



ERWACHSENENBILDUNG  
IN HAMBURG

**Programm 2019**



# 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 liebe Leser,

das ist das Bildungsprogramm für das Jahr 2019.

Sie können wieder aus vielen verschiedenen Kursen aussuchen.

Bestimmt ist für Jeden etwas Spannendes dabei!

Sie können sich ein Kurs-Angebot aus diesem Heft aussuchen.

Oder Sie können sich ein Kurs-Angebot im Internet aussuchen.

Die Internet-Adresse ist: [www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)

Dort können Sie sich die Kurse auch vorlesen lassen.

Das Jahr 2019 ist für das Bildungsnetz ein besonderes Jahr.

Es gibt das Bildungsnetz dann 30 Jahre.

Das möchten wir gern feiern.

Deshalb laden wir alle Kurs-Teilnehmer herzlich ein mit uns zu feiern:

**Was:** 30 Jahre Bildungsnetz

**Wann:** 29. August 2019 – 17:00 Uhr Beginn

**Wo:** Volkshochschule Farmsen, Karl-Schneider-Halle

Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

Ihr Bildungsnetz Hamburg

*Naren Tose* *Richard Alld* *Sraja Eggemann*  
*Imke Trebes* *Helga Schaefer* *Sabine Bauer*

## 2. Übersicht Kursangebote

<b>Gesellschaft und Politik</b>	<b>Region</b>	<b>Kursbeginn</b>	<b>Seite</b>
Politisch aktiv sein - Machen Sie mit!	Altona	Januar	1
Das Bundes-Teilhabe-Gesetz	Altona	Februar	2
Das Bundes-Teilhabe-Gesetz	Altona	Februar	3
Neuer Alltag für Senioren	Altona	Februar	4
Wie entsteht eine Radio-Sendung?	Altona	März	5
Eine Radio-Sendung machen	Altona	September	6
Donald Trump - Miliardär, Politiker, Selbst-Darsteller	Altona	September	7
Was sind die neuen Rechten?	Altona	September	8
Gedenk-Stätte Neuengamme	Bergedorf	November	9
Freiwilliges Engagement in Rumänien	Hamburg-Nord	Februar	10
Licht und Schatten Teil 1: Meine Trauer	Hamburg-Nord	März	11
Licht und Schatten Teil 2: Der Friedhof, der Bestatter und das Hospiz	Hamburg-Nord	März	12
Licht und Schatten Teil 3: Trauer-Rituale in anderen Ländern	Hamburg-Nord	September	13
Licht und Schatten Teil 4: Die Vorsorge	Hamburg-Nord	Oktober	14
Licht und Schatten Teil 5: Abschlussrunde	Hamburg-Nord	Oktober	15
Das Bundes-Teilhabe-Gesetz	Hamburg-Mitte	März	16
Das Bundes-Teilhabe-Gesetz	Wandsbek	März	17
Das Bundes-Teilhabe-Gesetz	Hamburg-Nord	Mai	18
Das Bundes-Teilhabe-Gesetz	Hamburg-Nord	Mai	19
<b>Meine Stadt und anderswo</b>			
Der Stadtteil St. Pauli	Altona	März	20
Senioren Unterwegs	Altona	April	21
Hallo Hamburg	Altona	April	22
Kopenhagen ist eine Reise wert	Altona	April	23

Stadt-Rundgang durch Bergedorf	Bergedorf	Juni	24
Der Hamburger Hafen	Bergedorf	Juni	25
Wir erkunden die Boberger Niederung	Bergedorf	Juli	26
Uni Hamburg- gemeinsam forschen	Eimsbüttel	April	27
Wir sind vielfältig dabei!	Hamburg-Mitte	Juni	28
Pilgern auf dem Jakobsweg	Hamburg-Mitte	September	29
Ein Wildnis-Tag im Wald	Hamburg-Nord	Mai	30
Kurzreise in die Elbtal- Aue	Hamburg-Nord	Juni	31
Tagesfahrt nach Cuxhaven	Buchholz	August	32

## **Kunst und Kultur**

Nähwerkstatt	Altona	Juni	33
Rockmusik	Altona	November	34
Karten gestalten mit Linol-Schnitt	Altona	November	35
Trickfilm-Werkstatt	Altona	April	36
Wir machen unsere eigenen Bild-Geschichten und Comics	Altona	September	37
Sich mit Kunst ausdrücken	Altona	Februar	38
Lust zu Malen	Bergedorf	Februar	39
Töpfern und mit Ton gestalten	Bergedorf	Februar	40
Kunterbuntes Frühlingsbasteln	Eimsbüttel	März	41
Darstellung psychischer Erkrankungen im Film	Eimsbüttel	Mai	42
Harburg schreibt! Inklusive Schreibwerkstatt	Harburg	März	43
Holzwerken 1 + 2	Harburg	März/September	44
Arbeiten mit Leder	Harburg	Oktober	45
Kerzen herstellen	Harburg	November	46
Filzen und Handarbeiten- Offene Werkstatt mit Petra Frühling	Hamburg-Mitte	Januar	47
Kunstlabor	Hamburg-Mitte	Februar/September	48
Marmorier-Kunst	Hamburg-Mitte	März	49
Führung im Museum für Kunst und Gewerbe - historische Tasten-Instrumenten	Hamburg-Mitte	April	50
Theater-Sport 1 + 2 Spontan sein und improvisieren	Hamburg-Mitte	April	51
Auf Stoff malen lernen	Hamburg-Mitte	Juni	52
Portrait-Fotos machen	Hamburg-Nord	März	53
Die lange Nacht der Museen	Hamburg-Nord	Mai	54
Theater 1 + 2	Wandsbek	Februar	55
Musik für alle	Wandsbek	Februar/Herbst	56
Mit kreativem Malen in die Entspannung	Wandsbek	März/Oktober	57

## Gesundheit, Bewegung und Tanz

Gesund und Fit© in Lurup	Altona	Januar	58
Hip Hop ohne Vorkenntnisse	Bergedorf	Februar	59
Drachenboot fahren	Bergedorf	September	60
Tanzen für Feiern und Feste	Bergedorf	September	61
Ich kann entspannen	Bergedorf	November	62
Gesund und Fit© in Harburg	Harburg	März	63
Erste Hilfe-Kurs	Hamburg-Mitte	April	64
Spaß an Bewegung	Harburg	April	65
Gesund und Fit© in Horn	Hamburg-Mitte	Februar	66
Lust auf Tanzen	Hamburg-Mitte	April	67
Kanufahren	Hamburg-Mitte	Juli	68
Tanzen wie im Orient	Hamburg-Nord	Januar	69
Mit Qigong in den Feier-Abend	Hamburg-Nord	Januar	70
Meditation	Hamburg-Nord	Februar	71
Rückenfit	Hamburg-Nord	Februar	72
Lach-Yoga	Hamburg-Nord	März	73
Gesund und Fit© in Alsterdorf	Hamburg-Nord	April	74
Mit Klang-Schalen massieren	Hamburg-Nord	März	75
Kletter-Spaß	Hamburg-Nord	April	76
Erste Hilfe im Sport- Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen	Hamburg-Nord	April	77
Gesund und Fit© in Hummelsbüttel	Hamburg-Nord	Oktober	78
Übungsleiter-Assistent: Teil 1 Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen	Hamburg-Nord	Oktober	79
Übungsleiter-Assistent: Teil 2 - Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen	Hamburg-Nord	Oktober	80
Team-Kapitän - Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen	Hamburg-Nord	November	81
Ich kann entspannen	Buchholz	Februar/November	82
Meditation mit Märchen	Buchholz	März	83

## Essen und Trinken

Sommergerichte - knackig und farbenfroh	Altona	Juli	84
Kochen rund um die Welt	Bergedorf	Februar	85
Leckeres aus Äpfeln herstellen	Bergedorf	September	86
Liebings-Essen gesund und lecker im Frühling und im Herbst	Harburg	März/November	87
Erdbeermarmelade kochen	Hamburg-Mitte	Juli	88
Marmeladen im Herbst	Hamburg-Mitte	Oktober	89

Kochen: gesund und leicht	Hamburg-Mitte	April	90
Gesunde Ernährungstipps auf Türkisch: besonders für Menschen mit Diabetis	Hamburg-Mitte	Juni	91
Kochkurs für gesundes Essen Mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt	Wandsbek	März	92
Gesundes Kochen leicht und lecker - das ist gar nicht so schwer	Wandsbek	April/September	93

### **Sprache und Fremdsprache**

Gebärdenspoesie zur Musik	Altona	Januar	94
Gebärden und Deutsche Gebärdensprache	Altona	Januar	95
Englischkurs - First funny English	Hamburg-Nord	Februar/Juni/August	96

### **Grundbildung**

Lesen und Schreiben für Anfänger	Altona	Februar/Sommer/Herbst	97
Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene	Altona	Februar/Sommer/Herbst	98
Lesen und Schreiben Altona	Altona	Januar/Sommer/Herbst	99
Lesen und Schreiben in Lohbrügge	Bergedorf	Februar/September	100
Lesen und Schreiben Harburg	Harburg	Januar/Sommer/Herbst	101
Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf	Wandsbek	Februar/Sommer/Herbst	102
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Januar/Sommer/Herbst	103
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Januar/Sommer/Herbst	104
Lesen und Schreiben in Volksdorf	Wandsbek	Januar/Sommer/Herbst	105
Rechnen und Umgang mit Geld Altona		Januar/Sommer/Herbst	106
Rechnen und Umgang mit Geld Harburg		Januar/Sommer/Herbst	107

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

Fotografieren und Bilder bearbeiten	Altona	April	108
Umgang mit Tablet-PCs und Smartphones. Über Apps und Spiele	Altona	Oktober	109
Computerkurs für Anfänger in Lohbrügge	Bergedorf	Januar	110
Schöne Fotos machen	Bergedorf	Juli	111
Rund ums Internet in Lohbrügge	Bergedorf	Oktober	112
Grundkurs Smartphone in Lohbrügge	Bergedorf	August	113
Smartphone Tablet Grundkurs 1 + 2	Harburg	März/Oktober	114
Computerkurs für Anfänger in Ohlsdorf	Hamburg-Nord	Januar	115
Schreiben und Rechnen am Computer	Hamburg-Nord	März	116
Rund ums Internet in Ohlsdorf	Hamburg-Nord	April	117
Grundkurs Smartphone in Ohlsdorf	Hamburg-Nord	Mai	118

Umgang mit Tablet-PCs und Smartphones Über Apps und Spiele	Hamburg-Nord	Juni	119
Geocaching - "Schatzsuche" mit Tablet oder Smartphone	Hamburg-Nord	August	120
Ein Lern-Video drehen Zeig was du kannst!	Hamburg-Nord	August	121
Freizeitspaß am Computer in Ohlsdorf	Hamburg-Nord	September	122

### **Beziehung und Kommunikation**

Eigenen Text selbstbewußt vortragen	Altona	Februar	123
Menschen und Tiere. Vom Umgang mit unseren Mitgeschöpfen	Altona	April	124
Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung	Altona	September	125
Darüber spricht man doch! Körper, Liebe, Sex ...	Altona	November	126
Einen eigenen Kurs machen	Harburg	März	127
Flirten - was ist das und wie geht das?	Hamburg-Mitte	Juni	128
Meine Wirkung auf andere	Hamburg-Nord	März	129
Stark auch ohne Muskeln - Selbstbehauptungskurs	Hamburg-Nord	Juni	130
Selbstverteidigung - Wir trainieren mit dem Sportverein Polizei		April	131

### **Bildungsurlaub**

Warum fliehen Menschen nach Hamburg? Geschichte der Flucht und die Lage heute.	Altona	April	132
Ich bin es mir Wert!	Hamburg-Mitte	April	133
Bildungsurlaub nach Wien (Österreich)	Hamburg-Mitte	Juni	134
Bildungs-Urlaub in Rumänien	Hamburg-Nord	September	135

### 3. Wie melden Sie sich zu den Kursen an?



Sie können **anrufen**.



Sie können sich **schriftlich** anmelden.

Das Anmelde-Formular finden Sie auf der nächsten Seite.

@ Sie können eine **E-Mail** schreiben.

Oder Sie melden sich auf der **Homepage** an: **[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)**

Sie können sich das Programm auf der Homepage vorlesen lassen.

#### **Wichtige Informationen:**

##### **Anmeldung**

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Das heißt Sie versprechen, dass Sie an dem Kurs teilnehmen.

Sie bekommen von uns eine Anmelde-Bestätigung.

Der Kurs findet nur statt,

wenn genug Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet sind.

Sonst sagen wir den Kurs ab.

Sie bekommen dann eine Nachricht von uns.

##### **Bezahlung**

Die Kurs-Gebühr bezahlen Sie am 1. Kurstag bei der Kurs-Leitung.

Bei manchen Kursen bekommen Sie eine Rechnung geschickt.

##### **Widerrufs-Recht**

Sie können Ihre Anmeldung zu einem Kurs rückgängig machen.

Sie können anrufen oder schreiben, wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen.

Sie müssen keine Gründe angeben, wenn sie absagen.

Sie müssen mindestens eine Woche vor dem Kurs absagen.

Sonst müssen Sie die Kursgebühr bezahlen.

## **Haben Sie Wünsche oder Fragen zu den Kursen?**

Sprechen Sie Ihre Kurs-Leitung direkt an,  
wenn Sie Wünsche, Fragen oder Rück-Meldungen zum Kurs haben.  
Ihre Meinung ist wichtig, damit wir gute Kurse anbieten können.  
Anregungen oder Beschwerden können Sie auch  
mit den Ansprech-Partnern besprechen.  
Wer die Ansprech-Partner sind, steht hinten auf dem Heft.

## **Datenschutz**

Sie geben bei der Anmeldung Ihren Namen und Ihre Adresse an.  
Ihre Daten verwenden wir nur für Ihre Kurs-Anmeldung.  
Wir geben Ihre Daten nicht an andere Personen weiter.  
Wir halten uns an die Bestimmungen des Daten-Schutzes.  
Das ist ein Gesetz, das den Umgang mit Daten regelt.

## **Impressum**

Herausgeber:                    Bildungsnetz Hamburg für Menschen mit Behinderung

Auflage:                         3.000 – erscheint einmal im Jahr

Bilder:                         Einige Bilder des Programms sind unter anderem dem  
Wörterbuch für Leichte Sprache vom  
Netzwerk People First Deutschland e.V. entnommen.

Layout:                         Thomas Ulrich  
www.lobstudio.de

Druck:                         alsterpaper-druckerei  
E-Mail:                         alsterpaper-druckerei@alsterdorf.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Leben mit Behinderung Hamburg

Bereichsleitung: Martin Rösner

Südring 36, 22303, Hamburg

VR 5842 Vereinsregister des Amtsgerichts Hamburg

www.leben-mit-behinderung.de

# 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> .....
.....	.....

Informationen zum Umgang mit Ihren persönlichen Daten finden Sie unter [www.bildungsnetz-hamburg.de/datenschutz.php](http://www.bildungsnetz-hamburg.de/datenschutz.php)

# Anmeldeformular für mehrere Personen



Name, Anschrift, Telefon, E-Mail	Kurs-Nr.	Kurs-Titel



1

**Politik machen. Ich bin dabei!**

Möchten Sie selbst Politik machen? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie sich für ein Thema einsetzen.

