

WeihnachtsBegleiter

Ein Heft voller Mutmacher, Hilfen und
offener Türen in Schaumburg rund um die
Weihnachtszeit 2025



ZePGiS e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in diesem Jahr wünschen wir uns vor allem eines: dass alle Menschen in Schaumburg teilhaben können. Teilhabe bedeutet auch zu wissen, dass man nicht allein sein muss. Dass man einen Ort kennt, an dem man willkommen ist.

Daher haben wir unseren Weihnachtsbegleiter erneut für Sie aufgelegt. Dieses Mal sogar mit einem Extra: interkulturellen Spezialitäten, die zeigen, wie vielfältig unser Landkreis schmeckt. Schaumburg ist bunt – und wir bei ZePGiS e. V. sind es auch.

Wir arbeiten mit Menschen, die eigene Krisenerfahrungen mitbringen, mit Angehörigen und Fachkräften. Gemeinsam möchten wir Wege öffnen, Mut machen und zeigen: In Schaumburg muss niemand allein durchs Dunkel gehen – weder im Alltag noch im Advent.

Besonders freuen wir uns über unser neues fünfjähriges Projekt TeilhabeDigital, gefördert von Aktion Mensch. Damit möchten wir Wissen, Unterstützung und Teilhabe künftig noch leichter zugänglich machen – über Social Media und einem monatlichen Podcast.

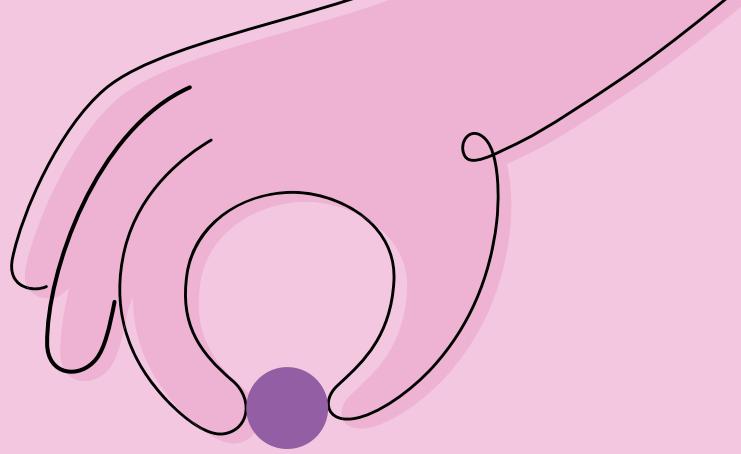
Wir hoffen, dass dieser Weihnachtsbegleiter Sie warm und gut durch die Adventszeit begleitet.

Zum Schluss ein Satz, der uns alle ermutigen darf: »Es liegt in deinen Händen, die Welt zu einem besseren Ort für alle zu machen.« – Nelson Mandela

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Sunita Maria Kumar
Geschäftsleitung ZePGiS e. V.

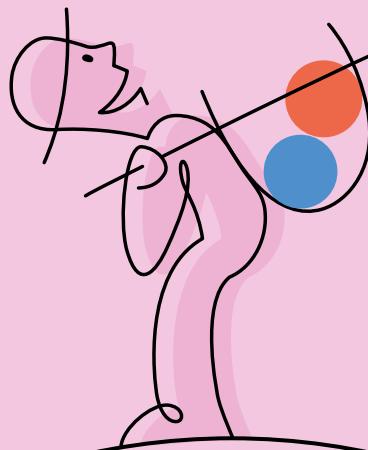
Inhaltsverzeichnis

Hilfen in Krisen.....	5
Angebote sozialer Einrichtungen.....	19
Kultur-, und Bildungsangebote.....	37
Telefondienste	60
Angebote von ZePGiS e.V.	83



Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen die Bürde leichter macht.

– Charles Dickens





Hilfen in Krisen

Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreis Schaumburg

Beratungsstelle und Krisendienst

Beratung und Begleitung rund um die psychische Gesundheit.
Information und Vermittlung von individuellen Hilfen und
Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit einer psychischen
Erkrankung sowie Hilfen in Krisensituationen.

Das Angebot richtet sich an alle Personen ab dem 18. Lebensjahr
sowie an Angehörige und andere Personen aus dem sozialen
Umfeld, die sich Sorgen um Menschen mit psychischen Problemen
machen.

Öffnungszeiten

Montag und Dienstag, 22. und 23.12.2025: 08.30 bis 15.30 Uhr
Montag und Dienstag, 29. und 30.12.2025: 08.30 bis 15.30 Uhr

Ab Montag den 05.01.2026:

Wieder reguläre Öffnungszeiten ab 08.30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Beratungsstelle am Freitag den
02.01.2026 sowie an Heiligabend und Silvester geschlossen
bleibt. Nicht barrierefrei, bei Bedarf sind Hausbesuche möglich.



Adresse

Niedernstraße 14, 31655 Stadthagen
Virchowstraße 7, 31737 Rinteln

Kontakt



Telefon: 05721-703 2600

E-Mail: sozialpsychiatrischer.dienst@schaumburg.de

Website: www.schaumburg.de/sozialpsychiatrischerdienst

In akuten Notfällen oder bei lebensbedrohlichen Situationen kann immer die 112 angerufen werden. Der Rettungsdienst und die Feuerwehr stehen rund um die Uhr bereit, um schnell und professionell zu helfen.

Kontakte zu Selbsthilfegruppen können gerade in der Advents- und Neujahreszeit eine wertvolle Unterstützung sein, da sie Austausch, Gemeinschaft und gegenseitige Stärkung bieten. In einer schwierigen Phase können solche Netzwerke helfen, sich nicht allein zu fühlen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Selbsthilfekontaktstelle Schaumburg

Beratung

In unseren Sprechzeiten nehmen wir uns Zeit für Sie und beraten rund um das Thema Selbsthilfe. Wir helfen Ihnen, die richtige Gruppe für Sie zu finden, unterstützen bei einer Neugründung, informieren über mögliche Fördermöglichkeiten und moderieren in Krisensituationen.

Jeder ist willkommen.

Telefonische Sprechzeiten

Di 13-16 Uhr, Mi 9-12 Uhr und Do 11-15 Uhr

Adresse



Paritätischer Wohlfahrtverband Niedersachsen e.V.,
Kreisverband Schaumburg,
Selbsthilfekontaktstelle Dammstr 12a, 31675 Bückeburg

Kontakt



Telefon: 05722-952 220

Email: selbsthilfekontaktstelle.schaumburg@paritaetscher.de



Das Angebot ist barrierefrei

KRH Psychiatrie Wunstorf

Psychiatrische Notfallversorgung und Unterstützung in akuten seelischen Krisen. Das KRH Psychiatrie Wunstorf bietet rund um die Uhr (24/7) Hilfe und Unterstützung in akuten seelischen Krisen. Im Notfall stehen jederzeit erfahrene Fachkräfte für psychiatrische Notfallversorgung bereit.



Adresse

Südstraße 25 (Eingang Hindenburgstraße),
31515 Wunstorf



Kontakt

Telefon: 05031-930

E-Mail: info.wunstorf@krh.de

Web: psychiatrie-wunstorf.krh.de

St. Martini Gemeinde Notfallseelsorge

Notfallseelsorge über die Feiertage der St. Martini Gemeinde
Für Menschen, die an den Feiertagen jemanden zum Reden brauchen oder in einer seelischen Notlage sind, steht die Notfallseelsorge bereit. Über die gesamten Weihnachtstage ist das Notfallseelsorgetelefon von Ralf Schymon besetzt. Sie können jederzeit anrufen – vertraulich, wertschätzend und unterstützend.



Kontakt

Ralf Schymon

Telefon: 0177-253 47 07

Burghof-Klinik Rinteln, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Krisenintervention bei Fremd- oder Selbstgefährdung ggf.
stationäre Aufnahme auf der Akutstation

Telefonische Anmeldung erwünscht unter 05751-940 301
Krankenversicherungsschutz sollte bestehen



Adresse

Virchowstr. 9, 31737 Rinteln



Kontakt

05751-940 0

oder 05751-940 301



Die Klinik ist barrierefrei

Suchthilfe Schaumburg

Beratung und Unterstützung bei Suchterkrankungen, inklusive Informationen zu Selbsthilfegruppen.



Adresse

Bahnhofstraße 16
31655 Stadthagen



Kontakt

Telefon: 05721-993 020

E-Mail: kontakt@suchthilfe-schaumburg.de

Web: www.suchthilfe-schaumburg.de

Caritasverband im Weserbergland

Beratung, Allgemeine Sozialberatung und
Schwangerschaftsberatung in systemischer Einzelberatung. Jeder
ist willkommen, Terminvereinbarung wäre schön.

Öffnungszeiten

Mo- Mi 9-11h in Bückeburg und nach Vereinbarung

Stadthagen nach Vereinbarung

24.11. in Rinteln

11.12. in Bad Nenndorf

Adresse



Herderstr. 1a, 31675 Bückeburg

Bahnhofstr. 3, Stadthagen

Kapellenwall 15, Rinteln

Lindenallee 3, Bad Nenndorf

Kontakt



05722-888 86 30

kolb@caritas-schaumburg.de



Das Angebot ist barrierefrei

BASTA

Mädchen- und Frauenberatungszentrum e.V.

Beratung für Mädchen und Frauen in Gewalt- und Krisensituationen bei Trennung, Scheidung, Angst und Depression,

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

Telefonische Sprechzeiten

Mo. 14:00 - 16:00 Uhr, Mi. 16:00 - 18:00 Uhr

Do. 11:00 - 13:00 Uhr, Fr. 11:00 - 12:00 Uhr

Ab dem 23.12 ist das Büro nicht mehr besetzt. Zuvor sind die Angebote in der Adventszeit wie gewohnt erreichbar.



Adresse

Nordstr. 1

31655 Stadthagen



Kontakt

Telefon: 05721-910 48

Web: www.basta-stadthagen.de

BASTA

PINK BUTTON Online Beratung

für 12 - 27 jährige Mädchen & Frauen

Chatberatung, Signal oder WhatsApp

Telefon: 0155-664 548 25

Mailberatung/Videoberatung/Virtuelle Helfer:innenkonferenzen

E-Mail: pinkbutton@gmx.de



DRK Beratungsstelle für traumatisierte geflüchtete Menschen

Viele Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind, haben vor oder während ihrer Flucht Gewalt- und lebensbedrohliche Situationen erlebt oder wurden Zeugen von solch traumatisierenden Ereignissen. Die Herausforderungen des Ankommens in einer neuen Umgebung können diesen psychischen Stress zusätzlich verstärken. Häufige Folgen sind Schlaflosigkeit, Angstzustände, Nervosität und auch körperliche Beschwerden.

