

GEMEINSAM AKTIV!

Liebe dhu-Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

auf den folgenden Seiten finden Sie unser dhu-Veranstaltungsprogramm. Lassen Sie sich überraschen und informieren Sie sich, was in unserem Gemeinschafts-Pavillon in Mümmelmansberg stattfindet – ganz schön viel werden Sie feststellen! Aber auch in anderen dhu-Quartieren, verschiedenen Räumen und Innenhöfen passiert eine ganze Menge! Nicht zu vergessen unsere regelmäßigen Ausflüge im Rahmen der „WohnPlus3“ – einer Kooperation mit der Wohnungsgenossenschaft von 1904 eG und der Baugenossenschaft Hamburger Wohnen eG.

Ob Freizeit, Kunst und Kultur, Gesundheit und Bewegung, Bildung und Information – das Angebot ist groß und bunt. Wir möchten mit unseren Veranstaltungen eine möglichst große und breite Zielgruppe erreichen.

Auf diese Weise tragen wir dazu bei, dass unsere Quartiere nicht nur wohn- sondern auch lebenswert sind, wir bauen auf lokale Kooperationen, fördern mit unseren Angeboten Nachbarschaften, wirken Einsamkeit entgegen, führen Menschen zusammen und bieten zahlreiche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement.

Sie möchten an unseren Angeboten teilnehmen?
Sie haben weitere Ideen und Anregungen?
Sie möchten sich in unseren Quartieren engagieren?
Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin ist
Anika Weimann
Tel. 514943-21
a.weimann@dhu.hamburg

WOHNPLUS3

Freitag, 25. Juli 2025

Ältestes Dampfschiff Deutschlands Alsterkanalfahrt mit der „St. Georg“

Eine Fahrt auf den Alster-Kanälen zeigt Ihnen Hamburg von einer ganz besonderen Seite. Unter alten Brücken hindurch sowie an urwüchsigen Uferpartien entlang genießen Sie die Idylle der alsternahen Wohngebiete. Die Kanalfahrt führt zunächst über die Binnen- und Außenalster. Ein Höhepunkt der Fahrt ist der Abstecher in den Rondeelteich, der nur von der Wasserseite für die Öffentlichkeit erreichbar ist. Anschließend gehts an den Bürgerhäusern des Leinpfades vorbei, alsteraufwärts bis zum Winterhuder Fährhaus und zurück zum Jungfernstieg. Eine kleine Bordgastronomie mit Getränken, Bockwurst und Schokoriegeln ist vorhanden.

**TERMIN**

Freitag, 25. Juli 2025

TREFFPUNKT

10.00 Uhr am Jungfernstieg/Alsteranleger 4
Abfahrt 10:15 Uhr

DAUER

ca. 90 Minuten

KOSTEN

24,00 Euro pro Erwachsener
5,00 Euro pro Kind 6 bis 15 Jahre

ANMELDUNG

bis 3. Juli 2025 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Donnerstag, 7. August 2025

Führung Millerntor-Stadion des FC St. Pauli



Der FC St. Pauli macht vieles anders als andere Fußballclubs. Neben seinem Engagement für Kunst und Kultur im Stadtteil setzt er sich für Nachhaltigkeit und Demokratie ein. Auch bei der Finanzierung des Vereins geht der FC St. Pauli einen Weg, der einzigartig im Profifußball ist und gründete 2024 eine Genossenschaft.

Neben vielen interessanten Informationen und Anekdoten rund um den FC St. Pauli und das Millerntor-Stadion erhalten Sie Einblicke in Bereiche, die sonst den Spielern, den VIP-Gästen und Funktionären vorbehalten sind.

TERMIN

Donnerstag, 7. August 2025

TREFFPUNKT

10:45 Uhr am Millerntor-Stadion/Harald-Stender-Platz 1

Wir treffen uns am Museum des FC St. Pauli im Erdgeschoss der Gegengeraden (Ost-Tribüne).

Die Gegengerade ist die Seite des Stadions, die zum Heiligengeistfeld ausgerichtet ist.

