



Bildungsnetz Hamburg
für Menschen mit Behinderung

ERWACHSENENBILDUNG
IN HAMBURG

Programm 2021

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Neue digitale Kurse

2. Übersicht Kursangebote

3. Wie melden Sie sich zu den Kursen an?

4. Anmelde - Formular

5. Kursangebote

6. Weitere Angebote

Ein Teil der Kurse wird gefördert von:


gefördert durch | **Hamburg** | Behörde für Schule
und Berufsbildung

und



Liebe Leserin und lieber Leser,

durch das Corona-Virus leben alle Menschen in einer schweren Zeit.

Auch im Bildungsnetz Hamburg sind viele Angebote ausgefallen.

Trotzdem möchten wir positiv in die Zukunft schauen und haben für das Jahr 2021 viele interessante und neue Kurs-Angebote im Bildungsnetz-Programm. Zum Beispiel aktuelle Themen wie die Bundestags-Wahl im Herbst 2021 und Themen rund um die Natur und unsere Umwelt.

Darauf können Sie sich freuen.

Bei allen Angeboten achten wir gemeinsam mit den Kursleitenden darauf, dass die notwendigen Regeln zum Abstand und zur Hygiene eingehalten werden. Viele Angebote finden deshalb draußen in der Natur statt.

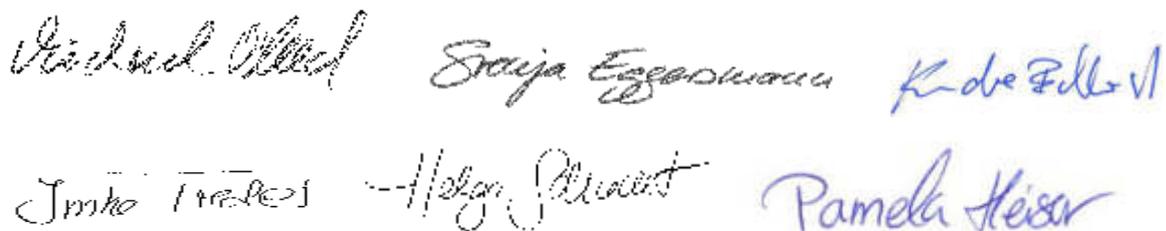
Einige Angebote finden digital statt.

Wie das geht lesen Sie auf der nächsten Seite.

Entdecken Sie das neue Programm!

Wir wünschen Ihnen ein gesundes Bildungs-Jahr 2021.

Ihr Bildungsnetz Hamburg

The image shows six handwritten signatures in blue ink, arranged in two rows. The top row contains three signatures: 'Ulrich Altmann', 'Sajja Egeerwau', and 'Kudr. Fülle'. The bottom row contains three signatures: 'Janko Trebes', 'Hilger Jänicke', and 'Pamela Heiser'.

1. Neue digitale Kurse



In diesem Jahr bieten wir ganz neu auch einige Kurse digital an.

Digitale Kurse kann man von zuhause aus besuchen.

Bei einer Videokonferenz treffen Sie sich digital zu einem Kurs.

Sie wollen teilnehmen?

Dafür brauchen Sie einen Computer oder ein Tablet mit einem Internet-Zugang.

Benutzen Sie WLAN!

Melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kurs-Beginn an.

Mit der Anmelde-Bestätigung erhalten Sie eine Rechnung für die Teilnahme-Gebühr zugeschickt.

Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.

Achtung, bei den digitalen Kursen müssen Sie besonders pünktlich sein.

Wählen Sie sich am besten 15 Minuten vor Beginn des Kurses im Internet in die Video-Konferenz ein.

Dann ist genügend Zeit, um die Technik zu testen.

Benötigen Sie eine Anleitung für die Technik? Dann scannen Sie die QR-Codes.



Erklär-Film
auf Youtube



Anleitung in
Leichter Sprache

2. Übersicht Kursangebote

Gesellschaft und Politik	Region	Kursbeginn	Seite
Politik machen – Wir legen los	Altona	Januar	1
Starke Frauen - Ich bestimme selbst	Altona	Februar	2
Reporter sein und berichten was los ist	Altona	April	3
Besuch der Landeszentrale für politische Bildung in Hamburg	Altona	Juni	4
Darstellung psychischer Erkrankungen im Film	Eimsbüttel	Oktober	5
Verbrechen im Nationalsozialismus - Wie gehen wir mit der Geschichte um?	Hamburg-Mitte	März	6
Wir wählen den Bundestag!	Hamburg-Mitte	August	7
Bundestags-Wahlen 2021 - Sie haben die Wahl!	Hamburg-Nord	Juli	8
Freiwilliges Engagement in Rumänien	Hamburg-Nord	März	9
Licht und Schatten Teil 1: Trauer-Rituale	Hamburg-Nord	April	10
Licht und Schatten Teil 2: Das Lebensende	Hamburg-Nord	August	11
Natur und Umwelt			
Wir sammeln Plastik-Müll und machen daraus eine Plastik-Skulptur	Altona	Juni	12
Menschen und Tiere Tier-Rechte und Tier-Wohl	Altona	September	13
Besuch bei der Umweltschutz-Organisation Greenpeace	Altona	September	14
Wir besuchen das Natur-Haus Boberger Dünen	Bergedorf	Mai	15
Wir besichtigen das Kraftwerk Tiefstack	Bergedorf	Oktober	16
Repair Café (Reparatur Café)	Hamburg-Mitte	Januar	17
Waldtage	Hamburg-Nord	März	18
Die Elbinsel Kaltehofe	Hamburg-Nord	August	19
Der Wald - Ein Besuch im Wälderhaus	Harburg	Mai	20
Energieberg und Energiebunker Klimaschutz in Hamburg	Harburg	August	21

Natur und Naturschutz erleben Ausflug in die Fischbeker Heide	Harburg	August	22
Die Wandse im Klimawandel	Wandsbek	Mai	23
Schafe ganz nah auf der Weide erleben	Wandsbek	Mai	24
Kochen über dem Feuer	Wandsbek	Mai	25
Energie sparen und Klima-Schutz im Alltag	Wandsbek	Juni	26
Kräuter-Schatz im Bauern-Garten entdecken	Wandsbek	Juli	27
Apfelsaft pressen auf der Streuobst-Wiese	Wandsbek	September	28

Meine Stadt und anderswo

Erlebnis-Spaziergänge für Senioren	Altona	April	29
Hallo Hamburg	Altona	April	30
Tagesfahrt nach Husum: Die graue Stadt am Meer	Altona	Mai	31
Prag ist eine Reise wert	Altona	Termin bei Anmeldung	32
Tagesreise nach Cuxhaven	Buchholz	August	33
Wie plane ich meinen Urlaub?	Hamburg-Mitte	Februar	34
Neu in Hamburg? Gemeinsam Hamburg entdecken!	Hamburg-Mitte	April	35
Tagesfahrt nach Flensburg: Die nördlichste Stadt in Deutschland	Hamburg-Mitte	September	36
Tagesfahrt nach Kiel: Die Hauptstadt von Schleswig-Holstein an der Förde	Hamburg-Mitte	Juni	37
Harburg erleben	Harburg	April	38

Kunst und Kultur

Acryl-Malen am Vormittag	Digital 	August	39
Acryl-Malen am Abend	Digital 	August	40
Figuren bauen aus Pappmaché	Altona	Februar	41
Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger	Altona	März	42
Kunst zum Anfassen	Altona	Mai	43
Lustige Figuren aus Ton herstellen	Altona	Mai	44
Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger mit etwas Erfahrung	Altona	September	45
Rockmusik	Altona	Oktober	46
Trickfilm-Werkstatt: Wir machen unseren Film	Altona	November	47
Töpfern und mit Ton gestalten	Bergedorf	Februar	48
Theaterwerkstatt Märchen	Buchholz	November	49
Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi	Hamburg-Mitte	Januar/Ganzjährig	50

Kunstlabor	Hamburg-Mitte	Februar/September	51
Auf Stoff malen lernen	Hamburg-Mitte	März	52
Besuch im Polizei-Museum	Hamburg-Nord	März	53
Die lange Nacht der Museen	Hamburg-Nord	April	54
Aus alt mach neu - Upcycling	Hamburg-Nord	Dezember	55
Holzwerken	Harburg	März/September	56
Kreatives Schreiblabor	Harburg	März	57
Lieder singen ohne Noten	Harburg	April	58
Upcycling: Aus Alt mach Neu	Harburg	Oktober	59
Arbeiten mit Leder	Harburg	Oktober	60
Mit kreativem Malen in die Entspannung	Wandsbek	März/April/Oktober	61
Wir singen gemeinsam	Wandsbek	März/Ganzjährig	62
Theaterkurs 1+2	Wandsbek	März	63

Gesundheit, Bewegung und Tanz

Langsame Gymnastik - Digital	Digital 	Januar/April/Juli/Oktober	64
Gesund und Fit -Digital	Digital 	Januar	65
Gesund und Fit© - über Video-Konferenz	Digital 	Juni	66
Achtsamkeit und Entspannung	Altona	März	67
Gesund und Fit© in Altona	Altona	April	68
Ganz gesund - in Altona	Altona	April	69
Fit bleiben im Fitness-Studio	Altona	Juni	70
Tanzkurs: Paar-Tanz lernen mit Spaß	Altona	Juni	71
Ich entspanne - mit Klangschalen	Bergedorf	Februar/September	72
Trommeln	Bergedorf	Februar/September	73
Lust auf Tanzen	Bergedorf	März/September	74
Drachenboot fahren	Bergedorf	September	75
Entspannung mit Märchen - Ein Kurs für Mutter oder Vater und Kind	Bergedorf	September	76
Ich kann entspannen - in Bergedorf	Bergedorf	Oktober	77
Ich kann entspannen - in Buchholz	Buchholz	Februar/Oktober	78
Meditation mit Märchen	Buchholz	März/Juni	79
Gesund und Fit© in Wilhelmsburg	Hamburg-Mitte	Februar	80
Erste-Hilfe-Kurs	Hamburg-Mitte	März	81
Hoch hinaus: Schnupperklettern in der Nordwandhalle	Hamburg-Mitte	April	82
Kanufahren	Hamburg-Mitte	Juli	83
Ganz gesund - in Horn	Hamburg-Mitte	August	84

Langsame Gymnastik	Hamburg-Nord	Januar/April/Juli/Oktober	85
Tanzen wie im Orient	Hamburg-Nord	Januar	86
Mit Qigong in den Feierabend	Hamburg-Nord	Januar	87
Entspannt sein im Beruf, Sport und Freizeit	Hamburg-Nord	März	88
Übungsleiter-Assistenz - Teil 1	Hamburg-Nord	März	89
Übungsleiter-Assistenz - Teil 2	Hamburg-Nord	Oktober	90
Für Übungsleiter-Assistenten: Anleiten von Sport-Gruppen üben	Hamburg-Nord	November	91
Klettern mit Spaß	Hamburg-Nord	April	92
Entspannung tut gut - in Alsterdorf	Hamburg-Nord	September	93
Erste Hilfe bei Sportunfällen	Hamburg-Nord	September	94
Gesund und Fit© in Alsterdorf	Hamburg-Nord	Oktober	95
Tanzen wie im Orient	Harburg	Januar	96
Ganz gesund - in Wandsbek	Wandsbek	Mai	97
Entspannung tut gut - in Wandsbek	Wandsbek	Juni	98

Essen und Trinken

Kochen für Männer	Altona	Januar	99
Fit durch gutes und gesundes Essen	Altona	März	100
Kochen rund um die Welt	Bergedorf	März	101
Leckerer aus Äpfeln herstellen	Bergedorf	Oktober	102
Kochen: gesund und leicht	Hamburg-Mitte	April	103
Erdbeer-Marmelade kochen	Hamburg-Mitte	Juni	104
Buntes Herbstgemüse	Hamburg-Mitte	Oktober	105
Liebings-Essen im Frühjahr	Harburg	März	106
Liebings-Essen im Herbst	Harburg	November	107
Gesundes Kochen leicht und lecker: das ist gar nicht so schwer!	Wandsbek	Januar/April/November	108

Sprache und Fremdsprache

Gebärdenposie zur Musik	Altona	Januar	109
Englisch lernen (ohne Vorkenntnisse)	Hamburg-Mitte	Januar/Ganzjährig	110
Leseclub	Hamburg-Mitte	Januar/Ganzjährig	111
Englischkurs - First funny English	Hamburg-Nord	März/Juni/September	112

Grundbildung

Rechnen und Umgang mit Geld – Digital	Digital 	Februar/Sommer/Herbst	113
Lesen und Schreiben für Anfänger	Altona	Januar/Sommer/Herbst	114

Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene	Altona	Januar/Sommer/Herbst	115
Lesen und Schreiben für Anfänger in Billstedt	Hamburg-Mitte	Februar/September	116
Lesen und Schreiben	Harburg	Januar/Sommer/Herbst	117
Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg	Harburg	Januar/Sommer/Herbst	118
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Januar/Sommer/Herbst	119
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Januar/Sommer/Herbst	120
Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf - für Anfänger	Wandsbek	Februar/Sommer/Herbst	121
Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf - für Fortgeschrittene	Wandsbek	Februar/Sommer/Herbst	122
Lesen und Schreiben in Volksdorf	Wandsbek	Februar/Sommer/Herbst	123
Lesen und Schreiben in Altona	Altona	Januar/Sommer/Herbst	124
Rechnen und Umgang mit Geld in Altona	Altona	Januar/Sommer/Herbst	125

Computer, Internet und Multimedia

Apps benutzen wie ein Profi	Altona	Oktober	126
Fotografieren mit dem Smartphone wie ein Profi	Bergedorf	Juli	127
Computertreff	Hamburg-Nord	Januar/Juni/September	128
Umgang mit Tablets und Smartphones - für Anfänger	Hamburg-Nord	März	129
Umgang mit Tablets und Smartphones - für Fortgeschrittene	Hamburg-Nord	Oktober	130
Grundkurs Smartphone in Ohlsdorf	Hamburg-Nord	Mai	131
Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene	Harburg	April	132
Grundkurs Smartphone in Wandsbek	Wandsbek	August	133

Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation

Gemeinsam gegen Ausgrenzung	Altona	Februar	134
Selbst und sicher	Altona	Februar	135
Freunde finden – zusammen sein in Altona Mitte	Altona	März	136
Freunde finden – zusammen sein in Altona	Altona	März	137
Einen eigenen Kurs machen	Altona	März	138
Ernst genommen werden	Altona	April	139
Körper, Liebe, Sex Ein Gruppen-Angebot für Frauen	Altona	August	140
Körper, Liebe, Sex Ein Gruppen-Angebot für Männer	Altona	August	141
Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung	Altona	Oktober	142

Ich wünsche mir ein Kind!	Bergedorf	April	143
Stark werden - Ein Seminar für junge Frauen	Hamburg-Mitte	Juni	144
Vom Flirten bis zum Kennenlernen	Hamburg-Mitte	August	145
Freunde finden - zusammen sein In Winterhude 1+2	Hamburg-Nord	März	146
Mehr Freude in meinem Leben	Hamburg-Nord	März	147
Stark auch ohne Muskeln - Selbstbehauptungskurs	Hamburg-Nord	Mai	148
Ein Fest organisieren	Hamburg-Nord	September	149
Spontan sein wie die Schauspieler	Hamburg-Nord	August	150
Spontan sein wie die Schauspieler	Harburg	April	151
Andere Frauen und ich	Harburg	Februar	152
Machen Sie sich schön	Harburg	Februar	153

Bildungsurlaub

Bildungs-Urlaub Elbtalau	Hamburg-Nord	Juni	154
Bildungs-Urlaub in Rumänien	Hamburg-Nord	September	155
Bildungs-Urlaub Klimaschutz - Ich bin dabei	Hamburg-Nord	Oktober	156

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**

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 SOZIALEINRICHTUNG

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

Kurs Nr.	Kurs Nr.
Titel	Titel
.....
Kurs Nr.	Kurs Nr.
Titel	Titel
.....

Informationen zum Umgang mit Ihren persönlichen Daten finden Sie unter www.bildungsnetz-hamburg.de/datenschutz.php

Anmeldeformular für mehrere Personen



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



1

Politik machen – Wir legen los

Das ist Politik machen: Sich für die eigenen Rechte einsetzen und für die Rechte von anderen Menschen. Oder für die Umwelt. Wofür möchten Sie aktiv werden? Das überlegen Sie gemeinsam im Kurs. Sie lernen viel über politisches Handeln und über Selbst-Vertretung. Wir informieren uns gemeinsam über unterschiedliche Themen. Zum Beispiel: über politische Gremien im Stadtteil, über die Bundestags-Wahl oder über Demonstrationen. Das alles ist Politik machen. Gemeinsam legen wir los!

	<p>Freitag, 22. Januar 2021 Freitag, 29. Januar 2021 Freitag, 5. Februar 2021 Freitag, 12. Februar 2021 Freitag, 19. Februar 2021 Freitag, 26. Februar 2021</p> <p>Freitag, 19. März 2021 Freitag, 26. März 2021 Freitag, 16. April 2021 Freitag, 23. April 2021 Freitag, 30. April 2021 Freitag, 7. Mai 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.</p>	<p>Am 07. Mai.2021 findet der Kurs von 15:00-16:30 Uhr statt.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang B Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kurs findet im Gebäude B, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg Betreuungsverein. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St Pauli.</p>
	<p>Svenja Eggersmann Martin Gorlikowski</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 11 Teilnehmende.</p>

2

Starke Frauen - Ich bestimme selbst

Wir beschäftigen uns mit dem Thema "Starke Frauen".

Wir lesen, hören und besprechen, was starke Frauen machen.

Was gab es früher für mutige Frauen? Was gibt es heute für coole Frauen?

Wir basteln Plakate und wir machen einen Ausflug.

Wir sind selber starke Frauen!

Am 8. März ist Welt-Frauen-Tag. An dem Tag finden viele Frauen-Veranstaltungen statt.

	<p>Freitag, 12. Februar 2021 Freitag, 19. Februar 2021 Freitag, 26. Februar 2021 Freitag, 5. März 2021 Montag, 8. März 2021 Freitag, 12. März 2021</p> <p>Freitag, 19. März 2021 Freitag, 26. März 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:30 - 17:00 Uhr.</p>	<p>Achtung: am 8. März treffen wir uns zu anderen Zeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang B Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kurs findet im Gebäude B, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg Betriebsrat.</p> <p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St Pauli.</p>
	<p>Daniela Chmelik</p>	
	<p>25,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

3

Reporter sein und berichten was los ist

Reporter sind vor Ort und berichten darüber was los ist.

Sie erzählen und zeigen anderen was passiert ist.

In diesem Kurs können Sie selbst ein Reporter werden.

