

1

Damals in Hamburg – Wir besuchen das UKE-Museum

Auf dem Krankenhaus-Gelände vom UKE gibt es ein Museum.
 Das Museum erinnert an die Opfer der Medizin im National-Sozialismus.
 Es gab damals Ärzte, Kranken-Pfleger und Beamte, die Verbrechen begangen haben.
 Sie haben Menschen zwangs-weise operiert, damit sie keine Kinder bekommen.
 Und sie haben Patienten ermordet.
 Wir informieren uns über Medizin-Verbrechen im National-Sozialismus.

	Dienstag, 12. Dezember 2023 Mittwoch, 13. Dezember 2023	
	Dienstag, 12. Dezember von 17:00 bis 18:30 Uhr. Mittwoch, 13. Dezember von 16:00 bis 18:00 (Exkursion ins UKE Museum).	Achtung: unterschiedliche Zeiten.
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt Mitte Altona ist mit der Buslinie 113 zu erreichen.
	Martin Gorlikowski	
	5,00 €	Und Eintritt für Museum
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 5 Teilnehmer:innen.

2

Gemeinsam forschen an der Uni Hamburg

In diesem Kurs können Sie etwas über Forschung lernen. Und Sie forschen selbst. Zusammen mit Studierenden der Uni Hamburg wählen Sie ein Thema. Sie lernen wie Forschung gemacht wird:

- Wie führe ich ein Interview?
- Wie erstelle ich eine Umfrage?
- Wie werte ich die Antworten aus?

Am Ende stellen sie Ihre Forschungs-Ergebnisse vor.

	<p>Freitag, 21. April 2023 Freitag, 12. Mai 2023 Samstag, 13. Mai 2023 Freitag, 16. Juni 2023 Samstag, 17. Juni 2023 Freitag, 14. Juli 2023</p>	
	<p>Freitags von 12:00 - 16:00 Uhr. Am letzten Freitag von 14:00 - 16:00 Uhr. Samstags immer von 10:00 - 14:00 Uhr.</p>	<p>Achtung unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Universität Hamburg Von Melle Park 8 20146 Hamburg Region Eimsbüttel</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Raum wird nach Anmeldung bekannt gegeben.</p>
	<p>Katharina Silter Wiebke Curdt</p>	
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>Wiebke Curdt, Mail: wiebke.curdt@uni-due.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

3

Wie wird Geschichte gemacht?

Wir fangen klein an und besuchen die Geschichtswerkstatt in Horn.

Was wird gesammelt?

Wie wird es aufgehoben?

Was erzählen die Bilder und Schriftstücke?

Wie wird die Geschichte von einem Stadtteil aufgeschrieben?

Dann werden wir selbst aktiv und machen uns auf eine Spurensuche.

	Samstag, 11. März 2023	
	In der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei. Der Kurs findet im Seminar-Raum 2 statt. Der Raum 2 befindet sich im 1. Stock.
	Gerd von Borstel	
	2,00 €	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.

4

Fahrrad-Demo zum Tag der Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen

Am 5. Mai 2023 ist der Europäische Protest-Tag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen. Gemeinsam planen und organisieren wir eine Fahrrad-Demo für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.

Was ist eine Demonstration, kurz: Demo? Was muss für eine Demo organisiert werden? Was bedeutet Gleichstellung? Darüber reden wir. Wir malen Plakate für die Demo. Haben Sie Lust, die Fahrrad-Demo mit uns gemeinsam zu planen? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.

	<p>Dienstag, 21. März 2023 Dienstag, 4. April 2023 Dienstag, 18. April 2023 Dienstag, 2. Mai 2023 Freitag, 5. Mai 2023</p>	<p>Der Kurs besteht aus vier Terminen. Der Kurs findet dienstags statt. Achtung: Die Fahrrad-Demo findet am Freitag statt, den 5. Mai 2023.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:00 Uhr.</p>	<p>Die Uhrzeit der Fahrrad-Demo steht noch nicht fest.</p>
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.pavillon Weimarer Straße 79 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.pavillon erreichen Sie mit der Buslinie 13. Haltestelle: Krankenhaus Großsand</p>
	<p>Yvonne Stick</p>	
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>Yvonne Stick: 0173 60 80 341 Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

5

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 quatschen, basteln, haben Spaß, machen einen Ausflug und sind selber starke Frauen!

	Freitag, 16. Dezember 2022 Freitag, 6. Januar 2023 Freitag, 13. Januar 2023 Freitag, 20. Januar 2023 Freitag, 27. Januar 2023 Freitag, 3. Februar 2023	Freitag, 10. Februar 2023 Freitag, 17. Februar 2023 Freitag, 24. Februar 2023 Freitag, 3. März 2023 Mittwoch, 8. März 2023	Am 8. März wird der internationale Frauentag gefeiert.
	Jeweils in der Zeit von 15:30 - 17:00 Uhr.		
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord		Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie können an dem Kurs auch über Video-Konferenz teilnehmen. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Daniela Chmelik		
	24,00 €		
	François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de		Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

6

Politik machen - wir legen los

Digital



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, wie man sich beteiligen kann oder über Demonstrationen.

	<p>Donnerstag, 26. Januar 2023 Donnerstag, 13. April 2023 Donnerstag, 9. Februar 2023 Donnerstag, 27. April 2023 Donnerstag, 16. Februar 2023 Donnerstag, 4. Mai 2023 Donnerstag, 23. Februar 2023 Donnerstag, 11. Mai 2023 Donnerstag, 2. März 2023 Donnerstag, 23. März 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p> Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie können an dem Kurs auch über Video-Konferenz teilnehmen. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Svenja Eggersmann Martin Gorlikowski</p>	
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>Martin Gorlikowski: 270 79 09 26 Mail: martin.gorlikowski@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer:innen.</p>

7

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, 17. März 2023 Freitag, 24. März 2023 Freitag, 31. März 2023 Freitag, 14. April 2023 Freitag, 21. April 2023 Freitag, 28. April 2023</p> <p>Freitag, 5. Mai 2023 Freitag, 12. Mai 2023 Freitag, 19. Mai 2023 Freitag, 26. Mai 2023 Freitag, 2. Juni 2023 Freitag, 9. Juni 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:30 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p> Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie können an dem Kurs auch über Video-Konferenz teilnehmen. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Daniela Chmelik</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

8

Der Krieg in der Ukraine

Der Krieg in der Ukraine dauert an.
 Er beeinflusst unser Leben negativ.
 In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre Gedanken und Gefühle einzubringen.
 Sie lernen die verschiedenen Ursachen des Krieges kennen.
 Sie erfahren, wie Sie die Situation besser verstehen können.

	Samstag, 25. März 2023 Sonntag, 26. März 2023	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Ingo Schmaal	
	8,00 €	
	François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

9

Hamburg im Nationalsozialismus

Hitler und seine Anhänger, die National-Sozialisten, haben Menschen verfolgt und umgebracht. Auch in Hamburg.

Die Menschen haben unterschiedlich gehandelt: Manche waren Täter, andere waren Opfer. Es gab auch Menschen, die wir Mit-Läufer nennen. Und Menschen, die sich gewehrt haben, die Widerstand geleistet haben. Wir sprechen im Kurs über die verschiedenen Menschen.

Wir besuchen die neue Gedenk-Stätte am Alsterdorfer Markt.

	Samstag, 15. April 2023 Samstag, 22. April 2023	Der Kurs findet an 2 Samstagen statt.
	Samstag, 15.4.: 10:00 - 13:00 Uhr. Samstag, 22.4.: 10:00 - 14:30 Uhr.	Achtung: Unterschiedliche Zeiten.
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.
	Ingo Schmaal	
	10,00 €	
	Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

10

Die Polizei in Hamburg

In Hamburg gibt es viele Polizei-Dienststellen. Das sind die Büros der Polizei.
 Dort rufen die Menschen an, wenn sie die Polizei brauchen.
 Was macht die Polizei genau, was sind die Aufgaben der Polizei?
 Welche Technik benutzt die Polizei?
 Stimmt es, was im Fernsehen oder im Internet über die Arbeit der Polizei gezeigt wird?
 Über diese Fragen sprechen wir und wir gehen ins Polizei-Museum.

	Samstag, 30. September 2023 Sonntag, 1. Oktober 2023	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr. Sonntag, 9:30 - 15:30 Uhr.	Achtung: Unterschiedliche Zeiten.
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.
	Ingo Schmaal	
	12,00 €	Zusätzlich: 8 Euro für den Eintritt ins Museum.
	Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

11

Philosophie: Fragen an das Leben

Philosophie heißt: Liebe zur Weisheit.

Das bedeutet man möchte Fragen stellen und klüger werden.

Philosophen sind Menschen, die sich kluge Gedanken zum Leben und zu verschiedenen Fragen gemacht haben. Vielleicht können sie sogar Antworten auf Ihre Fragen geben.

Schauen Sie auf die Welt, wie die Philosophen das tun.

In diesem Kurs können Sie von den Philosophen lernen und selbst klüger werden.

	<p>Donnerstag, 26. Januar 2023 Donnerstag, 2. Februar 2023 Donnerstag, 9. Februar 2023 Donnerstag, 16. Februar 2023 Donnerstag, 23. Februar 2023 Donnerstag, 2. März 2023</p> <p>Donnerstag, 9. März 2023 Donnerstag, 16. März 2023 Donnerstag, 23. März 2023 Donnerstag, 30. März 2023 Donnerstag, 6. April 2023 Donnerstag, 13. April 2023</p>	<p>Sie können an jedem Termin einzeln teilnehmen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:45 - 18:15 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Wandsbek Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof) 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht.</p>
	<p>Michael Roth</p>	
	<p>1,00 € pro Termin.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

12

Wir besuchen das Land der Tiere

Das Land der Tiere ist ein Ort für gerettete Tiere.

Ein Tierschutz Zentrum.

Wir besuchen gemeinsam das Land der Tiere

und erfahren viel über Tiere und wie sie gut leben können.

	<p>Donnerstag, 22. Juni 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 18:00 Uhr.</p>	<p>Das Vortreffen findet in der zeit von 17:00 bis 19:00 Uhr statt.</p>
	<p>Tagesstätte Allermöhe Rahel-Varnhagen-Weg 39 21035 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Zu Fuß erreichbar über S Bahnhof Nettelburg in ungefähr 10 Minuten.</p>
	<p>Bettina Schubert</p>	<p>Bitte bequeme Schuhe anziehen.</p>
	<p>10,00 €</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

13

Flaschengarten selbst gestalten

Ihr habe keinen grünen Daumen, möchte aber gerne Pflanzen in der Wohnung?
Kein Problem! Wir gestalten gemeinsam einen kleinen Dschungel in der Flasche.
Der Vorteil am Flaschengarten liegt darin,
dass er maximal 1 mal im Jahr ein wenig Pflege benötigt.

	Freitag, 20. Oktober 2023	
	In der Zeit von 15:00 - 18:45 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Metronom vom Hamburger Hauptbahnhof bis nach Buchholz (Nordheide, Richtung Bremen). Steigen Sie in das hintere Ende vom Zug in Fahrtrichtung. Von Buchholz sind es etwa noch 10 Minuten zu Fuß.
	Jessica Bennecke	
	5,00 €	
	Treffpunkt Buchholz: 04181 - 940 61 35 Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

14

Beetpatenschaften: Kräuterworkshop

Ein Kurs für alle, die Lust haben, sich mit Pflanzen im Wandel zu beschäftigen.

Wann blüht was?

Wann muss was gepflanzt werden?

Es werden auch Kräuter angepflanzt, mit denen nach der Ernte gemeinsam etwas zubereitet wird.

Dazu gibt es Informationen zur Wirkung von Kräutern.

	<p>Donnerstag, 16. März 2023 Donnerstag, 20. April 2023 Donnerstag, 25. Mai 2023 Donnerstag, 22. Juni 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte Methfesselstraße 45 20257 Hamburg Region Eimsbüttel</p>	<p>Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Der Treffpunkt ist über die U-Bahnlinie U2 bis Lutterothstraße oder mit der Metrobuslinie 4 bis Sartoriusstraße in 5 Gehminuten erreichbar.</p>
	<p>Antje Heimbach</p>	
	<p>2,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Mitte: 28 05 18 98 Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 4 Teilnehmer:innen.</p>

15

Die Elbinsel Kaltehofe

Kaltehofe ist eine Elb-Insel im Hamburger Stadtteil Rothenburgsort.

Kaltehofe hat ein Brunnen-Museum und viel Natur an der Elbe. 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.

	<p>Mittwoch, 21. Juni 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Michael Futh</p>	
	<p>4,00 €</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

16

Energie sparen und Klima-Schutz im Alltag Woher kommt der Strom?

