



Bildungsnetz Hamburg
für Menschen mit Behinderung



Erwachsenenbildung
in Hamburg

Programm 2024

www.bildungsnetz-hamburg.de

Inhalts-Verzeichnis

Vorwort	Seite
1. Ein Beirat für das Bildungsnetz Hamburg	4
2. Wie melden Sie sich zu den Kursen an?	5
3. Übersicht Kurs-Angebote	8
4. Kurs-Angebote	14
5. Weitere Angebote	
Beratung und Unterstützung bei sexueller Gewalt Beratungsstelle allerleirauh	30
Reisen mit Begleitung in die ganze Welt Weitsprung Hamburg	96
Grundbildungsangebote für Menschen mit Behinderungen Hamburger Volkshochschule	102
Lachen, Lernen, Leute treffen Sozialkontor Hamburg	124
Training starke Beiräte Gut Gefragt Hamburg	154
Barrierefreie Reisen nach Süd-, West-, Nord- und Ost-Europa Schottland für alle	155
Wir wollen das Internet leichter machen. Machen Sie mit? Lebenshilfe Hamburg e.V./ Projekt Leicht Online	156/157
Ihr Treffpunkt in der Nachbarschaft alsterdorf assistenz ost	158/159
Willkommen in unseren Treffpunkten und Begegnungsstätten .. alsterdorf assistenz west	160/161
Gemeinsam aktiv sein Die Treff-Punkte von Leben mit Behinderung Hamburg	162/163

Impressum

Herausgeber Bildungsnetz Hamburg für Menschen mit Behinderung

Bilder Einige Bilder des Programms sind unter anderem dem Wörterbuch für Leichte Sprache vom Netzwerk People First Deutschland e. V. entnommen.

Layout KaroGrafik, Burkhardt Wypior

Piktogramme (Rubriken) Yvonne Krol

Druck alsterspectrum-druckerei

Auflage 2.000 – erscheint einmal im Jahr

Das Programm wird gefördert durch die:



Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH

Bereichsleitung: Mathias Westecker

Südring 36, 22303 Hamburg

HR B 14104 Amtsgericht Hamburg

www.lmbhh.de

Bildnachweis:

Titelbild: krakenimages.com/AdobeStock

Seite 15, 25, 31, 37, 61, 83, 97, 103, 117, 125, 145: [unsplash](https://unsplash.com)

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr kommt und damit auch wieder viele spannende Kurse für Sie. In 2024 haben wir einen ganz neuen Kurs dabei: Lauf-Training. Klingt anstrengend? Macht aber Spaß! Probieren Sie es aus.

Ist Ihnen etwas aufgefallen? Richtig, wir haben ein neues Programm-Heft. Wir hoffen, es gefällt Ihnen und Sie finden sich gut damit zurecht. Auch unsere neue Internet-Seite läuft jetzt und hier finden Sie alle unsere Kurse.

War sonst noch etwas in 2023? Der Kurs „Upcycling“ kam gut an.

Upcycling heißt aus alten Sachen neue Sachen zusammenbauen. Das können nützliche Sachen sein oder auch künstlerische Sachen. In diesem Kurs entstanden zum Beispiel diese schönen Sachen.



Wir möchten auch noch danke sagen – unserem Beirat. Wir haben viele tolle Ideen und Rückmeldungen bekommen. So wissen wir besser, was und wie Sie lernen wollen. Danke!

Zum Schluss wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Finden, Lernen und Ausprobieren neuer Sachen in den Kursen.

Wir freuen uns auf Sie in 2024,
Ihr Team vom Bildungsnetz Hamburg

1. Ein Beirat für das Bildungsnetz Hamburg

Wir haben einen Beirat. Der Beirat unterstützt uns.

Wie macht er das? Wir haben viele Fragen an den Beirat.