Wir besuchen interessante Veranstaltungen und berichten darüber. Zum Beispiel in einem Text, mit Fotos oder mit Video-Clips. Oder auf Youtube und in den Sozialen Netzwerken.

Sie lernen, wie das geht.

	<p>Freitag, 16. April 2021 Freitag, 23. April 2021 Freitag, 30. April 2021 Freitag, 7. Mai 2021 Freitag, 14. Mai 2021 Freitag, 21. Mai 2021</p>	<p>Der Kurs findet freitags statt. Es werden auch Veranstaltungen an anderen Tagen besucht. Die Termine werden im Kurs vereinbart.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:30 - 17:00 Uhr.</p>	<p>Die Uhrzeiten der Veranstaltungen werden beim Kurs vereinbart.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang B Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kurs findet im Gebäude B, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg Betriebsrat. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St Pauli.</p>
	<p>Daniela Chmelik</p>	
	<p>32,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

4

Besuch der Landeszentrale für politische Bildung in Hamburg

Die Landeszentrale für politische Bildung hat eine wichtige Aufgabe: Sie soll uns Bürgerinnen und Bürger über politische Themen informieren. Zum Beispiel durch Vorträge. Oder durch Beratung zu politischen Fragen. Wir schauen uns die Landeszentrale genau an und besuchen auch den Bücher-Laden. Gemeinsam reden wir über politische Fragen, zum Beispiel: Was ist eigentlich Demokratie? Warum ist Demokratie wichtig? Was hat das mit den Wahlen zu tun?

In diesem Kurs lernen wir etwas über die politische Arbeit in Hamburg und über unser Wahl-System.

	<p>Freitag, 18. Juni 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 15:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Vor dem Eingang Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Wir treffen uns vor dem Eingang am Millerntorplatz 1. Wir fahren von dort aus gemeinsam zur Landeszentrale. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St. Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St. Pauli.</p>
	<p>Nora Peters Denise Kroker</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

5

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?

	Samstag, 9. Oktober 2021 Samstag, 30. Oktober 2021	Die Termine sind einzeln buchbar.
	Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:45 Uhr.	
	Sozialkontor: 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.
	Andrea Meimerstorf	
	3,- EURO (pro Termin)	
	Treffpunkt Hamburg Mitte: 28 05 18 98 E-Mail: a.meimerstorf@sozialkontor.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

6

Verbrechen im Nationalsozialismus Wie gehen wir mit der Geschichte um?

Wir möchten mehr über den Nationalsozialismus wissen.

Wir fragen: Wie kam es dazu, dass Jüdinnen und Juden ermordet wurden? Was hat es mit dem Wort „Euthanasie“ auf sich? Damit wir besser verstehen, machen wir 2022 eine Bildungsreise in die Gedenkstätte vom Konzentrationslager Auschwitz. Im Jahr 2021 machen wir 2 Vorbereitungstage. Es gibt einen Einführungstag und einen Besuch in der Gedenkstätte vom Konzentrationslager Neuengamme. Sie können auch nur an den Vorbereitungstagen teilnehmen.

	<p>Vortreffen am: Freitag, 26. März 2021</p> <p>Ausflug zur Gedenkstätte: Samstag, 24. April 2021</p>	
	<p>Vortreffen in der Zeit von 15:30 - 19:15 Uhr.</p> <p>Ausflug in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.</p>
	<p>Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Maren Röse Juliane Geuke Melani Klaric</p>	
	<p>12,- EURO</p>	
	<p>Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 13 Teilnehmende.</p>

7

Wir wählen den Bundestag!

Im Herbst 2021 wählen wir einen neuen Bundestag.
 Hierfür müssen wir wissen: Was ist der Bundestag und wen kann ich wählen?
 Wir besprechen auch, was Sie in einem Wahl-Lokal oder bei der Brief-Wahl beachten müssen.
 In diesem Kurs diskutieren wir auch: Warum sollen wir wählen?
 Hierfür laden wir Gäste ein. Sie erzählen uns, warum Wahlen wichtig sind.
 Bringen Sie Ihre Fragen mit.

	Dienstag, 24. August 2021	
	In der Zeit von 16:30 - 19:30 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	
	Jonas Waldner	
	2,- EURO	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 15 Teilnehmende.

8

Bundestags-Wahlen 2021 - Sie haben die Wahl!

Im Herbst 2021 findet die Bundestags-Wahl statt. In diesem Kurs bereiten wir uns darauf vor. Welche Themen sind für Sie wichtig? Was soll sich verändern? Gemeinsam überlegen wir, welche Forderungen wir an die Politik haben. Wir prüfen die Wahl-Programme der Parteien. Finden wir darin Antworten auf unsere Forderungen?

Nach diesem Kurs können Sie ein weiteres Angebot besuchen: Wir führen Gespräche mit Politikerinnen und Politikern. Sie können Ihre Forderungen stellen und Ihre Fragen direkt ansprechen.

	<p>Freitag, 2. Juli 2021 Samstag, 3. Juli 2021 Freitag, 9. Juli 2021 Samstag, 10. Juli 2021 Freitag, 16. Juli 2021 Samstag, 17. Juli 2021</p> <p>Freitag, 23. Juli 2021 Samstag, 24. Juli 2021</p>	<p>Der Kurs findet freitags und samstags statt. Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen.</p>
	<p>Freitags jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr. Samstags jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Ingo Schmaal Nora Peters</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

9

Freiwilliges Engagement in Rumänien

Menschen aus Hamburg setzen sich für Menschen mit Behinderung aus Rumänien ein.

Sie unterstützen zum Beispiel eine Wohn-Einrichtung.

Das ist freiwilliges Engagement.

In diesem Kurs sprechen wir darüber.

Sie erfahren, wie Sie sich für Menschen in Rumänien einsetzen können.

	<p>Mittwoch, 3. März 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 18:00 - 20:00 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>Michael Futh</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmende.</p>

10

Licht und Schatten Teil 1: Trauer-Rituale

In dem Kurs Licht und Schatten Teil 1 geht es um das Thema Tod und Trauer.
Wir beschäftigen uns 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.
Welche Rituale können Trost spenden?
Wir besuchen auch einen Friedhof.

	Der Kurs beginnt am: Freitag, 2. April 2021 (Karfreitag)	Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen. Weitere Termine werden am 1. Termin vereinbart. Der Kurs beginnt an Karfreitag.
	Jeweils 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.
	Lara Roemmelt Sabine Tallarek	
	24,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

11

Licht und Schatten Teil 2: Das Lebensende

In dem Kurs Licht und Schatten Teil 2 geht es um das Thema Sterben und Vorsorge.
Wir beschäftigen uns mit unseren Wünschen zum Lebensende.
Wir besuchen ein Bestattungs-Institut. Sie lernen verschiedene Arten der Bestattung kennen.
Wir gehen auch in ein Hospiz. Dort erfahren Sie, was eine Sterbe-Begleitung ist.
Was können wir für unser Lebensende festlegen?
Wie schreibe ich ein Testament oder eine Patientenverfügung?

	Der Kurs beginnt am: Samstag, 14. August 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen. Weitere Termine werden am 1. Termin vereinbart.
	Jeweils 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.
	Lara Roemmelt Sabine Tallarek	
	18,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

12

Wir sammeln Plastik-Müll und machen daraus eine Plastik-Skulptur

Plastik ist praktisch. Plastik ist billig. Plastik ist überall. Auch da, wo es nicht hingehört. Wir wollen gemeinsam etwas dagegen tun.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Plastik in unsere Meere und Flüsse kommt. Und wie Plastik-Müll in der Elbe und am Elb-Strand landet. Gemeinsam gehen wir an den Elb-Strand und sammeln dort Plastik ein. In diesem Kurs wollen wir auch kreativ mit dem Plastik-Müll umgehen. Wir verwerten den Plastik-Müll künstlerisch und bauen Plastik-Skulpturen oder Mobiles.

	Freitag, 18. Juni 2021 Samstag, 19. Juni 2021 Sonntag, 20. Juni 2021	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Freitag in der Zeit von 16:00 - 20:30 Uhr. Samstag und Sonntag in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Zeiten.
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.
	Eva Zulauf Ingo Schmaal François Huguenin	
	10,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

13

Menschen und Tiere Tier-Rechte und Tier-Wohl

Manche Tiere bekommen viel Liebe. Andere Tiere werden getötet und aufgegessen. Warum ist das so? In diesem Kurs sprechen wir darüber, wo das Fleisch her kommt, das wir im Supermarkt kaufen. Sie erfahren, wie Tiere leben, von denen unser Essen kommt. Zum Beispiel ob die Kühe ihre Milch freiwillig abgeben und wie das mit den Eiern von den Hühnern ist. Wir machen Ausflüge und Sie erfahren, wie wir Tiere schützen können.

	<p>Samstag, 4. September 2021 Samstag, 11. September 2021 Samstag, 18. September 2021 Samstag, 25. September 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:45 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang B Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kurs findet im Gebäude B, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg Betreuungsverein. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St Pauli.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

14

Besuch bei der Umweltschutz-Organisation Greenpeace

Greenpeace (gesprochen: Grien-Pies) ist eine der bekanntesten Umweltschutz-Organisationen in der Welt. Wir besuchen Greenpeace in Hamburg.

Wir blicken hinter die Kulissen. Wir erfahren, was Greenpeace gegen den Klima-Wandel macht.

Greenpeace-Mitarbeiter berichten uns, was sie tun und wie aufregend der Kampf für Tiere und Umwelt ist.

	Samstag, 11. September 2021	
	In der Zeit von 14:00 - 18:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang A Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona	Der Kurs findet im Gebäude A, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg. Vom Treffpunkt fahren wir gemeinsam zu Greenpeace. Sie erreichen das Stadttreiben-Büro barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112
	Yara Feld	
	5,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

15

Wir besuchen das Natur-Haus Boberger Dünen

Wir finden gemeinsam heraus, was Bienen mit Klimaschutz zu tun haben.

Wie wichtig sind Bienen für die Umwelt? Gibt es verschiedene Bienen Arten?

Wir wollen Fragen rund um die Biene mit einem Experten vom Natur Haus Boberger Dünen klären. Wir erleben Wildbienen direkt in der Natur.

Wir bauen gemeinsam Nist-Hilfen für Wildbienen.

	<p>Freitag, 28. Mai 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 9:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.</p>
	<p>Michael Futh</p>	
	<p>10,- EURO</p>	<p>In den Kursgebühren ist ein Picknick enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

16

Wir besichtigen das Kraftwerk Tiefstack

Wie funktioniert ein Heizkraft-Werk.

Wir schauen uns das Heiz-Kraft-Werk von Innen an.

Wie kommt die Wärme in mein Wohnzimmer.

Diese Fragen und viele andere wollen wir bei diesem Besuch klären.

Viel Interessantes wartet auf euch.

	<p>Freitag, 8. Oktober 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 8:30 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.</p>
	<p>Michael Futh</p>	
	<p>5,- EURO</p>	<p>Bitte mitbringen: Fahrkarte, feste Schuhe, Essen und Trinken. 5,- EURO pro Termin.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

17

Repair Café (Reparatur Café)

Im Repair-Café werden kaputte Gegenstände repariert.

Repair ist Englisch und bedeutet reparieren.

Wir reparieren oft Fahrräder.

Reparieren ist besser als wegwerfen. Weil es billiger ist und besser für die Umwelt.

Die freiwilligen Helfer im Repair-Café kennen sich gut aus.

Wenn Sie etwas zum Reparieren haben, kommen Sie gerne vorbei!

	<p>Freitag, 29. Januar 2021 Freitag, 26. Februar 2021 Freitag, 26. März 2021 Freitag, 30. April 2021 Freitag, 28. Mai 2021 Freitag, 25. Juni 2021</p> <p>Freitag, 24. September 2021 Freitag, 29. Oktober 2021 Freitag, 26. November 2021</p>	<p>Das Repair Café findet immer am letzten Freitag im Monat statt. Das Repair Café findet nicht in den Monaten Juli, August und Dezember statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 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. Bus-Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Reparatur Team</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	<p>Sie dürfen gerne spenden.</p>
	<p>Marianne Bardowiecks: 0173 - 24 81 963 E-Mail: m.bardowiecks@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	

18

Waldtage

Möchten Sie Zeit im Wald verbringen?

In diesem Kurs erforschen Sie die Natur im Wald.

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

Wir nehmen uns Zeit und genießen die Ruhe. Wir sammeln Wildkräuter und machen ein Picknick.

Wer möchte kann aus einem Baum-Ast etwas schnitzen.

Wir fahren in verschiedene Wälder. Wir entdecken die Unterschiede der Jahreszeiten.

	Samstag, 29. Mai 2021 Samstag, 21. August 2021	Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.
	Jeweils 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. U-Bahnstation Borgweg.
	Mareile Wiese Svenja Eggersmann	
	8,- EURO (pro Termin)	Bitte mitbringen: Fahrkarte, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Essen und Trinken.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

19

Die Elbinsel Kaltehofe

Kaltehofe ist eine Elb-Insel im Hamburger Stadtteil Rothenburgsort.
 Kaltehofe hat ein Brunnen-Museum und viel Natur an der Elbe.
 Und Kaltehofe war früher sehr wichtig für die Trinkwasser-Versorgung in Hamburg.
 Wir erleben, wie vor einhundert Jahren das Trinkwasser für Hamburg verbessert wurde.
 Wie gehen wir heute mit unseren Wasser-Reserven um?
 Wir sprechen über die Bedeutung von Wasser für unsere Zukunft.

	Mittwoch, 18. August 2021	
	In der Zeit von 10:00 - 18:00 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. U-Bahnstation Borgweg.
	Michael Futh	Bitte bequeme Schuhe anziehen
	6,- EURO	Geld Für essen und Getränke mitbringen
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

20

Der Wald - Ein Besuch im Wälderhaus

Wir besuchen das Wälder-Haus in Wilhelmsburg.

Wir machen eine Führung mit und erfahren spannende Dinge.

Zum Beispiel: Was macht ein Förster?

Wie kann man mit Wald Geld verdienen? Welche Tiere und Pflanzen gibt es im Wald?

Wie fühlen sich verschiedene Hölzer an? Kann Holz zu Stein werden?

Zusammen gehen wir auf Entdeckungs-Reise!

	<p>Samstag, 8. Mai 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>10,- EURO</p>	<p>Geld für Eintritt ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

21

Energieberg und Energiebunker Klimaschutz in Hamburg

Wir besuchen an diesem Tag zwei Umwelt-Schutz Projekte in Hamburg.

Der Energie-Berg Georgswerder ist eine alte Sonder-Müll-Deponie.

Der Energie-Bunker Wilhelmsburg ist ein Kraft-Werk.

Hier wird umwelt-freundlicher Strom hergestellt.

Wir erhalten in beiden Projekten eine Führung und erfahren, wie dort gearbeitet wird.

Es wird ein Film gezeigt.

	Samstag, 28. August 2021	
	In der Zeit von 9:00 - 16:00 Uhr.	
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.
	Ingo Schmaal	
	9,- EURO	
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

22

Natur und Naturschutz erleben Ausflug in die Fischbeker Heide

An diesem Tag erleben wir gemeinsam die Natur:

Wir lernen die Besonderheiten der Heidelandschaft und ihrer Tierwelt und Pflanzenwelt kennen.

Wir erhalten viele Informationen über Naturschutz.

Außerdem besuchen wir das Naturschutzinformationshaus "Schafstall" und die Ausstellung der Loki Schmidt-Stiftung.

	Sonntag, 15. August 2021	Nicht geeignet für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.
	In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Sozialkontor: Treffpunkt Hamburg Süd Schwarzenbergstraße 49 21073 Hamburg Region Harburg	Der Treffpunkt Hamburg Süd liegt in unmittelbarer Nähe zum S-Bahnhof Harburg-Rathaus der Linie S3. Von dort sind es noch ungefähr fünf Gehminuten.
	Martina Busche	Kursteilnehmende benötigen festes Schuhwerk und Kleidung passend zum Wetter.
	5,- EURO	Zuzüglich Fahrtkosten (HVV Tageskarte), falls keine Fahrkarte vorhanden ist.
	Treffpunkt Hamburg Süd: 18 01 00 360 E-Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

23

Die Wandse im Klimawandel

Die Wandse ist ein Fluss, der durch Wandsbek fließt.

An der Wandse leben viele Tiere: Vögel, Insekten, Mäuse und Igel. Es gibt sogar einen Fuchs.

An der Wandse wachsen auch viele Pflanzen.

In diesem Kurs lernen Sie viel über die Natur an der Wandse.

Und Sie erfahren über die Veränderungen in der Natur durch den Klima-Wandel.

	<p>1. Termin am Pulverhof 20a: Mittwoch, 5. Mai 2021</p> <p>2. Termin in der Brauhausstraße: Donnerstag, 27. Mai 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Wohngemeinschaft am Pulverhof Am Pulverhof 20 a 22147 Hamburg Region Wandsbek</p> <p>Treffpunkt Wandsbek Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof) 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Achtung! Verschiedene Orte. Am 1. Termin treffen wir uns am Pulverhof 20a. Die Wohngemeinschaft befindet sich im Park und besteht aus einem großen Haus. Am 2. Termin treffen wir uns am Treffpunkt Wandsbek..</p>
	<p>Kursleiter vom NABU (Natur-Schutz-Bund)</p>	
	<p>3,- EURO (pro Ausflug)</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

24

Schafe ganz nah auf der Weide erleben

Auf dem Gut Karlshöhe leben ganz besondere Schafe.

Diese Schafe besuchen wir auf ihrer Weide.

Sie erfahren, wie die Schafe leben

und wie die art-gerechte Haltung von Schafen geht.

Welches Futter bekommen die Schafe und was macht man aus der Schafs-Wolle?

Sie bekommen Antworten auf diese Fragen. Und wir benutzen selbst die Wolle von den Schafen.

	Freitag, 7. Mai 2021	
	In der Zeit von 15:00 - 19:00 Uhr.	
	Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d 22175 Hamburg Region Wandsbek	Gut Karlshöhe ist erreichbar über die Metrobus- Linie 27 von der U-Bahn-Station Farmsen oder der S-Bahn-Station Wellingsbüttel. Bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe.
	Theresa Hartwig	Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
	7,- EURO	Geld für Materialkosten ist in der Kursgebühr enthalten.
	Michael Liebert: 63 70 24 924 E-Mail: Liebert@gut-karlshoehe.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

25

Kochen über dem Feuer

Wie mache ich Feuer? Welche Zutaten finden wir in der Natur?

Wir sammeln Wildkräuter und kochen über dem offenen Feuer. Dafür erkunden wir das Gut Karlshöhe. Dies ist ein ehemaliger Bauernhof mit einem großen Natur-Gelände.

In diesem Kurs verbringen wir viel Zeit am Feuer.

Wir sitzen, reden, schweigen, singen oder schnitzen am Feuer.

