

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



WOHNPLUS3

Freitag, 27. November 2026

Weihnachtsmarkt Gut Pronstorf und Hofladen



Besuchen Sie mit uns den Weihnachtsmarkt auf Gut Pronstorf. Die Gutsscheunen, das imposante Torhaus und die alten Stallungen erstrahlen im Glanz unzähliger Lichter und laden zum Staunen, Bummeln und Genießen ein. In den liebevoll restaurierten Gebäuden finden Sie allerlei Antikes, Schmuck, festliche Dekorationen, Seifen, Düfte, Spielzeug und Kunsthandwerk. Und natürlich viele Leckereien und Köstlichkeiten für Ihre Lieben daheim. Im Pferdestall und im Kuhstall-Café können Sie sich mit Erbsensuppe, Grünkohl, Flammkuchen, Reibekuchen oder Bratwurst stärken. Wer es süß mag, kann hier Kuchen, gebrannte Mandeln, Mutzen oder einfach einen Becher Punsch genießen. Auf dem Rückweg legen wir einen kurzen Stopp beim Hofladen Burmeister in Wakendorf I ein. Hier finden Sie ein breites regionales Angebot an Wurstwaren, Käse, Säften, Marmeladen, Honig und vielen weiteren Produkten.

TERMIN

Freitag, 27. November 2026

TREFFPUNKT/ABLAUF:

9:15 Uhr Hamburg Dammtor/Theodor-Heuss-Platz
neben der Shell-Tankstelle
9:30 Uhr Abfahrt
ca. 11 Uhr Ankunft Weihnachtsmarkt Gut Pronstorf
ca. 14:30 Uhr Weiterfahrt zum Hofladen
ca. 16:45 Uhr Ankunft Hamburg

KOSTEN

27,40 Euro (Fahrt inkl. Eintritt, ohne Verpflegung)

ANMELDUNG

bis zum 9. November 2026 bei Anika Weimann,
Tel. 040 514943-21 oder a.weimann@dhu.hamburg

November/Dezember 2026

WohnlichT

Licht teilen – Nachbarschaft leben

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

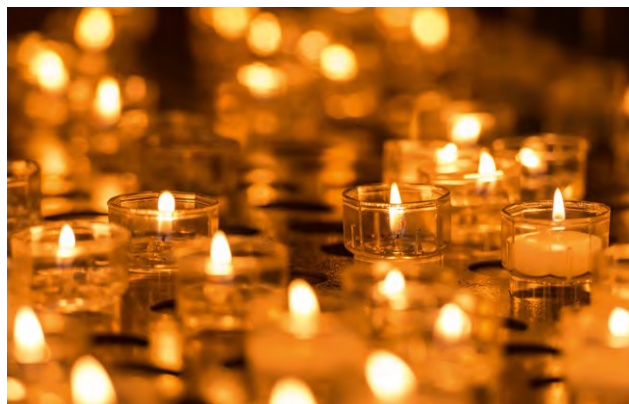
Die Segnung des WohnlichTs findet statt am Dienstag, 24. November 2026 um 10 Uhr

Ort: 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 viele 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 am

Dienstag, 1. Dezember 2026 von 14:30 bis 16:00 Uhr
Adventliches Kaffeekränzchen & WohnlichT 2026

Gemütliches Beisammensein bei Kerzenlicht und Plätzchen

Ort: Gemeinschafts-Pavillon Mümmelmannsberg
Innenhof Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7

Kosten: keine

Anmeldung: bis zum 25. November 2026

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. 540 006 49

Wohnungsgenossenschaft von 1904 eG

Svea Pelz, Tel. 423008-58

Dirk Konstanzer, Tel. 423008-59

Mittwoch, 21. Oktober 2026

Trauer „besprechbar“ machen Informationsveranstaltung



Beratungsstelle CHARON

„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll ...“ – Tod und Trauer sind keine einfachen Themen. Vielen Menschen fällt es schwer, mit Trauernden umzugehen. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder nicht die richtigen Worte zu finden. Jeder Trauerweg ist individuell und verschieden und doch gibt es Möglichkeiten, angemessen zu reagieren. Frauke Sörensen von der Beratungsstelle „Charon“ gibt Ihnen hierfür Beispiele und bietet Raum für Erfahrungsaustausch. Zudem erhalten Sie hilfreiche Einsichten und Tipps für eine Begegnung mit Trauernden.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt: Nachbar-Treff Eimsbüttel der
Wohnungsgenossenschaft von 1904 eG,
Gustav-Falke-Str. 5 (3 Minuten zu Fuß von
der U-Haltestelle Schlump)