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? Warum ist Energie so teuer? Und was hat der Krieg in der Ukraine mit Energie zu tun? Und wir testen mit einem Mess-Gerät den Strom-Verbrauch von elektrischen Geräten. Wir gehen ins Elektro-Museum und besuchen das Pump-Speicher-Kraft-Werk in Geesthacht.

	<p>Freitag, 31. März 2023 Freitag, 14. April 2023 Samstag, 22. April 2023</p> <p>1. Ausflug zum Museum: Sonntag, 23. April 2023</p> <p>2. Ausflug zum Museum: Samstag, 29. April 2023</p>	<p>Es handelt sich um eine Kursreihe. Sie können einzelne Termine buchen oder die ganze Kursreihe.</p>
	<p>Freitags jeweils von 15:30 - 17:45 Uhr. Samstag 22. April von 10:00 - 13:00 Uhr. Sonntag 23. April von 10:00 - 14:30 Uhr. Samstag 29. April von 10:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d 22175 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Der Treffpunkt für die Ausflüge wird noch bekannt gegeben.</p>
	<p>Silvia Schubert Ingo Schmaal</p>	
	<p>Kurs-Reihe: 19,00 €. Kurse einzeln jeweils 3,50 €, Ausflüge einzeln jeweils 7,00 €.</p>	<p>Sie sparen 5,50 € wenn Sie die ganze Kurs-Reihe buchen.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

17

Die Wandse im Klimawandel Am Mühlenteich

Die Wandse ist ein Fluss, der durch Wandsbek fließt.

An der Wandse leben viele Tiere: Vögel, Insekten, Mäuse und Igel.

Es gibt auch Fledermäuse. Fledermäuse fliegen in der Nacht. Wir beobachten Fledermäuse über dem Mühlenteich.

An der Wandse wachsen auch viele Pflanzen.

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

	<p>Mittwoch, 12. April 2023 (Pflanzen) Mittwoch, 17. Mai 2023 (Fledermäuse)</p>	<p>Die Beobachtung von Fledermäusen findet in der Nacht statt. Am nächsten Tag ist Himmelfahrt, ein Feiertag.</p>
	<p>Mittwoch 12. April von 17:00 - 18:30 Uhr. Mittwoch 17. Mai von 21:00 - 22:30 Uhr.</p>	<p>Achtung: unterschiedliche Zeiten. Der 2. Termin findet in der Nacht statt. Am nächsten Tag ist Himmelfahrt, das ist ein Feiertag.</p>
	<p>S-Bahn Friedrichsberg Ausgang 22081 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt über die S1 oder mit dem Bus der Linie 16.</p>
	<p>Olaf Fedder</p>	
	<p>2,00 € pro Termin.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

18

Die Wandse im Klimawandel Am Pulverhofteich

Die Wandse ist ein Fluss, der durch Wandsbek fließt.

An der Wandse leben viele Tiere: Vögel, Insekten, Mäuse und Igel. Es gibt auch Fledermäuse.

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>Mittwoch, 26. April 2023 (Vögel) Mittwoch, 10. Mai 2023 (Insekten und Wasser-Tiere)</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Wohngemeinschaften Pulverhof Am Pulverhof 20 a 22147 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Wir treffen uns vor der Wohngruppe von Leben mit Behinderung. Sie erreichen den Kursort mit dem Bus der Linie 27 bis Paracelsusstraße. Das Haus befindet sich im Park.</p>
	<p>Krzysztof Wesolowski</p>	
	<p>2,00 € pro Termin.</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

19

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. Wir filzen damit kleine Gegenstände, zum Beispiel Kugeln oder Armbänder.

	Freitag, 21. April 2023	
	In der Zeit von 15:00 - 17:30 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.
	Theresa Hartwig	Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
	7,00 €	Geld für Materialkosten ist in der Kursgebühr enthalten.
	Michael Liebert: 637 02 49 24 Mail: Liebert@gut- karlshoehe.de	Höchstens 12 Teilnehmer:innen.

20

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

	Freitag, 12. Mai 2023	
	In der Zeit von 15:00 - 17:30 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.
	Katharina Henne	Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
	7,00 €	Geld für Materialkosten ist in der Kursgebühr enthalten.
	Michael Liebert: 637 02 49 24 Mail: Liebert@gut- karlshoehe.de	Höchstens 12 Teilnehmer:innen.

21

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, 22. September 2023	
	In der Zeit von 15:00 - 17:30 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.
	Christiane Stehmann	Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
	7,00 €	Geld für Materialkosten ist in der Kursgebühr enthalten.
	Michael Liebert: 637 02 49 24 Mail: Liebert@gut- karlshoehe.de	Höchstens 12 Teilnehmer:innen.

22

Urbane Garten-Kultur Gärtnern in der Stadt

Pflanzen, Obst und Gemüse selber anbauen macht Spaß. Ein großer Garten ist dazu nicht nötig. Auch in der Stadt ist das möglich.

Das heißt: Urban Gardening. Das ist englisch und heißt: Gärtnern in der Stadt.

Dazu brauchen Sie nicht viel:

Ein bisschen Platz, Lust auf selbst gezogene Pflanzen und ein wenig Kreativität.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Gemüse angepflanzt wird. Das ist ganz einfach.

	Dienstag, 2. Mai 2023 Dienstag, 9. Mai 2023 Dienstag, 16. Mai 2023 Dienstag, 23. Mai 2023 Dienstag, 30. Mai 2023	Der Kurs besteht insgesamt aus 5 Terminen. Der Kurs findet dienstags statt.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.	
	Gählerhaus im Gählerpark Gählerhaus 22767 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Das Gählerhaus erreichen Sie mit der Buslinien 15. Haltestelle: Am Festland
	Sarah Eichler Jonas Lütjens	Bitte melden Sie sich an.
	2,00 €	
	treffpunkt.altona: 22 63 42 310 Mail: s.eichler@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

23

Prag ist eine Reise wert

Wir wollen gemeinsam ein verlängertes Wochenende in Prag verbringen.

Wir reisen mit dem Zug.

Vor unserer Wochenend-Reise treffen wir uns.

Wir planen an diesem Tag, was alles notwendig ist und was wir uns in Prag ansehen wollen.

	<p>Die Reise findet statt vom: Donnerstag, 14. September 2023 bis Sonntag, 17. September 2023</p> <p>Der Termin für das Vortreffen wird bei Anmeldung bekannt gegeben.</p>	<p>Der Termin für das Vortreffen wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.</p>
	<p>Die Uhrzeiten werden bei Anmeldung bekannt gegeben.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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 Lukas Schuh</p>	
	<p>386,00 €</p>	<p>In den Kurskosten sind die Reisekosten enthalten</p>
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 Mail: helga.schacht@lhhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer:innen.</p>

24

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?

	Dienstag, 21. Februar 2023	
	In der Zeit von 16:00 - 18:00 Uhr.	
	Weitsprung Hamburg (bei ARINET) Süderstraße 75a (77) 20097 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Über die S-Bahn Hammerbrook oder mit Bus 25 erreichbar.
	Mitarbeiter*in von Weitsprung	
	5,00 €	
	Weitsprung Hamburg Tel. 040 38904575 hamburg@weitsprung-reisen.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

25

Tagesfahrt nach Bremen

Wir wollen die schöne Hansestadt kennenlernen und besichtigen.

Was ist zu entdecken?

Nach einem Spaziergang stärken wir uns mit einem gemeinsamen Mittagessen.

	<p>Samstag, 17. Juni 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof Kirchenallee 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Wir treffen uns am Hauptbahnhof vor dem Blumenladen gegenüber dem Eingang der U1/U3.</p>
	<p>Sevgi Kaymaz Annette Dierich</p>	
	<p>20,00 €</p>	<p>Das Essen in Bremen muss selbst bezahlt werden.</p>
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

26

Mit dem Fahrrad durch Wilhelmsburg

Wir wollen mit dem Fahrrad gemeinsam geheime Ecken in Wilhelmsburg entdecken.

	<p>Samstag, 8. Juli 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 10:00 - 15:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.</p>
	<p>Mehtap Brüggemann</p>	
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

27

Einen Ausflug organisieren

Ausflüge sind schön.

Ausflüge müssen gut vorbereitet werden.

In diesem Kurs lernen Sie, was Sie tun können, damit Ihr Ausflug gelingt.

Am Ende machen Sie einen schönen Ausflug.

	<p>Dienstag, 25. April 2023 Freitag, 5. Mai 2023 Samstag, 6. Mai 2023</p>	<p>Am Samstag, 6. Mai machen wir gemeinsam einen Ausflug.</p>
	<p>Dienstag, 25. April von 16:00 - 18:00 Uhr. Freitag, 5. Mai von 15:00 - 19:00 Uhr. Samstag, 6. Mai von 10:00 - 18:00 Uhr.</p>	<p>Achtung: Unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Momme Peters Gabi Zimmer</p>	
	<p>20,00 €</p>	<p>Die Fahrtkosten sind in der Kursgebühr enthalten.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

28

Wir spielen Theater!

Theater? Wie geht das?

Gemeinsam lernen wir das Theaterspielen.

Wir entwickeln ein Theaterstück und führen es vor Publikum auf.

Dieser Kurs ist für alle, die Lust und Spaß haben, einmal in eine andere Rolle zu schlüpfen.

	<p>Der 1. Kurs beginnt im Februar 2023 Termine werden bei Anmeldung bekanntgegeben</p> <p>Der 2. Kurs beginnt im August 2023</p>	<p>Der Kurs findet immer donnerstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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>Karl-Philip Liebehenz</p>	
	<p>16,00 €</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 Mail: helga.schacht@lhhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

Theater in Hamburg

Sie wollten schon immer mal wissen wie ein Theater funktioniert?

Wie wird eine Produktion auf die Beine gestellt wird? Wer arbeitet alles an einem Theater? Was braucht es noch für ein Theater? All diese Fragen werden in diesem Seminar geklärt und erlebt.

Über eine theoretische Einführung bis hin zu Besuchen hinter die Kulissen und natürlich auch ein Theaterabend. Theatermachende und Schauspieler*innen werden sich Ihnen vorstellen und alle Eure Fragen beantworten.

	<p>Donnerstag, 23. März 2023 Freitag, 24. März 2023</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Die weiteren Termine werden beim Kurs bekannt gegeben.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a 22763 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.</p>
	<p>Stefan Hossfeld</p>	
	<p>17,00 €</p>	
	<p>Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



30

Fotokurs

In diesem Kurs erkunden Sie die Neue Mitte Altona mit der Kamera.

Sie machen Fotos mit dem Tablet und Sie lernen, wie die Tablet-Kamera funktioniert.

Gemeinsam bearbeiten Sie später die Fotos mit einem Foto-Programm.

So können spannende Fotos machen und lernen dabei einen Stadtteil kennen.

	<p>Samstag, 25. März 2023 Sonntag, 26. März 2023</p>	<p>Der Kurs findet an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Samstag von 15:00 - 20:00 Uhr. Sonntag von 12:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Stadtreiben Eva-Rühmkorf-Straße 2 22765 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung Hamburg Stadtreiben in der Mitte Altona ist mit der Buslinie 113 zu erreichen.</p>
	<p>Carolin Rieger Maurice Rieger</p>	
	<p>11,00 €</p>	
	<p>Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

31

Ich schreibe eine kleine Geschichte

Ein Kurs für alle, die Lust haben ihre Kreativität zu entdecken und mit einfachen Ideen ins Schreiben zu kommen.

Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, sich auszuprobieren. Sie schreiben in einer kleinen Gruppe und bekommen gute Unterstützung.

Das Ziel ist, dass jede*r mit einer kleinen, selbstgeschriebenen Geschichte nach Hause gehen kann. Wir freuen uns auf Sie!

	<p>Samstag, 6. Mai 2023 Samstag, 13. Mai 2023</p>	
	<p>Samstag 6. Mai: In der Zeit von 11:00 - 15:00 Uhr. Samstag 13. Mai: In der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr.</p>	<p>Achtung: unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg-West Eckhoffplatz 28 22547 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Kurs findet im Treffpunkt am Eckhoffplatz, Hausnummer 16, im Erdgeschoss statt. Sie erreichen uns ganz einfach mit dem X3 oder M2 Bus.</p>
	<p>Ragna Hartz</p>	
	<p>2,50 €</p>	
	<p>Treffpunkt West: 35 70 85 53 Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

32

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, 26. Mai 2023 Samstag, 27. Mai 2023 Samstag, 10. Juni 2023	
	Freitags von 16:00 - 19:00 Uhr. Samstags von 11:00 - 14:00 Uhr.	Achtung: unterschiedliche Zeiten.
	HausDrei e.V. Hospitalstr. 107 22767 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist barrierefrei. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei mit den Buslinien 15, 20 oder 25. Sie müssen bei der Haltestelle Max-Brauer-Allee (Mitte) aussteigen. Die Buslinien fahren an den S-Bahnstationen Holstenstraße, Bf. Altona oder Sternschanze los.
	François Huguenin	
	24,00 €	Geld für Ton und Farben sind in der Kurs-Gebühr enthalten.
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.