Gemeinsam wollen wir ein besonderes Natur-Erlebnis genießen.

	Freitag, 28. Mai 2021 Freitag, 30. Juli 2021 Freitag, 20. August 2021	Sie können die Termine einzeln besuchen. Melden Sie sich zu jedem Termin einzeln an.
	Jeweils in der Zeit von 15:00 - 19:30 Uhr.	
	Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d 22175 Hamburg Region Wandsbek	Gut Karlshöhe ist erreichbar über die Metrobus- Linie 27 von der U-Bahn-Station Farmsen oder der S-Bahn-Station Wellingsbüttel. Bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe.
	Mareile Wiese Svenja Eggersmann	
	8,- EURO	Geld für Lebensmittel ist in der Gebühr enthalten.
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

26

Energie sparen und Klima-Schutz im Alltag

Jeden Tag brauchen wir in unserem Haushalt Energie. Zum Beispiel beim Kochen oder beim Fernsehen.

Wir besprechen diese Themen:

Woher kommt die Energie eigentlich?

Was kostet Energie? Was hat Energie sparen mit Klima-Schutz zu tun?

Und wir testen mit einem Mess-Gerät den Strom-Verbrauch von elektrischen Geräten.

Dafür können Sie eigene kleine elektrische Geräte mitbringen. Zum Beispiel Ihr Handy mit Ladegerät.

	Freitag, 25. Juni 2021	Der Kurs findet an einem Freitag statt.
	In der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.	
	Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d 22175 Hamburg Region Wandsbek	Gut Karlshöhe ist erreichbar über die Metrobus- Linie 27 von der U-Bahn-Station Farmsen oder der S-Bahn-Station Wellingsbüttel. Bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe.
	Silvia Schubert	
	4,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

Kräuter-Schatz im Bauern-Garten entdecken

Warum sagt man: Kräuter sind Wundermittel der Natur für Geschmack und für Heilung?
 Bei dieser Kräuter-Wanderung erfahren Sie viel über verschiedene Kräuter.
 Was man mit Kräutern machen kann und wofür sie gut sind.
 Wir bereiten zum Beispiel einen Kräuter-Quark zu oder wir machen eine Salbe aus Kräutern.
 Wir machen die Kräuter-Wanderung auf dem Gut Karlshöhe.
 Und wir besuchen dort den Bauern-Garten.

	Freitag, 2. Juli 2021	
	In der Zeit von 15:00 - 19:00 Uhr.	
	Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d 22175 Hamburg Region Wandsbek	Gut Karlshöhe ist erreichbar über die Metrobus- Linie 27 von der U-Bahn-Station Farmsen oder der S-Bahn-Station Wellingsbüttel. Bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe.
	Katharina Henne	Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
	7,- EURO	Geld für Materialkosten ist in der Kursgebühr enthalten.
	Michael Liebert: 63 70 24 924 E-Mail: Liebert@gut-karlshoehe.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

28

Apfelsaft pressen auf der Streuobst-Wiese

Wie wachsen Äpfel? Wie schmeckt frisch gepresster Apfelsaft?

Was ist eine Streuobst-Wiese? Welche Tiere gibt es dort?

Auf dem Gut Karlshöhe können Sie alle diese Dinge erfahren. Wir machen einen Rundgang und wir gehen auf die Streuobst-Wiese. Dort wachsen besondere Apfel-Sorten, die Sie im Supermarkt nicht kaufen können. Wir pressen frischen Apfelsaft aus den Äpfeln.

Und wir probieren, wie der Saft schmeckt.

	Freitag, 17. September 2021	
	In der Zeit von 15:00 - 19:00 Uhr.	
	Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d 22175 Hamburg Region Wandsbek	Gut Karlshöhe ist erreichbar über die Metrobus- Linie 27 von der U-Bahn-Station Farmsen oder der S-Bahn-Station Wellingsbüttel. Bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe.
	Christiane Stehmann	Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
	7,- EURO	Geld für Materialkosten ist in der Kursgebühr enthalten.
	Michael Liebert: 63 70 24 924 E-Mail: Liebert@gut-karlshoehe.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

29

Erlebnis-Spaziergänge für Senioren

Mit allen Sinnen achtsam in der Natur sein.
 Mal langsam, mal stimmungsvoll mit Weihnachtsbeleuchtung.
 Mit viel Spaß und Spiel gehen wir in den Jahreszeiten draußen spazieren.

	<p>Voraussichtlich April 2021 Alle Treffen finden draußen statt. Die genauen Termine folgen je nach Corona-Lage. Die Termine und Treffpunkt/ Ort werden den Kursteilnehmer*innen rechtzeitig bekanntgegeben.</p>	<p>Es finden 2 Kurse zeitgleich 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 barrierefrei und über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar. Der Treffpunkt/ Ort wird rechtzeitig bekanntgeben.</p>
	<p>Lara Roemmelt Sabine Tallarek</p>	
	<p>30,- EURO</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

30

Hallo Hamburg

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

	<p>Voraussichtlich April 2021 Alle Treffen finden draußen statt. Die genauen Termine folgen je nach Corona-Lage. Die Termine und Treffpunkt/ Ort werden den Kursteilnehmer*innen rechtzeitig bekanntgegeben.</p>	<p>Es finden 2 Kurse zeitgleich 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 barrierefrei und über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar. Der Treffpunkt/ Ort wird rechtzeitig bekanntgeben.</p>
	<p>Lara Roemmelt Sabine Tallarek</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

31

Tagesfahrt nach Husum: Die graue Stadt am Meer

Wir fahren morgens mit dem Zug von Hamburg nach Husum. Husum ist eine Stadt in Nordfriesland und liegt am Wattenmeer. Dort werden wir zu Fuß mit einer Stadtführerin die Stadt erkunden. Nach der Führung machen wir eine Boots-Fahrt durch den Hafen bis zum Wattenmeer. Das Wattenmeer ist ein Teil der Nordsee. Vom Wasser aus sehen wir die Stadt und die Küste.

	Samstag, 29. Mai 2021	
	In der Zeit von 9:15 - 18:15 Uhr.	
	Treffpunkt: Reisezentrum Altona Scheel-Plessen-Straße 17 22765 Hamburg Region Altona	Wir treffen uns vor dem Eingang des Reisezentrums vom Bahnhof Altona. Im Reisezentrum werden Fahrkarten verkauft. Der Bahnhof Altona kann mit der S-Bahn erreicht werden. Das Reisezentrum ist da, wo die Züge abfahren.
	Mathias Salmann	
	30,- EURO	Die Kosten beinhalten die Bahnfahrt, die Stadtführung und die Bootsfahrt.
	Mathias Salmann: 55 89 89 89 E-Mail: m.salmann@sozialkontor.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

32

Prag ist eine Reise wert

Wir planen gemeinsam eine Reise für ein verlängertes Wochenende in die Hauptstadt der Tschechischen Republik Prag. Sie wird auch "die Stadt der Türme" genannt. Wir werden die Reise zusammen planen. Wir reisen mit dem Zug.

	<p>Der genaue Reiseternin steht noch nicht fest. Bei der Anmeldung wird der Termin für das 1. Treffen bekanntgegeben.</p>	<p>Der genaue Reise-Termin steht noch nicht fest. Er wird bei der Anmeldung bekanntgeben.</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 barrierefrei und über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar.</p>
	<p>Swantje Paulus Kristin Paetow</p>	
	<p>386,- EURO</p>	<p>In Kurskosten sind die Reisekosten enthalten.</p>
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

33

Tagesreise nach Cuxhaven

Mit der Bahn fahren wir nach Cuxhaven. Gemeinsam nehmen wir dort ein leckeres Frühstück ein. Danach geht es an den Strand. Dort lassen wir uns von einem Watt-Führer das Watt, die faszinierende Tierwelt und Pflanzenwelt zeigen. Vor der Rückfahrt wollen wir noch etwas durch Cuxhaven bummeln.

	<p>1. Tagesreise am: Samstag, 14. August 2021</p> <p>2. Tagesreise am: Samstag, 21. August 2021</p>	<p>Es handelt sich um 2 Tagesreisen. Sie können sich für eine einzelne Tagesreise anmelden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 7:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz</p>	<p>Wir treffen uns am Bahnhof Buchholz (Nordheide) oder wahlweise am Bahnhof Hamburg-Harburg und beginnen von hier unsere gemeinsame Fahrt. Zurück fahren wir ebenfalls mit dem Zug.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Die Kosten beinhalten die Fahrt und die Wattführung. Das Frühstücksbuffet kostet 10,- EURO extra.</p>
	<p>Treffpunkt Buchholz: 04181-94 05 124 E-Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

34

Wie plane ich meinen Urlaub?

Was muss erledigt werden und woran muss ich denken, wenn ich verreisen möchte?

Wo bekomme ich Hilfe für die Planung und Durchführung meiner Reise?

Wir erstellen eine ganz persönliche Aufgabenliste für die eigene Reiseplanung.

Wir sprechen über Reiseziele und Reiseträume.

Wie kann ich reisen, auch wenn ich in einigen Bereichen auf Unterstützung angewiesen bin?

	<p>Mittwoch, 24. Februar 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 16:00 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Weitsprung Hamburg (bei ARINET) Süderstraße 75a (77) 20097 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Über die S-Bahn-Station Hammerbrook oder mit Bus 25 erreichbar.</p>
	<p>Mitarbeiter*in von Weitsprung</p>	
	<p>5,- EURO</p>	
	<p>Weitsprung Hamburg 040 389 045 75 hamburg@weitsprung-reisen.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

35

Neu in Hamburg? Gemeinsam Hamburg entdecken!

Wo kann man in Hamburg spannende Dinge erleben?
Was kann man ohne viel Geld machen?
Wie kann man neue Menschen kennen lernen?
Gemeinsam entdecken wir in diesem Kurs Hamburg.
Wir tauschen uns über das Leben in Hamburg aus.
Sie erfahren, wie Sie sich gut zurecht finden in der Stadt.

	<p>Freitag, 23. April 2021 Freitag, 7. Mai 2021 Freitag, 21. Mai 2021 Freitag, 4. Juni 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Nachbarschaftstreff am Pulverteich Pulverteich 12 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt ist erreichbar vom Hauptbahnhof aus. Sie gehen 5 Minuten auf dem Steindamm, dann rechts abbiegen in die Straße Pulverteich.</p>
	<p>Khosrow Bakhtiari Devrim Toktas</p>	
	<p>5,- EURO</p>	
	<p>Miriam Mahmood: 0159 04 45 59 76 E-Mail: miriam.mahmood@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

36

Tagesfahrt nach Flensburg: Die nördlichste Stadt in Deutschland an der dänischen Grenze

Wir fahren morgens mit dem Zug von Hamburg nach Flensburg.
 Die Stadt liegt im Norden von Deutschland und hat eine Grenze zu Dänemark.
 Dort werden wir zu Fuß mit einer Stadtführerin die Stadt erkunden.
 Nach der Führung machen wir eine Boots-Fahrt über die Flensburger Förde.
 Die Förde ist ein Teil der Ostsee.
 Vom Wasser aus sehen wir die Stadt und die dänische Küste.

	Samstag, 26. Juni 2021	
	In der Zeit von 9:15 - 18:15 Uhr.	
	Treffpunkt: Eingang des Deutschen Schauspielhauses Kirchenallee 39 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Wir treffen uns vor dem Eingang vom Deutschen Schauspielhaus. Das Deutsche Schauspielhaus ist gegenüber vom Hamburger Hauptbahnhof. Der Ausgang am Bahnhof heißt: Kirchenallee.
	Mathias Salmann	
	30,- EURO	Die Kosten beinhalten die Bahnfahrt, die Stadtführung und die Bootsfahrt.
	Mathias Salmann: 55 89 89 89 E-Mail: m.salmann@sozialkontor.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

37

Tagesfahrt nach Kiel: Die Hauptstadt von Schleswig-Holstein an der Förde

Wir fahren morgens mit dem Zug von Hamburg nach Kiel. Kiel ist die Hauptstadt von Schleswig-Holstein. Dort werden wir zu Fuß mit einer Stadtführerin die Stadt erkunden. Nach der Führung machen wir eine Boots-Fahrt über die Kieler Förde. Die Förde ist ein Teil der Ostsee. Vom Wasser aus sehen wir die Stadt und das Meer.

	Samstag, 18. September 2021	
	In der Zeit von 9:15 - 17:30 Uhr.	
	Treffpunkt: Eingang des Deutschen Schauspielhauses Kirchenallee 39 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Wir treffen uns vor dem Eingang vom Deutschen Schauspielhaus. Das Deutsche Schauspielhaus ist gegenüber vom Hamburger Hauptbahnhof. Der Ausgang am Bahnhof heißt: Kirchenallee.
	Mathias Salmann	
	30,- EURO	Die Kosten beinhalten die Bahnfahrt, die Stadtführung und die Bootsfahrt.
	Mathias Salmann: 55 89 89 89 E-Mail: m.salmann@sozialkontor.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

38

Harburg erleben

In diesem Kurs lernen Sie den Stadtteil Harburg besser kennen.
Wir wollen als Gruppe interessante Orte für ältere Menschen aufsuchen.
Alle Besuchs-Orte bieten verschiedene Angebote an.

Folgende Orte wollen wir aufsuchen:

Die Bücherhalle Harburg, das Kultur-Wohnzimmer, den Harburger Turnerbund
und den EBV-Nachbarschaftstreff in der Eißendorfer Straße.

	<p>Donnerstag, 15. April 2021 Donnerstag, 22. April 2021 Donnerstag, 29. April 2021 Freitag, 7. Mai 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen. Achtung! Der letzte Termin findet an einem Freitag statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>HarAlt – Bildung und Älterwerden VHS-Haus Rieckhof Rieckhoffstraße 6 21073 Hamburg Region Harburg</p>	
	<p>Margarita Martinez</p>	
	<p>12,- EURO</p>	
	<p>HarAlt – Bildung und Älterwerden: 77 11 03 03 Demnächst: 94 36 74 60 E-Mail: haralt@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

39

Acryl-Malen am Vormittag



Wie malt man eine Landschaft und wie ein Tier?
 Wie malt man Blumen und wie das Portait einer Person?
 In diesem Kurs lernen Sie das Schritt für Schritt.
 Der Kurs ist digital, jeder malt bei sich zu Hause.
 Wir treffen uns über Zoom.

	Donnerstag, 19. August 2021 Donnerstag, 26. August 2021 Donnerstag, 2. September 2021 Donnerstag, 9. September 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 9:30 - 11:00 Uhr.	
	Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet Digital	Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.
	Nushin Morid	Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung für die Teilnahme-Gebühr zugeschickt.
	8,- EURO	Die Materalien kaufen Sie selbst vor dem Kurs. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Einkaufs-Liste.
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

40

Acryl-Malen am Abend

Digital



Wie malt man eine Landschaft und wie ein Tier?
 Wie malt man Blumen und wie das Portait einer Person?
 In diesem Kurs lernen Sie das Schritt für Schritt.
 Der Kurs ist digital, jeder malt bei sich zu Hause.
 Wir treffen uns über Zoom.

	Donnerstag, 19. August 2021 Donnerstag, 26. August 2021 Donnerstag, 2. September 2021 Donnerstag, 9. September 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet Digital	Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.
	Nushin Morid	Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung für die Teilnahme-Gebühr zugeschickt.
	8,- EURO	Die Materalien kaufen Sie selbst vor dem Kurs. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Einkaufs-Liste.
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

41

Figuren bauen aus Pappmaché

Wir wollen kreativ werden, indem wir aus Pappmaché Figuren bauen. Dafür überlegen wir uns gemeinsam ein Thema, nach dem wir arbeiten. Am Ende des Kurses bewundern wir unsere gestalteten Kunstwerke.

	<p>Montag, 1. Februar 2021 Montag, 8. Februar 2021 Montag, 15. Februar 2021 Montag, 22. Februar 2021 Montag, 1. März 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:45 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt West Eckhoffplatz 28 22547 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie fahren mit dem Bus bis zur Haltestelle Eckhoffplatz: Von Altona mit der Buslinie 2, von Elbgaustraße mit der Buslinie 186 und von Stellingen mit der Buslinie 21. Schräg gegenüber des Lurup Centers am Hintereingang (direkt am Eckhoffplatz) befindet sich der Treffpunkt.</p>
	<p>Melanie Jaspert</p>	
	<p>10,- EURO</p>	<p>In den Kosten sind die Materialkosten enthalten.</p>
	<p>Treffpunkt Hamburg West: 35 70 85 53 E-Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

42

Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger

Wollten sie schon immer gern Gitarre lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie können sich mit dem Instrument vertraut machen. Sie lernen nach und nach die Griffe, die Sie brauchen um Lieder zu spielen. Wir üben mit bekannten Liedern. Sie können auch Ihre Lieblings-Songs vorschlagen. Einfache Lieder können Sie schon bald selbst spielen. Bringen Sie eine Gitarre mit, wenn Sie eine haben.

	Donnerstag, 18. März 2021 Donnerstag, 25. März 2021 Donnerstag, 1. April 2021 Donnerstag, 8. April 2021 Donnerstag, 15. April 2021 Donnerstag, 22. April 2021 Donnerstag, 29. April 2021 Donnerstag, 6. Mai 2021 Donnerstag, 20. Mai 2021 Donnerstag, 3. Juni 2021	In den Hamburger Schulferien findet der Kurs nicht statt.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.
	Christian Schütze	Sie können eine eigene Gitarre mitbringen. Sie können auch eine Gitarre ausleihen.
	20,- EURO	Sagen Sie bitte bei der Anmeldung, ob Sie eine Gitarre mitbringen oder eine Gitarre für den Kurs benötigen.
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

43

Kunst zum Anfassen

Was hat Plastik mit Kunst zu tun?

Kann aus Alt-Papier ein Kunstwerk werden?

Das können Sie ausprobieren. In diesem Kurs machen Sie ein Kunstwerk aus Material, das man sonst nicht mehr benutzt. Sie können kreativ sein und machen aus Alt etwas Neues.

Die Kunstwerke zeigen wir in einer Ausstellung.

	<p>Samstag, 15. Mai 2021 Samstag, 22. Mai 2021 Sonntag, 23. Mai 2021 Samstag, 5. Juni 2021 Sonntag, 6. Juni 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen. Die Ausstellung findet am 6. Juni 2021 ab 15:00 Uhr statt.</p>
	<p>Samstag, 15. Mai: 14:00 – 17:45 Uhr. An den weiteren Tagen: Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr. Sonntag, 6. Juni: 11:00 – 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.</p>
	<p>Remi Alkhiami</p>	
	<p>20,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Kurs-Gebühr enthalten.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

44

Lustige Figuren aus Ton herstellen

Möchten Sie gerne töpfern lernen?

Zuerst bearbeiten wir den nassen Ton.