Zum Beispiel möchten wir wissen:

- Sind unsere Kurse interessant? Oder brauchen wir neue Kurse?
- Ist die neue Internet-Seite einfach und verständlich?
- Welche Kurse sind für Menschen mit hohem Unterstützungs-Bedarf geeignet?

Ein Beirat unterstützt also unsere Arbeit.

Ein Beirat schaut noch einmal anders auf unsere Arbeit.

Der Beirat gibt uns Ideen und sagt, was wir besser machen können.

Wer ist im Beirat?

Im Beirat sind 8 Menschen.

Sie kommen aus diesen Bereichen:

- Eine Vertreterin von People First-Gruppe in Hamburg
- Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Kursen.
- Eine Vertreterin der Volks-Hochschule.
- Eine Person von der Universität Hamburg.
- Eine Kurs-Leitung aus dem Bildungsnetz Hamburg.

Im Jahr 2023 haben wir uns mehrmals getroffen.

Es waren interessante Treffen und wir haben viele Ideen bekommen.

So können wir gut weiterarbeiten.

2. Wie melden Sie sich zu den Kursen an?

Hier finden sie die Regeln für die Anmeldung.
Diese Regeln heißen auch Teilnahme-Bedingungen.
Sie können sich über die Internet-Seite anmelden.

www.bildungsnetz-hamburg.de

Anmelden zum Kurs

Bei jedem Kurs gibt es ein eigenes Formular für die Anmeldung.
Bei jedem Kurs steht auch ein Kontakt für die Anmeldung.
Zum Beispiel ein Name, eine Telefon-Nummer und eine Mail-Adresse.

Sie können uns also auch anrufen oder eine Mail schreiben.
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Das heißt, Sie versprechen, dass Sie an dem Kurs teilnehmen.
Sie bekommen von uns eine Anmelde-Bestätigung.

Es kann im Kurs zu kleinen Änderungen kommen.
Zum Beispiel kann sich der Tag oder der Kurs-Ort ändern.
Sie bekommen dann eine Nachricht von uns.

Sie können doch nicht am Kurs teilnehmen?
Dann sagen Sie bitte schnell ab. Dann können noch andere Menschen in dem Kurs mitmachen. Sie müssen mindestens eine Woche vor dem Kurs absagen. Sonst müssen Sie die Kurs-Gebühr zahlen.

Absage vom Kurs

Der Kurs findet nur statt, wenn sich genug Teilnehmer:innen angemeldet haben.
Sonst müssen wir den Kurs absagen.
Sie bekommen dann eine Nachricht von uns.

Wie zahle ich die Gebühr für den Kurs?

Die Kurse kosten oft eine Gebühr.

Die Kurs-Gebühr bezahlen Sie am 1. Kurs-Tag bei der Kurs-Leitung.

Für manche Kurse bekommen Sie vorher eine Rechnung.

Bezahlt der Arbeitgeber auch Kurse?

Im Bildungsnetz gibt es Kurse, die auch für die berufliche Bildung sind.

Zum Beispiel die Hygiene-Schulung.

Oft bezahlt der Arbeitgeber dann die Gebühr.

Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber nach!

Widerrufs-Recht

Sie können Ihre Anmeldung zu einem Kurs zurücknehmen.

Das heißt auch: widerrufen.

Sie können anrufen oder schreiben, wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen.

Sie müssen keine Gründe angeben, wenn sie absagen.

Sie müssen mindestens eine Woche vor dem Kurs absagen.

Sonst müssen Sie die Kurs-Gebühr bezahlen.

Haben Sie Wünsche oder Fragen zu den Kursen?


Sprechen Sie Ihre Kurs-Leitung direkt an, wenn Sie Wünsche, Fragen oder Ideen zum Kurs haben.

Ihre Meinung ist wichtig, damit wir gute Kurse anbieten können.

Wünsche oder Beschwerden können Sie auch mit den Ansprechpersonen vom Bildungsnetz Hamburg besprechen. Sie finden die Namen und Telefon-Nummern hinten im Heft und auch auf der Internet-Seite.