Zum Beispiel: Was soll sich für Menschen mit Behinderung verändern?

Mit den anderen Kurs-Teilnehmern überlegen und planen Sie eine politische Aktion. Sie bereiten gemeinsam die Aktion vor. Sie können etwas schreiben oder ein Plakat machen oder fotografieren. Sie können in den Stadtteil gehen.

Sie machen mit den Kurs-Teilnehmern eine Protest-Aktion für Menschen mit Behinderung.

	Freitag, 11. Januar 2019 Freitag, 25. Januar 2019 Freitag, 8. Februar 2019 Freitag, 22. Februar 2019 Freitag, 22. März 2019 Freitag, 29. März 2019	Der gesamte Kurs besteht aus 10 Terminen. Am 29.03 und 30.03 werden wir einen Wochenend-Workshop durchführen.
	Jeweils in der Zeit von 15:00 – 19:30 Uhr.	
	Stadtreiben-Büro Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region   Altona	Sie erreichen das Stadtreiben-Büro barrierefrei über die U-Bahnstation St. Pauli. Oder Sie nehmen die Buslinien 37, 112 bis zur Haltestelle St. Pauli. Das Büro befindet sich im dritten Stock.
	Svenja Eggersmann Martin Gorlikowski	
	KEINE KOSTEN	
	Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	

2

# Das Bundes-Teilhabe-Gesetz

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz soll mehr möglich machen. Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Wir informieren Sie darüber, was in dem Gesetz steht. Und wir sprechen darüber, was sich verändert. Sie können Ihre Fragen stellen. Wir beantworten Ihre Fragen.

	<p>Montag, 4. Februar 2019 Montag, 2. September 2019</p>	<p>Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden. Die Kurse finden jeweils an einem Montag statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 – 18:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße. Eine Induktionshöranlage für Hörgerät- und Cochlea Implantat-Träger/innen steht zur Verfügung.</p>
	<p>Sarah Eichler N.N.</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Sarah Eichler: 22 63 42 310 E-Mail: s.eichler@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

3

# Das Bundes-Teilhabe-Gesetz

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz soll mehr möglich machen. Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Wir informieren Sie darüber, was in dem Gesetz steht. Und wir sprechen darüber, was sich verändert. Sie können Ihre Fragen stellen. Wir beantworten Ihre Fragen.

	Dienstag, 19. Februar 2019	Der Kurs findet an einem Dienstag statt.
	In der Zeit von 16:00 – 18:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.ekenknick Ekenknick 3 22523 Hamburg Region   Altona	Den treffpunkt.ekenknick erreichen Sie mit den Buslinien 284, 281, 4 und 21. Haltestelle: Eidelstedter Platz. Der treffpunkt.ekenknick hat einen barrierefreien Zugang zur Toilette.
	Diane Henschel Dana Neu	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
	KEINE KOSTEN	
	treffpunkt.ekenknick: 53 90 98 54 E-Mail: b.okken@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

4

# Neuer Alltag für Senioren

Senioren möchten ihren Alltag selbständig planen, gestalten und genießen. Der Kurs wendet sich an alle Senioren, die ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit erhalten wollen. Es gibt Gelegenheit für eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit und das Knüpfen von sozialen Kontakten. Die Teilnehmer beschäftigen sich mit ihrem Leben für ein zufriedenes und gesundes Älterwerden und lernen Hilfen im Alltag kennen.

	Der Kurs beginnt am: Sonntag, 3. Februar 2019	Dieser Kurs besteht aus insgesamt 8 Terminen. Die weiteren Termine werden vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 11:00 – 14:00 Uhr.	
	Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona	Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Der Ort ist über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	32,- EURO	
	Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: <a href="mailto:h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de">h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</a>	Höchstens 12 Teilnehmende.

5

# Wie eine Radio-Sendung entsteht

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 Beitrag.

	Der Kurs beginnt am: Samstag, 16. März 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen. Die Besichtigungen finden nachmittags in der Woche statt. Die Termine für die Besichtigungen werden beim ersten Termin vereinbart.
	Der erste Termin findet in der Zeit von 10:00 – 13:45 Uhr statt.	Achtung unterschiedliche Uhrzeiten.
	Stadttreiben-Büro Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region   Altona	Sie erreichen das Stadttreiben-Büro barrierefrei über die U-Bahnstation St. Pauli. Oder Sie nehmen die Buslinien 37, 112 bis zur Haltestelle St. Pauli. Das Büro befindet sich im dritten Stock.
	Ingo Schmaal	
	15,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

6

# Tide-Radio: Eine Radio-Sendung machen

Möchten Sie eine eigene Sendung im Radio machen? In diesem Kurs lernen Sie, wie das geht. Die Radio-Sendung machen wir zu einem politischen Thema. Die Kurs-Teilnehmer entscheiden gemeinsam über das Thema für die Sendung.

Zum Beispiel: Was soll sich für Menschen mit Behinderung in Hamburg verbessern? Und sie planen gemeinsam den Ablauf der Sendung.

In einem Studio bei Tide-Radio nehmen wir die Sendung auf. Die Sendung wird im Radio gesendet.

	Donnerstag, 5. September 2019 Donnerstag, 12. September 2019 Donnerstag, 19. September 2019 Donnerstag, 26. September 2019	Am 2. und 3. Termin besuchen wir das TIDE-Radio. Wir fahren gemeinsam vom <a href="http://treffpunkt.altona">treffpunkt.altona</a> aus los.
	Jeweils in der Zeit von 16:30 – 19:30 Uhr.	Am 12. September und am 19. September treffen wir uns schon um 16:00 Uhr.
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region   Altona	Sie erreichen den <a href="http://treffpunkt.altona">treffpunkt.altona</a> barrierefrei vom Bahnhof Altona aus.
	Sarah Eichler Martin Gorlikowski/ Coskun Üresin	
	20,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: <a href="mailto:martin.gorlikowski@lmbhh.de">martin.gorlikowski@lmbhh.de</a>	Höchstens 8 Teilnehmende.

7

# Donald Trump – Milliardär, Politiker, Selbstdarsteller

Wer ist Donald Trump? Nachrichten über ihn stehen oft in der Zeitung. Viele Menschen sprechen über ihn. Donald Trump ist der Präsident der USA. Aber was für ein Mensch ist Donald Trump? Was für Politik macht er? Was bedeutet das für uns in Deutschland? In diesem Kurs sprechen wir über diese Fragen. Sie erfahren viel über Donald Trump. Und Sie bekommen Informationen, damit Sie sich Ihre Meinung bilden können.

	<p>Samstag, 7. September 2019                  Samstag, 14. September 2019                  Samstag, 21. September 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 – 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Stadttreiben-Büro                  Millerntorplatz 1                  20359 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen das Stadttreiben-Büro barrierefrei über die U-Bahnstation St. Pauli. Oder Sie nehmen die Buslinien 37, 112 bis zur Haltestelle St. Pauli. Das Büro befindet sich im dritten Stock.</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 8 Teilnehmende.</p>

8

# Die neuen Rechten Parteien und politische Bewegungen

Es gibt immer mehr Menschen, die andere Menschen ablehnen, weil sie anders sind. Zum Beispiel weil Sie eine Behinderung haben, oder weil sie aus einem anderen Land kommen. Diese Menschen treffen sich in Parteien oder in politischen Bewegungen. Das nennt man: Die neuen Rechten.

Sie erfahren: welche rechten Parteien und Bewegungen gibt es?

Und warum finden immer mehr Menschen diese Parteien und politischen Bewegungen gut?

Wir besuchen im Kurs auch Beratungs-Stellen, die sich damit auskennen.

	<p>Samstag, 7. September 2019                  Donnerstag, 12. September 2019                  Samstag, 14. September 2019                  Samstag, 21. September 2019</p>	<p>Der Kurs findet an unterschiedlichen Tagen statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr.                  Am Donnerstag, 12. September von 16:00 – 20:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten.                  Der Termin am 12. September 2019 findet an einem Donnerstag von um 16:00 bis 20:00 Uhr statt.</p>
	<p>Stadttreiben-Büro                  Millerntorplatz 1                  20359 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen das Stadttreiben-Büro barrierefrei über die U-Bahnstation St. Pauli. Oder Sie nehmen die Buslinien 37, 112 bis zur Haltestelle St. Pauli. Das Büro befindet sich im dritten Stock.</p>
	<p>Ingo Schmaal                  Martin Gorlikowski</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

9

# Gedenk-Stätte Neuengamme

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

	<p>Mittwoch, 6. November 2019</p>	
	<p>In der Zeit von 12:00 – 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Bahnhof Bergedorf. Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	
	<p>Anne Becke</p>	
	<p>4,- EURO</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

10

# 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 Menschen in Rumänien einsetzen können.

	Dienstag, 19. Februar 2019	
	In der Zeit von 18:00 – 19:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	
	Michael Futh	
	KEINE KOSTEN	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 20 Teilnehmende.

11

**Licht und Schatten Teil 1:  
Meine Trauer**

Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Teilen.

Es geht um das Thema Tod und Trauer.

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, 3. März 2019	Dieser Kurs ist ein Teil einer Kurs-Reihe. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
	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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	6,- EURO	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

12

# Licht und Schatten Teil 2: Der Friedhof, der Bestatter und das Hospiz

Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Teilen.

Es geht um das Thema Tod und Trauer.

Im 2. Teil besuchen wir Orte, die mit dem Sterben und mit dem Tod zu tun haben.

Wir besuchen den Friedhof und ein Bestattungs-Institut.

Sie lernen verschiedene Arten der Bestattung kennen.

Wir gehen auch in ein Hospiz. Dort erfahren Sie, was eine Sterbe-Begleitung ist.

	<p>Die Ausflüge finden im Frühjahr statt. Bitte rufen Sie am Anfang des Jahres an. Oder schauen Sie im Internet unter <a href="http://www.bildungsnetz-hamburg.de">www.bildungsnetz-hamburg.de</a>.</p>	<p>Dieser Kurs ist ein Teil einer Kurs-Reihe. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden. Dieser Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Sabine Tallarek Lara Roemmelt</p>	
	<p>18,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: <a href="mailto:francois.huguenin@lmbhh.de">francois.huguenin@lmbhh.de</a></p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

13

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

Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Teilen.

Es geht um das Thema Tod und Trauer.

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, 8. September 2019	Dieser Kurs ist ein Teil einer Kurs-Reihe. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
	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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	6,- EURO	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

14

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

Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Teilen.

Es geht um das Thema Tod und Trauer.

Der 4. Teil beschäftigt sich mit unseren Wünschen zum Lebensende.

Was können wir für unser Lebensende festlegen?

Wie schreibe ich ein Testament oder eine Patientenverfügung?

	Sonntag, 6. Oktober 2019	Dieser Kurs ist ein Teil einer Kurs-Reihe. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
	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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	6,- EURO	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

15

**Licht und Schatten Teil 5:  
Abschlussrunde**

Licht und Schatten ist eine Kurs-Reihe mit 5 Teilen.

Es geht um das Thema Tod und Trauer.

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

	Sonntag, 27. Oktober 2019	Dieser Kurs ist ein Teil einer Kurs-Reihe. Die Abschlussrunde ist nur für Teilnehmende, die mindestens einen Kurs der Reihe besucht haben.
	In der Zeit von 11:00 – 14:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Sabine Tallarek Lara Roemmelt	
	4,- EURO	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

16

# Das Bundes-Teilhabe-Gesetz

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz soll mehr möglich machen. Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Wir informieren Sie darüber, was in dem Gesetz steht. Und wir sprechen darüber, was sich verändert. Sie können Ihre Fragen stellen. Wir beantworten Ihre Fragen.

	<p>Mittwoch, 27. März 2019 Mittwoch, 23. Oktober 2019</p>	<p>Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 19:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.pavillon Weimarer Straße 79 21107 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Den treffpunkt.pavillon erreichen Sie mit der Buslinie 13 Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Marianne Bardowiecks N.N.</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Marianne Bardowiecks: 01732481963 E-Mail: m.bardowiecks@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

17

# Das Bundes-Teilhabe-Gesetz

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz soll mehr möglich machen. Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Wir informieren Sie darüber, was in dem Gesetz steht. Und wir sprechen darüber, was sich verändert. Sie können Ihre Fragen stellen. Wir beantworten Ihre Fragen.

	Donnerstag, 21. März 2019 Freitag, 29. November 2019	Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
	Jeweils in der Zeit von 16:00 – 18:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.dulsberg Dithmarscher Straße 26 22049 Hamburg Region   Wandsbek	Der treffpunkt.dulsberg liegt in der Nähe der S-Bahnstation Friedrichsberg. Der treffpunkt.dulsberg hat einen barrierearmen Zugang zur Toilette.
	Lutz Reichert N.N.	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
	KEINE KOSTEN	
	Lutz Reichert: 67 10 68 81 E-Mail: l.reichert@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

18

# Das Bundes-Teilhabe-Gesetz

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz soll mehr möglich machen. Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Wir informieren Sie darüber, was in dem Gesetz steht. Und wir sprechen darüber, was sich verändert. Sie können Ihre Fragen stellen. Wir beantworten Ihre Fragen.

	Dienstag, 14. Mai 2019	
	In der Zeit von 16:00 – 18:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Erreichbar über die U- und S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Sommerkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.
	Tobias Crombach N.N.	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
	KEINE KOSTEN	
	Tobias Crombach: 22 63 97 96 E-Mail: <a href="mailto:t.crombach@alsterdorf-assistenz-west.de">t.crombach@alsterdorf-assistenz-west.de</a>	Höchstens 12 Teilnehmende.

19

# Das Bundes-Teilhabe-Gesetz

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz soll mehr möglich machen. Menschen mit Behinderung sollen in ihrem Leben mehr selbst bestimmen können. Dafür bekommen sie bessere Unterstützung. Wir informieren Sie darüber, was in dem Gesetz steht. Und wir sprechen darüber, was sich verändert. Sie können Ihre Fragen stellen. Wir beantworten Ihre Fragen.

	<p>Mittwoch, 15. Mai 2019</p>	
	<p>In der Zeit von 16:00 – 18:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.kulturküche Alsterdorfer Markt 18 22297 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Der treffpunkt.kulturküche liegt in der Nähe der U-Bahnstation Sengelmannstraße. Der treffpunkt.kulturküche hat einen barrierefreien Zugang zur Toilette.</p>
	<p>Tobias Crombach N.N.</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Tobias Crombach: 22 63 97 96 E-Mail: <a href="mailto:t.crombach@alsterdorf-assistenz-west.de">t.crombach@alsterdorf-assistenz-west.de</a></p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

20

## Der Stadtteil St. Pauli

Möchten Sie mehr über den Stadtteil St. Pauli erfahren?

