

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 Mümmelmannsberg 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

Donnerstag, 23. Oktober 2025

Führung
„Panik City“



Auf der Reeperbahn im Klubhaus St. Pauli ist die PANIK CITY zu Hause. Das innovative Technik-, Kunst- und Kultur-Projekt zeichnet das musikalische, künstlerische und gesellschaftspolitische Wirken des Ausnahmekünstlers Udo Lindenberg nach und macht es mittels technischer Innovationen erlebbar. Freuen Sie sich auf eine Tour durch die Lebensstationen von Udo Lindenberg. Höhepunkt ist ein Hightech-Konzertenerlebnis mittels Virtual Reality, bei dem man gemeinsam mit dem deutschen Rockstar auf der Bühne steht. Zum Staunen. Zum Mitmachen. Zum Anfassen.

Wichtig:

- Wir treffen uns vor der „Alte Liebe“ – Die Panik Bar. Es folgt eine ca. 30-minütige Einweisung.
- Jacken und Taschen sind an der Garderobe abzugeben.
- Kinder unter 8 Jahren können leider nicht teilnehmen.
- Der Erstellung von Foto-, Film- und Tonaufnahmen in der Panik City wird mit der Teilnahme zugestimmt. Aus urheberrechtlichen Gründen sind Fotoaufnahmen durch Gäste nur in ausgewiesenen Bereichen gestattet.
- Es ist Mobilität erforderlich (viel Stehen und Gehen).

TERMIN

Donnerstag, 23. Oktober 2025

TREFFPUNKT

13:20 Uhr vor der „Alte Liebe“ – Die Panik Bar
Klubhaus St. Pauli, Spielbudenplatz 22, 20359 Hamburg
13:30 Uhr 30-minütige Einweisung
14:00 Uhr Start der Tour

DAUER

ca. 2 Stunden

KOSTEN

23,00 Euro pro Person (inkl. Garderobe)

ANMELDUNG

bis 17. September 2025 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Fotos: Steven Haberland (l), Panik City Time Acke (r)

Donnerstag, 13. November 2025

Führung
Polizeimuseum Hamburg

Im größten Polizeimuseum Deutschlands erleben Sie polizeilichen Alltag, werden mit der Spurensicherung vertraut gemacht und erfahren mehr über die 200-jährige Geschichte der Polizei Hamburg. Die Führung wird von Polizeibeamten im Ruhestand geleitet, die Ihren Besuch mit persönlichen Anekdoten und Erlebnissen zu einem besonderen Erlebnis machen. Sie werden mit den Techniken der Tatort- und Spurensicherung vertraut gemacht und erfahren mehr über die spektakulärsten Kriminalfälle unserer Stadt. Werkzeuge, Tatwaffen sowie original Ton- und Filmaufnahmen demonstrieren anschaulich, wie Tatverdächtige vorgehen und dokumentieren, wie Kriminalbeamte ermittelten. Sie möchten im Streifenwagen durch die City rasen oder im Cockpit eines Polizeihubschraubers über die Dächer der Hansestadt fliegen? Das geht – virtuell!



Hinweis: Das Polizeimuseum ist barrierefrei. Bitte bei Anmeldung angeben, wenn Sie mit Rollator/Rollstuhl kommen. Das Polizeimuseum befindet sich auf sicherheitsüberwachtem Gelände. Bitte nehmen Sie Ihren Personalausweis mit. Falls Sie die Ermäßigung für RenterInnen nutzen möchten, bringen Sie bitte Ihren Rentenausweis mit.

TERMIN

Donnerstag, 13. November 2025

TREFFPUNKT:

13:45 Uhr Polizeimuseum/Eingang Carl-Cohn-Straße 39

DAUER

14:00 bis ca. 15:30 Uhr

KOSTEN

11,00 Euro pro Erwachsener, 9,00 Euro pro Rentner
(Eintritt inkl. Führung)

ANMELDUNG

bis 29. Oktober 2025 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Fotos: Polizeimuseum Hamburg (l), Park & Garden GbR (r)