Barrierefreiheit

Die meisten Orte für die Kurse sind barrierefrei und auch rollstuhl-gerecht.
Manche Orte für die Kurse leider nicht. Hierfür haben wir kleine Bilder beim Kurs.

Sie sehen so aus: 

Sie möchten an dem Kurs teilnehmen und brauchen Barrierefreiheit?
Bitte sprechen Sie uns an!

Zeichen-Erklärung



Tage, an denen die Kurse beginnen oder stattfinden.



Uhrzeiten, zu welcher Zeit die Kurse stattfinden.



Orte, wo die Kurse stattfinden.



Wer den Kurs leitet.



So viel kosten die Kurse.



Die Adresse, bei der Sie sich vorher anmelden können.



Weitere Informationen.



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.

Datenschutz

Sie geben bei der Anmeldung Ihren Namen und Ihre Adresse an.

Ihre Daten verwenden wir nur für Ihre Kurs-Anmeldung.

Wir geben Ihre Daten nicht an andere Personen weiter.



Wir halten uns an die Bestimmungen des Datenschutzes.

Das ist ein Gesetz, das den Umgang mit Daten regelt.


Sie können immer nachfragen,



welche Daten wir von Ihnen gespeichert haben.

3. Übersicht der Kurs-Angebote

	Region	Kurs-Beginn	Seite
Gesellschaft und Politik			
Starke Frauen Ich bestimme selbst	Hamburg-Mitte	Januar	16
Politik machen – wir legen los	Altona	Januar	17
Protest zum Tag der Gleich-Stellung von Menschen mit Behinderung	Hamburg-Mitte	Februar	18
Politik machen in Bergedorf Mitmischen, wie geht das?	Bergedorf	Februar	19
Gemeinsam forschen an der Uni Hamburg	Hamburg-Mitte	April	20
Die Polizei in Hamburg	Altona	April	21
Die Feuerwehr in Hamburg	Altona	Mai	22
Die Feuerwehr in Hamburg	Harburg	November	23
Die Polizei in Hamburg	Harburg	November	24
Natur und Umwelt			
Pflege eines Stauden-Beets über das Jahr 	Eimsbüttel	April	26
Tierpark-Besuch mal anders 	Eimsbüttel	Mai	27
Wir besuchen das Land der Tiere	Bergedorf	Juni	28
Die Elbinsel Kaltehofe	Hamburg-Nord	September	29
Meine Stadt und anderswo			
Wir entdecken neue Reise-Ziele	Hamburg-Mitte	Februar	32
Einen Ausflug organisieren	Hamburg-Nord	März	33
Tages-Fahrt nach Bremen	Hamburg-Mitte	Juni	34
Wien ist eine Reise wert	Altona	Juni	35
Mit dem Fahrrad durch Wilhelmsburg	Hamburg-Mitte	Juli	36
Kunst und Kultur			
Theater in Hamburg	Hamburg-Nord	Januar	38
Musik selber machen	Hamburg-Nord	Januar	39
Wir spielen Theater!	Altona	Januar	40