Wir formen aus dem Ton verschiedene Sachen:

Witzige Figuren, Musikinstrumente, Öl-Lampen oder Tiere, die Wasser spritzen können.

Dann trocknen wir die Ton-Sachen und malen sie an.

Nach dem Kurs können Sie Ihre Figuren mitnehmen.

	Freitag, 28. Mai 2021 Samstag, 29. Mai 2021 Samstag, 12. Juni 2021	Der Termin zum Werke abholen wird im Kurs vereinbart.
	Freitags in der Zeit von 16:00 - 19:00 Uhr. Samstags in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Zeiten.
	HausDrei e.V. Hospitalstr. 107 22767 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße, Altona oder Sternschanze und anschließend mit den Buslinien 15, 20 bis Haltestelle Max-Brauer-Allee (Mitte).
	François Huguenin	
	20,- EURO	Materialkosten sind in der Kurs-Gebühr enthalten.
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

45

Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger mit etwas Erfahrung

Haben Sie den Anfänger-Kurs gemacht oder können Sie schon ein wenig Gitarre spielen? Dann haben Sie die Möglichkeit in diesem Kurs weiter zu lernen. Wir spielen verschiedene Lieder und Sie üben dabei neue Griffe und Anschlag-Techniken. Auch Ihre Lieblings-Songs können Sie vorschlagen. Bitte bringen Sie, wenn das möglich ist, eine eigene Gitarre mit.

	<p>Donnerstag, 23. Sept. 2021 Donnerstag, 30. Sept. 2021 Donnerstag, 21. Okt. 2021 Donnerstag, 28. Okt. 2021 Donnerstag, 4. Nov. 2021 Donnerstag, 11. Nov. 2021</p> <p>Donnerstag, 18. Nov. 2021 Donnerstag, 25. Nov. 2021 Donnerstag, 2. Dez. 2021 Donnerstag, 9. Dez. 2021</p>	<p>In den Hamburger Schulferien findet der Kurs nicht statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.</p>
	<p>Christian Schütze</p>	<p>Sie können eine eigene Gitarre mitbringen. Sie können auch eine Gitarre ausleihen.</p>
	<p>20,- EURO</p>	<p>Sagen Sie bitte bei der Anmeldung, ob Sie eine Gitarre mitbringen oder eine Gitarre für den Kurs benötigen.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

46

Rockmusik

Haben Sie Lust, verschiedene Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren?
 Vielleicht das eigene Lieblingsinstrument zu entdecken?
 Oder mal mit dem Mikrofon 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.

	Freitag, 29. Oktober 2021 Samstag, 30. Oktober 2021 Freitag, 5. November 2021 Freitag, 12. November 2021 Samstag, 13. November 2021	
	Jeweils in der Zeit von 17:30 - 20:45 Uhr.	
	Station 17 Barnerstraße 16 22765 Hamburg Region Altona	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.
	Andrea Trumm Greta Bayer	Bitte Verpflegung für die Pausen mitbringen.
	25,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

Trickfilm-Werkstatt: Wir machen unseren Film

Möchten Sie einen eigenen Trickfilm machen?

Wie das geht lernen Sie in diesem Kurs.

Wir erfinden Geschichte und Figuren.

Wir machen daraus einen Trickfilm.

Sie bekommen den fertigen Film als DVD mit nach Hause.

	<p>Freitag, 12. November 2021 Samstag, 13. November 2021 Freitag, 19. November 2021 Samstag, 20. November 2021 Sonntag, 21. November 2021</p>	<p>Die Termine finden an zwei Wochenenden statt.</p>
	<p>Freitags in der Zeit von 16:00 - 19:45 Uhr. Samstags und Sonntags in der Zeit von 10:00 bis 14:30 Uhr.</p>	<p>Achtung: unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Friesenweg Friesenweg 5d 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>Karin Bähr</p>	
	<p>35,- EURO</p>	<p>Geld für Material ist in der Kurs-Gebühr enthalten.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

48

Töpfern und mit Ton gestalten

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

	<p>Der Kurs findet immer dienstags statt. Der Kursbeginn wird noch bekannt gegeben.</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Volkshochschule Bergedorf Leuschnerstr. 21 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Die Volkshochschule ist von der S-Bahnstation Bergedorf zu Fuß in 5 Minuten erreichbar</p>
	<p>Nadia Condello</p>	
	<p>83,- EURO</p>	<p>Grundsicherungsempfänger zahlen eine Pauschale von 30,- Euro.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

49

Theaterwerkstatt Märchen

In diesem Kurs kann man sich mal als König oder Prinzessin erleben oder so stark sein wie ein Drache. Wir wollen ein Weihnachtsmärchen vorbereiten und dieses als Theaterstück aufführen. Wir werden gemeinsam die Bühnendekoration basteln, uns verkleiden und sicherlich viel Spaß haben.

	<p>Samstag, 13. November 2021 Samstag, 20. November 2021 Samstag, 27. November 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz</p>	<p>Sie fahren mit dem Metronom vom Hamburger Hauptbahnhof bis nach Buchholz (Nordheide: in Fahrtrichtung Bremen). Am Besten steigen Sie in das hintere Ende vom Zug in Fahrtrichtung. Von Buchholz sind es etwa noch 10 Minuten zu Fuß.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Treffpunkt Buchholz: 04181-94 05 124 E-Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

50

Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi

Malen mit Rohullah.

Rohullah Kazimi ist ein Künstler.

Er arbeitet in der Ateliergemeinschaft der Schlumper Maler.

Jeder kann mitmachen.

Sie dürfen so malen wie Sie wollen.

Wir malen mit verschiedenen Farben.

	<p>Sonntag, 31. Januar 2021 Sonntag, 28. Februar 2021 Sonntag, 28. März 2021 Sonntag, 25. April 2021 Sonntag, 30. Mai 2021 Sonntag, 27. Juni 2021</p> <p>Sonntag, 25. Juli 2021 Sonntag, 29. August 2021 Sonntag, 26. September 2021 Sonntag, 31. Oktober 2021 Sonntag, 28. November 2021</p>	<p>Der Kurs findet an jedem letzten Sonntag im Monat statt. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich. Um Anmeldung wird gebeten.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 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 der Buslinie 13. Bus-Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Rohullah Kazimi</p>	
	<p>2,- EURO</p>	<p>pro Termin</p>
	<p>Marianne Bardowiecks: 0173 - 24 81 963 E-Mail: m.bardowiecks@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

51

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, 6. Februar 2021</p> <p>2. Kurs beginnt am: Samstag, 11. September 2021</p>	<p>Jeder 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</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 9 Teilnehmende.</p>

52

Auf Stoff malen lernen

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

	<p>Dienstag, 30. März 2021 Dienstag, 6. April 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt Wilhelmsburg Reinstorfweg 10 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Sie fahren mit dem Bus Nr. 3 bis zur Bus-Haltestelle Mengestraße. Von dort gehen Sie über den Parkplatz von Lidl in die Fußgängerzone. Wir befinden uns auf der linken Seite.</p>
	<p>Leyla Demirer</p>	
	<p>6,- EURO</p>	<p>Die Kosten enthalten Materialkosten und einen kleinen Imbiss.</p>
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 E-Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

53

Besuch im Polizei-Museum

Was für Aufgaben hat die Polizei? Wie arbeitet die Polizei?

Wie hat die Polizei früher gearbeitet? Was sind die Besonderheiten der Polizei-Arbeit?

Gemeinsam wollen wir die Arbeit der Polizei kennenlernen.

Wir machen eine Führung durch das Polizei-Museum.

Im Museum gibt es auch verschiedene Aktivitäten zu entdecken.

Wir probieren sie aus.

	Sonntag, 7. März 2021	
	In der Zeit von 11:30 - 14:30 Uhr.	
	Polizeimuseum Hamburg Carl-Cohn-Straße 39 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord	Wir treffen uns vor dem Eingang vom Museum.
	Pia Scharnweber	
	4,- EURO	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 6 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>Der Termin wird noch bekannt gegeben. Voraussichtlich findet die Lange Nacht der Museen 2021 im April statt.</p>	<p>Der Termin wird noch bekannt gegeben. Es gibt einen Vorbereitungstreffen. Das Vorbereitungstreffen findet an einem Freitag statt.</p>
	<p>Vortreffen: in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr. Die lange Nacht der Museen: In der Nacht, ab 18:00 Uhr.</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>N.N.</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

55

Aus Alt mach Neu - Upcycling

Weihnachten naht und mit netten Geschenken möchte man Freude bereiten. Aus alten und nicht mehr gebrauchten Materialien gestalten wir neue hübsche und nützliche Dinge. Das nennt man Upcycling. Diese Geschenke kosten fast nichts und das Herstellen bringt viel Spaß. Bringen Sie bitte alte Bild-Kalender, Servietten, Bänder, Schleifen oder ähnliches mit, wenn vorhanden.

	Freitag, 3. Dezember 2021 Samstag, 4. Dezember 2021	
	Freitag in der Zeit von 16:00 - 18:00 Uhr. Samstag in der Zeit von 11:00 - 16:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.
	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 U1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Minuten.
	Gunhild Marks	
	8,- EURO	Bringen Sie bitte alte Bild-Kalender, Servietten, Bänder, Schleifen oder ähnliches mit, wenn vorhanden.
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

56

Holzwerken

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>1. Kurs am: Samstag, 6. März 2021 Sonntag, 7. März 2021 2. Kurs am: Samstag, 4. September 2021 Sonntag, 5. September 2021</p>	<p>Beide Wochenendkurse bestehen jeweils aus zwei Terminen. Sie können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Samstags in der Zeit von 14.00 - 17.45 Uhr. Sonntags in der Zeit von 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 Assistent: N.N.</p>	
	<p>39,- EURO</p>	<p>Zusätzlich Materialkosten 4 bis 30 EURO. 25 % Ermäßigung bei Behinderungsgrad über 50%.</p>
	<p>Hamburger Volkshochschule: 040 428 41 42 84 (mo. - fr. von 8:30 bis 18:00 Uhr) E-Mail : service@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

57

Kreatives Schreiblabor

In jedem steckt ein Schreiberling! In diesem Kurs geht es darum, gemeinsam kreatives Schreiben zu entwickeln und zu erfahren. Es besteht die Möglichkeit der späteren Lesung der eigenen Texte im Rahmen einer Leseveranstaltung ("SuedLese").

	<p>Samstag, 20. März 2021 Sonntag, 21. März 2021 Samstag, 27. März 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:45 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: 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>25,- EURO</p>	<p>Personen mit niedrigem Einkommen zahlen die Hälfte.</p>
	<p>Treffpunkt Hamburg Süd: 18 01 00 360 E-Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

58

Lieder singen ohne Noten

Lassen Sie ihre Stimme frei erklingen!
Singen geht auch ohne Noten lesen.
Im Kurs singen wir gemeinsam.
Sie dürfen sich auch Lieder wünschen.

	<p>Donnerstag, 22. April 2021 Donnerstag, 29. April 2021 Donnerstag, 6. Mai 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Saphinas Shawky</p>	
	<p>10,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

59

Upcycling: Aus Alt mach Neu

Basteln Sie gerne und haben Sie Lust auf neue Ideen?

In diesem Kurs erfahren Sie,

wie man aus Dingen, die man sonst nicht mehr benutzt, etwas Neues macht.

Etwas Neues, das man wieder benutzen kann und das gut aussieht.

	Samstag, 9. Oktober 2021	
	In der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.	In der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.
	Rebecca Koslowski	Von den Teilnehmenden mitzubringen: 3 saubere Konservendosen, 3 saubere Milchkartons, 3 saubere Altgläser.
	10,- EURO	Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

60

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, 23. Oktober 2021	
	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 Assistent: N.N.	
	22,- EURO	Zusätzlich Materialkosten bis 30,- Euro. 25% Ermäßigung bei Behinderungsgrad über 50%.
	Hamburger Volkshochschule: 040 428 41 42 84 (mo. - fr. von 8:30 bis 18:00 Uhr) E-Mail : service@vhs-hamburg.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

61

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, 6. März 2021</p> <p>2. Kurs am: Samstag, 24. April 2021</p> <p>3. Kurs am: Samstag, 9. Oktober 2021</p>	<p>Es handelt sich um 3 einzelne Kurse. Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:45 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: 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</p>	
	<p>Treffpunkt Das Mahlhaus: 64 42 67 22 E-Mail: k.arischeh@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

62

Wir singen gemeinsam

Wir singen zusammen an 10 Terminen.
 Wir starten im März und singen Frühlingslieder.
 Wir singen auch Volkslieder und deutsche Schlager.
 Wir enden im Dezember und singen Weihnachtslieder.
 Wir singen bekannte Lieder. Wir singen zur Gitarre.
 Jede und jeder kann mitmachen und die Stimme ausprobieren.

	<p>Montag, 8. März 2021 Montag, 12. April 2021 Montag, 10. Mai 2021 Montag, 14. Juni 2021 Montag, 12. Juli 2021 Montag, 9. August 2021</p> <p>Montag, 13. September 2021 Montag, 11. Oktober 2021 Montag, 8. November 2021 Montag, 13. Dezember 2021</p>	<p>Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen. Bitte melden Sie sich an. Der Kurs findet immer am 2. Montag im Monat statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Das Rauhe Haus - Tagesförderung Volksdorf Wiesenkamp 22a, 2. Stock 22359 Hamburg Region Wandsbek</p>	
	<p>Frank Hinrichsen Johannes Reiners</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

63

Theaterkurs 1+2

Beim Theaterspielen schlüpfen wir in eine fremde Haut. Wir können eine andere Person sein. Gemeinsam denken wir uns ein Theaterstück aus. In dieser Gruppe können alle mitmachen. Es ist nicht wichtig, ob Sie schon Erfahrung haben oder das Theater mal ausprobieren wollen. Auch Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf können mitmachen und in fremde Rollen schlüpfen. Wir arbeiten mit Videokameras, Masken, Kostümen und Musik.

	Beide Kurse beginnen am: Donnerstag, 25. März 2021	Beide Kurse bestehen insgesamt aus 12 Terminen. Die weiteren Termine besprechen wir beim 1. Termin.
	Jeweils in der Zeit von 17:45 - 20:00 Uhr.	
	Senator Neumann Heim Heinrich-von-Ohlendorff-Str. 20 22359 Hamburg Region Wandsbek	
	Jo Elvers Uschi Elvers	
	36,- EURO	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauoheshaus.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

64

Langsame Gymnastik - Digital



Dies ist ein Kurs für Menschen, die sich langsam bewegen wollen.
 Sie lernen verschiedene Gymnastik-Übungen kennen,
 die gut für Ihren Körper sind.
 Sie machen die Übungen im Sitzen. Jeder so, wie er oder sie es kann.
 Sie machen zum Beispiel Übungen mit Bällen.
 Und es gibt immer auch Musik zum Tanzen.

	<p>Sonntag, 10. Januar 2021 Sonntag, 7. Februar 2021 Sonntag, 14. März 2021 Sonntag, 11. April 2021 Sonntag, 9. Mai 2021 Sonntag, 6. Juni 2021</p> <p>Sonntag, 4. Juli 2021 Sonntag, 8. August 2021 Sonntag, 5. September 2021 Sonntag, 24. Oktober 2021 Sonntag, 7. November 2021 Sonntag, 12. Dezember 2021</p>	<p>Der Kurs findet ein Mal im Monat sonntags statt. Sie melden sich für 3 Termine an. Sie können sich für das ganze Jahr anmelden. Dann sparen Sie Geld.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:30 - 14:00 Uhr.</p>	<p>Sie können die Video-Konferenz 15 Minuten vor Kursbeginn starten.</p>
	<p>Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet Digital</p>	<p>Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.</p>
	<p>Fina Marquardt</p>	
	<p>5,- EURO für 3 Termine. 15,- EURO für alle Termine.</p>	<p>Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung für die Teilnahme-Gebühr zugeschickt.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

65

Gesund und Fit© über Video-Konferenz



In diesem Kurs sprechen Sie mit der Ernährungsberaterin Margarete Nowag über Ernährungs-Tipps zur gesunden Ernährung.

Rezepte zum Nachkochen und Ideen, was Sie in Ihrem Alltag verändern können, werden besprochen und erklärt.

Sie sind über Video mit der Kursleitung verbunden.

	Donnerstag, 14. Januar 2021 Donnerstag, 21. Januar 2021 Donnerstag, 28. Januar 2021 Donnerstag, 4. Februar 2021 Donnerstag, 11. Februar 2021 Donnerstag, 18. Februar 2021	
	Jeweils in der Zeit von 13:30 - 14:30 Uhr.	
	Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet Digital	Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.
	Margarete Nowag	
	20,- EURO	Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung für die Teilnahme-Gebühr zugeschickt.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

66

Gesund und Fit© über Video-Konferenz



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 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. Der Kurs findet über Video-Konferenz statt.

	<p>Mittwoch, 2. Juni 2021 Mittwoch, 9. Juni 2021 Mittwoch, 16. Juni 2021 Mittwoch, 23. Juni 2021 Mittwoch, 30. Juni 2021 Mittwoch, 7. Juli 2021</p> <p>Mittwoch, 14. Juli 2021 Mittwoch, 21. Juli 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet Digital</p>	<p>Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.</p>
	<p>Margarete Nowag</p>	<p>Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Zugang ZOOM über Handy, Computer oder Tablet.</p>
	<p>20,- EURO</p>	<p>Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten in Höhe von 75,- EURO. Die Kursleiterin klärt das für Sie.</p>
	<p>Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

67

Achtsamkeit und Entspannung

Häufig ist unser Kopf ganz voll.
 Dann haben wir Stress, innere Unruhe oder schlechte Laune.
 Mit Achtsamkeit können wir lernen,
 ruhiger und gelassener zu werden.
 Wir lernen, wie wir uns ganz leicht entspannen können.
 So können wir besser mit Stress umgehen und auch leichter einschlafen.

	Dienstag, 30. März 2021 Dienstag, 6. April 2021 Dienstag, 13. April 2021 Dienstag, 20. April 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.
	Melissa Würz	
	10,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

Gesund und Fit© in Altona

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 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!

	Donnerstag, 8. April 2021 Donnerstag, 15. April 2021 Donnerstag, 22. April 2021 Donnerstag, 29. April 2021 Donnerstag, 6. Mai 2021 Donnerstag, 20. Mai 2021	Donnerstag, 27. Mai 2021 Donnerstag, 3. Juni 2021
	Jeweils in der Zeit von 16:30 - 17:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west tagewerk.große bergstraße Lawaetzweg 4 22767 Hamburg Region Altona	Zu Fuß erreichbar über S-Bahnstation Altona in ungefähr 8 Minuten.
	Margarete Nowag	
	20,- EURO	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten in Höhe von 75,- EURO. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

69

Ganz gesund - in Altona

Haben Sie Angst vor dem Arzt-Besuch oder Kranken-Haus?

