



gemeinsam stark sein

Bildungsnetz Hamburg  
für Menschen mit Behinderung

ERWACHSENENBILDUNG  
IN HAMBURG

**Programm 2018**

# Inhaltsverzeichnis

---

1. Liebe Leserinnen und Leser

---

2. Übersicht Kursangebote

---

3. Wie melden Sie sich zu den Kursen an?

---

4. Anmelde - Formular

---

5. Kursangebote

---

6. Weitere Angebote

---

**Liebe Leserin und lieber Leser,**

das ist das neue Bildungsprogramm für das Jahr 2018.

Es gibt wieder viele verschiedene Kurse.

Viele Kurse sind sehr beliebt. Diese Kurse bieten wir wieder an.

Aber es gibt auch neue Kurse.

**Das sind Beispiele für neue Kurse:**

- Spanisch lernen – mit Muße
- Stark auch ohne Muskeln - Selbstbehauptung
- Uni Hamburg- Einblick in Wissenschaft und Forschung

**Neu ist dieses Jahr auch:**

- Auf der Internet-Seite gibt es einen Kurz-Film vom Bildungs-Netz!  
Dort sehen Sie eine Auswahl an Kursen!  
Es gibt aber noch viel mehr Kurse.
- Die Internet-Seite hat jetzt eine Vorlese-Funktion.  
Der Computer liest Ihnen vor, was gerade auf dem Bildschirm steht.  
Das ist gut, falls Sie Schwierigkeiten beim Lesen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lernen!

Ihr Bildungs-Netz Hamburg

*Naren Tose    Rüdiger Alldred    Steija Eggensmann  
Jutta Trebes    Helga Schaefer    Gabriele Bauer*

## 2. Übersicht Kursangebote

Gesellschaft und Politik	Region	Kursbeginn	Seite
Neuer Alltag für Senioren	Altona	Januar	1
Die Politik und das eigene Leben	Altona	April	2
Radio: Wir gehen auf Sendung	Altona	September	3
Das Bundes-Teilhabegesetz	Altona	Oktober	4
Gedenk-Stätte Neuengamme	Bergedorf	November	5
Uni Hamburg - Einblick in Wissenschaft und Forschung	Hamburg-Mitte	Februar	6
Das Bundes-Teilhabegesetz	Hamburg-Mitte	Juni	7
Freiwilliges Engagement in Rumänien	Hamburg-Nord	Februar	8
Licht und Schatten Teil 1: Meine Trauer	Hamburg-Mitte	März	9
Licht und Schatten Teil 2: Friedhof und Bestatter	Hamburg-Nord	Im Sommer	10
Licht und Schatten Teil 3: Trauer-Rituale in anderen Ländern	Hamburg-Nord	September	11
Licht und Schatten Teil 4: Die Vorsorge	Hamburg-Nord	Oktober	12
Licht und Schatten Teil 5: Abschlussrunde	Hamburg-Mitte	Oktober	13
Öffentlichkeitsarbeit im Sport	Hamburg-Nord	März	14
Helfer für Sportveranstaltungen	Hamburg-Nord	April	15
Seminar für Interessen-Vertreter und Wohn-Beiräte	Hamburg-Nord	Mai	16
Wohnräume und Wohnräume	Hamburg-Nord	Juni	17
Fortbildung zum Team-Kapitän	Hamburg-Nord	September	18
Gutes Wohnen für alle planen	Hamburg-Nord	September	19
Gemeinsam mitbestimmen im Sport	Hamburg-Nord	Oktober	20
Übungsleiter-Assistenz: Teil 2	Hamburg-Nord	Oktober	21
Wie werde ich Übungsleiter-Assistent im Sport?	Hamburg-Nord	November	22
Freiwilliges Engagement	Hamburg-Nord	November	23
Wie entsteht eine Radio-Sendung?	Wandsbek	September	24

## Meine Stadt und anderswo

Hallo Hamburg	Altona	Februar	25
Senioren unterwegs	Altona	März	26
Der Harz ist eine Reise wert	Altona	März	27
Rundgang durch St. Pauli Das Vergnügen und der Fußball	Altona	April	28
Eine Fahrt in die Boberger Niederung	Bergedorf	Juni	29
Natur und Natur-Schutz erleben: Ausflug in die Fischbeker Heide	Harburg	August	30
Tages-Fahrt nach Berlin	Hamburg-Mitte	April	31
Tages-Fahrt nach Bremen	Hamburg-Mitte	Mai	32
Tages-Fahrt nach Lübeck	Hamburg-Mitte	Juni	33
Pilger-Reise	Hamburg-Mitte	September	34
Gärtnern in der Stadt	Hamburg-Nord	April	35
Besuch im Barfußpark	Hamburg-Nord	Juni/August	36
Ein Tages-Ausflug in die Elbtal-Aue	Hamburg-Nord	Juli	37
Tages-Reise nach Cuxhaven	Buchholz	August	38

## Kunst und Kultur

Sich mit Kunst ausdrücken	Altona	Februar	39
Eigenen Text selbstbewusst vortragen	Altona	Februar	40
Theater-Sport	Altona	März	41
Trickfilm-Werkstatt Wir machen unseren Film	Altona	April	42
Näh-Werkstatt	Altona	Juni	43
Marionetten im Botanischen Garten	Altona	Juli	44
Wir machen unsere eigenen Bildgeschichten und Comics	Altona	September	45
Rockmusik	Altona	Oktober	46
Lust zu Malen	Bergedorf	Februar	47
Töpfern und mit Ton gestalten	Bergedorf	Februar/September	48
Kunter-Buntes Frühlings-Basteln	Eimsbüttel	März	49
Malrausch	Harburg	Februar	50
Holzwerken 1 + 2	Harburg	März/September	51
Freie Acryl Werkstatt	Harburg	März	52
Kunstlabor	Hamburg-Mitte	Februar/September	53
Schmuck-Werkstatt	Hamburg-Mitte	Februar	54
Marmorier-Kunst	Hamburg-Mitte	April	55
Besuch im Altonaer Museum	Hamburg-Mitte	April	56

Auf Stoff malen lernen	Hamburg-Mitte	Mai	57
Gemeinsam Singen	Hamburg-Nord	April/September	58
Theater Kurs 1 + 2	Wandsbek	Februar	59
Musik für alle	Wandsbek	Februar	60
Weben	Wandsbek	März/Mai	61
Mit kreativem Malen in die Entspannung	Wandsbek	März/Oktober	62
Kreativ sein mit Holz	Buchholz	November	63

### **Gesundheit, Bewegung und Tanz**

Gesund und Fit© in Altona	Altona	April	64
Trommeln	Bergedorf	Februar/September	65
Lust auf Tanzen	Bergedorf	März	66
Drachenboot fahren	Bergedorf	Mai	67
Gesund und Fit© in Lohbrügge	Bergedorf	September	68
Yoga für Anfänger	Harburg	Februar	69
Gesund und Fit© in Harburg	Harburg	März	70
Gedächtnispfad durch Harburg	Harburg	Mai	71
Klettern in der Nordwandhalle	Hamburg-Mitte	April	72
Kanufahren	Hamburg-Mitte	Juli	73
Hip Hop ohne Vorkenntnisse	Hamburg-Mitte	September	74
Stress lass nach	Hamburg-Mitte	Oktober	75
Mit Qigong in den Feier-Abend	Hamburg-Nord	Januar	76
Wer möchte Jonglieren lernen?	Hamburg-Nord	Februar	77
Feldenkrais-Bewegung	Hamburg-Nord	Februar	78
Tanzen wie im Orient	Hamburg-Nord	Februar	79
Bewegung von Kopf bis Fuß	Hamburg-Nord	März	80
Lach-Yoga	Hamburg-Nord	April	81
Kletter-Spaß	Hamburg-Nord	April	82
Gesund und Fit© in Eppendorf	Hamburg-Nord	Oktober	83
Oasentag	Schleswig-Holstein	Mai	84
Gesund und Fit© in Farmsen-Berne	Wandsbek	März	85
Ich kann entspannen	Buchholz	Mai	86

### **Essen und Trinken**

Frühlingsgerichte - frisch und lecker	Altona	März	87
Nützliche Pflanzen	Altona	Mai	88
Herbstliche Speisen – nahrhaft und wärmend	Altona	September	89

Kochen rund um die Welt	Bergedorf	Januar	90
Leckerer aus Äpfeln herstellen	Bergedorf	Oktober	91
Mal anders: Vegan Kochen	Eimsbüttel	August/September	92
Lieblingsessen gesund und lecker	Harburg	März/Oktober	93
Gesunde Ernährungs-Tipps in türkischer Sprache	Hamburg-Mitte	April	94
Kochkurs für Gesundes Essen	Wandsbek	Januar	95
Gesundes Kochen leicht und lecker	Wandsbek	Februar/April/November	96
Lecker essen mit Diabetes	Wandsbek	September	97
Gesundes Kochen mit wenig Geld	Buchholz	Februar/September	98

### **Sprache und Fremdsprache**

Spanisch lernen - für den Urlaub			99
Englischkurs - First funny English	Hamburg-Nord	April/Juni	100
Englischkurs - English for everyone	Altona	Januar/September	101
Deutsche Gebärden-Sprache	Altona	Januar	102
Deutsche Gebärden-Sprache			103

### **Grundbildung**

Lesen und Schreiben für Anfänger	Altona	Frühjahr/Sommer/Herbst	104
Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene	Altona	Frühjahr/Sommer/Herbst	105
Lesen und Schreiben in Altona	Altona	Frühjahr/Sommer/Herbst	106
Rechnen in Altona	Altona	Frühjahr/Sommer/Herbst	107
Lesen und Schreiben in Volksdorf	Wandsbek	Frühjahr/Sommer/Herbst	108
Rechnen in Volksdorf	Wandsbek	Frühjahr/Sommer/Herbst	109
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Frühjahr/Sommer/Herbst	110
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Frühjahr/Sommer/Herbst	111
Rechnen in Winterhude	Hamburg-Nord	Frühjahr/Sommer/Herbst	112
Lesen und Schreiben in Bergedorf	Bergedorf	Frühjahr/Sommer/Herbst	113
Rechnen in Bergedorf	Bergedorf	Frühjahr/Sommer/Herbst	114
Lesen und Schreiben in Harburg	Harburg	Frühjahr/Sommer/Herbst	115
Rechnen und Umgang mit Geld	Harburg	Frühjahr/Sommer/Herbst	116

### **Computer, Internet und Multimedia**

Schreiben und Rechnen am Computer	Hamburg-Nord	März	117
Fotografieren und Bilder bearbeiten	Altona	Mai	118
Tablet-PCs und Smartphones	Altona	Mai	119

Trickfilm-Werkstatt	Bergedorf	Februar	120
Grundkurs Smartphone Tablet 1 + 2	Harburg	April/Oktober	121
Fotos mit Smartphone oder Tablet	Harburg	Juni	122
Computerkurs am Montag	Hamburg-Nord	Januar/April/September	123
Computerkurs am Mittwoch	Hamburg-Nord	Januar/September	124
Grundkurs Smartphone	Hamburg-Nord	Mai	125
Schöne Fotos machen	Bergedorf	Juni	126

### **Beziehung und Kommunikation**

Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung	Altona	September	127
Wie Menschen und Tiere miteinander umgehen	Altona	September	128
Flirten - was ist das, wie geht das?	Hamburg-Mitte	März	129
Selbst-Behauptung	Hamburg-Mitte	Mai	130
Rund ums Pferd	Hamburg-Mitte	Juni	131
Stark auch ohne Muskeln - Selbstbehauptungskurs	Hamburg-Nord	Juli	132
Selbstverteidigung - mit der Polizei	Hamburg-Nord	April	133
Darüber spricht man doch! Körper, Liebe, Sex ...	Altona	April/November	134

### **Bildungsurlaub**

Geschichte der Flucht und die Lage heute	Altona	April	135
Der 5. Mai: Aktionstag	Altona	Mai	136
Bildungsurlaub nach München	Hamburg-Mitte	Mai	137
Eine Lern-Reise nach Wien	Hamburg-Nord	Februar	138
Bildungs-Urlaub in Rumänien	Hamburg-Nord	September	139

# 4. Anmelde- Formular



**alsterdorf assistenz ost gGmbH**  
Erwachsenenbildung  
Anmeldung Kurse Bildungsnetz Hamburg  
**Steilshooper Strasse 54**  
**22305 Hamburg**

**Fax: 040 – 69 79 81 77**

**Absender:**

.....

.....

.....  
(Straße und Hausnummer oder Postfach)

.....  
(Postleitzahl)            (Ort)

Telefon.....

E-mail:.....

Ich bin RollstuhlfahrerIn

Ich bringe Unterstützung mit

## Anmeldung

<b>Kurs Nr.</b> .....	<b>Kurs Nr.</b> .....
<b>Titel</b> .....	<b>Titel</b> .....
.....	.....
<b>Kurs Nr.</b> .....	<b>Kurs Nr.</b> .....
<b>Titel</b> .....	<b>Titel</b> .....
.....	.....

# Anmeldeformular für mehrere Personen



Name, Anschrift, Telefon, Email	Kurs-Nr.	Kurs-Titel



1

# Neuer Alltag für Senioren

Wie sieht ein zufriedenes und gesundes Leben im Alter aus? Sie möchten im Senioren-Alter ihren Alltag selbstständig planen, gestalten und genießen?

Der Kurs wendet sich an alle Senioren, die ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erhalten wollen. Sie bekommen Ideen für die Gestaltung Ihrer Freizeit. Sie lernen andere Senioren kennen. Sie beschäftigen sich mit dem Älterwerden. Sie lernen Hilfen für den Alltag kennen.

	Sonntag, 28. Januar 2018	Dieser Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Die weiteren Termine werden am 1. Termin vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.	
	Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona	Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Sie erreichen den Ort barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße.
	Lara Roemmelt Sabine Tallarek	
	32,- EURO	
	Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

2

# Die Politik und das eigene Leben - Die Europäische Union, der Euro, der Brexit

Deutschland und andere Länder sind in der Europäischen Union. Aber was ist die Europäische Union eigentlich genau? Wie funktioniert die Europäische Union? Ist sie gut für Menschen? Warum möchten manche Länder nicht mehr mitmachen? Über diese Fragen sprechen wir im Kurs.

	<p>Samstag, 14. April 2018                  Samstag, 21. April 2018                  Samstag, 28. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Autonom Leben e.V.                  Langenfelder Str. 35                  22769 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

3

# Radio: Wir gehen auf Sendung

Wie sieht es in einem Radio-Studio aus? Wie entsteht eine Radio-Sendung? Im Kurs besuchen wir Tide-Radio und den Sender FSK. Wir sind bei der Aufnahme von Live-Sendungen dabei und beobachten die Moderatoren. Wir lernen, wie beim Radio gearbeitet wird. Wir erfahren, wie eine Radio-Sendung entsteht. Von der ersten Idee bis zum fertigen Radio-Beitrag.

	<p>Samstag, 8. September 2018                  Samstag, 15. September 2018                  Samstag, 22. September 2018                  Samstag, 29. September 2018</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Autonom Leben e.V.                  Langenfelder Str. 35                  22769 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

4

## Das Bundes-Teilhabegesetz. Wie können Sie sich für Ihre Rechte einsetzen?

Es gibt ein neues Gesetz: Das Bundes-Teilhabegesetz. Was ändert sich für Menschen mit Behinderung mit dem neuen Gesetz? In diesem Kurs erfahren Sie, was die Stadt Hamburg macht, damit Menschen mit Behinderung gut leben können. Sie erfahren, was Sie selbst tun können und wo Sie Informationen bekommen. Im Kurs besuchen wir das Inklusionsbüro und die Landeszentrale für Politische Bildung.

	<p>Samstag, 20. Oktober 2018                  Dienstag, 23. Oktober 2018                  Donnerstag, 25. Oktober 2018</p>	<p>Am Dienstag und Donnerstag machen wir einen Ausflug.</p>
	<p>Am Samstag in der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr.                  Am Dienstag und am Donnerstag in der Zeit von 16:30 - 19:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Treffpunkt Schanze                  Schulterblatt 36                  20357 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Ingo Schmaal                  Martin Gorlikowski</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

5

## Besuch in der Gedenk-Stätte Neuengamme

Im National-Sozialismus sind Menschen verfolgt worden. Viele Menschen wurden in Konzentrations-Lager eingesperrt und ermordet. Zum Beispiel im Konzentrations-Lager Neuengamme. Das ist jetzt eine Gedenk-Stätte. Wir informieren uns in der Gedenk-Stätte über das, was im National-Sozialismus passiert ist.

	Dienstag, 6. November 2018	
	In der Zeit von 12:00 - 16:00 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf	Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.
	Anne Becke	
	4,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer.

6

# Uni Hamburg - Einblick in Wissenschaft und Forschung

Sie wollen die Universität Hamburg kennen lernen? Wir zeigen Ihnen das Uni- Gelände, einen Hörsaal und die Staats-Bibliothek. Wer arbeitet an der Uni? Was ist Forschung? Diese Fragen besprechen wir gemeinsam. Wir zeigen Ihnen unser neues Forschungs-Projekt. Wenn Sie möchten, können Sie daran mitarbeiten.

	Freitag, 9. Februar 2018 Freitag, 2. März 2018 Freitag, 23. März 2018 Freitag, 13. April 2018 Freitag, 27. April 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.	
	S-Bahnstation Dammtor Theodor-Heuss-Platz 20354 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Treffpunkt am Bahnhof Dammtor, vor dem Mc Donald.
	Wiebke Curdt Svenja Eggersmann	
	KEINE KOSTEN	
	Wiebke Curdt: 42 83 85 497 wiebke.curd@uni-hamburg.de	Höchstens 15 Teilnehmer.

7

# Das Bundes-Teilhabegesetz

Seit 2017 gibt es für Menschen mit Behinderung das Bundes-Teilhabe-Gesetz. In den nächsten Jahren wird sich viel verändern. In diesem Kurs stellen wir das Gesetz vor. Wie ist es entstanden? Was ist dort geregelt? Welche Veränderungen wird es beim Wohnen und Arbeiten geben? Was ist gut und was nicht? Gemeinsam wollen wir darüber sprechen.

	Freitag, 8. Juni 2018	
	In der Zeit von 16:00 - 19:00 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Volker Schmidt	
	2,- EURO	
	Kendra Eckhorst, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 30 E-Mail: keckhorst@rauheshaus.de	Höchstens 8 Teilnehmer.

8

# Freiwilliges Engagement in Rumänien

Menschen aus Hamburg setzen sich für Menschen mit Behinderung in Rumänien ein. Sie unterstützen zum Beispiel eine Wohn-Einrichtung. Das ist freiwilliges Engagement. In diesem Kurs sprechen wir über das freiwillige Engagement. Sie erfahren, wie Sie sich für die Menschen in Rumänien einsetzen können.

	Dienstag, 20. Februar 2018	
	In der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.
	Michael Futh	
	KEINE KOSTEN	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 20 Teilnehmer.

9

# Licht und Schatten Teil 1: Meine Trauer

Was kommt, das geht. Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Veranstaltungen zum Thema Tod und Trauer. Wir geben dem besonderen Thema einen geschützten Raum und nehmen uns Zeit für Eure Fragen.