	Region	Kurs-Beginn	Seite
Komm wir gehen ins Museum teilweise 	Hamburg-Mitte	Januar	41
Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi	Hamburg-Mitte	Januar	42
Rockmusik	Altona	Februar	43
Kunst-Labor	Hamburg-Mitte	Februar	44
Wir drehen einen Film	Hamburg-Mitte	Februar	45
Wer die Primel zweimal küsst	Harburg	Februar	46
Sticken Mit Nadel und Faden kreativ werden	Hamburg-Mitte	März	47
Bilder übermalen	Hamburg-Nord	März	48
Oster-Werkstatt	Altona	März	49
Kreatives Schreiben	Hamburg-Mitte	April	50
Kreativ-Werkstatt	Hamburg-Mitte	Mai	51
Lustige Figuren aus Ton herstellen	Altona	Mai	52
Fantastische Wesen mit Pinsel und Bleistift	Hamburg-Mitte	Mai	53
Plastik Wir sammeln Müll und machen Kunst	Altona	August	54
Wir spielen Theater!	Altona	September	55
Filme mit Botschaft	Eimsbüttel	Oktober	56
Upcycling: Aus Alt mach Neu	Harburg	Oktober	57
Trickfilm-Kurs	Hamburg-Mitte	November	58
Advents-Basteln in Altona	Altona	November	59
Advents-Basteln in Eimsbüttel	Eimsbüttel	November	60
Gesundheit, Bewegung und Tanz			
Lach-Yoga	Altona	Januar	62
Tanzen macht Spaß	Altona	Januar	63
Tanzen! Tanzen! Tanzen!	Wandsbek	Januar August	64
Trommeln	Bergedorf	Februar	65
Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1	Hamburg-Nord	März	66
Zur Ruhe kommen Entspannungs-Kurs in Alsterdorf	Hamburg-Nord	März	67

	Region	Kurs-Beginn	Seite
Natur-Kosmetik selbst gemacht	Buchholz	März	68
Wir lernen die Sportart Motor Cross kennen	Bergedorf	März	69
Laufen im Stadtpark	Hamburg-Nord	April	70
Wir trainieren in der Natur	Bergedorf	Mai	71
Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen	Bergedorf	Mai	72
Bewegung bringt Spaß	Hamburg-Mitte	Juni	73
Wir schwingen das Tanzbein	Harburg	Juni	74
Fit bleiben an Geräten im Fitness-Studio Nur für Frauen	Harburg	Juni	75
Kanu-Fahren	Hamburg-Mitte	August	76
Tanzen macht Spaß	Altona	September	77
Drachen-Boot fahren	Bergedorf	September	78
Entspannung mit Märchen Ein Kurs für Mutter oder Vater mit Kind	Bergedorf	September	79
Ich kann entspannen – in Bergedorf	Bergedorf	September	80
Übungsleiter-Assistent*in: Teil 2	Hamburg-Nord	November	81
Natur-Kosmetik selbst gemacht 	Buchholz	Dezember	82
Essen und Trinken			
Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Frühjahr	Wandsbek	Januar	84
Gesundes Kochen leicht und lecker	Wandsbek	Januar April Juli September November	85
Wir kochen und essen gemeinsam Knipp	Harburg	Februar	86
Gesund türkisch kochen: Essen für wenig Geld	Harburg	Februar	87
Kochen gesund und lecker mit frischen Zutaten	Bergedorf	Februar	88
Lecker und gesund mit Suppen im Frühling	Harburg	Februar	89
Türkische Küche: Ich wage zu würzen!	Hamburg-Mitte	März	90
Marmelade selber machen	Harburg	Juni	91
Gemeinsam gesund genießen	Altona	Juli	92

	Region	Kurs-Beginn	Seite
Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Herbst	Wandsbek	September	93
Leckerer aus Äpfeln herstellen	Bergedorf	September	94
Lecker und gesund mit Suppen im Herbst	Harburg	Oktober	95
Sprache und Fremd-Sprache			
Englisch lernen (ohne Vorkenntnisse)	Hamburg-Mitte	Januar	98
Gebärden Musik Kunst	Altona	Januar	99
First funny English Englisch-Kurs in Alsterdorf	Hamburg-Nord	März September	100
First funny English Englisch-Kurs in Wandsbek	Wandsbek	März September	101
Grund-Bildung			
Lesen und Schreiben in Altona	Altona	Januar	104
Lesen und Schreiben in Altona	Altona	Januar April September	105
Lesen und Schreiben Über Video-Konferenz	digital 	Januar	106
Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	s. Internet	107
Lesen und Schreiben in Harburg	Harburg	Januar Mai September	108
Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg	Harburg	Januar Mai September	109
Rechnen und Umgang mit Geld Über Video-Konferenz	digital 	Januar	110
Lesen und Schreiben in Volksdorf Für Anfänger:innen	Wandsbek	Januar	111
Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf Für Fortgeschrittene	Wandsbek	Januar	112
Lesen und Schreiben in Volksdorf Für Fortgeschrittene	Wandsbek	Januar	113

