

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. 040 514943-21
a.weimann@dhu.hamburg



Freitag, 30. Januar 2026

Spaziergang im Dunkeln Der Wald bei Nacht



Freut euch auf einen abenteuerlichen Spaziergang im Dunkeln durch den Wohldorfer Wald. Wenn um 17 Uhr die Dunkelheit bereits über den Bäumen liegt, starten wir gemeinsam zu einem spannenden Ausflug in die winterliche Natur.

Mit Taschenlampen ausgestattet erkunden wir den Wald auf ganz neue Weise: Welche Tiere sind in der Nacht unterwegs? Was raschelt da im Gebüsch? Und wie fühlt es sich an, im Dunkeln zu gehen, wenn man den Weg kaum sehen kann? Spielerisch entdecken wir mit allen Sinnen die nächtliche Welt des Waldes.

Michael Rademann von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) erklärt uns Wissenswertes über das Ökosystem Wald und wir erfahren viel über „die lautlosen Jäger der Nacht“, die Eulen im Wohldorfer Wald. Ihren natürlichen Lebensraum zu besuchen, ist ein ganz besonderes Erlebnis.

Hinweis: Bitte warme, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe anziehen sowie eine Taschenlampe mitbringen.

TERMIN

Freitag, 30. Januar 2026 von 17:00 bis 18:30 Uhr

TREFFPUNKT

16:45 Uhr auf dem Bahnhofsvorplatz Ohlstedt
(Endhaltestelle der U1)

DAUER

ca. 90 Minuten

KOSTEN

Kinder und Jugendliche 4,00 Euro, Erwachsene 7,00 Euro

ANMELDUNG

bis 15. Januar 2026 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Für Kinder
und
Erwachsene

Fotos: Steven Haberland (1), stock.adobe.com (1 andreiuc88)

Mittwoch, 4. Februar 2026

Führung & Kaffeeverkostung Speicherstadtmuseum

Griepen, Kaffeesäcke, Fässer, Ballen und Zuckerklatschen: Im Speicherstadtmuseum erleben Sie die einzigartige Atmosphäre der Speicherstadt. Im authentischen Rahmen eines Lagerhauses von 1888 wird veranschaulicht, wie die Quartiersleute (Lagerhalter) früher hochwertige Importgüter wie Kaffee, Kakao oder Kautschuk gelagert, bemustert und veredelt haben. Weitere zentrale Themen sind der Tee- und Kaffeehandel, der in den Kontoren der Speicherstadt ansässig war, sowie die Baugeschichte der Speicherstadt, die mit zahlreichen historischen Fotos und Plänen illustriert wird.

Und wenn Sie die ganze Zeit der Duft von Kaffee begleitet, darf eine Verkostung nicht fehlen. Genießen Sie neben der Museumsführung eine Verkostung von drei unterschiedlichen Kaffeesorten.



TERMIN

Mittwoch, 4. Februar 2026 von 14:30 bis 16:00 Uhr

TREFFPUNKT:

14:15 Uhr vor dem Speicherstadtmuseum,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

DAUER

ca. 1,5 Stunden

KOSTEN

17,20 Euro inklusive Kaffeeverkostung

ANMELDUNG

bis 16. Januar 2026 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Fotos: Elbe & Flut (1 Thomas Hampel), Landgang Brauerei (1)

Mittwoch, 18. Februar 2026

Führung und Bierverkostung Landgang-Brauerei



Seit 2016 befindet sich die Landgang Brauerei in Altona. In einer Industriehalle wurde eine moderne Brauanlage eingebaut, die auf das Brauen von Bierspezialitäten und Craft Bier ausgelegt ist. Hier kreieren Brauer Sascha Bruns und sein Team außergewöhnliche Biere, die unerwartet und doch ausgezeichnet schmecken. Schon über zehn internationale Bierpreise wurden abgeräumt. Das Bierportfolio wird ständig erweitert.

Während der 90-minütigen Tour lernen wir, wie Bier entsteht und wie die unterschiedlichen Aromen ins Bier kommen. Wir werden dabei entlang der Entstehungskette geführt, von der Malzmühle bis zur Flaschenabfüllung. Nach der Brauereiführung verkosten wir gemeinsam fünf Biere (à 0,1 l), die alle vor Ort in der Brauerei entstanden sind. Danach besteht die Möglichkeit, den Abend in der Bar auf dem Brauereigelände ausklingen zu lassen und eine Kleinigkeit zu essen – wer möchte bei einem weiteren Landgang-Bier.

