

BLUMENAKTION

Die Frühlingsboten kommen in Ihr Quartier

Im März machen sich wieder viele bunte Hornveilchen auf den Weg zu Ihnen. Wo und wann der LKW haltmacht, entnehmen Sie unserem Fahrplan. Für jedes Mitglied sind fünf Pflanzen reserviert. Bitte halten Sie eine Ausgabe der „bei uns“ in gedruckter oder digitaler Form griffbereit, um sie den Mitarbeitenden vor Ort vorzuzeigen. Ein Gutschein ist nicht erforderlich. Die Ausgabe erfolgt wie immer solange der Vorrat reicht.

FAHRPLAN 2026:

Eine Aktion der Kooperation WohnPlus3. dhu-Standorte sind hervorgehoben.

Freitag 20.03.2026
LKW 1

- 13:00-13:10 Del-Banco-Kehre 8-14 (Wendehammer) Neuallermöhe
- 13:30-13:40 Friedrich-Frank-Bogen 58 Bergedorf
- 14:00-14:45 Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 Mümmelmannsberg
- 16:00-16:20 Saseler Mühlenweg/ Zinnkrautweg, Sasel
- 16:30-17:00 Lüttmelland (Parkplatz Hs. 22), Sasel

LKW 2

- 13:00-13:20 Bodenstedtstraße 21 (Parkplatz), Altona
- 14:00-14:20 Bargfredestraße 4-12 Blankenese
- 14:55-15:15 Langbargheide 33 (Feuerwehruzufahrt), Lurup
- 15:45-16:05 An der Lohe 1/Ecke Wendlohstraße, Niendorf
- 16:15-16:40 Schippelsweg 34-36 Niendorf

Samstag 21.03.2026
LKW 1

- 08:00-08:20 Nydamer Weg 33-41 (Parkplatz), Meiendorf
- 08:45-09:05 Buchenring 48 (Parkplatz), Volksdorf
- 09:30-09:50 Heuorts Land 2-56 (vor der Kita Nr. 58) Berne
- 10:05-10:25 Eckerkoppel 170-180 (Tiefgarage), Farmsen
- 10:45-11:05 Erich-Ziegel-Ring 54 Steilshoop

11:20-11:50

- 12:05-12:30 Berner Chaussee 154-160 (Parkplatz), Bramfeld
- 13:00-13:25 Setzergasse 1a/Möllner Landstraße, Billstedt
- 13:40-14:10 Georg-Blume-Str. 18, 20 Billstedt
- 14:30-15:00 Sievekingsallee 201-213 Horn/Billstedt
- 15:25-16:00 Buchsbaumweg (Wendehammer), Winterhude

LKW 2

- 08:00-08:20 Peter-Timm-Straße 49+49a Schnelsen
- 08:25-08:45 Graf-Otto-Weg 11 (vor TG) Schnelsen
- 09:00-09:15 Jungborn 28 Schnelsen
- 09:30-10:00 Halstenbeker Straße 15 (vor TG), Schnelsen
- 10:10-10:40 Grenzacker 27 (vor TG) Eidelstedt
- 10:45-11:15 Krupunder Weg 4 (vor TG) Eidelstedt
- 11:25-11:55 Pflugacker 2-6 (vor Garagen) Eidelstedt
- 12:05-12:35 An der Feldmark (Wendehammer), Eidelstedt
- 13:15-13:30 Julius-Vosseler-Str. 106 a (Feuerw.-Zufahrt), Lokstedt
- 13:45-14:05 Wittkoppel 41-45 (Wendehammer), Stellingen
- 14:15-14:25 Volksparkstraße 7 (Parkplatz) Stellingen
- 14:35-15:05 Försterweg 92-100 Stellingen
- 15:15-15:45 Nieland 10 (Hauswartbüro) Stellingen