Kosten: keine

Anmeldung: bis zum 5. Oktober 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



VERANSTALTUNGEN

Mo, 14. September | 15:00 Uhr Kaffeeklatsch & Spiele für Erwachsene

Wir machen es uns gemütlich mit Kaffee und Kuchen. Außerdem versuchen wir uns an beliebten Karten- und Brettspielen. Gerne eigene Spiele mitbringen.

Kosten: keine

Anmeldung: bis zum 09.09.2026

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Sa, 19. September | 13:00 Uhr Fotostreifzug „Karo- und Schanzenviertel“

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour durch das lebhafteste Karo- und Schanzenviertel. Kleine Cafés und Boutiquen, Graffiti und Streetart säumen Straßen und Wände. Mit unseren Kameras und Smartphones fangen wir die Atmosphäre dieser bunten, ganz besonderen Quartiere 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 Messehallen/Ausgang

Karolinenstraße/Markstraße

Dauer: 2,5 bis 3 Stunden

Anmeldung: unbedingt erforderlich – bitte Treffpunkt angeben!

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mo, 28. September | 14:00 Uhr

Fit im Alter – Gebrechlichkeit vermeiden.

Worauf muss
ich achten?



Eine Informationsveranstaltung in Kooperation mit der AWO und dem Gesundheitshaus Mümmelmannsberg

Mit zunehmendem Alter verändern sich Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. In dieser Veranstaltung informieren wir darüber, wie sich frühe Anzeichen erkennen lassen und wie Sie mit einfachen Maßnahmen im Alltag vorbeugen können.

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten
(max. 20 Personen)

Ansprechpartner: Gesundheits-
haus Mümmelmannsberg,
Tel. 60770749-0

So, 27. September | 12:00 Uhr Asiatische Küche

Die asiatische Küche ist gesund, vielfältig und hält für unsere Gaumen viele Überraschungen bereit. Gemeinsam kochen wir ein 4-Gänge-Menü und genießen anschließend in gemütlicher Runde.

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: bis zum 17.09.2026

Ansprechpartnerin:

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

Mo, 28. September | 14:00 Uhr Informationsveranstaltung „Fit im Alter – Gebrechlichkeit vermeiden. Worauf muss ich achten?“

Mehr dazu siehe Kasten links

Mo, 12. Oktober | 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 Kuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: keine

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Di, 20. Oktober | 14:00 Uhr

„Wenn plötzlich alles schwerfällt“

Unterstützungsangebote
für Pflegebedürftige
sowie An- und Zugehörige

**Eine Informationsveranstaltung
in Kooperation mit der AWO und
dem Gesundheitshaus
Mümmelmannsberg**

Pflegebedürftigkeit bringt oft viele Fragen und Unsicherheiten mit sich. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über Entlastungs- und Unterstützungsangebote sowie wichtige Anlaufstellen für Pflegebedürftige und ihre An- und Zugehörigen.



Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
(max. 20 Personen)
Ansprechpartner: Gesundheitshaus
Mümmelmannsberg, Tel 60770749-0



So, 18. Oktober | 12:00 Uhr
Kleidertausch

Wir treffen uns zum Kleidertausch – es sind alle Konfektionsgrößen für Männer und Frauen willkommen. Auch Schuhe/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 zum 08.10.2026
Ansprechpartnerin:
Maren Grau, Tel. 0171 2062063
(ab 19 Uhr)

Di, 20. Oktober | 14:00 Uhr
Informationsveranstaltung
„Wenn plötzlich alles schwerfällt“
Mehr dazu siehe Kasten oben