Wir besprechen, wie man sich gut auf einen Besuch beim Arzt vorbereitet und im Kranken-Haus gut zurechtkommt. Wir überlegen, was beim Arzt-Besuch und im Kranken-Haus wichtig ist.

Dann haben Sie weniger Angst. Bei dem letzten Termin schauen wir, ob sich für Sie etwas geändert hat.

Haben Sie jetzt weniger Angst vor dem Arzt-Besuch und dem Kranken-Haus? Gibt es noch Probleme?

Oder sind Ihnen wichtige Fragen eingefallen?

	Donnerstag, 15. April 2021 Donnerstag, 22. April 2021 Donnerstag, 2. September 2021	
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona	Zu Fuß erreichbar über S-Bahnstation Altona in ungefähr 8 Minuten.
	Kerstin Gemes	
	KEINE KOSTEN	
	Kerstin Gemes: 0173-2065886 E-Mail: Kerstin.Gemes@alsterdorf.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

70

Fit bleiben an Geräten im Fitness-Studio

In diesem Kurs lernen Sie neue Bewegungen.
Wir üben an Fitness-Geräten in einem echten Fitness-Studio.
Das macht Spaß und ist gut für den Körper.
Vor dem Training lockern wir unseren Körper
und machen Entspannungs-Übungen.

	<p>Samstag, 26. Juni 2021 Samstag, 3. Juli 2021 Samstag, 10. Juli 2021 Samstag, 17. Juli 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 12:15 Uhr.</p>	
	<p>Aureos Sportstudio Schulterbaltt 36 20357 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen das Sportstudio barrierefrei über die S-Bahnstation Sternschanze. Oder mit den Buslinien 3 bis Haltestelle Pferdemarkt oder 15 bis Haltestelle Schulterblatt.</p>
	<p>Carola Clasen</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Zu der Kurs-Gebühr kommen 10 EURO Eintritt für das Fitness-Studio dazu.</p>
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

71

Tanzkurs: Paar-Tanz lernen mit Spaß

Möchten Sie gerne Paar-Tänze lernen?

Paar-Tanz bedeutet: Zwei Menschen tanzen zusammen.

Im Kurs lernen Sie mit Spaß verschiedene Paar-Tänze.

Zum Beispiel Standard-Tänze und Latein-Tänze.

In diesem Kurs lernen Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam zu tanzen.

	<p>Samstag, 26. Juni 2021 Samstag, 3. Juli 2021 Samstag, 10. Juli 2021 Samstag, 17. Juli 2021 Samstag, 24. Juli 2021 Samstag, 31. Juli 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>HausDrei e.V. Hospitalstr. 107 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße, Altona oder Sternschanze und anschließend mit den Buslinien 15, 20 bis Haltestelle Max-Brauer-Allee (Mitte).</p>
	<p>Carola Clasen Volker Schwab</p>	
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 16 Teilnehmende.</p>

72

Ich entspanne - mit Klangschalen

Wir erleben die Schwingungen und Klänge der Klang-Schalen.

Wir lassen uns verzaubern.

Wir lassen uns in eine Tiefen-Entspannung bringen.

Wir lernen, den Körper mit Klang zu entspannen.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 8. Februar 2021 Der Kurs findet fortlaufend an 8 Terminen statt. Der 2. Kurs beginnt am: Montag, 6. September 2021 Der Kurs findet fortlaufend an 8 Terminen statt.</p>	<p>Es handelt sich um 2 Kurse. Ein Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Sie können die Kurse einzeln buchen. Die Kurse finden immer montags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Bürgerhaus Allermöhe Ebner-Eschenbach-Weg 1 21035 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Treffpunkt ist erreichbar über die S21, S-Bahnstation Nettleburg.</p>
	<p>Sabine Zeigner</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

73

Trommeln

Möchten sie Trommeln lernen?

Wir spielen auf großen und auf kleinen Trommeln.

Trommeln macht Spaß, besonders zusammen mit anderen.

Trommeln hat viel Kraft und gibt viel Kraft.

	<p>1. Kurs am: Samstag, 27. Februar 2021</p> <p>2. Kurs am: Samstag, 25. September 2021</p>	<p>Beide Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 15:15 Uhr.</p>	
	<p>Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.</p>
	<p>Stephan Wollweber</p>	
	<p>5,- EURO</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 18 Teilnehmende.</p>

74

Lust auf Tanzen

Wer Lust hat, sich mit anderen zusammen nach Musik zu bewegen, ist hier richtig. Hier können Sie einfache Tanzschritte, Gesellschaftstänze aber auch Hip Hop lernen. Entweder zu aktuellen Hits oder zu der Musik, die Sie mögen. Der Spaß am Bewegen steht bei diesem Kurs im Mittelpunkt.

	Der 1. Kurs beginnt am: Donnerstag, 4. März 2021 Der 2. Kurs beginnt am: Donnerstag, 2. September 2021	Jeder Kurs besteht insgesamt aus 10 Terminen. Jeweils an einem Donnerstag. Die Folgetermine werden am 1. Kurstag vereinbart.
	Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.	
	Bürgerhaus Allermöhe Ebner-Eschenbach-Weg 1 21035 Hamburg Region Bergedorf	Über die S-Bahnstation Nettelnburg zu Fuß in 3 Minuten erreichbar. Auch direkt über Buslinien 12 und 234 erreichbar. Haltestelle S Nettelnburg (Südeingang).
	Renata Bach	Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.
	20,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

75

Drachenboot fahren

Haben Sie Lust mal in einem Drachen Boot 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.

	Donnerstag, 2. September 2021	
	In der Zeit von 17:30 - 20:30 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region Bergedorf	Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.
	Stephan George Michael Futh	Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke mitbringen.
	5,- EURO	
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

76

Entspannung mit Märchen - Ein Kurs für Mutter oder Vater und Kind

In diesem Kurs folgen wir den Märchenhelden.

Wir sprechen darüber, wie das Märchen uns berührt und was es uns sagt.

Wir malen, filzen oder kneten dazu das Erlebte.

Gönnen Sie sich eine märchenhafte Zeit mit Ihrem Kind, um wieder Kraft für den Alltag zu tanken.

	Samstag, 25. September 2021	
	In der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz ost Ambulantes Team Reetwerder Reetwerder 11 21029 Hamburg Region Bergedorf	Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 4 Minuten.
	Susanne Scheel	
	6,- EURO	In den Kosten ist ein Anteil für einen Imbiss enthalten.
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

77

Ich kann entspannen - in Bergedorf

Wir lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen.

Diese werden wir gemeinsam ausprobieren.

Sie können herausfinden, welche Methode gut zu Ihnen passt.

Zum Beispiel:

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereisen,
Meditation und Achtsamkeits-Training.

	Samstag, 23. Oktober 2021	
	In der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz ost Ambulantes Team Reetwerder Reetwerder 11 21029 Hamburg Region Bergedorf	Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 4 Minuten.
	Susanne Scheel	Bitte Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.
	6,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

78

Ich kann entspannen – in Buchholz

Wir lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen.

Diese werden wir gemeinsam ausprobieren.

Sie können herausfinden, welche Methode gut zu Ihnen passt.

Zum Beispiel:

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereisen, Meditation und Achtsamkeits-Training.

	<p>1. Kurs am: Samstag, 27. Februar 2021</p> <p>2. Kurs am: Samstag, 16. Oktober 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz</p>	<p>Sie fahren mit dem Metronom vom Hamburger Hauptbahnhof bis nach Buchholz (Nordheide: in Fahrtrichtung Bremen). Am Besten steigen Sie in das hintere Ende vom Zug in Fahrtrichtung. Von Buchholz sind es etwa noch 10 Minuten zu Fuß.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	
	<p>5,- EURO</p>	
	<p>Treffpunkt Buchholz: 04181-94 05 124 E-Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

79

Meditation mit Märchen

In diesem Kurs wollen wir mit westlichen Märchen und fernöstlichen Entspannungstechniken zur Ruhe kommen. Wir begegnen uns dabei selbst und werden zum Helden oder zur Heldin auf dem eigenen Lebensweg.

	<p>1. Kurs am: Samstag, 13. März 2021 Sonntag, 14. März 2021 2. Kurs am: Samstag, 12. Juni 2021 Sonntag, 13. Juni 2021</p>	<p>Es handelt sich um 2 einzelne Kurse. Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz</p>	<p>Sie fahren mit dem Metronom vom Hamburger Hauptbahnhof bis nach Buchholz (Nordheide: in Fahrtrichtung Bremen). Am Besten steigen Sie in das hintere Ende vom Zug in Fahrtrichtung. Von Buchholz sind es etwa noch 10 Minuten zu Fuß.</p>
	<p>Susanne Scheel</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Treffpunkt Buchholz: 04181-94 05 124 E-Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

Gesund und Fit© in Wilhelmsburg

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 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!

	<p>Montag, 1. Februar 2021 Montag, 15. März 2021 Montag, 8. Februar 2021 Montag, 22. März 2021 Montag, 15. Februar 2021 Montag, 22. Februar 2021 Montag, 1. März 2021 Montag, 8. März 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 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 der Buslinie 13. Bus-Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Margarete Nowag</p>	
	<p>20,- EURO</p>	<p>Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten in Höhe von 75,- EURO. Die Kursleiterin klärt das für Sie.</p>
	<p>Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

81

Erste-Hilfe-Kurs

Was tun, wenn sich jemand verletzt?

Wie helfen Sie im Notfall? Wie holen Sie Hilfe?

Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären.

Gemeinsam lernen wir, was Sie bei der Hilfestellung beachten müssen und wie Sie richtig vorgehen.

Der Kurs findet an zwei Tagen statt.

Am Ende bekommen Sie ein Zertifikat.

	Freitag, 5. März 2021 Samstag, 6. März 2021	Vielleicht können Sie für diesen Kurs von der Arbeit freigestellt werden. Bitte fragen Sie Ihren Arbeitgeber.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	
	Annette Jäkel	
	12,- EURO	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

82

Hoch hinaus: Schnupperklettern in der Nordwandhalle

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

	Donnerstag, 15. April 2021 Donnerstag, 22. April 2021	
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:15 Uhr.	
	Nordwandhalle Am Insepark 20 21109 Hamburg Region Hamburg-Mitte	
	Annette Dierich	
	20,- EURO	
	Annette Dierich: 64 42 67 22 E-Mail. a.dierich@sozialkontor.de	

83

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, 4. Juli 2021 Sonntag, 11. Juli 2021	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 5 Teilnehmende.

84

Ganz gesund - in Horn

Haben Sie Angst vor dem Arzt-Besuch oder Kranken-Haus?

Wir besprechen, wie man sich gut auf einen Besuch beim Arzt vorbereitet und im Kranken-Haus gut zurechtkommt. Wir überlegen, was beim Arzt-Besuch und im Kranken-Haus wichtig ist.

Dann haben Sie weniger Angst. Bei dem letzten Termin schauen wir, ob sich für Sie etwas geändert hat.

Haben Sie jetzt weniger Angst vor dem Arzt-Besuch und dem Kranken-Haus? Gibt es noch Probleme?

Oder sind Ihnen wichtige Fragen eingefallen?

	<p>Montag, 30. August 2021 Donnerstag, 9. September 2021 Montag, 17. Januar 2022</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Erreichbar mit der U 2 über die U-Bahnstation Horner Rennbahn. Der Seminar-Raum 2 befindet sich im 1. Obergeschoss des Gebäudes.</p>
	<p>Kerstin Gemes</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Kerstin Gemes: 0173-2065886 E-Mail: Kerstin.Gemes@alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

85

Langsame Gymnastik

Dies ist ein Kurs für Menschen, die sich langsam bewegen wollen.
 Sie lernen verschiedene Gymnastik-Übungen kennen,
 die gut für Ihren Körper sind.
 Sie machen die Übungen im Sitzen. Jeder so, wie er oder sie es kann.
 Sie machen zum Beispiel Übungen mit Bällen.
 Und es gibt immer auch Musik zum Tanzen.

	<p>Sonntag, 10. Januar 2021 Sonntag, 7. Februar 2021 Sonntag, 14. März 2021 Sonntag, 11. April 2021 Sonntag, 9. Mai 2021 Sonntag, 6. Juni 2021</p> <p>Sonntag, 4. Juli 2021 Sonntag, 8. August 2021 Sonntag, 5. September 2021 Sonntag, 24. Oktober 2021 Sonntag, 7. November 2021 Sonntag, 12. Dezember 2021</p>	<p>Der Kurs findet ein Mal im Monat sonntags statt. Sie melden sich für 3 Termine an. Sie können sich für das ganze Jahr anmelden. Dann sparen Sie Geld.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:15 - 15:45 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>Fina Marquardt</p>	
	<p>6,- EURO für 3 Termine. 18,- EURO für alle Termine.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

86

Tanzen wie im Orient

In diesem Kurs tanzen Sie zu orientalischer Musik.
 Das ist Musik wie in der Türkei oder Arabien.
 Sie lernen, wie der Tanz geht. Sie bewegen Ihren ganzen Körper.
 Sie benutzen bunte Tücher und Instrumente.
 Passend dazu:
 In den Pausen gibt es Essen aus dem Orient.

	Samstag, 23. Januar 2021 Sonntag, 24. Januar 2021	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 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.
	Angela Jaouadi Yasmin Jaouadi-Fredj	
	12,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

87

Mit Qigong in den Feierabend

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

	<p>Montag, 1. März 2021 Montag, 8. März 2021 Montag, 15. März 2021 Montag, 22. März 2021 Montag, 29. März 2021</p>	<p>Der Kurs findet immer montags statt. Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen.</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>Birgit Jaeger</p>	
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

88

Entspannt sein im Beruf, Sport und Freizeit

Stress gibt es bei der Arbeit, aber auch im Sport oder in der Freizeit.

In dieser Fortbildung lernen Sie:

Was ist Stress? Was passiert im Körper, wenn ich Stress habe? Wie gehe ich mit Stress um?

Sie lernen unterschiedliche Techniken kennen. Praktische Übungen sind zum Beispiel:

Atem-Übungen, Dehn-Übungen, Übungen zum Positiven Denken, Phantasiereise

Ziel der Fortbildung ist es, einen Weg zu finden, um im Beruf und in der Freizeit entspannter zu sein.

	Donnerstag, 18. März 2021	
	In der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr.	
	Treffpunkt: am Alsterdorfer Markt vor dem Aldi Alsterdorfer Markt 4 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord	Sie erreichen den Treffpunkt über die U1, U-Bahnstation Sengelmannstraße oder mit dem Bus bis zur Haltestelle Alsterdorfer Straße/Überseekolleg.
	Daniela Schulz	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
	10,- EURO	
	Louise Thieme: 507 732 00 E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

Übungsleiter-Assistenz - Teil 1

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 mit Ihrem Trainer. In der Fortbildung lernen Sie:

Wie arbeite ich gut mit dem Trainer zusammen? Wie mache ich eine gute Erwärmung?

Wie kann ich beim Aufbau und Abbau der Sport-Geräte helfen?

	<p>Samstag, 27. März 2021 Sonntag, 28. März 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen. Beide Termine müssen besucht werden.</p>
	<p>Samstag in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr. Sonntag in der Zeit von 9:00 - 15:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.</p>
	<p>Treffpunkt: am Alsterdorfer Markt vor dem Aldi Alsterdorfer Markt 4 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt über die U1, U-Bahnstation Sengelmannstraße oder mit dem Bus bis zur Haltestelle Alsterdorfer Straße/Überseekolleg.</p>
	<p>Katja Reimers Linda Bull</p>	<p>Bitte bringen Sie Sportkleidung und etwas zu trinken für die Praxis mit.</p>
	<p>20,- EURO</p>	<p>In den Kosten ist Mittagessen an zwei Tagen enthalten.</p>
	<p>Louise Thieme: 507 732 00 E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

90

Übungsleiter-Assistenz - Teil 2

Diese Fortbildung ist für alle, die beim „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? In der Fortbildung lernen Sie:
 Wie verbessere ich mich selbst als Übungsleiter-Assistent? Wie verbessere ich andere Sportler?
 Wie ist man gerecht und fair im Sport? Und: Wir schauen uns zusammen Übungen an.

	Samstag, 2. Oktober 2021 Sonntag, 3. Oktober 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen. Beide Termine müssen besucht werden.
	Samstag in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr. Sonntag in der Zeit von 9:00 - 15:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.
	Treffpunkt: am Alsterdorfer Markt vor dem Aldi Alsterdorfer Markt 4 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord	Sie erreichen den Treffpunkt über die U1, U-Bahnstation Sengelmannstraße oder mit dem Bus bis zur Haltestelle Alsterdorfer Straße/Überseekolleg.
	Katja Reimers Linda Bull	Bitte bringen Sie Sportkleidung und etwas zu trinken für die Praxis mit.
	20,- EURO	In den Kosten ist Mittagessen an zwei Tagen enthalten.
	Louise Thieme: 507 732 00 E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

91

Für Übungsleiter-Assistenten: Anleiten von Sport-Gruppen üben

Sie sind Übungsleiter-Assistent und wollen für Ihre Aufgaben noch weiter üben?
Dann sind Sie bei der Fortbildung richtig.

In der Fortbildung lernen Sie:

- Wie mache ich eine gute Erwärmung?
- Wie erkläre ich Spiele und Übungen?
- Wie muss ich sprechen, damit mich alle Sportler verstehen?

	<p>Samstag, 27. November 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 9:30 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt: am Alsterdorfer Markt vor dem Aldi Alsterdorfer Markt 4 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt über die U1, U-Bahnstation Sengelmannstraße oder mit dem Bus bis zur Haltestelle Alsterdorfer Straße/Überseekolleg.</p>
	<p>Wiebke Curdt Katharina Pohle</p>	<p>Bitte bringen Sie Sportkleidung und etwas zu trinken für die Praxis mit.</p>
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Louise Thieme: 507 732 00 E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

92

Klettern mit Spaß

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

	Samstag, 10. April 2021 Sonntag, 11. April 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 2 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von - Uhr.	Achtung: unterschiedliche Zeiten.
	Evangelische Stiftung Alsterdorf Barakiel Sporthalle Elisabeth-Flügge-Straße 8 22337 Hamburg Region Hamburg-Nord	Die Sporthalle ist barriere frei.
	Lion Meiser Martin Gorlikowski	
	20,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

93

Entspannung tut gut - in Alsterdorf

Wer sich verkrampft und belastet fühlt, kann sich selbst helfen. Dafür nutzen wir unterschiedliche Entspannungs-Übungen. Mit Autogenem Training und Traumreisen kommen die Gedanken und der ganze Körper zur Ruhe. Wie aus einem guten Schlaf sind wir danach erfrischt. Solche kleinen Erholungs-Pausen sind gut für das Wohlbefinden.