Sonntag 22.03.2026
LKW 1

- 08:30-08:45 Wichernsweg 17-33 (Innenhof/Kehre), Hamm
- 09:00-09:30 Mettlerkampsweg 11 Hamm
- 09:45-10:15 Moorende 2 Hamm
- 10:25-10:50 Wurmsweg 1-9 Hamm
- 11:10-11:30 Erika-Mann-Bogen 5-9 Eilbek
- 11:40-12:00 Bachstraße 93 Barmbek
- 12:15-12:30 Oertzweg (Garageneinfahrt Oertzgarten 1) Barmbek
- 12:40-13:00 Alter Güterbahnhof 13 c (Wendehammer) Winterhude
- 13:15-13:30 Moltrechtweg 10 Alsterdorf

LKW 2

- 08:30-08:55 Gustav-Falke-Straße 50 Eimsbüttel
- 09:30-09:55 Schwetzer Gasse 3 / Alter Teichweg 193, (Parkplatz über Schwetzer Gasse 1) Dulsberg
- 10:20-10:45 Fuhlsbüttler Straße 665-667 (Parkplatz), Barmbek
- 11:00-11:15 Meister-Bertram-Straße 6 / Prechtsweg, Barmbek
- 11:30-11:50 Oldachstraße 18 Barmbek
- 12:05-12:30 Jarrestraße 28-32 Winterhude
- 12:45-13:10 Goldbekufer 2-5 Winterhude

Foto: stock.adobe.com (Katarzyna)

MITMACHEN & GEWINNEN

20 Jahre Frühlingsboten – feiern Sie mit und gewinnen Sie!



Seit mittlerweile 20 Jahren bringen wir mit unserer Kooperation zwischen Hamburger Wohnen, 1904 und dhu in jedem Frühjahr frische Farbtupfer in Ihre Wohnanlagen. Unsere Frühlingsboten stehen für ein buntes Miteinander – und genau das möchten wir mit einem besonderen Foto-Wettbewerb feiern!



Hornveilchen sind nicht nur hübsch, sie sind auch robust und insektenfreundlich.

Mitmachen ist ganz einfach

Senden Sie uns bis zum 8. April ein Foto Ihrer eingepflanzten Hornveilchen – egal ob auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten – unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer. Für alle Genossenschaften gilt die E-Mail-Adresse **fruehlingsboten@hamburgerwohnen.de**. Unsere Jury, bestehend aus unseren Auszubildenden, wählt die drei schönsten Einsendungen aus. Zu gewinnen gibt es jeweils einen **REWE-Einkaufsgutschein im Wert von 100 Euro**.

Teilnahmehinweise

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der beteiligten Genossenschaften. Mit der Einsendung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Foto und Ihr Name im Rahmen der Aktion veröffentlicht werden dürfen. Die Gewinnbe-

nachrichtigung erfolgt per E-Mail. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *Wir freuen uns auf viele farbenfrohe, kreative und persönliche Frühlingsmomente!*

Tipp: Noch nicht im Mitgliederportal?

Eine Registrierung lohnt sich: Auf „Meine dhu“ finden Sie alle Informationen zur Aktion – inklusive der Fahrpläne für die Pflanzenausgabe. So haben Sie alles sofort griffbereit und verpassen keinen Termin.



Fotos: stock.adobe.com (I. Katarzyna, I. Zilberk), btb ()

Von der Londoner Berufsmusikerin zur gefeierten Vogel-Beobachterin



In den späten 1930er Jahren zog die Violinistin Len Howard in ein abge-
schiedenes Haus in Sussex, das als „Bird Cottage“ berühmt wurde. Len Howard hielt alle Türen und Fenster geöffnet, und die Vögel flogen dort ein und aus. Mit großer Geduld beobachtete sie das Verhalten der Vögel, gewann ihr Vertrauen und lernte den Gesang zu deuten. Ihre Einblicke in die Welt der Vögel und deren differenziertes Verhalten zeugen von tiefer Kenntnis und feinem Humor. Obwohl Amateurbeobachterin, wird Len Howard als Pionierin der Vogelkunde gefeiert, da sie bereits vor 70 Jahren den Vögeln Intelligenz, Kommunikation und eine eigene Persönlichkeit zuschrieb. 1952 erstmals auf Deutsch erschienen, nun in neuer Übersetzung.
Len Howard. Alle Vögel meines Gartens. btb Verlag 2025, 25 Euro.