So, 8. November | 12:00 Uhr
Köstlichkeiten-Buffer

Jede/r bringt eine selbstzubereitete Leckerei mit. Unser heutiges Motto: Vorweihnachtliche Stimmung. Was wollen wir an den Feiertagen kochen? Wir inspirieren uns gegenseitig. Jede/r bringt einen Gang mit, gemeinsam genießen wir unser Menü in gemütlicher Atmosphäre. Kosten: 5 Euro
Anmeldung: bis zum 29.10.2026
Ansprechpartnerin:
Maren Grau, Tel. 0171 2062063
(ab 19 Uhr)

Di, 17. November | 18:30 Uhr
Ausstellungseröffnung
„Karo- und Schanzenviertel“
Bei einem Fotostreifzug im September haben wir das Karo- und das Schanzenviertel erkundet. Entstanden sind ausdrucksstarke, bunte Fotos, die den Charme dieser besonderen Quartiere

widerspiegeln. 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

Di, 1. Dezember | 14:30 Uhr
**Kaffeekränzchen &
Wohnlicht 2026**

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

Fr, 11. 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 zum 04.12.2026
Ansprechpartnerin:
Maren Grau, Tel. 0171 2062063
(ab 19 Uhr)

Di, 15. Dezember | 16:00 Uhr
**Geschichten und Gedichte
im Advent**

Jeder bringt seine liebsten Weihnachtsgeschichten und -gedichte mit. In gemütlicher Atmosphäre lesen wir sie uns gegenseitig vor. Wer nicht vorlesen, sondern einfach nur dabei sein möchte, ist natürlich auch herzlich willkommen. Dazu gibt es Kaffee, Tee und weihnachtliches Gebäck. Wir freuen uns auf Sie!
Kosten: keine
Anmeldung: erbeten
Ansprechpartnerin:
Anika Weimann, Tel. 514943-21

Was ist los in Mümmelmannsberg?

Gemeinschafts-Pavillon

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7 im Innenhof



GRUPPENANGEBOTE

NEU!

Jeden Montag sowie
jeden 2. und 4. Mittwoch
jeweils 10:00-11:00 Uhr
**Beratungsangebot durch die
Quartierskoordinatorinnen
der AWO**

Welche Möglichkeiten habe ich,
auch bei Beschwerden im Alter,
selbstbestimmt zu Hause zu wohnen?
Wie vermeide ich Pflegebedürftigkeit
und wo bekomme ich schnell Hilfe,
wenn ich sie brauche? Informatio-
nen, Beratung und Vermittlung zu
geeigneten Angeboten erhalten
Sie bei Frau Sopova und Frau Feil.
Kostenfrei, neutral und ohne Termin.
Kosten: keine
Anmeldung: nicht erforderlich,
kommen Sie spontan vorbei!
Ansprechpartnerinnen:
Frau Feil/Frau Sopova, Tel. 6970750222

**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. Teilnehmen-
denzahl 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 wei-
tere 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. Teilnehmen-
denzahl 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 1. 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

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

Gemeinschaftsräume

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 8

GRUPPENANGEBOTE

dienstags | 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 & Co.

Sie fragen, wir antworten.

Kosten: keine

Anmeldung: erforderlich

Ansprechpartner:

Werner Dantziger, Tel. 7133038

Tagespflege AWO & dhu Quartiershaus.plus

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7

VERANSTALTUNGEN

Jeden ersten Mittwoch

im Monat | 16:30 Uhr

Kaffee und Klönen

Anmeldung: nicht erforderlich

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Zu Gast: Das ASB-Besuchshundeteam „Astrid und Tilda“

Fr, 28. August | 10:30 Uhr

Mo, 21. September | 14:30 Uhr

Do, 15. Oktober | 10:30 Uhr

Di, 17. November | 14:30 Uhr

Di, 8. Dezember | 10:30 Uhr

Astrid Gellert und ihre Hündin Tilda gehören zum ehrenamtlichen ASB-Besuchshundeteam und sind regelmäßig zu Gast in unserer Tagespflege.

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke (AWO), Tel. 6970750-250

Mi, 7. Oktober | 14:30 Uhr

Herbstbasteln

Herbstlicher Bastelnachmittag mit Anleitung

Kosten: kleine Spende für Material

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

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

Mi, 11. November | 18:00 Uhr

„Was ist eine Tagespflege-Einrichtung?“

Die AWO stellt ihre Tagespflege „Quartiershaus.plus“ vor. Für wen ist sie geeignet? Wer hat Anspruch? Was kostet es? Wie kann ich mir den Alltag vorstellen?