Plastik- Wir sammeln Müll und machen Kunst

Plastik ist überall. Praktische Gegenstände sind aus Plastik. Viel Müll in der Umwelt ist auch aus Plastik. Dagegen wollen wir etwas unternehmen. Wir sammeln Plastik-Müll am Elb-Strand. Wir machen aus dem Plastik-Müll Kunst. Unsere Kunst-Gegenstände zeigen wir in einer Ausstellung. Sie erfahren, wie Plastik die Umwelt belastet. Und es gibt ein Gewinnspiel: Wer wird Müllionär?

	<p>Freitag, 25. August 2023 Samstag, 26. August 2023 Sonntag, 27. August 2023</p>	
	<p>Am Freitag in der Zeit von 15:00 - 18:45 Uhr. Am Samstag in der Zeit von 10:00 - 15:15 Uhr. Am Sonntag in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	<p>Achtung: unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung Hamburg Stadtreiben in der Mitte Altona ist mit der Buslinie 113 zu erreichen.</p>
	<p>Ingo Schmaal Eva Zulauf</p>	
	<p>16,00 €</p>	
	<p>Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



34

Rockmusik

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

	<p>Freitag, 13. Oktober 2023 Samstag, 14. Oktober 2023 Freitag, 27. Oktober 2023 Samstag, 28. Oktober 2023</p>	
	<p>Freitags findet der Kurs von 17:15 - 20:30 Uhr statt. Samstags findet der Kurs von 14:45 - 19:45 Uhr statt.</p>	<p>Achtung unterschiedliche Zeiten.</p>
	<p>Station 17 Barnerstraße 16 22765 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Zu Fuß erreichbar über die S-Bahnstation Altona in ungefähr 10 Minuten. Ausgang Richtung Ottensen. Dann rechtsrum nach 100 Metern in die Scheel-Plessen Straße. Diese mündet in die Barnerstraße.</p>
	<p>Andrea Trumm Greta Bayer</p>	
	<p>25,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

35

Wir machen eine Radio-Sendung bei TIDE-Radio

Möchten Sie eine eigene Sendung im Radio machen?

In diesem Kurs lernen Sie wie das geht.

Die Radio-Sendung machen wir zu einem politischen Thema.

Zum Beispiel: Was soll sich für Menschen mit Behinderungen in Hamburg verbessern?

Oder: Wie können wir das

	<p>Donnerstag, 9. November 2023 Donnerstag, 16. November 2023 Donnerstag, 23. November 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt ist vom Bahnhof Altona aus zu Fuß erreichbar.</p>
	<p>Sarah Eichler</p>	
	<p>10,00 €</p>	
	<p>Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

36

Kreative Figuren aus Pompons herstellen

Wir wollen kreativ werden.

Wir stellen selber Pompons aus Wolle her.

Pompons sind Bommel aus Wolle.

Aus den Pompons gestalten wir Tiere und andere Figuren .

	<p>Mittwoch, 8. Februar 2023 Donnerstag, 23. Februar 2023 Mittwoch, 8. März 2023 Mittwoch, 22. März 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Hausgemeinschaft Gojenberg Gojenbergsweg 13 21029 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Die Hausgemeinschaft ist erreichbar über die Buslinien 135 bis zur Haltestelle Justus-Brinkmann-Strasse.</p>
	<p>Sabine Völkel Andrea Neuwerk</p>	<p>Wolle kann zum Kurs mitgebracht werden.</p>
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



37

Filme mit Botschaft

Es gibt Filme, die eine Botschaft transportieren wollen.
Wir wollen gemeinsam einen Film schauen.
Finden wir heraus, was die Botschaft ist?
Gefällt uns die Botschaft?
Oder sind wir anderer Meinung?
Dies wollen wir anschließend diskutieren.

	<p>Samstag, 14. Oktober 2023 Samstag, 4. November 2023 Samstag, 25. November 2023</p>	<p>Je nachdem, wie viele Anmeldungen vorliegen, kann an einzelnen Terminen teilgenommen werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:45 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte Methfesselstraße 45 20257 Hamburg Region Eimsbüttel</p>	<p>Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Der Treffpunkt ist über die U-Bahnlinie U2 bis Lutterothstraße oder mit der Metrobuslinie 4 bis Sartoriusstraße in 5 Gehminuten erreichbar.</p>
	<p>Andrea Meimerstorf</p>	
	<p>9,00 €</p>	<p>Bei Teilnahme an einzelnen Terminen kostet der Kurs 3,00 € pro Termin.</p>
	<p>Treffpunkt Mitte: 28 05 18 98 Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

38

Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi

Malen mit einem echten Künstler.

Jeder malt so wie er oder sie kann und mag.

Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben.

Unterstützt wird das Angebot von Rohullah Kazimi, einem Künstler.

Er arbeitet in der Ateliergemeinschaft der Schlumper Maler.

	<p>Sonntag, 29. Januar 2023 Sonntag, 26. Februar 2023 Sonntag, 26. März 2023 Sonntag, 30. April 2023 Sonntag, 28. Mai 2023 Sonntag, 25. Juni 2023</p> <p>Sonntag, 30. Juli 2023 Sonntag, 27. August 2023 Sonntag, 24. September 2023 Sonntag, 29. Oktober 2023 Sonntag, 26. November 2023</p>	<p>Der Kurs findet jeden letzten Sonntag im Monat statt. Achtung: Der letzte Termin ist der 26. November 2023.</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>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.pavillon erreichen Sie mit der Buslinie 13. Haltestelle: Krankenhaus Großsand</p>
	<p>Rohullah Kazimi</p>	<p>Bitte melden Sie sich an.</p>
	<p>2,00 €</p>	
	<p>Yvonne Stick: 0173 60 80 341 Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

39

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.

	<p>Samstag, 4. Februar 2023 Samstag, 11. Februar 2023 Samstag, 18. Februar 2023 Samstag, 25. Februar 2023 Samstag, 4. März 2023 Samstag, 11. März 2023</p> <p>Samstag, 18. März 2023 Samstag, 25. März 2023</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>Der Kursort ist barrierefrei. 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>30,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

40

Stoffmalerei

In diesem Kurs wird der Umgang mit Stoff und Stoff-Farben gelernt. Wir lernen auf Stoffen zu malen. Wir gestalten sie nach eigener Fantasie. Die Kreativität der Teilnehmenden wird gefördert.

	Dienstag, 7. März 2023 Dienstag, 14. März 2023	
	Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.
	Leyla Demirer	
	6,50 €	
	Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.



41

Trickfilmkurs

Möchten Sie einen eigenen Trickfilm machen? Wie das geht lernen Sie in diesem Kurs. Wir erfinden Geschichten und Figuren. Wir machen daraus einen Trickfilm. Sie bekommen den fertigen Film als DVD mit nach Hause.

	<p>Freitag, 29. September 2023 Samstag, 30. September 2023 Sonntag, 1. Oktober 2023 Freitag, 6. Oktober 2023 Samstag, 7. Oktober 2023 Sonntag, 8. Oktober 2023</p>	
	<p>Freitags jeweils in der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr. Samstags und sonntags jeweils in der Zeit von 11:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>VHS-Zentrum Innenstadt Mönckebergsstraße 17 20095 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei.</p>
	<p>Ralf Kleinemas</p>	
	<p>32,00 €</p>	
	<p>Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



42

Nähwerkstatt

Hier lernen Sie, eigene Sachen selber zu schneiden.
Zum Beispiel: Wie kürze ich Hosen unkompliziert und kostenfrei?
Hierfür stehen im Kurs Nähmaschinen zum Üben bereit.

	<p>Samstag, 7. Oktober 2023 Samstag, 14. Oktober 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.</p>
	<p>Pervin Boyaci</p>	
	<p>6,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

43

Musik selber machen

In diesem Kurs können Sie Musik machen und Musik-Instrumente ausprobieren.
 Zum Beispiel: Schlagzeug oder Gitarre oder Synthesizer.
 Manche Instrumente sind laut, andere spielen leise.
 Bringen Sie ihre Lieblings-Lieder mit, die spielen wir dann.
 Wir machen auch eigene Lieder und Texte und nehmen sie auf einer CD auf.
 Wir laden Gäste ein, die mit uns Musik machen.

	Sonntag, 12. Februar 2023 Sonntag, 19. Februar 2023 Sonntag, 5. März 2023 Sonntag, 19. März 2023 Sonntag, 2. April 2023 Sonntag, 16. April 2023	Der Kurs findet immer sonntags statt. Die Termine sind unabhängig buchbar.
	Jeweils in der Zeit von 12:00 - 16:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Ralf Kleinemas	Bringen Sie etwas zu essen und zu trinken für die Pause mit.
	5,00 €	5,00 € pro Termin.
	François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

44

Bilder übermalen

Es gibt viele bekannte Bilder.

Wir schauen uns die Bilder von berühmten Künstler*innen an.

Und wir sprechen über die Bilder.

Welche Ideen haben Sie zu den Bildern?

Mit Pinsel und Farbe übermalen Sie die Bilder.

Und es entsteht etwas Neues: Ihr ganz eigenes Bild.

	<p>Samstag, 25. März 2023 Sonntag, 26. März 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Eva Zulauf</p>	
	<p>10,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



45

Pop Songs singen

Haben Sie Lust Pop-Songs zu singen?

In diesem Kurs können Sie in einer kleinen Gruppe singen.

Sie lernen Übungen für die Stimme und Atem-Übungen.

Damit Ihr Gesang richtig gut wird.

Ein Klavier begleitet Ihren Gesang.

Alle können am Kurs teilnehmen, Sie brauchen keine Erfahrung.

	Dienstag, 10. Oktober 2023 Dienstag, 28. November 2023 Dienstag, 17. Oktober 2023 Sonntag, 5. Dezember 2023 Dienstag, 24. Oktober 2023 Dienstag, 7. November 2023 Dienstag, 14. November 2023 Dienstag, 21. November 2023	
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Anne Parteike	
	16,00 €	
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.



46

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.

	Samstag, 11. März 2023	Der Kurs findet an einem Samstag statt.
	In der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.	
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.
	Rebecca Koslowski	
	5,00 €	Zusätzlich: 10 Euro für den Einkauf von Schminke mitbringen.
	Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.



47

Wenn Katzen fliegen: Ein Schreiblabor für alle

Entdecke dein eigenes Schreibtalent!

Federleicht entsteht aus selbst Erlebtem, Gesehenem oder Erfundenem das Spiel der Worte für Geschichten oder auch mal ein Gedicht.

Wenn Katzen fliegen, dann?

Wer mag, kann seine Texte im Anschluss bei einer Lesung vorlesen.

Zur Vorbereitung gibt es ein weiteres Kursangebot "Eigene Texte vortragen leicht gemacht".

	Samstag, 18. März 2023 Samstag, 25. März 2023 Sonntag, 26. März 2023	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:45 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd Schwarzenbergstraße 49 21073 Hamburg Region Harburg	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt Hamburg Süd liegt in unmittelbarer Nähe zum Ausgang des S-Bahnhof Harburg-Rathaus der Linie S3.
	Jörn Waßmund	
	27,00 €	50% Ermäßigung bei existenzsichernden Leistungen oder vergleichbar niedrigem Einkommen.
	Treffpunkt Hamburg Süd: 18 01 00 360 Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.



48

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 Obst-Schalen, Kerzen-Ständer oder Bilder-Rahmen.

	<p>1. Kurs: Samstag, 1. April 2023 Sonntag, 2. April 2023</p> <p>2. Kurs: Samstag, 23. September 2023 Sonntag, 24. September 2023</p>	<p>Die Kurse finden an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr. Sonntag, 14:30 - 17:30 Uhr.</p>	<p>Achtung: Unterschiedliche Uhrzeiten.</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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 überqueren.</p>
	<p>Hojat Esteky</p>	
	<p>39,00 €</p>	<p>Zusätzlich: Materialkosten 4 - 30 Euro. 25% Ermäßigung mit mindestens 50% Behinderungsgrad.</p>
	<p>Hamburger Volkshochschule 040 4284 1 4284 (mo. - fr. von 8:30 bis 18:00 Uhr E-Mail : service@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

49

Acryl-Malen: Blumen, Tiere und Gesichter

Wie malt man eine Landschaft und wie ein Tier?
 Wie malt man Blumen und wie das Gesicht einer Person?
 In diesem Kurs lernen Sie das Schritt für Schritt.