DAUER

ca. 60 Minuten

KOSTEN

11,00 Euro pro Person

ACHTUNG

Die Führung ist nicht barrierefrei!

ANMELDUNG

bis 23. Juli 2025 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

2. und 10. September 2025

Historischer Rundgang Pfeffersack-Tour durch die Speicherstadt

Begonnen hat der Hamburger Gewürzhandel in den Kontor-Häusern und Speichern der Deichstraße – hier schlug einmal das Herz der steinreichen Pfeffersäcke. Dort entstand auch im Jahre 1686 das Herrenhaus des Kaufmanns Jacob Lange. Wir folgen ihm auf einem Spaziergang in die Speicherstadt.

Auf unserem gemeinsamen Weg durch die Jahrhunderte erfahren wir sehr viel Wissenswertes über neue und alte Handelsformen der Gewürze. Ingo Vierk geleitet uns in der Figur des Kaufmanns Jacob Lange. Er war im Gewürz-Großhandel tätig und kennt die Speicherstadt wie seine Westentasche.



TERMINE

TOUR 1: Di, 2. September 2025 um 17 Uhr
TOUR 2: Mi, 10. September 2025 um 17 Uhr

TREFFPUNKT

jeweils 16:45 Uhr, Deichstraße 37

DAUER

ca. 90 Minuten.

KOSTEN

12,00 Euro pro Person

HINWEIS

Leider ist die Tour nicht geeignet für Personen mit Rollatoren.

ANMELDUNG

bis 14. August 2025 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

GEMEINSAM AKTIV!

Was ist los in Mümmelmansberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Unsere dhu

GRUPPENANGEBOTE

Jeden 1., 3. und 4. Montag im Monat
17:30-18:30 Uhr

Ganzheitliches Bewegungstraining Frauengruppe 50+

Für ein besseres Wohlbefinden
Kosten: 5 Euro pro Person/Termin
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Donata Predic, Tel. 0171 4244466

montags | 19:00 Uhr

Box dich fit! – Technisches Training

Fitness und Selbstverteidigung
mit Ex-Leistungssportler Roman.
Freundliches Training für alle, auch
ohne Vorkenntnisse. Teilnehmerzahl
ist beschränkt, damit das Training
effektiv und sicher ist.
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: erforderlich –
Teilnahme nur nach bestätigter
Anmeldung möglich.
Ansprechpartner:
Roman, Tel. 0174 1581784 oder
Matthias, matthias.hartig@web.de

Ab 3. Juni! Machen Sie mit,
es sind noch Plätze frei.

dienstags | 11:00 Uhr

OMY! Yoga für Menschen 60+ in Kooperation mit YOGAHILFT

Für alle, die Yoga ausprobieren
wollen. OMY! ist Yoga auf dem
Stuhl. Entspannen, atmen,
bewegen. Auch für Menschen
im Rollstuhl oder mit Rollator.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Jeden 1. Mittwoch im Monat
10:30 Uhr

Senioren-Frühstück

Es gibt Franzbrötchen, Croissants
und Kaffee. Gerne dürfen Sie weitere
Frühstückszutaten beisteuern.
Kosten: Spende
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 h)



PAUSE BIS HERBST 2025!

Weitere Infos bitte
telefonisch erfragen.

mittwochs | 16:30-18:30 Uhr

Deutsch-Unterricht

für Anfänger ohne Deutschkenntnisse,
ohne Zeitdruck in kleiner Lerngruppe,
gezielte und intensive Vorbereitung
auf die B1-Prüfung
Kosten: 15 Euro für eine Monatskarte
Anmeldung: erforderlich, da
Teilnehmerzahl beschränkt!
Ansprechpartnerin:
Christiane Stelter*, Tel. 55566174

donnerstags | 10:45 Uhr

OMY! Yoga für Menschen 60+ in Kooperation mit YOGAHILFT

Für alle, die Yoga ausprobieren
wollen. OMY! ist Yoga auf dem
Stuhl. Entspannen, atmen,
bewegen. Auch für Menschen
im Rollstuhl oder mit Rollator.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21



PAUSE BIS HERBST 2025!