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



Montag, 27. April 2026

Führung Museum der Arbeit
Care! Wenn aus Liebe
Arbeit wird

Wer kümmert sich und unter welchen Bedingungen? Care-Arbeit bildet das Fundament unserer Gesellschaft und bleibt dennoch oft unsichtbar. Historische und aktuelle Fotografien, Objekte, Interviews und künstlerische Beiträge eröffnen einen vielschichtigen Blick auf die Bedingungen, unter denen Care-Arbeit stattfindet: von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie über Care-Migration bis hin zu den Arbeitsbedingungen der bezahlten Pflege und den Chancen technischer Hilfsmittel und KI. Die Ausstellung zeigt, wie sich Care-Arbeit im Laufe der Zeit verändert hat, wo Belastungen entstehen und wann Fürsorge Sinn stiften kann. Sie ist Dokumentation und Impulsgeber zugleich, denn sie lädt dazu ein, zu überlegen, wie Care-Arbeit gerechter verteilt, besser bezahlt und stärker wertgeschätzt werden kann.



TERMIN
Montag, 27. April 2026
TREFFPUNKT:
17:15 Uhr vor dem Kassenbereich im
Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg
(direkt bei der S-/U-Bahn Barmbek)
DAUER
17:30 bis 18:30 Uhr
KOSTEN
9,60 Euro pro Person
(Eintritt inkl. Führung)
ANMELDUNG
bis 1. April 2026 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Fotos: Steven Haberland (l), David Munoz (r)

Fotos: Doris Kreinhöfer (l), GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV (r)

Veranstaltungsreihe
Selbstbestimmt bis zuletzt:
Vorsorge, Begleitung, Abschied

Die meisten von uns schieben Fragen rund um die Themen Vorsorge, Sterben und Bestattung vor sich her. Dabei ist es eine große Entlastung für sich selbst und Angehörige, wenn rechtzeitig Entscheidungen zu diesen Themen getroffen werden. In dieser dreiteiligen Vortragsreihe möchten wir Sie informieren, Ihnen Orientierung und praktische Hilfen an die Hand geben. Alle drei Veranstaltungen finden im Nachbarschaftstreff Barmbek (Hamburger Wohnen eG), Rübenkamp 54, 22307 Hamburg statt.

„Letzte Hilfe“ – Ein Kurs über
die letzte Phase des Lebens

Immer wieder begegnen wir im Leben den Themen Krankheit und Sterben. Es ist wichtig, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein – um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Der Kurs bietet kompaktes Grundwissen zu vier Themenbereichen:

- Sterben ist ein Teil des Lebens – eine ganzheitliche Betrachtung
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Am Ende ist es Zuwendung, die wir alle brauchen: die Sterbenden sowie die, die als Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn durch die letzte Lebensphase und die Zeit danach begleiten. Dieser Kurs wird veranstaltet von „Letzte Hilfe Deutschland“ gGmbH und durchgeführt von den zertifizierten Kursleitungen Doris Kreinhöfer und Susanne Kutz.

Ort: Nachbarschaftstreff Barmbek, Rübenkamp 54
Termin: Mittwoch, 20. Mai 2026 um 17:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenfrei. Für Getränke und einen kleinen Snack ist gesorgt.
Anmeldung: bis 7. Mai 2026 bei Anika Weimann, Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg



Susanne Kutz
und Doris
Kreinhöfer
vermitteln
kompaktes
Grundwissen.

Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung

Mit einer Vorsorgevollmacht betrauen Sie eine oder mehrere Vertrauenspersonen mit der Aufgabe, Sie rechtlich zu vertreten, wenn Sie selbst nicht dazu in der Lage sind. Sie vermeiden damit die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung. In der Patientenverfügung legen Sie Ihre Wünsche bezüglich medizinischer Behandlung und Pflege fest. Sie erhalten viele Informationen zu Vorsorgemöglichkeiten.

Ort: Nachbarschaftstreff Barmbek, Rübenkamp 54
Termin: Dienstag, 14. April 2026 um 17:00 bis 18:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis 7. April 2026 bei Anika Weimann, Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Bestattungsvorsorge –
Eine Infoveranstaltung in Kooperation
mit dem GBI



Den eigenen Abschied zu planen ist sinnvoll und verantwortungsbewusst – für sich selbst, für Familie und Freunde. Bei dieser Veranstaltung geht es um Fragen wie: Warum vorsorgen? Was wird in einer Bestattungsvorsorge geregelt? Welche Bestattungsformen gibt es? Diese und andere wichtige Fragen beantworten Ihnen Mitarbeitende des GBI (Großhamburger Bestattungsinstitut rV).
Ort: Nachbarschaftstreff Barmbek, Rübenkamp 54
Termin: Dienstag, 23. Juni um 17:00 bis ca. 18:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis 16. Juni 2026 bei Anika Weimann, Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Mittwoch, 17. Juni 2026

Busausflug nach Glückstadt Matjes-Liebhaber aufgepasst!



Mit dem Bus geht es an die Elbe nach Glückstadt. Dort dreht sich im Juni alles um den Matjes. Zuerst erhalten Sie in einer Fischmanufaktur einen Vortrag über die Zubereitung des Silberlings sowie eine kleine Verkostung. Anschließend werden Sie im Restaurant „Anno 1617“ zu einem großen Matjesbuffet erwartet. Frisch gestärkt starten Sie zu einem geführten, rund einstündigen „Matjesgang“. Vom Glückstädter Hafen aus fuhr einst die Heringslogger auf Fang in die Nordsee. Fangfrisch auf See geschlachtet und gesalzen, entwickelte sich der zarte Fisch zu einem beliebten und überregional bekannten Qualitätsprodukt. Erleben Sie die Geschichte der Loggerheringsfischerei und die damit verbundenen Traditionen des kleinen Silberlings. Der „Matjesgang“ lässt Sie eintauchen in die vergangene, aber nicht vergessene Welt der Heringsloggerei. Danach haben Sie zwei Stunden Zeit für individuelle Erkundungen, bevor Sie mit vielen schönen Eindrücken Ihre Heimfahrt antreten.

TERMIN

Mittwoch, 17. Juni 2026

TREFFPUNKT:

8:40 Uhr 1. Zustieg: Dammtor/Theodor-Heuss-Platz
neben der Shell-Tankstelle

8:50 Uhr Abfahrt

9:10 Uhr 2. Zustieg: Stellingen,
Höhe Försterweg 52

am großen Parkplatz

Bitte Zustiegsort bei Anmeldung nennen!

ABLAUF

10:30 Uhr Fischmanufaktur (Vortrag + Verkostung)

11:30 Uhr Restaurant „Anno 1617“, Matjesbuffet
(verschiedener Matjes, Saucen, Bratkartoffeln etc.).
Für Nicht-Fischesser gibt es ein Alternativgericht.

13:15 Uhr Stadtrundgang

14:15 Uhr Freizeit

16:15 Uhr Rückfahrt

ca. 17:30/18:00 Uhr Ankunft Försterweg/Dammtor

KOSTEN

93,00 Euro pro Person

(inkl. Bustransfer, Besuch Fischmanufaktur,
Mittagessen, Stadtrundgang)

ANMELDUNG

bis 18.05.2026 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

Fotos: GDM GmbH

Samstag, 25. April 2026

Ran an den Comic!