TERMIN

Mittwoch, 18. Februar 2026 um 18 Uhr

TREFFPUNKT:

17:45 Uhr Eingang Landgang Brauerei, Beerenweg 12,
22761 Hamburg, Zugang über Beerenweg
(kein Zugang über Ruhrstraße)
Anfahrt mit ÖPNV: Bus Nr. 3 bis Bushaltestelle
„Bornkampsweg“, von dort 5 Minuten Fußweg

ABLAUF

Führung, Verkostung und Möglichkeit des gemeinsamen Ausklangs in der Bar

KOSTEN

17,90 Euro (Führung und Verkostung von 5 x 0,1 l Bier)

ANMELDUNG

bis 5. Februar 2026 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Was ist los in Mümmelmannsberg?

Gemeinschafts-Pavillon
Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Unsere dhu

VERANSTALTUNGEN

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 & 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
Wohnlicht 2025
Wir entzünden gemeinsam das Wohnlicht. Anschließend können wieder kleine Wohnlichter hinaus in die Nachbarschaft getragen werden. Dazu gibt es Weihnachtsgebäck und Kaffee.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 14. Januar | 18:30-20:00 Uhr
Prosit Neujahr!
Mit Käsestulle & Schinkenbrot
Das neue Jahr ist noch ganz frisch: Wir stoßen mit Ihnen auf 2026 an! Dazu gibt es Käsestullen und Schinkenbrot. Wir freuen uns auf Sie!
Kosten: keine (Spende erwünscht)
Anmeldung: bis 08.01.2026, damit wir die Einkaufsmengen einschätzen können
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 25. Februar | 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 18.02.2026
Ort: Gemeinschafts-Pavillon Mümmelmannsberg
Kosten: keine
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 28. Januar | 16:00 Uhr
Hamburg-Quiz
Wir testen unser Hamburg-Wissen – in lockerer Atmosphäre rätseln und quizen wir lustig drauf los! Dazu gibt es Butterkuchen und Kaffee.
Kosten: 2 Euro pro Person
Anmeldung: bis 22.01.2026
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 3. Februar | 17:00-18:30 Uhr
Bücher-Tausch für Kinder
Liebe Kinder, bringt einfach ein paar Bücher mit, die ihr untereinander tauschen oder verschenken möchtet. Für Getränke und ein paar leckere Kekse ist gesorgt.
Wichtig zu wissen:
• Bitte meldet euch bis 30.01.2026 an.
Die Veranstaltung findet statt, wenn mindestens 10 Kinder mitmachen.
• Eintritt frei. Keine Standgebühren.
• Es stehen Tische zur Verfügung.
• Bitte nur Bücher mitbringen – dies ist kein Flohmarkt. Nur tauschen oder verschenken ist erlaubt! Reste bitte wieder mit nach Hause nehmen oder nach Rücksprache für unser Tauschregal spenden.
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 8. Februar | 12:00 Uhr
Köstlichkeiten-Buffer
Jeder bringt eine selbstzubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Suppen mit Geschichte. Jeder bringt eine Suppe mit, zu der es eine besondere Geschichte gibt. Gemeinsam genießen wir die Suppen und erzählen uns die Geschichten dazu.
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: bis 29.01.2026
Ansprechpartnerin: Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Mi, 25. Februar | 18:00 Uhr
„Ich Sorge vor“
Informationsveranstaltung mit dem Betreuungsverein Hamburg Mitte „ZukunftsWerkstatt Generationen e.V.“
Mehr dazu siehe Kasten links

So, 15. März | 12:00 Uhr
Waffeln – herzhaft und süß!
Wir bereiten gemeinsam einen herzhaften und einen süßen Teig zu. Die Teilnehmenden bringen dafür verschiedene Toppings mit. Gemeinsam genießen wir unsere vielfältigen Waffeln und machen es uns gemütlich.
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: bis 05.03.2026
Ansprechpartnerin: Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Di, 17. März | 18:00-21:00 Uhr
„Erste Hilfe“ – Notfalltraining für Erwachsene
Mehr dazu siehe Kasten rechts