Weitere Infos bitte
telefonisch erfragen.

donnerstags | 13:30-15:30 Uhr

Deutsch-Unterricht

für Fortgeschrittene mit ersten
Deutschkenntnissen, ohne Zeitdruck
in kleiner Lerngruppe, gezielte und
intensive Vorbereitung auf die
B1- oder B2-Prüfung
Kosten: 15 Euro für eine Monatskarte
Anmeldung: erforderlich, da
Teilnehmerzahl beschränkt!
Ansprechpartnerin:
Christiane Stelter*, Tel. 55566174

Jeden 1. Donnerstag im Monat

16:00-17:30 Uhr

„Erzähl mal“

Wir treffen uns zum Schnacken,
Erzählen, Plaudern und Philoso-
phieren. Mit Kaffee und Kuchen.
Kosten: Spende für die Kaffeekasse
Anmeldung: Kommen Sie einfach
spontan vorbei!
Ansprechpartnerin: Heidi Thieme,
heidyhexe@hotmail.com

donnerstags | 19:00 Uhr

Box dich fit! – Sparring

Fitness und Selbstverteidigung
mit Ex-Leistungssportler Roman.
Freundliches Training für alle, auch
ohne Vorkenntnisse. Teilnehmerzahl
ist beschränkt, damit das Training
effektiv und sicher ist.
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: erforderlich –
Teilnahme nur nach bestätigter
Anmeldung möglich.
Ansprechpartner:
Roman, Tel. 0174 1581784 oder
Matthias, matthias.hartig@web.de

* Lizenzierte Dozentin für
Deutsch/Integrationskurse/BAMF-Zertifikat

**Jeden 1. Samstag im Monat
17:00-19:00 Uhr**

**Steine kreativ gestalten
und bemalen**

Wir gestalten Trost- und Geschenksteine für Polizei-Einsätze, Krankenhäuser oder auch einfach für uns und unsere Freunde. Dafür verwenden wir Acrylfarben/-stifte, Tusche und Sprüh/Klarlack.

Kosten: keine

Hinweis: Bitte Steine in unterschiedlichen Größen sammeln und mitbringen. Für Troststeine werden eher kleine, flache Steine benötigt, ansonsten auch bis Handflächengröße. Zum Ausprobieren ist eine Basis-Ausstattung an Farben vorhanden. Gerne auch eigene Farben, Bleistift und Radiergummi mitbringen.

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Susanne Militzer, Tel. 0160 96029121

**Jeden letzten Samstag im Monat
14:00-18:00 Uhr**

Mümmel-Strick

Strick- und Handarbeitsgruppe

Kosten: keine, bitte eigenes

Material mitbringen

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin;

Anne Müller, Tel. 7150367

**Jeden letzten Sonntag im Monat
15:00-21:00 Uhr**

Kami's Kochgruppe (ab 50+)

Kochen, tanzen, spielen und mehr!

Kosten: Umlage für den Lebensmitteleinkauf, alles

Weitere telefonisch.

Anmeldung: erforderlich -

spätestens 14 Tage vor dem Treffen.

Ansprechpartner:

Franklin Merat, Tel. 0174 4642241

Gemeinschaftsräume

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 8

GRUPPENANGEBOTE

mittwochs | 17:00 Uhr

Flugzeugmodell-Bau

für kleine und große Bastler

Kosten: 10 Euro pro Person/Monat

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartner:

André Baldaser, Tel. 0157 35461007

freitags | 10:00-11:00 Uhr

**Erste Hilfe für Smartphone,
Tablet und Co.**

Sie fragen, wir antworten

Kosten: keine

Anmeldung: erforderlich

Ansprechpartner:

Werner Dantziger, Tel. 7133038

Tagespflege **Quartiershaus.plus**

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7

**Die Veranstaltungen sind offen – dhu-Mitglieder, Nachbarn
und pflegende Angehörige sind herzlich willkommen!**

GRUPPENANGEBOTE

**Jeden ersten Mittwoch
im Monat | 16:30 Uhr**

Kaffee und Klönen

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250



Anika Weimann (dhu) und Olga Zilke (AWO) freuen sich auf Ihre Teilnahme.