**Zwei Profis stellen den neuen dhu-Comic vor –
mit viel Spaß und coolen Mitmachaktionen!**



Die Geschichte der dhu und der Wohnungsbaugenossenschaften, ein Quiz und ein Malwettbewerb – alles drin in 16 Seiten Lesespaß. „Gemeinsam ran!“ heißt der Comic. „Wie die Hamburger sich endlich gute Wohnungen erkämpften.“ Wir stellen ihn auf Seite 10 vor. Ein dhu-Comic? Was steht da drin und wie entsteht eigentlich so ein Comic? Spannende Fragen! Autorin Nicole Röndigs und Illustrator Thilo Klüppel stellen am 25. April den dhu-Comic und ihre Arbeitsweise vor.

Im ersten Teil der Veranstaltung erfahren ihr, wie ein Comic entsteht und wie eine Autorin und ein Illustrator zusammenarbeiten. Thilo zeichnet live einige Bilder dazu. Im zweiten Teil könnt ihr selbst kreativ werden und eine Comicszene zeichnen. Natürlich mit Unterstützung der beiden Profis! Außerdem tragen Nicole und Thilo Szenen und spannende Inhalte aus dem Comic vor. Zusätzlich seid ihr zum Wohnwissen-Quiz eingeladen, hier ist echte Schnelligkeit gefragt und es heißt: Ran an die Buzzer!

Also, nicht zögern: Einfach anmelden und dabei sein!

**Unter allen Teilnehmenden werden
3 Gutscheine einer Buchhandlung
in Höhe von je 20 Euro verlost.**

Die Veranstaltung richtet sich an alle Comicfreunde ab 8 Jahren!

Termin: Samstag, 25. April 2026
um 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Foyer dhu-Geschäftsstelle,
Buchsbaumweg 10a, 22299 Hamburg

Kosten: keine

Anmeldung: bis 10.04.2026 –
die Plätze sind begrenzt

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21



Thilo Klüppel



Nicole Röndigs

Was ist los in Mümmelmannsberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Unsere dhu

VERANSTALTUNGEN

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 (Basiskurs)
Mehr dazu siehe Kasten S. 23 unten

Mi, 25. März | 18:30 Uhr
Vernissage „Speicherstadt und HafenCity“
Bei einem Fotostreifzug im Februar sind spannende 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!
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

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

So, 12. April | 12:00 Uhr
Kleidertausch
Wir treffen uns zum Kleidertausch – es sind alle Konfektionsgrößen für Männer und Frauen willkommen. Auch Schuhe und Taschen dürfen getauscht werden. Wichtig ist nur: Wir benötigen immer mindestens zwei Personen mit der gleichen Größe, damit der Kleidertausch 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. Umkleemöglichkeiten bestehen. Wasser, Kaffee und Tee stehen bereit.
Kosten: keine
Anmeldung: bis 02.04.2026
Ansprechpartnerin: Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Mo, 13. April | 10:00-13:00 Uhr
„Erste Hilfe“ – Notfalltraining für Senioren
Mehr dazu siehe Kasten S. 23 unten

Sa, 18. April | 13:00 Uhr
Fotostreifzug „City Nord und Stadtpark“
Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour 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 Uhr U-Bahn Sengelmannstraße
Dauer: 2 bis 2,5 Stunden
Anmeldung: unbedingt erforderlich – bitte Treffpunkt angeben!
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mo, 4. Mai | 15:00 Uhr
Unsere Stadtteilpolizisten zu Gast im Pavillon
Heute besuchen uns die Stadtteilpolizisten 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

So, 17. Mai | 12:00 Uhr
Köstlichkeiten-Buffer
Jeder bringt eine selbst zubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Lieblingsspeisen aus der Kindheit – Omas Plätzchen, Mamas Hühnersuppe oder Papas Pflaumenkuchen? Gemeinsam schwelgen wir in Erinnerungen und erzählen uns Geschichten aus unserer Kindheit.
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: bis 07.05.2026
Ansprechpartnerin: Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Foto: istockphoto.com (Jacob Wackerhausen)