Mi, 25. März | 18:30 Uhr
Vernissage „Speicherstadt und HafenCity“
Bei einem Fotostreifzug im November sind wunderbare herbstlich-winterliche Fotos in der Speicherstadt und der HafenCity entstanden. Diese stellen wir nun im Pavillon aus. Freuen Sie sich auf beeindruckende Momentaufnahmen und ganz viel maritimes Flair! Wir freuen uns auf Sie!
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 31. März | 14:30 Uhr
Österlicher Kaffee & Klönsnack
AWO und dhu laden Klein und Groß zu einem österlichen Nachmittag ein.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Foto: stock.adobe.com (icyto)

Unsere dhu

„Erste Hilfe“ für Erwachsene und Senioren

In Zusammenarbeit mit dem Team von ID Gesundheit GmbH



Di, 17. März | 18:00-21:00 Uhr
Notfalltraining für Erwachsene
Sie möchten Ihr Erste Hilfe-Wissen auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hinweis: Der Kurs ist nicht anrechenbar für den Führerschein.

Mo, 13. April | 10:00-13:00 Uhr
Notfalltraining für Senioren
Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt – auch Seniorinnen und Senioren können Leben retten! Und wenn ein älterer Mensch selbst in Not gerät, gilt es einige Besonderheiten zu berücksichtigen.

Das Training geht jeweils ca. drei Stunden – auf den Punkt gebracht und garantiert nicht langweilig. Inhalte sind:

- Rettungskette: Richtig reagieren – vom Notruf bis zum Eintreffen der Profis.
- Bewusstlose Person: Stabile Seitenlage anwenden und lebenswichtige Funktionen sichern.
- Herz-Lungen-Wiederbelebung: Reanimation mit Herzdruckmassage und Atemspende üben
- Akutes Erstickten: Effektive Maßnahmen wie Heimlich-Handgriff und Rückenstöße kennenlernen.

Kosten: 20 Euro pro Person – die restlichen Kosten übernimmt die dhu!
Ort: Gemeinschafts-Pavillon Mümmelmannsberg
Anmeldung: Notfalltraining für Erwachsene bis 27.02.2026
Notfalltraining für Senioren bis 25.03.2026
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Fortsetzung auf Seite 20 ➔

Was ist los in Mümmelmannsberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Unsere dhu

VERANSTALTUNGEN

Fortsetzung von Seite 19

So, 12. April | 12:00 Uhr
Kleidertausch

Mehr dazu siehe Kasten rechts

Mo, 13. April | 10:00-13:00 Uhr
„Erste Hilfe“ – Notfalltraining für Senioren

Mehr dazu siehe Kasten S. 19

Sa, 18. April | 13:00 Uhr
Fotostreifzug „City Nord und Stadtpark“

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise durch die City Nord und den Stadtpark. Unsere Fotomotive: Gegensätze pur – die Architektur der City Nord und Frühlingserwachen im Stadtpark. Ausgestattet mit Fotoapparaten und Smartphones fangen wir die Atmosphäre dieser unterschiedlichen Orte ein. Die besten Fotos verwenden wir für eine Fotoausstellung im Pavillon.

Kosten: keine
Treffpunkt: 12:00 Uhr U-Bahn Mümmelmannsberg oder 13:00 Uhr U-Bahn Sengelmannstraße
Dauer: 2 bis 2,5 Stunden
Anmeldung: unbedingt erforderlich – bitte Treffpunkt angeben!
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 12. April | 12:00 Uhr

Kleidertausch



Wir treffen uns zum Kleider-tausch – es sind alle Konfektionsgrößen für Männer und Frauen willkommen. Auch Schuhe oder Taschen dürfen getauscht werden. Wichtig ist nur: Wir benötigen immer mindestens zwei Personen mit der gleichen Größe, damit der Kleidertausch so richtig gut in Schwung kommen kann. Deswegen gebt bitte eure Kleidergrößen bei Anmeldung an. Und es gilt: Es wird nur getauscht, nicht verkauft. Dies ist kein Flohmarkt! Alle nicht getauschten Kleidungsstücke sind wieder mit nach Hause zu nehmen. Umkleidemöglichkeiten bestehen. Wasser, Kaffee und Tee stehen bereit.