VERANSTALTUNGEN

Mi, 2. Juli | 18:00 Uhr

**Hitze ist gefährlich –
vor allem im Alter!**

Eine Informationsveranstaltung der AWO mit vielen Gesundheits- und Verhaltenstipps für Senioren

Kosten: keine

Anmeldung: bis 30.06.2025

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Mi, 8. Oktober | 14:30 Uhr

Herbstbasteln

Herbstlicher Bastelnachmittag mit Anleitung

Kosten: gerne kleine Spende für Materialien

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Mi, 22. Oktober | 18:00 Uhr

**Pflegeberatung für
pflegende Angehörige**

Ein Angebot der AWO –

Sie fragen, wir antworten.

Kosten: keine

Anmeldung: bis 20.10.2025

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

GEMEINSAM AKTIV!

Was ist los in Mümmelmansberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Unsere dhu

VERANSTALTUNGEN

So, 15. Juni | 12:00 Uhr

Köstlichkeiten-Bufferf

Jeder bringt eine selbst zubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Kochen nach Buchstaben. Gemeinsam genießen wir unser Buffet und machen es uns gemütlich.

Kosten: 5 Euro

Anmeldung: bis 05.06.2025

Ansprechpartnerin:

Maren Grau, Tel. 0171 2062063
(ab 19 Uhr)

Mi, 25. Juni | 18:30 Uhr

Peter Maiwalds SchlaKustik

Die akustische Schlagerrevue der 50er bis 90er Jahre. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Freuen Sie sich auf Peter Maiwald, seine Gitarre und Stimme!

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mo, 30. Juni | 15:30 Uhr

Hamburg-Quiz & Erdbeeren satt

Wir testen unser Hamburg-Wissen. In lockerer Atmosphäre rätseln und quizzeln wir lustig drauf los! Dazu gibt es frische Erdbeeren, Butterkuchen und Kaffee.

Kosten: 2 Euro pro Person

Anmeldung: erforderlich bis 25.06.2025

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 1. Juli, 8. Juli und 15. Juli | 9:45- 10:45 Uhr

Yoga-Schnupperkurs für junge Mütter und Frauen (bis 50 J.)

Finde deine Balance! Eine Stunde Zeit nur für dich, in der du Ruhe finden und Kraft schöpfen kannst. Probiere doch einmal aus, wie gut Flow-Yoga tut. Bringe bitte eine Sporthose mit. Eine Matte liegt schon für dich bereit.

Kursgebühr: 15 Euro

Anmeldung: erforderlich bis 24.06.2025

Hinweis: Am Di, 09.09. um 9:45 Uhr gibt es einen weitere Schnuppertermin für 5 Euro und im Herbst startet ein reguläres Kursangebot, wenn genügend Frauen mitmachen wollen!

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mo, 7. Juli | 14:30 Uhr

Sommerliche Kaffeestunde im Innenhof

AWO und dhu laden Sie herzlich zu Kaffee, leckeren Muffins und Kuchen in den Innenhof ein. Freuen Sie sich auf ein gemütliches Kaffeestündchen in geselliger Runde.

Kosten: keine

Anmeldung: bis 02.07.2025

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 13. Juli | 12:00 Uhr

Köstlichkeiten-Bufferf

Jeder bringt eine selbst zubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Salate, Häppchen und Fingerfood. Gemeinsam genießen wir unser Buffet und machen es uns gemütlich.