	Region	Kurs-Beginn	Seite
Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf Für Anfänger	Wandsbek	Januar	114
Deutsch lernen leicht	Hamburg-Mitte	Februar	115
Lesen und Schreiben in Billstedt	Hamburg-Mitte	Februar	116
Computer, Internet und Multimedia			
Computer-Treff	Hamburg-Nord	Januar Juni September	118
Digitale Beratung	Bergedorf	Februar September	119
Grund-Kurs Smartphone in Wandsbek	Wandsbek	Februar	120
Digitale Helfer im Alltag	Hamburg-Nord	September	121
Chatten, Fotos teilen und liken Wie bin ich sicher im Internet unterwegs?	Hamburg-Nord	September	122
Grund-Kurs Smartphone in Ohlsdorf	Hamburg-Nord	Oktober	123
Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation			
Selbst-Bewusst-Sein!	Hamburg-Nord	Januar	126
Selbst und Sicher-Kurs	Altona	Januar	127
Wer und wie bin ich eigentlich?	Bergedorf	Februar	128
Machen Sie sich schön	Harburg	Februar	129
Ich bin stark! Selbst-Verteidigung für Frauen	Hamburg-Mitte	März	130
Spontan sein wie die Schauspieler	Hamburg-Nord	März	131
Selbst und Sicher-Kurs	Eimsbüttel	April	132
Von Mann zu Mann Sexualität, Liebe und Partnerschaft	Hamburg-Nord	April	133
Kennenlern-Kurs	Hamburg-Mitte	Mai	134
Ich habe auch etwas zu sagen	Eimsbüttel	Mai	135
Wir lernen „STOP“ zu sagen	Wandsbek	Mai	136
Vom Flirten bis zum Kennenlernen	Hamburg-Mitte	Juni	137
Stark werden Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	Hamburg-Mitte	Juni	138

	Region	Kurs-Beginn	Seite
Wendo – Selbst-Verteidigung für Frauen	Hamburg-Nord	September	139
Stark auch ohne Muskeln Selbstbehauptungs-Kurs	Hamburg-Nord	September	140
Wir lernen „STOP“ zu sagen 	Buchholz	September	141
Ich habe auch etwas zu sagen	Hamburg-Mitte	Oktober	142
Und jetzt? Wie gehe ich mit Konflikten um?	Hamburg-Mitte	Oktober	143
Selbst-Verteidigung	Hamburg-Mitte	Oktober	144
Bildungs-Urlaub			
Aufgaben von Werkstatt-Räten	Altona	Januar	146
Rechte von Menschen mit Behinderung	Altona	Januar	147
Aufgaben von Wohn-Beiräten	Altona	Februar	148
Gute Gespräche führen	Altona	März	149
Belgien – mehr als Pommes und Schokolade! Ein inklusiver Bildungs-Urlaub nach Antwerpen, Brüssel und Gent.	Belgien	April	150
Einen Vortrag halten	Altona	April	151
Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft  Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff.	Hamburg-Nord	Juli	152
Bildungs-Urlaub in Rumänien 	Hamburg-Nord	September	153

4. Kurs-Angebote



Gesellschaft
und Politik



Natur
und Umwelt



Meine Stadt
und anderswo



Kunst und
Kultur



Gesundheit, Bewegung
und Tanz



Essen und
Trinken



Sprache und
Fremd-Sprache



Grund-Bildung



Computer, Internet
und Multimedia



Persönlichkeit, Beziehung
und Kommunikation



Bildungs-Urlaub



Gesellschaft und Politik



Starke Frauen

Ich bestimme selbst

Wir beschäftigen uns mit dem Thema „Starke Frauen“.