	Dienstag, 7. September 2021 Dienstag, 14. September 2021 Dienstag, 21. September 2021	
	Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 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 U1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Minuten.
	Gunhild Marks	
	6,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

Erste Hilfe bei Sportunfällen

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.

	<p>Samstag, 25. September 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 9:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt: am Alsterdorfer Markt vor dem Aldi Alsterdorfer Markt 4 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt über die U1, U-Bahnstation Sengelmannstraße oder mit dem Bus bis zur Haltestelle Alsterdorfer Straße/Überseekolleg.</p>
	<p>Joachim Hollweg Kerstin Sönksen</p>	<p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
	<p>10,- EURO</p>	<p>In den Kosten ist ein Frühstück enthalten.</p>
	<p>Louise Thieme: 507 732 00 E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de</p>	<p>Höchstens 12 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 gesunden 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!

	Dienstag, 12. Oktober 2021 Dienstag, 23. November 2021 Dienstag, 19. Oktober 2021 Dienstag, 30. November 2021 Dienstag, 26. Oktober 2021 Dienstag, 2. November 2021 Dienstag, 9. November 2021 Dienstag, 16. November 2021	
	Jeweils in der Zeit von 18:30 - 19:30 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 U1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Minuten.
	Margarete Nowag	
	20,- EURO	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten in Höhe von 75,- EURO. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 E-Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

96

Tanzen wie im Orient

In diesem Kurs tanzen Sie zu orientalischer Musik.
 Das ist Musik wie in der Türkei oder Arabien.
 Sie lernen, wie der Tanz geht. Sie bewegen Ihren ganzen Körper.
 Sie benutzen bunte Tücher und Instrumente.
 Passend dazu:
 In den Pausen gibt es Essen aus dem Orient.

	Samstag, 16. Januar 2021 Sonntag, 17. Januar 2021	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Edelbüttelstraße 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.
	Angela Jaouadi Yasmin Jaouadi-Fredj	
	12,- EURO	
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

Ganz gesund - in Wandsbek

Haben Sie Angst vor dem Arzt-Besuch oder Kranken-Haus?

Wir besprechen, wie man sich gut auf einen Besuch beim Arzt vorbereitet und im Kranken-Haus gut zurechtkommt. Wir überlegen, was beim Arzt-Besuch und im Kranken-Haus wichtig ist.

Dann haben Sie weniger Angst. Bei dem letzten Termin schauen wir, ob sich für Sie etwas geändert hat.

Haben Sie jetzt weniger Angst vor dem Arzt-Besuch und dem Kranken-Haus? Gibt es noch Probleme?

Oder sind Ihnen wichtige Fragen eingefallen?

	Dienstag, 25. Mai 2021 Dienstag, 1. Juni 2021 Dienstag, 26. Oktober 2021	
	Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region Wandsbek	Zu Fuß erreichbar in 11 Minuten von U-Bahnstation Wandsbek Markt. Auch zu Fuß erreichbar in 6 Minuten von Bahnhof Wandsbek.
	Kerstin Gemes	
	KEINE KOSTEN	
	Kerstin Gemes: 0173-2065886 E-Mail: Kerstin.Gemes@alsterdorf.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

98

Entspannung tut gut - in Wandsbek

Wer sich verkrampt und belastet fühlt, kann sich selbst helfen. Dafür nutzen wir unterschiedliche Entspannungs-Übungen. Mit Autogenem Training und Traumreisen kommen die Gedanken und der ganze Körper zur Ruhe. Wie aus einem guten Schlaf sind wir danach erfrischt. Solche kleinen Erholungs-Pausen sind gut für das Wohlbefinden.

	<p>Freitag, 11. Juni 2021 Freitag, 18. Juni 2021 Freitag, 25. Juni 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Zu Fuß erreichbar in 11 Minuten von U-Bahnstation Wandsbek Markt. Auch zu Fuß erreichbar in 6 Minuten von Bahnhof Wandsbek.</p>
	<p>Gunhild Marks</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>

99

Kochen für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die einfache Gerichte kennenlernen und zusammen kochen wollen. Wir wollen dabei eine schöne Zeit haben und auch ins Gespräch miteinander kommen. Am Ende gibt es ein kleines Rezeptbuch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

	<p>Samstag, 16. Januar 2021 Samstag, 30. Januar 2021 Samstag, 20. Februar 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:30 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt West Eckhoffplatz 28 22547 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie fahren mit dem Bus bis zur Haltestelle Eckhoffplatz: Von Altona mit der Buslinie 2, von Elbgaustraße mit der Buslinie 186 und von Stellingen mit der Buslinie 21. Schräg gegenüber des Lurup Centers am Hintereingang (direkt am Eckhoffplatz) befindet sich der Treffpunkt.</p>
	<p>Jan Siebke</p>	
	<p>5,- EURO</p>	<p>In den Kosten sind die Materialkosten enthalten.</p>
	<p>Treffpunkt Hamburg West: 35 70 85 53 E-Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

100

Fit durch gutes und gesundes Essen

Welche Lebensmittel sind gesund? Und welche sind nicht gesund?
 Was hat Bewegung mit Süßigkeiten zu tun? Wie viel Essen passt in meinen Magen?
 Diese Fragen beantworten wir im Kurs.
 Sie lernen, von welchen Lebensmitteln Sie mehr essen sollten
 und von welchen Sie weniger essen sollten. Und wie groß eine gute Mahlzeit ist.
 Bei jedem Termin kochen und essen wir zusammen gesundes und leckeres Essen.

	Samstag, 6. März 2021 Samstag, 20. März 2021 Sonntag, 21. März 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.
	Samstags in der Zeit von 10:00 - 13:45 Uhr. Sonntag in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.	Achtung: unterschiedliche Zeiten.
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.
	Frederike Enders	
	15,- EURO	Das Geld für Lebensmittel ist in der Kursgebühr enthalten.
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

101

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 in China essen.

	<p>Samstag, 20. März 2021 Samstag, 17. April 2021 Samstag, 22. Mai 2021 Samstag, 19. Juni 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.</p>
	<p>Doris Kittel</p>	
	<p>20,- EURO</p>	<p>Das Geld für Lebensmittel ist in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

102

Leckerer 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 Apfelsaft her.
 Interessanter und schöner Herbstausflug.

	Mittwoch, 6. Oktober 2021	
	In der Zeit von 9:00 - 18:00 Uhr.	In der Zeit von 9:00-18:00 Uhr
	Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region Bergedorf	Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.
	Julia Geerdsen Andre Dierßen	
	20,- EURO	Verpflegung ist in der Kursgebühr enthalten.
	Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 12 Teilnehmende.

103

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>Mittwoch, 7. April 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Sozialkontor: Treffpunkt Mümmelmansberg Feiningerstraße 4 22115 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Treffpunkt ist über die Linie U2 bis Mümmelmansberg und von dort in 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.</p>
	<p>Ülker Can</p>	
	<p>4,- EURO</p>	<p>Geld für Lebensmittel ist enthalten.</p>
	<p>Treffpunkt Mümmelmansberg: 24 18 09 93 E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

104

Erdbeer-Marmelade kochen

Aus frischen Erdbeeren selber leckere Marmelade machen?

Das ist gar nicht schwer. Probieren Sie es einfach mal aus!

Wir bereiten alles gemeinsam vor. Wir kochen die Marmelade. Wir füllen sie in Gläser ab.

Und natürlich probieren wir die Marmelade auch.

Auf Croissants und Rosinenbrötchen, dazu Kaffee, Tee und kalte Getränke.

Das Rezept und ein Glas Marmelade können Sie mit nach Hause nehmen.

	<p>Samstag, 5. Juni 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Karin Beyer</p>	
	<p>6,- EURO</p>	
	<p>Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

105

Buntes Herbstgemüse

Im Herbst gibt es auf dem Markt viel und buntes Gemüse.

Aber was können wir mit dem Gemüse machen?

Wir probieren ein Gericht aus.

Wir kochen buntes Herbstgemüse vom Blech mit Schenkeln vom Hähnchen. Das Gericht ist einfach und schmeckt. Wir bereiten alles gemeinsam vor. Wir schneiden und würzen.

Zum Schluss essen wir zusammen und lassen uns das Herbstgemüse schmecken.

	Samstag, 16. Oktober 2021	
	In der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	
	Karin Beyer	
	6,- EURO	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

106

Lieblings-Essen im Frühjahr

Möchten Sie Gerichte aus anderen Ländern kochen?

Im Frühlings-Kurs bereiten wir Gerichte aus Süd-Europa zu.

Gemeinsam kochen wir Gerichte wie:

Nudelgerichte (Italien), Paella (Spanien), Bifteki (Griechenland).

Zu jedem Gericht wird eine Nachspeise aus dem Land hergestellt.

	<p>Samstag, 6. März 2021 Samstag, 13. März 2021 Samstag, 20. März 2021</p>	<p>Der Kurs besteht aus insgesamt 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:30 - 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 Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Anke Dyck-Piatke Annika Tatge</p>	
	<p>33,- EURO</p>	<p>Geld für Lebensmittel ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

107

Lieblings-Essen im Herbst

Möchten Sie Gerichte aus anderen Ländern kochen?
 Im Herbst-Kurs bereiten wir Gerichte aus Ost-Europa zu.
 Gemeinsam kochen wir Gerichte wie:
 Bigos (Polen), Borsch (Russland), Gulaschsuppe (Ungarn).
 Zu jedem Gericht wird eine Nachspeise aus dem Land hergestellt.

	Samstag, 6. November 2021 Samstag, 13. November 2021 Samstag, 20. November 2021	Der Kurs besteht aus insgesamt 3 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 11:30 - 16:00 Uhr.	
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.
	Anke Dyck-Piatke Annika Tatge	
	33,- EURO	Geld für Lebensmittel ist in der Gebühr enthalten.
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

108

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 Ernährungstipps gegeben.

	<p>1. Kurs: Samstag, 16. Januar, 23. Januar, 30. Januar 2021</p> <p>2. Kurs: Samstag, 10. April, 17. April, 24. April 2021</p> <p>3. Kurs: Samstag, 6. November, 13. November, 20. November 2021</p>	<p>Es handelt sich um 3 Kurse. Die Kurse finden immer samstags statt. Jeder Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:30 - 14:15 Uhr.</p>	
	<p>Begegnungsstätte von fördern & 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>pro Kurs</p>
	<p>Treffpunkt Das Mahlhaus: 64 42 67 22 E-Mail: k.arischeh@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

109

Gebärdenpoesie zur Musik

In diesem Workshop lernen wir unterschiedliche Gebärden zur Musik.

Wir üben und proben Gebärdenpoesie zur Musik.

Wir singen nicht, sondern wir machen die Musik mit den Händen lebendig.

Jeder der sich für Gebärdenpoesie begeistern kann, kann mit machen.

	<p>Donnerstag, 28. Januar 2021 Donnerstag, 25. Nov. 2021 Donnerstag, 11. Februar 2021 Donnerstag, 16. Dez. 2021 Donnerstag, 25. März 2021 Donnerstag, 8. April 2021 Donnerstag, 30. September 2021 Donnerstag, 28. Oktober 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen. Der Kurs findet donnerstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den treffpunkt.altona mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße.</p>
	<p>Ines Helke</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Ines Helke E-Mail: i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

110

Englisch lernen (ohne Vorkenntnisse)

Der Kurs ist für Anfänger.
 Sie müssen kein Englisch können.
 Wir lesen zusammen Geschichten auf Englisch
 und wir lernen die Wörter.
 Wir wollen vor allem Spaß zusammen haben.

	<p>Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 7. Januar 2021</p> <p>Der Kurs findet fortlaufend jede Woche donnerstags statt.</p>	<p>Der Kurs findet immer donnerstags statt. Der Kurs findet wöchentlich das ganze Jahr statt. Sie können jederzeit einsteigen. Bitte melden Sie sich an.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 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. Bus-Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Ingrid Bernhard</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	<p>bis 10,- EURO für Materialkosten.</p>
	<p>Marianne Bardowiecks: 0173 - 24 81 963 E-Mail: m.bardowiecks@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

111

Leseclub

Geschichten und Bücher im Lese-Club lesen.

Haben Sie Lust, zusammen mit anderen zu lesen?

Im Lese-Club wird vorgelesen und das Lesen geübt. Sie lernen neue Bücher und Geschichten kennen.

Wir sprechen über die Bücher und Geschichten. Jeder kann mitmachen.

Sie müssen nicht lesen können.

Sie sollten Lust auf Lesen, Bücher und Geschichten haben.

	<p>Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 7. Januar 2021</p> <p>Der Kurs findet fortlaufend jede Woche donnerstags statt.</p>	<p>Der Kurs findet immer donnerstags statt. Der Kurs findet wöchentlich das ganze Jahr statt. Sie können jederzeit einsteigen. Bitte melden Sie sich an.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 17:15 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. Bus-Haltestelle: Krankenhaus Groß Sand.</p>
	<p>Ingrid Bernhard</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Marianne Bardowiecks: 0173 - 24 81 963 E-Mail: m.bardowiecks@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

112

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, 3. März 2021</p> <p>2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 2. Juni 2021</p> <p>3. Kurs beginnt am: Mittwoch, 1. September 2021</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.</p> <p>Auch erreichbar mit der U1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Minuten.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

113

Rechnen und Umgang mit Geld Über Video-Konferenz

Digital



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

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 3. Februar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:00 Uhr.</p>	<p>Sie können die Video-Konferenz 15 Minuten vor Kursbeginn starten.</p>
	<p>Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet Digital</p>	<p>Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,- EURO</p>	<p>Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung für die Teilnahme-Gebühr zugeschickt.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

114

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, 12. Januar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Es finden 3 Kurse im Jahr statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Der Kurs findet immer dienstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang A Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kurs findet im Gebäude A, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St Pauli.</p>
	<p>Sunje Dörner</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

115

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, 13. Januar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs startet am 12. Januar und besteht aus insgesamt 12 Terminen. Der Kurs wird dreimal im Jahr durchgeführt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Aufgang A Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kurs findet im Gebäude A, im dritten Stock statt. Eingang Leben mit Behinderung Hamburg. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli. Oder den Buslinien 37, 112 bis Haltestelle St Pauli.</p>
	<p>Andrea Siedler</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

116

Lesen und Schreiben für Anfänger in Billstedt

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.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Donnerstag, 11. Februar 2021</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Donnerstag, 16. September 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 14 Terminen jeweils donnerstags. Die Folgetermine werden am ersten Termin bekannt gegeben.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:15 - 17:45 Uhr.</p>	
	<p>Bildung und Beschäftigung Schiffbeker Weg Schiffbeker Weg 64 22119 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Über die U-Bahnstation Billstedt zu Fuß in 6-7 Minuten erreichbar. Auch in 3 Minuten erreichbar über Buslinien 23, 27 und 232. Haltestelle Schiffbeker Höhe.</p>
	<p>Lars Dietrich</p>	
	<p>28,- EURO</p>	
	<p>Gaby Burfeind Telefon: 42 73 12 095 E-Mail: G.Burfeind@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

117

Lesen und Schreiben in Harburg

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 11. Januar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden montags statt. Der Kurs Frühjahr und Herbst bestehen aus jeweils 12 Terminen, der Kurs Sommer aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>VHS-Zentrum Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 47a 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</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 11. Januar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden montags statt. Der Kurs Frühjahr und Herbst bestehen aus jeweils 12 Terminen, der Kurs Sommer aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:30 - 20:00 Uhr.</p>	
	<p>VHS-Zentrum Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 47a 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</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

119

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, 19. Januar 2021</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: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

120

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, 22. Januar 2021</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: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

121

Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf - für Anfänger

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: Dienstag, 2. Februar 2021</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>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

122

Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf - für Fortgeschrittene

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, 4. Februar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Die Kurse finden immer donnerstags statt.</p> <p>Ein Kurs besteht aus 12 Terminen.</p> <p>Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 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.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

123

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, 1. Februar 2021</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 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.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

124

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, 6. Januar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Es handelt sich um 3 Kurse. Die Kurse finden immer mittwochs statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Im Sommer aus 8 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</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 barrierefrei und über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar. Der Treffpunkt/ Ort wird rechtzeitig bekanntgeben.</p>
	<p>Manuel Riesenbeck</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

125

Rechnen und Umgang mit Geld in Altona

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 6. Januar 2021</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Es handelt sich um 3 Kurse. Die Kurse finden immer mittwochs statt. Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Im Sommer aus 8 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</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 barrierefrei und über die S-Bahnstation Holstenstraße erreichbar. Der Treffpunkt/ Ort wird rechtzeitig bekanntgeben.</p>
	<p>Manuel Riesenbeck</p>	
	<p>24,- EURO</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

126

Apps benutzen wie ein Profi

Es gibt viele verschiedene Apps fürs Handy oder fürs Tablet. Für Musik, für Sport, Spiel und fürs Kennen-Lernen.

In diesem Kurs tauschen wir uns über Ihre Lieblings-Apps aus. Sie lernen neue Apps kennen, die im Alltag nützlich sind. Und wir üben, damit Sie richtig gut mit den Apps umgehen können.

Mit den Apps liken und streamen und fotografieren wir - wie die Profis.

	<p>Samstag, 9. Oktober 2021 Sonntag, 10. Oktober 2021 Sonntag, 17. Oktober 2021 Sonntag, 24. Oktober 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:30 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.</p>
	<p>Balen Anwar</p>	
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

127

Fotografieren mit dem Smartphone wie ein Profi

Sie möchten lernen, mit Ihrem Smartphone 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, 10. Juli 2021 Samstag, 17. Juli 2021</p>	
	<p>Am 1. Termin: in der Zeit von 13:00 - 18:15 Uhr. Am 2. Termin: in der Zeit von 13:00 - 16:00 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.</p>
	<p>alsterdorf assistenz ost Ambulantes Team Reetwerder Reetwerder 11 21029 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 4 Minuten.</p>
	<p>Michal Zaczek</p>	
	<p>13,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

128

Computertreff

Hier treffen sich Menschen, die Grundwissen über den Computer lernen, wiederholen oder vertiefen möchten. Man kann auch Neues ausprobieren oder einfach gemeinsam im Internet surfen. Als Berater steht Ihnen unsere erfahrene Kursleitung zur Seite.

	<p>1. Kurs beginnt am: Montag, 25. Januar 2021</p> <p>2. Kurs beginnt am: Montag, 21. Juni 2021</p> <p>3. Kurs beginnt am: Montag, 27. September 2021</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen, jeweils an einem Montag.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 20:00 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>Chris Schmitz</p>	
	<p>16,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

129

Umgang mit Tablets und Smartphones für Anfänger

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.

	Freitag, 19. März 2021 Samstag, 20. März 2021 Freitag, 26. März 2021 Samstag, 27. März 2021 Freitag, 9. April 2021 Samstag, 10. April 2021	Der Kurs findet an 3 Wochenenden statt.
	Freitags jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr. Samstags jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.
	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.
	Ingo Schmaal	
	36,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 7 Teilnehmende.