Kosten: 5 Euro

Anmeldung: bis 03.07.2025

Ansprechpartnerin:

Maren Grau, Tel. 0171 2062063
(ab 19 Uhr)

Mi, 16. Juli | 18:30 Uhr

Wabi Sabi – Vernissage

Im April sind dhu-Mitglieder und Nachbarn mit Kameras und Smartphones durch Mümmelmansberg gezogen. Das Motto war „Wabi Sabi“ – dahinter steckt die japanische Philosophie, Schönheit im Vergänglichen oder Fehlerhaften zu entdecken. Auf dem Rundgang sind großartige Fotos entstanden, die wir nun ausstellen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 5. August | 18:30 Uhr

Spieleabend für Erwachsene

Sie bringen Ihre Lieblingsspiele mit – Brett- oder Kartenspiele, Wissensquiz oder Rätselspaß. Die dhu sorgt für Softgetränke und leckere Laugenbrezeln. Wir spielen in gemütlich-lockerer Atmosphäre.

Kosten: keine

Anmeldung: unbedingt erforderlich bis 31.07.2025! Wir brauchen mindestens eine Gruppe von 8 Personen!

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Sa, 9. August | 14:00 Uhr
Fotostreifzug durch den
Hamburger Hafen

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise durch den Hamburger Hafen. Ausgestattet mit Fotoapparaten und Smartphones machen wir uns auf die Suche nach sommerlich-maritimen Fotomotiven. Zwischendurch nehmen wir uns Zeit für eine Tasse Kaffee oder ein Fischbrötchen. Die besten Fotos verwenden wir wieder für eine Fotoausstellung im dhu-Gemeinschafts-Pavillon.

Kosten: keine
 Treffpunkt: 13:15 Uhr U-Bahn Mümmelmannsberg oder 14:00 Uhr Landungsbrücken (an der Ecke am „Uhrenturm“)
 Dauer: 2 bis 2,5 Stunden
 Anmeldung: unbedingt erforderlich – bitte Treffpunkt angeben!
 Ansprechpartnerin:
 Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 13. August | 18:30 Uhr
Lesung: „Helga und Latife
zu Tee und Kaffee“

Mehr dazu siehe Kasten rechts.

Di, 9. September | 19:00-21:00 Uhr
Büchertausch-Abend

Bringen Sie Bücher mit, die Sie bereits gelesen haben. Wir laden Sie an diesem Abend dazu ein, Bücher untereinander zu tauschen, zu verschenken oder auch mal eines zu verkaufen an den Meistbietenden. Wir freuen uns zudem über Bücherspenden für unser Tauschregal. Für Getränke und Salzgebäck ist gesorgt.
 Kosten: Eintritt frei
 Anmeldung: erforderlich bis 02.09.2025
Hinweise: Es steht nur eine beschränkte Anzahl von Tischen zu Verfügung. Ansonsten Tauschen, Verschenken, Verkaufen direkt aus den Taschen und Kartons heraus. Bitte ausschließlich Bücher mitbringen – dies ist kein Flohmarkt. Restbücher bitte wieder mit nach Hause nehmen oder nach Rücksprache für das Tauschregal spenden.
 Ansprechpartnerin:
 Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 14. September | 12:00 Uhr
Köstlichkeiten-Buffer

Jeder bringt eine selbst zubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Hülsenfrüchte – alles rund um Kichererbsen, Linsen & Co. Gemeinsam genießen wir unser Buffet und machen es uns gemütlich.
 Kosten: 5 Euro
 Anmeldung: bis 04.09.2025
 Ansprechpartnerin:
 Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Di, 16. September | 18:00 Uhr
„Ich Sorge vor“

Informationsveranstaltung mit dem Betreuungsverein Hamburg Mitte „ZukunftsWerkstatt Generationen e.V.“: Im Leben kann es zu Situationen kommen, in denen man nicht mehr für sich selber entscheiden kann. In diesen Momenten ist es wichtig zu wissen, wer sich dann rechtlich kümmern darf. Eine Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und/oder Patientenverfügung zu erstellen ist dabei ein wichtiger Schritt. Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins informiert Sie über diese verschiedenen Vollmachten und Verfügungen und beantwortet Ihre Fragen.
 Anmeldung: bis 04.09.2025
 Kosten: keine
 Ansprechpartnerin:
 Anika Weimann, Tel. 514943-21