Dienstag, 2. Dezember 2025

Tagesausflug
Weihnachtsmarkt &
Hofladen



Der Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof zählt zu den größten und schönsten Adventsmärkten des Nordens. Die Atmosphäre ist einmalig: Lichterketten entlang der alten Allee, eine lange Arkade aus Pagodenzelten und viele beleuchtete Weihnachtsbäume. Es duftet nach gebrannten Mandeln, Glühwein und Hirschbraten. In der Weihnachtsmarktscheune, dem Weihnachtszelt und auf dem Gutshof bieten Ihnen über 120 Aussteller tausend Geschenkideen und alles, was zur Vorfreude auf Weihnachten gehört. In der Fachwerkscheune können Sie sich mit Glühwein und allerlei Hausgemachtem aus der Gutsküche stärken. Hier finden Sie Sitzgelegenheiten. Auf dem Rückweg legen wir einen Stopp beim Käsehof Biss ein. Neben selbst hergestellten Käsesorten finden Sie im Hofladen ein regionales Angebot an Wurstwaren, Säften, Marmeladen und Honig.

TERMIN

Dienstag, 2. Dezember 2025

TREFFPUNKT:

9:45 Uhr Hamburg Dammtor/Theodor-Heuss-Platz
neben der Shell-Tankstelle

DAUER

10:00 bis ca. 16:30 Uhr

ABLAUF

10:00 Uhr Abfahrt
ca. 11:30 Uhr Ankunft am Weihnachtsmarkt
ca. 14:15 Uhr Weiterfahrt zum Hofladen
ca. 16:30 Uhr Ankunft Hamburg

KOSTEN

29,30 Euro pro Person
(Fahrt inkl. Eintritt, enthält keine Verpflegung vor Ort)

ANMELDUNG

bis 12. November 2025 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

WohnlichT 2025

Nähe – Licht – Gemeinschaft

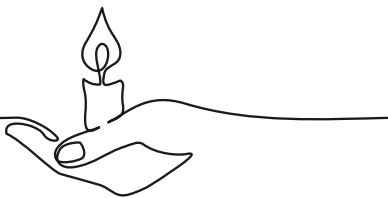


Das WohnlichT ist eine lieb gewonnene Tradition innerhalb unserer Kooperation WohnPlus3. Im Rahmen eines kleinen feierlichen Aktes wird eine große Kerze, das sogenannte „WohnlichT“, von Pastorin Lisa Tsang (St. Jacobi) gesegnet. Mit unserem diesjährigen Motto „**Nähe – Licht – Gemeinschaft**“ möchten wir alle Nachbarn dazu einladen, ihren Mitmenschen offen und herzlich zu begegnen sowie Gemeinschaft zu fördern.

Die Segnung des WohnlichTs findet statt am:

Dienstag, 11. November 2025 um 10:00 Uhr

Hauptkirche St. Jacobi (Sakristei)
Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg



Wenn Sie an dieser etwa halbstündigen Zeremonie teilnehmen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, dabei zu sein!

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Anika Weimann, Tel. 514943-21 oder
a.weimann@dhu.hamburg

In der Adventszeit finden kleine „WohnlichT“-Feiern in unseren WohnPlus3-Nachbartreffs statt. Hier werden kleine „WohnlichTer“ am großen, gesegneten Licht entzündet und in die Nachbarschaft hinausgetragen. Auf diese Weise führt das „WohnlichT“ immer wieder Nachbarn zusammen. Denn mit einem Licht in der Hand sagt sich „Herzlich willkommen“, „Ich danke Dir“, „Verzeihung“ oder „Schön, dass es dich gibt“ einfach leichter. Sie sind herzlich eingeladen:

Montag, 8. Dezember 2025 von 14:30 bis 16:00 Uhr
Adventliches Kaffeekränzchen & WohnlichT 2024

Gemütliches Beisammensein bei Kerzenlicht und Plätzchen
Treffpunkt: Gemeinschafts-Pavillon Mümmelmannsberg
(Innenhof Wilhelm-Lehmbruck-Str. 7)

Kosten: keine

Anmeldung: bis 1. Dezember 2025

Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Erkundigen Sie sich auch gerne bei unseren WohnPlus3-Partnern über weitere WohnlichT-Termine in den verschiedenen Nachbartreffs:

Baugenossenschaft Hamburger Wohnen eG
Nicole Voigt, Tel. 540006-49

Wohnungsgenossenschaft von 1904 eG
Julie Müller, Tel. 423008-58
Dirk Konstanzer, Tel. 423008-59

Fotos: stock.adobe.com (I Justlight, I Valenty)

Sonderausstellung im Museum der Arbeit

RESPEKT

Eine Ausstellung über das gemeinsam Verschiedensein



Unser
Ferienangebot
für Jugendliche
(12-14 Jahre)

Die Ausstellung ist von der DASA Arbeitswelt in Dortmund erarbeitet worden und lädt Jugendliche dazu ein, sich zentralen Fragen zu den Themen Identität, Diskriminierung und Gleichberechtigung anzunähern. Im Fokus steht der Austausch über einen respektvollen Umgang miteinander in der Schule, bei der Ausbildung und beim Berufseinstieg.

Die Ausstellung arbeitet mit einer Reihe von verschiedenen Formaten: kurze Texte, Videoclips und Grafiken werden mit spielerischen Angeboten, Modulen zur Selbstbefragung und Orten zum Debattieren kombiniert.

RESPEKT bietet eine spannende Möglichkeit, gemeinsam in bunt-anregender Atmosphäre neue Gesprächsimpulse zu erhalten. Geschulte Guides führen zunächst in die Ausstellung ein. Anschließend werden die Inhalte eigenständig erkundet. Zum Abschluss wird das Erlebte gemeinsam reflektiert und ausgewertet.

Termin: Donnerstag, 30. Oktober 2025 um 14:00 Uhr

Treffpunkt: 13:45 Uhr Museum der Arbeit (Foyer)

Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 5,00 Euro pro Person (Führung inkl. freier Eintritt)

Anmeldung: bis 2. Oktober 2025 bei

Anika Weimann, Tel. 514943-21



Mehr Infos unter
shmh.de/ausstellungen/respekt

Was ist los in Mümmelmannsberg?

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

Es sind noch Plätze frei!

Melden Sie sich gerne an!

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)

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

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

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

**Steine kreativ gestalten
und bemalen**

Wir gestalten Trost- und Geschenk-
steine für Polizei-Einsätze, Kranken-
häuser oder auch einfach für uns
und unsere Freunde. Dafür ver-
wenden wir Acrylfarben/-stifte,
Tusche und Sprüh/Klarlack.
Kosten: keine
Hinweis: Bitte Steine in unterschied-
lichen Größen sammeln und mit-
bringen. Für Troststeine werden eher
kleine, flache Steine benötigt, ansons-
ten 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

Foto: Steven Haberland

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

VERANSTALTUNGEN

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



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

Do, 4. Dezember | 14:30 Uhr
Adventsbasteln

Weihnachtlicher Bastelnachmittag
mit Anleitung
Kosten: gerne kleine Spende
für Materialien
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Fr, 19. Dezember | 14:30 Uhr
Adventssingen

Wir singen zusammen
Weihnachtslieder.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Unsere dhu

Was ist los in Mümmelmannsberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Unsere dhu

VERANSTALTUNGEN

Sa, 6. September | 15:00-17:00 Uhr
(Glücks-)Steine bemalen
für Kinder zwischen 8-12 Jahren
Mehr dazu siehe Kasten unten

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

Neu ab 10. September!
Jeden 2. Mittwoch im Monat
15:00-16:00 Uhr
Vorlesen für Kinder (4 bis 6 Jahre)
Aus Büchern vorlesen – das kommt heutzutage oft zu kurz. Deswegen nehmen wir uns von nun an einmal im Monat Zeit für Kinder und lesen eine Stunde lang aus tollen Büchern vor. Freut euch auf fantastische Geschichten und ganz viel Mitmach-Spaß! Alle Mamas und Papas sind auch herzlich eingeladen, mitzumachen.
Kosten: keine
Anmeldungen: erforderlich, da die Teilnehmendenzahl beschränkt ist
Ansprechpartnerin: Anne-Marie Beck, anne-marie.beck@gmx.de
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 05.09.2025
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.“
Mehr dazu siehe Kasten rechts