	<p>Samstag, 22. April 2023 Sonntag, 23. April 2023</p>	<p>Der Kurs findet an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>VHS-Zentrum Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 47a 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Volkshochschule Harburg, Kunstraum Florenz, 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 überqueren.</p>
	<p>Maurice Rieger</p>	
	<p>10,00 €</p>	<p>Zusätzlich Materialkosten von 10 €.</p>
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmer:innen.</p>

50

Eigene Texte vortragen leicht gemacht

Du möchtest deine selbstgeschriebenen Texte bei einer Lesung vortragen?

Du lernst hier Lesetechnik und Stimmeinsatz zur Vorbereitung auf die Lesung der eigenen Texte.

	<p>Mittwoch, 19. April 2023 Mittwoch, 26. April 2023</p>	<p>Da der Termin der Lesung noch nicht feststeht, müssen die Kurstermine eventuell noch verschoben werden.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:45 - 21:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd Schwarzenbergstraße 49 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt Hamburg Süd liegt in unmittelbarer Nähe zum Ausgang des S-Bahnhof Harburg-Rathaus der Linie S3.</p>
	<p>Jörn Waßmund</p>	
	<p>9,00 €</p>	<p>50% Ermäßigung bei existenzsichernden Leistungen oder vergleichbar niedrigem Einkommen.</p>
	<p>Treffpunkt Hamburg Süd: 18 01 00 360 Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 4 Teilnehmer:innen.</p>

51

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>Samstag, 24. Juni 2023 Sonntag, 25. Juni 2023</p>	<p>Der Kurs findet an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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 überqueren.</p>
	<p>Anne Parteike</p>	
	<p>10,00 €</p>	<p>Zusätzlich: 2 Euro für Materialkosten</p>
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

52

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, 23. September 2023	Der Kurs findet an einem Samstag statt.
	In der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.	
	Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.
	Rebecca Koslowski	Bitte mitbringen: 3 Konserven-Dosen, 3 Milch-Kartons, 3 Alt-Gläser. Bitte nur saubere Sachen mitbringen.
	5,00 €	Zusätzlich: 5 € für Materialkosten.
	Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.



53

1-2-3-4 - Wir sind eine Band!

Sie spielen ein Instrument? Alleine kann es schnell langweilig werden. Zusammen mit einer Band entstehen neue Sachen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit anderen Musiker:innen zusammen spielen können. Sie spielen und singen einfache Songs. Und natürlich: Sie stehen mit der Band auf der Bühne. Let's rock!

	<p>Samstag, 21. Januar 2023 Sonntag, 22. Januar 2023 Samstag, 18. Februar 2023 Sonntag, 19. Februar 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:45 Uhr. Am Sonntag, 19. Februar in der Zeit von 13:45 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Kulturladen Brakula Bramfelder Chaussee 265 22177 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei.</p>
	<p>Nadja Rüdebusch</p>	
	<p>12,00 €</p>	<p>Bringen Sie sich Getränke und Snacks mit.</p>
	<p>Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

54

Tanzen macht Spaß!

Musik macht Spaß.

Musik und Bewegung machen noch mehr Spaß.

Mal nach Lust und Laune.

Wir üben gemeinsam verschiedene Tänze ein.

Zum Abschluss wollen wir ein Tanzfest veranstalten.

	<p>Der 1. Kurs beginnt im Februar 2023. Termine werden bei Anmeldung bekanntgegeben</p> <p>Der 2. Kurs beginnt im August 2023</p>	<p>Der Kurs findet immer montags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Lebenshilfe Landesverband e.V. Stresemannstraße 163 22769 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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>Karl-Philip Liebehenz</p>	
	<p>16,00 €</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 Mail: helga.schacht@lhhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

55

Ich kann entspannen

Sie lernen verschiedene Entspannungs-Methoden kennen.
 Sie probieren verschiedenen Entspannungsübungen aus.
 Sie erfahren viel über sich selber
 und wie sie achtsam mit sich selber umgehen können.

	Mittwoch, 1. Februar 2023 Mittwoch, 8. Februar 2023 Mittwoch, 15. Februar 2023 Mittwoch, 22. Februar 2023 Mittwoch, 1. März 2023 Mittwoch, 8. März 2023	Mittwoch, 15. März 2023 Mittwoch, 22. März 2023
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region Bergedorf	Der Kursort ist barrierefrei. Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.
	Joana Roos -Bugiel	Bitte in bequemer Kleidung teilnehmen.
	10,00 €	
	Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

56

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>Samstag, 25. Februar 2023 Samstag, 11. März 2023 Freitag, 29. September 2023 Samstag, 28. Oktober 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 13:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.</p>
	<p>Stefan Wollweber Jana Wollweber</p>	
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer:innen.</p>

57

Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen

Wir besuchen gemeinsam einen Reiter-Hof.
 Sie lernen dort Pferde kennen.
 Sie erfahren, was ein Pferd braucht.
 Putzen, Hufe pflegen, füttern und führen kann direkt ausprobiert werden.

	Montag, 8. Mai 2023 Montag, 4. September 2023	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Tagesstätte Carla Teigler Haus An den Dünen 2 21035 Hamburg Region Bergedorf	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 10 Minuten.
	Stefanie Gontard Bettina Schubert	
	10,00 €	Verpflegung ist in der Kursgebühr enthalten.
	Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

58

Drachenboot fahren

Haben Sie Lust mal in einem Drachen Boot zu fahren?

Ein Drachen Boot 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.

	<p>Donnerstag, 22. Juni 2023 Donnerstag, 29. Juni 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 20:30 Uhr.</p>	
	<p>Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.</p>
	<p>Stefan George Michael Futh</p>	<p>Bitte Sportkleidung mitbringen.</p>
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

59

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, 9. September 2023	
	In der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz ost Ambulantes Team Reetwerder Reetwerder 11 21029 Hamburg Region Bergedorf	Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 4 Minuten.
	Susanne Scheel	
	6,00 €	In den Kosten ist ein Anteil für einen Imbiss enthalten.
	Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.

60

Ich kann entspannen - in Bergedorf

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

	Samstag, 16. September 2023	
	In der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.	
	alsterdorf assistenz ost Ambulantes Team Reetwerder Reetwerder 11 21029 Hamburg Region Bergedorf	Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Zu Fuß erreichbar über Bahnhof Bergedorf in ungefähr 4 Minuten.
	Susanne Scheel	
	8,00 €	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

61

Natur-Kosmetik selbst gemacht

Ihr seid auf der Suche nach einem tollen Geschenk?

Oder ihr wollt euch etwas Gutes tun?

Wir werden gemeinsam Natur-Kosmetik, wie z.B. Badesalz, Badebomben, Kräuteröle, Peelings und Cremedeo herstellen.

	<p>1. Kurs am: Freitag, 24. März 2023</p> <p>2. Kurs am: Freitag, 8. Dezember 2023</p>	<p>Die Termine sind unabhängig buchbar</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:00 - 18:45 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Metronom vom Hamburger Hauptbahnhof bis nach Buchholz (Nordheide, Richtung Bremen). Steigen Sie in das hintere Ende vom Zug in Fahrtrichtung. Von Buchholz sind es etwa noch 10 Minuten zu Fuß.</p>
	<p>Jessica Bennecke</p>	
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Buchholz: 04181 - 940 61 35 Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

62

Starke Seele - mich haut so schnell nichts um

Was ist seelische Widerstands-Fähigkeit?

Im Kurs lernen Sie, körperliche und seelische Belastungen besser zu bewältigen.

Die eigene innere Kraft wird entdeckt und stark gemacht.

	<p>Freitag, 17. Februar 2023 Freitag, 24. Februar 2023 Freitag, 3. März 2023 Freitag, 24. März 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:30 - 15:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf-Süd Kirchdorfer Damm 6 21109 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt befindet sich im Community Center Inklusiv im Laurens-Janssen-Haus am Kirchdorfer Marktplatz. Vom S-Bahnhof Wilhemsburg ist der Treffpunkt mit dem Bus in 7 Minuten zu erreichen.</p>
	<p>Ralf Brodesser</p>	<p>Resilienz-Trainer</p>
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Ralf Brodesser: 55 89 89 Mail: r.brodesser@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

63

Jetzt ist die beste Zeit: Achtsamkeit lernen

Gestern ist vorbei. Wer weiß was morgen ist?
 Der Kopf muss darüber nicht nachdenken.
 Im Kurs lernen Sie, im Hier und Jetzt zu leben.
 Achtsamkeit ist der Schlüssel.
 Welche Rolle eine Rosine dabei spielt, erfahren Sie am ersten Kurstag.

	Freitag, 17. Februar 2023 Freitag, 24. Februar 2023 Freitag, 3. März 2023 Freitag, 24. März 2023	
	Jeweils in der Zeit von 15:45 - 16:30 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf-Süd Kirchdorfer Damm 6 21109 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt befindet sich im Community Center Inklusiv im Laurens-Janssen-Haus am Kirchdorfer Marktplatz. Vom S-Bahnhof Wilhemsburg ist der Treffpunkt mit dem Bus in 7 Minuten zu erreichen.
	Ralf Brodesser	Achtsamkeits-Trainer
	5,00 €	
	Ralf Brodesser: 55 89 89 Mail: r.brodesser@sozialkontor.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

64

Tanzen! Tanzen! Tanzen!

Gemeinsam in einer Gruppe tanzen, das macht Spaß und gibt Kraft.
 Sie können locker lassen und Sie können sich stark fühlen.
 Sie können mutig und selbstbewusst sein.
 Entdecken Sie Ihre ganz eigenen Bewegungen.
 Alle können mitmachen!
 Wir zeigen unseren Tanz auf einer Bühne.

	<p>Freitag, 14. April 2023 Freitag, 21. April 2023 Freitag, 28. April 2023 Freitag, 5. Mai 2023 Freitag, 19. Mai 2023 Freitag, 26. Mai 2023</p> <p>Freitag, 2. Juni 2023 Freitag, 9. Juni 2023 Freitag, 16. Juni 2023 Freitag, 23. Juni 2023 Das Fest findet statt am: Sonntag, 25. Juni 2023</p>	<p>Der Kurs findet immer freitags statt. Das Fest mit Aufführung findet an einem Sonntag statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr. Am Sonntag, 25. Juni findet die Aufführung statt: In der Zeit von 13:00 – 16:00 Uhr.</p>	<p>Achtung: Unterschiedliche Zeiten für das Fest mit Aufführung.</p>
	<p>Lukulule e.V. Stockmeyerstraße 43 20457 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Sie fahren bis U-Meßberg. Der Kursort ist ungefähr in 15 Minuten zu Fuß erreichbar.</p>
	<p>Bente Ollmann</p>	<p>Bequeme Kleidung tragen. Etwas zu trinken mitbringen. Bei Bedarf auch Handtuch mitbringen.</p>
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

65

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 gesundem Essen und Trinken? Dann sind Sie herzlich Willkommen im Vorsorge-Kurs Gesund und Fit©. Wir zeigen viele Tricks und Tipps aus der Praxis. Sie lernen, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher. Gemeinsam in der Gruppe fällt es leichter!

	Dienstag, 2. Mai 2023 Dienstag, 9. Mai 2023 Dienstag, 16. Mai 2023 Dienstag, 23. Mai 2023 Dienstag, 30. Mai 2023 Dienstag, 6. Juni 2023	Dienstag, 13. Juni 2023
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:00 Uhr.	Die Termine dauern 60 Minuten. 1 Termin dauert 90 Minuten.
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.pavillon Weimarer Straße 79 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar über die Bushaltestellen Krankenhaus Groß-Sand und Veringstraße in ungefähr 7 Minuten.
	Margarete Nowag	
	30,00 €	Die Krankenkassen übernehmen die Restkosten in Höhe von 75 Euro. Die Kursleiterin klärt das für Sie.
	Margarete Nowag: 18 88 04 77 Mail: margarete.nowag@alice.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.

66

Waldbaden

Was ist Waldbaden? Die Natur schenkt uns ihren Reichtum.
 In aller Ruhe bewegen wir uns durch den Wald.
 Wir genießen die Farben und die Formen der Pflanzen.
 Wir lauschen ihren Klängen und riechen ihren Duft.
 Wohlbefinden und Freude tun uns gut.
 Wir fühlen uns in die Stimmung des Waldes ein.

	<p>1. Kurs: Donnerstag, 18. Mai 2023</p> <p>2. Kurs: Freitag, 15. September 2023</p>	<p>Die Termine sind unabhängig buchbar.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf-Süd Kirchdorfer Damm 6 21109 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Wir treffen uns an der S-Bahnstation Neuwiedenthal.</p>
	<p>Martina Wiethüchter Ralf Brodesser</p>	
	<p>2,00 €</p>	
	<p>Martina Wiethüchter und Ralf Brodesser: 55 89 89 Mail: m.wiethuechter@sozialkontor.de Mail: r.brodesser@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

67

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.

