                                  20097 Hamburg

## Stricken & Nähen für das Winternotprogramm



### Idee:

Die Menschen in unserem Winternotprogramm, im Pik As oder in den Tagesaufenthaltsstätten freuen sich über einen kuscheligen Schal oder eine warme Mütze!

Haben Sie eine Leidenschaft für Handarbeit? Dann machen Sie mit und stricken oder häkeln Sie Mützen, Handschuhe, Schals oder Socken, um im (nächsten) Winter für etwas mehr Wärme zu sorgen. Gerne in verschiedensten Größen und Farben.

Schicken Sie uns Ihre Handarbeiten zu und wir kümmern uns darum, dass diese den wohnungs- und obdachlosen Menschen eine Freude bereitet.

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich an wohnungslose und obdachlose Menschen.

Schicken Sie Ihre Handarbeiten mit dem Stichwort WOLLE an das Team Freiwilligenkoordination

per Post:                   Fördern & Wohnen  
                                  Freiwilligenkoordination  
                                  WOLLE  
                                  Heidenkampsweg 98  
                                  20097 Hamburg

## Lieblings-Rezepte gefragt



### Idee:

Was kommt denn gerade bei Ihnen auf den Tisch? Nehmen Sie sich mehr Zeit zum Kochen oder muss es gerade häufig schnell und einfach gehen?

In unseren Begegnungsstätten in Wandsbek bieten wir sonst regelmäßig einen warmen Mittagstisch für unsere ambulant betreuten Klientinnen und Klienten und auch für Gäste an. Der muss gerade, wie alle anderen Angebote der Treff- und Begegnungsstätten, pausieren. Unsere Klientinnen und Klienten, die in eigenen Wohnungen und Wohngemeinschaften leben, müssen sich nun täglich auch mittags selbst versorgen. Da gibt es nun oft das Gleiche, weil die Ideen oder manchmal auch die Motivation fehlen.

Haben Sie einfache und leckere Rezepte mit wenigen und günstigen Zutaten? Dann her damit!

Sorgen Sie für Abwechslung auf dem (Mittags-)Tisch unserer Klientinnen und Klienten!

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich primär an Erwachsene an unseren Standorten der Ambulanten Sozialpsychiatrie in Wandsbek.

### Bitte beachten Sie folgendes:

Damit alle interessierten Menschen an den einzelnen Standorten von diesem Angebot profitieren können, ist die Weitergabe in Papierform unabdingbar. Bitte bedenken Sie dies und verzichten Sie bei der Zusendung via E-Mail auf Linksammlungen, die nicht alle nutzen können. Wir übernehmen gerne das Ausdrucken, wenn Sie uns die Unterlagen per E-Mail in einem angehängten Dokument (Word oder PDF) zusenden. Bei der Zusendung per Post machen wir die jeweils benötigten Kopien.

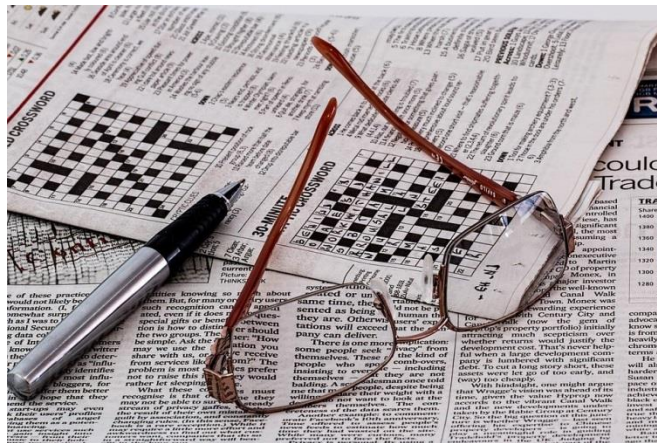
Schicken Sie Ihre Sammlung mit dem Stichwort REZEPTTE an das Team Freiwilligenkoordination

per Post:                   Fördern & Wohnen  
Freiwilligenkoordination  
REZEPTTE  
Heidenkampsweg 98  
20097 Hamburg

per Mail:                   freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de



# Rätsel gegen Langeweile



## Idee:

Viele Menschen in unseren Einrichtungen der Eingliederungshilfe müssen derzeit auf tagesstrukturierende Maßnahmen und vielfache Beschäftigungsmöglichkeiten verzichten. Sonst geht es Tag für Tag in die Tagesstätte, eine Werkstatt und es gibt zahlreiche Gruppen-, Freizeit- und Kreativangebote. Nun fällt das alles aus!

Rätseln Sie auch gerne und haben Lust Ihre liebsten Knobelspaß- und Konzentrationsübungen mit unseren Klientinnen und Klienten zu teilen?

Stellen Sie eine bunte Sammlung zusammen mit Rätseln, Knobelaufgaben und was Ihnen sonst noch einfällt, das die Langeweile vertreibt!

## Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich primär an Erwachsene an unseren Standorten der Ambulanten Sozialpsychiatrie in Wandsbek.

## Bitte beachten Sie folgendes:

Damit alle interessierten Menschen an den einzelnen Standorten von diesem Angebot profitieren können, ist die Weitergabe in Papierform unabdingbar. Bitte bedenken Sie dies und verzichten Sie bei der Zusendung via E-Mail auf Linksammlungen, die nicht alle nutzen können. Wir übernehmen gerne das Ausdrucken, wenn Sie uns die Unterlagen per E-Mail in einem angehängten Dokument (Word oder PDF) zusenden. Bei der Zusendung per Post machen wir die jeweils benötigten Kopien.