Fortsetzung auf Seite 24

Unsere dhu

Mi, 3. Juni | 19:00 Uhr
„Best of 3 ...“
Das Beste aus Ostrock, SchlaKustik und mehr! Mit Peter Maiwald Stellen Sie sich vor, Udo Jürgens trifft bei einer Kreuzfahrt auf die Puhdys und Genesis verabreden sich mit Drafi Deutscher und den Eagles beim Italiener. Genießen Sie Peter Maiwalds akustisches Programm mit vielen nationalen und internationalen Songs. Ein bunter Strauß schöner Melodien – zusammengestellt aus seinen drei Programmen „SchlaKustik“, „Ostrock Revival Show“ und „Fast alles gesagt!“. Oder ganz einfach: Das Beste aus 50 Jahren Rock und Pop!

Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 16. Juni | 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 11.06.2026
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Do, 25. Juni | 14:30 Uhr
Sommerlich-Sonnige Märchen
mit Märchenerzählerin Elita Carstens
Es ist Sommer – Zeit für Märchen, die im hellen Schein der Sonne zu Hause sind. Das lichtscheue Gesindel zieht sich in die Wälder zurück, heraus treten gute Feen, helfende Meerestiere und gutmütige Riesen. Und natürlich möchten auch Nixen ihren Spaß haben! Davon und noch mehr erzählt euch Elita Carstens – wie immer frei und lebendig! Bei gutem Wetter treffen wir uns im Innenhof, bei Schlechtwetter in der AWO-Tagespflege (Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7).
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

„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 (Basiskurs)
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 Ersticken:** 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 02.03.2026
Notfalltraining für Senioren bis 25.03.2026
Ansprechpartnerin:
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Was ist los in Mümmelmannsberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



Fortsetzung von
Seite 23

Di, 7. Juli | 18:30 Uhr
Vernissage „City Nord und Stadtpark“
Bei einem Fotostreifzug im April haben wir die City Nord und den Stadtpark erkundet. Entstanden sind spannende, teilweise sehr gegensätzliche Fotos – ein Spagat zwischen Architektur und Natur! Diese stellen wir nun im Pavillon aus. Freuen Sie sich auf beeindruckende Momentaufnahmen. Wir freuen uns auf Sie!
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

So, 12. Juli | 12:00 Uhr
Köstlichkeiten-Bufferf
Jeder bringt eine selbstzubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Salate, Fingerfood und Häppchen. Wir inspirieren uns gegenseitig, was wir zur nächsten Sommerparty mitbringen können. Gemeinsam genießen wir unser buntes Buffet und machen es uns gemütlich. Bei gutem Wetter findet das Essen draußen statt.
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: bis 02.07.2026
Ansprechpartnerin: Maren Grau, Tel. 0171 2062063 (ab 19 Uhr)

Mi, 29. Juli | 20:30 Uhr
Sommernachtskino – Open-Air-Filmabend im Innenhof!
Mehr dazu siehe Kasten rechts

Mi, 29. Juli | 20:30 Uhr

Sommernachtskino

Ein Open-Air-Filmabend in eurem Innenhof!



Eine laue Sommernacht, ein guter Film und ein unvergesslicher Abend im Innenhof – das ist das Sommernachtskino. Eine Leinwand, einen Film für Groß und Klein, Stühle für 20 Personen, Softgetränke und Knabberkram bringen wir für euch mit. Seid ihr mehr als 20 Personen bringt bitte eigene Picknickdecken oder Klappstühle mit. Der Film beginnt um 21 Uhr. Bei schlechtem Wetter findet der Kinoabend in unserem Gemeinschafts-Pavillon statt.
Kosten: keine
Anmeldung: gerne bis 22.07.2026, aber auch spontane Besucher sind herzlich willkommen!
Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

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

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 Basisausstattung 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 ersten 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

Neu!
Jeden 2. Sonntag im Monat 10:00 Uhr
Kochen & Essen international
Wir kochen und genießen in gemütlicher Runde internationale Küche.
Kosten: ca. 5 Euro Kostenumlage für Einkauf
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin: Jenny Milos, Tel. 0175 3396156

GEMEINSAM AKTIV!