Kosten: keine
Anmeldung: bis 02.04.2026
Ansprechpartnerin: Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

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 Philosophieren. 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 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

Unsere dhu

GEMEINSAM AKTIV!

Tagespflege **AWO & dhu**
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

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

Mi, 21. Januar | 18:00 Uhr
Pflegeberatung für pflegende Angehörige

Ein Angebot der AWO –
Sie fragen, wir antworten.
Kosten: keine
Anmeldung: bis 16.01.2026
Ansprechpartnerin:
Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Mi, 11. März | 14:30 Uhr
Frühlingsbasteln
Frühlingshafter Bastelnachmittag
mit Anleitung
Kosten: gerne kleine Spende
für Materialien
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Olga Zilke, Tel. 6970750-250

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

**Was ist los
in den dhu-
Quartieren?**

Do, 22. Januar | 18:30 Uhr
**Kulinarische Anekdoten
und Kurzgeschichten**

Wer erfand eigentlich die Curry-
wurst? Warum heißt der Caesar
Salad wie der römische Kaiser?
Und wieso krümmt sich das Crois-
sant? Lea Fischer und Heiko Seibt
haben hier spannende Erkenntnisse
zusammengetragen. Zudem lesen
sie Anekdoten aus der Küche,
Geschichten von gelungenen und
missratenen Familien- oder Ge-
schäftssessen und kulinarischen
Urlaubsgenüssen der besonderen
Art. Freuen Sie sich auf einen
unterhaltsamen Abend!
Treffpunkt: Gemeinschaftsraum
Vogelbeerenweg 11
Kosten: Spende
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Do, 26. März | 18:30 Uhr
**Geschichten aus den
Gärten dieser Welt**

Lea Fischer und Heiko Seibt stellen
anekdotenreich Wissenswertes,
Kurioses & Historisches aus Gärten
und Parkanlagen dieser Welt vor.
Gärten sind oft Inspirationsquelle
für Dichter, Maler und Autoren
sowie Heimat für Tiere und Insekten.
Aber auch Fabelwesen, Kräuter-
hexen und Gartenzwerge fühlen
sich bekanntermaßen in unseren
Gärten sehr wohl. Die Geschichten
sind schier unerschöpflich. Freuen
Sie sich auf eine unterhaltsame
Essenz daraus!
Treffpunkt: Gemeinschaftsraum
Vogelbeerenweg 11
Kosten: Spende
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Foto: Welt Dinge

Unsere Angebote zusammen mit der

Stiftung Das Rauhe Haus

Die inklusiven Treffpunkte der Stif-
tung Das Rauhe Haus sind offen für
alle. Erwachsene Menschen mit und
ohne Behinderung sind herzlich ein-
geladen, an den Angeboten teilzu-
nehmen und/oder sich für die
Treffpunkte zu engagieren. Kommen
Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



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

GRUPPENANGEBOTE

freitags | 16:30-17:30 Uhr
Inklusives Yoga

Das Yoga findet im Sitzen und im
Stehen statt, sodass alle mitmachen
können. Es ist leicht zu lernen und
für jeden geeignet. Bequeme
Sportkleidung und ein Handtuch
mitbringen.
Kosten: keine
Anmeldung: Tel. 49222628
oder tibarg@rauheshaus.de
(Bitte genaue Termine erfragen!)

samstags | 10:30-11:30 Uhr
Zumba

Zumba findet im Sitzen statt, sodass
alle mitmachen können. Es ist leicht
zu lernen und für jeden geeignet.
Wir trainieren mit Musik und haben
Spaß. Bequeme Sportkleidung und
ein Handtuch mitbringen.
Kosten: keine
Anmeldung: Tel. 49222628
oder tibarg@rauheshaus.de
(Bitte genaue Termine erfragen!)

VERANSTALTUNGEN

Di, 3. März | 18:00-20:00 Uhr
**Menschen mit Behinderung
im Alter. Rente – und jetzt?**

Welche Angebote gibt es?
Ein Infoabend mit Annette
Connemann und Katrin Weiser
Kosten: keine
Anmeldung: Tel. 49222628
oder tibarg@rauheshaus.de

So, 22. März | 15:00-18:00 Uhr
Kreative Frühlings-Werkstatt
Wir werden kreativ,
passend zu Ostern.
Kosten: 3,00 Euro
Anmeldung: Tel. 49222628
oder tibarg@rauheshaus.de