Mo, 27. Oktober | 15:00 Uhr
Unsere Stadtteilpolitizisten zu Gast im Pavillon
Heute besuchen uns die Stadtteilpolitizisten Mümmelmannsberg. Sie stellen sich vor, berichten über Aktuelles aus dem Stadtteil und stehen für Fragen zur Verfügung. Es gibt Kaffee und Butterkuchen. Wir freuen uns auf Sie!
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Neu ab 29. Oktober!
Jeden letzten Mittwoch im Monat
15:30-17:00 Uhr
Spiel- und Bastelspaß für Kinder (5-8 Jahre)
Knete, Kreide, Tusche, Stifte, Tonkarton und mehr kommen bei uns zum Einsatz! Freut euch auf einen lustigen Bastel-Nachmittag. Natürlich helfen wir euch auch beim Basteln, wenn es mal nicht so klappt mit Schere, Kleber und Co. Alle Mamas und Papas sind auch herzlich eingeladen, mitzumachen!
Kosten: keine – Bastelmaterialien stellt die dhu zur Verfügung.
Anmeldungen: erforderlich, da die Teilnehmendenzahl beschränkt ist
Ansprechpartnerin: Anne-Marie Beck, anne-marie.beck@gmx.de
Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 2. November & So, 16. November jeweils 12:00 Uhr
Bastel-Workshops für Erwachsene
Jeder bringt etwas zum Basteln mit. Dann wird gemeinsam gebastelt. Wir tauschen Tipps und ggf. auch unsere fertigen Exponate untereinander. Das Ganze mit Blick auf die Weihnachtszeit, z.B. Weihnachtskarten/-anhänger, Backmischungen in Gläsern, Adventskalender.
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: bis 17.10.2025
Ansprechpartnerin:
Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Di, 16. September | 18:00 Uhr

„Ich Sorge vor“

Eine Informationsveranstaltung mit dem
Betreuungsverein Hamburg Mitte
„ZukunftsWerkstatt Generationen e.V.“

Im Leben kann es zu Situationen kommen, in denen man nicht mehr für sich selbst 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 (dhu), Tel. 514943-21

Sa, 15. November | 15:00-17:00 Uhr
Musik im Spiel – Konzert mit Tischharfen zum Zuhören und Mitmachen
Kommen Sie vorbei und genießen Sie die sanften Klänge von Tischharfen. Marion Recht (musik-im-spiel.de) musiziert mit einigen ihrer Kursteilnehmerinnen für uns! Freuen Sie sich auf Volkslieder, Kanons und mehrstimmige Klassikstücke – passend zum Herbst und Winter. Nach dem Konzert sind Sie herzlich eingeladen, diese kleinen Harfen selbst auszuprobieren. Die Tischharfen machen es Ihnen leicht – versprochen! Musikalische Vorkenntnisse brauchen Sie nicht. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 19. November | 18:30 Uhr
Vernissage „Hamburger Hafen“
Bei einem Fotostreifzug im August durch den Hamburger Hafen sind wundervolle Fotos entstanden. Diese stellen wir nun im Pavillon aus. Freuen Sie sich auf ganz viel maritimes Flair! Wir freuen uns auf Sie!
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 23. November | 13:00 Uhr
Fotostreifzug HafenCity/ Speicherstadt
Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour durch die Speicherstadt und die HafenCity. Unsere Fotomotive: Historische Speicher, herbstlich-winterliche Fleete, moderne Häuserfassaden, Schaufenster im Westfield-Center, die neue U-Bahn-Station Überseequartier und mehr. Ausgestattet mit Fotoapparaten und Smartphones fangen wir die Atmosphäre von Speicherstadt und HafenCity ein. Zwischendurch wärmen wir uns bei einer Tasse Kaffee auf. Die besten Fotos verwenden wir für eine Fotoausstellung im Pavillon.
Kosten: keine
Treffpunkt: 12:15 Uhr U-Bahn Mümmelmannsberg oder 13 Uhr U-Bahn Überseequartier/Ausgang Westfield-Center
Dauer: 2 bis 2,5 Stunden
Anmeldung: unbedingt erforderlich – bitte Treffpunkt angeben!
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Wir sind dabei!