In unserer Beratungsstelle bieten wir von Traumatisierung betroffenen geflüchteten und zugewanderten Menschen eine erste Orientierung und Hilfestellung an. Durch Einzelgespräche mit einer geschulten Psychologin und Case-Managerin soll zunächst die Lebenslage der Betroffenen stabilisiert und der Zeitraum zu einer möglichen ärztlichen Behandlung überbrückt werden.



Adresse

Neumarktstraße 25
31683 Obernkirchen



Kontakt

Elena Baade

Psychologin B.Sc., Case Managerin

Telefon: 0160-968 149 25

E-Mail: e.baade@drk-schaumburg.de

Eine kleine Anregung



Dankbarkeitstagebuch

Notiere diese Woche jeden Tag etwas positives was dir passiert ist.



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

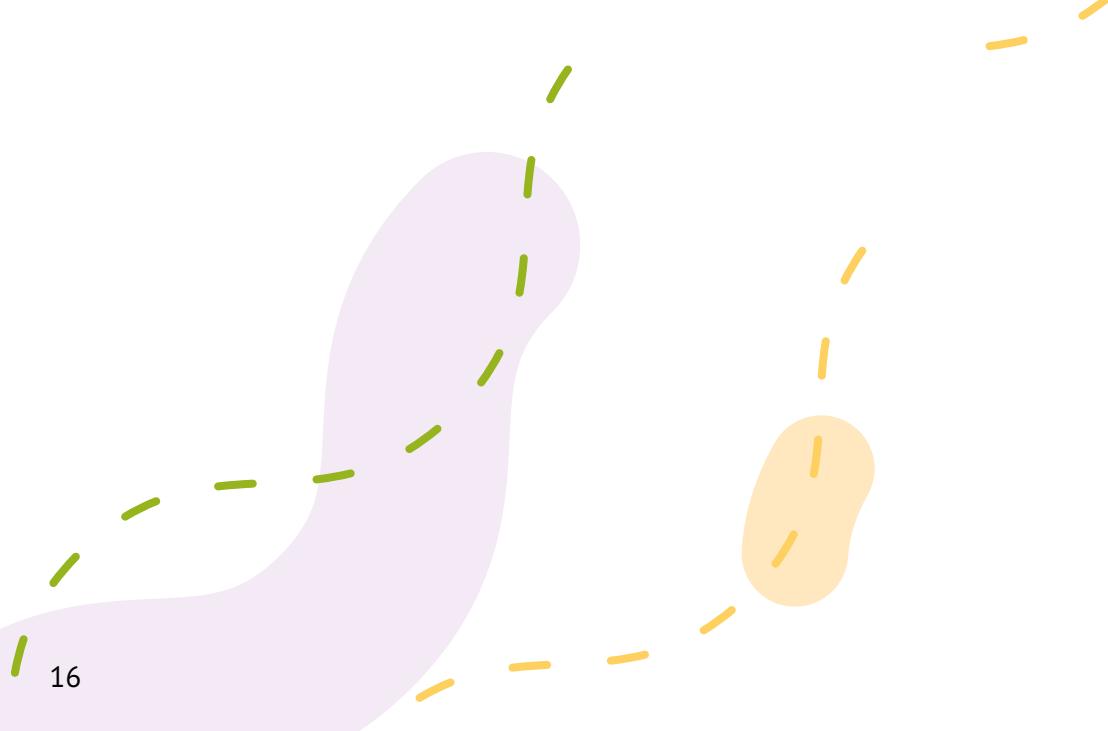
Graciela *Trainerin bei Empower Migrants*

Posadas – Eine lebendige Weihnachtstradition aus Mexiko

In Mexiko gehören die Posadas fest zur Adventszeit. Vom 16. bis 24. Dezember erinnern sie daran, wie Josef und Maria auf der Suche nach einer Unterkunft waren.

Dabei werden die beiden durch Figuren dargestellt, und die Menschen ziehen in einer kleinen Prozession mit brennenden Kerzen singend um ein Haus herum.

Im Haus wartet bereits die andere Hälfte der Gäste. Auch sie singen und erklären, dass sie den Pilgern eine Herberge bieten möchten. Sobald alle überzeugt sind, öffnen sich die Türen – und die Feier beginnt.





Ein Höhepunkt ist die Piñata: eine große, bunt geschmückte Kugel aus Pappe, gefüllt mit Süßigkeiten und Früchten. Sie hat sieben Spalten, die die sieben Todsünden symbolisieren. Das Zerschlagen der Piñata steht für den Sieg des Guten über das Böse. Wer sie zerschlagen darf, bekommt die Augen verbunden – als Zeichen für den »blinden Glauben«.

Sobald die Piñata bricht, sammeln alle lachend und fröhlich die herabfallenden Leckereien ein. Die Posadas sind voller Leben, Musik, Gemeinschaft und Spaß.

Es gibt eine schöne Theorie, dass die Piñata ursprünglich aus China stammt, später nach Italien, dann nach Spanien und schließlich nach Mexiko gelangte. Wenn das stimmt, kann man nur dankbar sein für all die Logistik – denn sie bringt heute unzähligen Menschen in Mexiko Freude.

4

9:30

15:15

20:15

18:00

17:45

11:25

Zeit ist das, was wir am meisten wollen,
aber am schlechtesten nutzen.

– William Penn



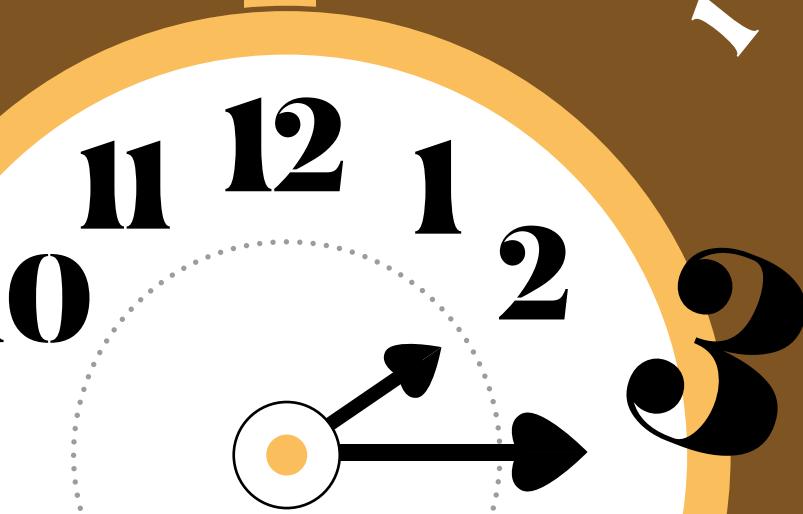
5



7

1

4



Angebote sozialer Einrichtungen

Landkreis Schaumburg, Sozialamt

Eingliederungshilfe Erwachsene

Leistungen der Eingliederungshilfe
Beratung, Bedarfsermittlung

Öffnungszeiten
nach individueller Absprache

Teilnahmebedingungen

Lebensalter höher als 21 Jahre, eine vorliegende Diagnose im Sinne einer geistigen, körperlichen oder seelischen Behinderung



Adresse
Niedernstraße 14, 31655 Stadthagen
Virchowstraße 7, 31737 Rinteln



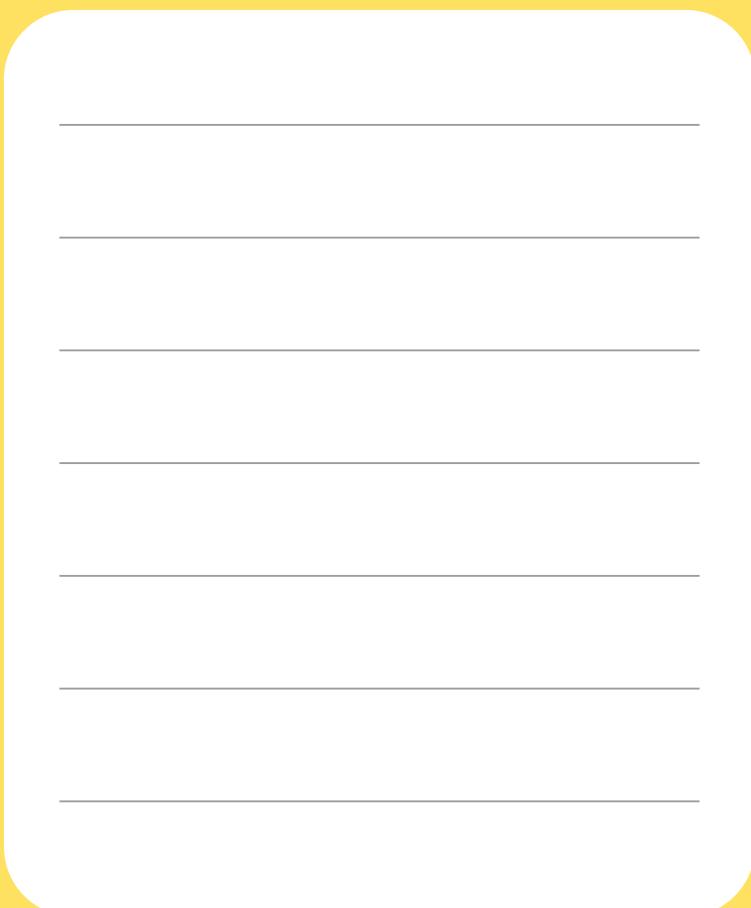
Kontakt
Telefon: 05721-703 41 50
E-Mail: bedarfsermittlung.erwachsene@schaumburg.de



Das Angebot ist barrierefrei

Eine kleine Anregung

Das möchte ich in der Adventszeit
wieder einmal machen.



A large, white, rounded rectangular area is provided for writing. It contains seven thin, horizontal lines spaced evenly apart, intended for listing items.

(z.B. jemanden anrufen, eine Veranstaltung besuchen,...)

Präventionszentrum Schaumburg

Information sowie Beratung zu Gesundheits- und Pflegethemen,
Aktivität an der MultiBall Wand

Alle Bürger*innen sind herzlich eingeladen, sich zu Gesundheits- und Pflegethemen zu informieren. Im Präventionszentrum finden sich außerdem Hilfsmittel, die das Leben in der häuslichen Umgebung erleichtern. Des Weiteren können hält das Präventionszentrum Programme und Hilfsmittel vor, die bei der körperlichen Aktivierung unterstützen und die kognitiven Fähigkeiten fördern.

Die interaktive MultiBall Wand verfügt über mehr als Spiele, mit denen die Hirnleistung wie auch der Körper trainiert werden kann. Die Angebote sind für Kinder und Erwachsene geeignet.

Gruppe ab 5 Personen sollten sich vorab anmelden

Zeiten

Das Präventionszentrum ist in der Regel dienstags und donnerstags von 09:00 - 17:00 Uhr geöffnet.