Der 1. Teil beschäftigt sich mit den eigenen Gefühlen, wenn in der Verwandtschaft, im Freundeskreis oder auf der Arbeit jemand gestorben ist. Wir sprechen auch über Trauerphasen, Trost und Hoffnungsbilder.

	Sonntag, 4. März 2018	Dieser Kurs ist Teil einer Kurs-Reihe. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
	In der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Lara Roemmelt Sabine Tallarek	
	6,- EURO	
	Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

10

## Licht und Schatten Teil 2: Der Friedhof und die Bestattung

Was kommt, das geht. Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Veranstaltungen zum Thema Tod und Trauer. Wir geben dem besonderen Thema einen geschützten Raum und nehmen uns Zeit für Eure Fragen.

Der 2. Teil beschäftigt sich mit dem Friedhof. In diesem Kurs gehen wir auf einen Friedhof. Wir denken nach, was mit dem Körper passiert, wenn der Mensch gestorben ist. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Bestattung kennen.

	<p>Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben. Die Ausflüge finden im Frühjahr 2018 statt.</p>	<p>Dieser Kurs ist Teil einer Kurs-Reihe. Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen. Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.</p>
	<p>Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Sabine Tallarek Lara Roemmelt</p>	
	<p>einzelner Kurs: 6,- EURO Beide Kurse: 10,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

11

# Licht und Schatten Teil 3: Trauer-Rituale in anderen Ländern

Was kommt, das geht. Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Veranstaltungen zum Thema Tod und Trauer. Wir geben dem besonderen Thema einen geschützten Raum und nehmen uns Zeit für eure Fragen.

Der 3. Teil beschäftigt sich mit anderen Trauer-Kulturen. Sie lernen: Was ist ein Trauer-Ritual. Wie gehen Menschen in anderen Ländern damit um, wenn jemand stirbt. Für andere Menschen ist es zum Beispiel ganz normal, fröhlich zu trauern.

	Sonntag, 9. September 2018	Dieser Kurs ist Teil einer Kurs-Reihe. Der Kurs findet an einem Sonntag statt.
	In der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	6,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

12

**Licht und Schatten Teil 4:  
Die Vorsorge**

Was kommt, das geht. Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Veranstaltungen zum Thema Tod und Trauer. Wir geben dem besonderen Thema einen geschützten Raum und nehmen uns Zeit für Eure Fragen.

Der 4. Teil beschäftigt sich mit unseren Wünschen zum Lebensende. Was können wir für unser Lebensende festlegen? Wie schreibe ich ein Testament oder eine Patienten-Verfügung?

	Sonntag, 7. Oktober 2018	Dieser Kurs ist Teil einer Kurs-Reihe.
	In der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	6,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

13

**Licht und Schatten Teil 5:  
Abschluss-Runde**

Was kommt, das geht. Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Veranstaltungen zum Thema Tod und Trauer. Wir geben dem besonderen Thema einen geschützten Raum und nehmen uns Zeit für Eure Fragen.

Dieser Kurs-Abschluss ist für Personen, die an einem oder mehreren Kursen der Reihe Licht und Schatten 2018 teilgenommen haben. Wir nehmen uns Zeit für einen Austausch, für Fragen, für einen Rückblick und einen Ausblick. Was haben Sie mitgenommen?

	Sonntag, 28. Oktober 2018	Dieser Kurs ist Teil einer Kurs-Reihe. Die Abschluss-Runde eignet sich für Teilnehmer aus einem oder mehreren Kursen der Kursreihe.
	In der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Lara Roemmelt Sabine Tallarek	
	4,- EURO	
	Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

14

Öffentlichkeits-Arbeit im Sport

Gute Öffentlichkeits-Arbeit ist wichtig, damit viele Menschen unseren Sport kennen lernen. Dafür machen Sportler Interviews, halten Reden und sind bei Empfängen dabei. Was man dabei beachten muss und wie man sich gut vorbereitet? Das lernt man in diesem Kurs.

	<p>Montag, 19. März 2018 Dienstag, 20. März 2018</p>	<p>Der Kurs besteht aus 2 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Evangelische Stiftung Alsterdorf Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Wir informieren Sie vor Veranstaltungsbeginn.</p>
	<p>Katja Herber</p>	
	<p>20,- EURO</p>	<p>Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Louise Thieme: 50 77 30 33 E-Mail: info@blickwinkel-alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

15

# Helfer für Sport-Veranstaltungen

Jede Sport-Veranstaltung braucht Helfer, damit es eine gute Veranstaltung werden kann. In diesem Kurs lernen Sie, was man als Helfer über Veranstaltungen wissen muss. Wie funktioniert eine Veranstaltung? Wie und wo kann ich helfen? Was sind die Aufgaben von Helfern?

	<p>Samstag, 21. April 2018</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Evangelische Stiftung Alsterdorf Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Wir informieren Sie vor Veranstaltungsbeginn.</p>
	<p>Sebastian Stuhlinger</p>	
	<p>10,- EURO</p>	<p>Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Louise Thieme: 50 77 30 33 E-Mail: info@blickwinkel-alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

16

# Seminar für Interessen-Vertreter und Wohn-Beiräte

Mitbestimmen, was in der Einrichtung und im Stadt-Teil passiert. Das ist wichtig, damit sich alle Menschen wohlfühlen. Mitbestimmen ist auch eine wichtige Aufgabe von Interessen-Vertretungen. Wie können Interessen-Vertreter die Wünsche ihrer Wähler in der Einrichtung und im Stadt-Teil vertreten? Wo gibt es Informationen über wichtige Veränderungen? In diesem Kurs können Sie sich mit anderen Interessen-Vertretern austauschen. Ihre Aufgaben üben wir in Rollen-Spielen.

	Samstag, 12. Mai 2018	Der Kurs findet samstags statt.
	In der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Haus Beerboom Klotzenmoor 62 22453 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Von der U-Bahnstation Lattenkamp fahren Sie mit der Buslinie 114 bis zur Bus-Haltestelle Köppenstraße. Das Haus Beerboom liegt 10 Gehminuten entfernt.
	Evelyn Schön	
	7,- EURO	
	Anna Fuhrmann: 22 72 27 70 E-Mail: a.fuhrmann@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 15 Teilnehmer.

17

# Wohnträume und Wohnräume

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man wohnen und leben kann. Welche Vorstellungen und Ideen habe ich für meine Zukunft? Was habe ich für Träume? Wie sieht passende Unterstützung für mich aus? Was gibt es für Möglichkeiten und Wohnangebote in Hamburg?

Der Kurs Wohnträume und Wohnräume beschäftigt sich mit all diesen Fragen. Der Kurs eignet sich als Orientierung für Menschen, die in eine eigene Wohnform ziehen möchten. Wir besuchen Wohneinrichtungen und treffen ihre Bewohner.

	Freitag, 1. Juni 2018 Samstag, 2. Juni 2018 Freitag, 22. Juni 2018 Samstag, 23. Juni 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen. Der Kurs findet freitags und samstags statt.
	Jeweils Freitag in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr. Jeweils Samstag in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Zeiten
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.
	Céline Müller	
	15,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

18

# Fortbildung zum Team-Kapitän

Der Kapitän hat auf und neben dem Sport-Platz eine sehr wichtige Rolle. Der Kapitän ist Vermittler zwischen Mannschaft und Trainer. Egal in welcher Sportart. In diesem Kurs lernen Sie die Aufgaben kennen.

	Samstag, 22. September 2018	
	In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Evangelische Stiftung Alsterdorf Region   Hamburg-Nord	Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Wir informieren Sie vor Veranstaltungsbeginn.
	Katja Herber Felix Oljenik	
	10,- EURO	Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.
	Louise Thieme: 50 77 30 33 E-Mail: <a href="mailto:info@blickwinkel-alsterdorf.de">info@blickwinkel-alsterdorf.de</a>	Höchstens 12 Teilnehmer.

19

# Gutes Wohnen für alle planen - ein Seminar für Interessen-Vertreter und Wohn-Beiräte

Alle Menschen möchten schön und sicher wohnen. Alle Menschen haben das Recht, gut und sicher zu wohnen. In diesem Kurs besprechen wir: Was bedeutet gutes Wohnen? Was machen Politiker, damit wir alle gut wohnen können? Was können Interessen-Vertreter für gutes Wohnen tun? In diesem Kurs tauschen wir uns über unsere Wohn-Situation aus. Wir reden darüber, was besser sein könnte. Wir planen: wie kann man Verbesserungen erreichen?

	Samstag, 8. September 2018	Der Kurs findet samstags statt.
	In der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Haus Beerboom Klotzenmoor 62 22453 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Von der Haltestelle Lattenkamp fahren Sie mit der Buslinie 114 bis zur Haltestelle "Köppenstraße". Das Haus Beerboom liegt 10 Gehminuten entfernt.
	Evelyn Schön	
	7,- EURO	
	Anna Fuhrmann: 22 72 27 70 E-Mail: a.fuhrmann@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 15 Teilnehmer.

20

# Gemeinsam mitbestimmen im Sport

Als Sportler mitbestimmen im Sport. Dafür muss man wichtige Dinge wissen und beachten. Was sind meine Rechte und Pflichten? Wie und wo spreche ich über meine Ideen und Wünsche? Mit wem kann ich darüber reden? Woher kann ich Infos bekommen?

	<p>Samstag, 27. Oktober 2018</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Evangelische Stiftung Alsterdorf Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Wir informieren Sie vor Veranstaltungsbeginn.</p>
	<p>Annika Wallaschek</p>	
	<p>10,- EURO</p>	<p>Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Louise Thieme: 50 77 30 33 E-Mail: <a href="mailto:info@blickwinkel-alsterdorf.de">info@blickwinkel-alsterdorf.de</a></p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

21

# Übungsleiter-Assistenz: Teil 2

Dieser Kurs lädt alle ein, die bei der Fortbildung Teil 1 dabei waren. Wir vertiefen unser Wissen und tauschen Ideen aus.

Wir erzählen über unsere Erfahrungen. Wir überlegen gemeinsam, wie man sich verbessern kann. Wie ist man gerecht und fair im Sport?

	Samstag, 13. Oktober 2018 Sonntag, 14. Oktober 2018	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Evangelische Stiftung Alsterdorf Region   Hamburg-Nord	Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Wir informieren Sie vor Veranstaltungsbeginn.
	Markus Kratz	
	20,- EURO	Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.
	Louise Thieme: 50 77 30 33 E-Mail: <a href="mailto:info@blickwinkel-alsterdorf.de">info@blickwinkel-alsterdorf.de</a>	Höchstens 12 Teilnehmer.

22

# Wie werde ich Übungsleiter-Assistent im Sport?

Ein Übungsleiter-Assistent unterstützt den Trainer in der Sport-Stunde oder auch bei Wettbewerben und Veranstaltungen. Als Übungsleiter-Assistent kann man viele Aufgaben übernehmen. Sie lernen, andere Sportler zu motivieren. Zum Beispiel in der Vorbereitung der Sport-Stunde, beim Aufbau und Abbau der Sport-Geräte, bei der Anleitung von Bewegungs-Einheiten wie Erwärmung. Dabei ist es wichtig zu lernen, wie Sie andere Sportler motivieren und was man für die Sicherheit beachten muss.

	<p>Montag, 19. März 2018                  Dienstag, 20. März 2018                  Samstag, 10. November 2018                  Sonntag, 11. November 2018</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Evangelische Stiftung Alsterdorf                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Wir informieren Sie vor Veranstaltungsbeginn.</p>
	<p>Markus Kratz                  Katja Herber</p>	
	<p>20,- EURO</p>	<p>Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Louise Thieme: 50 77 30 33                  E-Mail: info@blickwinkel-alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

23

# Freiwilliges Engagement. Wie geht das?

Helfen Sie gerne anderen? Setzen Sie sich gern für gute Sachen ein? Das ist freiwilliges Engagement. Zum Beispiel: Sich um Tiere kümmern. Oder auf einem Fest helfen oder für einen Nachbarn sorgen. Im Kurs lernen Sie wie das geht und wo Sie freiwillig etwas machen können. Wir sehen uns auch 2 Möglichkeiten an, wo Sie freiwillig etwas machen können.

	<p>Mittwoch, 14. November 2018                  Mittwoch, 21. November 2018                  Mittwoch, 28. November 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Südring 36                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation Borgweg. Oder mit Bus bis Haltestelle Borgweg.</p>
	<p>Christa Verstege                  Martin Gorlikowski</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

24

# Wie entsteht eine Radio-Sendung?

Wir besuchen den Nord-Deutschen Rund-Funk. Ein Redakteur erklärt uns dort, wie eine Radio-Sendung beim NDR 2 entsteht. Wir haben die Möglichkeit, eine eigene kleine Sendung zu produzieren und auf CD mitzunehmen.

	Samstag, 1. September 2018	
	In der Zeit von 11:00 - 15:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Das Mahlhaus Mahlhaus 1 d-e 22159 Hamburg Region   Wandsbek	Das Mahlhaus ist nur ein paar Gehminuten von der U-Bahnstation Farmsen entfernt.
	Andreas Sorgenfrey	
	5,- EURO	
	Kristina Arischeh: 64 42 67 22 E-Mail: k.arischeh@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 6 Teilnehmer.

25

## Hallo Hamburg

Ganzheitliches Gedächtnistraining ... rundum und in Hamburg. Wer fit sein möchte, ist in diesem Kurs richtig. Mit Rätseln, Spielen trainieren wir unser Gedächtnis und lernen viel über Hamburg. Leichte Übungen helfen unsere Beweglichkeit zu erhalten. Gemeinsam werden wir viel Spaß haben ... drinnen und draußen.

	<p>Sonntag, 18. Februar 2018</p>	<p>Dieser Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Die weiteren Termine werden am 1. Termin vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.                  Stresemannstraße 163                  22769 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Sie erreichen den Ort barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße.</p>
	<p>Lara Roemmelt                  Sabine Tallarek</p>	
	<p>32,- EURO</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22                  E-Mail: <a href="mailto:h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de">h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</a></p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

26

Senioren unterwegs

Schritt für Schritt in Bewegung bleiben ... Wir werden gemeinsam unterwegs sein und seniorenrechtliche Kulturangebote sowie auch barrierefreie Einrichtungen kennenlernen und nutzen. Alles in einem gemütlichen Tempo ... im Alter aktiv sein.

	<p>Samstag, 24. März 2018</p>	<p>Dieser Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Die weiteren Termine werden am 1. Termin vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.                  Stresemannstraße 163                  22769 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Sie erreichen den Ort barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße.</p>
	<p>Lara Roemmelt                  Sabine Tallarek</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22                  E-Mail: h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

27

Der Harz ist eine Reise wert

Wir lernen gemeinsam, eine Reise in den Harz zu planen. Was wollen wir anschauen und unternehmen? Wie finden wir eine Unterkunft? Zusammen werden wir dann für ein verlängertes Wochenende auf unsere Reise gehen.

	<p>Das Vorbereitungs-Treffen: Freitag, 23. März 2018</p> <p>Die Reise findet statt von Freitag, 18. Mai 2018 bis Montag, 21. Mai 2018</p>	<p>Das Vorbereitungs-Treffen findet an einem Freitag statt. Die Reise findet von Freitag bis Montag statt.</p>
	<p>Das Vorbereitungs-Treffen findet statt in der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Sie erreichen den Ort barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße.</p>
	<p>Swantje Paulus Karin Voß</p>	
	<p>200,- EURO</p>	<p>Die Reisekosten sind in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

28

# Rundgang durch den Stadtteil St. Pauli Das Vergnügen und der Fußball

Möchten Sie mehr über den Stadt-Teil St. Pauli erfahren?

Am ersten Termin machen wir einen Rund-Gang durch St. Pauli. Dabei hören und sehen wir viel über die Vergnügungs-Meile an der Reeperbahn.

Am zweiten Termin besuchen wir das Stadion vom FC St Pauli. Wir hören etwas zur Geschichte vom Fußball-Verein. Wir lernen besondere Räume im Stadion kennen.

	<p>Das Vergnügen: Dienstag, 17. April 2018</p> <p>Das Stadion: Dienstag, 24. April 2018</p>	<p>Es handelt sich um 2 Kurse. Jeder Rundgang kann getrennt besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:45 Uhr - 19:15 Uhr.</p>	<p>Der Besuch vom Stadion findet in der Zeit von 18:00 - 19:00 Uhr statt.</p>
	<p>U- Bahnhaltestelle St. Pauli Am Millerntorplatz 20359 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Wir treffen uns an der U-Bahn-Haltestelle St. Pauli oben bei dem Fahrstuhl. Die Führungen sind barrierefrei.</p>
	<p>Karla Hinz</p>	<p>Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Der Stadtrundgang findet auch bei Regenwetter statt.</p>
	<p>8,- EURO pro Kurs.</p>	<p>In Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung St.Pauli.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

29

## Eine Fahrt in die Boberger Niederung

Was ist das Besondere an der Boberger Niederung?

Eine Landschaft mitten in Hamburg, wo Sie Dünen, Moor und Marschland finden. Wir gehen auf den Rund-Wegen. Es gibt viel zu erkunden und viel zu entdecken.

	<p>Samstag, 2. Juni 2018</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 14.30 Uhr.</p>	
	<p>Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.</p>
	<p>Anne Becke</p>	<p>Bitte bequeme Schuhe anziehen.</p>
	<p>4,- EURO</p>	<p>Getränk und Brot mitbringen.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

30

## Natur und Natur-Schutz erleben: Ausflug in die Fischbeker Heide

Die Fischbeker Heide ist eine besondere Natur-Landschaft im Süden Hamburgs. Besonders sehenswert ist sie zur Heide-Blüte im Spät-Sommer. Wir treffen uns in Hamburg-Harburg und fahren gemeinsam los. In einem ganz-tägigen Ausflug erleben wir Natur pur. Außerdem gibt es Informationen zur Heide-Landschaft und zum Natur-Schutz. Dafür wird vor Ort der "Schafstall" sowie die "Loki-Schmidt-Ausstellung" besucht. Es gibt Kaffee und Kuchen.

	Samstag, 25. August 2018	Es handelt sich um einen Tagesausflug.
	In der Zeit von 10:00 - 17:00 Uhr.	
	BHH-Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Süd Schwarzenbergstraße 49 21073 Hamburg Region   Harburg	Der Treffpunkt ist mit der S3 erreichbar. Sie fahren bis zur S-Bahnstation Harburg Rathaus.
	Martina Busche	
	10,- EURO	Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
	Ulf Möller: 18 01 00 363 E-Mail: u.moeller@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

31

# Tages-Fahrt nach Berlin - Auf den Spuren der jüngeren deutschen Geschichte

Wir fahren morgens mit einem Reisebus von Hamburg nach Berlin. Dort erkunden wir die Stadt zu Fuß, mit Bussen und Bahnen. Wir schauen uns vieles an: Den Reichs-Tag, das Branden-Burger Tor, die Straße "Unter den Linden", den Alexander-Platz und die Bernauer Straße mit ihren Mauer-Resten. Es gibt auch Zeit für Café, Souvenirs und eine Stadt-Rundfahrt. Am Abend sind wir wieder zurück in Hamburg.