	<p>Samstag, 19. August 2023 Sonntag, 20. August 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.</p>	
	<p>Hamburger Kanu Club e.V. Barcastraße 13ö 22087 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Erreichbar über Buslinie 6. Haltestelle Graumannsweg. Der Hamburger Kanu Club e.V. liegt direkt an der Haltestelle.</p>
	<p>Britta Hansch Horst Lieder</p>	<p>Bitte Ersatzkleidung, ein Handtuch, Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.</p>
	<p>12,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmer:innen.</p>

68

Sitztanz

Bewegen zu Musik ist Inspiration und Lebensfreude.
 Sie lässt Sorgen und Probleme vergessen, auch im Sitzen.
 Let's dance!

	Samstag, 2. September 2023	
	In der Zeit von 14:00 - 15:30 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.
	Annette Dierich	
	3,00 €	
	Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.

69

Achtsamkeit im Alltag und Umgang mit Stress

Wir lernen, Stress aus dem Alltag von unserer Seele und unserem Geist fernzuhalten.
Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse!

	<p>Samstag, 18. November 2023 Samstag, 25. November 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 12:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.</p>
	<p>Mehtap Brüggemann</p>	
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

70

Bewegung und Achtsamkeit

Haben Sie Spaß an Bewegung?
 Bewegung ist gut für die Gesundheit und für unser Wohlbefinden.
 Im Kurs erfahren Sie, wie es ist,
 wenn Sie sich ganz bewusst bewegen.
 Sie nehmen die Bewegung und Ihren Atem genau wahr.
 Das kann eine neue, interessante Erfahrung sein.

	Mittwoch, 15. März 2023 Mittwoch, 22. März 2023 Mittwoch, 29. März 2023 Mittwoch, 5. April 2023	
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Daniel Peters	
	8,00 €	
	François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

71

Entspannung tut gut - in Alsterdorf

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.

	Dienstag, 6. Juni 2023 Dienstag, 13. Juni 2023 Dienstag, 20. Juni 2023 Dienstag, 27. Juni 2023	
	Jeweils in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west tagewerk.alsterdorfer markt Alsterdorfer Markt 16 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.
	Gunhild Marks	
	8,00 €	
	Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

Gesund und Fit© in Alsterdorf

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

	<p>Montag, 14. August 2023 Montag, 25. September 2023 Montag, 21. August 2023 Montag, 28. August 2023 Montag, 4. September 2023 Montag, 11. September 2023 Montag, 18. September 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:30 - 19:30 Uhr.</p>	<p>Die Termine dauern 60 Minuten. 1 Termin dauert 90 Minuten.</p>
	<p>alsterdorf assistenz west tagewerk.alsterdorfer markt Alsterdorfer Markt 16 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.</p>
	<p>Margarete Nowag</p>	
	<p>30,00 €</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 Mail: margarete.nowag@alice.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

73

Tanzkurs: Wir schwingen das Tanzbein

Sie bewegen sich zur Musik.

Sie lernen Tanz-Schritte.

Diese üben Sie alleine,

und mit einer anderen Person gemeinsam.

Der Spaß und die Freude dabei sind in diesem Kurs ganz wichtig.

	<p>1. Kurs: Samstag, 25. März 2023 Sonntag, 26. März 2023</p> <p>2. Kurs: Samstag, 7. Oktober 2023 Sonntag, 8. Oktober 2023</p>	<p>Es handelt sich um 2 unabhängige Kurse. Die Kurse finden an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Lernwerkstatt Harburg Carrée Eddelbüttelstraße 55 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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 überqueren.</p>
	<p>Caro Clasen Volker Schwab</p>	
	<p>10,00 €</p>	
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer:innen.</p>

74

Fit bleiben an Geräten im Fitness-Studio Nur für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie neue Bewegungen.

Wir üben an Fitness-Geräten in einem echten Fitness-Studio.selbstvert

Das macht Spaß und ist gut für den Körper.

Vor dem Training lockern wir unseren Körper und machen Entspannungs-Übungen.

Der Kurs ist nur für Frauen.

	<p>Sonntag, 7. Mai 2023 Sonntag, 14. Mai 2023 Sonntag, 21. Mai 2023 Sonntag, 28. Mai 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 - 13:30 Uhr.</p>	
	<p>Fitness-Lounge Hans-Fitze-Straße 4 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Sie Erreichen die Fitness-Lounge über die S-Bahnstation Harburg Rathaus.</p>
	<p>Jenni Rustimi</p>	
	<p>15,00 €</p>	<p>Zusätzlicher Beitrag für die Nutzung der Räumlichkeiten. Sie erhalten Informationen bei der Anmeldung.</p>
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmerinnen.</p>

75

Tanz den Yoga

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Haltungen des Yoga kennenlernen.

Es gibt Übungen im Liegen, Im Sitzen, im Stehen.

Wir lernen verschiedene Wege zu entspannen kennen.

Zwischendurch wird getanzt. Mal frei im Raum. Mal im Kreis.

Und immer mit Spaß und Musik.

Wie passt das mit Yoga zusammen? Finden Sie es heraus.

	Die Termine werden noch bekannt gegeben.	Der Kurs findet an einem Wochentag statt. Der Kurs besteht aus 12 Terminen.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Raum in Altona Region Altona	Der Ort wird noch bekannt gegeben.
	Nadja Brinkmann	
	24,00 €	
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

76

Kochen für Männer: wie koche ich einfache und schnelle Gerichte?

Sie möchten etwas kochen, wissen aber nicht genau was? Außerdem dauert es Ihnen oft zu lange und es gestaltet sich schwieriger als gedacht?

In diesem Kurs lernen Sie einfache und schnelle Gerichte kennen.

Diese können Sie mit wenigen Zutaten ganz leicht zu Hause zubereiten.

Sie kochen in einer Männer-Gruppe mit maximal 5 Teilnehmern. Sie haben viel Platz, um sich auszuprobieren. Am Schluss wird gemeinsam verkostet. Wir freuen uns auf Sie!

	<p>Samstag, 11. Februar 2023 Samstag, 25. Februar 2023 Samstag, 25. März 2023 Samstag, 1. April 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg-West Eckhoffplatz 28 22547 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Kurs findet im Treffpunkt am Eckhoffplatz, Hausnummer 16, im Erdgeschoss statt. Sie erreichen uns ganz einfach mit dem X3 oder M2 Bus.</p>
	<p>Jan Siebke</p>	
	<p>4,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt West: 35 70 85 53 Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 5 Teilnehmer.</p>



77

Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür. Gemeinsam wollen wir an diesem Nachmittag leckere Kekse backen. Es wird Weihnachtsmusik gespielt und die eine oder andere Weihnachtsgeschichte vorgelesen. Wir freuen uns, Ihnen einfache und leckere Rezepte vorzustellen und gemeinsam zu backen. Hier lernen Sie, wie man aus wenigen Zutaten köstliche Kekse herstellt.

	Samstag, 9. Dezember 2023	
	In der Zeit von 12:00 - 18:00 Uhr.	
	BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg-West Eckhoffplatz 28 22547 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Kurs findet im Treffpunkt am Eckhoffplatz, Hausnummer 16, im Erdgeschoss statt. Sie erreichen uns ganz einfach mit dem X3 oder M2 Bus.
	Sarah Martens	
	2,50 €	
	Treffpunkt West: 35 70 85 53 Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

78

Kochen gesund und lecker mit frischen Zutaten

Wir kochen verschiedene Gerichte.

Wir überlegen gemeinsam, welche frischen Lebensmittel es zu welcher Zeit gibt.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

	<p>Samstag, 6. Mai 2023 Samstag, 10. Juni 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Tagesstätte Allermöhe Rahel-Varnhagen-Weg 39 21035 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Zu Fuß erreichbar über S Bahnhof Nettelburg in ungefähr 10 Minuten.</p>
	<p>Sybille Schwannecke</p>	<p>Bitte eine Schürze mitbringen.</p>
	<p>15,00 €</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

79

Leckeres aus Äpfeln herstellen

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

	Mittwoch, 11. Oktober 2023	
	In der Zeit von 9:00 - 18:00 Uhr.	
	Bahnhof Bergedorf Ausgang Polizei 21031 Hamburg Region Bergedorf	Der Kursort ist barrierefrei. Der Bahnhof Bergedorf ist erreichbar über die S-Bahn mit der Linie S21.
	Julia Geerdsen Michael Futh	
	20,00 €	Verpflegung ist in der Kursgebühr enthalten.
	Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

80

Salat aus dem Park

Auf einer Kräuterwanderung im Buchholzer Umland suchen wir essbare Pflanzen und Kräuter. Anschließend werden diese zum gemeinsamen Abendessen in einen leckeren Salat und Kräuterbutter verwandelt.

	<p>Freitag, 5. Mai 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 15:00 - 20:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Buchholz Kirchenstraße 6 21244 Buchholz Region Buchholz</p>	<p>Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Sie fahren mit dem Metronom vom Hamburger Hauptbahnhof bis nach Buchholz (Nordheide, Richtung Bremen). Steigen Sie in das hintere Ende vom Zug in Fahrtrichtung. Von Buchholz sind es etwa noch 10 Minuten zu Fuß.</p>
	<p>Jessica Bennecke</p>	
	<p>2,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Buchholz: 04181 - 940 61 35 Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

81

Türkische Küche: Ich wage zu würzen!

Sie sind an der türkischen Küche interessiert?

Dann melden Sie sich an.

Mit Spaß und Lust auf Neues wagen wir uns an die Würze.

	<p>1. Kurs: Samstag, 11. März 2023</p> <p>2. Kurs: Samstag, 18. November 2023</p>	<p>Es handelt sich um zwei Kurse, die einzeln gebucht werden können.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 14:45 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.</p>
	<p>Sevgi Kaymaz</p>	
	<p>5,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

82

Kartoffel-Salat – Einfach und lecker!

Der Sommer kommt und auch der Kartoffel-Salat.

Aus welchen Kartoffeln machen wir einen guten Salat?

Wie schälen wir die Kartoffeln sicher? Was gehört noch dazu?

Wir erfahren, welche Lebensmittel gut in diesen Salat passen und wie wir sie zubereiten können.

So können wir den Kartoffel-Salat einfach zu Hause nachkochen.

Und wir probieren natürlich auch: Ist der Salat gut geworden? Mmmh, lecker!

	Samstag, 3. Juni 2023	
	In der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei. Die Küche ist nur teilweise barrierefrei.
	Jutta Gunkel	
	5,00 €	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

83

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, 14. Juni 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg Feiningerstraße 4 22115 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der U-Bahnlinie U2 bis Mümmelmansberg. Von dort gehen Sie noch 5 Minuten zu Fuß.</p>
	<p>Anna Mucha</p>	
	<p>4,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Mümmelmansberg: 24 18 09 93 Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

84

Ein-Topf. Zwei-Topf. Drei-Topf.

Im Frühjahr kochen wir leckere Sachen:

- einen Eintopf
- Nudeln mit Sauce
- ein Fleischgericht mit Beilagen.

Außerdem bereiten wir einen Nachtisch zu.

	<p>Samstag, 18. März 2023 Samstag, 25. März 2023 Samstag, 1. April 2023</p>	<p>Der Kurs findet an 3 Samstagen statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:30 - 16:45 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.</p>
	<p>Anke Dyck-Piatke Annika Tatge</p>	
	<p>20,00 €</p>	<p>Zusätzlich: 15 Euro für Lebensmittel für die 3 Termine</p>
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

85

Marmelade selber machen!

Aus frischen Obst kochen wir Marmelade.
Zum Beispiel aus Erdbeeren, Nektarinen oder Bananen.
Wir probieren die Marmeladen auf selbstgemachten Brötchen.
Und nehmen Marmelade mit nach Hause.

	<p>Samstag, 15. Juli 2023</p>	
	<p>In der Zeit von 11:30 - 16:45 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.</p>
	<p>Anke Dyck-Piatke Annika Tatge</p>	
	<p>10,00 €</p>	<p>Zusätzlich: 6 € für die Zutaten.</p>
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

86

Kochen mit Kohl, Kürbis und Kartoffeln

Im Herbst dreht sich alles um Hausmanns-Kost.

Wir kochen mit Kohl, Kürbis und Kartoffeln.

Wir kochen Kohl-Rouladen, Kürbis-Suppe und Kartoffel-Auflauf.

Außerdem bereiten wir einen Nachtisch zu.

	<p>Samstag, 7. Oktober 2023 Samstag, 14. Oktober 2023 Samstag, 21. Oktober 2023</p>	<p>Der Kurs findet an 3 Samstagen statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:30 - 16:45 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.</p>
	<p>Anke Dyck-Piatke Annika Tatge</p>	
	<p>20,00 €</p>	<p>Zusätzlich: 15 Euro für Lebensmittel für die 3 Termine</p>
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

87

Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Frühjahr

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

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahreszeit?