In diesem Kurs lernen Sie den Stadtteil St. Pauli besser kennen.

Beim ersten Termin gehen wir an der Hafenkante entlang. Die Hafenkante, das ist die Elbe.

Beim zweiten Termin gehen wir mitten durch das Vergnügungs-Viertel.

Beim dritten Termin lernen Sie die Neben-Straßen von St. Pauli kennen. Und die Geschichten von diesen Straßen.

	Dienstag, 26. März 2019 Dienstag, 2. April 2019 Dienstag, 9. April 2019	Es handelt sich um 3 Kurse. Jeder Kurs kann getrennt gebucht werden.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:30 Uhr.	
	U-Bahnhaltestelle St. Pauli Am Millerntorplatz 20359 Hamburg Region   Altona	Wir treffen uns an der U-Bahnhaltestelle St. Pauli oben bei dem Fahrstuhl. Die Führungen sind barrierefrei.
	Karla Hinz	Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Der Stadtrundgang findet auch bei Regenwetter statt.
	8,- EURO pro Termin	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

21

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>Der Kurs beginnt am: Sonntag, 17. März 2019</p>	<p>Dieser Kurs besteht aus insgesamt 6 Terminen. Die weiteren Termine werden vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 – 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Der Ort ist über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.</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 Teilnehmende.</p>

22

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.

	Der Kurs beginnt am: Sonntag, 7. April 2019	Dieser Kurs besteht aus insgesamt 8 Terminen. Die weiteren Termine werden vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 13:00 – 16:00 Uhr.	
	Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona	Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Der Ort ist über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.
	Lara Roemmelt Sabine Tallarek	
	32,- EURO	
	Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: <a href="mailto:h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de">h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</a>	Höchstens 12 Teilnehmende.

23

Kopenhagen ist eine Reise wert

Gemeinsam wollen wir die dänische Hauptstadt Kopenhagen erkunden. Vorher treffen wir uns schon, um alles von A bis Z selbst zu planen. Wie reisen wir? Wo wollen wir übernachten? Welche Attraktionen wollen wir uns ansehen? Über die Pfingst- Feiertage gehen wir dann auf unseren spannenden Städte-Trip nach Kopenhagen.

	<p>Das Vorbereitungs-Treffen: Freitag, 12. April 2019</p> <p>Die Reise findet statt von: Freitag, 7.Juni bis Montag, 10. Juni 2019</p>	<p>Das Vorbereitungs-Treffen: Freitag, 12. April 2019</p> <p>Die Reise findet von Freitag bis Montag statt.</p>
	<p>Das Vorbereitungs-Treffen findet in der Zeit von 16:00 – 18:15 Uhr statt.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Der Ort ist über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.</p>
	<p>Swantje Paulus Karin Voß</p>	
	<p>336,- EURO</p>	<p>In Kurskosten sind die Reisekosten enthalten.</p>
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: h.schacht@lebenshilfe-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

24

## Stadt-Rundgang durch Bergedorf

Möchten Sie mehr über die Geschichte von Bergedorf erfahren?  
Gemeinsam erkunden wir den Stadtteil.  
Wir lernen was früher war und was heute ist.

	Dienstag, 18. Juni 2019	
	In der Zeit von 15:00 – 18:00 Uhr.	
	Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Michael Futh	
	4,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

25

## Der Hamburger Hafen

Möchten Sie mehr über den Hamburger Hafen wissen?

Im Kurs machen Sie einen Rundgang durch den Hafen und eine Hafen-Rundfahrt.

Sie bekommen Informationen über die Geschichte des Hafens.

Und Sie lernen über den Handel und über Schiffe und Container.

	Dienstag, 25. Juni 2019	Der zweite Termin wird gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt.
	In der Zeit von 15:00 – 19:30 Uhr.	
	Treffpunkt Kurt-Adams-Platz Kurt-Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Michael Futh	
	10,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

26

# Wir erkunden die Boberger Niederung

Was ist das besondere an der Boberger Niederung? Eine Landschaft mitten in Hamburg, wo Sie Dünen, Moor und Marschland finden. Wir schauen uns gemeinsam das Naturhaus Boberger Dünen an. Es gibt viel zu erkunden und zu entdecken.

	Donnerstag, 4. Juli 2019	
	In der Zeit von 12:00 – 16:30 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf. Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Anne Becke	Bitte bequeme Schuhe anziehen.
	4,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

27

## Uni Hamburg- gemeinsam forschen

In diesem Kurs forschen wir gemeinsam mit Studentinnen und Studenten. Wir wählen uns ein interessantes Thema aus. Zu diesem Thema befragen wir andere Menschen. Wie führe ich ein Interview? Wie werte ich die Antworten aus? Diese Fragen bearbeiten wir gemeinsam. Zum Abschluss zeigen wir anderen, was wir gemacht haben.

	<p>Freitag, 5. April 2019                  Freitag, 12. April 2019                  Freitag, 26. April 2019                  Freitag, 10. Mai 2019                  Freitag, 24. Mai 2019                  Freitag, 7. Juni 2019</p> <p>Freitag, 21. Juni 2019                  Freitag, 28. Juni 2019                  Freitag, 5. Juli 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 – 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Fakultät Erziehungswissenschaft                  Alsterterasse 1                  20354 Hamburg                  Region   Eimsbüttel</p>	
	<p>Silke Schreiber-Barsch, Iris Beck                  Svenja Eggersmann</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Hanna Gundlach: 42 83 87 560                  E-Mail: <a href="mailto:hanna.gundlach@uni-hamburg.de">hanna.gundlach@uni-hamburg.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende.</p>

28

## Wir sind vielfältig dabei!

48h Wilhelmsburg ist ein Nachbarschaftsfestival auf der Elbinsel, bei dem Teilhabe Programm ist. Gemeinsam erkunden wir die Insel während des Festivals mit dem Fahrrad. Wir besuchen verschiedene Einrichtungen und Musikangebote. Wir treffen uns am Freitag und entscheiden gemeinsam, wie unsere Tour entlang von Konzerten verläuft. Wir lernen neue Menschen kennen und genießen die Musikangebote.

	Freitag, 7. Juni 2019 Samstag, 8. Juni 2019	
	Freitag in der Zeit von 16:00 – 21:30 Uhr. Samstag in der Zeit von 12:00 – 19:30 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf-Süd Kirchdorfer Damm 6 21109 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Wir treffen uns am Freitag um 16:00 Uhr im Treffpunkt Kirchdorf Süd.
	Kathrin Schwarz	
	5,- EURO	
	Kathrin Schwarz: 21 99 69 88 Email: k.schwarz@bhh-sozialkontor.de	Höchstens 5 Teilnehmende.

29

Pilgern auf dem Jakobsweg

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.

	<p>Der Termin für ein Vortreffen wird noch bekannt gegeben.</p> <p>Die Reise findet statt in der Zeit von: Montag, 09. September 2019 bis Mittwoch, 18. September 2019.</p>	<p>Der Termin für ein Vortreffen wird noch bekannt gegeben.</p>
		
	<p>Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Maren Röse Juliane Geucke</p>	
	<p>490,- EURO</p>	<p>Die Reisekosten sind in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Jutta Gunkel: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

30

## Ein Tag im wilden Wald

Möchten Sie einen Tag im Wald verbringen? Möchten Sie einen Tag in der Wildnis sein?

In diesem Kurs erforschen Sie die Natur im Wald.

Sie lernen, welche Tiere und Pflanzen es im Wald gibt.

Wir nehmen uns auch Zeit und genießen die Ruhe.

Wir sammeln Wildkräuter und machen ein Picknick.

Und wer möchte kann aus einem Baum-Ast etwas schnitzen.

	Samstag, 25. Mai 2019 Samstag, 10. August 2019	Beide Termine können unabhängig voneinander besucht werden.
	In der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Wir fahren gemeinsam vom Südring los. Leben mit Behinderung Hamburg ist über die U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Mareile Wiese Svenja Eggersmann	
	8,- EURO pro Termin	Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Essen und Trinken.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

31

**Kurzreise in die Elbtal- Aue**

Gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern machen Sie eine Reise in die Elbtal-Aue. Die Reise dauert 3 Tage. Sie übernachten in einem Landhaus. Auf dieser Reise lernen Sie viel über die Natur an der Elbe. Zum Beispiel über Störche und Biber. Wir fahren auf einem Floß. Wir besuchen das Arche-Zentrum. Dort bekommen wir Informationen über die Elbtal-Aue.

Wir sprechen auch mit Menschen, die in der Gegend wohnen.

	<p>Das Vortreffen findet am Mittwoch, 3. April 2019 statt.</p> <p>Die Reise findet von Donnerstag, 20. Juni 2019 bis Samstag 22. Juni 2019 statt.</p>	<p>Die Reise dauert 3 Tage. Auf dem Vortreffen werden wichtige Informationen zur Reise gegeben.</p>
	<p>Vortreffen: von 17:00 – 18:30 Uhr.</p>	<p>Die Zeiten der Reise werden auf dem Vortreffen vereinbart.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Anne Becke Svenja Eggersmann</p>	
	<p>120,- EURO</p>	<p>In der Gebühr sind Unterkunft mit Halb-Pension, Fahrtkosten und Eintritte enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

32

Tagesfahrt nach Cuxhaven

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

	<p>Samstag, 10. August 2019</p>	<p>Es handelt sich um eine Tagesreise.</p>
	<p>In der Zeit von 8:00 – 17:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Sozialer Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region   Buchholz</p>	<p>Wir treffen uns am Bahnhof Buchholz. Zusteigen in Harburg ist nach Absprache möglich.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	<p>Bitte Trinken für den Ausflug mitnehmen, sowie Jacke und ein Handtuch.</p>
	<p>15,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Fahrt und die Wattführung. Das Frühstücksbuffet kostet 9,- EURO extra.</p>
	<p>Christiane Schmitz: 04 181-94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

## 33

## Nähwerkstatt

Es werden Grundtechniken im Umgang mit einer Nähmaschine vermittelt. Wir planen und fertigen eigene Nähprojekte in entspannter und gemüthlicher Atmosphäre. Wir setzen unsere Ideen ohne Leistungsdruck, dafür aber mit ganz viel Spaß und Freude um.

	<p>Donnerstag, 6. Juni 2019  Donnerstag, 13. Juni 2019  Donnerstag, 20. Juni 2019  Donnerstag, 27. Juni 2019</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 Hamburg West liegt in unmittelbarer Nähe des Eckhoffcenters. Der Treffpunkt ist mit dem Bus der Linie 2 oder 186 gut zu erreichen.</p>
	<p>Lydia Frank</p>	
	<p>2,50 EURO pro Termin</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Materialkosten.</p>
	<p>Treffpunkt West: 35 70 85 53  E-Mail: Treffpunkt-west@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

34

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, 1. November 2019                  Samstag, 2. November 2019                  Samstag, 9. November 2019                  Freitag, 15. November 2019                  Samstag, 16. November 2019</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 Pausen mitbringen.</p>
	<p>25,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22                  E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

## 35

## Karten gestalten mit Linol-Schnitt

Was ist ein Linol-Schnitt?

Linoleum ist ein Material, das eigentlich als Fußboden-Belag benutzt wird.

Man kann auf Linoleum-Platten ein Bild mit einem Messer schnitzen. Dazu sagt man Linol-Schnitt.

Mit dem Linol-Schnitt können Sie das geschnittene Bild drucken. Im Kurs lernen Sie, wie Sie einen Linol-Schnitt machen. Sie drucken Ihr Bild, zum Beispiel machen Sie eine Grußkarte.

Sie lernen, wie Sie mit dem scharfen Messer vorsichtig umgehen. Man kann sich leicht verletzen.

	<p>Sonntag, 3. November 2019 Sonntag, 10. November 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen. Am 1. Termin schnitzen wir. Am 2. Termin drucken wir.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 – 16:45 Uhr.</p>	
	<p>Atelier der Schlumper Neuer Kamp 30 20357 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Das Atelier der Schlumper befindet sich gegenüber der U-Bahnstation Feldstraße. Diese erreichen Sie über die Buslinie 3 oder über die U3.</p>
	<p>Dragan Prgomelja</p>	<p>Verletzungsgefahr: Der Kursleiter hilft Ihnen, sich zu schützen.</p>
	<p>30,- EURO</p>	<p>Geld für Papier und Material (20,- EURO) sind inbegriffen.</p>
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

36

# 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, 5. April 2019                  Samstag, 6. April 2019                  Freitag, 12. April 2019                  Samstag, 13. April 2019                  Sonntag, 14. April 2019</p>	
	<p>Jeweils freitags in der Zeit von 16:00 bis 19:45 Uhr. Jeweils samstags und sonntags in der Zeit von 10:00 bis 14:30 Uhr.</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 der Buslinie 37.</p>
	<p>Karin Bähr</p>	
	<p>35,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

37

## Wir machen unsere eigenen Bild-Geschichten und Comics

Wie geht das, eine Bild-Geschichte oder Comic selbst zeichnen? Oder ein Heft mit Ihren eigenen Comic selbst machen? Im Kurs können Sie Geschichten erfinden. Sie lernen, wie Sie Ihre Geschichten als Comic zeichnen. Sie können lernen, wie aus einzelnen Geschichten ein kleines Buch wird. Sie lernen wie ein Comic entsteht. Von der eigenen Idee bis zum gedruckten Buch.

	<p>Freitag, 13. September 2019          Samstag, 14. September 2019          Freitag, 20. September 2019          Samstag, 21. September 2019</p>	
	<p>Freitags in der Zeit von 17:00 – 20:00 Uhr.          Samstags in der Zeit von 11:00 – 15:00 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 der Buslinie 37.</p>
	<p>Sina Arlt          Sarah Roloff</p>	
	<p>40,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038          E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

38

Sich mit Kunst ausdrücken

Sie möchten Ihre Wünsche und Gedanken künstlerisch zum Ausdruck bringen? Dafür lernen Sie verschiedene Möglichkeiten und Wege kennen. 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, 14. Februar 2019                  Donnerstag, 21. Februar 2019                  Donnerstag, 28. Februar 2019                  Donnerstag, 7. März 2019                  Donnerstag, 14. März 2019                  Donnerstag, 21. März 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 bis 19:45 Uhr.</p>	
	<p>Galerie der Villa                  Elbe-Werkstätten Altona                  Friesenweg 5c                  22763 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen die Lernwerkstatt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld oder vom Bahnhof Altona mit der Buslinie 37.</p>
	<p>Peter Heidenwag</p>	
	<p>87,- EURO</p>	<p>In Kooperation mit Bildung für alle! e.V. Es können Anträge zur Förderung der Teilnahme gestellt werden.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038                  E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

39

## Lust zu malen

Haben Sie Freude am Malen. In diesem Kurs malen wir verschiedene Bilder. Wir malen mit Pinsel oder mit dem Stift. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Bilder machen können.