	Samstag, 28. April 2018	Es handelt sich um einen Tagesausflug.
	In der Zeit von 7:30 - 19:30 Uhr.	
	Treffpunkt: Eingang des Deutschen Schauspielhauses Kirchenallee 39 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Wir treffen uns vor dem Eingang vom Deutschen Schauspielhaus. Das Deutsche Schauspielhaus ist gegenüber vom Hamburger Hauptbahnhof. Der Ausgang am Bahnhof heißt: Kirchenallee.
	Mathias Salmann	Bitte Trinken für die Fahrt mitbringen.
	28,- EURO	Die Kursgebühr beinhaltet die Fahrtkosten nach Berlin und zurück.
	Mathias Salmann: 55 89 89 89 E-Mail: m.salmann@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 14 Teilnehmer.

32

Tages-Fahrt nach Bremen  
- Die Hanse und der Roland

Die Tages-Tour beginnt morgens mit der Zug-Fahrt nach Bremen. Bremen ist eine andere große Hansestadt in Nord-Deutschland. Dort erleben wir eine Stadt-Führung durch die historische Mitte. Danach fahren wir mit einem Schiff auf der Weser. Das ist der Fluss, der durch Bremen fließt. Von hier sehen wir Bremen und erfahren viel über seine frühere Hafen-Geschichte. Am Abend sind wir wieder zurück in Hamburg.

	<p>Samstag, 26. Mai 2018</p>	<p>Es handelt sich um einen Tagesausflug.</p>
	<p>In der Zeit von 8:30 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt: Eingang des Deutschen Schauspielhauses Kirchenallee 39 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Wir treffen uns vor dem Eingang vom Deutschen Schauspielhaus. Das Deutsche Schauspielhaus ist gegenüber vom Hamburger Hauptbahnhof. Der Ausgang am Bahnhof heißt: Kirchenallee.</p>
	<p>Mathias Salmann</p>	<p>Bitte Trinken für die Fahrt mitbringen.</p>
	<p>25,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Fahrt mit dem Zug sowie die Stadtführung und die Schifffahrt.</p>
	<p>Mathias Salmann: 55 89 89 89 E-Mail: m.salmann@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 14 Teilnehmer.</p>

33

## Tages-Fahrt nach Lübeck - Wir erleben das Mittel-Alter

Wir fahren morgens mit dem Zug von Hamburg nach Lübeck. Eine Stadt-Führerin erklärt uns den Aufbau einer Stadt aus dem Mittel-Alter: Was ist das Mittel-Alter? Wie haben die Menschen gewohnt? Wie haben sie gearbeitet? Was haben sie gegessen? Nach der Führung machen wir eine Boots-Fahrt über die Trave. Das ist der Fluß, der durch Lübeck fließt. Vom Wasser aus sehen wir die Stadt und ihre Bauten aus dem Mittel-Alter.

	Samstag, 2. Juni 2018	Es handelt sich um einen Tagesausflug.
	In der Zeit von 8:30 - 16:00 Uhr.	
	Treffpunkt: Eingang des Deutschen Schauspielhauses Kirchenallee 39 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Wir treffen uns vor dem Eingang vom Deutschen Schauspielhaus. Das Deutsche Schauspielhaus ist gegenüber vom Hamburger Hauptbahnhof. Der Ausgang am Bahnhof heißt: Kirchenallee.
	Mathias Salmann	Bitte Trinken für die Fahrt mitbringen.
	25,- EURO	Die Kosten beinhalten die Fahrt mit dem Zug sowie die Stadtführung und die Schifffahrt.
	Mathias Salmann: 55 89 89 89 E-Mail: m.salmann@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 14 Teilnehmer.

34

Pilger-Reise

Der Weg ist das Ziel. Wandern kann anstrengend und schmerzhaft sein. Dann möchte man vielleicht aufhören. Aber wenn man seinen Weg zu Ende gegangen ist, gibt es kaum ein schöneres Gefühl. Wir wandern auf dem berühmten Jakobsweg in Nordspanien. Gemeinsam wollen wir die Herausforderung annehmen und unsere Grenzen austesten. Wir fliegen mit dem Flugzeug und schlafen in Pilgerherbergen. Alle notwendigen Reiseinformationen werden auf einem Reisevortreffen bekannt gegeben.

	Die Reise findet statt in der Zeit von Montag, 3. September 2018 bis Mittwoch, 12. September 2018	Achtung! Erst wenn die Flüge gebucht sind kann der genaue Termin mitgeteilt werden. Es wird ein Vorbereitungstreffen geben.
		
	Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Maren Röse Juliane Geuke	
	Ungefähr 550,- EURO	
	Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

35

Gärtnern in der Stadt

Wir zeigen Ihnen, wie man in der Stadt selbst Gemüse anbauen kann. Gemeinsames Gärtnern macht Spaß. Das selbst angebaute Gemüse schmeckt besonders gut.

	<p>Freitag, 6. April 2018                  Freitag, 20. April 2018                  Freitag, 4. Mai 2018                  Freitag, 18. Mai 2018                  Freitag, 1. Juni 2018                  Freitag, 15. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 13 Terminen.                  Der Kurs findet 14-tägig freitags statt.                  Weitere Termine:                  29.6., 13.7., 27.7., 10.8., 24.8., 7.9.,                  21.9. 2018.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 Uhr - 16:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg, Selbst und Sicher                  Saarlandstr. 20                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Die Hausgemeinschaft Selbst + Sicher ist mit den Buslinien 171, 172, 173, 261 zu erreichen und mit der U3 über die U-Bahnstation Saarlandstraße (nicht barrierefrei).</p>
	<p>Cornelia Hadelers                  Ralf Hass</p>	
	<p>25,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

36

## Besuch im Barfußpark

Ein besonderer Ausflug für unsere Füße. Gemeinsam verbringen wir den Tag im Barfußpark Egestorf. Wir erleben den Wald ganz nah. Wir erfahren, wie sich Waldböden, Wiesen und Bäche anfühlen. Wir entdecken den Wald mit allen Sinnen. Es gibt viele Stationen, an denen wir etwas erleben und lernen können. Bei einem Picknick im Wald können wir die Ruhe der Natur genießen.

	<p>1. Ausflug: Donnerstag, 21. Juni 2018</p> <p>2. Ausflug: Freitag, 31. August 2018</p>	<p>Die Ausflüge können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 9:00 - ungefähr 15:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Wir fahren gemeinsam vom Südring los. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Svenja Eggersmann</p>	<p>Bitte Verpflegung für das Picknick mitbringen.</p>
	<p>16,- EURO</p>	<p>Kosten für den Eintritt sind enthalten. Bei Bedarf Geld für Eis oder Getränke mitbringen.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

37

# Ein Tages-Ausflug in die Elbtal-Aue

Möchten Sie etwas über die Elbtal-Aue lernen?

Wir machen einen Ausflug aufs Land und fahren mit einem Floß.

Sie können Biber, Störche und See-Adler beobachten. Im Arche-Zentrum in Neuhaus lernen Sie viel über die Natur und wie die Menschen auf dem Dorf leben. Und Sie erfahren, was das Besondere an der Elbtal-Aue ist. Ein interessanter Tag auf dem Land.

	<p>Das Vortreffen findet statt am: Montag, 9. Juli 2018</p> <p>Der Ausflug findet statt am: Montag, 16. Juli 2018</p>	
	<p>Das Vortreffen findet in der Zeit von 17:00 - 19:15 Uhr statt. Der Tagesausflug findet in der Zeit von 9:00 - 18:30 Uhr statt.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Svenja Eggersmann Anne Becke</p>	<p>Die Teilnahme am Vortreffen ist wichtig</p>
	<p>27,- EURO</p>	<p>Fahrtkosten und Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geld für Verpflegung mitbringen.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 14 Teilnehmer.</p>

38

# Tages-Reise an die Nordsee nach Cuxhaven

Mit der Bahn fahren wir nach Cuxhaven. Im Kultur-Bistro der Lebens-Hilfe Cuxhaven stärken wir uns bei einem reichhaltigen Frühstücks-Buffett. Danach geht es an den Strand. Dort lassen wir uns von einem Watt-Führer das Watt und die faszinierende Tier- und Pflanzen-Welt zeigen. Vor der Rück-Fahrt wollen wir noch etwas durch Cuxhaven bummeln.

	Sonntag, 12. August 2018	Es handelt sich um einen Tagesausflug.
	In der Zeit von 8:00 - 17:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Sozialer Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region   Buchholz	Wir treffen uns am Bahnhof Buchholz. Zusteigen in Harburg ist nach Absprache möglich.
	Susanne Scheel	Bitte Trinken für den Ausflug mitnehmen, sowie Jacke und ein Handtuch.
	12,- EURO	Die Kosten beinhalten die Fahrt und die Wattführung. Das Frühstücksbuffet kostet 9 EURO extra.
	Verena Junge: 04 1 81 / 94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a>	Höchstens 8 Teilnehmer.

39

Sich mit Kunst ausdrücken

Sie möchten Ihre Wünsche und Gedanken künstlerisch ausdrücken?

Im Kurs lernen Sie verschiedene Arten kennen, wie Sie sich mit Kunst ausdrücken können. Zum Beispiel mit Malen und Zeichnen, mit Schreiben und Basteln, mit Bauen und Fotografieren. Sie probieren verschiedenes Material aus. In dem Atelier der Galerie der Villa haben Sie viel Platz zum Kreativ sein.

	<p>Donnerstag, 15. Februar 2018                  Donnerstag, 22. Februar 2018                  Donnerstag, 1. März 2018                  Donnerstag, 22. März 2018                  Donnerstag, 29. März 2018                  Donnerstag, 12. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17.30 bis 19.45 Uhr.</p>	<p>in den Berliner und Hamburger Schulferien findet der Kurs nicht statt.</p>
	<p>Galerie der Villa, Elbe-Werkstätten Altona                  Friesenweg 5c                  22763 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen die Galerie barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit dem Bus 37.</p>
	<p>Peter Heidenwag</p>	<p>In Kooperation mit Bildung für alle! e.V.</p>
	<p>87,- EURO</p>	<p>Ein Antrag auf eine Förderung der Teilnahme ist möglich.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

40

## Eigenen Text selbstbewusst vortragen

In diesem Kurs lernen Sie, Texte vorzutragen. Wir werden Texte erstellen oder Sie bringen eigene Texte mit. Sie lernen, vor einer Kamera ohne Lampenfieber und Aufregung zu sprechen. Wie das geht und mit welchen Tricks erfahren Sie im Kurs. Wenn Sie das möchten, veröffentlichen wir Video-Clips im Internet.

	<p>Samstag, 24. Februar 2018                  Sonntag, 25. Februar 2018                  Samstag, 3. März 2018                  Sonntag, 4. März 2018</p>	<p>Der Kurs findet samstags und sonntags statt.                  Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Treffpunkt Bahrenfeld                  Griegstraße 110a                  22763 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.</p>
	<p>Annette Mingels</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

41

Theater-Sport

Sind Sie schon einmal in einem Theater gewesen? Dort stehen Menschen auf der Bühne und tun so als wären sie jemand anderes. Wir wollen mit Ihnen spielen! Sie brauchen keine Texte zu lernen. Wir spielen Theater ohne lange zu überlegen oder etwas zu planen. Auf der Bühne können Sie alles machen. Was Sie sich überlegen können Sie spielen.

	<p>Mittwoch, 14. März 2018                  Montag, 26. März 2018                  Montag, 9. April 2018                  Montag, 23. April 2018                  Montag, 30. April 2018                  Montag, 28. Mai 2018</p>	<p>Der erste Termin findet an einem Mittwoch statt. Die anderen Termine montags.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Altona                  Im Haus der Familie, Schilleroper 15                  22767 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit der U3 (Feldstraße) oder der Buslinie 3 (Neuer Pferdemarkt) zu erreichen. Von dort sind es 3 Minuten Fußweg.</p>
	<p>Sarah Eichler</p>	
	<p>21,- EURO</p>	
	<p>Sarah Eichler: 22 63 42 310                  E-Mail: s.eichler@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	

42

## Trickfilm-Werkstatt Wir machen unseren Film

Möchten Sie einen eigenen Trick-Film machen? Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Wir erfinden eine Geschichte und Figuren. Wir machen daraus einen Trick-Film. Sie können den fertigen Film als DVD mit nach Hause nehmen.

	<p>Freitag, 13. April 2018 Samstag, 14. April 2018 Freitag, 20. April 2018 Samstag, 21. April 2018 Sonntag, 22. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.</p>
	<p>Jeweils freitags in der Zeit von 16:00 - 19:30 Uhr. Jeweils samstags und sonntags in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Friesenweg Friesenweg 5d 22763 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen die Lernwerkstatt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit dem Bus 37.</p>
	<p>Karin Bähr</p>	
	<p>35,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

43

## Näh-Werkstatt

In diesem Kurs lernen Sie, wie eine Näh-Maschine funktioniert. Wir wollen eigene Näh-Projekte in gemütlicher Atmosphäre planen und mit Spaß und Freude kreativ umsetzen. Kreativ bedeutet: Die eigenen Ideen ausprobieren.

	<p>Donnerstag, 7. Juni 2018  Donnerstag, 14. Juni 2018  Donnerstag, 21. Juni 2018  Donnerstag, 28. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>In der Zeit von 12:00 - 14:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt West  Eckhoffplatz 16  22547 Hamburg  Region   Altona</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit dem Bus zu erreichen. Sie fahren mit der Linie 2 bis zur Haltestelle Eckhoffplatz (Lurup Center).</p>
	<p>Lydia Frank</p>	
	<p>2,50 EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Lydia Frank: 35 70 85 53  E-Mail: Treffpunkt-west@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

44

# Die Marionetten im Botanischen Garten

Im Botanischen Garten steht ein Theater für Marionetten-Puppen. Sie haben die Gelegenheit, hinter die Kulissen zu schauen. Dort wo die Schauspieler mit den Marionetten-Puppen arbeiten. Sie können die Marionetten-Puppen anfassen und genau sehen, wie sie funktionieren. Sie sehen, wie die Marionetten-Puppen ein Märchen spielen: Der gestiefelte Kater.

	<p>Samstag, 7. Juli 2018</p>	<p>Wir fahren gemeinsam vom Treffpunkt Bahrenfeld zum Botanischen Garten.</p>
	<p>In der Zeit von 12:00 - 17:15 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a 22763 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.</p>
	<p>Marionetten-Spieler</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

45

## Wir machen unsere eigenen Bildgeschichten und Comics

Wie geht das, eine Bild-Geschichte selbst zeichnen? Oder ein Heft mit einem Comic selbst machen? Im Kurs können Sie Geschichten erfinden. Sie lernen, wie Sie Ihre Figuren als Comic zeichnen. Wenn Sie möchten, können Sie mit einem Computer-Programm Ihre Zeichnung bearbeiten. Sie lernen, wie ein richtiger Comic entsteht. Am Ende vom Kurs können Sie Ihren eigenen Comic haben.

	Freitag, 21. September 2018 Samstag, 22. September 2018 Freitag, 28. September 2018 Samstag, 29. September 2018 Freitag, 5. Oktober 2018 Samstag, 6. Oktober 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.
	Jeweils freitags in der Zeit von 17:00 - 19:45 Uhr. Jeweils samstags in der Zeit von 11:00 - 14:15 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Zeiten
	Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Friesenweg Friesenweg 5d 22763 Hamburg Region   Altona	Sie erreichen die Galerie barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit dem Bus 37.
	Sina Arlt	
	40,- EURO	Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
	Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer.

46

Rockmusik

Haben Sie Lust, verschiedene Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren? Vielleicht das eigene Lieblingsinstrument zu entdecken? Oder mal mit dem Mikrophon zu singen? Wir spielen Rock und Pop, improvisieren und finden so gemeinsam zu eigenen Stücken. Das Aufbauen und Abbauen der Instrumente ist, wie bei jeder Musikgruppe auch, Bestandteil des Kurses.

	<p>Freitag, 26. Oktober 2018                  Samstag, 27. Oktober 2018                  Freitag, 2. November 2018                  Freitag, 9. November 2018                  Samstag, 10. November 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 20:45 Uhr.</p>	
	<p>Barner 16                  Barnerstraße 16                  22765 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Zu Fuß erreichbar über die S-Bahnstation Altona in ungefähr 10 Minuten.                  Ausgang Richtung Ottensen. Dann rechtsrum nach 100 Metern in die Scheel-Plessen Straße. Diese mündet in die Barnerstraße.</p>
	<p>Greta Bayer                  Andrea Trumm</p>	<p>Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen.</p>
	<p>25,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22                  E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

47

## Lust zu Malen

Haben Sie Freude am Malen?

Im Kurs malen wir verschiedene Bilder. Wir malen mit dem Pinsel oder mit dem Stift. Und Sie lernen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Bilder machen können.

	<p>Samstag, 10. Februar 2018 Weiter jeden 2. Samstag im Monat.</p>	<p>Der Kurs findet jeden 2.Samstag im Monat statt. Der Kurs besteht aus insgesamt 10 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Tagesstätte Carla Teigler Haus An den Dünen 2 21035 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Bergedorf.</p>
	<p>Dris Kittel Jörgen Meinel</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

48

## Töpfern und mit Ton gestalten

Mit Ton können Sie viel machen: Vasen, Schüsseln, Figuren. Sie lernen in diesem Kurs das Material Ton kennen. Sie erfahren, wie Sie schöne Dinge mit Ton herstellen. Sie töpfern Ihre eigenen Dinge aus Ton.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 21. Februar 2018</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 19. September 2018</p>	<p>Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden. Beide Kurse bestehen insgesamt aus 10 Terminen. Die Kurse finden alle zwei Wochen statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Volkshochschule Bergedorf Leuschnerstr. 21 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Die Volkshochschule ist von der S-Bahnstation Bergedorf zu Fuß in 5 Minuten erreichbar.</p>
	<p>Nadia Condello</p>	
	<p>36,- EURO pro Kurs.</p>	<p>Der Ton, das Brennen und das Glasieren wird extra berechnet.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

49

## Kunter-Buntes Frühlings-Basteln

Ganz nach dem Motto: "Jeder kann kreativ sein". Kreativ bedeutet: die eigenen Ideen ausprobieren. Wir gestalten und basteln in diesem Kurs einfache Vorlagen mit dem Thema Frühling und Ostern. Kunterbunt, farbenfroh, und mit viel Raum für persönliche Wünsche und eigene Ideen wollen wir das Frühlings-Erwachen gestalten.

	Freitag, 2. März 2018 Freitag, 9. März 2018	Die Termine sind einzeln buchbar.
	Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte Methfesselstraße 45 20257 Hamburg Region   Eimsbüttel	Der Treffpunkt ist über die Linie U2 bis Lutterothstraße oder mit der Metrobuslinie 4 bis Sartoriusstraße in 5 Gehminuten erreichbar.
	Inge Schiffmann	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
	2,- EURO pro Termin.	Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
	Caroline Schnell: 28 05 18 98 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de</a>	Höchstens 4 Teilnehmer.

50

## Malrausch

Möchten Sie nach Herzens-Lust malen? Wie es Ihnen gerade gefällt. Ganz wild oder mit viel Überlegung? In diesem Kurs können Sie das machen. Sie können auch verschiedene Arten zu Malen kennen-lernen. Und das Beste ist: alles ist richtig!