Wir kaufen auf dem Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.

	<p>Samstag, 21. Januar 2023 Samstag, 4. März 2023 Samstag, 1. April 2023 Samstag, 22. April 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Wandsbek Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof) 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt Wandsbek ist über die U-Bahn und S-Bahnstation Wandsbeker Chaussee mit der U1, S1 und der S11 erreichbar. Der Treffpunkt befindet sich im Hinterhof.</p>
	<p>Claudia Maruska Bettina Maruska-Stuhr</p>	
	<p>40,00 €</p>	<p>In der Kursgebühr ist Geld für Lebensmittel enthalten.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

88

Gesundes Kochen leicht und lecker

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, 21. und 28. Januar Samstag, 4. Februar 2023</p> <p>2. Kurs: Samstag, 11. und 18. März Samstag, 25. März 2023</p> <p>3. Kurs: Samstag, 23. und 30. Sept. Samstag, 7. Oktober 2023</p> <p>4. Kurs: Samstag, 11. und 18. Nov. Samstag, 25. November</p>	<p>Die Kurse sind unabhängig buchbar.</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>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der U-Bahnlinie 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>12,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Das Mahlhaus: 64 42 67 22 Mail: k.arischeh@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

89

Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Herbst

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

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahreszeit?

Wir kaufen auf dem Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.

	<p>Samstag, 23. September 2023 Samstag, 14. Oktober 2023 Samstag, 11. November 2023 Samstag, 9. Dezember 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Wandsbek Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof) 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt Wandsbek ist über die U-Bahn und S-Bahnstation Wandsbeker Chaussee mit der U1, S1 und der S11 erreichbar. Der Treffpunkt befindet sich im Hinterhof.</p>
	<p>Claudia Maruska Bettina Maruska-Stuhr</p>	
	<p>40,00 €</p>	<p>In der Kursgebühr ist Geld für Lebensmittel enthalten.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>



90

Türkisch für Anfänger

Gemeinsam lernen wir mit viel Spass Türkisch.
 Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
 Dabei nutzen wir Spiele und auch Lieder.

	<p>Mittwoch, 1. Februar 2023 Mittwoch, 8. Februar 2023 Mittwoch, 15. Februar 2023 Mittwoch, 22. Februar 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 14:00 - 15:00 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg Veringstraße 30 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit dem Bus nach Veddel. Dann nehmen Sie die Buslinie 13 Richtung Kirchdorf-Süd bis Mannesallee.</p>
	<p>Melek Mert Kastner</p>	
	<p>10,00 €</p>	
	<p>Treffpunkt Wilhelmsburg: 18 07 62 66 Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

91

First funny English - in Alsterdorf

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>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 22. März 2023</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Mittwoch, 6. September 2023</p>	<p>Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen. Jeweils an einem Mittwoch. 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>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

92

First funny English - in Wandsbek

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: Montag, 20. März 2023</p> <p>2. Kurs beginnt am: Montag, 4. September 2023</p>	<p>Der erste Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen. Der zweite Kurs besteht aus 10 Terminen. Die Termine finden jeweils an einem Montag statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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>24,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

93

Lesen und Schreiben Über Video-Konferenz

Digital



Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 11. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs findet immer mittwochs statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 – 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet</p> <p>Region Digital</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Wenn Sie die Gebühr bezahlt haben, bekommen Sie den Zugang zur Video-Konferenz mit einer E-Mail oder SMS zugeschickt.</p>
	<p>Yasmin Jaouadi-Fredj</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



94

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: Montag, 16. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs findet immer montags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet</p> <p>Region Digital</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. 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>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



95

Lesen und Schreiben

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 11. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Ein Kurs besteht aus 12 Terminen. Es finden 3 Kurse im Jahr statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Hausgemeinschaft Max B Max-Brauer-Allee 239 22769 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Die Hausgemeinschaft Max B ist mit der Buslinie 15 zu erreichen. Sie können bei der Bushaltestelle Sternbrücke aussteigen und müssen dann noch 5 Minuten zu Fuß gehen.</p>
	<p>Christine Stoverink</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



Lesen und Schreiben 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: Dienstag, 7. Februar 2023</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Dienstag, 12. September 2023</p>	<p>Beide Kurse bestehen insgesamt aus 14 Terminen. Die Kurse finden immer dienstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:15 - 17:45 Uhr.</p>	
	<p>VHS-Haus Billstedt Billstedter Hauptstraße 69a 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Vom U-Bahnhof Billstedt zu Fuß in 7 Minuten erreichbar.</p>
	<p>Karin Wahle-Baranowski</p>	
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>Gaby Burfeind Telefon: 42 73 12 095 Mail: G.Burfeind@vhs-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

97

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, 20. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 15:30 - 17:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Sariye Celik</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</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, 16. Januar 2023</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Montag, 8. Mai 2023</p> <p>Der 3. Kurs beginnt am: Montag, 28. August 2023</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 Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Kurs findet in der Hamburger Volkshochschule Harburg im Raum "Tirana" statt.</p>
	<p>Gesa Müller</p>	
	<p>24,00 € Der Kurs im Sommer kostet 16,00 €.</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 Mail: helga.schacht@lhhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

99

Lesen und Schreiben in Harburg

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 16. Januar 2023</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Montag, 8. Mai 2023</p> <p>Der 3. Kurs beginnt am: Montag, 28. August 2023</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 Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Kurs findet in der Hamburger Volkshochschule Harburg im Raum "Tirana" statt.</p>
	<p>Gesa Müller</p>	
	<p>24,00 € Der Kurs im Sommer kostet 16,00 €.</p>	
	<p>Helga Schacht: 68 94 33 22 Mail: helga.schacht@lhhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



100

Lesen und Schreiben in Volksdorf für Fortgeschrittene

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

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

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Mittwoch, 18. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs findet immer mittwochs statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



101**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: Donnerstag, 19. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs findet immer donnerstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



102

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: Dienstag, 17. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs findet immer dienstags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



103**Lesen und Schreiben in Volksdorf - für Anfänger:innen**

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, 16. Januar 2023</p> <p>Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.</p>	<p>Der Kurs findet immer montags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 16:00 - 17:30 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Die Buche Buchenring 65 22359 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt über die U-Bahnstation Buchenkamp.</p>
	<p>Tatjana Christiaans</p>	
	<p>24,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>



Manchmal macht unser Smart-Phone oder der PC nicht das, was wir wollen.
Oder wir wollen etwas machen und wissen nicht, wie es geht.
Sie lernen in diesem Kurs, wie sie sich selber in solchen Situationen helfen können.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Samstag, 14 Januar 2023</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Samstag, 2 September 2023</p>	<p>Jeder Kurs besteht aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.</p>	
	<p>Gemeindezentrum Auferstehungskirche Kurt- Adams-Platz 9b 21031 Hamburg Region Bergedorf</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Das Gemeindezentrum ist erreichbar über die Buslinien 137 und 12 bis zur Haltestelle Harnackring.</p>
	<p>Christian Wagner</p>	<p>Bitte die eigenen Geräte mitbringen.</p>
	<p>20,00 € pro Kurs.</p>	
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

105

Komm, wir gehen ins Internet

Die Antworten auf viele Fragen gibt es im Internet. Aber wo müssen wir suchen?

Es gibt Sachen, die wir unbedingt wissen müssen, wenn wir das Internet benutzen.

Experten und Expertinnen von PIKSL kommen zu uns.

Und sie erklären uns viele wichtige Sachen über das Internet.

Alles wird in leichter Sprache erklärt. Bei PIKSL arbeiten Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten zusammen.

	<p>1. Kurs: Dienstag, 7. Februar 2023 Mittwoch, 8. Februar 2023</p> <p>2. Kurs: Dienstag, 8. August 2023 Mittwoch, 9. August 2023</p>	<p>Ein Kurs besteht aus zwei Terminen. Der Kurs findet ganztägig statt.</p>
	<p>Die Uhrzeit wird noch bekanntgegeben.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.pavillon Weimarer Straße 79 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.pavillon erreichen Sie mit der Buslinie 13. Haltestelle: Krankenhaus Großsand</p>
	<p>Uli Jennißen</p>	
	<p>20,00 €</p>	<p>In der Kursgebühr sind Mittagessen und Getränke enthalten.</p>
	<p>Uli Jennißen: 0162 24 76 419 Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmer:innen.</p>

106

Fake-News oder gute Info? Wie suche ich im Internet?

Im Internet finden wir Infos, Nachrichten und Bilder. Wir finden auch Fake-News und falsche Bilder. Woher wissen wir, ob die Infos und Bilder richtig sind? Wie stellen wir fest, welche Infos falsch sind oder unsicher? Wir suchen, finden und diskutieren zusammen Infos. Wir lernen, wie wir sichere Infos von unsicheren Infos unterscheiden können.

	Samstag, 23. September 2023	
	In der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr.	
	<p>Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Der Kurs findet im Seminar-Raum 2 statt. Der Raum 2 befindet sich im 1. Stock.</p>
	Kendra Eckhorst	
	2,00 €	
	<p>Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

107

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, 23. Januar 2023</p> <p>2. Kurs beginnt am: Montag, 5. Juni 2023</p> <p>3. Kurs beginnt am: Montag, 4. September 2023</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>Der Kursort ist barrierefrei. 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>16,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

108

Grundkurs Smartphone in Ohlsdorf

Smartphones bieten viele Möglichkeiten: telefonieren, fotografieren, im Internet nachsehen, Musik abspielen, 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, 13. März 2023 Montag, 20. März 2023 Montag, 27. März 2023 Montag, 3. April 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Erreichbar über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbütteler Straße / Rübenkamp. Der Eingang ist an der Fuhlsbütteler Straße.</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>	
	<p>8,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

109

Die Talker-App - unterstützte Kommunikation auf dem Smartphone

In diesem Kurs lernen Sie nützliche Apps kennen: Talker-Apps.
Talker-Apps können zum Beispiel geschriebene Texte vorlesen.
Oder man kann auf das Gerät sprechen und die Worte als Text verschicken.
Talker-Apps kann man auf dem Smartphone einrichten.
Sie lernen im Kurs, wie Sie damit umgehen.
Talker-Apps helfen, unabhängig und selbständig zu sein.

	Samstag, 16. September 2023	
	In der Zeit von 10:00 - 14:30 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.
	Ingo Schmaal	
	6,00 €	
	Maike Staniek: 0159 04 45 58 12 Mail: maike.staniek@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.



110

Smartphones und Internet – Das ist mir neu

Viele Menschen benutzen gern Smartphones und Tablets. Sie haben damit Kontakt mit Freunden, sie surfen im Internet und sie spielen damit. Sind Sie noch unsicher mit Smartphones und Tablets?

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit diesen Geräten kennen.

Sie erfahren zum Beispiel: Wie bediene ich ein Tablet oder Smartphone?

Was sind Apps und wie funktionieren sie? Wie komme ich ins Internet?

Sie lernen und üben, wie Sie Smartphones und Tablets benutzen können.

	<p>Samstag, 4. November 2023 Samstag, 11. November 2023 Samstag, 18. November 2023 Samstag, 25. November 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt im Pergolenviertel Winterlindenweg 22297 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Die genaue Adresse steht noch nicht fest. Sie erreichen den Treffpunkt mit der S-Bahn bis Haltestelle Rübenkamp.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>16,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer:innen.</p>

111

Wie macht man Video-Konferenzen?

Video-Konferenz, wie geht das?

Bei einer Video-Konferenz unterhalten Sie sich am Computer oder am Smartphone.

Sie sehen die anderen Teilnehmenden.

Bei diesem Kurs probieren Sie aus, wie eine Video-Konferenz geht und wie Sie Leute dazu einladen.

Sie lernen, was Sie für eine Video-Konferenz brauchen

und worauf Sie achten müssen.

	<p>Samstag, 18. Februar 2023 Samstag, 25. Februar 2023 Samstag, 4. März 2023</p>	<p>Der Kurs findet an 3 Samstagen statt</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>12,00 €</p>	
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

112

Smartphones und Internet. Wie finde ich mich in meiner Umgebung zurecht

Sie wollen von einem Ort zu einem anderen gehen oder fahren.

Wie finden Sie den Weg?

Und welche Bahn fährt an ihr Ziel?

Es gibt Apps für das Smartphone,
die helfen, den richtigen Weg zu finden.