	<p>Der Kurs beginnt am: Samstag, 9. Februar 2019</p>	<p>Der Malkurs findet immer an jedem zweiten Samstag im Monat Statt. Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 – 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Kurt-Adams-Platz Kurt-Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region   Bergedorf</p>	
	<p>Doris Kittel Gunter Kittel</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

40

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 töpfen ihre eigenen Dinge aus Ton.

	Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 13. Februar 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 7 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 17:15 – 20:15 Uhr.	
	Volkshochschule Bergedorf Leuschnerstr. 21 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Karin Bablock	
	83,- EURO	Grundsicherungsempfänger zahlen eine Pauschale von 30,- Euro.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

## 41

## Kunterbuntes Frühlingsbasteln

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. Wir wollen das Frühlingserwachen kunterbunt, farbenfroh und mit viel Raum für persönliche Wünsche und eigene Ideen gestalten.

	Freitag, 15. März 2019 Freitag, 29. März 2019	Der Kurs findet zweimal freitags statt. Die Termine sind einzeln buchbar.
	Jeweils in der Zeit von 15:00 – 17:45 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.
	2,50 EURO	Die Kosten beinhalten die Materialkosten.
	Christine Tenbrink: 28 05 18 98 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de</a>	Höchstens 5 Teilnehmende.

## 42

## Darstellung psychischer Erkrankungen im Film

"Ein Film verlangt von uns eine Bereitschaft, sich auf ihn einzulassen, sobald wir uns erstmal entschieden haben, ihm Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken."

Wir wollen anhand von zwei Filmen herausfinden, wie dort psychische Erkrankungen dargestellt werden. Nach einer kurzen Einführung wird der Film angeschaut und anschließend darüber gesprochen. Wie ist die Rollenverteilung? Wie entwickeln sich die Personen? Was können wir für unseren Alltag daraus lernen?

	<p>Samstag, 11. Mai 2019 Samstag, 18. Mai 2019</p>	<p>Der Kurs findet zweimal samstags statt. Die Termine sind einzeln buchbar.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 – 17:45 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>5,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten einen kleinen Imbiss und Getränke.</p>
	<p>Christine Tenbrink: 28 05 18 98 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-mitte@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

43

## Harburg schreibt! Inklusive Schreibwerkstatt

Durch Übungen und Anleitung entdecken die Teilnehmende spielerisch leicht den inneren Schreiberling. Es geht darum, die eigene Phantasie, Beobachtung oder Erinnerung für das Schreiben zu nutzen. Man lernt, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen.

„Harburg schreibt!“ ist für Erlebtes wie Erfundenes. Für bereits Erfahrene im kreativen Schreiben als auch jene, die nicht oder nicht so gut schreiben können. Es besteht die Möglichkeit der späteren Lesung der eigenen Texte im Rahmen von "SuedLese".

	<p>Samstag, 16. März 2019          Samstag, 23. März 2019          Sonntag, 24. März 2019</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 – 16:45 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd          Schwarzenbergstraße 49          21073 Hamburg          Region   Harburg</p>	<p>Der Treffpunkt Hamburg Süd liegt in unmittelbarer Nähe zum S-Bahnhof Harburg-Rathaus der Linie S3. Von dort sind es noch ungefähr fünf Gehminuten.</p>
	<p>Jörn Waßmund</p>	
	<p>9,- EURO</p>	
	<p>Treffpunkt Hamburg Süd: 18 01 00 360          E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-sued@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-sued@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

44

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 Bilderrahmen.

	<p>Holzwerken 1: Samstag, 16. März 2019 Sonntag, 17. März 2019 Holzwerken 2: Samstag, 14. September 2019 Sonntag, 15. September 2019</p>	<p>Beide Wochenendkurse bestehen jeweils aus zwei Terminen. Sie können unabhängig voneinander besucht werden. 25% Ermäßigung für Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad.</p>
	<p>Samstag, 14:00 – 17:45 Uhr. Sonntag, 14:30 – 17:30 Uhr.</p>	<p>Achtung unterschiedliche Uhrzeiten!</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Die Lernwerkstatt ist mit der S3 erreichbar. S-Bahnstation Harburg. Mit den Buslinien 141, 241, 143 oder 243 eine Station bis Harburger Ring fahren. Dort die Straße Richtung VHS und Lidl überqueren.</p>
	<p>Hojat Esteky Assistent, N.N.</p>	
	<p>39,- EURO pro Kurs 25 % Ermäßigung bei Schwerbehinderung.</p>	<p>Zusätzlich Materialkosten 4,- Euro bis 30,- Euro.</p>
	<p>Hamburger Volkshochschule: 42 73 12 133 (mo. - fr. von 8:30 bis 18:00 Uhr)</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

45

# Arbeiten mit Leder

Was kann man aus Leder machen?  
 Sie lernen im Kurs das Material Leder kennen.  
 Und Sie lernen, wie Sie aus Leder Dinge herstellen.  
 Zum Beispiel ein Armband.

	Samstag, 12. Oktober 2019	
	In der Zeit von 14:00 – 18:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region   Harburg	Die Lernwerkstatt ist mit der S3 erreichbar. S-Bahnstation Harburg. Mit den Bussen 141, 241, 143 oder 243 eine Station bis Harburger Ring fahren. Dort die Straße Richtung VHS und Lidl überqueren.
	Hojat Esteky N.N.	
	22,- EURO 25 % Ermäßigung bei Schwerbehinderung.	25% Ermäßigung für Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad. Zusätzlich Materialkosten 30,- Euro
	Hamburger Volkshochschule: 42 73 12 133 (mo. – fr. von 8:30 bis 18:00 Uhr)	Höchstens 8 Teilnehmende.

46

Kerzen gießen

Haben Sie Lust selbst Kerzen zu machen?

Im Kurs lernen Sie, wie Sie aus flüssigem Wachs Kerzen gießen.

Sie machen das Wachs heiß und Sie benutzen Wachs-Stücke.

Ihre selbst gemachten Kerzen machen die dunkle Jahreszeit richtig gemütlich.

	<p>Samstag, 2. November 2019 Sonntag, 3. November 2019</p>	<p>Es handelt sich um einen Wochenend-Kurs.</p>
	<p>Samstag, 14:00 – 17:45 Uhr. Sonntag, 14:30 – 17:30 Uhr.</p>	<p>Achtung unterschiedliche Uhrzeiten!</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Die Lernwerkstatt ist mit der S3 erreichbar. S-Bahnstation Harburg. Mit den Bussen 141, 241, 143 oder 243 eine Station bis Harburger Ring fahren. Dort die Straße Richtung VHS und Lidl überqueren.</p>
	<p>Hojat Esteky N.N.</p>	
	<p>39,- EURO 25 % Ermäßigung bei Schwerbehinderung.</p>	<p>25% Ermäßigung für Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad. Materialkosten ungefähr 10,- Euro</p>
	<p>Hamburger Volkshochschule: 42 73 12 133 (mo. - fr. von 8:30 bis 18:00 Uhr)</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

47

## Filzen und Handarbeiten Offene Werkstatt

In diesem Kurs wird gemeinsam Filzen gelernt oder vertieft. Auch Handarbeiten können mitgebracht werden und man kann Tipps erhalten. Es herrscht eine entspannte Atmosphäre.

	<p>Der 1. Kurs findet am Sonntag, 20. Januar 2019 statt.</p> <p>Die Kurse finden jeden Dritten Sonntag im Monat statt.</p>	<p>Die Kurse sind ein offenes Angebot. Die Kurse finden jeden Dritten Sonntag im Monat statt.</p> <p>Achtung: Bitte jeweils in der Woche vorher anmelden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:30 – 18.00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.pavillon Weimarer Straße 79 21107 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Den treffpunkt. pavillon erreichen Sie mit den Buslinien 13 Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Petra Frühling</p>	<p>Bitte mitbringen: altes Handtuch und Tüte. Wenn vorhanden eigene Strick-, Häkelsachen, eigene Handarbeiten.</p>
	<p>1,- EURO pro Termin</p>	<p>Sie können Material für 1,- EURO bei der Kursleiterin kaufen.</p>
	<p>Anmelden: wochentags Vormittag unter: 0173 - 24 81 963 Petra Frühling: 0163 – 72 72 831</p>	

48

## 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, 23. Februar 2019</p> <p>2. Kurs beginnt am: Samstag, 7. September 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen jeweils an einem Samstag. Die Folgetermine werden am 1. 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 Teilnehmende.</p>

49

## Marmorier-Kunst

In diesem Kurs lernen wir die typischen Materialien und Werkzeuge 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, 11. Januar 2019          Freitag, 18. Januar 2019          Freitag, 25. Januar 2019          Freitag, 1. Februar 2019</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 – 12:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg          Oskar-Schlemmer-Straße 25          22115 Hamburg          Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt befindet sich im AWO Haus Billelal. Der Eingang zum Treffpunkt ist im Treppenhausdurchgang.</p>
	<p>Merve Ucar</p>	
	<p>12,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Materialkosten.</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 Teilnehmende.</p>

50

## Führung im Museum für Kunst und Gewerbe Historische Tasten-Instrumente

Eine Einführung in die klingende Geschichte. Einige Instrumente sind fast 500 Jahre alt. An ausgewählten Ausstellungsstücken zeigt sich die Entwicklung der besaiteten Tasteninstrumente. In der Führung tauchen wir in die unterschiedlichen Klangwelten der historischen Instrumente ein.

	Sonntag, 14. April 2019	
	In der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr.	Die Führung dauert ungefähr 60 Minuten.
	<p>Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof Vor dem Reisezentrum Kirchenallee 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	Auf Wunsch ist eine Abholung zu Hause möglich.
	Claudia Einfeldt	
	45,- EURO	
	<p>Weitsprung Hamburg Reiseagentur Tel. 38904575 E-Mail: hamburg@weitsprung-reisen.de</p>	

51

## Theater-Sport 1 und 2

### Spontan sein und improvisieren

Möchten Sie spontan sein und schnell gute Antworten finden?

Das können Sie im Kurs Theater-Sport üben. Der Kurs heißt Theater-Sport, weil Sie Übungen machen, die auch Schauspieler verwenden.

Sie üben im Kurs, wie Sie sich gut auf überraschende Situationen einstellen. Das kann Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Das ist gut für Schauspieler und natürlich auch für Ihr tägliches Leben.

	Samstag, 27. April 2019 Sonntag, 28. April 2019	Es handelt sich um ein Wochenend-Kurs.
	Samstag von 13:00 – 16:45 Uhr. Sonntag von 11:00 – 14:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Zeiten.
	Haus 2 Seewartenstraße 10 20459 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Der Kursort befindet sich fußläufig 5 Minuten von der U-Bahnstation St. Pauli entfernt.
	Jacques Freyber Jürgen Flaum	Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen.
	10,- EURO	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

52

## Auf Stoff malen lernen

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

	<p>Dienstag, 18. Juni 2019 Dienstag, 25. Juni 2019</p>	
	<p>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 liegt 4 Bushaltestationen entfernt von der S-Bahnstation Wilhelmsburg direkt an der Bus-Haltestelle Mengestraße.</p>
	<p>Leyla Demirer</p>	
	<p>6,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Materialkosten.</p>
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

## 53

## Portrait-Fotos machen

Ein Gesicht kann auf Fotos sehr verschieden wirken.  
 In diesem Kurs lernen Sie, ein Portrait ganz unterschiedlich aussehen zu lassen.  
 Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind dabei auch die Modelle.  
 Wie wollten Sie schon immer aussehen?

	Sonntag, 22. Juni 2019 Sonntag, 23. Juni 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen. Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 – 13:00 Uhr.	
	Volkshochschule Zentrum Ost Berner Heerweg 183 22159 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Der Kurs-Ort befindet sich in der Nähe vom U-Bahnhof Farmsen. Der Kurs findet in der obersten Etage statt. Der Fahrstuhl befindet sich auf der anderen Seite des Gebäudes.
	Gabriele Schwark Tatjana Christiaans	Sie können gern Ihre Foto-Kamera mitbringen.
	48,- EURO	Bei Bedarf erhalten Sie eine Ermäßigung von 25%.
	Volkshochschule Zentrum Ost: 42 88 530 E-Mail: ost@vhs-hamburg.de Kurs-Nummer: J11250ROF12	Höchstens 8 Teilnehmende.

54

# Die lange Nacht der Museen

Möchten Sie verschiedene Museen kennen-lernen? Das können Sie in der langen Nacht der Museen. Im Kurs fahren wir gemeinsam mit dem Bus zu den Museen. Die Museen haben lange geöffnet. Es kann spät werden! Auf dem Vor-Treffen zum Kurs planen Sie mit den anderen Kurs-Teilnehmern, welche Museen und Veranstaltungen Sie besuchen. Sie entscheiden gemeinsam, wie lange Sie unterwegs sein möchten.

	<p>Vortreffen: Freitag, 10. Mai 2019 Lange Nacht der Museen: Samstag, 18. Mai 2019</p>	<p>Beim Vortreffen planen wir unsere Tour.</p>
	<p>Das Vortreffen findet von 17:00 – 18:30 Uhr statt. Nacht der Museen: Ab 18:00 Uhr bis Mitternacht.</p>	<p>Achtung! Dieses Angebot findet in der Nacht statt. Wir entscheiden auf dem Vortreffen, wie lange wir unterwegs sein wollen.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Monika Bauer</p>	
	<p>20,- EURO</p>	<p>Ein ermäßigter Eintritt von 12,- EURO für alle Museen ist darin enthalten.</p>
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

55

Theater 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, 7. Februar 2019	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	
	Jo Elvers Uschi Elvers	Bitte Getränke mitbringen.
	36,- EURO	
	Jutta Gunkel: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 16 Teilnehmende.

56

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, 13. Februar 2019 Mittwoch, 27. Februar 2019 Mittwoch, 13. März 2019 Mittwoch, 27. März 2019 Mittwoch, 10. April 2019 Der Kurs wird im Herbst wiederholt.</p> <p>Mittwoch, 24. April 2019 Mittwoch, 8. Mai 2019 Mittwoch 22. Mai 2019 Mittwoch, 5. Juni 2019 Mittwoch 19. Juni 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen. Der Kurs findet 14-tägig immer mittwochs statt.</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>Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp. Der U-Bahnhof ist barrierefrei.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	

57

# 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 kennenlernen oder frei nach ihrer Fantasie malen. Sie müssen nicht malen können.