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Do, 3. Dezember | 14:30 Uhr

Adventsbasteln

Weihnachtlicher Bastelnachmittag mit Anleitung

Kosten: kleine Spende für Material

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Mo, 7. Dezember | 14:30 Uhr

Adventssingen

Wir singen zusammen

Weihnachtslieder.

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Olga Zilke, Tel. 6970750-250

Was ist los in den dhu-Quartieren?

Die Herbst-Zeitlosen präsentieren: „Über den Notfallkoffer“

*Eine szenische Untersuchung
in mindestens 8 Akten. Oder so.*



Steht Ihr Koffer für alle Krisen-Fälle bereit? Noch nicht? Das sollte er aber. Stromausfall, Schneechaos, Flut, Dürre, Hitzewelle – was kann da nicht alles kommen! Wir, die Herbst-Zeitlosen, finden, wir sollten, nein, wir *müssen* uns dem stellen. Auch wenn wir schon 60, 70 oder auch 100 Jahre alt sind. Denn jeder Moment zählt dann in eben *jenem* Moment! So tauchen wir ein in die tiefsten Tiefen dieses Behältnisses. Das wird dann logischerweise mal *tief-gründig* und lässt die kommenden Katastrophen spüren. Aber es wird auch

überraschend. Denn ups, DAS gehört da nun wirklich nicht rein. Oder doch ...? Weil eh alles egal ist, wenn der Notfallkofferbedarf dann da ist, schöpfen wir aus dem Vollen der Theatermöglichkeiten bis hin zu ballettösen Überraschungen! Übrigens: Eventuell gelingt es, noch einen Anbieter von fertigen Notfallkoffersets vor Ort zu bekommen, selbstverständlich dann für unsere werten Gäste mit satten Rabatten. Die Herbst-Zeitlosen sorgen bereits seit fast 40 Jahren am Winterhuder Goldbekhaus mit viel Kreativität,

Leidenschaft und Energie dafür, dass das Senior*innentheater in Hamburg als eigene Kulturform Bestand hat. „Über den Notfallkoffer“ hatte im Goldbekhaus seine gefeierte Premiere. Da wir den Rest der Stadt aber nicht im Stich lassen wollen, gehen wir nun auf Tournee. Nun aber hurtig Tickets gekauft, denn sonst sind die Notfall-Plätze besetzt!

Mit: Spieler*innen der Herbst-Zeitlosen Dagmar Pump, Dorit Powicki, Elisa Bibiza, Hans-Georg Dölfes, Sabine Schäfer, Wolfgang Engel
Stück/Regie: Jörn Waßmund

Wo: Brakula, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg
Wann: Sa., 24. Oktober, 20 Uhr
Tickets: brakula.de

Wo: Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg
Wann: Do., 29. Oktober, 20 Uhr
Tickets: kph-hamburg.de

Ticketpreise:
Abendkasse 15 / 10 Euro
Vorverkauf 10 / 5 Euro

Diese
Vorstellung
wird gefördert
von der dhu
Stiftung!

Di, 22. September | 17:00 Uhr

Gut vorbereitet auf den Ernstfall – Katastrophenvorsorge im Alltag

*Eine Informationsveranstaltung mit
dem DRK Landesverband Hamburg*

Wie funktioniert der Katastrophenschutz in Deutschland? Was können wir selber tun, um auf außergewöhnliche Notlagen vorbereitet zu sein? Diese und weitere Fragen beantwortet uns Jürgen Mittas vom DRK.

Außerdem erfahren wir, wie ein persönlicher Notfallplan aussehen kann: Welche Vorräte sind sinnvoll? Was gehört ins Notgepäck? Und wie bleibt man handlungsfähig, wenn Wasser, Strom oder Internet nicht verfügbar sind? Außerdem geht es darum, wie wir uns im Krisenfall in der Nachbarschaft gegenseitig unterstützen können.

Treffpunkt: dhu-Geschäftsstelle/Steilshooper Straße 192 (Achtung: neue Adresse!)