	<p>Freitag, 23. Februar 2018                  Freitag, 25. Mai 2018                  Freitag, 24. August 2018                  Freitag, 23. November 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen. Jeder Termin kann einzeln besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Atelier Freistil                  Nymphenweg 22                  21077 Hamburg                  Region   Harburg</p>	<p>Das Atelier Freistil ist über die S-Bahnstation Harburg zu erreichen.</p>
	<p>Andrea Rausch</p>	
	<p>pro Termin 39,- EURO, ermäßigt 18,- EURO</p>	
	<p>Bettina Grevel: 42 86 81 952                  E-Mail: <a href="mailto:bettina.grevel@lmbhh.de">bettina.grevel@lmbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

51

Holzwerken 1 + 2

Wie geht Werken mit Holz?

In den Kursen lernen Sie, wie Sie Holz bearbeiten und welche Werkzeuge Sie dafür brauchen. Sie machen schöne Dinge aus Holz. Zum Beispiel Obstschalen, Kerzen-Ständer oder Bilder-Rahmen.

	<p>Holzwerken 1: Samstag, 3. März 2018 Sonntag, 4. März 2018 Holzwerken 2: Samstag, 22. September 2018 Sonntag, 23. September 2018</p>	<p>Die Kurse Holzwerken 1 und Holzwerken 2 können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Samstag in der Zeit von 14:00 - 17.45 Uhr. Sonntag in der Zeit von 14:30 - 17:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Die Lernwerkstatt ist mit der S3 erreichbar-Ausstieg an der S-Bahnstation Harburg. Oder mit den Buslinien 141, 241, 143 oder 243 eine Station bis Harburger Ring fahren. Dort die Straße Richtung Volkshochschule und Lidl überqueren.</p>
	<p>Hojat Esteky</p>	<p>25% Ermäßigung für Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad.</p>
	<p>37,- EURO pro Kurs.</p>	<p>Zusätzlich Materialkosten 4,- EURO bis 30,- EURO.</p>
	<p>Hamburger Volkshochschule: 42 73 12 133 (Mo. - Fr. von 8:30 - 18:00 Uhr) E-Mail: harburg@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

52

## Freie Acryl Werkstatt

Wie malt man mit Acryl- Farben?

In der Acryl- Werkstatt können Sie das ausprobieren. Sie malen nach Vorlagen zum Beispiel Tiere, Menschen und Landschaften. Oder Sie malen aus eigener Fantasie mit Rollen, mit dem Spachtel oder mit dem Pinsel. So, wie es Ihnen am meisten Freude macht.

	<p>Samstag, 10. März 2018 Sonntag, 11. März 2018</p>	<p>Es handelt sich um einen Wochenendkurs.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 16:45Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Hölertwiete Hölertwiete 5 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit der S3 erreichbar. Sie fahren bis zur S-Bahnstation Harburg Rathaus.</p>
	<p>Nushin Morid</p>	
	<p>25,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Claudia Behrens: 37 42 36 500 E-Mail: <a href="mailto:claudia.behrens@imbhh.de">claudia.behrens@imbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

53

Kunstlabor

Sie möchten einmal ein Bild malen, eine Zeichnung anfertigen oder eine Skulptur bauen? Und zu Hause fehlt Ihnen der Platz und das Miteinander dafür?

Für das Kunstlabor braucht niemand Vorwissen oder Vorerfahrungen. Gemeinsam planen wir auch Ausstellungen mit den eigenen Arbeiten.

	<p>1. Kurs beginnt am: Samstag, 24. Februar 2018</p> <p>2. Kurs beginnt am: Samstag, 8. September 2018</p>	<p>Die Kurse finden samstags statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen. Die Folgetermine werden am ersten Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>Nachbarschaftsraum im Wichernhaus Münzplatz 4 20097 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Erreichbar über den Hauptbahnhof. Ausgang in Richtung ZOB. Am Museum für Kunst und Gewerbe vorbeigehen. Die Altmannbrücke in Richtung City überqueren. Links in Münzstraße einbiegen und bis Münzplatz laufen.</p>
	<p>Harald Torp</p>	
	<p>25,- EURO pro Kurs</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>	<p>Höchstens 9 Teilnehmer.</p>

54

## Schmuck-Werkstatt

In diesem Kurs wollen wir eigene Schmuck-Stücke anfertigen.

Mit einem kreativen Fädel-Spass mit feinen Perlen werden tolle Schmuck-Stücke selber hergestellt.

	<p>Montag, 5. Februar 2018          Montag, 12. Februar 2018          Montag, 19. Februar 2018          Montag, 26. Februar 2018          Montag, 5. März 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:30 - 15:30 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg          Feiningerstraße 4          22115 Hamburg          Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit der U2 erreichbar. Sie fahren bis zur Haltestelle Mümmelmansberg.</p>
	<p>Nuradiye Ertütüncü</p>	
	<p>14,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Treffpunkt Mümmelmansberg: 24 18 09 93          E-Mail:  <a href="mailto:treffpunkt-muemmelmannsberg@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-muemmelmannsberg@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

55

## Marmorier-Kunst

In diesem Kurs lernen wir die typischen Materialien und Handwerk-Zeuge für die Marmorier-Kunst kennen. Marmorieren ist: Eine kunstvolle Mal-Technik. Wir malen mit verschiedenen Farben und Wasser auf Papier. Dabei gibt es Unterstützung.

	<p>Freitag, 6. April 2018          Freitag, 13. April 2018          Freitag, 20. April 2018          Freitag, 27. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 15:30 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg          Feiningerstraße 4          22115 Hamburg          Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit der U2 erreichbar. Sie fahren bis zur Haltestelle Mümmelmansberg.</p>
	<p>Merve Ucar</p>	
	<p>13,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Treffpunkt Mümmelmansberg: 24 18 09 93          E-Mail:          treffpunkt-muemmelmannsberg@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

## 56

## Besuch im Altonaer Museum

Wir fahren gemeinsam nach Altona. Wir wollen dort das Altonaer Museum besuchen. Hier beschäftigt man sich mit der Kunst- und Kulturgeschichte des norddeutschen Raumes. Es gibt Ausstellungsstücke aus den Bereichen Kunsthandwerk, Malerei und Grafik, Kulturgeschichte, Fischerei und Schifffahrt zu bestaunen.

	Sonntag, 15. April 2018	Der Kurs findet an einem Sonntag statt.
	In der Zeit von 10:30 - 14:30 Uhr.	
	Reisezentrum DB im Hauptbahnhof Hachmannplatz 16 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Das DB Reisezentrum ist am Ausgang Kirchenallee. Auf Wunsch ist eine Abholung zu Hause möglich.
	Claudia Einfeldt	
	25,- EURO	
	Weitsprung gGmbH Reisebüro: 38 90 45 75 E-Mail: hamburg@weitsprung-reisen.de	Höchstens 8 Teilnehmer.

57

## Auf Stoff malen lernen

In diesem Kurs wird der Umgang mit Stoff und Stoff-Farben gelernt und die Kreativität der Teilnehmer gefördert.

	<p>Dienstag, 22. Mai 2018 Dienstag, 29. Mai 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Reinstorfweg 10 21107 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt ist barrierefrei. Der Treffpunkt liegt 4 Bushaltestellen entfernt von der S-Bahnstation Wilhelmsburg, direkt an der Bushaltestelle Mengestraße.</p>
	<p>Leyla Demirer</p>	
	<p>5,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Gülsüm Caferoglu: 18 07 62 66 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

58

## Gemeinsam Singen - im Frühjahr und im Herbst

Singen Sie gerne und haben Sie Freude an Musik? In diesem Kurs lernen Sie die passenden Lieder für jede Jahres-Zeit. Und wir singen auch andere Lieder, auf die Sie Lust haben und die Spaß machen. Zum Beispiel: Volks-lieder, Schlager und Oldies.

	<p>1. Kurs im Frühjahr 2018: Samstag, 7. April, Samstag 28. April und Samstag, 26. Mai.</p> <p>2. Kurs im Herbst 2018: Samstag, 29. September, Samstag 27. Oktober und Samstag, 24. November.</p>	<p>Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden. Die Kurse finden samstags statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Ursula Gehring</p>	
	<p>6,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

59

Theater Kurs 1 + 2

Beim Theaterspielen schlüpfen wir in eine fremde Haut. Wir denken uns ein Theaterstück aus. In dieser Gruppe kann jeder mitmachen, egal ob er schon Erfahrung hat oder nicht. Auch Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf können in fremde Rollen schlüpfen. Wir arbeiten mit Videokameras, Masken, Kostümen und Musik.

	Beide Kurse beginnen am: Donnerstag, 1. Februar 2018	Beide Kurse bestehen insgesamt aus 12 Terminen. Die Folge-Termine werden beim 1. Termin bekannt gegeben.
	Jeweils in der Zeit von 17:45 - 20:00 Uhr.	Beide Kurse finden zeitgleich statt.
	Senator Neumann Heim Heinrich-von-Ohlendorff-Str. 20 22359 Hamburg Region   Wandsbek	
	Heinz Oswald-Stümpel Jo Elvers	Bitte Getränke mitbringen.
	36,- EURO	
	Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 16 Teilnehmer.

60

## Musik für alle

Lieben Sie Musik? Möchten Sie selbst Musik machen?

In diesem Kurs machen wir gemeinsam Musik. Wir singen, wir tanzen und wir probieren Instrumente aus. Sie hören und erleben Musik mit Spaß und mit Freude.

Sie können ein Instrument mitbringen!

	<p>Mittwoch, 7. Februar 2018                  Mittwoch, 21. Februar 2018                  Mittwoch, 7. März 2018                  Mittwoch, 21. März 2018                  Mittwoch, 4. April 2018                  Mittwoch, 18. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen.                  Der Kurs findet 14-tägig immer mittwochs statt.                  Weitere Termine:                  2. Mai, 16. Mai, 30. Mai, 13. Juni.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche                  Buchenring 65                  22359 Hamburg                  Region   Wandsbek</p>	<p>Die Buche ist über die U-Bahnstation Buchenkamp barrierefrei zu erreichen.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

61

# Weben mit einem selbst gebauten Web-Rahmen

Wie geht das Weben?

Das Weben ist ein altes Handwerk und eine alte Kunst.

In diesem Kurs bauen Sie einen Web-Rahmen aus Ästen. Sie gestalten den Web-Rahmen mit Wolle, mit Stoff und mit anderem Material. Sie arbeiten kreativ. Sie gestalten Ihr eigenes gewebtes Bild. Sie erfahren, wie das Handwerk Weben geht.

	<p>1. Kurs am: Donnerstag, 8. März 2018 Donnerstag, 15. März 2018</p> <p>2. Kurs am: Donnerstag, 10. Mai 2018 Donnerstag, 17. Mai 2018</p>	<p>Jeder Kurs besteht aus 2 Terminen. Jeder Kurs kann getrennt besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg, Treffpunkt Wandsbek Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof) 22041 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Der Treffpunkt Wandsbek ist über die S-Bahnstation Wandsbeker Chausse (S1 und S11) erreichbar. Die U-Bahnstation (U1) Wandsbeker Chaussee ist nicht barrierefrei.</p>
	<p>Petra Frühling</p>	<p>Geld für Material ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>4,50 EURO pro Kurs.</p>	<p>Sie können auch Material mitbringen: Äste und Zweige, Wolle, Stoffreste, Fäden, Federn Halme.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

62

## Mit kreativem Malen in die Entspannung

Ein Kurs für alle, die Lust am Malen haben und dabei zur Ruhe kommen möchten. Sie können verschiedene Arten zu Malen kennen-lernen oder frei nach ihrer Fantasie malen. Sie müssen nicht malen können.

	<p>1. Kurs am: Samstag, 17. März 2018</p> <p>2. Kurs am: Samstag, 20. Oktober 2018</p>	<p>Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:45 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Das Mahlhaus Mahlhaus 1 d-e 22159 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Das Mahlhaus ist nur ein paar Gehminuten von der U-Bahnstation Farmsen entfernt.</p>
	<p>Anna Riewe</p>	
	<p>5,- EURO pro Kurs.</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Kristina Arischeh: 64 42 67 22 E-Mail: k.arischeh@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

63

## Kreativ sein mit Holz

Wir sägen, hämmern und schleifen. In diesem Kurs können Sie viele schöne Dinge bauen: Zum Beispiel einen eigenen Sonnen-Fänger, einen Kerzen-Ständer, einen Bild-Halter oder einen Stifte-Halter. Es sind keine Vor-Kenntnisse erforderlich.

	<p>Samstag, 24. November 2018 Samstag, 1. Dezember 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Sozialer Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region   Buchholz</p>	<p>Von Hamburg aus fährt man 25 Minuten mit der Bahn und muss noch ungefähr 10 Minuten gehen. Die Toilette ist bedingt barrierefrei.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>8,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Verena Junge: 04 1 81 / 94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

64

Gesund und Fit© in Altona

"Gesund und Fit" ist ein Vorsorge-Programm für übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung. Sie sind herzlich willkommen, gesundes Essen zu erleben. Sie bekommen in diesem Kurs wichtige Informationen darüber, wie man sein Gewicht verringern, seine Gesundheit verbessern und Spaß an Lebensmitteln haben kann.

	<p>Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 11. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht aus insgesamt 8 Terminen. Der Kurs findet Mittwochs statt. Die Folgetermine werden am ersten Termin vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 17:45 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west tagewerk.große bergstraße Lawaetzweg 4 22767 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Zu Fuß erreichbar über die S-Bahnstation Altona in ungefähr 7 Minuten.</p>
	<p>Margarete Nowag</p>	
	<p>25,- EURO Eigenanteil.</p>	<p>Die Übernahme der Restkosten wird bei der Krankenkasse beantragt. Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei.</p>
	<p>Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

65

## Trommeln

Möchten Sie Trommeln lernen? Wir spielen auf großen und auf kleinen Trommeln. Trommeln macht Spaß, besonders zusammen mit anderen. Trommeln hat viel Kraft und gibt viel Kraft!

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Samstag, 24. Februar 2018</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Samstag, 8. September 2018</p>	<p>Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 15:15 Uhr.</p>	
	<p>Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.</p>
	<p>Stephan Wollweber</p>	
	<p>5,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 16 Teilnehmer.</p>

66

Lust auf Tanzen

Wer Lust hat, sich mit anderen zusammen nach Musik zu bewegen, ist hier richtig. Hier lernen Sie Tanzschritte, Tanzspiele und Gesellschaftstänze kennen. Entweder zu aktuellen Hits oder der Musik, die Sie mögen. Vielleicht sogar für einen gemeinsamen Auftritt.

	Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 1. März 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen jeweils an einem Donnerstag. Die Folgetermine werden am ersten Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.	
	Bürgerhaus Allermöhe Ebner-Eschenbach-Weg 1 21035 Hamburg Region   Bergedorf	Über die S-Bahnstation Nettelnburg zu Fuß in 3 Minuten erreichbar. Auch direkt über Buslinien 12 und 234 erreichbar: Haltestelle S Nettelnburg (Südeingang).
	Renata Bach	Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.
	20,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

67

# Drachenboot fahren

Haben Sie Lust mal in einem Drachenboot zu fahren?

Ein Drachenboot ist ein großes Boot, in dem viele Menschen gemeinsam paddeln. In diesem Kurs lernen Sie wie das geht. Ein Trommler gibt den Takt an. Sie lernen im Takt zu paddeln und das Gleichgewicht zu halten.

	Dienstag, 8. Mai 2018	
	In der Zeit von 18:00 - 20:30 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf	Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.
	Stephan George Michael Futh	Bitte Trainings-Kleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
	3,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 16 Teilnehmer.

68

## Gesund und Fit© in Lohbrügge

"Gesund und Fit" ist ein Vorsorge-Programm für übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung. Sie sind herzlich willkommen, gesundes Essen zu erleben. Sie bekommen in diesem Kurs wichtige Informationen darüber, wie man sein Gewicht verringern, seine Gesundheit verbessern und Spaß an Lebensmitteln haben kann.

	Der Kurs beginnt am: Montag, 3. September 2018	Der Kurs umfasst 8 Termine. Jeweils an einem Montag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 16:30 - 17:45 Uhr.	
	Treffpunkt Lohbrügger Landstraße Lohbrügger Landstraße 104 21031 Hamburg Region   Bergedorf	Erreichbar über die Buslinien 232 und 332. Haltestelle Emilie-Günther-Weg. Die Haltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe des Treffpunktes.
	Margarete Nowag	
	25,- EURO Eigenanteil.	Die Übernahme der Restkosten wird bei der Krankenkasse beantragt. Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

69

## Yoga für Anfänger

Yoga bedeutet: Körper und Geist in eine Einheit bringen. Dazu üben wir: Techniken zur Entspannung und zum Spüren unseres Körpers. Eine typische Übungs-Reihe besteht aus Körper-Übungen, Atem-Übungen, einer Entspannung im Liegen und einer Meditation. Es wird auch gesungen.

	<p>Samstag, 3. Februar 2018                  Samstag, 10. Februar 2018                  Samstag, 17. Februar 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Hölertwiete                  Hölertwiete 5                  21073 Hamburg                  Region   Harburg</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit der S3 erreichbar. Sie fahren bis zur S-Bahnstation Harburg Rathaus.</p>
	<p>Susannah Ganter</p>	<p>Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitbringen.</p>
	<p>8,- EURO</p>	
	<p>Helene Fritzsche: 98 76 51 10                  E-Mail: <a href="mailto:h.fritzsche@treffpunkt-hoelertwiete.de">h.fritzsche@treffpunkt-hoelertwiete.de</a></p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

70

## Gesund und Fit© in Harburg

"Gesund und Fit" ist ein Vorsorge-Programm für übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung. Sie sind herzlich willkommen, gesundes Essen zu erleben. Sie bekommen in diesem Kurs wichtige Informationen darüber, wie man sein Gewicht verringern, seine Gesundheit verbessern und Spaß an Lebensmitteln haben kann.

	Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 21. März 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:15 Uhr.	
	VHS-Zentrum Harburg Carrée Raum Bullerbü Eddelbüttelstraße 47a 21073 Hamburg Region   Harburg	Beim Harburg Carrée Eingang Venus nehmen. Zu Fuß erreichbar über die S-Bahnstation Harburg in ungefähr 9 Minuten. Auch erreichbar über viele Buslinien. Haltestelle Moorstraße.
	Agnes Fröhlich	
	25,- EURO Eigenanteil.	Die Übernahme der Restkosten wird bei der Krankenkasse beantragt. Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei.
	Hamburger Volkshochschule: 42 73 12 133 (Mo. - Fr. von 8:30 - 18:00 Uhr) E-Mail: harburg@vhs-hamburg.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

71

## Gedächtnispfad durch das grüne Harburg

Wir wandern gemeinsam durch Harburgs Natur und lösen dabei Denksport-Aufgaben.