130

Umgang mit Tablets und Smartphones für Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone und mit dem Tablet machen Sie schon viele Dinge: Im Internet surfen, spielen und Kontakt mit Freunden halten.

In diesem Kurs geht es vor allem um Social Media wie: Facebook, Twitter, Instagram.

Sie lernen und üben, wie Sie noch besser mit den Apps umgehen.

Sie erfahren, wie Sie Gefahren im Internet und Fake-News erkennen und wie Sie Ihre Daten gut schützen.

	<p>Samstag, 30. Oktober 2021 Samstag, 6. November 2021 Samstag, 13. November 2021 Samstag, 20. November 2021 Samstag, 27. November 2021 Samstag, 4. Dezember 2021</p>	<p>Der Kurs findet immer samstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 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>Ingo Schmaal</p>	
	<p>36,- EURO</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmende.</p>

131

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, 17. Mai 2021 Montag, 31. Mai 2021 Montag, 7. Juni 2021 Montag, 14. Juni 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 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>8,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

132

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie nützliche Apps für den Alltag kennen.

Zum Beispiel für die Nutzung des HVV.

Wir sprechen auch über die Gefahren im Internet.

Für die Teilnahme ist es gut, wenn Sie mit Ihrem Smartphone telefonieren und Nachrichten mit WhatsApp schreiben können.

Wichtig: Der Kurs ist nur für Android Tablets und Smartphones.

	<p>Dienstag, 6. April 2021 Dienstag, 13. April 2021 Dienstag, 20. April 2021 Dienstag, 27. April 2021</p>	<p>Der Kurs besteht aus insgesamt 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:45 Uhr.</p>	<p>In der Zeit von 18:00 bis 19:45</p>
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Kai Schäffler</p>	
	<p>8,- EURO</p>	
	<p>Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

133

Grundkurs Smartphone in Wandsbek

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, 23. August 2021 Montag, 30. August 2021 Montag, 6. September 2021 Montag, 13. September 2021 Montag, 20. September 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:30 - 17:45 Uhr. Am letzten Termin: in der Zeit von 16:30 - 17:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Andere Uhrzeiten am letzten Termin.</p>
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Zu Fuß erreichbar in 11 Minuten von U-Bahnstation Wandsbek Markt. Auch zu Fuß erreichbar in 6 Minuten von Bahnhof Wandsbek.</p>
	<p>Ulrich Kudlek</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>

134

Gemeinsam gegen Ausgrenzung

Viele Menschen erleben Ausgrenzung. Zum Beispiel wegen ihrer Hautfarbe, wegen ihrer Religion, oder weil sie eine Behinderung haben. Sie werden zum Beispiel beleidigt oder anders behandelt.

Haben Sie auch schon Ausgrenzung erlebt?

In diesem Kurs können Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen. Wir sprechen auch darüber, wie Sie gut auf Ausgrenzung reagieren können. Und wie Sie Ausgrenzung vermeiden können.

	<p>Samstag, 20. Februar 2021 Samstag, 6. März 2021 Samstag, 27. März 2021 Samstag, 10. April 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 - 18:00 Uhr.</p>	
	<p>FC St Pauli Stadion Liga-Raum Harald-Stender-Platz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die U-Bahnstation St Pauli oder Feldstraße.</p>
	<p>Nora Peters</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

135

Selbst und sicher

Was können Sie in einem Notfall tun?

Der Kursleiter gibt Ihnen Tipps für Notfälle. Zum Beispiel:

Was können Sie tun, wenn sie Ihren Schlüssel verloren haben? Was können Sie tun, wenn Ihre Tasche geklaut wurde? Wie ruft man einen Handwerker, wenn zum Beispiel Wasser aus der Wand kommt?

Bei einem Notfall muss man meistens schnell etwas tun. Wie kann man dann ruhig bleiben und das Richtige tun? Wir sprechen über unsere Erfahrungen mit Notfällen.

	<p>Mittwoch, 24. Februar 2021 Mittwoch, 28. April 2021 Mittwoch, 30. Juni 2021 Mittwoch, 25. August 2021 Mittwoch, 27. Oktober 2021 Mittwoch, 29. Dezember 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet immer mittwochs statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Sie erreichen den treffpunkt.altona mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße.</p>
	<p>Sarah Eichler Matthias Prawinski</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Sarah Eichler: 22 63 42 310 E-Mail: s.eichler@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

136

Freunde finden – zusammen sein in Altona Mitte

Endlich Feierabend. Endlich Wochenende. Aber was nun? Was können Sie gegen das Alleinsein tun? In diesem Kurs können Sie lernen: Wie finden Sie Kontakte? Wie pflegen Sie Freundschaften? Was können Sie mit Freunden unternehmen? Wie ist es, wenn Sie selbst Gäste einladen? Alle Kursteilnehmende lernen sich untereinander kennen. Es werden Aktivitäten im Stadtteil geplant. Auch nach dem Kurs ist noch Zeit, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

	Freitag, 12. März 2021 Freitag, 26. März 2021 Freitag, 2. April 2021 Freitag, 23. April 2021 Freitag, 7. Mai 2021 Freitag, 28. Mai 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 16:00 - 20:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.
	Sarah Eichler Balen Anwar	
	KEINE KOSTEN	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

137

Freunde finden – zusammen sein in Altona

Endlich Feierabend. Endlich Wochenende. Aber was nun? Was können Sie gegen das Alleinsein tun? In diesem Kurs können Sie lernen: Wie finden Sie Kontakte? Wie pflegen Sie Freundschaften? Was können Sie mit Freunden unternehmen? Wie ist es, wenn Sie selbst Gäste einladen? Alle Kursteilnehmende lernen sich untereinander kennen. Es werden Aktivitäten im Stadtteil geplant. Auch nach dem Kurs ist noch Zeit, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

	Samstag, 13. März 2021 Samstag, 27. März 2021 Samstag, 10. April 2021 Samstag, 24. April 2021 Samstag, 8. Mai 2021 Samstag, 29. Mai 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei vom Bahnhof Altona.
	Sarah Eichler Matthias Prawinski	
	KEINE KOSTEN	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

138

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? Oder möchten einen Kurs-Leiter unterstützen. Sie können einen eigenen Kurs leiten oder in einem Kurs helfen. Wir planen den Kurs gemeinsam mit Ihnen.

	<p>Samstag, 20. März 2021 Sonntag, 21. März 2021 Samstag, 17. April 2021 Sonntag, 18. April 2021</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 4 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg am Millerntorplatz Millerntorplatz 1 20359 Hamburg Region Altona</p>	
	<p>Svenja Eggersmann Matrin Gorlikowski</p>	
	<p>KEINE KOSTEN</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmende.</p>

139

Ernst genommen werden

Wir alle sind wertvoll und wichtig.
 Wir wollen in der Gesellschaft mitmachen.
 Wie können wir wissen, was wir wollen?
 Wir wollen uns und unsere Meinung wichtig nehmen.
 Wir sprechen darüber und wir sammeln Tipps und Tricks.
 Wir tauschen uns aus.

	Montag, 19. April 2021	
	In der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.ekenknick Ekenknick 3 22523 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den treffpunkt.ekenknick mit den Buslinien 4, 21, 181, 183, 184, 281 284 und 392. Haltestelle: Eidelstedter Platz.
	Diana Henschel Dana Neu	Der Kurs ist in Leichter Sprache.
	KEINE KOSTEN	
	Diana Henschel E-Mail: d.henschel@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

140

Körper, Liebe, Sex - das bestimme ich selbst! Ein Gruppen-Angebot für Frauen

Körper, Liebe und Sex sind wichtige Themen. Manchmal ist es peinlich darüber zu reden. Manchmal ist es lustig darüber zu reden. Wir reden in der Frauen - Gruppe darüber. Wie kann ich glücklich mit meinem Körper sein? Wie bestimme ich selber, wen ich liebe? Wie sehen die Körper nackt aus? Was ist Sex? Wie geht das genau? Was mache ich, wenn mir etwas nicht gefällt? Was mache ich bei sexueller Gewalt? Wo kann ich Hilfe bekommen?

	<p>Montag, 16. August 2021 Montag, 30. August 2021 Montag, 13. September 2021 Montag, 27. September 2021 Montag, 18. Oktober 2021 Montag, 1. November 2021</p>	<p>Der Kurs besteht aus 6 Terminen. Der Kurs findet immer montags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Familienplanungszentrum Bei der Johanniskirche 20 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Die Beratungsstelle hat eine Steigung von 20%. Bitte rufen Sie uns an, wenn das schwierig ist. Wir suchen eine Lösung. Sie erreichen uns barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit dem Bus 15 und 3 bis Haltestelle Sternbrücke.</p>
	<p>Annica Petri</p>	<p>Der Kurs ist nur für Frauen!</p>
	<p>15,- EURO</p>	
	<p>Annica Petri: 43 92 822 E-Mail: petri@familienplanungszentrum.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

141

Körper, Liebe, Sex - das bestimme ich selbst! Ein Gruppen-Angebot für Männer

Körper, Liebe und Sex sind wichtige Themen. Manchmal ist es peinlich darüber zu reden. Manchmal ist es lustig darüber zu reden. Wir reden in der Frauen - Gruppe darüber. Wie kann ich glücklich mit meinem Körper sein? Wie bestimme ich selber, wen ich liebe? Wie sehen die Körper nackt aus? Was ist Sex? Wie geht das genau? Was mache ich, wenn mir etwas nicht gefällt? Was mache ich bei sexueller Gewalt? Wo kann ich Hilfe bekommen?

	Dienstag, 17. August 2021 Dienstag, 31. August 2021 Dienstag, 14. September 2021 Dienstag, 28. September 2021 Dienstag, 19. Oktober 2021 Dienstag, 2. November 2021	Der Kurs besteht aus 6 Terminen. Der Kurs findet immer dienstags statt.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Familienplanungszentrum Bei der Johanniskirche 20 22767 Hamburg Region Altona	Die Beratungsstelle hat eine Steigung von 20%. Bitte rufen Sie uns an, wenn das schwierig ist. Wir suchen eine Lösung. Sie erreichen uns barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit dem Bus 15 und 3 bis Haltestelle Sternbrücke.
	Oliver Krause	Der Kurs ist nur für Männer!
	15,- EURO	
	Annica Petri: 43 92 822 E-Mail: petri@familienplanungszentrum.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

142

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.

	Samstag, 25. September 2021 Sonntag, 26. September 2021	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Holstenstraße. Oder mit den Buslinien 3 und 180 bis Haltestelle Kaltenkircher Platz oder der Buslinie 113 zur Haltestelle An der Kleiderkasse.
	Peer Gosewisch	
	15,- EURO	
	Martin Gorlikowski: 33 42 40 297 E-Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

143

Ich wünsche mir ein Kind!

Wie würde ein Kind meine Leben verändern? Was würde das für mich bedeuten? Der Kurs gibt Einblicke in Schwangerschaft, Geburt und die ersten Tage zu Hause. Es wird aufgezeigt, wie sich der Alltag neu gestalten muss und was mit einem Kind wichtig zu beachten ist. Es gibt ausreichend Raum für Fragen, um sich offen über alle Themen austauschen zu können. Hier erhalten sie die Möglichkeit, sich konkreter und realer mit der Rolle einer zukünftigen Mutter oder eines Vaters auseinander zu setzen.

	<p>Montag, 12. April 2021 Samstag, 17. April 2021 Samstag, 24. April 2021</p>	
	<p>Montag in der Zeit von 18:00 - 20:00 Uhr. Samstags in der Zeit von 15:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz ost Ambulantes Team Reetwerder Reetwerder 11 21029 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 4 Minuten.</p>
	<p>Anna Werfel</p>	
	<p>12,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

144

Stark werden - Ein Seminar für junge Frauen

Du hast Lust, neue Mädchen und Frauen kennenzulernen und dich auszutauschen?

Du hast vielleicht die Erfahrung gemacht, dass deine Grenzen verletzt worden sind?

Du hast Lust zu üben, „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen?

Du möchtest deine eigenen Stärken besser kennenlernen?

Du möchtest wissen, welche Rechte du hast und wo Du Hilfe bekommst?

In der Gruppe reden wir zusammen über diese Themen und probieren uns in Übungen und Spielen aus.

	Sonntag, 20. Juni 2021	
	In der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	
	Anne Siepe	
	3,- EURO	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

145

Vom Flirten bis zum Kennenlernen

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, 7. August 2021 Sonntag, 8. August 2021 Samstag, 21. August 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 16:00 Uhr. Am letzten Termin: in der Zeit von 11:00 - 14:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten am letzten Termin.</p>
	<p>Haus 2 Seewartenstraße 10 20459 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Treffpunkt für Personen mit Schwierigkeiten bei der Orientierung: am 1. Kurstag um 10:40 Uhr an der U-Bahnstation St Pauli, oben am Ausgang zur Reeperbahn.</p>
	<p>Vanessa Koch Nadine Düsenberg</p>	<p>Bitte Verpflegung und Getränke für die Pausen mitbringen.</p>
	<p>20,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

146

Freunde finden - zusammen sein in Winterhude 1+2

Endlich Feierabend. Endlich Wochenende. Aber was nun? Was können Sie gegen das Alleinsein tun? In diesem Kurs können Sie lernen: Wie finden Sie Kontakte? Wie pflegen Sie Freundschaften? Was können Sie mit Freunden unternehmen? Wie ist es, wenn Sie selbst Gäste einladen? Alle Kursteilnehmende lernen sich untereinander kennen. Es werden Aktivitäten im Stadtteil geplant. Auch nach dem Kurs ist noch Zeit, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

	Freitag, 12. März 2021 Freitag, 26. März 2021 Freitag, 9. April 2021 Freitag, 16. April 2021 Freitag, 21. Mai 2021 Freitag, 18. Juni 2021	Samstag, 13. März 2021 Samstag, 20. März 2021 Samstag, 27. März 2021 Samstag, 3. April 2021 Samstag, 10. April 2021 Samstag, 8. Mai 2021	Es handelt sich um 2 Kurse. Kurs 1 findet freitags statt. Kurs 2 findet samstags statt.
	Kurs 1 freitags: jeweils in der Zeit von 15:00 - 19:00 Uhr. Kurs 2 samstags: jeweils in der Zeit von 12:00 - 16:00 Uhr.	Achtung! Jeder Kurs hat unterschiedliche Uhrzeiten.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Beide Kurse finden im Südring 36 statt. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.	
	Kurs 1 freitags: Nora Peters, Karl-Ernst Schmidt Kurs 2 samstags: Balen Anwar, N.N.		
	KEINE KOSTEN		
	Svenja Eggersmann: 27 07 90 926 E-Mail: freunde.sein@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.	

147

Mehr Freude in meinem Leben

Mit kleinen Veränderungen lässt sich aus manchem grauen Alltag das schönste Festtags-Gefühl zaubern.

Es geht dabei um Veränderungen bei einem selbst, beim Wohnen oder in der Freizeit.

In diesem Kurs gibt es viele Ideen und Anregungen dazu.

Jeder sucht für sich etwas passendes heraus, setzt dieses um und kann einmal mehr "Ja" zum eigenen Leben sagen.

	Dienstag, 30. März 2021 Dienstag, 6. April 2021 Dienstag, 13. April 2021 Dienstag, 20. April 2021 Dienstag, 27. April 2021	
	Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 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 U1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Minuten.
	Gunhild Marks	
	10,- EURO	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

148

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 klar die eigene Meinung sagen. Hier lernen und üben Sie, dieses mit der eigenen Stimme, Körperhaltung und entsprechendem Gesichtsausdruck zu tun.

	<p>Freitag, 28. Mai 2021 Samstag, 29. Mai 2021 Freitag, 4. Juni 2021 Samstag, 5. Juni 2021</p>	
	<p>Freitags jeweils in der Zeit von 16:00 - 17:30 Uhr. Samstags jeweils in der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr.</p>	<p>Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.</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 U1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Minuten.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	<p>Bitte Verpflegung und Getränke für die Mittagspause am Samstag mitbringen.</p>
	<p>10,- EURO</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

149

Ein Fest organisieren

Wer ein Fest oder eine Party machen möchte, muss an viele Dinge denken.

Zum Beispiel: Die Einladungen, Essen und Trinken, Helfer.

Und soll es ein Programm geben?

Wir planen und organisieren im Kurs gemeinsam eine Tanz-Party.

Musik ist zum Tanzen natürlich wichtig! Sie lernen Musik auflegen und Musik mixen.

Die Stimmung soll richtig gut werden.

	Freitag, 10. September 2021 Freitag, 17. September 2021 Freitag, 1. Oktober 2021 Freitag, 8. Oktober 2021 Freitag, 15. Oktober 2021 Samstag, 16. Oktober 2021	Der Kurs findet immer freitags statt. Die Party findet an einem Samstag statt.
	Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.	Achtung! Die Party findet an einem Samstag Abend statt.
	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.
	Matze Grün François Huguenin	
	30,- EURO	Die Party ist kostenlos für die Kursteilnehmende
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmende.

150

Spontan sein wie die Schauspieler

Möchten Sie spontan sein und schnell gute Antworten finden?
 In dem Kurs machen Sie Übungen, 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, 7. August 2021 Sonntag, 8. August 2021	Es handelt sich um ein Wochenend-Kurs.
	Jeweils in der Zeit von 11:00 - 16:00 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.
	Jacques Freyber Jürgen Flaum	
	14,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

151

Spontan sein wie die Schauspieler

Möchten Sie spontan sein und schnell gute Antworten finden?
 In dem Kurs machen Sie Übungen, 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, 10. April 2021 Sonntag, 11. April 2021	Es handelt sich um ein Wochenend-Kurs.
	Jeweils in der Zeit von 11:00 - 16:00 Uhr.	
	Stadtteilschule Maretstraße Maretstraße 50 21073 Hamburg Region Harburg	Sie erreichen den Treffpunkt über die S3 oder S31 bis Bahnhof Harburg. Dann mit der Buslinie 145 bis Haltestelle Maretstraße oder mit der Buslinie 14 bis Haltestelle Reeseberg. Es sind dann noch 5 bis 10 Minuten zu Fuß.
	Jacques Freyber Jürgen Flaum	
	14,- EURO	
	François Huguenin: 33 42 40 531 E-Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 10 Teilnehmende.

152

Andere Frauen und ich

Das ist ein Kurs für Frauen und ein Kurs über Frauen.
 Gemeinsam schauen wir Bilder über Frauen an.
 Von berühmten Frauen und von unbekanntem Frauen.
 Wir hören Musik, die von Frauen gemacht ist.
 Wir malen und basteln und wir bewegen uns. Zusammen sprechen und überlegen wir:
 Was können Frauen? Wie ist es, eine Frau zu sein?