Adresse
Niedernstraße 50, Stadthagen



Kontakt
E-Mail: k.wallbaum@stadthagen-gesundestadt.de



Für Rollstuhlfahrer*innen und Rollatornutzer*innen steht eine mobile Rampe zur Verfügung.

Diakonisches Werk

Soziale Schuldnerberatung

Die Soziale Schuldnerberatung der Diakonie bietet wieder freitags von 9:00 Uhr – 11:00 Uhr eine offene Beratungszeit an. Ohne vorherige Terminvereinbarung kann eine Erstberatung durchgeführt werden. Es sind Wartezeiten möglich, das bitten wir zu berücksichtigen.

Zeiten

Die telefonische Erreichbarkeit für eine Terminvereinbarung ist Montag, Dienstag und Donnerstag 10:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 15:30 Uhr



Adresse

Diakonisches Werk
Bahnhofstraße 16
31655 Stadthagen

Bitte den Eingang an der Bahnhofstraße benutzen



Kontakt

Telefon: 05721-993 040

E-Mail: schuldnerberatung@diakonie-sl.de

Soziales Haus Projekt Probsthalen e.V.

SHG Treff

Montag	Dienstag	Mittwoch
Frühstück 9.30 – 11.30 Uhr Kosten: 2,00 €	Schwimmen 10.00 – 13.00 Uhr 10.45 Uhr vor dem Tropicana Kosten: 1 €	Frühstück 9.30 – 11.30 Uhr Kosten: 2,00 €
Schwimmen 13.00 Uhr Tropicana	Bewegung & Tanz 11.00 – 12.00 Uhr Tagesstätte Spieleabend alle 14 Tage 14.30 – 17.00 Uhr Kosten: 2,50 €	Mittagessen alle 14 Tage Kosten: 2,50 € Ausflug monatlich Kreativ Treff 14.00 – 17.00 Uhr Kosten: 1,00 €
	Selbsthilfegruppe Hoffnungsschimmer, Kontakt: shg-hoffnungsschimmer@gmx.de	Hinterbliebenen Gruppe 17.00 – 18.30 Uhr jeden 1. und 3. Mi im Monat Selbsthilfegruppe Schizophrenie 18.00 – 19.30 Uhr jeden 2. und 4. Mi im Monat



Adresse: Marienstraße 1a,
31655 Stadthagen



Kontakt:
Tel.: 05721-820 43 26

Fahrradwerkstatt 11.00 – 13.00 Uhr	Frühstück 9.30 – 11.30 Uhr Kosten: 2,00 €	Frühstück 10.00 – 12.00 Uhr Kosten: 2,50 €
Bowling Nach Aushang Kegeln jeden 3. Do im Monat 14.00 – 16.00 Uhr Kosten: 3,00 € Ausflüge/Freizeit bitte Aushänge beachten		
Selbsthilfegruppe Ängste, Depression, Selbstwertgefühl jeden 1. und 3. Do. im Monat ab 19.00 Uhr	Afghanische Community ab 18.00 Uhr	

Soziales Haus Projekt Probsthagen e.V.

Hörzelle

In dieser Hörzelle sind Mutmachende Kurzgeschichten zu hören, die von Teilnehmer*innen und Mitarbeiter*innen des Sozialen Hauses eingesprochen wurden.

24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Rund um die Uhr.



Adresse

Soziales Haus, Projekt Probsthagen e.V.
Marienstraße 1a, 31655 Stadthagen



Kontakt

E-Mail: info@projekt-probsthagen.de



Dieses Angebot ist **nicht** barrierefrei



Telefonliste

Titel	Telefonnummer
Projekt Probsthagen	1231
Adesse	1232
Alltagsbegleitung magis	1233
Als ich mich selbst zu lieben begann	1234
Begegnungsstätte	1235
Beratung und Coaching	1236
Bruchhof	1237
Das weiße Pferd	1238
Der nachdenkliche Löwe Ludwig	1239
Du bist wertvoll	1240
Elefant & Der Mann mit dem Hammer	1241
Gedankenblitze 1	1242
Gedankenblitze 2	1243
Genesungsbegleiter	1244
Hof Windheim	1245
Ich habe ein zärtliches Gefühl	1246
Kleine Weisheiten	1247
Könntest du zaubern	1248
Tagesstätten	1249

Café Kinderwagen

Treffen für schwangere Frauen, Väter und Müttern mit Kindern von 0 bis 2 Jahren

Das »Café Kinderwagen« möchte Familien in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen in der Zeit während der Schwangerschaft und nach der Geburt begleiten und unterstützen. Im »Café Kinderwagen« haben Eltern die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre bei Tee und Kaffee mit anderen Müttern und Vätern zu treffen, Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen – über den Alltag mit dem Baby, die Schwangerschaft oder die Geburt.

Begleitet wird das »Café Kinderwagen« an jedem Standort von einer Gesundheitsfachkraft (Kinderkrankenschwester/ Fachkraft Frühe Hilfen) sowie einer Pädagogin der AWO. Beide stehen den Familien bei Fragen zur Entwicklung, Förderung oder Gesundheit der Kinder zur Seite und vermitteln hilfreiche Informationen und praktische Tipps.

Für die Babys und Kleinkinder stehen altersgerechte, abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsangebote bereit. Außerdem können die Kinder vor Ort gewogen und gemessen werden.

→ Eine Auflistung an welchen Tagen und Orten das »Café Kinderwagen« stattfindet, finden Sie auf der übernächsten Seite.

Das Angebot »Café Kinderwagen« ist kostenlos und kann ohne Anmeldung besucht werden.



Kontakt für Rückfragen

Beratungsstelle Rinteln: 05751-45 98

E-Mail: einstiegsleben@awo-schaumburg.de

Informationen zur Barrierefreiheit

Standort Lauenau: ja, Erdgeschoss; mit Rampe

Standort Bad Nenndorf: ja, 1.OG, mit Fahrstuhl

Standort Stadthagen: ja, Erdgeschoss mit Fahrstuhl

Standort Hagenburg: ja, Erdgeschoss

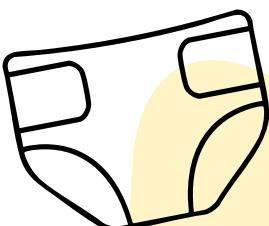
Standort Rinteln: nein

Standort Bückeburg: ja, Erdgeschoss

Standort Rehren: ja, Erdgeschoss mit Fahrstuhl

Weitere Informationen und Termine unter:

[www.awo-schaumburg.de/unsere-angebote/
awo-kreisverband/fruehe-hilfen/](http://www.awo-schaumburg.de/unsere-angebote/awo-kreisverband/fruehe-hilfen/)



AWO Kreisverband Schaumburg e.V.

Café Kinderwagen

Das »Café Kinderwagen« findet an folgenden Tagen statt:

Datum	Ort
27.11	Lauenau , Carl-Sasse-Str. 3 Eingang Polizei
28.11	Bad Nenndorf , Bahnhofstr. 67, VfL Bad Nenndorf
1.12	Obernkirchen , Bornemannplatz 4, Jugendzentrum
3.12	Rintel , Klosterstr. 18a, Kinderschutzbund
5.12	Stadthagen , Bahnhofstr. 27, Familienzentrum
9.12	Hagenburg , Altenhäuserstr. 3, Jugendzentrum
10.12	Bückeburg , Herderstr. 35, Begegnungsstätte
12.12	Bad Nenndorf , Bahnhofstr. 67, VfL Bad Nenndorf
16.12	Rehren/Auetal , Rehrenerstr. 8, RVZ
19.12	Stadthagen , Bahnhofstr. 27, Familienzentrum
2.1.2026	Stadthagen , Bahnhofstr. 27, Familienzentrum

AWO BegegnungsBüro Stadthagen

Weihnachtsbastelei

Wir basteln Weihnachtswichtel aus Tannenzweigen, die als Dekoration insbesondere vor der Haus-, Wohnungstür geeignet sind und Adventsgestecke

26.11.2025, 15:00 Uhr

Anmeldung erwünscht aber nicht zwingend

Weihnachtsfrühstück

Weihnachtliches offenes Stadtteilfrühstück für Jeden

12.12.2025, 09:30 Uhr



Adresse

Gubener Str. 1, 31655 Stadthagen

Kontakt



Christina Allard-Kopplin

Telefon: 01753-523 030

E-Mail: c.allard@awo-schaumburg.de



Das Angebot ist nicht barrierefrei

AWO Ortsverein Stadthagen

Weihnachtsfeier

unterhaltsamer Nachmittag mit Weihnachtsgeschichten, dem »Nikolaus« und Musik

06.12.2025, 15:00 Uhr

vorherige Anmeldung erwünscht



Adresse

Ratskeller Stadthagen
Am Markt 1, 31655 Stadthagen



Kontakt für Rückfragen

Sabrina Stuckert
Telefon: 05721-939 834
E-Mail: vz@awo-schaumburg.de



Das Angebot ist barrierefrei

Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren Bückeburg

Die Begegnungsstätte der Stadt Bückeburg ist ein offener Ort für Begegnung, Gemeinschaft und Austausch. Seniorinnen und Senioren können hier gemeinsam Zeit verbringen, neue Kontakte knüpfen und an vielfältigen Angeboten teilnehmen – von Gesprächen bei Kaffee und Kuchen bis hin zu Spiel- und Themennachmittagen. Auch zur Advents- und Weihnachtszeit lädt die Begegnungsstätte zu gemütlichen Momenten ein.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 10:00–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr
Freitag: 10:00–12:00 Uhr und 14:00–16:30 Uhr



Adresse

Herderstraße 35,
31675 Bückeburg

Ebtihal Trainerin bei Empower Migrants

Weihnachten im Sudan

In meiner tollen Heimat Sudan ist der Winter kurz, aber er steht für Zusammenhalt. Familien treffen sich mit Nachbarn, trinken frisch gerösteten Kaffee – die traditionelle Jabana – und erzählen Geschichten. Diese Rituale spenden Wärme im Herzen, ähnlich wie die Weihnachtszeit in Deutschland. Danach genießen wir Tee mit Milch, gewürzt mit Nelken, Kardamom und Zimt, dazu »Luqaimat« oder »Zalabiya« – knusprige, weiche Teigbällchen.

Die älteren Menschen umarmen alle liebevoll – als käme die Wärme nicht nur vom reichhaltigen Essen und den heißen Getränken, sondern auch aus der Herzlichkeit der familiären Atmosphäre.

Ich erinnere mich gern an unser Treffen im letzten Jahr, in meiner geliebten Stadt, Stadthagen: Kolleginnen, Nachbarn und Klientinnen brachten liebevoll Gerichte aus ihren Herkunftsländern mit. Es war ein wunderbares Zusammensein, verbunden durch Menschlichkeit. Solche Momente wünsche ich mir öfter – wenn Menschen verschiedener Kulturen ihre Bräuche teilen und voneinander lernen.