	<p>Freitag, 25. Mai 2018</p>	
	<p>In der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Hölertwiete Hölertwiete 5 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Vor dem Haus der Kirche. Der Treffpunkt ist mit der S3 erreichbar. Sie fahren bis zur S-Bahnstation Harburg Rathaus.</p>
	<p>Ulrike Schwartau</p>	
	<p>3,50 EURO</p>	<p>Bitte mitbringen: Wettergeeignete bequeme Kleidung und Schuhe sowie Getränk.</p>
	<p>Helene Fritzsche: 98 76 51 10 E-Mail: <a href="mailto:h.fritzsche@treffpunkt-hoelertwiete.de">h.fritzsche@treffpunkt-hoelertwiete.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

72

## Hoch hinaus - Schnupperklettern in der Nordwand-Halle

In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, die Welt des Kletterns kennenzulernen. Klettern macht Spaß und jeder kann sich seine eigenen Herausforderungen suchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es geht darum, sich eigene Ziele zu setzen und zu lernen, sich und anderen zu vertrauen.

	<p>Donnerstag, 12. April 2018 Donnerstag, 19. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:15 Uhr.</p>	
	<p>Nordwandhalle Am Insepark 20 21109 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Barrierefrei (Parkplatz, Fahrstuhl, WC). Die Nordwandhalle liegt im Insepark. Man kann mit der S-Bahn oder dem Bus kommen. Der Insepark ist an der S-Bahnstation Wilhelmsburg. Mit der Buslinie 13 steigt man an der Station Insepark aus.</p>
	<p>Annette Dierich Lena Knoop</p>	<p>Bitte bequeme Kleidung anziehen und Verpflegung für die Pause mitbringen.</p>
	<p>16,- EURO</p>	<p>Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt in die Kletterhalle und die Leihgebühr für die Kletterausrüstung.</p>
	<p>Annette Dierich: 64 42 67 22 E-Mail: a.dierich@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

73

Kanufahren

Wollten Sie schon immer mal Hamburg vom Wasser aus kennen lernen? Dafür müssen Sie jedoch Kanufahren können. Wie man richtig einsteigt, paddelt und Gleichgewicht hält, ohne ins Wasser zu fallen, lernen Sie gemeinsam in einem Kanadier-Kanu im Hamburger Kanu Club e.V.. Voraussetzung dafür ist, dass Sie gut schwimmen können.

	Sonntag, 8. Juli 2018 Sonntag, 15. Juli 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen jeweils an einem Sonntag.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	Hamburger Kanu Club e.V. Barcastraße 13ö 22087 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Erreichbar über Buslinie 6. Haltestelle Graumannsweg. Der Hamburger Kanu Club e.V. liegt direkt an der Haltestelle.
	Horst Lieder	Bitte Ersatzkleidung, ein Handtuch, Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.
	15,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a>	Höchstens 6 Teilnehmer.

74

## Hip Hop ohne Vorkenntnisse

Cooler Steps und trendige Moves, das heißt Schritte und Bewegungen, werden auf phantasievolle Weise mit einem energiegeladen und lustigen Tanzstil verbunden. Wichtig ist der persönliche Ausdruck wie bei den Tänzen der Pop-Stars. Dazu gehören auch Aufwärm-Übungen und das Üben grundlegender Bewegungen - und vor allem Spaß an der Sache.

	<p>Freitag, 7. September 2018                  Freitag, 14. September 2018                  Freitag, 21. September 2018                  Freitag, 28. September 2018                  Freitag, 5. Oktober 2018                  Freitag, 12. Oktober 2018</p>	<p>Der Kurs umfasst 6 Termine. Jeweils an einem Freitag.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Tagesförderung Schiffbeker Weg                  Schiffbeker Weg 64                  22119 Hamburg                  Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Über die U-Bahnstation Billstedt zu Fuß in 6 - 7 Minuten erreichbar.                  Auch in 3 Minuten erreichbar über Buslinien 23, 27 und 232. Haltestelle Schiffbeker Höhe.</p>
	<p>Renata Bach</p>	<p>Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.</p>
	<p>12,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22                  E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

75

Stress lass nach

Was ist Stress und Anspannung? Und woher kommen sie? Wie wirken sie sich auf meinen Körper aus? Es werden verschiedene Methoden vorgestellt und ausprobiert. Mit einfachen Formen der Meditation beschäftigen wir uns auch mit sanfter Körperarbeit und mit Elementen aus dem Achtsamkeitstraining.

	Samstag, 27. Oktober 2018	
	In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Evangelische Familienbildung Hamm-Horn Bei der Hammer Kirche 16 20535 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Borris Pietzarka	Bitte bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen mitbringen.
	8,- EURO	
	Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 8 Teilnehmer.

76

Mit Qigong in den Feier-Abend

Qigong heißt eine Bewegungs-Übung, die aus China kommt. Sie können Qigong leicht lernen. Bewegung und Atem sind bei Qigong wichtig, sie sind miteinander verbunden. Qigong macht stark und wach. Qigong ist gut für die Gesundheit und für die Entspannung. Qigong ist ideal für einen guten Feier-Abend.

	<p>Dienstag, 23. Januar 2018                  Dienstag, 30. Januar 2018                  Dienstag, 6. Februar 2018                  Dienstag, 13. Februar 2018                  Dienstag, 20. Februar 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Südring 36                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar.                  U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Birgit Jaeger</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

77

## Wer möchte Jonglieren lernen?

In diesem Kurs werden wir spielerisch das Jonglieren mit drei Bällen oder Tüchern erlernen.

	<p>Freitag, 2. Februar 2018                  Freitag, 9. Februar 2018                  Freitag, 16. Februar 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen jeweils an einem Freitag.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Nord                  Steilshooper Str. 52                  22305 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Der Treffpunkt ist mit der U3 erreichbar. Sie fahren bis zur Haltestelle Barmbek.</p>
	<p>Annette Bauer</p>	
	<p>6,- EURO</p>	
	<p>Treffpunkt Nord: 20 90 85 23                  E-Mail: Treffpunkt-nord@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

78

# Feldenkrais-Bewegung

Feldenkrais-Bewegungen sind Übungen. Mit der Feldenkrais-Bewegung lernen Sie kennen, wie Sie sich bewegen. Spüren Sie genau hin.

	<p>Samstag, 24. Februar 2018 Sonntag, 25. Februar 2018</p>	<p>Es handelt sich um einen Wochenendkurs.</p>
	<p>Samstag in der Zeit von 14:00 Uhr - 18:00 Uhr. Sonntag in der Zeit von 11:00 Uhr - 15:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Lisa Rösler</p>	<p>Bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pause mitbringen.</p>
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

79

Tanzen wie im Orient

In diesem Kurs tanzen Sie zu orientalischer Musik. Das ist Musik wie in der Türkei oder in Arabien. Sie lernen, wie der Tanz geht. Sie bewegen Ihren ganzen Körper. Sie benutzen bunte Tücher und Instrumente. Beim Abschluß-Fest zeigt die Gruppe, was sie gelernt hat.

	<p>Dienstag, 6. Februar 2018                  Dienstag, 13. Februar 2018                  Dienstag, 27. Februar 2018                  Dienstag, 6. März 2018                  Dienstag, 13. März 2018                  Dienstag, 20. März 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen.                  Weitere Termine:                  27. März, 3. April 2018.                  Abschlussfest am 10. April 2018.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Südring 36                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar.                  U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Angela Jaouadi                  Yasmin Jaouadi</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>18,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

80

# Bewegung von Kopf bis Fuß

Möchten Sie etwas Gutes für Ihren Körper tun? Das können Sie in diesem Kurs. Bewegung in der Gruppe und mit Musik macht Spaß. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper gut bewegen. So können Sie sich vor Schmerzen schützen. Sie lernen Übungen kennen für den Bauch und die Beine. Und Übungen für den Rücken und den Po. So gehen Sie mit Energie in den Feierabend.

	<p>Montag, 12. März 2018                  Montag, 26. März 2018                  Montag, 9. April 2018                  Montag, 23. April 2018                  Montag, 7. Mai 2018                  Montag, 21. Mai 2018</p>	<p>Der Kurs findet 14-tägig statt.                  Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen.                  Weitere Termine: 04.06., 18.06., 02.07., 16.07..</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Südring 36                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar.                  U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Sabine Sandmann</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

81

Lach-Yoga

Beim Lach-Yoga lachen Sie und Sie atmen tief ein und aus.  
 So entspannen sie sich. Das ist gut gegen Stress. Das macht gute Laune und das macht den Körper stark.  
 In diesem Kurs lernen Sie, wie Lach-Yoga geht.

	Samstag, 7. April 2018 Samstag, 7. Juli 2018 Samstag, 3. November 2018	Es handelt sich um 3 Kurse. Jeder Kurs kann getrennt besucht werden.
	Jeweils in der Zeit von 14:00 - 16:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.
	Birgit Jaeger	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
	3,- EURO pro Termin.	
	François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

82

Kletter-Spaß

Haben Sie Lust an einer Kletterwand zu klettern? Im Kurs können Sie es ausprobieren und lernen, wie das geht. Sie lernen auch, wie Sie sicher klettern. Sie brauchen keine Erfahrung. Klettern kann jeder ausprobieren.

	Samstag, 7. April 2018 Sonntag, 8. April 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.
	Am Samstag findet der Kurs in der Zeit von 16:00 - 19:00 Uhr statt. Am Sonntag in der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Zeiten
	Evangelische Stiftung Alsterdorf Barakiel Sporthalle Elisabeth-Flügge-Straße 8 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Sie erreichen die Sporthalle mit der U1 oder S1, S11 über die Sengelmannstraße und Ohlsdorf. Oder mit den Buslinien 118 oder 179.
	Tekla Paulsen Lion Meiser	
	20,-EURO	
	Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

83

## Gesund und Fit© in Eppendorf

"Gesund und Fit" ist ein Vorsorge-Programm für übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung. Sie sind herzlich willkommen, gesundes Essen zu erleben. Sie bekommen in diesem Kurs wichtige Informationen darüber, wie man sein Gewicht verringern, seine Gesundheit verbessern und Spaß an Lebensmitteln haben kann.

	<p>Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 31. Oktober 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>Stiftung Anscharhöhe Besprechungsraum im Mutter-Langer-Haus Tarpenbekstr. 107 20251 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Die Stiftung Anscharhöhe ist erreichbar über die Buslinien 22, 34 und 281.</p>
	<p>Margarete Nowag</p>	
	<p>25,- EURO Eigenanteil.</p>	<p>Die Übernahme der Restkosten wird bei der Krankenkasse beantragt. Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei.</p>
	<p>Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

84

## Oasentag

Was gibt mir Kraft? Was stärkt mich? Was gibt mir Zuversicht? In diesem Kurs wollen wir dieses herausfinden und uns einen Tag Zeit für uns selbst nehmen. Mit verschiedenen Entspannungsübungen wollen wir wieder zu mehr Gelassenheit finden.

	Donnerstag, 31. Mai 2018	
	In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Haus am Schüberg Wulfsdorfer Weg 33 22949 Ammersbek Region   Schleswig-Holstein	
	Borris Pietzarka Corinna Leimbach-Peters	Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen.
	12,- EURO	8,- EURO sind für die Verpflegung.
	Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

85

## Gesund und Fit© in Farmsen-Berne

"Gesund und Fit" ist ein Vorsorge-Programm für übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung. Sie sind herzlich willkommen, gesundes Essen zu erleben. Sie bekommen in diesem Kurs wichtige Informationen darüber, wie man sein Gewicht verringern, seine Gesundheit verbessern und Spaß an Lebensmitteln haben kann.

	Der Kurs beginnt am: Dienstag, 20. März 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Jeweils an einem Dienstag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 18:30 - 19:45 Uhr.	
	Treffpunkt Farmsen-Berne August-Krogmann-Straße 123 22159 Hamburg Region   Wandsbek	Erreichbar über die Buslinien 27, 168 und 171. Haltestelle Neusurenland. Die Haltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe des Treffpunktes.
	Margarete Nowag	
	25,- EURO Eigenanteil.	Die Übernahme der Restkosten wird bei der Krankenkasse beantragt. Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmer.

86

# Ich kann entspannen

Wir lernen verschiedene Entspannungs-Methoden kennen. Diese werden wir gemeinsam ausprobieren. Sie können herausfinden, welche Methode gut zu Ihnen passt. Wir üben verschiedene Methoden: Progressive Muskel-Entspannung, Autogenes Training, Fantasie-Reisen, Meditation und Achtsamkeits-Training.

	Samstag, 5. Mai 2018	
	In der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Sozialer Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region   Buchholz	Von Hamburg aus fährt man 25 Minuten mit der Bahn und muss noch ungefähr 10 Minuten gehen. Die Toilette ist bedingt barrierefrei.
	Susanne Scheel	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
	4,- EURO	
	Verena Junge: 04 1 81 / 94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a>	Höchstens 8 Teilnehmer.

87

## Kochen kann jede/r: Frühlingsgerichte - frisch und lecker

Junges Gemüse, frische Kräuter, knackige Salate - vielfältige Zutaten und tolle Rezepte! Sie kochen Gerichte für den Alltag. Es gibt viele Tipps und Tricks. Leckeres lädt ein zum Probieren und Nachmachen. Und natürlich darf das gemeinsame Abschlussessen nicht fehlen.

	<p>Samstag, 24. März 2018</p>	<p>Der Kurs findet an einem Samstag statt.</p>
	<p>In der Zeit von 10:30 - 15:45 Uhr.</p>	
	<p>Volkshochschule Mitte Schanzenstraße 75 20357 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Volkshochschule erreichen Sie mit der S-Bahn oder U-Bahn oder mit dem Bus: Haltestelle Sternschanze.</p>
	<p>Anke Hennig Agnes Fröhlich</p>	
	<p>44,- EURO</p>	
	<p>Volkshochschule Mitte.: 42 84 12 752 E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

88

# Nützliche Pflanzen

Pflanzen sind nützlich. Auch Bäume, Sträucher und Unkraut. Man kann viele Pflanzen essen und verarbeiten, zum Beispiel zu Tee. Früher haben die Menschen viele Pflanzen für verschiedene Sachen benutzt. Zum Beispiel zum Kochen, als Medizin, zum Färben oder Waschen. In diesem Kurs erfahren Sie, was man alles mit Pflanzen machen kann. Wir machen einen Spaziergang in der Natur und gehen über den Wochen-Markt.

	<p>Freitag, 18. Mai 2018                  Samstag, 19. Mai 2018                  Samstag, 2. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs findet freitags und samstags statt.</p>
	<p>Am Freitag in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.                  Jeweils samstags in der Zeit von 10:00 - 13:45 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Hausgemeinschaft Max B                  Max-Brauer-Allee 239                  22769 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus und S- Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Peer Gosewisch</p>	
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

89

## Kochen kann jede/r: Herbstliche Speisen - nahrhaft und wärmend

Eine kräftige Suppe oder ein bunter Eintopf – für den Herbst genau das Richtige. Sie kochen Gerichte für den Alltag. Dabei verwenden Sie saisonale Zutaten und pfiffige Rezepte. Ein wärmendes gemeinsames Essen zum Abschluss ist garantiert.

	Sonntag, 16. September 2018	
	In der Zeit von 10:30 - 15:45 Uhr.	
	Volkshochschule Mitte Schanzenstraße 75 20357 Hamburg Region   Altona	Die Volkshochschule erreichen Sie mit der S-Bahn oder U-Bahn oder mit dem Bus: Haltestelle Sternschanze.
	Anke Hennig Agnes Fröhlich	
	44,- EURO	
	Volkshochschule Mitte.: 42 84 12 752 E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de	Höchstens 12 Teilnehmer.

90

## Kochen rund um die Welt

Wer sich für das Essen in anderen Ländern interessiert, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir kochen zum Beispiel was die Menschen in Indien, in Italien oder in Afrika essen.

	Der Kurs beginnt am: Samstag, 27. Januar 2018	Der Kurs findet jeden 4. Samstag im Monat statt. Der Kurs besteht aus insgesamt 10 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Tagesstätte Carla Teigler Haus An den Dünen 2 21035 Hamburg Region   Bergedorf	Erreichbar über die S-Bahnstation Bergedorf.
	Doris Kittel Jörgen Meinel	
	5,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer.

91

## Leckerer aus Äpfeln herstellen Ein Besuch auf dem Apfel-Hof

Äpfel sind lecker und man kann leckere Sachen aus Äpfeln machen. Zum Beispiel Apfel-Chips, Saft und Marmelade. Sie fahren mit dem Kurs auf einen Apfel-Hof und erfahren viel über Äpfel. Sie lernen, was alles aus Äpfeln gemacht wird und wie das geht. Zum Beispiel wie ein Dörr-Apparat funktioniert. Ein interessanter und schöner Herbst-Ausflug!

	<p>Montag, 8. Oktober 2018</p>	
	<p>In der Zeit von 09:00 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.</p>
	<p>Tanja Matzek</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Verpflegung ist in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: <a href="mailto:anne.becke@lmbhh.de">anne.becke@lmbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

92

# Mal anders: Vegan Kochen

Wer die vegane Küche ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Am Anfang steht: Was heißt "vegan"? Woran erkennt man vegane Produkte? Worauf sollte man bei einer veganen Lebensweise achten? Anschließend kochen wir gemeinsam eine Haupt-Mahlzeit, und wir bereiten einen Nach-Tisch sowie ein veganes Getränk zu.

	<p>Samstag, 25. August 2018 Samstag, 1. September 2018</p>	<p>Der Kurs findet Samstags statt. Die Termine sind auch einzeln buchbar.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 - 16:30 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte Methfesselstraße 45 20257 Hamburg Region   Eimsbüttel</p>	<p>Der Treffpunkt ist über die Linie U2 bis Lutterothstraße oder mit der Metrobuslinie 4 bis Sartoriusstraße in 5 Gehminuten erreichbar.</p>
	<p>Andrea Meimerstorf</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>6,- EURO pro Termin.</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Lebensmittelkosten.</p>
	<p>Caroline Schnell: 28 05 18 98 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

93

## Lieblingsessen gesund und trotzdem lecker - Im Frühjahr und im Herbst

Möchten Sie Ihr Lieblings-Essen gesund und lecker zubereiten?

Wir machen Pizza und Nudeln mit verschiedenen Soßen. Wir probieren verschiedene Kartoffel-Salate und Frikadellen aus. Alle Rezepte können Sie auch gut zuhause nachkochen.

	<p>Im Frühjahr: Samstag, 24. Februar 2018, Samstag, 3. März 2018 und Samstag, 10. März 2018 Im Herbst: Samstag, 20. Oktober, Samstag, 27. Oktober 2018 und Samstag, 3. November 2018</p>	<p>Beide Kurse bestehen insgesamt aus 3 Terminen. Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 - 15:30 Uhr.</p>	
	<p>Evangelische Familienbildung Hölertwiete 5 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Die evangelische Familienbildungsstätte ist mit der S3 erreichbar. Sie fahren bis zur S-Bahnstation Harburg Rathaus.</p>
	<p>Swantje Hoppe Anke Dyck-Piatke</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Zusätzlich Kosten für Lebensmittel: pro Treffen 3,- bis 5,- EURO.</p>
	<p>Claudia Behrens: 37 42 36 500 E-Mail: <a href="mailto:claudia.behrens@imbhh.de">claudia.behrens@imbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer.</p>

94

## Gesunde Ernährungs-Tipps in türkischer Sprache

In diesem Kurs werden Tipps zu gesunder Ernährung gegeben: Wie kann man sich gesund ernähren? Welche Gerichte sind schnell vorbereitet, machen satt und sind gesund? Und vieles mehr. Der Kurs ist in türkischer Sprache. Deutsche Sprache ist möglich.