Schicken Sie Ihre Sammlung mit dem Stichwort RÄTSEL an das Team Freiwilligenkoordination

per Post:                   Fördern & Wohnen  
Freiwilligenkoordination  
RÄTSEL  
Heidenkampsweg 98  
20097 Hamburg

per Mail:                   freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de

## Fenstersingen – Gemeinsames Singen von Fenster zu Fenster



### Idee:

„Musik ist eine Sprache, die wir alle verstehen“. In Zeiten des Abstands ist die Nähe im Herzen umso wichtiger. Zurzeit bleiben Konzerthäuser leer, Chorsäle vereinsamen und es bleibt einem nur das Singen zu Hause. Bringen Sie ein Stückchen Kultur zurück in unsere Einrichtungen.

Sie singen gerne? Sind vielleicht sogar ein kleiner Chor und können sich vorstellen in bzw. vor einer unserer Einrichtungen einmalig oder regelmäßig gemeinsam draußen zu singen?

Treffen Sie sich mit Abstand und singen Sie gemeinsam in unseren Innenhöfen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern der Einrichtungen an den geöffneten Fenstern.

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich an wohnungslose und geflüchtete Menschen, Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Handicap in den Einrichtungen von F&W.

### Bitte beachten Sie folgendes:

Da dieses Angebot einiges an Vorbereitung bedarf, nehmen Sie bitte zu uns im Vorfeld Kontakt auf. Wir finden für Ihr Engagement eine passende Einrichtung und helfen Ihnen bei der Organisation von Zeit und Ort. Senden Sie uns gerne eine erste Auswahl der möglichen Lieder und Dauer des gemeinsamen Singens zu.

Schicken Sie Ihre Idee und Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff FENSTERSINGEN an das Team Freiwilligenkoordination

per Mail: [freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de](mailto:freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de)



## Fensterkonzert – Musik verbindet im Herzen



### Idee:

Fenstersingen geht auch mit Instrumenten! Im Frühjahr 2020 wurde diese Art des nachbarschaftlichen Konzerts bereits in einigen Stadtteilen Hamburgs etabliert. Der Gedanke dahinter ist mit Musik in Zeiten der Pandemie die Herzen zu verbinden und die Kultur in die Nachbarschaften zurückzubringen.

Sie möchten alleine oder mit Ihrer Band ein Konzert aus dem Innenhof heraus für die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen und Unterkünfte spielen? Sie können sich dies als einmaliges oder regelmäßiges Event vorstellen? Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich an Menschen mit Handicap, wohnungslose und geflüchtete Menschen sowie Seniorinnen und Senioren in den Einrichtungen von F&W.

### Bitte beachten Sie folgendes:

Da dieses Angebot einiges an Vorbereitung bedarf, nehmen Sie bitte zu uns im Vorfeld Kontakt auf. Wir finden für Ihr Engagement eine passende Einrichtung und helfen Ihnen bei der Organisation von Zeit und Ort. Senden Sie uns eine erste Auswahl der möglichen Lieder und Dauer des Konzerts zu.

Schicken Sie Ihre Idee und Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff FENSTERKONZERT an das Team Freiwilligenkoordination

per Mail: [freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de](mailto:freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de)

## Wir gestalten Hamburg! Ein Kunstwerk für die F&W Hauptverwaltung



### Idee:

Aus vielen kleinen Quadraten entsteht ein gemeinsames Kunstwerk – malen Sie mit und werden Sie ein Teil des großen Ganzen.

Unter diesem Motto riefen wir bereits 2018 bei der Dankeschönveranstaltung für Freiwillige im Millerntor-Stadion die Anwesenden dazu auf, kleine Kunstwerke auf 5 x 5 cm große Malkartonplatten zu kreieren. Diese Idee führten wir auf dem Wissenstransfermarktplatz mit Mitarbeitenden von Fördern & Wohnen im Frühjahr 2019 fort.

Hunderte kleine Unikate lagern seitdem in unseren Räumlichkeiten. Aus diesen vielen kleinen Quadraten soll ein gemeinsames Kunstwerk entstehen – von Mitarbeitenden, Freiwilligen und Bewohnerinnen und Bewohnern, Klientinnen und Klienten gemeinsam entwickelt. Zusammengestellt ergeben die 600 Quadratplättchen den Umriss der Stadt Hamburg auf einer Größe von 2 x 2 Metern.

### Zielgruppe:

Dieses Engagement richtet sich an keine bestimmte Zielgruppe, sondern soll als Gesamtkunstwerk in einem der Flure in der Hauptverwaltung F&W im Heidenkampsweg 98 aufgehängt werden.

### Bitte beachten Sie folgendes:

Melden Sie sich dazu gerne bei uns unter dem Stichwort MALKARTON mit Ihrer Kontaktadresse. Sie haben bereits Farbe (Acryl- oder Ölfarben, Stifte, Tuschkasten etc.) zu Hause? Wunderbar! Wir senden Ihnen nach Absprache 5-10 Malkartonplättchen zu und freuen uns auf Ihre kleinen Kunstwerke mit Rücksendung an die unten aufgeführte Adresse.

Sollten Sie keine Farbe zu Hause haben, sprechen Sie uns dazu gerne an.

per Post: Fördern & Wohnen  
Freiwilligenkoordination  
MALKARTON  
Heidenkampsweg 98  
20097 Hamburg

per Mail: [freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de](mailto:freiwilligenkoordination@foerdernundwohnen.de)