Deshalb ist dieses Lied für mich ein Symbol für Heimat, Herz und unvergessliche Erinnerungen – besonders in der Winterzeit.



Mein Lied zu Weihnachten

Für mich gehört das Lied »Al-Reed Al-Reed« (الريل) zur Winterzeit. »Al-Reed« bedeutet in der sudanesischen Umgangssprache Liebe und tiefe Zuneigung.

Dieses Lied erinnert mich an meine Tante Nafisa, die ich sehr geliebt habe. Ich habe es oft zusammen mit ihr und mit meiner Großmutter gehört, während wir warmen Tee mit Milch tranken. Das Haus meiner Tante Nafisa war immer voller Gäste, und sie hat alle mit Liebe und Großzügigkeit bewirtet – mit einem offenen Herzen und einem warmen Lächeln.

In diesen Momenten habe ich verstanden, was familiäre Liebe und Geborgenheit bedeuten: einfach beieinander sein, ohne viele Worte – nur Wärme, Nähe und Zuwendung.

Youtube Link zu einer Version von »Al-Reed Al-Reed«:

<https://youtu.be/0w0zPwmgCXE?si=FHoxtBT9CCMVUcVI1>

• Das Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht.

• – Zen-Sprichwort



Kultur-, und Bildungsangebote

DRK Kreisverband Schaumburg e.V.

Seniorentreff in Schaumburg

Beratung, Bedarfsermittlung

In gemütlicher Runde möchten wir gemeinsam Zeit verbringen, miteinander reden, lachen und Erinnerungen teilen. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen können Sie nette Kontakte knüpfen oder alte Bekannte wiedersehen.

Die Teilnahme ist **kostenlos**, jeder ist herzlich willkommen, nach Absprache steht unser Fahrdienst kostenlos bereit.



Kontakt

Siehe jeweilige Einrichtung →



Das Angebot ist barrierefrei

Zeiten und Termine

Immer am ersten Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr



Adressen

Hier finden Sie unsere Seniorentreffs:

DRK Obernkirchen

Friedrich-Ebert-Str. 2, 31683 Obernkirchen

Tel.: 05724-975 44 75

DRK Bergkrug

Bahnhofstr. 85, 31691, Seggebruch

Tel.: 05724-970 62 35

DRK Döhlfeld

Döhlfeld 25, 31553 Sachsenhagen

Tel.: 05725-980 86 81

DRK Zum alten Bahnhof

Hans-Sachs-Str. 12, 31552 Rodenberg

Tel.: 05723-786 32 20

DRK im Wallgarten

Vornhäuser Str. 2a, 31655 Stadthagen

Tel.: 05721-890 87 31

DRK Bückeburg

Bornbrink 6, 31675 Bückeburg

Tel.: 05722-892 99 81

Alevitisches Kulturzentrum Schaumburg e. V.

Das Alevitische Kulturzentrum Schaumburg e. V. versteht sich als Kulturverein, der sich für gleiche Rechte von Migrantinnen und Migranten einsetzt und die alevitische Kultur pflegt und weiterentwickelt. Der Verein unterstützt künstlerische Aktivitäten, fördert den kulturellen Austausch und setzt sich für Werte wie Frieden, Gleichheit und Demokratie ein.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Bildungsarbeit: Kinder, Jugendliche und Erwachsene erhalten Unterstützung bei schulischen und beruflichen Fragen. Zudem bietet der Verein Hilfe bei sozialen Anliegen – besonders für Menschen mit alevitischem Hintergrund.

Gastfreundschaft wird hier großgeschrieben: Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen.

Öffnungszeiten

Montag: geschlossen

Dienstag–Sonntag: 15–21 Uhr



Adresse

Herminenstraße 52

Stadthagen

St. Martini Gemeinde Stadthagen

Gottesdienste und Angebote im Advent

Am 30. November beginnt der 1. Advent mit einem Familiengottesdienst um 11:00 Uhr mit anschließendem Brunch im Gemeindehaus. Am Nachmittag, um 16:00 Uhr, findet ein Offenes Singen zum 1. Advent in der Martinikirche statt – ein stimmungsvoller Einstieg in die Adventszeit.

2. Advent

10:00 Uhr Martinikirche

11:00 Uhr Jakob-Damman-Haus

3. Advent

10:00 Uhr Martinikirche

11:00 Uhr Jakob-Damman-Haus

4. Advent

10:00 Uhr Martinikirche

11:00 Uhr Jakob-Damman-Haus

Heiligabend (alle in der Martinikirche)

14:30 Uhr & 16:00 Uhr: Krippenspielgottesdienste für Familien

18:00 Uhr: Christmette

23:30 Uhr: Christnacht

Adressen



St.-Martini-Kirche

Am Kirchhof 3, 31655 Stadthagen



Jakob-Damman-Haus

Marienburgerstraße 10, 31655 Stadthagen

St. Martini Gemeinde Stadthagen

Sprach-Café

Sprach-Café – gemeinsam Deutsch üben und neue Sprachen kennenlernen

Offenes Treffen, um die deutsche Sprache zu üben und weitere Sprachen kennenzulernen.

Zeiten

1. und 3. Dienstag im Monat um 16 Uhr

Adresse



Marie-Anna-Stift
Am Kirchhof 4
31655 Stadthagen



Kontakt für Rückfragen
E-Mail: jfischer@diakonie-sl.de



Das Angebot ist barrierefrei

St. Martini Gemeinde Stadthagen

Musikveranstaltungen

So., 30. November, 16 Uhr

Offenes Singen zum Advent, Leitung: Christian Richter

Fr., 5. Dezember, 19 Uhr (in diesem Jahr ausnahmsweise freitags!)

Festival of Nine Lessons and Carols

Musikalischer Gottesdienst in englischer Sprache

mit dem Jugendchor an St. Martini

Leitung: Anna Meggle und Thomas Weißbarth

So., 7. Dezember, 17 Uhr, Jakob-Dammann-Haus

Adventskonzert des Posaunenchors und des »Chörchens« im Jakob-Dammann-Haus

Leitung: Michael Mensching und Ina Seidl

So., 14. Dezember, 17 Uhr

Gastkonzert Handglockenchor Wiedensahl

***So., 21. Dezember, 16 Uhr und 18 Uhr**

Johann Sebastian Bach – Weihnachtsoratorium mit

Familienkonzert, St.-Martini-Kantorei, Vokalensemble Stadthagen,

Jugendchor und Kinderchöre an St. Martini, Solisten, L'Arco

Hannover

Sa., 27. Dezember, 19 Uhr

Weihnachtskonzert der St. Martini Brass Band

Leitung: Michael Mensching

* Konzert mit Eintritt

St. Martini Gemeinde Stadthagen

Weihnachtskonzert bei Kerzenschein

Erleben Sie stimmungsvolle Advents- und Weihnachtsmusik bei Kerzenschein. Es singen und musizieren die St.-Martini-Kantorei, das Vokalensemble Stadthagen sowie Jugend- und Kinderchöre, begleitet von der Cappella Martini mit Streichern und Orgel.

Leitung: Christian Richter & Stefan Disselkamp.

Ein atmosphärischer Abend von rund 90 Minuten – voller Musik, Wärme und gemeinsamen Momenten. Spenden zur Unterstützung der musikalischen Arbeit sind herzlich willkommen.

Eintritt: frei (Spenden willkommen)

Gefördert von: Sparkasse Schaumburg

Zeit

Sonntag, 22. Dezember, 17 Uhr

Einlass: ab 16:30 Uhr



Adresse

St.-Martini-Kirche

Am Kirchhof 3, 31655 Stadthagen

Renaissance Stadthagen e.V.

Themenführung, Kunst und Kultur

Geschichten von, um und mit Menschen rund um das Stadthäger Mausoleum. Dieses besondere Denkmal ist ein Stückchen Italien in Stadthagen. In diesem schönen Raum wollen wir unsere gemeinsamen Eindrücke miteinander austauschen: erzählen, lachen und nachdenken.

13.12.2025, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ermäßiger Eintritt: 4,- €, Schüler und Studenten 2,- €,
Kinder unter 10 Jahren haben freien Eintritt.



Adresse

Stadthäger Mausoleum, hinter der St. Martini-Kirche,
Eingang in der Kirche links



Kontakt für Rückfragen

Telefon: 05721-934 242,
Anrufbeantworter außerhalb der Öffnungszeiten
E-Mail: info@stadthagen-renaissance.de



Barrierefreiheit

Stufen in den Counter und 2 flache Stufen in das Mausoleum, rollstuhlgerecht), Sitzgelegenheit im Mausoleum vorhanden. Bitte warm anziehen, der Raum ist kühl.

Bedriye Trainerin bei Empower Migrants

Weihnachten in Rojava

In Rojava, dem kurdischen Gebiet Syriens mit vielfältigen Ethnien und Glaubensrichtungen, hat das Leben besonders in der Winterzeit und zu religiösen Anlässen (wie Weihnachten) schöne Farben. Die Menschen sind fröhlich, besuchen sich und schenken einander Geschenke.

Auf familiärer Ebene kamen wir in den Winterabenden regelmäßig mit Verwandten zusammen, unterhielten uns, tanzten und sangen Winterlieder. Außerdem grillten wir Mais und Kastanien am Kamin. So verbrachten wir unsere Winterzeiten.

Ich wünsche allen eine schöne und angenehme Zeit.

Ich wünsche allen Gesundheit.

Frohe Weihnachten!

– Bedriye

Meine Weihnachtslieder

Jingle Bells

دي عل ا ئليل ديعلا ئليل
يُمْ يَنْتَرَكْذْ دَقْ جُلْتْ آي

Mein Weihnachtsfilm

Kevin allein zu Haus

Jens Techniksupport ZePGiS e.V.



Zum Thema Weihnachtsrituale fallen mir die Raunächte ein. Ganz besonders die Rolle von Frau Holle, die in der heutigen Zeit leider immer mehr in Vergessenheit gerät.

–Jens

Die Raunächte

Die Raunächte gelten als heilige Übergangszeit zwischen den Jahren, in der nach alter Vorstellung die Grenzen zur Anderswelt dünner werden und Ordnung für das kommende Jahr geschaffen wird. In diesem besonderen Zeitraum tritt Frau Holle als Hüterin der Jahreszeiten hervor, die das Alte reinigt und das Neue hervorbringt. So verbindet sich in den Raunächten ihr Wirken als Urmutter mit dem Gedanken von Wandlung, Erneuerung und innerer wie äußerer Klärung.