	<p>Mittwoch, 25. April 2018</p>	<p>Der Kurs findet an einem Mittwoch statt.</p>
	<p>In der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Reinstorfweg 10 21107 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt ist barrierefrei. Der Treffpunkt liegt 4 Bushaltestellen entfernt von der S-Bahnstation Wilhelmsburg, direkt an der Bushaltestelle Mengestraße.</p>
	<p>Derya Erdogan</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Gülsüm Caferoglu: 18 07 62 66 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

95

## Kochkurs für Gesundes Essen

Möchten Sie lernen, wie Sie gesundes Essen kochen? Wir überlegen gemeinsam im Kurs, was wir kochen wollen. Wir kaufen ein, was wir dafür brauchen. Wir kochen und essen zusammen. Wir probieren leckere und gesunde Rezepte aus, die Sie auch selbst zu Hause kochen können.

	<p>Samstag, 13. Januar 2018                  Samstag, 20. Januar 2018                  Samstag, 17. Februar 2018                  Samstag, 10. März 2018                  Samstag, 17. März 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.                  Der Kurs findet samstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:30 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg, Treffpunkt Wandsbek                  Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof)                  22041 Hamburg                  Region   Wandsbek</p>	<p>Der Treffpunkt Wandsbek ist über die S-Bahnstation Wandsbeker Chaussee (S1 und S11) erreichbar.                  Die U-Bahnstation (U1) Wandsbeker Chaussee ist nicht barrierefrei.</p>
	<p>Bettina Maruska-Stuhr                  Maike Kollender</p>	
	<p>42,- EURO</p>	<p>Geld für Lebensmittel ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

96

## Gesundes Kochen leicht und lecker - das ist gar nicht so schwer

Wir kochen und backen gemeinsam Rezepte aus der leichten Küche. Die Rezepte sind einfach und für jeden und jede geeignet. Es werden Ernährungs-Tipps gegeben.

	<p>1. Kurs am: Samstag, 10. Februar, 17. Februar und 24. Februar 2018</p> <p>2. Kurs am: Samstag 14. April, 21. April und 28. April 2018</p> <p>3. Kurs am: Samstag 24. November, 1. Dezember und 8. Dezember 2018</p>	<p>Es handelt sich um 3 Kurse. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen. Jeder Kurs kann getrennt besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:30 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>Begegnungsstätte von fördern &amp; wohnen Meilerstraße 32 22159 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Sie fahren mit der Linie U1 bis zur Haltestelle Farmsen. Dann fahren sie mit dem Bus der Linie 27 oder 168 bis zur Haltestelle Berufs-Förderungs-Werk Hamburg.</p>
	<p>Birgit Kersting</p>	
	<p>12,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Kristina Arischeh: 64 42 67 22 E-Mail: k.arischeh@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

97

## Lecker essen mit Diabetes

Wir kochen und backen gemeinsam Rezepte. Alles ist für Diabetiker geeignet. Es werden Ernährungstipps gegeben.

	<p>Samstag, 15. September 2018                  Samstag, 22. September 2018                  Samstag, 29. September 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:30 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>Begegnungsstätte von fördern &amp; wohnen                  Meilerstraße 32                  22159 Hamburg                  Region   Wandsbek</p>	<p>Sie fahren mit der Linie U1 bis zur Haltestelle Farmsen. Dann fahren sie mit dem Bus der Linie 27 oder 168 bis zur Haltestelle Berufs-Förderungs-Werk Hamburg.</p>
	<p>Birgit Kersting</p>	
	<p>12,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Kristina Arischeh: 64 42 67 22                  E-Mail: k.arischeh@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

## Gesundes Kochen mit wenig Geld

Wir kochen saisonal und regional. Wir schauen: Welches Obst und Gemüse wächst zu dieser Zeit? Wir kochen gesunde und günstige Gerichte aus unserer Region.

	<p>Samstag, 17. Februar 2018 Samstag, 8. September 2018</p>	<p>Die Termine können auch einzeln gebucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:15 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Sozialer Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region   Buchholz</p>	<p>Von Hamburg aus fährt man 25 Minuten mit der Bahn und muss noch ungefähr 10 Minuten gehen. Die Toilette ist bedingt barrierefrei.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>5,- EURO pro Termin.</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Verena Junge: 04 1 81 / 94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

99

## Spanisch lernen für den Urlaub

Fahren Sie bald in den Urlaub nach Spanien? Möchten Sie beim Bezahlen, im Geschäft oder auf dem Marktplatz mit Spaniern sprechen?

In diesem Kurs lernen Sie das Wichtigste, was Sie für Ihre nächste Urlaubsreise benötigen.

	<p>Die Termine sowie Uhrzeiten finden Sie im aktuellen Programm im Internet unter <a href="http://www.bildungsnetz-hamburg.de">www.bildungsnetz-hamburg.de</a></p>	
		
	<p>Den Ort finden Sie unter <a href="http://www.bildungsnetz-hamburg.de">www.bildungsnetz-hamburg.de</a></p>	
	<p>Noch nicht bekannt.</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

100

## Englischkurs - First funny English

Mit Freude und viel Abwechslung machen wir erste Schritte mit der englischen Sprache. Wir lernen uns vorzustellen, Wünsche zu äußern und uns über tägliche Dinge zu unterhalten. Dabei benutzen wir Spiele, kleine Rollenspiele und auch Lieder. Let's go and come together.

	<p>1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 4. April 2018</p> <p>2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 27. Juni 2018</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen. Jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west tagewerk.alsterdorfer markt Alsterdorfer Markt 16 22297 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>20,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

101

## Englischkurs - English for everyone

Haben Sie Lust, Englisch zu lernen? Und möchten Sie das Gelernte noch besser anwenden können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier können Sie neue Wörter und Sätze lernen. Wir singen und unterhalten uns auf Englisch. Und diejenigen können schreiben und lesen, die es möchten. Am Wichtigsten ist, dass wir gemeinsam viel Spaß beim Lernen haben!

	<p>1. Kurs beginnt am: Dienstag, 23. Januar 2018</p> <p>2. Kurs beginnt am: Dienstag, 4. September 2018</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen. Jeweils an einem Dienstag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Zu Fuß erreichbar über S-Bahnstation Altona in ungefähr 8 Minuten.</p>
	<p>Daniel Roque Mendes</p>	
	<p>20,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

102

Deutsche Gebärden-Sprache

In diesem Kurs lernen wir Gebärden. Zum Beispiel Gebärden über Sport, Urlaub, Familie, Wetter und einiges mehr. Wir sprechen mit den Händen. Jeder, der sich also einmal anders unterhalten möchte, ist herzlich willkommen.

	<p>Freitag, 26. Januar 2018                  Freitag, 27. April 2018                  Freitag, 29. Juni 2018                  Freitag, 28. September 2018                  Freitag, 26. Oktober 2018                  Freitag, 30. November 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 7 Terminen. Weiterer Termin: 21.12.2018                  Die Termine finden immer freitags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west                  treffpunkt.große bergstraße                  Große Bergstraße 189                  22767 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Den treffpunkt.große bergstraße erreichen Sie mit den Buslinien 112, 283 und 37. Haltestelle Große Bergstraße.</p>
	<p>Ines Helke</p>	
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>treffpunkt.altona: 22 63 42 310                  E-Mail: i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

## Deutsche Gebärden-Sprache

Ob aus beruflichem oder privatem Interesse, oder aus reiner Neugierde – Sie möchten die Deutsche Gebärden-Sprache lernen? Die Hamburger Volkshochschule bietet Kurse in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (I-V), bis hin zum Konversationskurs, an. Die wesentlichen Grundlagen und Gebärden der DGS werden vermittelt, der Gebärdenschatz erweitert und die Geschwindigkeit des Gebärdens schrittweise erhöht. Auch ein Einblick in die Geschichte und Kultur Gehörloser darf natürlich nicht fehlen.

	<p>6 – 8 Kurse für Anfänger/innen (DGS I)</p> <p>Aktuelle Termine und Kurse unter: <a href="http://www.vhs-hamburg.de">www.vhs-hamburg.de</a></p>	<p>Abendkurse über 10 Termine, Intensivkurse über zwei Wochenenden.</p>
	<p>Die Kurse beginnen zu unterschiedlichen Zeiten.</p>	
	<p>Es werden Kurse in folgenden Stadtteilen angeboten: Sternschanze, Eimsbüttel, Barmbek, Bergedorf</p>	
	<p>Neu im Angebot: Russische Gebärdensprache</p>	
	<p>Unterschiedliche Kosten. Ermäßigungen sind möglich. Bitte schauen Sie im Internet unter: <a href="http://www.vhs-hamburg.de">www.vhs-hamburg.de</a></p>	
	<p>Hamburger Volkshochschule: 42 84 14 284 E-Mail: <a href="mailto:service@vhs-hamburg.de">service@vhs-hamburg.de</a></p>	<p>Standard bis 18 Teilnehmer. Kleingruppen bis 9 Teilnehmer.</p>

104

## Lesen und Schreiben für Anfänger in Altona

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen? In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter. Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo. Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können. Oder Sie fangen ganz von Vorne an. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Dienstag, 9. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer dienstags statt. Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Hausgemeinschaft Max B Max-Brauer-Allee 239 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Sunje Dörner</p>	
	<p>24,-EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

105

## Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene in Altona

Kennen Sie alle Buchstaben? Können Sie Wörter lesen? Im Kurs lernen Sie wie es weitergeht: Wörter und Sätze schreiben und Texte lesen. Sie lernen auch die Regeln für die Rechtschreibung. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Sie üben in Ihrem Tempo. Sie üben mit verschiedenen Übungs-Materialien. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 17. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden mittwochs statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17.30 - 19.00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Hausgemeinschaft Max B Max-Brauer-Allee 239 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Andrea Siedler</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

106

## Lesen und Schreiben in Altona

In einer kleinen Lern-Gruppe lernen wir mit viel Spaß Lesen und Schreiben.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 10. Januar 2018</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 18. April 2018</p> <p>Der 3. Kurs beginnt am: Mittwoch, 12. September 2018</p>	<p>Die Kurse finden mittwochs statt. Es finden insgesamt 3 Kurse im Jahr statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Sie erreichen den Ort barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße.</p>
	<p>Manuel Riesenbeck</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: <a href="mailto:h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de">h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

107

## Rechnen und Umgang mit Geld in Altona

Wir lernen Rechnen und üben den Umgang mit Geld. In der kleinen Gruppe kommen alle mit.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 10. Januar 2018</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 18. April 2018</p> <p>Der 3. Kurs beginnt am: Mittwoch, 12. September 2018</p>	<p>Die Kurse finden mittwochs statt. Es finden insgesamt 3 Kurse statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:30 - 20:00 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Sie erreichen den Ort barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße.</p>
	<p>Manuel Riesenbeck</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: <a href="mailto:h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de">h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

108

## Lesen und Schreiben in Volksdorf

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter. Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo. Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 8. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer montags statt. Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils von 16:00 Uhr - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Die Buche ist über die U-Bahnstation Buchenkamp barrierefrei zu erreichen.</p>
	<p>Franziska Pfadenhauer</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

109

## Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf

Möchten Sie besser rechnen lernen? Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen? Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr. Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereit-halten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Sie üben in Ihrem Tempo. Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Donnerstag, 8. Februar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer donnerstags statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils von 17:00 Uhr - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Die Buche ist über die U-Bahnstation Buchenkamp barrierefrei zu erreichen.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

110

## Lesen und Schreiben in Winterhude

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen? In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter. Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo. Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können. Oder Sie fangen ganz von Vorne an. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Dienstag, 23. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer dienstags statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Daniela Chmelik</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmer.</p>

111

## Lesen und Schreiben in Winterhude

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter. Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo. Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Freitag, 12. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer freitags statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 Uhr - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Jasmin Jaouadi-Fredj</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmer.</p>

## 112

## Rechnen und Umgang mit Geld in Winterhude

Möchten Sie besser rechnen lernen? Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen? Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr. Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereit-halten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Sie üben in Ihrem Tempo. Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 17. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer mittwochs statt.</p> <p>Ein Kurs besteht aus 12 Terminen.</p> <p>Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Claudia Maruska</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmer.</p>

113

## Rechnen und Umgang mit Geld in Bergedorf

Möchten Sie besser rechnen lernen? Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?  
Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr. Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereit-halten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Sie üben in Ihrem Tempo. Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Donnerstag, 11. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer donnerstags statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 Uhr - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Bürgerhaus Allermöhe Ebener-Eschenbachweg 1 21035 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Das Bürgerhaus ist mit der S21 über die S-Bahnstation Nettelburg barrierefrei zu erreichen.</p>
	<p>Beate Azerott-Paulsen</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

114

## Lesen und Schreiben in Bergedorf

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter. Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo. Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung. Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 10. Januar 2018</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und Herbst</p>	<p>Die Kurse finden immer mittwochs statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 Uhr - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Bürgerhaus Allermöhe Ebener-Eschenbachweg 1 21035 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Das Bürgerhaus ist mit der S21 über die S-Bahnstation Nettelburg barrierefrei zu erreichen.</p>
	<p>Beate Azerott-Paulsen</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

115

## Lesen und Schreiben in Harburg

In einer kleinen Lern-Gruppe lernen wir mit viel Spaß Lesen und Schreiben.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 8. Januar 2018</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Montag, 23. April 2018</p> <p>Der 3. Kurs beginnt am: Montag, 27. August 2018</p>	<p>Es finden insgesamt 3 Kurse statt. Der 1. und 3. Kurs bestehen insgesamt aus 12 Terminen.</p> <p>Der 2. Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:30 - 20:00 Uhr.</p>	
	<p>Hamburger Volkshochschule Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 47 A 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Der Kurs findet in der Hamburger Volkshochschule Harburg im Raum "Tirana" statt.</p>
	<p>Gesa Müller</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs. Der 2. Kurs im Sommer kostet 16,- EURO.</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

116

## Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg

Wir lernen Rechnen und üben den Umgang mit Geld. In der kleinen Gruppe kommen alle mit.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 8. Januar 2018</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Montag, 23. April 2018</p> <p>Der 3. Kurs beginnt am: Montag, 27. August 2018</p>	<p>Es finden insgesamt 3 Kurse statt. Der 1. und 3. Kurs bestehen insgesamt aus 12 Terminen.</p> <p>Der 2. Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Hamburger Volkshochschule Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 47 A 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Der Kurs findet in der Hamburger Volkshochschule Harburg im Raum "Tirana" statt.</p>
	<p>Gesa Müller</p>	
	<p>24,- EURO pro Kurs. Der 2. Kurs im Sommer kostet 16,- EURO.</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

117

## Schreiben und Rechnen am Computer

Möchten Sie am Computer einen Brief oder ein Informations-Blatt schreiben? Möchten Sie wissen, wie man eine Liste macht, zum Beispiel von Personen, von Sachen oder von Preisen?

Mit den Computer-Programmen Word und Excel können Sie das machen. Sie lernen im Kurs beide Programme kennen. Sie können zum Beispiel lernen, wie Sie einen Brief schreiben. Oder wie Sie eine Einladung mit Bild machen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Am Ende drucken Sie die Texte aus, die Sie gemacht haben.

	<p>1. Kurs Schreiben (Programm Word) Samstag, 3. März 2018 Sonntag, 4. März 2018</p> <p>2. Kurs Rechnen (Programm Excel) Samstag, 17. März 2018 Sonntag, 18. März 2018</p>	<p>Es handelt sich um zwei Wochenend-Kurse. Beide Kurse können auch unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Samstag von 10:00 - 16:00 Uhr. Sonntag von 10:00 - 14:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg: Internetcafé Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg. Treffpunkt ist im Eingangs-Bereich. Das Internetcafé befindet sich im Untergeschoss.</p>
	<p>Nicola Dettmer</p>	<p>Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen.</p>
	<p>14,- EURO pro Kurs. 24,- EURO für beide Kurse.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

118

## Fotografieren und Bilder bearbeiten

Möchten Sie schöne Fotos mit dem Smartphone oder mit dem Tablet machen? Wollen Sie wissen, wie Sie die Fotos dann bearbeiten? In diesem Kurs machen wir Ausflüge. Sie machen Fotos und Sie können lernen, mit welchen Apps und Programmen Sie die Fotos bearbeiten. So werden schöne Fotos noch schöner.

	<p>Samstag, 19. Mai 2018          Samstag, 26. Mai 2018          Samstag, 2. Juni 2018          Samstag, 9. Juni 2018          Samstag, 16. Juni 2018          Samstag, 23. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:30 - 16:30 Uhr.</p>	<p>Am Samstag, den 26. Mai und am Samstag, den 2. Juni finden Foto-Ausflüge statt.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg          Treffpunkt Bahrenfeld          Griegstraße 110a          22763 Hamburg          Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>25,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038          E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

119

## Umgang mit Tablet-PCs und Smartphones Über Apps und Spiele

Mit dem Smartphone und mit dem Tablet machen Sie viele Dinge: Im Internet surfen, spielen und Kontakt mit Freunden halten. In diesem Kurs lernen Sie auch einiges über das Internet, über Datenschutz und Facebook. Sie lernen Apps kennen, die Ihnen helfen können. Und: Sie besuchen im Kurs eine Firma, die Online-Spiele programmiert!

	<p>Samstag, 19. Mai 2018          Samstag, 26. Mai 2018          Samstag, 2. Juni 2018          Samstag, 9. Juni 2018          Samstag, 16. Juni 2018          Samstag, 23. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 7 Terminen.          Letzter Termin am Samstag, 30. Juni 2018.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg          Treffpunkt Bahrenfeld          Griegstraße 110a          22763 Hamburg          Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder vom Bahnhof Altona mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038          E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

**120**

## Trickfilm-Werkstatt

### Wir machen unseren eigenen Film

Was ist ein Trick-Film? Im Kurs lernen Sie, wie ein Trick-Film funktioniert. Sie machen selbst einen Film. Sie überlegen eine eigene Geschichte und machen dazu die Bilder und den Ton. Ein richtiger Trick-Film selbst gemacht! Sie können den fertigen Film als DVD mit nach Hause nehmen.

	Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 15. Februar 2018	Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet wöchentlich immer donnerstags statt.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr.	
	Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region   Bergedorf	Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.
	Nadia Condello	
	30,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer.

121

## Grundkurs Smartphone Tablet 1 + 2

Haben Sie ein Smartphone oder ein Tablet? Möchten Sie lernen, welche verschiedenen Dinge Sie damit machen können?

Sie lernen in diesem Kurs zum Beispiel wie Sie Facebook und WhatsApp benutzen und wie Sie E-Mails schreiben. Sie lernen auch, wie Telefonieren und Fotos machen geht.