	<p>1. Kurs am: Samstag, 16. März 2019</p> <p>2. Kurs am: Samstag, 19. Oktober 2019</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>Sie fahren mit der Linie U1 bis zur Haltestelle Farmsen. Das Mahlhaus ist nur ein paar Gehminuten von der U-Bahnstation entfernt.</p>
	<p>Anna Riewe</p>	
	<p>5,- EURO pro Kurs</p>	
	<p>Kristina Arischeh: 64 42 67 22 Email: k.arischeh@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

58

**Gesund und Fit© in Lurup**

Gemeinsam mit Spaß zum Wohlfühlgewicht! Sie sind unzufrieden mit Ihrem Gewicht? Sie möchten auf der Arbeit und in der Freizeit beweglicher sein? Oder haben Sie einfach Freude an leckerem und gesundem Essen und Trinken? Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit©. Wir zeigen viele Tricks und Tipps aus der Praxis. Sie lernen, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher. Gemeinsam in der Gruppe fällt es leichter!

	Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 23. Januar 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:15 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg West Eckhoffplatz 28 22547 Hamburg Region   Altona	Erreichbar über die Buslinien 2, 22 und 186.
	Margarete Nowag	
	30,- EURO Eigenanteil Kosten für Arbeitsmappe und Lebensmittel sind enthalten.	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

59

# Hip Hop ohne Vorkenntnisse

Cooler Steps und trendige Moves werden auf phantasievolle Weise mit einem energiegelassen 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.

	Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 7. Februar 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen jeweils an einem Donnerstag. Der Kurs geht bis zum 11. April 2019.
	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: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a>	Höchstens 10 Teilnehmende.

60

## 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. Sie lernen im Takt zu paddeln und das Gleichgewicht zu halten

	Dienstag, 3. September 2019	
	In der Zeit von 17:30 – 20:30 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf. Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Stephan George Michael Futh	Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke mitbringen.
	5,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

61

Tanzen für Feiern und Feste

Sie sind zu einer Hochzeits-Feier eingeladen. Oder Sie möchten beim Rosenmontags-Ball mitmachen. Dafür müssen Sie einige Tänze und Tanzschritte kennen und geübt haben. Disco-Fox und Langsamer Walzer sind zum Beispiel Tänze, die Sie bei diesem Kurs kennenlernen können. Wichtig ist dabei der Spaß am gemeinsamen Tanzen.

	Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 5. September 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen jeweils an einem Donnerstag. Der Kurs geht bis zum 21. November 2019.
	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 Teilnehmende.

62

Ich kann entspannen

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

	Sonntag, 3. November 2019	
	In der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr	
	alsterdorf assistenz ost 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.
	Susanne Scheel	Bitte Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.
	5,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

63

**Gesund und Fit© in Harburg**

Gemeinsam mit Spaß zum Wohlfühlgewicht! Sie sind unzufrieden mit Ihrem Gewicht? Sie möchten auf der Arbeit und in der Freizeit beweglicher sein? Oder haben Sie einfach Freude an leckerem und gesundem Essen und Trinken? Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit©. Wir zeigen viele Tricks und Tipps aus der Praxis. Sie lernen, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher. Gemeinsam in der Gruppe fällt es leichter!

	Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 27. März 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Jeweils an einem Dienstag. 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 Bus-Haltestelle Moorstraße.
	Agnes Fröhlich	
	30,- EURO Eigenanteil Kosten für Arbeitsmappe und Lebensmittel sind enthalten.	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Agnes Fröhlich: 0177 – 42 04 265 E-Mail: agnes-froehlich@web.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

64

Erste Hilfe-Kurs

Was tun, wenn sich jemand verletzt? Wie helfe ich im Notfall? Wie hole ich Hilfe?  
 Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären und gemeinsam lernen, was man bei der Hilfestellung beachten muss und wie man richtig vorgeht. Der Kurs findet an zwei Tagen statt. Am Ende erhalten Sie eine Bescheinigung.

	Freitag, 5. April 2019 Samstag, 6. April 2019	Für diesen Kurs können Sie sich von der Arbeit freistellen lassen. Bitte fragen Sie bei dem Arbeitgeber nach.
	Jeweils in der Zeit von 11:00 – 15:00 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Annette Jäkel	In der Pause ist für Getränke gesorgt. Bitte eine Snack mitbringen.
	10,- EURO	
	Jutta Gunkel: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

65

# Spaß an Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie Bewegungen kennen, die dem Körper gut tun. Und die viel Spaß machen. Sie lernen neue Übungen kennen. Sie trainieren zum Beispiel Ihre Beweglichkeit mit Musik. Am Ende jedes Treffens machen Sie eine Entspannungs-Übung.

	<p>Samstag, 27. April 2019                  Samstag, 4. Mai 2019                  Samstag, 11. Mai 2019                  Samstag, 18. Mai 2019</p>	<p>Der Kurs findet an 4. Samstagen statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 – 12:30 Uhr.</p>	<p>Zum Umkleiden bitte 10 Minuten vor Kursbeginn kommen.</p>
	<p>Fitness Lounge Harburg                  Hans-Fitze-Straße 4                  21073 Hamburg                  Region   Harburg</p>	<p>Die Fitness Lounge ist mit der S3 oder der S31 erreichbar. S-Bahnstation Harburg Rathaus. Mit den Buslinien 141, 241,14, 143 oder 243.                  Die Fitness Lounge ist ein großes rotes Backsteingebäude und befindet sich direkt hinter dem Gesundheitszentrum Am Wall und dem Karstadt Parkhaus.</p>
	<p>Carola Clasen</p>	<p>Bitte mitbringen:                  Sportkleidung ( zum Beispiel Jogginghose, T-Shirt und Turnschuhe)</p>
	<p>8,- EURO</p>	<p>keine zusätzlichen Kosten</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 Teilnehmende.</p>

66

## Gesund und Fit© in Horn

Gemeinsam mit Spaß zum Wohlfühlgewicht! Sie sind unzufrieden mit Ihrem Gewicht? Sie möchten auf der Arbeit und in der Freizeit beweglicher sein? Oder haben Sie einfach Freude an leckerem und gesundem Essen und Trinken? Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit©. Wir zeigen viele Tricks und Tipps aus der Praxis. Sie lernen, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher. Gemeinsam in der Gruppe fällt es leichter!

	Der Kurs beginnt am: Dienstag, 5. Februar 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Jeweils an einem Dienstag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:15 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	Erreichbar mit der U2 über die U-Bahnstation Horner Rennbahn. Der Raum befindet sich im 1. Obergeschoss des Gebäudes.
	Margarete Nowag	
	30,- EURO Eigenanteil Kosten für Arbeitsmappe und Lebensmittel sind enthalten.	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

67

Lust auf Tanzen

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

	Der Kurs beginnt am: Freitag, 5. April 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen jeweils an einem Freitag. Der Kurs geht bis zum 14. Juni 2019.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:30 Uhr.	
	Tagesförderung Schiffbeker Weg Schiffbeker Weg 64 22119 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	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.
	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 Teilnehmende.

68

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, 7. Juli 2019 Sonntag, 14. Juli 2019	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: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

69

## 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, 22. Januar 2019                  Dienstag, 5. Februar 2019                  Dienstag, 19. Februar 2019                  Dienstag, 26. Februar 2019                  Dienstag, 5. März 2019                  Dienstag, 12. März 2019</p>	<p>Abschluss-Fest:                  Dienstag, 19. April 2019</p> <p>Der Kurs besteht insgesamt aus 7 Terminen.                  Das Abschlussfest findet am Dienstag 19. April 2019 statt.</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.                  Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Angela Jaouadi                  Yasmin Jaouadi</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>16,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende.</p>

70

# 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.

	Dienstag, 5. Februar 2019 Dienstag, 12. Februar 2019 Dienstag, 19. Februar 2019 Dienstag, 26. Februar 2019 Dienstag, 5. März 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 16:00 – 17:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Birgit Jaeger	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
	10,- EURO	
	François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

71

Meditation

Möchten Sie lernen, wie Meditation geht?

Meditation hilft, wenn Sie ruhiger werden möchten oder wenn Sie innere Kraft brauchen.

In diesem Kurs lernen Sie Meditationen kennen, die hilfreich sein können.

Zum Beispiel zum besseren Einschlafen oder für verschiedene Situationen in Ihrem Alltag.

Sie können die Meditationen leicht anwenden.

	<p>Freitag, 1. Februar 2019                  Freitag, 8. Februar 2019                  Freitag, 15. Februar 2019                  Freitag, 22. Februar 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.                  Am 1. Termin findet die Einführung statt.                  An den weiteren Terminen wiederholen wir das Erlernete.</p>
	<p>Am 1. Februar von 15:00 – 18:00 Uhr.                  An den weiteren Terminen jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Zeiten.                  Für die Einführung nehmen wir uns mehr Zeit.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Südring 36                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar.                  Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Maike Kollender</p>	<p>Bitte bequeme Kleidung mitbringen.                  Wer es bequem haben will bringt warme Socken und ein Kissen mit.</p>
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

72

## Rückenfit

Haben Sie manchmal Probleme mit dem Rücken? Oder möchten Sie dafür sorgen, dass Sie keine Rücken-Probleme bekommen?

In diesem Kurs lernen Sie Übungen, die gut für den Rücken sind. Sie lernen wie Sie Ihren Rücken stark und beweglich machen.

Die Übungen können Sie später auch zu Hause oder am Arbeitsplatz machen.

	<p>Montag, 11. Februar 2019                  Montag, 18. Februar 2019                  Montag, 25. Februar 2019                  Montag, 4. März 2019                  Montag, 11. März 2019                  Montag, 18. März 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils 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.                  Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Sabine Sandmann</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>16,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

73

## 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.

	<p>Samstag, 9. März 2019</p>	<p>Es handelt sich um 1 Termin.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 – 17:00 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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Birgit Jaeger</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>4,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

## Gesund und Fit© in Alsterdorf

Gemeinsam mit Spaß zum Wohlfühlgewicht! Sie sind unzufrieden mit Ihrem Gewicht? Sie möchten auf der Arbeit und in der Freizeit beweglicher sein? Oder haben Sie einfach Freude an leckerem und gesundem Essen und Trinken? Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit©. Wir zeigen viele Tricks und Tipps aus der Praxis. Sie lernen, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher. Gemeinsam in der Gruppe fällt es leichter!

	Der Kurs beginnt am: Dienstag, 2. April 2019	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.	
	alsterdorf assistenz west tagewerk.alsterdorfer markt Alsterdorfer Markt 16 22297 Hamburg Region   Hamburg-Nord	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 Minuten.
	Margarete Nowag	
	30,- EURO Eigenanteil Kosten für Arbeitsmappe und Lebensmittel sind enthalten.	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

75

# Mit Klang-Schalen massieren

Möchten Sie lernen, wie Massage mit Klang geht?

Klang-Schalen machen Töne. Die Töne lassen den Körper vibrieren. Das tut dem Körper gut.

Klang-Massage hilft, wenn Sie sich entspannen möchten

oder wenn Sie innere Kraft brauchen.

	<p>Freitag, 15. März 2019                  Freitag, 22. März 2019                  Freitag, 29. März 2019                  Freitag, 5. April 2019                  Freitag, 12. April 2019                  Freitag, 26. April 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Der Kurs findet immer freitags statt. Weitere Termine: 3. Mai und 10. Mai 2019.</p>
	<p>Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Nachbarschafts-Raum am Eisenwerk                  Am Eisenwerk 7                  22303 Hamburg                  Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt mit den Buslinien 171, 173 und 261, Haltestelle U-Bahnhof Saarlandstraße. Der U-Bahnhof der Linie U3 ist nicht barrierefrei. Sie gehen am Haus Am Eisenwerk 7 rechts vorbei. Der Nachbarschafts-Raum befindet sich im Erdgeschoss.</p>
	<p>Maike Kollender</p>	
	<p>16,- EURO</p>	<p>Bitte bequeme Kleidung mitbringen.</p>
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

76

## 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.

	<p>Samstag, 13. April 2019 Sonntag, 14. April 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 – 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Evangelische Stiftung Alsterdorf Barakiel Sporthalle Elisabeth-Flügge-Straße 8 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Sie erreichen die Sporthalle mit der U1 oder S1, S11 über die Sengelmannstraße und Ohlsdorf. Oder mit den Buslinien 118 oder 179.</p>
	<p>Lion Meiser Martin Gorlikowski</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

77

## Erste Hilfe im Sport- Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen

Auch beim Sport können Unfälle passieren.

Zum Beispiel: wenn man mit dem Fuß umknickt, einen Ball auf die Nase bekommt oder mit einem Mitspieler zusammenstößt.

Dann muss man wissen: Was kann ich tun?

In der Fortbildung lernen Sie: was man bei Sportverletzungen tut und wie man helfen kann.

	Samstag, 13. April 2019	
	In der Zeit von 09:00 bis 14:00 Uhr.	
	Alsterdorf Region   Hamburg-Nord	Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Über die genaue Adresse informieren wir Sie bei der Anmeldung.
	Joachim Hollweg Kerstin Sönksen	
	10,- EURO	
	Linda Bull: 50 77 3033 E-Mail: linda.bull@alsterdorf.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

78

# Gesund und Fit© in Hummelsbüttel

Gemeinsam mit Spaß zum Wohlfühlgewicht! Sie sind unzufrieden mit Ihrem Gewicht? Sie möchten auf der Arbeit und in der Freizeit beweglicher sein? Oder haben Sie einfach Freude an leckerem und gesundem Essen und Trinken? Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit©. Wir zeigen viele Tricks und Tipps aus der Praxis. Sie lernen, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher. Gemeinsam in der Gruppe fällt es leichter!

	Der Kurs beginnt am: Dienstag, 22. Oktober 2019	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.	
	alsterdorf assistenz ost Tagesförderung Hummelsbüttel Hummelsbütteler Weg 30-32 22339 Hamburg Region   Hamburg-Nord	Erreichbar über die Buslinie 174. Haltestelle EKZ Hummelsbüttel. Von der Haltestelle bis zur Tagesförderung sind es ungefähr 350 Meter.
	Margarete Nowag	
	30,- EURO Eigenanteil Kosten für Arbeitsmappe und Lebensmittel sind enthalten.	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

79

## Übungsleiter-Assistent: Teil 1 Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen

Ein Übungsleiter-Assistent hilft dem Trainer. Zum Beispiel: in der Sportstunde, bei Wettbewerben, bei Veranstaltungen. Sie machen gerne Sport? Und Sie wollen noch mehr tun? Dann ist das vielleicht eine tolle Aufgabe für Sie! Am besten kommen Sie gleich zusammen mit Ihrem Trainer. In der Fortbildung lernen Sie: Wie arbeite ich gut mit dem Trainer zusammen? Wie mache ich eine gute Erwärmung? Was muss ich für die Sicherheit beachten? Damit niemand etwas im Training und beim Üben passiert.