Weihnachtsmärkte und Veranstaltungen

Auetal	
Weihnachtsmarkt im Pfarrhof an der Kathrinhagener Straße	6. Dezember 15 – 20 Uhr
Bernser Adventzauber im Dorfgemeinschaftshaus	22. November
Bückeburg	
Bückeburg on Eisstock (Marktplatz mit Eisbahn)	23. November bis 23. Dezember
Weihnachtszauber im und am Schloss Bückeburg Eintritt: kostenpflichtig (Tageskarten)	27. November bis 7. Dezember
Traditions-Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz	11.–14. Dezember
Obernkirchen	
»Nicht ganz so stille Nacht« im Gasthof Vehlen Eintritt: kostenpflichtig (Vorverkauf/Abendkasse)	Freitag, 5. Dezember, ab 19:30 Uhr

Haster Weihnachtsmeile	6. Dezember 14–19:30 Uhr 7. Dezember 11–18 Uhr
Rinteln	
Weihnachtmarkt im Kloster Möllenbeck	6. Dezember, 15–20 Uhr
Adventszauber auf dem Marktplatz	22. November
Weihnachtlicher Kunstmarkt VHS Schaumburg in Rinteln	13. Dezember, 10–19 Uhr
Stadthagen	
Weihnachtmarkt in der Innenstadt	24. November bis 21. Dezember
Adventswerkstatt St. Martini Gemeinde	29. November 14–17 Uhr
Weihnachtmarkt auf dem Bruchhof	6. und 7. Dezember, jeweils 13–17 Uhr
Weihnachtliches Chorkonzert, St. Josephkirche	13. Dezember, 18 Uhr
Adventsausstellung in Wendthagen	Sonntag, 7. Dezember

Weihnachtsmärkte und Veranstaltungen

Samtgemeinde Lindhorst – Beckedorf	
Adventsmarkt im Kirchpark	29. November ab 14 Uhr
»Weihnachtsmarkt im Schacht« (bei Firma Globo)	Samstag, 22. Nov. 12–19 Uhr
Ottensen – Weihnachtsmarkt am Kindergarten	29. November ab 14 Uhr
Samtgemeinde Nenndorf	
Weihnachtsmarkt im Kurpark und in der Wandelhalle Öffnungszeiten: Donnerstag: 16–20 Uhr Freitag: 16–21 Uhr Samstag: 14–21 Uhr Sonntag: 12–18 Uhr	11.–14. Dezember
Samtgemeinde Rodenberg – Apelern	
Familien-Advent »Advent am Bienenhaus«	Sonntag, 6. Dez., ab 14 Uhr

Samtgemeinde Sachsenhagen – Hagenburg & Wölpinghausen

Adventsbasar in Hagenburg	Sonntag, 30. November 14–19 Uhr
Weihnachtsmarkt in Wölpinghausen	Sonntag, 14. Dezember ab 11 Uhr (mit Gottesdienst)
Meinsen-Warber – Weihnachtsmarkt auf dem Hof Ovesiek	29. November, 12–19 Uhr
Bad Eilsen – Weihnachts- markt an der Christuskirche	29. November, 14–18 Uhr
Lüdersfeld – Weihnachtsmarkt am Sport- und Kulturzentrum	30. November, ab 14 Uhr
Helpsen – SG Nienstädt Weihnachtsbasar der IGS	28. November, 15–18 Uhr

Der Eintritt ist, wenn nicht anders angegeben, kostenlos.

vhs Schaumburg

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

Besonders zu Weihnachten ist ein Fotobuch ein sehr persönliches Geschenk. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaub, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen.

Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, nach Ihren Wünschen individuell zu einem Fotobuch zusammengestellt und dann über das Internet oder über eine örtliche Filiale an ein Fotolabor geschickt, das daraufhin Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert.

Bitte mitbringen: eigene Bilder auf USB-Stick!

Wenn Sie ein eigenes Windows-Notebook haben, können Sie das gerne mitbringen.

Anmeldung über die VHS Schaumburg; Kosten: 46,40€

Zeiten

Di., 02.12., 18:00 - 21:15 Uhr, Do., 04.12., 18:00 - 21:15 Uhr

Adresse



vhs Schaumburg
Jahnstraße 21 A,
31655 Stadthagen



Das Angebot ist barrierefrei

vhs Schaumburg

Elternbildung

Sanft schlafen, stark wachsen -
Wege zu entspannten Nächten für die ganze Familie

In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie sie ihre Babys und Kleinkinder liebevoll beim Schlafen begleiten können – bindungsorientiert, ohne Druck und ohne »Schreienlassen«. Als zertifizierte Schlafberaterin zeige ich praxisnahe Wege, um häufiges Aufwachen, langes Einschlafen oder Einschlafen nur auf dem Arm sanft zu lösen. Ziel: mehr Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit für Eltern und erholsamer Schlaf für Kinder.

Anmeldung über die VHS Schaumburg; Kosten: 15€

Zeiten

Sa., 06.12.2025, 09:00 - 11:15 Uhr

Adresse



vhs Schaumburg
Jahnstraße 21 A,
31655 Stadthagen

Kontakt für Rückfragen



Michaela Fahlbusch
Telefon: 05721-7037277
E-Mail: familienkurse@vhs-schaumburg.de



Das Angebot ist barrierefrei

Computer einfach erklärt

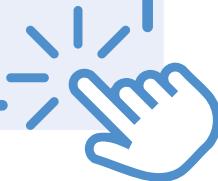
Sie möchten den Computer von Grund auf verstehen und sicher nutzen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den praktischen Umgang mit dem PC, in einer entspannten Atmosphäre.

Das erwartet Sie:

- Grundlegende Funktionsweise eines Computers einfach erklärt.
- Wichtige Begriffe aus der digitalen Welt verständlich gemacht
- Windows 11 kennenlernen – mit vielen praktischen Übungen
- Ein erster Blick ins Internet: sicher und entspannt surfen
- Bringen Sie Neugier mit – den Rest lernen Sie hier.

Ein Lehrbuch und ein USB-Stick
sind in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: keine
Anmeldung über die VHS Schaumburg
Kosten: 96,80€



Kurse in Bückeburg

Mo., 01.12.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi., 03.12.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Fr., 05.12.2025, 14:00 - 17:15 Uhr



Adresse

Stadtbücherei Bückeburg

Schulstraße 6, 31675 Bückeburg

Kurse in Stadthagen

Di., 09.12.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi., 10.12.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mo., 15.12.2025, 14:00 - 17:15 Uhr



Adresse

vhs Schaumburg

Jahnstraße 21 A,

31655 Stadthagen

Kontakt für Rückfragen



Fenja Stellmacher

Telefon: 05721-703 71 20

E-Mail: beruf-edv@vhs-schaumburg.de



Das Angebot ist barrierefrei

vhs Schaumburg

LernTREFF

Das Angebot des vhs-LernTREFFs richtet sich an alle interessierten Jugendlichen und Erwachsenen ab 16 Jahren, die ihre Kompetenzen im Lesen, Schreiben oder Rechnen verbessern möchten, unabhängig davon, ob sie Deutsch als Erst- oder Zweitsprache sprechen. Außerdem berücksichtigen wir Themen, wie Gesundheit, Wohnen, Finanzen, soziale und digitale Kompetenzen. In diesem kostenfreien Angebot können Sie sich auf eine entspannte und stressfreie Lernatmosphäre verlassen.

Teilnehmende des LernTREFFs können sozialpädagogische Lernbegleitung in Anspruch nehmen, wenn Sie Kenntnisse in den Bereichen Lesen, Schreiben und Rechnen erwerben oder verbessern wollen, besseren Umgang mit Computer oder Handy lernen möchten. Kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen gerne.

Zeiten und Termine

Montags: 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwochs: 10:00 – 13:00 Uhr

LernTREFF plus: Mi., 10.12. 18.00-21.00 Uhr

Teilnahmebedingungen

alle Menschen ab 16 Jahren



Adresse

vhs Schaumburg

Jahnstraße 21 A, 31655 Stadthagen

Kontakt



Anna Silber

Tel: 05721-7037272

Email: projekte@vhs-schaumburg.de



Das Angebot ist barrierefrei



Weitere Angebote der vhs Schaumburg finden Sie auf:
www.vhs-schaumburg.de

Doris & Astrid Beratung und Buchhaltung ZePGiS e.V.

Film-, und Musiktipps

Das »Weihnachtswunder von Manhattan« ist einer meiner Lieblingsfilme zur Weihnachtszeit.
Da geht es um das Wunder zu Weihnachten, Nächstenliebe und vor allem den Glauben an Weihnachten.

»Schöne Bescherung« mit Chevy Chase. Er wird von Jahr zu Jahr lustiger, wenn man ihn mittlerweile schon mitsprechen kann...

– Anja



Ganz klar »der kleine Lord« gehört einfach in die Vorweihnachtszeit.
– Jens

»White Christmas« muss sein – weil es ein schönes Lied ist und weil Schnee für mich zu Weihnachten dazu gehört.
– Astrid



Keine typischen Weihnachtsfilme, aber ich habe mit meinen Geschwistern an Weihnachten oft »Star Wars« geschaut.
Es geht um den immerwährenden Kampf zwischen Gut und Böse und die Filme geben uns ein Gefühl der Verbindung.
– Gerald



Teilhabe Digital und Grafikdesign *Benjie & Gerald*

Unsere Weihnachtsrituale

Ich schaue jedes Jahr am Samstag vor Heiligabend »Der kleine Lord« im Fernsehen. Es handelt von einem Jungen, der aus Amerika mit seiner Mutter zu seinem Großvater väterlicherseits zieht, um das Erbe des Vaters anzutreten. Der Großvater ist ein verbitterter, reicher alter Mann. Das Happyend ist ein großes Weihnachtsfest mit Verwandten, Personal und einem fröhlichen Opa.

– Doris

Die Adventstage genießen. Kerzen anzünden und dazu ein Buch lesen oder Stricken, etwas Weihnachtsgesäß, eine Tasse Tee dazu. Oder das ganze auch mit einer Freundin .

– Astrid



Wenn man zu Weihnachten alleine ist...

Mache Weihnachten zu deinem ganz persönlichen Selfcare-Tag! Sich vorher schon Dinge heraussuchen und sich auf die Weihnachtstage vorbereiten kann den ein oder anderen evtl. schon etwas entlasten. Jeder hat Glück verdient.

Am Ende geht es doch darum das man sich diese Zeit so schön wie möglich macht. Das gilt natürlich auch genauso für den rest des Jahres.

– Benjie

Telefondienste

Telefonseelsorge Deutschland

Telefonnummern

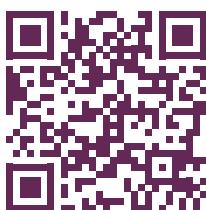
0800 1110111, 0800 1110222, 116123

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.telefonseelsorge.de



Telefondienste für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefonnummer: 08000 116 016

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.hilfetelefon.de



Hilfetelefon Schwangere in Not

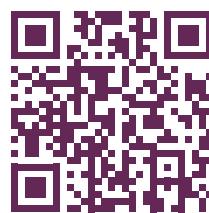
Telefonnummer: 08000 116 016

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.schwanger-und-viele-fragen.de



FrauenKrisenTelefon e.V.