Tablets zum Üben gibt es im Kurs. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

	<p>1. Kurs: Dienstag 10. April 2018, Dienstag 17. April 2018 und Dienstag, 24. April 2018</p> <p>2. Kurs: Dienstag 16. Oktober 2018, Dienstag 23. Oktober und Dienstag, 30. Oktober 2018</p>	<p>Die Kurse finden immer dienstags statt. Beide Kurse bestehen insgesamt aus 3 Terminen. Die Kurse können getrennt gebucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis zur Station Harburg-Rathaus. Am Haupteingang des Gesundheitszentrums finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist in den Räumen der Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Kai Schäffler</p>	
	<p>6,- EURO pro Kurs.</p>	<p>Eigene Smartphones, Android-Geräte, bitte mitbringen. Tablets sind vorhanden.</p>
	<p>Claudia Behrens: 37 42 36 500 E-Mail: <a href="mailto:claudia.behrens@lmbhh.de">claudia.behrens@lmbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

122

## Fotokurs mit Smartphone oder Tablet

Wollen Sie mit dem Smartphone oder mit dem Tablet schöne Fotos machen?

In diesem Kurs lernen Sie, wie das geht. Sie lernen auch, wie Sie die Fotos bearbeiten. Zum Beispiel die Farbe ändern oder Smileys einfügen.

	<p>Dienstag, 5. Juni 2018          Dienstag, 12. Juni 2018          Dienstag, 19. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>In der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg          Am Wall 1          21073 Hamburg          Region   Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis zur Station Harburg-Rathaus. Am Haupteingang des Gesundheitszentrums finden Sie Hinweisschilder zu Haus C.          Der Treffpunkt ist in den Räumen der Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Maike Staniek</p>	
	<p>6,- EURO</p>	<p>Eigene Smartphones bitte mitbringen.          Tablets sind vorhanden.</p>
	<p>Claudia Behrens: 37 42 36 500          E-Mail: <a href="mailto:claudia.behrens@imbhh.de">claudia.behrens@imbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

123

## Computerkurs am Montag

Es besteht die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung mit dem Computer zu arbeiten, ob als Anfänger oder Fortgeschrittener. Sie können zum Beispiel schreiben, im Internet surfen oder Spiele spielen.

	<p>1. Kurs beginnt am: Montag, 22. Januar 2018</p> <p>2. Kurs beginnt am: Montag, 23. April 2018</p> <p>3. Kurs beginnt am: Montag, 10. September 2018</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 20:15 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Sommerkamp Fuhlsbüttler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbüttler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbüttler Straße.</p>
	<p>Chris Schmitz</p>	
	<p>25,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

124

## Computerkurs am Mittwoch

Wenn Sie einen Überblick über die Bedienung und die Möglichkeiten des Computers erlangen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erlernen je nach Bedarf den Umgang mit Internet und E-Mail, Speichermedien, Textverarbeitung, Fotoverarbeitung, Computer-Spielen und das Brennen von CD's.

	<p>1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 24. Januar 2018</p> <p>2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 26. September 2018</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen, jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:45 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg: Internetcafé Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg. Treffpunkt ist im Eingangs-Bereich. Das Internetcafé befindet sich im Untergeschoss.</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>	
	<p>25,- EURO pro Kurs.</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

125

## Grundkurs Smartphone

Smartphones bieten viele Möglichkeiten: telefonieren, fotografieren, im Internet nachsehen, Musik abspielen, E-Mails schreiben, Wege finden, soziale Netzwerke benutzen und vieles mehr. In diesem Kurs werden Grund-Kenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung Ihres Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen. Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.

	<p>Montag, 14. Mai 2018          Montag, 28. Mai 2018          Montag, 4. Juni 2018          Montag, 11. Juni 2018          Montag, 18. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen jeweils an einem Montag.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 17:45 Uhr.          Am 18. Juni von 16:30 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Sommerkamp          Fuhlsbüttler Straße 709/ Ecke Sommerkamp          22337 Hamburg          Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbüttler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbüttler Straße.</p>
	<p>Ulrich Kudlek</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22          E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

126

## Schöne Fotos machen

Sie möchten lernen, mit Ihrer Digital-Kamera oder Ihrem Foto-Handy schöne und interessante Bilder von Landschaften, Personen, Gegenständen und anderen Dingen zu machen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie das am besten machen können. Bei kleinen Ausflügen können Sie Fotos machen. Danach schauen wir uns gemeinsam die Fotos an.

	<p>Samstag, 16. Juni 2018 Samstag, 23. Juni 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.</p>
	<p>1. Samstag in der Zeit von 13:00 - 18:15 Uhr. 2. Samstag in der Zeit von 13:00 - 16:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Treffpunkt Lohbrügger Landstraße Lohbrügger Landstraße 104 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	<p>Erreichbar über die Buslinien 232 und 332. Haltestelle Emilie-Günther-Weg. Die Haltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe des Treffpunktes.</p>
	<p>Michal Zaczek</p>	
	<p>13,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmer.</p>

127

# Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung

Was können Sie in einer gefährlichen Situation machen? Zum Beispiel wenn Sie bedroht werden? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in schwierigen Situationen gut verhalten. Selbst-Vertrauen hilft Ihnen dabei. Das üben Sie. Und auch wie Sie sich verteidigen. Dafür gibt es Tricks, die Sie im Kurs ausprobieren und üben.

	<p>Samstag, 15. September 2018 Sonntag, 16. September 2018</p>	<p>Der Kurs findet an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Sporthalle Carsten-Rehder: Eingang Breite Straße Carsten-Rehder-Str. 34 22767 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen die Sporthalle mit der Buslinie 112 bis Fischmarkt. Die Buslinie 112 fährt ab U-Bahnstation St Pauli oder vom Bahnhof Altona. Der Eingang zur Sporthalle befindet sich in der Breiten Straße.</p>
	<p>Peer Gosewisch</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

128

## Wie Menschen und Tiere miteinander umgehen

Wie leben und arbeiten Menschen und Tiere miteinander?

Wir machen im Kurs einen Ausflug zu einem Hundesport-Verein. Wir besuchen auch einen Bauernhof. Sie erfahren, wie Menschen und Tiere miteinander umgehen. Sie lernen zum Beispiel, wie die Tiere den Menschen helfen. Und Sie sehen, wie Menschen sich um Tiere kümmern.

	<p>Samstag, 8. September 2018                  Samstag, 15. September 2018                  Samstag, 22. September 2018                  Samstag, 29. September 2018</p>	<p>Der Kurs findet samstags statt.                  Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	
	<p>Autonom Leben e.V.                  Langenfelder Str. 35                  22769 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

129

Flirten - was ist das und wie geht das?

Flirten bringt Spaß und bringt uns mit anderen Menschen in Kontakt. Aber was ist Flirten überhaupt? Wie kann ich als Frau und als Mann meine Schüchternheit überwinden? Wie kann ich meine Flirt-Fähigkeiten verfeinern? Welche Tipps und Tricks gibt es? In der Gruppe wollen wir dieses erarbeiten und gleich ausprobieren. Interessierte Frauen und Männer sind willkommen mitzufirten.

	<p>Samstag, 24. März 2018                  Sonntag, 25. März 2018                  Samstag, 14. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Am 24. und 25. März jeweils in der Zeit von 11:00 - 16:00 Uhr.                  Am 14. April in der Zeit von 11:00 - 14:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Haus 2                  Seewartenstraße 10                  20459 Hamburg                  Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Treffpunkt für Personen mit Problemen bei der Orientierung: Am 1. Kurstag um 10:40 Uhr an der U-Bahnstation St. Pauli, oben am Ausgang zur Reeperbahn.</p>
	<p>Nadine Düsenberg                  Vanessa Koch</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22                  E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

130

Selbst-Behauptung

Es gibt manchmal Situationen in denen wir uns nicht sicher fühlen. Wie kann man sich dann verhalten? Hier lernen und üben wir, worauf es dann ankommt um sehr deutlich zu machen: "Nicht mit mir!"

	<p>Dienstag, 22. Mai 2018                  Dienstag, 29. Mai 2018                  Dienstag, 5. Juni 2018                  Dienstag, 12. Juni 2018</p>	<p>Dieser Kurs besteht aus insgesamt 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Stadtteilhaus Horner Freiheit                  Am Gojenboom 46                  22111 Hamburg                  Region   Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Gunhild Marks</p>	<p>Bitte Getränke mitbringen.</p>
	<p>8,- EURO</p>	
	<p>Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44                  E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

131

Rund ums Pferd

Pferde sind interessante Tiere. Warum sind sie so wie sie sind? Was macht sie so besonders? Was mögen sie und was nicht? In diesem Kurs wollen wir Pferde kennen lernen und ihre Lebensweise erkunden. Dazu wird es neben einem theoretischem Teil auch ein praktischer Teil angeboten.

	<p>Dienstag, 26. Juni 2018 Mittwoch, 27. Juni 2018 Samstag, 7. Juli 2018</p>	<p>Dieser Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Dienstag in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr. Mittwoch in der Zeit von 15:00 - 18:45 Uhr. Samstag in der Zeit von 12:00 - 15:45 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Svenja Liestmann</p>	
	<p>35,- EURO</p>	
	<p>Jutta Gunkel, Stadtteilhaus Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

132

## Stark auch ohne Muskeln - Selbstbehauptungskurs

Manchmal gerät man in Situationen, in denen es wichtig ist, die eigenen Grenzen deutlich zu machen. Oder man will anderen deutlich die eigene Meinung sagen. Hier lernen und üben Sie, dieses mit der eigenen Stimme, Körperhaltung und Gesichtsausdruck zu tun.

	<p>Freitag, 6. Juli 2018 Freitag, 13. Juli 2018 Freitag, 20. Juli 2018 Freitag, 27. Juli 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Am Freitag 6. Juli in der Zeit von 16:00 - 19:00 Uhr. An den anderen Terminen jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Der erste Termin dauert etwas länger.</p>
	<p>alsterdorf assistenz west tagewerk.alsterdorfer markt Alsterdorfer Markt 16 22297 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>12,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

133

## Selbstverteidigung Wir trainieren mit dem Sport-Verein Polizei

Wie verhalte ich mich sicher, wenn ich mich bedroht fühle?

In diesem Kurs lernen Sie, mit Gewalt umzugehen. Sie lernen, Gefahrensituationen rechtzeitig wahrzunehmen und zu vermeiden. Sie lernen Selbstverteidigungs-Techniken. Welche Waffen können Sie nutzen? Zum Beispiel ein Regenschirm kann zur Waffe werden. Auch Ihre Stimme kann zur Waffe werden.

Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl.

	<p>Samstag, 7. April 2018 Samstag, 14. April 2018 Samstag, 21. April 2018 Samstag, 28. April 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen. Der Kurs findet jeweils samstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Budocentrum SV Polizei Hamburg Carl-Cohn-Straße 41 22297 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Das Budocentrum ist erreichbar über die Buslinie 109. Der Eingang zum Gebäude und das WC vor Ort sind nicht ganz barrierefrei. Bitte bei Bedarf nachfragen.</p>
	<p>Rolf Brauße Katja Chorrosch</p>	<p>Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen mitbringen.</p>
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer.</p>

134

## Darüber spricht man doch! Körper, Liebe, Sex ...

Liebe und Partnerschaft sind wichtige Themen. Manchmal ist es schwer, einen Partner zu finden. Oder zu sagen, dass man jemanden gern hat. Es kann auch Streit geben. Zum Beispiel über Eifersucht. Sexualität ist auch ein wichtiges Thema.

Wie sehen die Körper nackt aus? Was ist eigentlich Sex? Wie geht das genau? Was mache ich, wenn mir etwas nicht gefällt?

In diesem Kurs wollen wir miteinander reden, zusammen Mittag essen, zusammen Spaß haben.

	<p>1. Kurs: Dienstag, 24. April 2018 Mittwoch, 25. April 2018</p> <p>2. Kurs: Dienstag, 27. November 2018 Mittwoch, 28. November 2018</p>	<p>Es handelt sich um 2 Kurse. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Familienplanungszentrum Bei der Johanniskirche 20 22767 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Der Eingang zu der Beratungsstelle hat eine Steigung von 22 %. Das ist sehr steil. Bitte rufen Sie uns vorher an, wenn das schwierig ist.</p>
	<p>Ralf Specht Annica Petri</p>	<p>Beide Kursleiter sind ausgebildete Sexualpädagogen.</p>
	<p>35,- EURO pro Kurs.</p>	<p>Das Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Familienplanungszentrum: 439 28 22 E-Mail: petri@familienplanungszentrum.de</p>	<p>Höchstens 14 Teilnehmer.</p>

135

## Warum fliehen Menschen nach Hamburg? Geschichte der Flucht und die Lage heute

Viele Menschen fliehen aus ihrer Heimat. Viele geflüchtete Menschen sind in den letzten Jahren nach Hamburg gekommen. Es sind schon immer viele Menschen nach Hamburg geflüchtet. Sie erfahren, warum Menschen aus Ihrer Heimat fliehen. Und was früher die Gründe für Flucht waren. Sie lernen die Situation von geflüchteten Menschen kennen, die jetzt in Hamburg leben. Im Bildungsurlaub machen Sie Ausflüge zum Flüchtlingsrat Hamburg, zu Flüchtlings-Initiativen und ins Völkerkunde-Museum.

	<p>Montag, 9. April 2018 Dienstag, 10. April 2018 Mittwoch, 11. April 2018</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 9:30 – 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Schanze Schulterblatt 36 20357 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit Bus, S-Bahn und U-Bahn von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona aus.</p>
	<p>Ingo Schmaal Martin Gorlikowski</p>	
	<p>40,-EURO</p>	<p>Bitte Geld für Mittagessen mitbringen.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

136

## Der 5. Mai: Aktionstag für die Rechte von Menschen mit Behinderung

Jedes Jahr am 5. Mai demonstrieren Menschen mit Behinderung überall in Europa.

Worum geht es dabei genau?

Es geht um Arbeit, Wohnen, Barrierefreiheit und Menschenrechte.

Wir treffen Leute, die sich für die Rechte von Menschen mit Behinderung einsetzen.

Wir überlegen selbst, für welche Rechte wir uns einsetzen wollen!

Wir bereiten uns gemeinsam auf den Aktionstag vor.

	<p>Mittwoch, 2. Mai 2018 Donnerstag, 3. Mai 2018 Freitag, 4. Mai 2018</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen. Der Donnerstag und Freitag werden als Bildungsurlaub anerkannt.</p>
	<p>02.05.2018 in der Zeit von 17:00 – 20:00 Uhr. 03.05.2018 in der Zeit von 10:00 – 17:00 Uhr. 04.05.2018 in der Zeit von 10:00 – 17:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg An der Fabrik Bahrenfelder Straße 244 22765 Hamburg Region   Altona</p>	
	<p>Jörn Dobert</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Im Preis enthalten ist das Mittagessen am Donnerstag und Freitag.</p>
	<p>Jörn Dobert Tel. 389 52 70 E-Mail: <a href="mailto:jd@umdenken-boell.de">jd@umdenken-boell.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

137

## Bildungsurlaub nach München

München ist bekannt für das Oktoberfest, die Frauenkirche und den FC Bayern. Wir wollen auch die unbekannteren Seiten von München entdecken.

Wie leben die Menschen in München? Was wird in München unter Inklusion verstanden? Wie funktioniert die Politik in der bayerischen Hauptstadt München?

Diese Reise ist ein politischer Bildungsurlaub. Sie sollten Interesse an Politik mitbringen.

	<p>Die Reise findet statt von: Sonntag, 27. Mai 2018 bis Samstag, 2. Juni 2018</p>	<p>An jedem Tag machen wir 6 Stunden Bildungsprogramm.</p>
	<p>Abfahrt am 27.5.2018 um ungefähr 9.00 Uhr. Rückfahrt: Ankunft in Hamburg um ungefähr 20 Uhr.</p>	<p>Die genauen Uhrzeiten stehen noch nicht fest.</p>
	<p>Treffpunkt vor dem Reisezentrum Hamburg Hauptbahnhof Kirchenallee 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Wir übernachten im Hotel.</p>
	<p>Jörn Dobert</p>	
	<p>Ungefähr 425,- EURO. Der genaue Preis steht Ende Dezember 2017 fest.</p>	<p>Gefördert von der Landeszentrale für politische Bildung.</p>
	<p>umdenken Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg e.V.: 38 95 270 E-Mail: info@umdenken-boell.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

138

## Eine Lern-Reise nach Wien

Wie geht Selbst-Bestimmung und wie geht Mit-Wirkung? Wie können Sie sich für sich selbst einsetzen und für andere? Zum Beispiel, wenn es um Ihre Arbeit geht oder um Ihre Wohn-Situation.

Über diese Fragen möchten wir sprechen.

Wir machen eine Reise nach Wien. Wir hören und sehen, welche Erfahrungen die Menschen in Wien mit der Mit-Bestimmung haben. Wir tauschen uns aus. Wir machen Pläne und überlegen gemeinsame Ziele für Wien und für Hamburg.

	<p>Informationsabend für Interessierte: Dienstag, 13. Februar 2018</p> <p>Die Reise findet statt: Montag, 6. August 2018 Freitag, 10. August 2018</p>	
	<p>Der Informationsabend beginnt um 17:00 Uhr.</p>	<p>Uhrzeiten für die Reise werden auf dem Informationsabend gegeben.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg. Die Informations-Veranstaltung findet in der Tagesstätte statt.</p>
	<p>Céline Müller Claudia Evers</p>	<p>Anerkannter Bildungsurlaub.</p>
	<p>Ungefähr 400,- EURO Bitte fragen Sie uns, ob eine Ermäßigung möglich ist.</p>	<p>Flug, Übernachtung und Verpflegung sind in den Kosten enthalten.</p>
	<p>Claudia Evers: 33 42 40 928 E-Mail: <a href="mailto:claudia.evers@imbhh.de">claudia.evers@imbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer.</p>

139

## Bildungs-Urlaub in Rumänien

Wie leben Menschen mit Behinderung in Rumänien? Wo arbeiten Menschen mit Behinderung in Rumänien? In einer Gruppe machen wir eine Reise nach Rumänien. Wir besuchen die Menschen, die dort leben. Sie lernen das Land und die Menschen kennen.

	<p>Die Reise findet statt von Sonntag, 9. September 2018 bis Samstag, 15. September 2018</p>	<p>Die Reise ist ein anerkannter Bildungsurlaub.</p>
	<p>Bitte fragen Sie nach den Terminen und Uhrzeiten der beiden Vortreffen.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Anne Becke Tobias Gommer</p>	<p>Es finden 2 Vorbereitungstreffen statt. Die Teilnehmer werden darüber informiert.</p>
	<p>650,- EURO</p>	<p>Reisekosten und Unterkunft mit Frühstück sind in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

## 6. Weitere Angebote

---

Forschungsprojekt - Universität Hamburg

---

Büro für Leichte Sprache - Lebenshilfe Landesverband Hamburg

---

Ihr treff- Punkt in der Nachbarschaft – Hamburg Wandsbek - alsterdorf assistenz ost

---

Ihr treff- Punkt in der Nachbarschaft – Hamburg Mitte - alsterdorf assistenz ost

---

Lachen, Lernen, Leute treffen- BHH Sozialkontor

---

Sich informieren- Lernen- Spaß haben - alsterdorf assistenz west

---

Gemeinsam aktiv sein – Treff- Punkte - Leben mit Behinderung Hamburg

---

Reisen mit Begleitung in die ganze Welt - Weitsprung Hamburg

---

Grundbildungsangebote - Hamburger Volkshochschule

---

Capito heißt - Ich habe verstanden!