	Donnerstag, 17. Oktober 2019 Freitag, 18. Oktober 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.
	Am Donnerstag in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr. Am Freitag in der Zeit von 09:00 – 15:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.
	Alsterdorf Region   Hamburg-Nord	Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Über die genaue Adresse informieren wir Sie bei der Anmeldung.
	Katja Herber	
	20,- EURO	Mittagessen und Getränke sind in der Gebühr enthalten.
	Linda Bull: 50 77 3033 E-Mail: linda.bull@alsterdorf.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

80

## Übungsleiter-Assistent: Teil 2 – Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen

Diese Fortbildung ist für alle, die beim ersten Teil „Übungsleiter-Assistent – Teil 1“ dabei waren. Wir vertiefen unser Wissen und tauschen Ideen aus. Übungsleiter-Assistent und Trainer lernen wieder gemeinsam. Wir reden über unsere Erfahrungen: Was war gut? Was war nicht so gut? Wir nehmen uns Zeit und überlegen gemeinsam: wie man sich selbst als Übungsleiter-Assistent verbessern kann, wie man Sportler verbessern kann, wie man gerecht und fair im Sport ist und wir schauen uns zusammen Übungen an.

	Donnerstag, 17. Oktober 2019 Freitag, 18. Oktober 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.
	Am Donnerstag in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr. Am Freitag in der Zeit von 9:00 – 15:00 Uhr.	
	Alsterdorf Region   Hamburg-Nord	Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Über die genaue Adresse informieren wir Sie bei der Anmeldung.
	Katja Herber	
	20,- EURO	Mittagessen und Getränke sind in der Gebühr enthalten.
	Linda Bull: 50 77 3033 E-Mail: linda.bull@alsterdorf.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

81

# Team-Kapitän – Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen

Der Kapitän hat auf und neben dem Platz eine sehr wichtige Rolle. Der Kapitän ist Vermittler zwischen Mannschaft und Trainer. Diese Fortbildung ist für Team-Kapitäne. Und für Sportler, die Team-Kapitän werden möchten. Egal in welcher Sportart. In der Fortbildung lernen Sie: Die Aufgaben eines Team-Kapitäns. Und: Wie ein guter Team-Kapitän ein Team führt. Wie verhält sich ein guter Team-Kapitän? Und: Was braucht es um ein guter Team-Kapitän zu sein?

	Samstag, 9. November 2019	
	In der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr.	
	Alsterdorf Region   Hamburg-Nord	Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Über die genaue Adresse informieren wir Sie bei der Anmeldung.
	Katja Herber Felix Oljenik	
	10,- EURO	Mittagessen und Getränke sind in der Gebühr enthalten.
	Linda Bull: 50 77 3033 E-Mail: linda.bull@alsterdorf.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

82

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.

	<p>Der erste Kurs findet statt am: Samstag, 2. Februar 2019 Der zweite Kurs findet statt am: Samstag, 23. November 2019</p>	<p>Beide Kurse finden an einem Samstag statt. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>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 Kurs</p>	
	<p>Christiane Schmitz: 04 181-94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

83

# Meditation mit Märchen

In diesem Kurs wollen wir mit einer Kombination aus westlichen Märchen und fernöstlicher Entspannungstechnik zur Ruhe kommen. Wir begegnen uns dabei selber und werden zum Helden oder zur Heldin auf dem eigenen Lebensweg.

	Samstag, 16. März 2019 Sonntag, 17. März 2019	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Samstags in der Zeit von 14:15 – 18:00 Uhr. Sonntags in der Zeit von 11:15 – 15:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.
	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	
	10,- EURO	
	Christiane Schmitz: 04 181-94 05 124 E-Mail: <a href="mailto:treffunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de">treffunkt-buchholz@bhh-sozialkontor.de</a>	Höchstens 8 Teilnehmende.

84

Sommergerichte – knackig und farbenfroh

Gartenfrisches Gemüse, bunte Salate, verschiedenste Früchte- in dieser Jahreszeit schmecken leichte Gerichte besonders gut. Kochen Sie ein farbenfrohes und erfrischendes Menü für heiße Sommertage. Und essen Sie im Anschluss gemeinsam in gemütlicher Runde. Tipps, Tricks und eine fachliche Anleitung sind garantiert.

	<p>Sonntag, 28. Juli 2019</p>	<p>Der Kurs findet an einem Sonntag statt.</p>
	<p>In der Zeit von 10:30 – 15:45 Uhr.</p>	
	<p>Volkshochschule Mitte                  Schanzenstraße 75                  20357 Hamburg                  Region   Altona</p>	
	<p>Anke Hennig                  Agnes Fröhlich</p>	<p>Wenn Sie Hilfe vor Ort benötigen oder sonstige Bedarfe haben, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.</p>
	<p>44,- EURO</p>	<p>Geld für Lebensmittel ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Volkshochschule Mitte: 42 84 12 752                  Bei der Anmeldung angeben:                  VHS- Kursnummer 8516MMM02</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

85

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 Menschen in Spanien oder Thailand essen.

	Der Kurs beginnt am: Samstag, 23. Februar 2019	Der Kochkurs findet immer am vierten Samstag im Monat statt. Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.
	In der Zeit von 14:00 – 17:00 Uhr.	
	Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Doris Kittel	
	40,- EURO	Das Geld für Lebensmittel ist in der Gebühr enthalten.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

86

## Leckeres aus Äpfeln herstellen

An diesem Tag fahren sie auf den Hof Konau 11 an der Elbe.  
 Sie lernen viel über alte Apfelsorten und was man aus ihnen machen kann.  
 Gemeinsam stellen wir zum Beispiel Apfel-Chips und Apfelsaft her.  
 Ein interessanter und schöner Herbstausflug.

	Mittwoch, 18. September 2019	
	In der Zeit von 9:00 – 18:00 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf. Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region   Bergedorf	
	Julia Gerdson Andre Dierßen	
	20,- EURO	Verpflegung ist in der Kursgebühr enthalten.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

87

## Lieblings-Essen gesund und lecker im Frühling und im Herbst

Möchten Sie Ihr Lieblings-Essen gesund und lecker zubereiten?

Im Frühlings-Kurs lernen Sie Gerichte mit Reis und Nudeln und mit Frühlings-Gemüsen.

Im Herbst-Kurs dreht sich alles um die Kartoffel.

Sie lernen, wie man Ofen-Kartoffel zubereitet.

Und wir kochen Auflauf und Eintopf aus Kartoffeln.

	<p>1. Kurs lecker im Frühjahr: Samstag, 9. März, 16. März, 23. März 2019</p> <p>2. Kurs lecker im Herbst: Samstag, 2. November, 9. November, 16. November 2019</p>	<p>Die Kurse finden immer samstags statt. Beide Kurse bestehen insgesamt aus 3 Terminen. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 – 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region   Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis Harburg-Rathaus. Am Haupteingang des Gesundheitszentrums finden sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Swantje Hoppe Anke Dyck-Piatke</p>	
	<p>18,- EURO pro Kurs</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 9 Teilnehmende.</p>

88

## Erdbeer-Marmelade kochen

Erdbeer-Marmelade gehört zu den beliebtesten Marmeladen überhaupt. Habt Ihr schon einmal selbst eine Marmelade gekocht?

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam Erdbeer-Marmelade kochen. Dabei machen wir uns schöne Aufkleber und gestalten unsere Marmeladengläser. Anschließend werden wir die gekochte Marmelade bei einem Kaffee probieren.

	Sonntag, 21. Juli 2019	
	In der Zeit von 13:00 bis 17:30 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Karin Beyer	
	6,- EURO	
	Jutta Gunkel: 63 30 76 44 E-Mail: <a href="mailto:hornerfreiheit@rauheshaus.de">hornerfreiheit@rauheshaus.de</a>	Höchstens 6 Teilnehmende.

89

## Marmeladen im Herbst

Marmeladen gibt es in verschiedensten Sorten und mit unterschiedlichen Früchten der Saison. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Marmeladen aus Zutaten kochen, die im Herbst reif sind oder die zum Herbst passen. Wir werden Herbstfrüchte, wie Pflaumen, Äpfel und Kürbis verarbeiten. Wir machen uns schöne Aufkleber zum Beschriften und gestalten unsere Marmeladengläser. Anschließend werden wir die gekochte Marmelade bei einem Kaffee probieren.

	Sonntag, 6. Oktober 2019	
	In der Zeit von 13:00 bis 17:30 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte	
	Karin Beyer	
	6,- EURO	
	Jutta Gunkel: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

90

## Kochen: gesund und leicht

In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gerichte zuzubereiten. Wir kochen mit gesunden Lebensmitteln. Gemeinsam genießen wir zum Schluss die zubereiteten Gerichte.

	<p>Donnerstag, 4. April 2019</p>	
	<p>In der Zeit von 12:00 – 15:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg                  Oskar-Schlemmer-Straße 25                  22115 Hamburg                  Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt befindet sich im AWO Haus Billelal. Der Eingang zum Treffpunkt ist im Treppenhausdurchgang.</p>
	<p>Ülker Can</p>	
	<p>4,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Materialkosten.</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 10 Teilnehmende.</p>

91

## Gesunde Ernährungstipps auf Türkisch: besonders für Menschen mit Diabetes

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

	<p>Mittwoch, 19. Juni 2019</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 liegt 4 Bushaltestationen entfernt von der S-Bahnstation Wilhelmsburg direkt an der Bus-Haltestelle Mengestraße.</p>
	<p>Derya Erdogan</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 E-Mail: <a href="mailto:treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de">treffpunkt-wilhelmsburg@bhh-sozialkontor.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende.</p>

92

## Kochkurs für gesundes Essen Mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt

Möchten Sie lernen, wie Sie ein gesundes Essen kochen, das zur Jahreszeit passt?

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahreszeit?

Wir kaufen auf dem Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zuhause nachkochen.

	<p>Samstag, 16. März 2019                  Samstag, 13. April 2019                  Samstag, 18. Mai 2019                  Samstag, 14. September 2019                  Samstag, 12. Oktober 2019                  Samstag, 9. November 2019</p>	<p>Der Kurs findet immer samstags statt.                  Der Kurs besteht insgesamt aus                  6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 – 14:30 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                  U-Bahn und S-Bahnstation Wandsbeker                  Chaussee mit der U1, S1 und der S11                  erreichbar.                  Sie gehen 5 Minuten zum Treffpunkt.                  Der Treffpunkt befindet sich im                  Hinterhof.</p>
	<p>Bettina Maruska-Stuhr                  Maike Kollender, Claudia Maruska</p>	
	<p>54,- EURO</p>	<p>Das Geld für Lebensmittel ist darin ent-                  halten.</p>
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642                  E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

93

## 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>Der 1. Kurs findet statt am: Samstag, 27. April 2019, Samstag, 4. Mai 2019, Samstag, 11. Mai 2019 Der 2. Kurs findet statt am: Samstag, 28. September 2019, Samstag, 5. Oktober 2019, Samstag, 19. Oktober 2019</p>	<p>Beide Kurse bestehen insgesamt aus 3 Terminen. Beide Kurse finden immer samstags statt.</p>
	<p>In der Zeit von 10:30 – 14:15 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>Kristina Arischeh: 64 42 67 22 Email: k.arischeh@bhh-sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

94

## Gebärdenpoesie zur Musik

In diesem Kurs lernen wir unterschiedliche Gebärden zur Musik. Wir üben und proben Gebärden - poesie zur Musik. Wir singen nicht, sondern wir machen die Musik mit den Händen lebendig. Jeder der sich für Gebärden - poesie begeistern kann, kann mit machen.

	<p>Donnerstag, 17. Januar 2019                  Donnerstag, 14. Februar 2019                  Donnerstag, 21. März 2019                  Donnerstag, 18. April 2019                  Donnerstag, 13. Juni 2019                  Donnerstag, 22. August 2019</p>	<p>Weitere Termine: 17.10.2019,                  21.11.2019, 12.12.2019                  Der Kurs besteht insgesamt aus                  9 Terminen. Alle Termine finden                  donnerstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west                  treffpunkt.altona                  Große Bergstraße 189                  22767 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit                  den Buslinien 112, 283 und mit dem                  Schnellbus 37. Haltestelle: Große                  Bergstraße. Eine Induktionshöranlage                  für Hörgerät- und Cochlea Implantat-                  Träger/innen steht zur Verfügung.</p>
	<p>Ines Helke</p>	<p>Unterstützung durch Schrift- und                  Gebärdensprachdolmetscher. Es sind                  keine Gebärden Vorkenntnisse nötig.</p>
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>E-Mail Adresse: <a href="mailto:i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de">i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende.</p>

## Gebärden und Deutsche Gebärdensprache

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

	<p>Freitag, 25. Januar 2019                  Freitag, 22. Februar 2019                  Freitag, 29. März 2019                  Freitag, 28. Juni 2019                  Freitag, 30. August 2019                  Freitag, 25. Oktober 2019</p>	<p>Weitere Termine: 29.11.2019.                  20.12.2019 Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Alle Termine finden an einem Freitag statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west                  treffpunkt.altona                  Große Bergstraße 189                  22767 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße. Eine Induktionshöranlage für Hörgerät- und Cochlea Implantat-Träger/innen steht zur Verfügung.</p>
	<p>Ines Helke</p>	<p>Unterstützung durch Schriftdolmetscher. Es sind keine Gebärden und keine Gebärdensprache</p>
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>E-Mail Adresse: <a href="mailto:i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de">i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende.</p>

96

## 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, 27. Februar 2019</p> <p>2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 5. Juni 2019</p> <p>3. Kurs beginnt am: Mittwoch, 21. August 2019</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen, jeweils an einem Mittwoch.</p> <p>Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in 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 Minuten.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>20,- 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 8 Teilnehmende.</p>

97

## Lesen und Schreiben für Anfänger

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, 22. Januar 2019</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 drei Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:30 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 der Buslinie 15 bis Haltestelle Sternbrücke. Die Buslinie 15 fährt von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona.</p>
	<p>Sunje Dörner</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

## Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene

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, 9. Januar 2019</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer mittwochs statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden drei Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:30 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 der Buslinie 15 bis Haltestelle Sternbrücke. Die Buslinie 15 fährt von der Sternschanze oder vom Bahnhof Altona.</p>
	<p>Andrea Siedler</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

99

## 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, 9. Januar 2019</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</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 17:00 – 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Der Ort ist über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.</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 Teilnehmende.</p>

100

## Lesen und Schreiben in Lohbrügge

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. Wer möchte, kann das Schreiben auch am Computer lernen.