	Samstag, 6. Februar 2021 Freitag, 12. Februar 2021 Samstag, 13. Februar 2021	Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.
	Samstags in der Zeit von 11:00 - 13:30 Uhr. Freitag in der Zeit von 15:30 – 18:00 Uhr.	Achtung! Unterschiedliche Uhrzeiten.
	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.
	Maike Grünwaldt	
	15,- EURO	Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
	Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmende.

153

Machen Sie sich schön

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps für den Umgang mit Kosmetik-Artikeln.

Gemeinsam kaufen wir passende Kosmetik-Artikel. Wir probieren aus:

- Welche Farben stehen Ihnen gut?
- Wie können Sie Ihre Vorzüge noch besser betonen?

Ihre eingekauften Artikel nehmen Sie nach dem Kurs mit nach Hause.

Haben Sie schon Kosmetik, die Sie mögen? Dann bringen Sie diese gerne mit.

	<p>Samstag, 27. Februar 2021</p>	
	<p>In der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist integriert in die Sozialen Dienste von Leben mit Behinderung Hamburg.</p>
	<p>Rebecca Koslowski</p>	
	<p>15,- EURO</p>	<p>Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Christa Verstege: 33 42 40 298 E-Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmende.</p>

154

Bildungs-Urlaub Elbtalaue

In diesem Bildungs-Urlaub fahren wir in die Elbtalaue.
 Sie bekommen verschiedene Informationen über den Klimaschutz.
 Sie lernen ökologische Landwirtschaft kennen, dafür besuchen wir einen Bio-Bauernhof.
 Sie erfahren viel über die Zusammenhänge zwischen ökologischer Landwirtschaft,
 Leben an der Elbe und dem Klimaschutz.

	<p>Das Vortreffen findet statt am: Mittwoch, 7. April 2021</p> <p>Die Reise: Dienstag, 15. Juni 2021 Mittwoch, 16. Juni 2021 Donnerstag, 17. Juni 2021</p>	
	<p>Das Vortreffen findet in der Zeit von 17:00 – 18:30 Uhr statt.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Anne Becke Svenja Eggersmann</p>	<p>Diese Reise ist ein anerkannter Bildungs-Urlaub.</p>
	<p>150,- EURO</p>	<p>Geld für Fahrtkosten, Unterkunft und Verpflegung ist in der Gebühr enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

155

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 Bildungsurlaub findet statt vom Samstag, 4. September 2021 bis Samstag, 11. September 2021</p>	<p>Der Termin für das Vortreffen wird noch bekannt gegeben. Das Vortreffen findet am Südring statt</p>
	<p>Das Vortreffen findet in der Zeit von 18:00 – 20:00 Uhr statt.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Das Vortreffen findet am Südring 36 statt. 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 Bildungs-Urlaub.</p>
	<p>650,- EURO</p>	<p>In den Kosten sind Fahrtkosten und Unterkunft enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 E-Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>

156

Bildungs-Urlaub Klimaschutz - Ich bin dabei

Klima-Schutz ist wichtig.

In diesem Bildungs-Urlaub nehmen wir uns Zeit für das Thema Klima-Schutz.

Wir informieren uns über den Klima-Wandel und den Klima-Schutz.

Was können wir selber tun, um das Klima zu schützen?

Wir sammeln unsere Ideen und überlegen uns erste eigene Schritte.

Wie können wir aktiv werden? Wir probieren es aus.

	<p>Mittwoch, 13. Oktober 2021 Donnerstag, 14. Oktober 2021 Freitag, 15. Oktober 2021</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:15 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>Sarah Eichler Svenja Eggersmann</p>	<p>Dies ist ein anerkannter Bildungsurlaub.</p>
	<p>21,- EURO</p>	
	<p>Svenja Eggersmann: 27 07 90 926 E-Mail: svenja.eggersmann@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmende.</p>

6. Weitere Angebote

Kongress Sport und Inklusion – blickwinkel alsterdorf

Büro für Leichte Sprache – Lebenshilfe Landesverband Hamburg

Gesundheit für Alle – Gesundheit 25 alsterdorf

Ihr treff-Punkt in der Nachbarschaft – alsterdorf assistenz ost

Willkommen in Treffpunkten und Begegnungsstätten – alsterdorf assistenz west

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

Lachen, Lernen, Leute treffen – BHH Sozialkontor

Betreuungsverein – Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein

Grundbildungsangebote – Hamburger Volkshochschule

Beratung und Unterstützung bei sexueller Gewalt – Allerleirauh

Beraten, unterstützen und informieren – Familienplanungszentrum

Schottland für Alle – Barrierefreie Reisen

Reisen mit Begleitung in die ganze Welt – Weitsprung Hamburg



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:

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



Kongress für Bewegung, Sport und Gesundheit

5. – 7. November 2021

in der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
(HAW Hamburg)



Den Kongress machen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam!

Auf dem Kongress gibt es

- Gesprächs-Runden
- Vorträge
- Sport-Angebote zum Ausprobieren
- Informationen zu Sport und Bewegung für alle in Hamburg

Sie möchten Informationen zum Kongress?

Besuchen Sie gern unsere Website:

www.blickwinkel-alsterdorf.de/kongress/

Oder melden Sie sich gern direkt bei uns:

E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de

Telefon: 040 5077 3654

Gesundheit für Alle!

Telefon-Beratung in Einfacher Sprache
zu Corona und was Sie sonst noch bewegt!

Info-Telefon
0 40.50 77 72 27

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



Rufen Sie an:
Dienstag und Donnerstag von 10 bis 14 Uhr.
Wir sind für Sie da!

Info-Telefon für Menschen mit Behinderung,
Angehörige und Unterstützer*innen.

Unsere Telefonnummer: 0 40.50 77 72 27.

Sie können uns auch eine Email schreiben.

Unsere Email-Adresse: CoronaInfoTelefon@eka.alsterdorf.de

Bilder: © Lebenshilfe f. Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator: S. Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Gesundheit 25*



Bild: Werner Voigt,
Die Alsterdorfer Passion, 1984,
© Freunde der Schlumper e.V.

www.gesundheit25.de

Menschen sind unser Leben.

alsterdorf



Ihr **treff** ● in der Nachbarschaft

in Hamburg-Mitte

Hammerbrook

Treffpunkt Münzburg

Münzplatz 8, ☎ 0 40. 23 68 62 28

Offenes Angebot:

Kunstlabor
mittwochs 18:00 - 20:00 Uhr

Spielenachmittag
donnerstags 16:00 -18:00 Uhr

Klönschnack
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-Wandsbek

Wandsbek

Bovetreff

Bovestraße 7, ☎ 0162 – 279 409 9

Offenes Angebot:

Kochgruppe, montags 17:00 – 20:00

Offener Treff / Nachbarschaftscafé, mittwochs 16:00 – 19:00 Uhr

Bitte melden Sie sich vor einem Besuch bei uns telefonisch an

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:

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

Donnerstags 15.00 bis 17.00 Uhr
Singen und Musizieren

Offenes Frühstück freitags
von 09:00 bis 12:00 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
(außer dienstags)

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 dienstags von 14:30 bis 16:30 Uhr

Bramfeld

Treffpunkt Bramfeld

Bramfelder Chaussee 189

☎ 0 40. 300 60 88 92

Offenes Angebot:

Seniorentreff montags 13:00 bis 16:00 Uhr

Hinschenfelde

Treffpunkt Dernauer Straße

Dernauer Straße 27a

☎ 0176 - 588 582 18

Offenes Angebot:

Gedächtnistraining, dienstags 09:30 Uhr (alle zwei Wochen)

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

Hockergymnastik, freitags 11:00 bis 11:45 Uhr

Übertragung aller Auswärtsspiele des FC St. Pauli

Bitte melden Sie sich vor einem Besuch bei uns telefonisch an

Wir freuen uns über Ihren Besuch

Willkommen in unseren Treffpunkten und Begegnungsstätten.

Kommen Sie doch einfach mal vorbei und besuchen Sie uns – bei uns ist immer etwas los! Es gibt zum Beispiel gemeinsame Abendessen, Spiele-Nachmittage, Ausflüge und viele interessante Informations-, Bildungs- und Beratungs-Angebote. Wir freuen uns auf Sie! Alle aktuellen Monats-Programme finden Sie auch im Internet unter: www.alsterdorf-assistenz-west.de

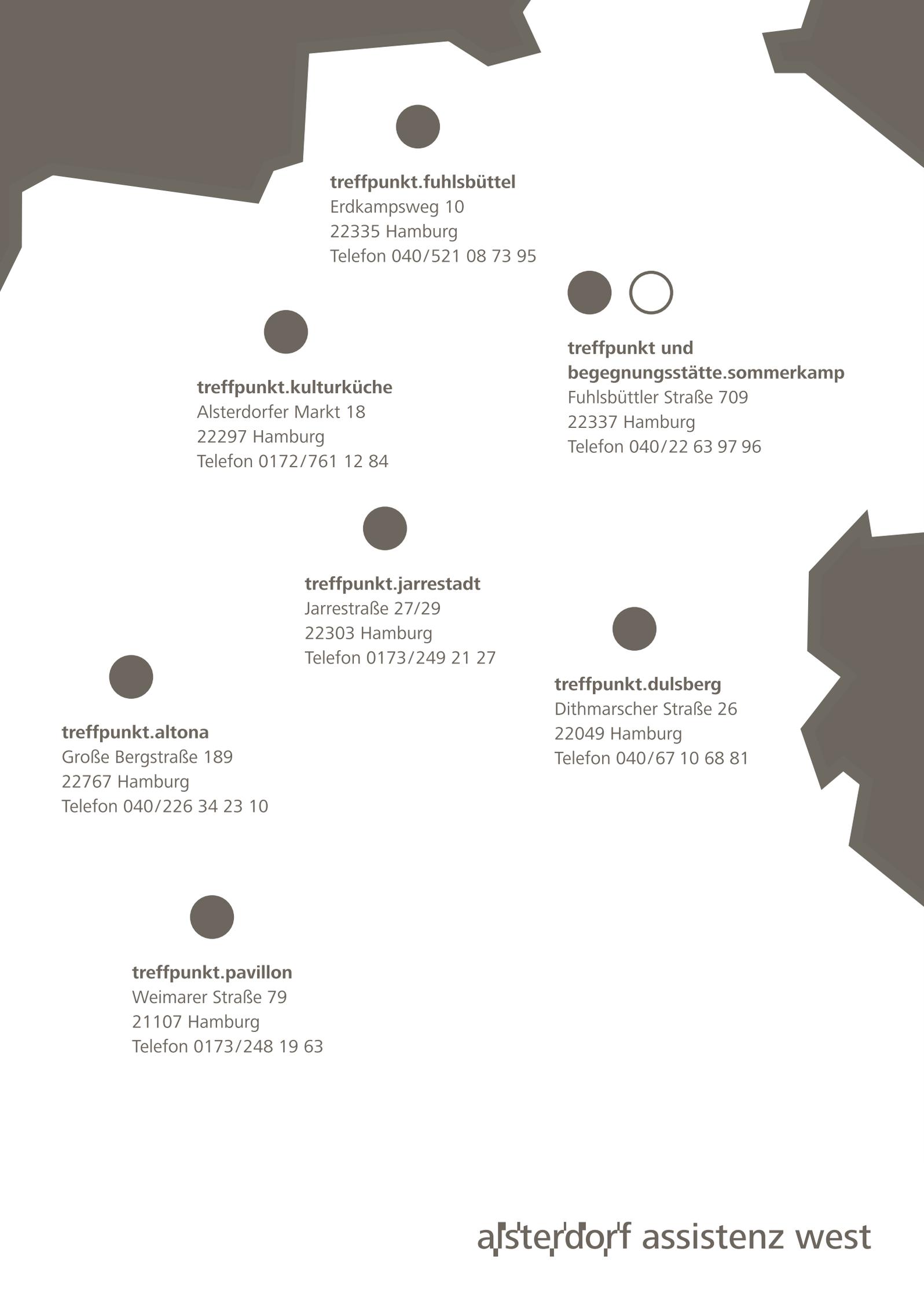


**treffpunkt und
begegnungsstätte.ekenknick**
Ekenknick 3
22523 Hamburg
Telefon 040/53 90 98 54



begegnungsstätte.heimfeld
Alter Postweg 48
21075 Hamburg
Telefon 040/38 03 67 01

Das Leben ist anders. Wir auch.



treffpunkt.fuhlsbüttel

Erdkampsweg 10
22335 Hamburg
Telefon 040/521 08 73 95

treffpunkt.kulturküche

Alsterdorfer Markt 18
22297 Hamburg
Telefon 0172/761 12 84

treffpunkt.jarrestadt

Jarrestraße 27/29
22303 Hamburg
Telefon 0173/249 21 27

treffpunkt.altona

Große Bergstraße 189
22767 Hamburg
Telefon 040/226 34 23 10

treffpunkt.pavillon

Weimarer Straße 79
21107 Hamburg
Telefon 0173/248 19 63

**treffpunkt und
begegnungsstätte.sommerkamp**

Fuhlsbüttler Straße 709
22337 Hamburg
Telefon 040/22 63 97 96

treffpunkt.dulsberg

Dithmarscher Straße 26
22049 Hamburg
Telefon 040/67 10 68 81

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 Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6
22765 Hamburg

☎ 040 270 790 566

💻 www.treffpunktaltona.de

Treff-Punkt Wandsbek

Brauhausstraße 17 – 19
22041 Hamburg

☎ 040 334 240 500

💻 www.treffpunktwandsbek.de

Treff-Punkt Bergedorf

Kurt-Adams-Platz 9 b
21031 Hamburg

☎ 040 765 009 52

💻 www.treffpunktbergedorf.de

Treff-Punkt Harburg

Am Wall 1
21073 Hamburg

☎ 040 374 236 500

💻 www.treffpunktharburg.de

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

💻 www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte



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



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:

LK Harburg	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.sozialkontor.de.

Wir freuen uns auf Sie!

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 Barmbek, Harburg, Billstedt, Othmarschen und
Winterhude.

Möchten Sie bei diesen Angeboten mitmachen und gemeinsam
Hindernisse überwinden?

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



Ansprechpartnerin: Birgit Stanisch
Telefon: Tel. 040 / 4273 13365
e-mail: B.Stanisch@vhs-hamburg.de

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

Beratung und Unterstützung bei sexueller Gewalt

Viele Mädchen und Frauen erleben sexuelle Gewalt.
Mädchen und Frauen,
die sexuelle Gewalt erlebt haben,
dürfen sich Hilfe holen.



Sie können zu einer Beratung gehen.
Die Beratungs-Stelle heißt
Allerleirauh.
Die Beratungs-Stelle ist in Wandsbek.
Die Beratung ist kostenlos.

Die Beratung kann Ihnen helfen,
wenn Sie Probleme wegen sexueller Gewalt haben.
In der Beratung suchen wir gemeinsam nach Lösungen.

Sie dürfen alles erzählen.
Auch wenn es Ihnen verboten wurde!
Wir erzählen nichts weiter.
Aber Sie müssen nicht alles erzählen.
Sie erzählen nur das, was Sie erzählen wollen.

Wichtig ist:
Sie müssen sich nicht schämen!
Sie haben keine Schuld!

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Email.
Dann bekommen Sie bald einen Termin.
Damit es Ihnen wieder besser geht.

Das ist sexuelle Gewalt:

- Angefasst werden, obwohl Sie das nicht wollen. Zum Beispiel am Po oder am Busen.
- Angestarrt werden oder blöd angemacht werden. Obwohl Sie das nicht wollen.
- Zum Sex gezwungen werden.
- Anderen beim Sex zuschauen müssen.

Beratungs-Stelle Allerleirauh

Hammer Steindamm 44

22089 Hamburg

☎ 040 29 83 44 83

✉ info@allerleirauh.de

💻 www.allerleirauh.de

Beraten, unterstützen und informieren

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



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



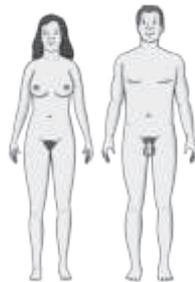
Jeder kann zu uns kommen.
Die Beratung ist für **alle Menschen** offen.



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



SCHOTTLAND
für alle

www.schottland-fuer-alle.com

Schottland-für-Alle

Barrierefreie Reisen nach Süd-, West-, Nord-, Osteuropa und vieles mehr

Entdecken Sie unsere Destinationen weltweit 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

Wir freuen uns auf Sie!



Schottland für Alle

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

phone: +44 1863 766 010 (24 Stunden)
phone: 0211 43691328 (Bürozeiten)
mobil: +44 7794 8475 74
www.schottland-fuer-alle.com
info@schottland-fuer-alle.com

Reisen mit Begleitung in die ganze Welt

Weitsprung gGmbH organisiert seit über 20 Jahren Reisen mit Begleitung in die ganze Welt.

Menschen mit Unterstützungsbedarf reisen in kleinen Gruppen zu den schönsten Reisezielen innerhalb von Deutschland und weltweit. Eine Auswahl an attraktiven Reisezielen finden Sie in unserem Jahresprogramm, das wir Ihnen gerne kostenlos zusenden. Natürlich planen und organisieren wir auch begleitete Individualreisen. So können Sie sich Ihren persönlichen Reisetraum erfüllen!

Lassen Sie sich gerne von uns beraten oder fordern Sie den aktuellen Reisekatalog an.

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



BILDUNGSNETZ HAMBURG – FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN



www.bildungsnetz-hamburg.de

alsterdorf assistenz ost

alsterdorf assistenz ost gGmbH

Erwachsenenbildung

Michael Ollech

Steilshooper Str.54, 22305 Hamburg



69 79 81 22



69 79 81 77

Internet: www.alsterdorf-assistenz-ost.de

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de

alsterdorf assistenz west

alsterdorf assistenz west gGmbH

Pamela Heiser

Max-Brauer-Allee 50, 22765 Hamburg



35 74 81 51



357 481 40

Internet: www.alsterdorf-assistenz-west.de

E-Mail: pamela.heiser@alsterdorf-assistenz-west.de



BHH Sozialkontor gGmbH – Geschäftsstelle City Süd

Imke Treder

Frankenstraße 5, 20097 Hamburg



227 227 35



227 227 27

Internet: www.sozialkontor.de

E-Mail: i.treder@sozialkontor.de



Das Rauhe Haus, stadtteilhaus „Horner Freiheit“

Kendra Eckhorst

Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg



633 076 30

Internet: www.rauheshaus.de

E-Mail: keckhorst@rauheshaus.de



Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH

Erwachsenenbildung

Svenja Eggersmann

Südring 36, 22303 Hamburg



270 790 926



270 790 948

Internet: www.leben-mit-behinderung-hamburg.de

E-Mail: svenja.eggersmann@lmbhh.de



Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.

Helga Schacht

Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg



689 433 22



689 433 13

Internet: www.lhhh.de

E-Mail: info@lhhh.de