Telefonnummer: 030 6157596

SMS/WhatsApp: 0157 31130964

Erreichbarkeit

Montag bis Freitag, 10:00 - 16:00 Uhr

Website

www.frauenkrisentelefon.de



Nummer gegen Kummer
Für Kinder und Jugendliche

Telefonnummer: 116111

Erreichbarkeit
Montag bis Samstag, 14:00 - 20:00 Uhr



Nummer gegen Kummer
Für Eltern

Telefonnummer: 0800 1110550

Erreichbarkeit
Montag bis Freitag, 9:00 - 11:00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

Website
www.nummergegenkummer.de

Männerhilfetelefon

Telefonnummer: 0800 1239900

Erreichbarkeit
Montag bis Donnerstag, 8:00 - 20:00 Uhr
Freitag, 8:00 - 15:00 Uhr



Website
www.maennerhilfetelefon.de

Telefondienste für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Info-Telefon Depression

Telefonnummer: 0800-334 45 33

Erreichbarkeit

Montag, Dienstag und Donnerstag,
13:00 - 17:00 Uhr;
Mittwoch und Freitag, 08:30 - 12:30 Uhr



Website

www.deutsche-depressionshilfe.de

SeeleFon

Beratung für Angehörige psychisch
erkrankter Menschen. Vertrauliche Gespräche,
Unterstützung in Krisen, Informationen
und Orientierung.

Telefonnummer: 0228-710 024 24

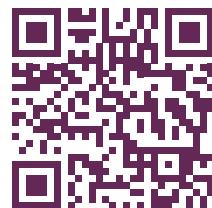
Für Angehörige: 0228-710 024 25

Erreichbarkeit

Montag bis Freitag, 10:00 – 20:00 Uhr

Website

www.bapk.de/angebote/seelefond.html



Sucht & Drogen Hotline

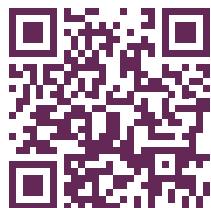
Telefonnummer: 01805-313 031

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.sucht-und-drogen-hotline.de



PflegeNotTelefon

Beratung für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Telefonnummer: 0800-001 00 70

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.pflegenetzwerk-deutschland.de



St. Martini Gemeinde, Notfallseelsorge

Kontaktperson: Ralf Schymon

Telefonnummer: 0177-253 47 07

Mehrsprachige Telefondienste

Muslimisches SeelsorgeTelefon (MuTeS)

Telefonnummer: 030-443 509 821

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.mutes.de



Russische Telefonseelsorge Doweria

Telefonnummer: 0511-123 588 97

Erreichbarkeit

Mittwochs, 17:00 - 21:00 Uhr

Website

Stavropyghion-058 Lviv

Telefonnummer: +380-58

El Teléfono de la Esperanza (Spanien)

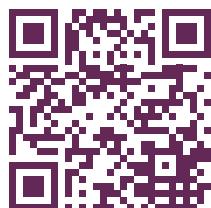
Telefonnummer: 717-003 71 71

Erreichbarkeit

24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Website

www.telefonodelaesperanza.org



Odessa Confidence Telephone Service

Telefonnummern: +380-487 327 715

+380-482 226 565

Helpline Ukraine

Telefonnummern: 0800-500 225 0

Binazir Trainerin bei Empower Migrants

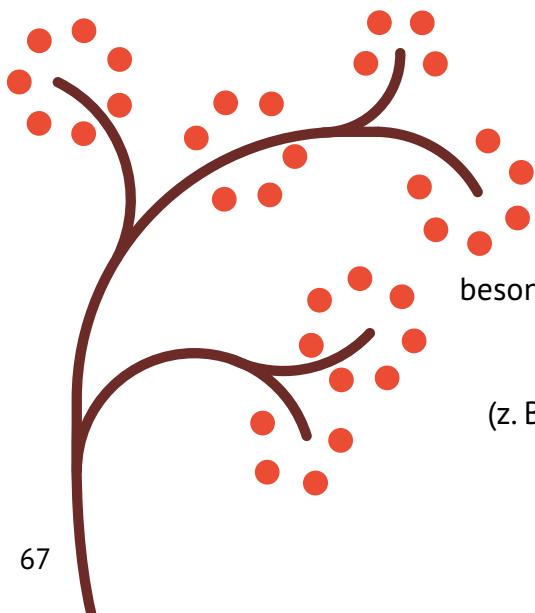
Shabe-Chelleh, Dezember in Afghanistan

Am 21. Dezember ist der Tag, an dem wir die Shabe-Chelleh feiern.

Die Shabe-Chelleh (auch Chella genannt) ist eine traditionelle Feier, die in Afghanistan begangen wird.

Sie markiert die längste Nacht des Jahres – also die Wintersonnenwende bzw. den Übergang zu längeren Tagen.

Der Name Chella bedeutet laut manchen Quellen »Geburt« oder »Geburt des Lichts«, (insbesondere im persischen Sprachraum), symbolisch also: die Wiederkehr des Lichts nach der langen Nacht. Familien sitzen oft gemeinsam an einem warmen Platz (z. B. unter einem Sandali, einer beheizten Sitzgelegenheit) und verbringen die lange Nacht zusammen unter einer Decke, man liest Gedichte, erzählt Geschichten und genießt besondere Speisen.



Der Verzehr von Sommer- oder Herbstfrüchten wird, besonders in ländlichen Regionen, als gutes Omen für den Winter gedeutet.
(z. B. als Schutz vor Erkältungen)

Unsere Speisen und ihre Bedeutung

Granatapfel (anar) und Wassermelone. Der Granatapfel mit seinem roten Fruchtfleisch symbolisiert Fruchtbarkeit, Leben und das wiederkehrende Licht. Die Wassermelone erinnert an Sommer und Wärme und steht somit für das Überwinden der Dunkelheit.

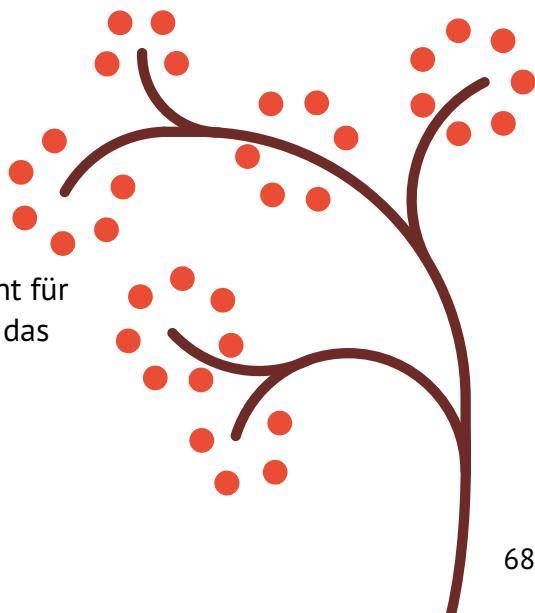
Nüsse, Trockenfrüchte und Süßigkeiten: Häufig werden Pistazien, Mandeln, Trockenfrüchte und Desserts angeboten – sie unterstreichen die Festlichkeit und Gemeinschaft.

Neben den Früchten gibt es auch herzhafte Speisen. Beliebt sind etwa Qabili Palau (Reis mit Fleisch, Rosinen und Karotten) oder Fleischkebabs.

Tee und Getränke: Tee spielt in Afghanistan eine zentrale Rolle, daher gehört er selbstverständlich dazu, oft in Form von Shir-Chai (Milchtee) oder anderen süßen Getränken.

→ **Das Rezept für Shir-Chai finden
Sie auch bei den Rezepten**

Rote Früchte dienen als Hoffnungssymbole: Rot steht für die aufgehende Sonne und das Licht.





Weihnachten darf würzig sein.

– Sunita Kumar

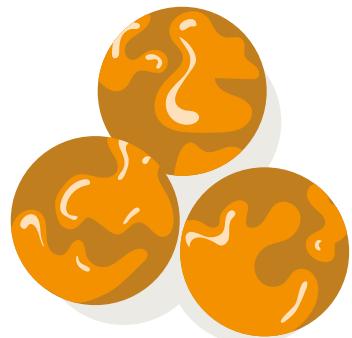
Lecker & international Rezepte für die Adventszeit

Sudanesische Luqaimat

Rezept-Tipp von Ebtihal

Zutaten

1 kg gesiebtes Mehl
½ TL Salz
1 EL gemahlener Zimt
1 TL Vanille
Schale einer Orange oder Zitrone (optional)
250 ml Milch
3 EL Zucker
1 TL Hefe
½ Liter Wasser
Öl zum Frittieren
Honig, Puderzucker oder Kokosraspeln zum Verzieren



Zubereitung

1. Zucker mit Hefe kurz (1–2 Min.) vermischen, bis es reagiert.
2. Alle Zutaten mit Wasser zu einem etwas dickeren Teig als Kuchenrührteig vermengen.
3. Teig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Mit einem Löffel kleine Portionen abstechen und in mittelheißem Öl goldbraun frittieren
5. Nach dem Frittieren nach Belieben mit Honig, Puderzucker oder Kokosraspeln servieren.



Bethmännchen

Rezept-Tipp von Maik



Zutaten

250 gr Marzipan

1 Ei (geteilt in Eigelb und Eiweiß)

60 gr Puderzucker

100 gr Mehl

64 ganze Mandeln ohne Schale für die Dekoration

1 Teelöffel Schlagsahne

1 Teelöffel Backpulver



Zubereitung

1. Marzipan zerkleinern, mit dem Eiweiß und dem Backpulver zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
Daraus etwa 32 gleichmäßige Kugeln formen und ein mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen.
2. Die Sahne wird mit dem Eigelb verquirlt und die Bethmännchen damit bestrichen. Jeweils zwei Mandeln werden flach auf die Kugel gesetzt. Damit flacht die Kugel ein wenig ab.
3. Im vorgeheizten Ofen wird das Gebäck bei 180 °C etwa 15 Minuten goldbraun gebacken.
4. Werden es deutlich mehr als 32 Kugeln, sollte die Backzeit verkürzt werden, werden es weniger als 32 Kugeln, sollte die Backzeit verlängert werden. Die Kugeln sind nach der Backzeit anfangs außen noch weich, härten beim Abkühlen nach.
5. Das Ziel ist es, dass die Kugeln außen knackig und innen deutlich weicher sind.