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 **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

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

Mi, 15. April | 14:30 Uhr
Heute zu Gast: Das ASB-Besuchshundeteam „Astrid und Tilda“
Astrid Gellert besucht uns mit ihrer 5-jährigen Goldendoodle-Hündin Tilda. Nach bestandener Besuchshunde-Eignungsprüfung und Schulung sind die beiden jetzt im Namen des ASB ehren-



Astrid Gellert (ASB) und Tilda freuen sich auf Ihre Teilnahme.

amtlich unterwegs und besuchen uns heute in unserer AWO-Tagespflegeeinrichtung in Mümmelmannsberg. Tilda freut sich auf Streicheleinheiten und wickelt mit ihrem Charme garantiert alle um den Finger. Nicht nur Hundeliebhabern zaubert sie ein Lächeln auf die Lippen – versprochen! Die Veranstaltung ist offen für alle, auch Nachbarinnen und Nachbarn sind herzlich eingeladen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerinnen:
Anika Weimann (dhu), Tel. 514943-21
Olga Zilke (AWO), Tel. 6970750-250

Was ist los ...

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, Kräuterhexen 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



Fotos: Astrid Gellert (l), stock.adobe.com (l Imagery By Lisa)

... in den dhu-Quartieren?

Sa, 18. April | 16:00 Uhr

5. Hamburger Plattdeuschtag

Tohuus! Geschichten un Gedichten ut mien Heimat mit Sabine Kaack



Sprache ist Heimat! Sabine Kaack, Schauspielerin, Plattschnackersche und UNESCO-Botschafterin des Niederdeutschen Theaterspiels, stellt ihr zweites plattdeutsches Buch mit Geschichten und Gedichten aus ihrer norddeutschen Heimat vor. Unterhaltsam, lebensfroh und tiefsinnig!

Ort: Gemeinschaftsraum Vogelbeerenweg 11
Kosten: 2 Euro Spende
Anmeldung: bis 09.04.2026 – die Anzahl der Plätze ist beschränkt.
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 30. Juni | 17:30 Uhr

Hofkonzert mit Lars-Luis Linek
Snutenhobeln un Vertellen: Platt het Humor!

Lars-Luis Linek „Snutenhobel“, der Hamburger Musiker mit dem typischen Snutenhobel-Mundharmonika-Sound, ist ein Meister der puren Spielfreude. Bekannt aus zahlreichen Musikproduktionen von Weltstars bis zum Großstadtrevier ist er ein regelmäßiger Gast bei TV- und Radiosendungen. Mit dem letzten Rock 'n' Oll Album „Ick will nochmol!“ und seinem aktuellen Album „Tass Tee“ ist Lars Luis Linek derzeit auf allen plattdeutschen Radiosendern zu hören. Bei seinem heutigen Hofkonzert zeigt uns Lars-Luis Linek auf einmalige Art: Platt hett Humor!



Ort: Bargfredestraße 14 (im kleinen Wendehammer, bei Schlechtwetter im Gemeinschaftsraum)
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mitmach-Zirkus für Groß und Klein

Zirkusschule „Die Rotznasen e.V.“
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, 14. Juli um 15:30-17:30 Uhr
Julius-Vosseler-Straße 106 a-d, 108 a-d (Innenhof/Spielplatz)
Di, 21. Juli um 15:30-17:30 Uhr
Fanny-Lewald-Ring 131-139/ Lilo-Gloeden-Kehre 1, 3, 3a (Innenhof/Spielplatz)
Di, 28. Juli um 15:30-17:30 Uhr
Jungborn 40-42 (auf dem Hof am Spielplatz/Garage)
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten – aber auch spontane Gäste sind herzlich willkommen!
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21