	<p>1. Kurs beginnt am: Donnerstag, 14. Februar 2019</p> <p>2. Kurs beginnt am: Donnerstag, 12. September 2019</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 14 Terminen jeweils donnerstags. Die Folgetermine werden am ersten Termin bekannt gegeben.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 – 19:30 Uhr.</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>Dennis Pril</p>	
	<p>28,- EURO pro Kurs</p>	
	<p>Gaby Burfeind: 42 73 12 095 E-Mail: G.Burfeind@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

101

## Lesen und Schreiben Harburg

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 7. Januar 2019</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden montags statt. Es finden insgesamt 3 Kurse statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Hamburger Volkshochschul 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</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 Teilnehmende.</p>

## 102

## 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, 14. Februar 2019</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 in der Zeit von 17:00 – 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp. Der U-Bahnhof ist barrierefrei.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

103

## 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: Dienstag, 15. Januar 2019</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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Daniela Chmelik</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmende.</p>

104

## 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, 18. Januar 2019</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 – 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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Yasmin Jaouadi-Fredj</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmende.</p>

105

## 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, 7. Januar 2019</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer montags statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region   Wandsbek</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp. Der U-Bahnhof ist barrierefrei.</p>
	<p>Franziska Pfadenhauer</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

## Rechnen und Umgang mit Geld Altona

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 9. Januar 2019</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</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 e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region   Altona</p>	<p>Die Lebenshilfe Hamburg befindet sich im Gebäude der Neuen Flora im 2. Stock. Der Ort ist über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.</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 Teilnehmende.</p>

107

## Rechnen und Umgang mit Geld Harburg

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 7. Januar 2019</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden montags 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>Hamburger Volkshochschul 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</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 Teilnehmende.</p>

## 108

## Fotografieren und Bilder bearbeiten

Möchten Sie schöne Fotos mit dem Smartphone oder 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, 6. April 2019          Samstag, 13. April 2019          Samstag, 20. April 2019          Samstag, 27. April 2019          Samstag, 4. Mai 2019          Samstag, 11. Mai 2019</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>25,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038          E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

109

## 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, 26. Oktober 2019          Samstag, 2. November 2019          Samstag, 9. November 2019          Samstag, 16. November 2019          Samstag, 23. November 2019          Samstag, 30. November 2019</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 10 Teilnehmende.</p>

**110****Computerkurs für Anfänger in Lohbrügge**

Anhand vieler Beispiele und Übungen können Sie sich mit dem Computer vertraut machen. Ziel des Kurses ist, Grundwissen am Computer zu vermitteln. Sie lernen unter anderem den PC zu bedienen, erste Schritte im Internet zu machen, E-Mails zu schreiben und Texte zu erstellen.

	<p>Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 30. Januar 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:45 Uhr.</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>Jörg Wellendorf</p>	
	<p>21,- 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 6 Teilnehmende.</p>

111

## 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, 6. Juli 2019 Samstag, 13. Juli 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen jeweils an einem Samstag.</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>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: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmende.</p>

## 112

## Rund ums Internet in Lohbrügge

Im Kurs lernen Sie viele nützliche Angebote aus dem Internet kennen. Zum Beispiel: Suchen im Internet, E-Mails schreiben, Urlaub und Freizeit planen, Wege finden, Fahrpläne von der Bahn und dem HVV nutzen, Bilder finden und vieles mehr. Auch erfahren Sie, worauf geachtet werden muss, um das Internet sicher zu benutzen.

	Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 2. Oktober 2019	Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen jeweils an einem Mittwoch. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:45 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.
	Jörg Wellendorf	
	21,- 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 Teilnehmende.

113

## Grundkurs Smartphone in Lohbrügge

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>Mittwoch, 28. August 2019  Mittwoch, 4. September 2019  Mittwoch, 11. September 2019  Mittwoch, 18. September 2019  Mittwoch, 25. September 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:15 Uhr.</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>Ulrich Kudlek</p>	
	<p>10,- 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 Teilnehmende.</p>

114

Smartphone Tablet Grundkurs 1 + 2

Haben Sie ein Smartphone oder Tablet? Möchten Sie lernen, was sie mit Ihrem Smartphone alles machen können? Wir lernen in diesem Kurs zum Beispiel, wie Sie die Abbildungen auf Ihrem Bildschirm sortieren und das Smartphone richtig einstellen können. Außerdem lernen Sie, wie Sie WhatsApp benutzen, Wege finden können und Videos gucken. Eigene Smartphones (Android-Geräte) bitte mitbringen. Tablets sind vorhanden.

	<p>Der 1. Kurs findet statt am:                  Dienstag, 19. März 2019, Dienstag, 26. März 2019,                  Dienstag, 2. April 2019, Dienstag, 9. April 2019                  Der 2. Kurs findet statt am:                  Dienstag, 22. Oktober 2019, Dienstag, 29. Oktober 2019,                  Dienstag, 5. November 2019, Dienstag, 12. November 2019</p>	<p>Es handelt sich um 2 Kurse.                  Jeder Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.                  Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils 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 Harburg-Rathaus. Am Haupteingang des Gesundheitszentrums finden sie Hinweisschilder zu Haus C.                  Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Kai Schäffler</p>	
	<p>8,- EURO pro Kurs</p>	
	<p>Claudia Behrens: 37 42 36 500                  E-Mail: claudia.behrens@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

115

## Computerkurs für Anfänger in Ohlsdorf

Anhand vieler Beispiele und Übungen können Sie sich mit dem Computer vertraut machen. Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundwissen am Computer. Sie lernen unter anderem den PC zu bedienen, erste Schritte im Internet zu machen, ein E-Mail-Adresse anzulegen und Texte zu erstellen.

	<p>Der Kurs beginnt am: Montag, 28. Januar 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen jeweils an einem Montag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 – 19:45 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Sommerkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.</p>
	<p>Chris Schmitz</p>	
	<p>21,- 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 6 Teilnehmende.</p>

116

## Schreiben und Rechnen am Computer PC-Programme Word und Excel

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. Im Kurs lernen Sie beide Programme kennen. Sie können zum Beispiel lernen, wie Sie einen Brief schreiben. Oder wie Sie eine Einladung mit Bild machen. Mit Excel können Sie rechnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Ende drucken Sie die Texte oder die Listen aus, die Sie gemacht haben.

	<p>1. Kurs Schreiben (Programm Word) Samstag, 2. März 2019 Sonntag, 3. März 2019</p> <p>2. Kurs Rechnen (Programm Excel) Samstag, 16. März 2019 Sonntag, 17. März 2019</p>	<p>Es handelt sich um 2 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 Südring 36 22303 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</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: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

117

## Rund ums Internet in Ohlsdorf

Im Kurs werden viele nützliche Angebote aus dem Internet kennengelernt und ausprobiert: zum Beispiel Suchen im Internet, E-Mail nutzen, Einkaufen über das Internet, Urlaub und Freizeit planen, Wege finden, Fahrpläne von der Bahn und dem HVV nutzen, Bilder finden und vieles mehr.

	<p>Der Kurs beginnt am: Montag, 29. April 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen jeweils an einem Montag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 – 19:45 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.</p>
	<p>Chris Schmitz</p>	
	<p>21,- 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 6 Teilnehmende.</p>

118

## Grundkurs Smartphone in Ohlsdorf

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, 20. Mai 2019          Montag, 27. Mai 2019          Montag, 3. Juni 2019          Montag, 17. Juni 2019          Montag, 24. Juni 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen jeweils an einem Montag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 – 17:45 Uhr.          Am 24. Juni von 16:30 – 17:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west          treffpunkt.sommerkamp          Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp          22337 Hamburg          Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.</p>
	<p>Ulrich Kudlek</p>	
	<p>10,- EURO pro Kurs</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22          E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</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. Sie bestimmen den Kurs-Inhalt mit. In diesem Kurs gibt es Platz für ihre persönliche Fragen und Themen.

	<p>Samstag, 1. Juni 2019          Samstag, 8. Juni 2019          Samstag, 15. Juni 2019          Samstag, 22. Juni 2019          Samstag, 29. Juni 2019          Samstag, 6. Juli 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 – 13:00 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.          Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642          E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

120

## Geocaching – "Schatzsuche" mit Tablet oder Smartphone

Beim "Geocaching" handelt sich um eine Art "Schatzsuche" mit dem Handy oder Tablet. Handys und Tablets werden im Freien benutzt, um die "Schätze" zu finden. In dem Kurs erfahren Sie, was für eine erfolgreiche Schatzsuche erforderlich ist. Gemeinsam gehen wir auf eine erste gemeinsame Suche nach draußen, um einen oder mehrere Schätze zu suchen.

	<p>Mittwoch, 14. August 2019 Mittwoch, 21. August 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 – 19:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.</p>
	<p>Ulrich Kudlek</p>	
	<p>6,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

121

## Ein Lern-Video drehen Zeig was du kannst!

Können Sie etwas gut und wollen das anderen Menschen zeigen? Zum Beispiel:  
Etwas Kochen oder mit dem Smartphone fotografieren.  
Das filmen wir gemeinsam im Kurs. Wir drehen Lern-Videos.  
Die fertigen Lern-Videos stellen wir auf You Tube ein.  
Dann können andere Menschen von Ihnen lernen.  
Und Sie lernen, wie das geht: Ein Lern-Video drehen.

	<p>Dienstag, 27. August 2019 Dienstag, 3. September 2019 Dienstag, 17. September 2019 Dienstag, 24. September 2019 Dienstag, 1. Oktober 2019 Dienstag, 8. Oktober 2019</p>	<p>Der Kurs findet immer dienstags statt. Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Weitere Termine: Dienstag, 15. Oktober 2019 Dienstag, 22. Oktober 2019</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 – 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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Nadia Condello François Huguenin</p>	
	<p>32,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 27 07 90 642 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	

122

## Freizeitspaß am Computer in Ohlsdorf

In seiner Freizeit kann man am Computer viele Dinge machen, die Spaß bringen. Hier erfahren Sie, wo man interessante Lern- und Wissensspiele im Internet findet, wie man Videos, Filme und Musik finden und nutzen kann oder wie man Fotos bearbeitet.

	<p>Der Kurs beginnt am: Montag, 9. September 2019</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 9 Terminen jeweils an einem Montag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 – 19:45 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region   Hamburg-Nord</p>	<p>Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.</p>
	<p>Chris Schmitz</p>	
	<p>21,- 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 6 Teilnehmende.</p>

123

## 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, 23. Februar 2019 Sonntag, 24. Februar 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 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>Tamina Stiefs Frank Nestler</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

124

## Menschen und Tiere Vom Umgang mit unseren Mitgeschöpfen

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 Tiere den Menschen helfen. Und Sie sehen, wie Menschen sich um Tiere kümmern.

	<p>Samstag, 20. April 2019                  Samstag, 27. April 2019                  Samstag, 4. Mai 2019                  Samstag, 11. Mai 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 – 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Stadttreiben-Büro                  Millerntorplatz 1                  20359 Hamburg                  Region   Altona</p>	<p>Sie erreichen das Stadttreiben-Büro barrierefrei über die U-Bahnstation St. Pauli. Oder Sie nehmen die Buslinien 37, 112 bis zur Haltestelle St. Pauli. Das Büro befindet sich im dritten Stock.</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 10 Teilnehmende.</p>

125

# 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. Der Kurs wird in Kooperation mit dem Sport-Verein Eidelstedt Hamburg durchgeführt.

	Samstag, 14. September 2019 Sonntag, 15. September 2019	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr.	
	Sporthalle Carsten-Rehder Carsten-Rehder- Str.34 22767 Hamburg Region   Altona	Sie erreichen die Sporthalle mit der S1 oder S3 bis Königstraße. Oder mit der Buslinie 112 bis Fischmarkt. Der Eingang zur Sporthalle befindet sich in der Breiten Straße.
	Peer Gosewisch	
	20,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 7 Teilnehmende.

126

## 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 gerne 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 und zusammen Spaß haben.

	Dienstag, 26. November 2019 Mittwoch, 27. November 2019	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr.	
	Familienplanungszentrum Bei der Johanniskirche 20 22767 Hamburg Region   Altona	Der Eingang zu der Beratungsstelle hat eine Steigung von 20%. Das ist sehr steil. Bitte rufen Sie uns vorher an, wenn das schwierig ist. Wir suchen eine Lösung.
	Ralf Specht Annica Petri	
	35,- EURO	Das Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.
	Familienplanungszentrum: 439 28 22 E-Mail: fpz@familienplanungszentrum.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

127

Einen eigenen Kurs machen

Sie können etwas gut. Zum Beispiel: basteln, mit dem Computer umgehen oder singen. Sie möchten in einem eigenen Kurs anderen Menschen etwas beibringen, das Sie gut können. In diesem Kurs lernen Sie, wie das geht. Sie können einen eigenen Kurs leiten oder in einem Kurs helfen. Wir planen den Kurs gemeinsam mit Ihnen.

	<p>Montag, 11. März 2019                  Montag, 18. März 2019                  Montag, 25. März 2019                  Montag, 1. April 2019                  Montag, 15. April 2019</p>	<p>Der Kurs besteht aus 5 Terminen.                  Achtung: Am 8. April findet der Kurs nicht statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 – 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg                  Soziale Dienste Süd                  Am Wall 1                  21073 Hamburg                  Region   Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis Harburg-Rathaus. Am Haupteingang des Gesundheitszentrums finden sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist in den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Claudia Behrens                  Martin Gorlikowski</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Claudia Behrens: 37 42 36 500                  E-Mail: <a href="mailto:claudia.behrens@imbhh.de">claudia.behrens@imbhh.de</a></p>	

128

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, 29. Juni 2019                  Sonntag, 30. Juni 2019                  Samstag, 13. Juli 2019</p>	
	<p>Am 29. und 30. Juni jeweils in der Zeit von 11:00 – 16:00 Uhr.                  Am 13. Juli in der Zeit von 11:00 – 14:30 Uhr.</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>Bitte Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.</p>
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22                  E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

129

Meine Wirkung auf andere

Wir möchten gerne bei unseren Mitmenschen gut "ankommen". Das hängt auch davon ab, welchen äußeren Eindruck wir auf andere machen. Dafür kann man einiges tun. Wir beschäftigen uns im Kurs unter anderem mit dem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung und der Kleidung. Dabei tauschen wir uns aus und geben uns gegenseitig Anregungen und Empfehlungen zum Ausprobieren kleiner Veränderungen.

	<p>Freitag, 22. März 2019                  Freitag, 29. März 2019                  Freitag, 5. April 2019                  Freitag, 12. April 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 – 17:30 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 Minuten.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>8,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22                  E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

130

## 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 entsprechendem Gesichtsausdruck zu tun.

	<p>Freitag, 14. Juni 2019 Freitag, 21. Juni 2019 Freitag, 28. Juni 2019 Freitag, 5. Juli 2019</p>	
	<p>Am Freitag, 14. Juni 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 Minuten.</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 Teilnehmende.</p>

131

## Selbstverteidigung – Wir trainieren mit dem Sportverein Polizei

Wie verhalte ich mich sicher wenn ich mich bedroht fühle?

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

Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl.

	<p>Der Kurs beginnt voraussichtlich am: Samstag, 27. April 2019 Die weiteren Termine werden am ersten Termin bekannt gegeben.</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen. Der Kurs findet immer samstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 – 14:00 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 mitbringen.</p>
	<p>30,- EURO</p>	<p>Bitte Getränk und Verpflegung für die Pause mitbringen.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 533 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

132

## 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 Flüchtlingsinitiativen und ins Museum.

	<p>Montag, 15. April 2019 Dienstag, 16. April 2019 Mittwoch, 17. April 2019</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 9:30 – 17:00 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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Ingo Schmaal Martin Gorlikowski</p>	
	<p>40,- EURO</p>	<p>Bitte bringen Sie zusätzlich Geld für Mittag-Essen mit.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 41 26 30 038 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

133

Ich bin es mir Wert!