Maamoul – Arabisches Grießgebäck mit Dattel- oder Nussfüllung

Zutaten

Für den Teig

400 g Weichweizengrieß

80 g Mehl

1 TL Zucker

1 TL Backpulver (optional)

200–250 g Butter oder pflanzliche Margarine

Etwas Rosenwasser oder Orangenblütenwasser (optional)

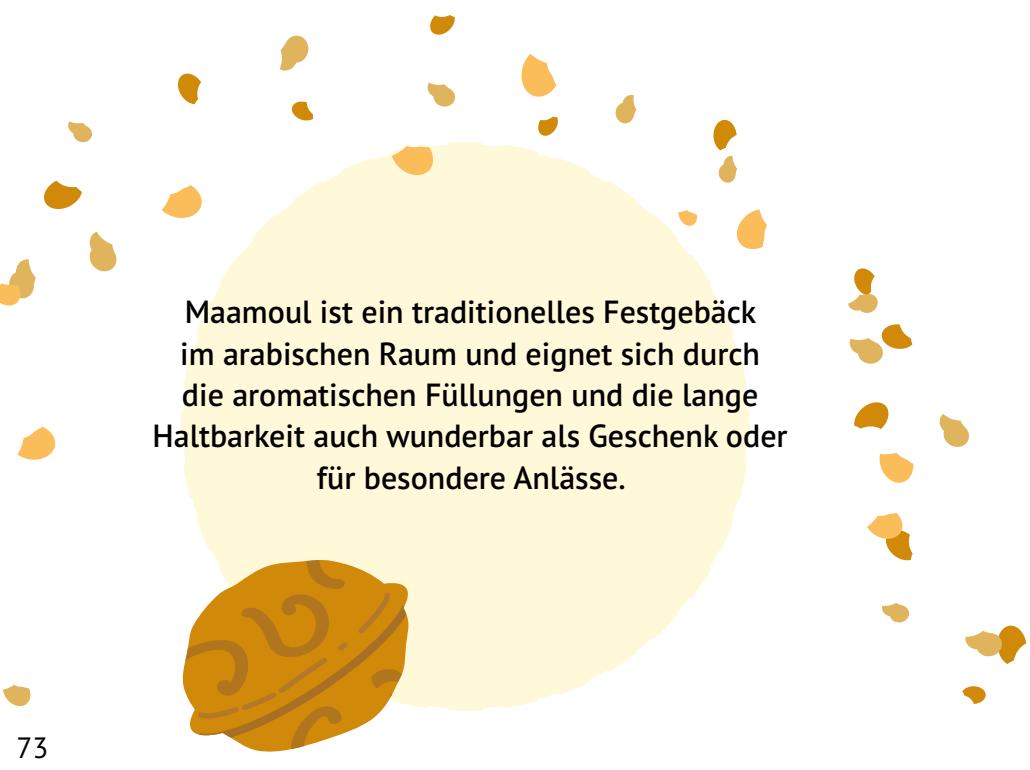


Für die Füllung

Dattelpaste oder fein gehackte Walnüsse

1–2 EL Zucker (bei Nussfüllung)

½ TL Zimt oder Gewürzmischung nach Geschmack



Maamoul ist ein traditionelles Festgebäck im arabischen Raum und eignet sich durch die aromatischen Füllungen und die lange Haltbarkeit auch wunderbar als Geschenk oder für besondere Anlässe.





Zubereitung

Teig mischen

Grieß, Mehl, Zucker und ggf. Backpulver mischen. Butter oder Margarine einarbeiten, bis eine krümelige Masse entsteht. Nach Bedarf etwas Wasser oder Milch hinzufügen, bis ein weicher, formbarer Teig entsteht.

Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung vorbereiten

Für Dattelfüllung: Dattelpaste kurz erwärmen und weich kneten.

Für Nussfüllung: Walnüsse hacken und mit Zucker & Zimt mischen.

Maamoul formen

Den Teig in kleine Kugeln teilen. Jede Kugel etwas flachdrücken, eine Mulde hineindrücken, Füllung hineinlegen und sorgfältig verschließen. Wieder rund formen oder in einem Maamoul-Modell leicht eindrücken.

Backen

Auf ein Blech legen und bei 180 °C etwa 15–20 Minuten backen. Die Plätzchen sollen hellgolden bleiben und nicht zu dunkel werden.

Servieren

Nach dem Abkühlen leicht mit Puderzucker bestäuben.



Afghanischer Shir-Chai

Rezept-Tipp von Binazir

Zutaten

(Reicht für etwa 2–3 Tassen)

2 Tassen Wasser

1 Tasse Milch

2–3 Esslöffel schwarzer Tee

(lose oder 2–3 Teebeutel)

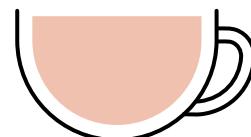
Kardamom nach Geschmack

(1–2 Kapseln oder etwas gemahlener Kardamom)

Zucker oder Jaggery nach Geschmack

Zubereitung

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den schwarzen Tee einrühren oder Teebeutel hineingeben.
3. Einige Minuten ziehen lassen, bis das Wasser eine dunkle, kräftige Farbe bekommt.
4. Kardamom hinzufügen und kurz mitkochen lassen, damit sich das Aroma entfaltet.
5. Zucker oder Jaggery einrühren und vollständig auflösen lassen.
6. Die Süße kann nach Belieben angepasst werden.
7. Die Milch angießen und alles zusammen noch ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
8. Den Tee nicht stark kochen, sondern nur ziehen lassen, damit er nicht gerinnt.
9. Wenn loser Tee verwendet wurde, durch ein Sieb in Tassen gießen.
10. Heiß servieren.



Tipps

- Der Tee soll kräftig sein, damit er mit der Milch und Süße harmoniert.
- Mit Vollmilch (oder einer anderen fettreichen Milch) schmeckt Sheer Chai besonders authentisch.
- Wer mag, kann zusätzlich eine Prise Salz oder etwas Rosenwasser hinzufügen.



Heidesand *Rezept-Tipp von Doris*



Zutaten

275 g Margarine
250g Zucker
1P. Vanillezucker
1 Prise Salz.
375g Mehl
1TL Backpulver

Zubereitung

1. Margarine schmelzen und leicht bräunen lassen
2. Zucker und Salz zu der abgekühlten Margarine geben und schaumig rühren
3. Mehl und Backpulver darüber sieben und einen glatten Teig kneten. Aus dem Teig eine Rolle von 4cm Durchmesser formen und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech bei 175 Grad 10–15 Min. backen

Domoda

Westafrikanischer Erdnuss-Eintopf

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

3 große Zwiebeln, gewürfelt

4 große Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

250 g Hähnchenbrust, gewürfelt

(optional – kann für Vegetarier einfach weggelassen werden)

1,5 l Wasser

½ Tube Tomatenmark

1 Packung Tomatensauce mit Kräutern

4 EL Erdnussbutter oder Erdnusspaste

2 TL Suppengewürz/ Brühe

Sambal Oelek nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Öl zum Braten



Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln, Kartoffeln vorbereiten
(Optional – Hähnchen würfeln)
2. Falls Fleisch verwendet wird: in etwas Öl anbraten und würzen
3. Vegetarisch: Diesen Schritt einfach auslassen und gleich mit Zwiebeln + Kartoffeln fortfahren
4. Zwiebeln und Kartoffeln zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten
5. 500 ml Wasser und Tomatensauce einrühren, 10 Minuten köcheln lassen
6. Erdnussbutter und Tomatenmark zugeben, ggf. Wasser nachgießen. Mit Brühe würzen.
7. Weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Sambal, Salz, Pfeffer abschmecken.
8. Heiß mit Reis servieren

Spekulatius-Crème

Rezept-Tipp von Anja

Zutaten

100 g Spekulatius
1 Vanilleschote
1 Orange
250 g Mascarpone
200 g Joghurt
90 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt



Zubereitung

1. Mark der Vanilleschote in eine Rührschüssel geben, abgeriebene Orangenschale, ausgepressten Saft der Orange, Mascarpone, Joghurt, Zucker und Zimt ebenfalls in die Rührschüssel geben.
Alles mit dem Handrührgerät (Schneebesen) aufschlagen.
2. Zum Schluss die Spekulatiusbrösel (grob gehackt) unter die Masse heben. Creme in Gläser vereilen und bis zum Servieren kalt stellen.



Samosas

Indische, würzige Teigtaschen

Zutaten

Für den Teig

275 g Weizenmehl

1 TL Salz

5 EL Sonnenblumenöl

130 ml Wasser

Für die Füllung

375 g Kartoffeln

5 EL Erbsen (frisch oder TK)

1 grüne Chili

2 cm frischer Ingwer

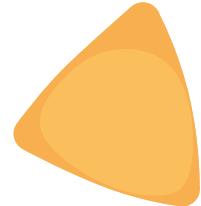
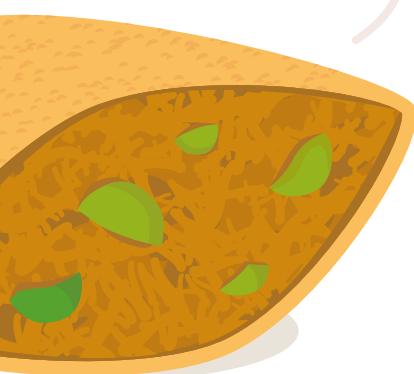
2 EL Sonnenblumenöl

3 TL Garam Masala

1 TL Kreuzkümmel

1,5 TL Salz

Öl zum Frittieren oder Backen



Hinweis zur Jahreswende

Durch Gewürze wie Garam Masala, Kreuzkümmel, Chili und Ingwer haben Samosas eine warme, aromatische Schärfe. Deshalb eignen sie sich nicht nur als indischer Snack, sondern auch als besondere, würzige Abwechslung zur Jahreswende – perfekt für Silvester oder Neujahr.



Zubereitung

Teig vorbereiten

1. Mehl, Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten, festen Teig kneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Kartoffeln kochen

3. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen.
Abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen und grob zerdrücken.

Füllung herstellen

4. Chili fein hacken, Ingwer reiben.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und Ingwer kurz anbraten.
6. Garam Masala und Kreuzkümmel dazugeben und verrühren.
7. Die zerdrückten Kartoffeln und die Erbsen einrühren.
8. Die Mischung soll aromatisch, leicht feucht und gut formbar sein. Mit Salz abschmecken.

Samosas formen

9. Den Teig in kleine Kugeln teilen und jede Kugel rund ausrollen (ca. 12–15 cm).
10. Jeden Kreis halbieren.
11. Aus jedem Halbkreis eine Kegeltasche formen, die gerade Seite zusammendrücken und oben geöffnet lassen.
12. Einen Löffel Füllung hineingeben und die Öffnung sorgfältig verschließen.