Mi, 13. August | 18:30 Uhr

Lesung: „Bei Helga und
Latife zu Tee und Kaffee“

Ein zweisprachiges Wendebuch

Autorin Rukiye Cankiran stellt ihr Buch vor, in dem es um Helga aus Deutschland und Latife aus der Türkei geht. Plötzlich verwitwet müssen beide Frauen mit dem Alleinsein zu recht kommen. Die Idee: Sie gründen eine Zweier-WG in Hamburg. Und das klappt! Autorin Rukiye Cankiran erzählt von den unterschiedlichen Lebenswegen dieser beiden Frauen, ihren Männern, Kindern und Enkeln und ihrem Umgang mit deren modernen Leben. Die Zwei zelebrieren jeden Sonntagnachmittag ihren Kaffee oder Tee, denn sie haben sich viel zu erzählen. Und jedes ihrer Themen lädt zum Mitdenken und Mitreden ein. Vielleicht auch Sie? Wir freuen uns auf die Lesung mit anschließendem Gespräch.



Kosten: Wir freuen uns über eine kleine Spende!
Anmeldung: erforderlich – die Anzahl der Plätze ist beschränkt
Ansprechpartnerin:
 Anika Weimann, Tel. 514943-21

GEMEINSAM AKTIV!

Was ist los in den dhu-Quartieren?

Mi, 9. Juli | 18:30 Uhr

**Peter Maiwalds SchlaKustik
Die akustische Schlagerrevue
der 50er bis 90er Jahre**

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Freuen Sie sich auf Peter Maiwald, seine Gitarre und Stimme!
Treffpunkt: Schwetzer Gasse 1-7 (Innenhof)
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Do, 24. Juli | 18:30 Uhr

**Heiter bis wolkig –
Sommergeschichten aus
Norddeutschland**

Lea Fischer und Heiko Seibt lesen norddeutsche Sommergeschichten vor – mal heiter und mal wolkenverhangen. Ganz so wie wir es vom norddeutschen Wetter kennen!
Treffpunkt: Innenhof
Buchsbaumweg/Vogelbeerenweg
Kosten: Spende
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Do, 11. September | 18:30 Uhr

**Hinaus aufs große Meer –
Seemannsgarn und andere
Geschichten**

Lea Fischer und Heiko Seibt lesen wahre und vielleicht auch nicht so wahre Geschichten von Fernweh und Heimweh, von Häfen und brausender See, von großen Schiffen und kleinen Booten – eine gehörige Portion Seemannsgarn erwartet Sie!
Treffpunkt: Innenhof
Buchsbaumweg/Vogelbeerenweg
Kosten: Spende
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Vorständin Lisa Winter on tour

Lisa Winter ist seit April 2024 im Vorstand der dhu. Sie ist regelmäßig in den dhu-Quartieren unterwegs, um Mitglieder und Wohnanlagen kennenzulernen. Sie freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Einen kleinen Snack halten wir für Sie bereit. Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



Do, 19. Juni 2025 um 18 Uhr

Berner Chaussee 154-160
(Wendehammer/Bauminsel)

Mi, 2. Juli 2025 um 18 Uhr

Neubertbogen 20/Jenfelder
Straße 156 (Spielplatz)

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mitmach-Zirkus für Groß und Klein

Die Zirkusschule „Die Rotznasen e.V.“ ist auf Sommertour durch unsere dhu-Wohnanlagen!

Ob Jonglieren mit Bällen, Tüchern, Keulen oder das Laufen auf der großen Kugel, ob mit dem Diabolo in der Hand oder dem Einrad unter den Füßen – auf der Mitmachfläche im Innenhof bieten wir Jung und Alt Hilfestellung, Tipps und Tricks, um sich selber als Artist zu testen. Und so werden in Windeseile Träume wahr und Kinder zu leidenschaftlichen Zirkuskünstlern. Nach kurzer Trainingseinheit zeigen sie ihren Eltern und dem staunenden Publikum, was wirklich in ihnen steckt. Ein Kinder-Zirkusprogramm für Körper, Geist und Sinne – nicht nur für kleine Leute!