	<p>Samstag, 6. Mai 2023 Sonntag, 7. Mai 2023</p>	<p>Der Kurs findet an einem Wochenende statt</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr.</p>	
	<p>Treffpunkt Harburg Am Wall 1 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie fahren mit der S3 bis Harburg Rathaus. Am Hauseingang finden Sie Hinweisschilder zu Haus C. Der Treffpunkt ist bei den Sozialen Diensten von Leben mit Behinderung.</p>
	<p>Ingo Schmaal</p>	
	<p>10,00 €</p>	
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>



113**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, 8. Juli 2023 Samstag, 15. Juli 2023</p>	
	<p>Samstag 8. Juli von 13:00 - 18:00 Uhr. Samstag 15. Juli von 13:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in 11 Minuten von U-Bahnstation Wandsbek Markt. Auch zu Fuß erreichbar in 6 Minuten vom Bahnhof Wandsbek.</p>
	<p>Michal Zaczek</p>	
	<p>13,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>



114

Grundkurs Smartphone in Wandsbek

Smartphones bieten viele Möglichkeiten: telefonieren, fotografieren, im Internet nachsehen, Musik abspielen, 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, 13. November 2023 Montag, 20. November 2023 Montag, 27. November 2023 Montag, 4. Dezember 2023 Montag, 11. Dezember 2023</p>	
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 18:45 Uhr.</p>	<p>Beim letzten Termin von 17:30 bis 18:30 Uhr.</p>
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in 11 Minuten von U-Bahnstation Wandsbek Markt. Auch zu Fuß erreichbar in 6 Minuten vom Bahnhof Wandsbek.</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>	
	<p>8,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 7 Teilnehmer:innen.</p>

115

Selbst und Sicher Kurs

Im Alltag gehen manchmal Dinge schief. Zum Beispiel:
 Wasser kommt aus der Wand. Oder Sie verlieren Ihren Schlüssel. Oder Sie werden beklaut.
 Das ist ein Notfall. Dann müssen Sie schnell handeln. Was ist zu tun und wo bekommen Sie Hilfe?
 Zusammen besprechen wir schnelle Lösungen und Hilfe zu jedem Thema.
 Hier können Sie Ihre Erfahrungen und Themen mitbringen und austauschen.
 Unsere Kursleitenden stehen Ihnen beratend zur Seite.

	Mittwoch, 25. Januar 2023 Mittwoch, 29. März 2023 Mittwoch, 31. Mai 2023 Mittwoch, 26. Juli 2023 Mittwoch, 27. September 2023 Mittwoch, 29. November 2023	Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet mittwochs statt.
	Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße.
	Sarah Eichler Jonas Lütjens	
	Keine Kosten	
	treffpunkt.altona: 22 63 42 310 Mail: s.eichler@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.

116

Vor anderen sprechen – Themen rüber bringen

Sie möchten ein Thema vortragen? Sie möchten anderen etwas erklären?
 Sie haben ein Thema, das Sie anderen vermitteln wollen?
 Sie sind immer aufgeregt, wenn Sie vor anderen Menschen sprechen?
 Wir zeigen Ihnen, wie Sie klar und verständlich Ihre Themen ansprechen.
 Wir arbeiten daran, dass Sie in der Lage sind vor anderen zu sprechen.
 Sie bereiten ein Gespräch vor und tragen es mit Spaß vor anderen Menschen vor.

	Dienstag, 7. Februar 2023 Dienstag, 14. Februar 2023 Dienstag, 21. Februar 2023 Dienstag, 28. Februar 2023 Dienstag, 7. März 2023	
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a 22763 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.
	Stefan Hossfeld	
	15,00 €	
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

117

Sebst-Bewusst-Sein!

Sie spüren, dass Sie mehr können? Sie wollen Ihre Fähigkeiten ausbauen?
 Oft ist unser Selbstvertrauen ein schlechter Berater und wir bremsen uns aus.
 Lernen Sie Ihre Fähigkeiten zu aktivieren und Ihre Ressourcen zu entdecken.
 Psychologie ganz einfach vermittelt und an uns selbst erleben.
 Wie motiviere ich mich Dinge zu tun und wie schaffe ich es auch etwas zu wagen und zu probieren. Das sind die Themen, die wir besprechen und erlernen werden.

	Dienstag, 2. Mai 2023 Dienstag, 9. Mai 2023 Dienstag, 16. Mai 2023 Dienstag, 23. Mai 2023 Dienstag, 30. Mai 2023	
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a 22763 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sie erreichen den Treffpunkt barrierefrei über die S-Bahnstation Bahrenfeld. Oder mit den Buslinien 1, 150 oder 250 bis Haltestelle Griegstraße.
	Stefan Hossfeld	
	15,00 €	
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

118

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?

	<p>Montag, 28. August 2023 Montag, 4. September 2023 Montag, 11. September 2023 Montag, 25. September 2023 Montag, 2. Oktober 2023 Montag, 9. Oktober 2023</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet 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>Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Der Eingang zu der 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 S1 Holstenstraße oder Buslinie 3, 15.</p>
	<p>Annica Petri</p>	<p>Der Kurs ist nur für Frauen! Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>
	<p>15,00 €</p>	<p>fünfzehn Euro</p>
	<p>Annica Petri petri@familienplanungszentrum.de Telefon: 040 – 43 92 822</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmerinnen.</p>

119

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 Männer-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?

	Dienstag, 29. August 2023 Dienstag, 5. September 2023 Dienstag, 19. September 2023 Dienstag, 26. September 2023 Dienstag, 10. Oktober 2023 Dienstag, 7. November 2023	Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet dienstags statt.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	
	Familienplanungszentrum Bei der Johanniskirche 20 22767 Hamburg Region Altona	Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Der Eingang zu der 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 S1 Holstenstraße oder Buslinie 3, 15.
	Oliver Krause	Der Kurs ist nur für Männer! Bitte melden Sie sich an.
	15,00 €	fünfzehn Euro
	Annica Petri petri@familienplanungszentrum.de Telefon: 040 – 43 92 822	Höchstens 8 Teilnehmer.

120

Partnerschaft und Liebe – wie geht das? Für Männer

Die große Liebe finden: das wünschen sich viele Menschen.
Doch nicht immer geht dieser Wunsch in Erfüllung.
Viele Menschen mit Beeinträchtigung sind allein.
Hier erfahren Sie alles über Partnerschaft und Liebe in Leichter Sprache:
Was ist mir wichtig in der Liebe? Wo sind meine Grenzen?
Wie lerne ich jemanden kennen? Und worauf muss ich dabei achten?

	<p>Montag, 16. Oktober 2023 Montag, 23. Oktober 2023 Montag, 6. November 2023 Montag, 20. November 2023 Montag, 4. Dezember 2023 Montag, 18. Dezember 2023</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet montags statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße.</p>
	<p>Arne Hauschildt Jonas Lütjens</p>	<p>Der Kurs ist nur für Männer!</p>
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>Jonas Lütjens, treffpunkt.altona: 226342310 jonas.luetjens@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmer.</p>

121

Partnerschaft und Liebe – wie geht das? Für Frauen

Die große Liebe finden: das wünschen sich viele Menschen.
Doch nicht immer geht dieser Wunsch in Erfüllung.
Viele Menschen mit Beeinträchtigung sind allein.
Hier erfahren Sie alles über Partnerschaft und Liebe in Leichter Sprache:
Was ist mir wichtig in der Liebe? Wo sind meine Grenzen?
Wie lerne ich jemanden kennen? Und worauf muss ich dabei achten?

	<p>Mittwoch, 18. Oktober 2023 Mittwoch, 25. Oktober 2023 Mittwoch, 8. November 2023 Mittwoch, 22. November 2023 Mittwoch, 6. Dezember 2023 Mittwoch, 20. Dezember 2023</p>	<p>Der Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen. Der Kurs findet mittwochs statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:30 - 19:30 Uhr.</p>	
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.altona Große Bergstraße 189 22767 Hamburg Region Altona</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit den Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37. Haltestelle: Große Bergstraße.</p>
	<p>Julia de Fortes Sarah Eichler</p>	<p>Der Kurs ist nur für Frauen!</p>
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>treffpunkt.altona: 22 63 42 310 Mail: s.eichler@alsterdorf-assistenz-west.de</p>	<p>Höchstens 6 Teilnehmerinnen.</p>

122

Ausflug zu meinem Körper Für alle, die sich als Frauen fühlen

Wir sprechen über unsere Körper. Zusammen überlegen wir:
 Wie sieht unser Körper aus? Was macht ihn schön? Was tut ihm gut?
 Wir beschäftigen uns mit unseren 5 Sinnen:
 Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.
 Zum Abschluss besuchen wir gemeinsam eine Burlesque-Veranstaltung.
 Burlesque ist ein erotischer Tanz.

	Dienstag, 10. Januar 2023 Dienstag, 24. Januar 2023 Dienstag, 7. Februar 2023	Beim 4. Termin wird die Burlesque-Veranstaltung besucht. Der Termin wird noch festgelegt.
	Jeweils in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.	Der 4. Termin dauert 2,5 Stunden.
	BHH Sozialkontor gGmbH: Geschäftsstelle Lange Reihe Lange Reihe 14 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Der Kursraum befindet sich im 4. OG und ist nach 7 Treppenstufen mit einem kleinen Fahrstuhl erreichbar. Der Ort für die Burlesque-Veranstaltung wird noch bekannt gegeben.
	Hannah Wittmer-Haas Tanja Drusell Ann-Katrin Jacobsen	
	20,00 €	
	Hannah Wittmer-Haas: 22 72 27 773 oder 0162 76 90 755 Mail: h.wittmer-haas@sozialkontor.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

123

Ich habe auch etwas zu sagen

Sie nutzen ein Hilfsmittel zum Sprechen und möchten Menschen treffen die das auch tun?
 In diesem Kurs üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen miteinander zu sprechen und sich auszutauschen über interessante Themen, Spannendes und Lustiges, alles was interessiert.
 Dieser Kurs wird angeboten durch Oscar Whyman der selbst mit einem Hilfsmittel spricht.
 Menschen mit und ohne Hilfsmittel sind herzlich Willkommen.

	Montag, 27. Februar 2023	
	In der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.pavillon Weimarer Straße 79 21107 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der treffpunkt.pavillon ist barrierefrei zugänglich. Den treffpunkt.pavillon erreichen Sie mit der Buslinie 13. Haltestelle: Krankenhaus Großsand
	Oscar Whyman Pamela Heiser	
	Keine Kosten	
	Pamela Heiser: 35 74 81 51 Mail: pamela.heiser@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 8 Teilnehmer:innen.

124

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>1. Kurs: Samstag, 25. März 2023 Sonntag, 26. März 2023</p> <p>2. Kurs: Samstag, 14. Oktober 2023 Sonntag, 15. Oktober 2023</p>	<p>Beide Kurse finden an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Haus 2 Seewartenstraße 10 20459 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Treffpunkt für Personen mit Problemen bei der Orientierung: am 1. Kurstag um 10:40 Uhr an der U-Bahnstation St. Pauli, oben am Ausgang zur Reeperbahn.</p>
	<p>Vanessa Koch Lena Kühling, Nicole Düsenberg</p>	
	<p>18,00 €</p>	<p>Bitte Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.</p>
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

125

Von Frau zu Frau Sexualität, Liebe und Partnerschaft

Sexualität, Liebe und Partnerschaft ist für jeden Menschen anders. Das hat viel mit Gefühlen zu tun. Diese Fragen wollen wir beantworten:

- Was möchten Sie über Ihren Körper wissen?
- Wann fühlen Sie sich besonders wohl?
- Wann fühlen Sie sich unwohl?

Und: Was ist alles Sex? Was ist sexuelle Gewalt? Wo kann ich Hilfe bekommen?

	<p>1. Kurs: Freitag, 14. April 2023 Freitag, 12. Mai 2023 Freitag, 9. Juni 2023</p> <p>2. Kurs: Freitag, 8. September 2023 Freitag, 13. Oktober 2023 Freitag, 10. November 2023</p>	<p>Es handelt sich um 2 unabhängige Kurse. Ein Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Nachbarschaftstreff am Pulverteich Pulverteich 12 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt ist erreichbar in 10 Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof.</p>
	<p>Veronika Behsen Carina Haase</p>	
	<p>8,00 €</p>	<p>pro Kurs</p>
	<p>Veronika Behsen: 0157 85 12 06 82 Mail: veronika.behsen@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmerinnen.</p>

126

Ich könnte weinen oder schreien Wie gehe ich mit Konflikten um?

Probleme und Streit gibt es überall: zuhause, auf der Arbeit und mit Freunden. Wir wollen über unsere Konflikte sprechen. Welche Gefühle gehören dazu? Wie lösen andere Menschen Konflikte? Welche Lösungen kennen wir schon? Wir wollen auch gemeinsam gucken, was der Grund für ein Problem sein kann. Und wir suchen Lösungen für die Probleme und Konflikte.

	Samstag, 22. April 2023 Sonntag, 23. April 2023 Samstag, 20. Mai 2023	
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:15 Uhr.	
	Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei. Der Kurs findet im Seminar-Raum 2 statt. Der Raum 2 befindet sich im 1. Stock.
	Anja Borgardts	
	5,00 €	
	Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

127

Von Mann zu Mann Sexualität, Liebe und Partnerschaft

Sexualität, Liebe und Partnerschaft ist für jeden Menschen anders. Das hat viel mit Gefühlen zu tun.