Kosten: Spende für das DRK – eine Spendendose steht bereit.

Dauer: ca. 2 Stunden

Anmeldung: bis zum 15.09.2026

Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Tel. 514943-21

Do, 17. September | 18:30 Uhr

Von stürmischen Gezeiten und abenteuerlichen Fahrten

Heiko Seibt liest Geschichten

„zu Wasser und zu Land, aus Nah und Fern“. Freuen Sie sich auf maritime bis alpine, auf abenteuerliche bis unglaubliche Geschichten von Weltenbummlern aus unseren oder auch längst vergangenen Zeiten.

Treffpunkt: Gemeinschaftsraum
Vogelbeerenweg 11

Kosten: Spende

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 4. November | 19:00 Uhr

Buchvorstellung und Lesung

„Wassermann“

mit Autor Lukas Hoffmann

Wie gelingt es, ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben zu führen und doch für andere zu sorgen? Lukas Hoffmann (geboren 1995) legt mit seinem Debüt „Wassermann“ einen soghaften Coming-of-Age-Roman über den Wunsch nach Solidarität vor. Er erzählt von einem Mann, der lernt, dass Care kein Gegensatz zu Kampf ist, sondern seine Fortsetzung – und dass Fürsorge vielleicht die radikalste Form von Widerstand ist.

Treffpunkt: dhu-Geschäftsstelle/
Steilshooper Straße 192
(Achtung: Neue Adresse!)

Kosten: Eintritt frei

Anmeldung: bis zum 28.10.2026

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21



Darum gehts in „Wassermann“:

Luk verlässt Deutschland, um Abstand zu gewinnen. In Hamburg liegt seine Mutter im Sterben und sein Freund Bosse ist in der Psychiatrie. Ein Auslandssemester in Barcelona verspricht Ablenkung. Luk wird hineingeworfen in die katalanischen Unabhängigkeitskämpfe, verliebt sich, rennt mit, rennt weg. In Portugal versucht er, sich neu zu erfinden, doch das Echo seiner sterbenden Mutter bleibt. Nach ihrem Tod fällt die Welt in sich zusammen. Die Schuld ist konkret, der Schmerz körperlich. Luk kehrt zurück. Und diesmal bleibt er. Er beginnt für andere zu sorgen – für Kinder, für Fremde, für eine Zukunft, die nicht seine war.

Do, 3. Dezember | 18:30 Uhr

Gemütliches bei Kerzenschein

Warmherzige Geschichten
für die kalte Jahreszeit

Wir machen es uns gemütlich! Lea Fischer und Heiko Seibt lesen Geschichten fürs Herz – mal rührend, mal herzerfrischend. Gemeinsam stimmen wir uns auf die Weihnachtszeit ein.

Treffpunkt: Gemeinschaftsraum
Vogelbeerenweg 11

Kosten: Spende

Anmeldung: erbeten

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21

Mi, 21. Oktober | 18:30 Uhr

Lesung mit Musik

„Unter Nachbarn – Vom
seltsamsten Verhältnis unseres
Lebens“ mit Autor Bernd Imgrund



Es gibt vieles im Leben, das wir frei wählen können: den Freundeskreis, den Arbeitsplatz, den Wohnort. Manche Gemeinschaften müssen wir jedoch nehmen, wie sie kommen: So können wir uns weder unsere Familie noch unsere Nachbarn aussuchen. Warum dies nicht automatisch zu idyllischem Zusammengehörigkeitsgefühl führt und welche Spannungen erzwungene soziale Beziehungen hervorrufen können – davon handelt dieses spannende Buch von Bernd Imgrund. Eine aufschlussreiche Lektüre, wenn es

nebenan mal wieder drunter und drüber geht: Bernd Imgrund ist einem Phänomen auf den Grund gegangen, das uns alle angeht und das wir alle kennen. Freuen Sie sich auf eine hintergründige wie heitere Lesung mit Musik!

Treffpunkt: dhu-Geschäftsstelle/
Steilshooper Straße 192
(Achtung: neue Adresse!)

Kosten: Eintritt frei

Anmeldung: bis zum 13.10.2026

Ansprechpartnerin:

Anika Weimann, Tel. 514943-21