Di, 29. Juli um 15:30-17:30 Uhr

Lohkoppel 1 (Spielplatz)

Di, 12. August um 15:30-17:30 Uhr

Buchsbaumweg 10a/Vogelbeerenweg 5-11 (Innenhof)

Di, 26. August um 15:30-17:30 Uhr

Goldbekufer 2-5/Semperstraße 1-11 (Innenhof)

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten – aber auch spontane Gäste sind herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 27. August | 18:30 Uhr

Ein Abend und ein Buch – Buchpremiere

Feiern Sie mit uns das Buch zur Geschichte der dhu

Wir klappen auf und stoßen an!

Kommen Sie zur Buchpremiere in die Geschäftsstelle. Wir stellen das umfangreiche Werk vor, geben Einblick in den Entstehungsprozess und stoßen gern mit Ihnen an – auf 100 Jahre dhu und die Publikation dazu. Sie basiert auf der Forschung zur Geschichte der dhu, von den Anfängen bis heute, und stellt viele Menschen vor, die daran mitgewirkt haben.

Ort:

Foyer dhu-Geschäftsstelle/
Buchsbaumweg 10a,
22299 Hamburg

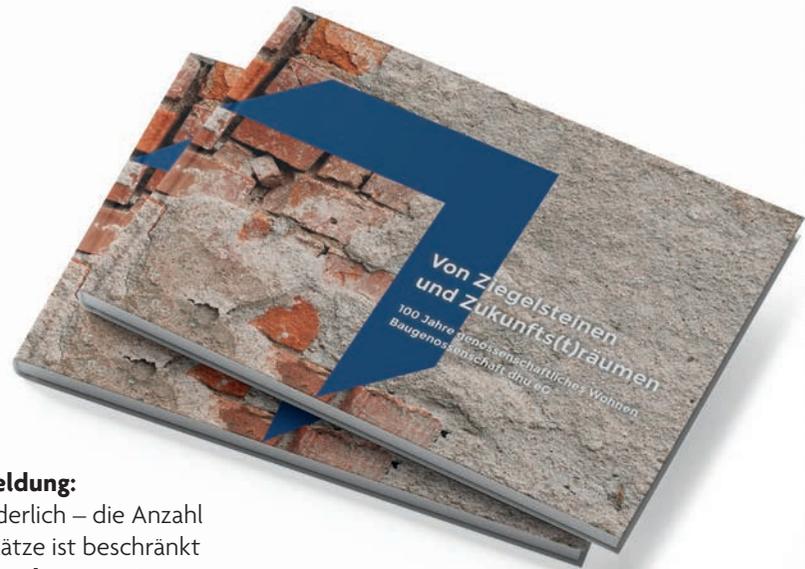
Kosten: keine

Anmeldung:

erforderlich – die Anzahl der Plätze ist beschränkt

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21



Wohlfühlsummer mit Anette Walz

Do, 17. Juli | 17:00-18:30 Uhr

Atme den Sommer – spüre die Leichtigkeit!

Warmer Wind auf der Haut, Sonne im Gesicht, ein tiefer Atemzug – und du fühlst dich frei und energiegeladener. Freies tiefes Atmen fördert unsere Gesundheit, macht uns vital und befreit den Geist. Freue dich auf verschiedene Atem- und Bewegungsübungen und vor allem entspannte Open-Air-Atmosphäre.

Treffpunkt: Innenhof Buchsbaumweg/Vogelbeerenweg

Kosten: 20 Euro

Anmeldung: bis 10.07.2025
(Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen)

freitags

5., 19. und 26. September
18:00-19:30 Uhr

Raus aus dem Kopf – und rein in den Körper!

Freitagabend – Zeit, loszulassen. Das Wochenende beginnt, doch der Kopf dreht noch seine Runden? Tauche ein in Abende voller Entspannung, Bewegung und neuer Energie! Spüre dich lebendig und vital mit sanften Faszien-Bewegungsübungen, genieße die feinen Schwingungen der Klangschalen und vertiefe deinen Atem, damit du ganz leicht abschalten kannst.