---

Betreuungsverein – Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein

---

Möchten Sie sich weiterbilden? – Hamburger Arbeitsassistenz

---

Gesund und fit – Margarete Nowag

---



## Wir suchen Sie!

## Unterstützen Sie uns in einem Forschungs-Projekt der Universität Hamburg!

Wir arbeiten im Bereich der Erwachsenenbildung.

Um was geht es bei dem Forschungs-Projekt?

Es geht um Ihren **Alltag**.

- Zum Beispiel:
  - Wie kommen Sie zur Arbeit?
  - Wie kaufen Sie ein?
  - Was machen Sie in Ihrer Freizeit?



Wir forschen ...

- ... mit Ihnen als Expertin und Experte Ihres Alltags.

**Haben Sie Interesse?**

**Dann melden Sie sich bei uns:**

**Kontakt:** Wiebke Curdt

**Telefon:** 040/42 83 8- 54 97

**E-Mail:** [wiebke.curdt@uni-hamburg.de](mailto:wiebke.curdt@uni-hamburg.de)



# Büro für Leichte Sprache

Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.

**Die Lebenshilfe Hamburg hat ein Büro für Leichte Sprache.**

**Das sind unsere Angebote:**

---

## Übersetzung:

Wir übersetzen Texte in Leichte Sprache.  
Das bedeutet: Ein Text ist in schwerer Sprache.  
Wir schreiben den Text neu: In Leichter Sprache.



---

## Beratung:

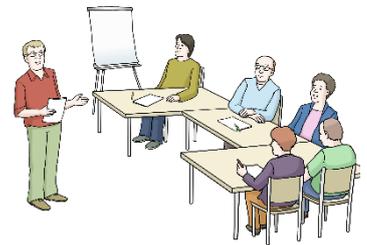
Wir beraten alle,  
die Fragen zu Leichter Sprache haben.



---

## Fortbildungen:

Wir haben Kurse für alle,  
die Leichte Sprache lernen wollen.  
Wir halten auch Vorträge,  
damit alle Leichte Sprache kennen lernen.



**Sprechen Sie uns an:**

---

<b>Adresse:</b>	<b>Büro für Leichte Sprache Hamburg</b> Stresemannstraße 163 22769 Hamburg
<b>Telefon:</b>	040 - 689 433 12
<b>E-Mail:</b>	LS@LHHH.de
<b>Internet-Seite:</b>	LS.LHHH.de

---

Ihr **treff** ● in der Nachbarschaft

in Hamburg-Mitte

**Hammerbrook**

**Treffpunkt Münzburg**

Münzplatz 8  
Tel.: 23 68 62 28

**Offenes Angebot:**

„Kunstmünze“ (Malangebot) mittwochs 18:00-  
20:00 Uhr  
Spielemittwoch donnerstags 16:00 - 18:00 Uhr  
Klönsschnack montags & freitags 15:00 -17:00  
Uhr

**Rothenburgsort**

**Treffpunkt Marckmannstraße**

Marckmannstraße 127  
Tel.: 0 40. 78 08 65 80

**Offenes Angebot:**

Klönsschnack, Basteln und Spielen montags  
15:00 - 17:00 Uhr  
Klönsschnack, Backen und Basteln donnerstags  
15:00 - 17:00 Uhr

**Billstedt**

**Treffpunkt Waschsalon**

Billstedter Mühlenweg 21, Tel.: 040. 23 80 42 40

**Offenes Angebot:**

Offener Freitag ab 18:00 Uhr  
Bingo, Disco, Schwimmen, Basteln, Kochen, Kino...  
Brunch und Spiele  
1. Sonntag im Monat, 11:00 -15:00 Uhr

in Hamburg-Bergedorf

**Lohbrügge**

**Treffpunkt Lohbrügger Landstraße**

Lohbrügger Landstraße 104, Tel.: 0 40.-73 81 371

**Offenes Angebot:**

Freizeitgruppe freitags 16:00 - 19:00 Uhr  
Offenes Café mittwochs 15:00 - 17:00 Uhr

**Bergedorf-Zentrum**

**Treffpunkt Hinterm Graben**

Hinterm Graben 6-8, Tel.: 0 40. 72 54 57 260

**Offenes Angebot:**

Infomieren Sie sich über aktuelle Angebote unter der oben stehenden Telefonnummer.

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote.  
Wir freuen uns über Ihren Besuch

Ihr **treff** ● in der Nachbarschaft

in Hamburg-Wandsbek

**Volksdorf**

**Treffpunkt Die Buche**

Buchenring 65

Tel.: 0 40. 32 51 91 40

**Offenes Angebot:**

Offenes Frühstück montags und freitags  
von 09:00 bis 12:00 Uhr

Kaffeepausch dienstags  
von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Farmsen/Berne**

**Treffpunkt Farmsen / Berne**

August-Krogmann-Strasse 123

Tel.: 0 40. 63 66 42 46

**Offenes Angebot:**

Montags bis freitags:  
Frühstück ab 9:00 Uhr  
Kaffee und Kuchen von 15:30 – 17:30 Uhr  
Donnerstags: Ab 17:30 Uhr Abendbrot

**Bramfeld**

**Treffpunkt Bramfeld**

Bramfelder Chaussee 189

Tel.: 0 40. 300 60 88 92

**Offenes Angebot:**

Seniorentreff montags 13:00 bis 16:00 Uhr

**Hohenhorst**

(Rahlstedt / Jenfeld)

**Treffpunkt im Haus am See**

Schöneberger Straße 44

Tel.: 0 40. 668 514 121

**Offenes Angebot:**

Spiel-Café dienstags von 15:00 bis 17:30 Uhr

**Hinschenfelde**

**Treffpunkt Dernauer Straße**

Dernauer Straße 27a

Tel.: 0 40. 650 66 68 11

**Offenes Angebot:**

Hockergymnastik, Gedächtnistraining, Kaffee-  
Klatsch mit Singen, Übertragung von  
Auswärtsspielen des FC St. Pauli  
Infos unter oben stehender Telefonnummer

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote.  
Wir freuen uns über Ihren Besuch

# Lachen, Lernen, Leute treffen

Sie haben Lust und Spaß daran mit anderen Menschen etwas zu unternehmen?

Sie wollen neue Dinge lernen?

Sie wünschen sich eine Beratung?

Oder: Sie wollen einfach eine gute Zeit haben?

In diesen Stadtteilen haben wir Treffpunkte und verschiedene Angebote:

Barmbek	Eimsbüttel	Harburg	Mümmelmannsberg
Lurup	Farmsen-Berne	Kirchdorf-Süd	Wilhelmsburg

Hier können Sie zum Beispiel:

			
Gemeinsam kochen	Spielen	Menschen kennenlernen	Beraten werden

Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei!

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie uns an:  
Imke Treder, Telefon: 040 – 227 227 35

Aktuelle Angebote und Termine erfahren Sie auch im Internet unter:  
**[www.bhh-sozialkontor.de](http://www.bhh-sozialkontor.de)**.

Wir freuen uns auf Sie!



# Gemeinsam aktiv sein

## Die Treff-Punkte von Leben mit Behinderung Hamburg

Leben mit Behinderung Hamburg hat Treff-Punkte in vier Stadtteilen.

In den Treff-Punkten können Sie gemeinsam mit anderen Menschen aktiv werden.

Die Treff-Punkte bieten verschiedene Gruppen-Angebote an.

Es gibt zum Beispiel folgende Gruppen-Angebote:



### **Koch-Gruppen:**

Wir überlegen gemeinsam was wir einkaufen und kochen.

Wir kochen und essen gemeinsam.



### **Spiele-Gruppen:**

Wir spielen Spiele wie zum Beispiel

Dart, Kegeln oder Konsole.



### **Näh-Gruppen oder Strick-Gruppen:**

Wir reparieren Kleidung oder

nähen neue Kleidung.



### **Aktions-Gruppen:**

Wir sind gemeinsam in Hamburg unterwegs und

entdecken neue Orte.

Zusätzlich zu den Gruppen-Angeboten gibt es diese Angebote:

- Offene Beratung: Gespräche und Beratung
- Offener Treff-Punkt: Jeder ist willkommen
- Unterstützung beim Wohnen oder mit Behörden



### Treff-Punkt Bahrenfeld

Griegstraße 110 a

22763 Hamburg

☎ 040 484 017 844

🌐 [www.treffpunktbahrenfeld.de](http://www.treffpunktbahrenfeld.de)

### Treff-Punkt Wandsbek

Brauhausstraße 17–19

22041 Hamburg

☎ 040 334 240 500

🌐 [www.treffpunktwandsbek.de](http://www.treffpunktwandsbek.de)

### Treff-Punkt Bergedorf

Kurt-Adams-Platz 9 b

21031 Hamburg

☎ 040 765 009 52

🌐 [www.treffpunktbergedorf.de](http://www.treffpunktbergedorf.de)

### Treff-Punkt Harburg

Am Wall 1

21073 Hamburg

☎ 040 374 236 500

🌐 [www.treffpunktharburg.de](http://www.treffpunktharburg.de)

Mehr Informationen zu den Angeboten der einzelnen Treff-Punkte finden Sie unter:

🌐 [www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte](http://www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte)

## Reisen mit Begleitung in die ganze Welt

Weitsprung ist ein gemeinnütziger Betrieb, in dem Reisen mit Begleitung in die ganze Welt organisiert und durchgeführt werden.



Unser Reisekatalog 2018 beinhaltet wieder Gruppenreisen an die Nord- und Ostsee, nach Österreich, Spanien, Griechenland sowie USA, Südafrika und Vietnam u.v.m.

Seit einiger Zeit bietet Weitsprung Hamburg Ausflugsträume (mit dem HVV unterwegs) und Tagesfahrten mit dem Weitsprung-Bus an. Wir haben uns vielfältige Ausflugsziele rundum Hamburg überlegt, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Alle Fahrten werden von uns in der gewohnten Qualität und mit der bewährten Sorgfalt begleitet.

Lassen Sie sich gerne von uns beraten.

Weitsprung Hamburg  
Süderstraße 75a (Zugang über 77)  
20097 Hamburg  
Tel. 040 38904575  
Email: [hamburg@weitsprung-reisen.de](mailto:hamburg@weitsprung-reisen.de)



## HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

### Grundbildungsangebote für Menschen mit Behinderungen

Sie möchten lesen, schreiben, rechnen  
und den Umgang mit Geld erlernen?  
Wir helfen Ihnen dabei!

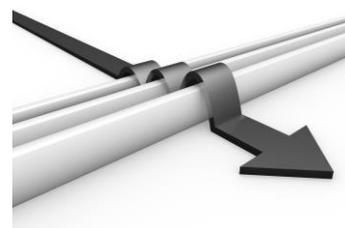


In kleinen Gruppen mit 4 - 6 Teilnehmenden,  
können Sie sich ganz in Ruhe, ohne Druck,  
dafür aber mit viel Spaß an der Sache,  
Ihren Wunsch erfüllen.

Die Kurse laufen immer nachmittags in den Hamburger  
Stadtteilen Othmarschen, Barmbek, Winterhude und Harburg.

Möchten Sie bei diesen Angeboten mitmachen und gemeinsam  
Hindernisse überwinden?

Dann rufen Sie mich einfach an,  
ich berate Sie gerne:



Ansprechpartnerin: Birgit Stanisch  
Tel. 040 / 4273 13365  
[B.Stanisch@vhs-hamburg.de](mailto:B.Stanisch@vhs-hamburg.de)

Hamburger Volkshochschule  
Zentrum Drittmittel, Auftrags-  
maßnahmen und Grundbildung  
Billstedter Hauptstr. 69a  
22111 Hamburg



## **capito heißt: Ich habe verstanden!**

Wenn alle Menschen Informationen gut verstehen,  
können sie ihre eigenen Entscheidungen treffen.

Wir von capito übersetzen schwierige Texte in leichte Sprache.  
So können alle Menschen gut verstehen.

Wir schauen auch,  
ob Internet-Seiten einfach zu bedienen sind.  
Und wir prüfen Häuser und Plätze, ob sie barrierefrei sind.

Bei capito haben wir auch Seminare und Fortbildungen.  
Hier lernen Menschen, wie sie schwere Texte leicht machen können.  
Oder auch wie sie einfach sprechen können.

### **Keine leichte Sache!**

Wir bieten auch Seminare für Menschen  
mit Lernschwierigkeiten an.  
Zum Beispiel zum neuen Bundes-Teilhabe-Gesetz.

### **Möchten Sie mehr wissen?**

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail.

Telefon: 040 63 30 76 30

Mail: [hamburg@capito.eu](mailto:hamburg@capito.eu)



## **Der Betreuungsverein für behinderte Menschen:**

Wir sind berufliche rechtliche Betreuer von 530 Menschen mit Behinderung und beraten über 1360 Menschen für eine gute ehrenamtliche rechtliche Betreuung.

Nutzen Sie unsere Angebote:

- Wünschen Sie Beratung zu rechtlicher Betreuung?
- Interessieren Sie sich für das Thema Vollmacht in leichter Sprache?
- Möchten Sie Ihre rechtliche Vorsorge regeln?

Wir sind für Sie da! Unabhängig und parteilich für Sie.

Wir haben ein vielfältiges Beratungs- und Fortbildungsprogramm. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Mail. Wir senden es Ihnen zu.

Wir informieren Sie außerdem zu Teilhabe, Vollmacht, Vorsorge, Betreuungs- und Patientenverfügungen - in ganz Hamburg und trägerübergreifend.

Auf Nachfrage kommen wir auch gern in Ihre Einrichtungen und zu Ihren Elternabenden!

Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V.  
Betreuungsverein für behinderte Menschen  
Südring 36  
22303 Hamburg  
Telefon: 040 / 270 790 – 950  
E-Mail: [info@lmbhh.de](mailto:info@lmbhh.de)

HAMBURG  
  
LEBEN MIT BEHINDERUNG



**Ansprechpartner\_in:**

Achim Gössling/  
Nadine Vennekohl

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer\_Innen mit  
Lernschwierigkeiten, die sich  
beruflich weiter-bilden möchten.

**Termine:**

Nach Vereinbarung unter  
Tel.: 040-4313390

**Kosten:**

Das Angebot ist kostenlos



**Kontaktadresse:**



HAMBURGER ARBEITSASSISTENZ

Schulterblatt 36  
20357 Hamburg  
Tel: 040/43 13 39-0  
Fax: 040/43 13 39-22  
info@hamburger-  
arbeitsassistenz.de

Gefördert durch:



aus Mitteln des Ausgleichsfonds

## Möchten Sie sich weiter-bilden?

Am Arbeitsplatz gibt es oft Neues zu lernen.

Wer viele Jahre arbeitet muss weiter neue Dinge lernen.

Damit er fit bleibt für die Arbeit.

Dafür gibt es Lern-Kurse.

Sie heißen Weiter-Bildung.

Menschen mit Behinderung müssen auch fit bleiben für die Arbeit.

Dafür brauchen sie auch Weiter-Bildung.

Wir machen ein Projekt zu Weiter-Bildungen.

Wir möchten Menschen mit Lernschwierigkeiten Mut machen an Weiter-Bildungen teil-zu-nehmen.

Unser Projekt heißt „Karriereplanung inklusive“.

Sie möchten Neues für Ihren Job lernen.

Sie haben Interesse an einer Weiter-Bildung?

Wir informieren Sie gern.

Wir suchen mit Ihnen gemeinsam nach einer passenden Weiter-Bildung.

Wir können Ihnen eine Begleitung durch einen Bildungscoach anbieten.

Unsere Peer – Experten beraten sie gern.

Dies sind Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Die Peer –Experten haben selbst schon viel Erfahrung mit

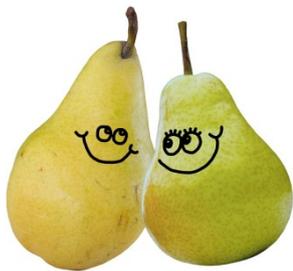
Weiter-Bildungen gemacht.

# Gesunde Ernährung für Menschen mit Behinderung



## Gesund und Fit<sup>©</sup>

Wir sprechen über gesunde Lebensmittel.



Wir probieren neue Rezepte aus.

Wir haben Spaß beim Lernen neuer Gewohnheiten.

Der Kurs zeigt Wege zum Abnehmen.

Ein Kurs dauert 1,5 Stunden an 7 Terminen.

Die Krankenkassen bezahlen den Großteil der Kosten.

Die geplanten Kurse für 2018 finden Sie unter der Rubrik Essen und Trinken.

Auf Anfrage biete ich Mitarbeitern und Teams Schulungen vor Ort an.

Herzlich willkommen!

Ihre Margarete Nowag



0157.74525636



margarete.nowag@alice.de



www.ernaehrung-konzepte.de







[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)

**alsterdorf assistenz ost**

**alsterdorf assistenz ost gGmbH**

**Erwachsenenbildung**

**Michael Ollech**

**Steilshooper Str.54, 22305 Hamburg**

**69 79 81 22** **69 79 81 77**

**Internet: [www.alsterdorf-assistenz-ost.de](http://www.alsterdorf-assistenz-ost.de)**

**E-Mail: [m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de](mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de)**

**alsterdorf assistenz west**

**alsterdorf assistenz west gGmbH**

**Erwachsenenbildung**

**Judith Beliaeff**

**Max-Brauer-Allee 50, 22765 Hamburg**

**357 481 37** **357 481 40**

**Internet: [www.alsterdorf-assistenz-west.de](http://www.alsterdorf-assistenz-west.de)**

**E-Mail: [j.beliaeff@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:j.beliaeff@alsterdorf-assistenz-west.de)**



**BHH SOZIALKONTOR gGmbH**

**Imke Treder**

**Holzdammm 53, 20099 Hamburg**

**227 227 35** **227 227 27**

**Internet: [www.bhh-sozialkontor.de](http://www.bhh-sozialkontor.de)**

**E-Mail: [i.treder@bhh-sozialkontor.de](mailto:i.treder@bhh-sozialkontor.de)**



**Das Rauhe Haus, Kulturhaus Bienenkorb**

**Maren Röse**

**Beim Rauhen Hause 21, 22111 Hamburg**

**655 64 36** **655 91 480**

**Internet: [www.rauheshaus.de](http://www.rauheshaus.de)**

**E-Mail: [mroese@Rauheshaus.de](mailto:mroese@Rauheshaus.de)**



**Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH**

**Erwachsenenbildung**

**Svenja Eggersmann**

**Bahrenfelder Straße 244, 22765 Hamburg**

**334 240 318** **334 240 299**

**Internet: [www.leben-mit-behinderung-hamburg.de](http://www.leben-mit-behinderung-hamburg.de)**

**E-Mail: [svenja.eggersmann@lmbhh.de](mailto:svenja.eggersmann@lmbhh.de)**



**Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.**

**Helga Schacht**

**Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg**

**689 433 22** **689 433 13**

**Internet: [www.lhvh.de](http://www.lhvh.de)**

**E-Mail: [info@lhvh.de](mailto:info@lhvh.de)**