Sa, 6. September | 15:00-17:00 Uhr

„Hamburger Tag der Familien“

(Glücks-)Steine bemalen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Hier könnt ihr nach Herzenslust und mit viel Liebe kleine (Glücks-)Steine bemalen. Für eure Freunde, eure Geschwister, eure Lieblingsmenschen. Wir verwenden dafür Acrylfarben/-stifte, Tusche und Sprüh-/Klarlack. Ihr braucht nichts mitbringen, wir haben alles vorrätig

und für euch vorbereitet! Falls ihr eigene Steine mitbringen wollt, achtet bitte darauf, dass die Steine flach und nicht viel größer als eure Hände sind. Interessierte Mütter und Väter dürfen natürlich auch gerne mitmachen! Wasser und ein paar Kekse stehen zur Stärkung bereit.



Treffpunkt:
dhu-Gemeinschafts-Pavillon
Kosten: keine
Anmeldung: Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Bitte meldet euch an.
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Fortsetzung auf
Seite 24

Unsere dhu

GEMEINSAM AKTIV!



Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7
im Innenhof

Fortsetzung von Seite 23

Fr, 5. Dezember | 17:00 Uhr

Weihnachtliches AbendBROT

In adventlicher Atmosphäre machen wir es uns gemütlich und genießen ein gemeinsames Abendbrot. Jeder bringt etwas mit, damit wir eine bunte Auswahl haben: Brote, Aufstriche und Aufschnitt, Salate, Dips und Co. – gerne selbstgemacht und mit Rezeptideen.

Kosten: 5 Euro

Anmeldung: bis 24.11.2025

Ansprechpartnerin:

Maren Grau, Tel. 0171 2062063

(ab 19 Uhr)

Mo, 8. Dezember | 14:30-16:00 Uhr

Kaffeekränzchen & WohnlichT 2025

Gemütliches Beisammensein bei Kerzenlicht und Plätzchen. Außerdem entzünden wir gemeinsam das WohnlichT und es können anschließend wieder kleine WohnlichTer hinaus in die Nachbarschaft getragen werden.

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Was ist los
in den dhu-Quartieren?

Di, 11. November | 18:30 Uhr

„Zeilen gegen das Unbehagen“

Lesung mit Diana Dua



„Zeilen gegen das Unbehagen“ – das ist eine fortlaufende Sammlung von 23 poetischen Mikrotexen und vier Kurzgeschichten, in denen Diana Dua ihre persönlichen Erfahrungen von Rassismus, Anderssein und Identität reflektiert. Ihre Texte berühren, regen zum Nachdenken an und sind ein klares Statement gegen Hass und Diskriminierung. An diesem Abend liest sie aus ihrem Buch und freut sich darauf, mit Ihnen in den Austausch zu kommen. Wir freuen uns sehr auf Sie!

Ort: Foyer dhu-Geschäftsstelle,
Buchsbaumweg 10a, 22299 Hamburg

Kosten: Wir freuen uns über eine
kleine Spende!

Anmeldung: erforderlich – die
Anzahl der Plätze ist beschränkt

Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Fr, 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? Raus aus dem Gedankenkarussell: 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.

Frische Inspirationen in einem klugen Wechsel von Dynamik und Ruhe, damit du ganz leicht abschalten kannst. Melde dich jetzt an und schenke dir drei belebende Abende: Kursort: vox interna, Kulturfabrik Kampnagel, Jarrestr. 20 Kosten: 75 Euro Kursleitung: Anette Walz, Klangschalenpraktikerin, Logopädin, systemische Beraterin Anmeldung: Tel. 29821566 oder anett.klang@gmail.com

Foto: Diana Dua

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!

VERANSTALTUNGEN

Das Rauhe Haus –
Treffpunkt Tibarg
Tibarg 24, 22459
Hamburg-Niendorf

Das Rauhe Haus
Kulturhaus Bienenkorb
Horner Weg 190,
22111 Hamburg-Horn

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

Mi, 5. November | 18:30 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, tollpatschigen Gespenstern und liebenswürdigen Monstern. Davon gibt es nämlich auch eine ganz Reihe! Das glaubt ihr nicht? Wir beweisen es euch!

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Edith Kirchhoff (Das Rauhe Haus)

Tel. 492 22 628

ekirchhoff@rauheshaus.de

Anika Weimann (dhu), Tel. 514943-21

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, tollpatschigen Gespenstern und liebenswürdigen 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