Kursort: vox interna, Kulturfabrik Kampnagel, Jarrestr. 20, Hamburg

Kosten: 75 Euro

Anmeldung: bis 01.09.2025
bei Anette Walz



Ansprechpartnerin und Kursleitung:

Anette Walz
Klangschalenpraktikerin, Logopädin,
systemische Beraterin
Tel. 29821566, anett.klang@gmail.com

Unsere Angebote zusammen mit der

Stiftung Das Rauhe Haus

Die inklusiven Treffpunkte der Stiftung Das Rauhe Haus sind offen für alle. Erwachsene Menschen mit und ohne Behinderung sind herzlich eingeladen, an den Angeboten teilzunehmen und/oder sich für die Treffpunkte zu engagieren. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



lebendig. diakonisch. nah.

Das Rauhe Haus – Treffpunkt Tibarg

Tibarg 24, 22459 Hamburg-Niendorf

GRUPPENANGEBOTE

**Jeden 2. und 4. Montag im Monat
16:00-18:00 Uhr**

Montags-Café

Wir sitzen zusammen, quatschen, trinken Kaffee und verbringen einen schönen Nachmittag.

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten – aber auch spontan sind Sie herzlich willkommen!

Ansprechpartnerinnen:

Edith Kirchhoff (Das Rauhe Haus),

Tel. 492 22 628,

ekirchhoff@rauheshaus.de

Anika Weimann (dhu), Tel. 514943-21

Jeden Samstag | 10:30-11:30 Uhr

Zumba Gold

Zumba Gold findet im Sitzen statt, damit alle mitmachen können.

Wir bewegen uns zu toller Musik und haben Spaß.

Kosten: keine

Anmeldung:

bitte bei Edith Kirchhoff

(Das Rauhe Haus),

Tel. 492 22 628,

ekirchhoff@rauheshaus.de

VERANSTALTUNGEN

Sa, 28. Juni | 15:00 Uhr

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Märchenstunde mit Elita Carstens

Märchenerzählerin Elita Carstens macht uns Lust auf den Sommer, sie erzählt uns Märchen über abenteuerliche Reisen und großes Fernweh.

Spürt ihr den Wind in den Haaren und die Sonne auf der Haut? Freut euch auf einen märchenhaften Nachmittag. Es gibt Kaffee und Kuchen. Die Märchen sind für jedes Alter geeignet.

Kosten: gerne eine kleine Spende

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Edith Kirchhoff (Das Rauhe Haus)

Tel. 492 22 628

Di, 23. September | 18:00-20:00 Uhr

Gesetzliche Betreuung und Vollmachten – Was müssen Sie hierzu wissen?

mit Anette Neu vom

Betreuungs-Verein Insel e.V

Es geht heute um folgende Themen:

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung:
- Betreuungsverfügung:

Außerdem möchten wir Fragen

zum Betreuungsrecht beantworten.

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten unter

Tel. 0151 26826335 oder

aconnemann@rauheshaus.de

ekirchhoff@rauheshaus.de

Anika Weimann (dhu), Tel. 514943-21

Das Rauhe Haus Kulturhaus Bienenkorb

Horner Weg 190,

22111 Hamburg-Horn

VERANSTALTUNG

**Do, 13. November | 17:30 Uhr
Lustige Gruselgeschichten**

Die Tage werden kürzer und dunkler, Halloween ist gerade vorbei – es ist genau die richtige Zeit für Gruselgeschichten. Aber keine Angst:

Lea Fischer und Heiko Seibt erzählen

von netten Ungeheuern, tollpat-

schigen Gespenstern und liebens-

würdigen Monstern. Davon gibt

es nämlich auch eine ganz Reihe!

Das glaubt Ihr nicht?

Wir beweisen es Euch!

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Pia Scharnweber (Das Rauhe Haus)

Tel. 655 64 36

pscharnweber@rauheshaus.de

Anika Weimann (dhu), Tel. 514943-21