Frittieren:

Samosas in heißem Öl bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.
Oder backen: Mit etwas Öl bestreichen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Nour Trainerin bei Empower Migrants

Meine Weihnachtsrituale

Ich komme aus Syrien und bei uns wird die Weihnachtszeit sehr warm und herzlich gefeiert. Viele Familien, auch muslimische, besuchen ihre christlichen Freunde und Nachbarn, bringen kleine Geschenke mit und feiern gemeinsam. Wir schmücken den Weihnachtsbaum, hängen Lichter auf und verbringen gemütliche Abende mit Familie und Freund*innen. Für die Kinder gibt es immer kleine Geschenke, was für viel Freude sorgt

Ich finde es wunderschön, wenn Menschen aus verschiedenen Kulturen gemeinsam feiern und voneinander lernen. Weihnachten ist für mich eine Zeit des Friedens, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts.

– NOUR AlHamad

Film- und Musiktipps von Nour

Ja, der Film »Home Alone« und »A Christmas Carol« gehören für mich einfach zur Weihnachtszeit dazu. Außerdem liebe ich das arabische Lied »Laylet Eid« (ليل عيد) von der Sängerin Fairuz, das für mich ein wunderschönes Gefühl von Festlichkeit und Geborgenheit ausdrückt



Meine Lieblingsrezepte zu Weihnachten

Ja, es gibt viele syrische Gerichte, die wir zu Weihnachten oder im Winter zubereiten: Gefüllter Truthahn (كٰيٰد مور يِي), Weinblätter (بنع قرو), Taboulé (لوبت) und natürlich Weihnachtskuchen. Das gemeinsame Essen mit Familie und Freund*innen ist für uns ein sehr wichtiger Teil der Feier.



Angebote von
ZePGiS e.V.

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) Schaumburg

Die EUTB Schaumburg hilft

- Menschen mit Behinderungen
- Menschen, die von einer Behinderung bedroht sind
- Angehörigen von Menschen mit Behinderungen

Wir möchten, dass Sie gut leben können. Wir beraten Sie, wie Sie selbstständig und selbstbestimmt im Alltag sein können.

Unsere Grundsätze

- **Kultursensibel:** Wir achten auf Ihre Kultur und beraten Sie mit Respekt.
- **Für verschiedene Altersgruppen:** Erwachsene und ältere Menschen sind bei uns willkommen. Wir beraten auch Eltern von Kindern mit Behinderungen.
- **Vielfalt:** Wir freuen uns über die Vielfalt der Menschen, die zu uns kommen.

So helfen wir Ihnen

Unsere Beratung ist:

- Kostenfrei
- Unabhängig
- Ausgerichtet auf Ihre persönliche Situation

Wir unterstützen Sie dabei, Hilfsmittel, Leistungen oder andere Angebote zu finden, die Ihnen das Leben erleichtern.

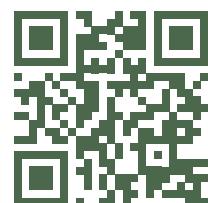
Alle EUTB-Beratungsstellen in Deutschland finden Sie unter:
www.teilhabeberatung.de

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Die Beratungsstelle ist zwischen dem 24.12.25 und dem
05.01.26 geschlossen.



Adresse
EUTB® Schaumburg
ZePGiS e.V.
Echternstraße 5
31655 Stadthagen



Kontakt
Telefon: 05721-995 62 76
E-Mail: info@eutb-schaumburg.de
Web: www.eutb-schaumburg.de

Gefördert durch



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Organisiert und durchgeführt von



ZePGiS e.V.

Empower Migrants

GEMEINSAM STARK für die seelische Gesundheit

Unsere Angebote

Wir bieten 1-stündige Gruppenkurse zu diesen Themen:

- Wie gehe ich mit Stress um?
- Was hilft in einer seelischen Krise?
- Andere Themen können wir auf Anfrage anbieten

Für wen sind die Kurse?

- Zugewanderte Menschen
- Alle, die mehr über seelische Gesundheit wissen möchten

In welcher Sprache?

- Unsere Kurse gibt es in zehn Sprachen
- Wir erklären die Themen immer in zwei Sprachen gleichzeitig

Kultursensible Erklärungen

- Wir achten darauf, dass jeder die Inhalte gut verstehen kann
- Unsere Trainer*innen erklären die Themen verständlich und mit Blick auf verschiedene Kulturen

Wir freuen uns auf Anfragen von

- Einrichtungen
- Vereinen
- Interkulturellen Gruppen und Communities



Kontakt

E-Mail: info@empowermigrants.de

Web: www.zepgis.de/empower-migrants

Empower Migrants

Kurzschulungen in zehn Sprachen –
GEMEINSAM STARK für Schaumburg!



www.ZePGiS.de

Organisiert und durchgeführt von



ZePGiS e.V.



Landkreis
Schaumburg

Migration und Teilhabe

In Kooperation mit



Gefördert durch



Landkreis
Schaumburg



DER PARITÄTISCHE
NIEDERSACHSEN



TeilhabeDigital

»TeilhabeDigital« ist ein neues Pilotprojekt des ZePGiS e. V., gefördert mit Mitteln der Aktion Mensch. Ab 2026 möchten wir in Schaumburg Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen und ihre Angehörigen auf Stadt.Punkt, Instagram und Facebook über ihre Möglichkeiten zu Teilhabethemen informieren und unterstützen.

Unser Ziel ist es, dabei zu helfen, mit Barrieren im Alltag besser umzugehen – ganz gleich, ob sie körperlich, seelisch oder sozial sind. Wir möchten informieren, vernetzen und Mut machen.

Was erwartet euch?

- Ein kleines Redaktionsteam, bestehend aus Haupt- und Ehrenamtlichen
- Das Redaktionsteam erstellt für euch gut verständliche Inhalte zu verschiedenen Teilhabethemen
- Interessante Möglichkeiten, miteinander zu Teilhabethemen in den Austausch zu kommen
- Ein monatlicher Podcast, in dem Betroffene, Fachleute und Angehörige über wichtige Themen sprechen – z.B. über psychische Gesundheit, Hilfsmittel, Teilhabeleistungen und Selbstbestimmung.

Mit »TeilhabeDigital« möchten wir Zugänge für euch schaffen – zu Wissen, zu Unterstützung und somit zu noch mehr selbstbestimmtem Leben.

Neuigkeiten erfahrt ihr bald unter www.zepgis.de.

Kultursensibel



Vielfältig



Gemeinsam



Innovativ

Impressum

Herausgeber

ZePGiS e.V.

Zentrum für psychosoziale Gesundheit in Schaumburg

Adresse

Echternstraße 5
31655 Stadthagen

Kontakt

Telefon: 05721-995 62 76
E-Mail: info@zepgis.de
Web: www.zepgis.de

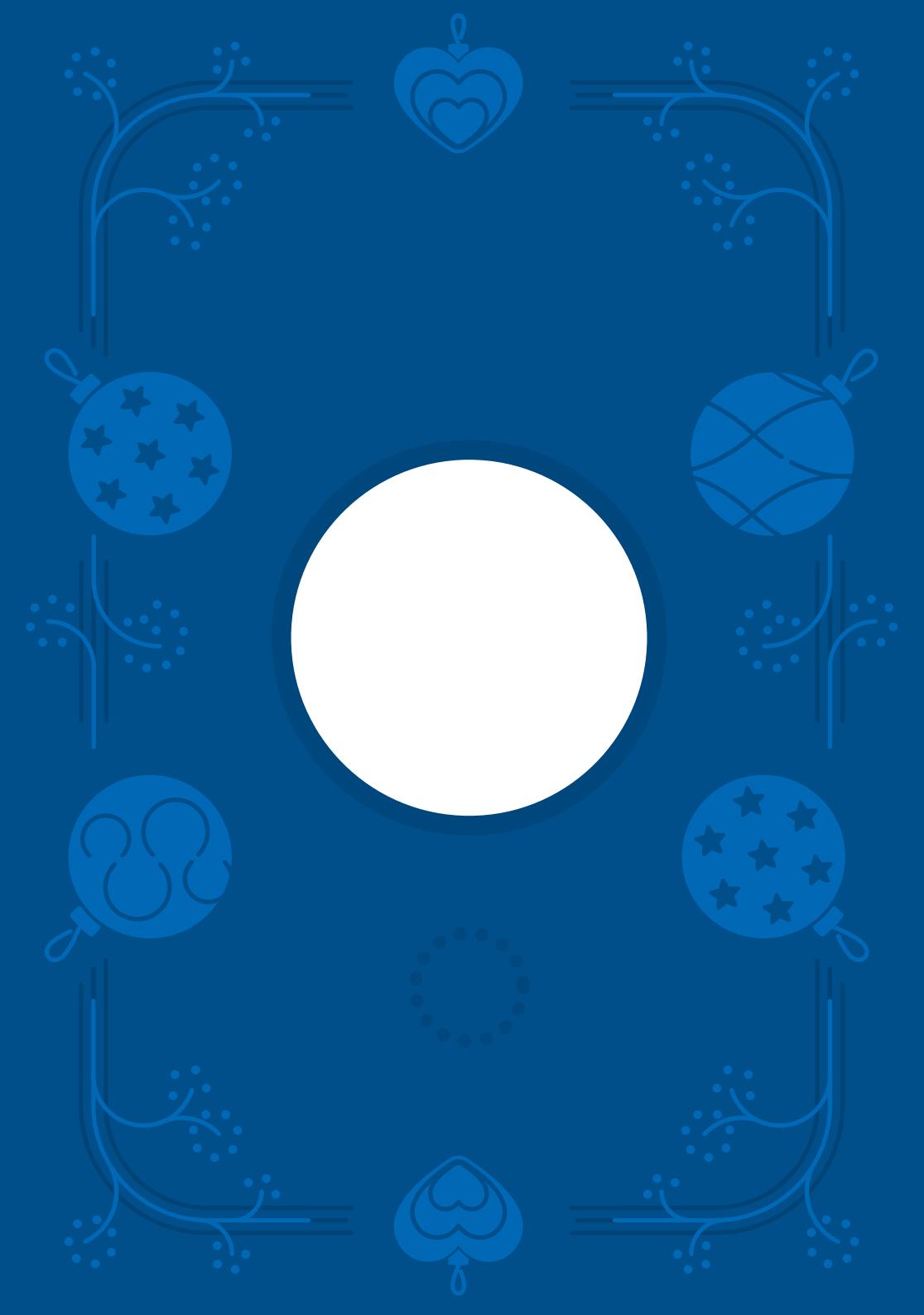
Vertreten durch

Geschäftsleitung: Sunita Maria Kumar
Vorstand: Vorsitzende: Liane Martens
Kassenführerin: Kerstin Thieler
Schriftführer: Klaus Strempel
Inhaltliche Verantwortung: ZePGiS e.V.

Gestaltung und Umsetzung

ZePGiS e.V. in Zusammenarbeit mit Netzwerkpartner*innen
Gestaltung und Illustration: Gerald Abram

Hinweis: Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt ZePGiS e.V. keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte. Alle Angaben ohne Gewähr.





Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

– Reinhold Niebuhr

Gefördert durch die

ACTION
MENSCH