Diese Fragen wollen wir beantworten:

- Was möchten Sie über Ihren Körper wissen?
- Wann fühlen Sie sich besonders wohl?
- Wann fühlen Sie sich unwohl?

Und: Was ist alles Sex? Was ist sexuelle Gewalt? Wo kann ich Hilfe bekommen?

	<p>1. Kurs: Freitag, 28. April 2023 Freitag, 26. Mai 2023 Freitag, 23. Juni 2023</p> <p>2. Kurs: Freitag, 22. September 2023 Freitag, 27. Oktober 2023 Freitag, 24. November 2023</p>	<p>Es handelt sich um 2 unabhängige Kurse. Ein Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 17:00 - 19:00 Uhr.</p>	
	<p>Nachbarschaftstreff am Pulverteich Pulverteich 12 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt ist erreichbar in 10 Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof.</p>
	<p>Martin Spieler Jörn Linz</p>	
	<p>8,00 €</p>	<p>pro Kurs</p>
	<p>Martin Spieler: 0159 04 45 59 01 Mail: martin.spieler@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer.</p>

128

Stark werden – Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

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.

	Samstag, 24. Juni 2023	
	In der Zeit von 10:00 - 15:00 Uhr.	
	Kulturhaus Bienenkorb Horner Weg 190 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte	Der Kursort ist barrierefrei.
	Anne Siepe	
	3,00 €	
	Anne Siepe: 0176 56 63 78 14 Mail:a.siepe@allerleirauh.de	Höchstens 10 Teilnehmer:innen.

129

Alles hat ein Ende - auch das Leben

Wir beschäftigen uns vorsichtig und einfühlsam mit dem Tod und dem Sterben. Wichtig sind hierbei die eigenen Gedanken und Unsicherheiten der teilnehmenden Personen. Hilfreiche Informationen und Anregungen sollen helfen, ein möglichst entspanntes Gefühl zum Lebensabschied zu entwickeln.

	<p>Dienstag, 14. März 2023 Dienstag, 21. März 2023 Dienstag, 28. März 2023 Dienstag, 4. April 2023 Dienstag, 11. April 2023</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>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>10,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

130

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.

	<p>1. Kurs: Samstag, 15. April 2023 Sonntag, 16. April 2023 2. Kurs: Samstag, 18. November 2023 Sonntag, 19. November 2023</p>	<p>Es handelt sich um 2 unabhängige Kurse. Die Kurse finden an einem Wochenende statt.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 11:00 - 16:00 Uhr.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Jacques Freyber Jürgen Flaum</p>	
	<p>14,00 €</p>	
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

131

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>Dienstag, 12. September 2023 Dienstag, 19. September 2023 Dienstag, 26. September 2023 Dienstag, 10. Oktober 2023 Dienstag, 17. Oktober 2023 Dienstag, 24. Oktober 2023</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>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zu Fuß erreichbar in ungefähr 5 Minuten über Buslinie 179, Haltestelle Stiftung Alsterdorf. Auch erreichbar mit der U 1 über U-Bahnstation Sengelmannstraße in ungefähr 10 Min.</p>
	<p>Gunhild Marks</p>	
	<p>12,00 €</p>	
	<p>Michael Ollech: 69 79 81 22 Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>	<p>Höchstens 8 Teilnehmer:innen.</p>

132

Ich habe auch etwas zu sagen

Sie nutzen ein Hilfsmittel zum Sprechen und möchten Menschen treffen die das auch tun?
 In diesem Kurs üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen miteinander zu sprechen und sich auszutauschen über interessante Themen, Spannendes und Lustiges, alles was interessiert.
 Dieser Kurs wird angeboten durch Oscar Whyman der selbst mit einem Hilfsmittel spricht.
 Menschen mit und ohne Hilfsmittel sind herzlich Willkommen.

	Donnerstag, 28. September 2023	Der Kurs besteht aus einem Terminen. Der Kurs findet an einem Donnerstag statt.
	In der Zeit von 17:30 - 19:00 Uhr.	
	alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709/ Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den treffpunkt.sommerkamp erreichen Sie über die S-Bahnstation Ohlsdorf. Der Treffpunkt liegt an der Kreuzung Fuhlsbüttler Straße / Rübenkamp.
	Oscar Whyman Pamela Heiser	
	Keine Kosten	
	Pamela Heiser: 35 74 81 51 Mail: pamela.heiser@alsterdorf-assistenz-west.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

133

Ich bin in Rente. Was kann ich für andere Menschen noch tun?

Dieser Kurs ist für Menschen, die in Rente sind.

Sie arbeiten nicht mehr,

aber Sie haben viele Dinge in Ihrem Leben gemacht und gelernt.

Sie können anderen Menschen etwas von dem zeigen,

was Sie wissen und was Sie können.

	<p>Der 1. Kurs beginnt am: Montag, 16. Januar 2023</p> <p>Der 2. Kurs beginnt am: Montag, 21. August 2023</p>	<p>Beide Kurse finden jeweils am 1. und am 3. Montag im Monat statt. Der 1. Kurs besteht insgesamt aus 11 Terminen. Der 2. Kurs besteht insgesamt aus 8 Terminen.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 12:15 Uhr.</p>	
	<p>BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd Schwarzenbergstraße 49 21073 Hamburg Region Harburg</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Der Treffpunkt Hamburg Süd liegt in unmittelbarer Nähe zum Ausgang des S-Bahnhof Harburg-Rathaus der Linie S3.</p>
	<p>Benedict Rostosky Anna Seidemann</p>	
	<p>Der 1. Kurs kostet 33,00 € Der 2. Kurs kostet 24,00 €</p>	
	<p>Christa Verstege: 334 24 02 98 oder 0176 300 808 14 Mail: christa.verstege@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer:innen.</p>

134

Selbstverteidigung

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, 21. Oktober 2023 Sonntag, 22. Oktober 2023	Der Kurs findet an einem Wochenende statt.
	Jeweils in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr.	
	Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord	Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar.
	Peer Gosewisch	
	15,00 €	
	Jule Liedmeier: 334 240 297 Mail: jule.liedmeier@lmbhh.de	Höchstens 6 Teilnehmer:innen.

135

Zusammen sind wir stark! Bildungs-Urlaub für Beirät:innen und Interessens-Vertreter:innen

An 5 Tagen lernen und diskutieren wir miteinander. Es gibt viele verschiedene Themen:

Tag 1: Was ist eine Interessens-Vertretung?

Tag 2: Welche Aufgaben hat eine Interessens-Vertretung?

Tag 3: Video-Konferenz und Unterstützung für Interessens-Vertretungen

Tag 4: Was tun bei Streit und Konflikten?

Tag 5: Was braucht eine starke Interessens-Vertretung?

	<p>Montag, 6. März 2023 Dienstag, 7. März 2023 Mittwoch, 8. März 2023 Donnerstag, 9. März 2023 Freitag, 10. März 2023</p>	<p>Dies ist ein anerkannter Bildungsurlaub.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 9:00 - 15:30 Uhr.</p>	
	<p>Stadtteilhaus Horner Freiheit Am Gojenboom 46 22111 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei. Der Kurs findet im Seminar-Raum 2 statt. Der Raum 2 befindet sich im 1. Stock.</p>
	<p>Verschiedene Kursleitungen</p>	<p>Fragen Sie Ihren Träger, ob er die Teilnahme-Gebühr übernimmt.</p>
	<p>125,00 €</p>	<p>Sie bekommen Getränke, Snacks und Mittagessen.</p>
	<p>Team in der Horner Freiheit: 63 30 76 44 Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de</p>	<p>Höchstens 12 Teilnehmer:innen.</p>

136

Wir besuchen Wien, die Hauptstadt von Österreich

Wien ist die Hauptstadt von Österreich. Das Land Österreich liegt südlich von Deutschland. Wien ist eine sehr beliebte Stadt. Wien ist so groß wie Hamburg. Zusammen wollen wir Wien kennenlernen. Wir haben dafür viele politische Themen: Wie wohnen die Menschen in Wien? Wie versteht man in Österreich Inklusion? Wer regiert in Österreich und wie ist die Politik in Österreich? Die Reise ist ein politischer Bildungsurlaub. Sie sollten sich für Politik interessieren.

	<p>Der Bildungsurlaub findet statt von</p> <p>Sonntag, 7. Mai 2023 bis Freitag, 12. Mai 2023</p>	<p>An jedem Tag machen wir 6 Stunden Bildungsprogramm.</p>
	<p>Die genauen Fahrzeiten stehen noch nicht fest.</p>	
	<p>Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof Vor dem Reisezentrum Kirchenallee 20099 Hamburg Region Hamburg-Mitte</p>	<p>Wir übernachten in Wien in einem Hotel (Ibis Budget, in der Nähe vom Prater). Der Bildungsurlaub ist offen für Menschen mit und ohne Behinderung. Gerne können Sie eine Assistenz oder Begleitperson mitbringen.</p>
	<p>Jörn Dobert Bente Ollmann</p>	<p>Der Bildungsurlaub ist eine Kooperation von Leben mit Behinderung und der Heinrich-Böll-Stiftung.</p>
	<p>Normalpreis: 590,- EURO Sparpreis: 470,- EURO Solidarpreis: 670,- EURO €</p>	<p>Sie entscheiden selbst, welchen Preis Sie zahlen. Gefördert von der Landeszentrale für</p>
	<p>Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg Jörn Dobert: 38 95 270 Mail: info@boell-hamburg.de</p>	<p>Höchstens 15 Teilnehmer:innen.</p>

137

Die Elbe: Natur und Wirtschaft Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff

Wir fahren mit einem alten Segel-Schiff auf der Elbe. Von Hamburg bis an die Nordsee. Wir kochen und essen und wir schlafen auf dem Schiff.

Wir lernen und bekommen Informationen auf dem Schiff. Zum Beispiel:

Wie haben die Menschen die Natur an der Elbe verändert? Was bedeutet der Schiffs-Verkehr auf der Elbe? Welche Unternehmen gibt es an der Elbe?

Weitere Informationen bekommen wir an Land: Wir besuchen Museen.

	<p>Die Bildungsreise findet statt vom: Montag, 9. Oktober 2023 bis Samstag, 14. Oktober 2023.</p> <p>Das Vortreffen findet statt am: Mittwoch, 5. Juli 2023</p>	<p>Dies ist ein anerkannter Bildungs-Urlaub. Die Reise findet von Montag bis Samstag statt.</p>
	<p>Das Vortreffen findet von 17:30 – 19:00 Uhr statt.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Der Kursort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an. Das Vortreffen findet am Südring statt. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Almut Völkner François Huguenin</p>	<p>Sie übernachten in Mehrbettkojen. Sie bekommen alle wichtigen Infos auf dem Vortreffen.</p>
	<p>300,00 €</p>	<p>Im Preis enthalten sind 5 Übernachtungen und die Verpflegung für 6 Tage.</p>
	<p>François Huguenin: 33 42 40 531 Mail: francois.huguenin@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

138

Bildungs-Urlaub in Rumänien

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

	<p>Die Bildungsreise findet statt vom:</p> <p>Samstag, 9. September bis Samstag, 16. September 2023</p> <p>Der Termin für das Vortreffen wird noch bekannt gegeben.</p>	<p>Dies ist ein anerkannter Bildungs-Urlaub.</p>
	<p>Die Uhrzeit vom Vortreffen wird noch bekanntgegeben.</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36 22303 Hamburg Region Hamburg-Nord</p>	<p>Das Vortreffen findet am Südring statt. Leben mit Behinderung ist über die Linie U3 erreichbar. Sie fahren bis U-Bahnstation Borgweg.</p>
	<p>Anne Becke Tobias Gommer</p>	
	<p>650,00 €</p>	<p>In den Kosten ist die An- und Abreise und die Unterkunft enthalten.</p>
	<p>Anne Becke: 76 50 09 58 Mail: anne.becke@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>

139

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, 15. November 2023 Donnerstag, 16. November 2023 Freitag, 17. November 2023</p>	<p>Dies ist ein anerkannter Bildungsurlaub.</p>
	<p>Jeweils in der Zeit von 10:00 - 15:15 Uhr.</p>	
	<p>Barmbek Basch Wohldorfer Str. 30 22081 Hamburg Region Wandsbek</p>	<p>Der Kursort ist barrierefrei und rollstuhlgerecht.</p>
	<p>Svenja Eggersmann Martin Gorlikowski</p>	
	<p>60,00 €</p>	
	<p>Erwachsenenbildung: 27 07 90 926 Mail: svenja.eggersmann@lmbhh.de</p>	<p>Höchstens 10 Teilnehmer:innen.</p>