Du möchtest Dich gut in Deiner Haut fühlen? Was gehört dazu von Innen und Außen zu strahlen? Das Wichtigste ist, sich selbst zu mögen. Dafür muss ich so aussehen, wie ich aussehen möchte. Ein gepflegtes Äußeres kann dazu beitragen, sich gut zu fühlen.

In diesem Seminar wird in vertrauensvoller Atmosphäre vermittelt, was wichtig ist bei der persönlichen Körperpflege und -hygiene. Daneben sollen auch Schönheits-Aspekte wie Kleidungs-Auswahl und Styling nicht zu kurz kommen. Wir werden von Experten beraten.

	<p>Vortreffen: Mittwoch, 17. April 2019</p> <p>Reise: Von Mittwoch, 24. April bis Samstag, 27. April 2019.</p>	
	<p>Das Vortreffen beginnt um 17:00 Uhr.</p>	<p>Die Zeiten für die Reise werden auf dem Vortreffen bekannt gegeben.</p>
	<p>Kulturhaus Bienenkorb Beim Rauhen Hause 21 22111 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Maren Röse Juliane Geucke</p>	
	<p>90,- EURO</p>	<p>Die Reisekosten sind in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Jutta Gunkel: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

## Bildungsurlaub nach Wien (Österreich)

Wien ist die Hauptstadt Österreichs. Die Stadt ist eine der beliebtesten Städte der Welt. Wien ist genauso groß wie Hamburg.

Wir wollen Wien kennenlernen. Dabei beschäftigen wir uns mit vielen politischen Themen:

Wie wohnen die Menschen in Wien?

Was wird in Österreich unter Inklusion verstanden?

Wie ist die politische Situation in Österreich?

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

	<p>Der Bildungsurlaub findet statt von:</p> <p>Sonntag, 16. Juni 2019 bis Freitag 21.6.2019</p>	<p>An jedem Tag machen wir 6 Stunden Bildungsprogramm</p>
	<p>Abfahrt am 16. Juni morgens Rückfahrt am 21. Juni mittags Wir fahren gemeinsam mit der Bahn.</p>	<p>Die genauen Fahrzeiten stehen noch nicht fest.</p>
	<p>Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof Vor dem Reisezentrum Kirchenallee 20099 Hamburg Region   Hamburg-Mitte</p>	<p>Wir übernachten im Hotel</p>
	<p>Jörn Dobert Elisabeth Laister</p>	
	<p>Ungefähr 590,- EURO Der genaue Preis steht Ende Dezember 2018 fest.</p>	<p>Gefördert von der Landeszentrale für politische Bildung Hamburg</p>
	<p>Umdenken Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg e.V. 389 52 70 E-Mail: <a href="mailto:info@umdenken-boell.de">info@umdenken-boell.de</a></p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende</p>

135

## 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>Der Termin vom Vortreffen wird noch bekannt gegeben.</p> <p>Die Reise findet statt von: Samstag, 7. September bis Samstag 14. September 2019.</p>	<p>Das Vortreffen zur Reise wird 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. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Anne Becke</p>	<p>Diese Reise ist ein anerkannter Bildungsurlaub.</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 Teilnehmende.</p>

## 6. Weitere Angebote

---

Büro für Leichte Sprache - Lebenshilfe Landesverband Hamburg

---

Capito heißt - Ich habe verstanden!

---

Lachen, Lernen, Leute treffen- BHH Sozialkontor

---

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

---

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

---

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

---

Sich informieren- Lernen- Spaß haben - alsterdorf assistenz west

---

Grundbildungsangebote - Hamburger Volkshochschule

---

Gesund und fit – Margarete Nowag

---

Betreuungsverein – Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein

---

Reisen mit Begleitung in die ganze Welt - Weitsprung Hamburg

---

Schottland für Alle- Barrierefreie Reisen

---

„Topf sucht Deckel“- die Singlebörse

---

Beraten, unterstützen und informieren - Familienplanungszentrum

---



# 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

---



## **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)

# 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!

Ihr **treff** ● in der Nachbarschaft

in Hamburg-Mitte

**Hammerbrook**

**Treffpunkt Münzburg**

Münzplatz 8, ☎ 0 40. 23 68 62 28

**Offenes Angebot:**

Buch & Kaffee  
montags 15:00 - 17:00 Uhr

Kunstlabor  
mittwochs 18:00 - 20:00 Uhr

Spielenachmittag  
donnerstags 15:00 -17:00 Uhr

Klönsschnack  
freitags, 15:00 -17:00 Uhr

**Billstedt**

**Treffpunkt Waschsalon**

Billstedter Mühlenweg 21, ☎ 0 40. 23 80 42 40

**Offenes Angebot:**

Freitagsaktivitäten, ab 18:00 Uhr  
Bingo, Disco, Schwimmen,  
Basteln, Kochen, Kino...

Sonntagsbrunch  
1. Sonntag im Monat, ab 11:00 Uhr

in Hamburg-Bergedorf

**Lohbrügge**

**Treffpunkt Lohbrügger Landstraße**

Lohbrügger Landstraße 104, ☎ 0 40. 73 81 371

**Offenes Angebot:**

Topf sucht Deckel - Singlebörse, montags 17:00 - 20:00 Uhr

Offener Treff mit Internetcafé, mittwochs 15:00 - 18:00 Uhr

Freizeitgruppe (mit Anmeldung), freitags 16:00 - 19:00 Uhr

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

☎ 0 40. 32 51 91 40

**Offenes Angebot:**

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

Kaffeepausch und Brettspiele  
Dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Farmsen/Berne**

**Treffpunkt Farmsen / Berne**

August-Krogmann-Strasse 123

☎ 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

**Hohenhorst**  
(Rahlstedt / Jenfeld)

**Treffpunkt im Haus am See**

Schöneberger Straße 44

☎ 0 40. 668 514 121

**Offenes Angebot:**

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

**Bramfeld**

**Treffpunkt Bramfeld**

Bramfelder Chaussee 189

☎ 0 40. 300 60 88 92

**Offenes Angebot:**

Seniorentreff montags 13:00 bis 16:00 Uhr

Frühstück 10:00 bis 12:00 Uhr,  
letzter Donnerstag im Monat  
(mit Anmeldung)

**Hinschenfelde**

**Treffpunkt Dernauer Straße**

Dernauer Straße 27a

☎ 0176 - 588 582 18

**Offenes Angebot:**

Gedächtnistraining, dienstags 10:30 Uhr (alle zwei Wochen)

Kaffee-Klatsch mit Singen mittwochs 15:00 bis 17:00 Uhr

Hockergymnastik freitags 11:00 bis 11:45 Uhr

Übertragung aller Auswärtsspiele des FC St. Pauli

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

# 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)

## Sich informieren – Lernen – Spaß haben



In unseren Treffpunkten beraten und informieren wir Sie.  
Wir machen verschiedene Freizeit-Angebote.  
Und es gibt Bildungs-Veranstaltungen.  
Kommen Sie gern vorbei!

- treffpunkt.altona                      Große Bergstraße 189  
☎ 226 34 23 10
- treffpunkt.ekenknick                Ekenknick 3  
☎ 53 90 98 54
- treffpunkt.elbinsel                    Fährstraße 51 a  
☎ 31 97 38 69
- treffpunkt.fuhlsbüttel                Erdkampsweg 10  
☎ 521 08 73 95
- treffpunkt.dulsberg                   Dithmarscher Straße 26  
☎ 67 10 68 81
- treffpunkt.sommerkamp            Fuhlsbüttler Straße 709  
☎ 22 63 97 96
- treffpunkt.jarrestadt                Jarrestraße 27/29  
☎ 27 16 73 22
- treffpunkt.kulturküche              Alsterdorfer Markt 18  
☎ 0172 / 761 12 84

Weitere Informationen: Judith Beliaeff ☎ 35 74 81 42

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

Die aktuellen Treffpunkt-Angebote finden Sie auch im Internet:

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



**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**

## **Grundbildungsangebote für Menschen mit Behinderungen**

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

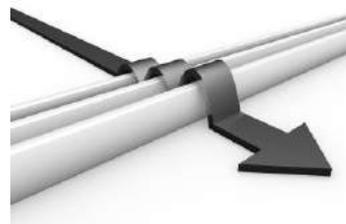


**In kleinen Gruppen mit 4 - 6 Teilnehmenden  
können Sie sich ganz in Ruhe, ohne Druck,  
dafür aber mit viel Spaß an der Sache  
Ihren Wunsch erfüllen.**

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

**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**

## **Gesund und Fit**®: Gemeinsam mit Spaß zum Wohlfühlgewicht!

Sie sind unzufrieden mit Ihrem Gewicht?

Sie möchten auf der Arbeit und in der Freizeit beweglicher sein?

Oder haben Sie einfach Freude an **leckerem** und **gesunden** Essen und Trinken?



**Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit**®.

Wir sprechen über gesunde Lebensmittel.

Wir haben Spaß beim Lernen neuer Gewohnheiten.

Ein Kurs dauert 75 Minuten an 8 Terminen.

Die Krankenkassen bezahlen den Großteil der Kosten.

Die geplanten **Kurse für 2019** finden Sie unter der **Rubrik Gesundheit**.

Herzlich willkommen!

Ihre Margarete Nowag

0157.74525636

margarete.nowag@alice.de

www.nowag-ernaehrung.de

**NEU!!! NEU!!! NEU!!!**

**Ein Kochratgeber in Bildern und Leichter Sprache**  
**„Einfach Kochen - Schritt für Schritt“**

**Selbstständig kochen - gesund und mit Genuss.**



Dieser Kochratgeber macht es möglich: für Menschen mit und ohne Einschränkungen oder Leseschwäche, für ihre Angehörigen, AssistentInnen und BetreuerInnen, für Wohngemeinschaften, Tageszentren und Selbsthilfegruppen.

40 einfache Rezepte für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Küche – mit bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Viele der Rezepte sind von Menschen mit Behinderung erprobt. Dieser Ratgeber enthält einen Infoteil zu gesunder Ernährung mit Texten in Leichter Sprache und Bildern.

**Autoren:** Andrea Gutzeit und Margarete Nowag

**Verlag:** Maudrich Verlag

**ISBN:** 9783990020791 399002079X



## **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  
Millerntorplatz 1  
20359 Hamburg  
Telefon: 040 / 270 790 – 950  
E-Mail: [info@lmbhh.de](mailto:info@lmbhh.de)

HAMBURG  
  
LEBEN MIT BEHINDERUNG

## Reisen mit Begleitung in die ganze Welt

Weitsprung organisiert seit 20 Jahren Reisen für Menschen mit Unterstützungsbedarf in die ganze Welt.



Unser Reisekatalog 2019 hält wieder viele spannende Reiseziele bereit. Wir bieten Gruppenreisen beispielsweise an die Nord- und Ostsee, in die Lüneburger Heide, nach Österreich, Spanien, Griechenland sowie USA, Südafrika und Vietnam. Weitere Ziele können individuell angefragt werden.

Seit einiger Zeit machen wir auch kleine Ausflugsträume in und um Hamburg wahr, die auf Wunsch von uns ausgearbeitet werden. Bei diesem Kennenlern-Angebot sind wir meist mit Öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.

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)



## **Schottland-für-Alle** **Barrierefreie Reisen nach Süd-, West-, Nord-,** **Osteuropa und vieles mehr**

Entdecken Sie unsere Destinationen europaweit bei einer Gruppen- oder Individualreise, ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Ob Urlaubsreise oder Städtetrip - Sie haben die Wahl.

Gerne stellen wir auch Ihre ganz persönliche Wunschreise zusammen- überall hin.

Sie genießen einfach Ihre Ferien - wir kümmern uns um den Rest natürlich barrierefrei

### **Schottland-für-Alle**

Andreas Schneider & Gabriele Tiedtke  
Pinelea, West - Drumliah  
Bonar Bridge, IV24 3AA

Tel.: +44 (0)1863 766010 ( 24 Stunden )

Tel.: 0211 43691328 ( Bürozeiten )

[info@schottland-fuer-alle.com](mailto:info@schottland-fuer-alle.com)

[www.schottland-fuer-alle.com](http://www.schottland-fuer-alle.com)





# „Topf sucht Deckel“ – die Singlebörse



Du möchtest einen Freund oder eine Freundin haben?

Komm zu uns in den Treffpunkt Lohbrügger Landstraße und.....

treff ● Lohbrügger Landstraße



.....lerne neue Leute kennen.

Wir helfen dir dabei einen Freund oder eine Freundin zu finden.



Und vielleicht triffst du ja deine große Liebe.

**Wann?** Montags von 17- 20 Uhr

**Treffpunkt Lohbrügger Landstraße**

Lohbrügger Landstraße 104, 21031 Hamburg

Tel.: 040- 37612873

**a|ster'dorf** assistenz ost

## Beraten, unterstützen und informieren

---

Das Familien-Planungs-Zentrum  
ist eine **Beratungs-Stelle**.



Sie können zu uns kommen,  
wenn Sie **Fragen** oder **Probleme** haben.



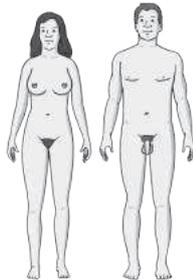
Jeder kann zu uns kommen.  
Die Beratung ist für **alle Menschen** offen.



Zum Beispiel Fragen zu **Liebe**,  
**Partnerschaft** und **Sex**.  
Oder Fragen zur **Schwangerschaft**.



Sie haben ein Recht auf  
eine gute **Sexual – Aufklärung**.



In der Beratung können Sie uns alles sagen.

Wir sagen nicht weiter, was Sie uns sagen.  
Das nennt man: **Schweige-Pflicht**.

Alle Menschen dürfen **selbst bestimmen**,  
ob sie alleine oder in einer Partnerschaft  
leben wollen.

### Was kostet die Beratung?

Die Beratungs-Angebote sind verschieden:  
Einige kosten **kein** Geld.  
Und einige kosten **wenig** Geld.



**Melden Sie sich einfach bei uns:  
Dann bekommen Sie bald einen Termin.**

---

#### Email

Sie können uns eine E-Mail schreiben.  
Die Adresse ist:  
f pz@familienplanungszentrum.de

#### Telefon

Sie können uns anrufen.  
Die Telefonnummer ist:  
040 – 439 28 22

#### Brief

Sie können uns einen Brief schreiben.  
Die Adresse ist:  
Familienplanungszentrum HH e.V.  
Bei der Johanniskirche 20  
22767 Hamburg