Wir lesen, hören und besprechen, was starke Frauen machen.

Was gab es früher für mutige Frauen?

Was gibt es heute für coole Frauen?

Wir quatschen, basteln, haben Spaß, machen einen Ausflug
und sind selber starke Frauen!



Freitag, 5. Januar 2024
Freitag, 12. Januar 2024
Freitag, 19. Januar 2024
Freitag, 26. Januar 2024
Freitag, 2. Februar 2024
Freitag, 9. Februar 2024
Freitag, 16. Februar 2024
Freitag, 23. Februar 2024
Freitag, 1. März 2024
Freitag, 8. März 2024
Freitag, 15. März 2024
Freitag, 22. März 2024



Jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich
Pulverteich 12
20099 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Daniela Chmelik



24,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Politik machen – wir legen los

Das ist Politik machen: Sich für die eigenen Rechte einsetzen und für die Rechte von anderen Menschen. Oder für die Umwelt.

Wofür möchten Sie aktiv werden?

Das überlegen Sie gemeinsam im Kurs.

Sie lernen viel über politisches Handeln und über Selbst-Vertretung.

Wir informieren uns gemeinsam über unterschiedliche Themen.

Zum Beispiel: über politische Gremien im Stadtteil, wie man sich beteiligen kann oder über Demonstrationen.

Das alles ist Politik machen. Gemeinsam legen wir los!



Montag, 22. Januar 2024
 Montag, 29. Januar 2024
 Montag, 12. Februar 2024
 Montag, 26. Februar 2024
 Montag, 11. März 2024
 Montag, 8. April 2024
 Montag, 15. April 2024
 Montag, 22. April 2024
 Montag, 6. Mai 2024
 Montag, 13. Mai 2024



Jeweils von 17:00 – 20:00 Uhr



VHS-Zentrum Schanze/Mitte
 Schanzenstraße 75-77
 20357 Hamburg
 Region: Altona



Svenja Eggersmann
 Martin Gorlikowski



keine Kosten



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Protest zum Tag der Gleich-Stellung von Menschen mit Behinderung

Am 5. Mai 2024 ist der „Europäische Protesttag zur Gleich-Stellung von Menschen mit Behinderung“.

Gemeinsam planen und organisieren wir eine Aktion für die Gleich-Stellung von Menschen mit Behinderung.

Was ist eine Aktion? Zum Beispiel eine Demonstration oder ein Fest für mehr Aufmerksamkeit. Dafür machen wir Werbung.

Was bedeutet Gleich-Stellung? Darüber reden wir.

Gemeinsam wird geplant und diskutiert.

Hast Du Lust mit uns gemeinsam zu planen?

Dann freuen wir uns auf Deine Anmeldung.



Dienstag, 6. Februar 2024
 Dienstag, 20. Februar 2024
 Dienstag, 5. März 2024
 Dienstag, 19. März 2024
 Dienstag, 9. April 2024
 Dienstag, 23. April 2024



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
 treffpunkt.pavillon
 Weimarer Straße 79, 21107 Hamburg
 Region: Hamburg-Mitte



Yvonne Stick



Keine Kosten



Yvonne Stick
 Telefon: 040 419 263 90
 E-Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de



Der Kurs besteht aus 6 Terminen.
 Die Infos zum 5. Mai werden noch bekannt gegeben.
 Höchstens 8 Teilnehmer:innen.



Politik machen in Bergedorf

Mitmischen, wie geht das?

In vielen Stadtteilen setzen sich Menschen mit Einschränkungen für ihre Forderungen nach einem barrierefreien Stadtteil ein.

Sie engagieren sich in einem Inklusions-Beirat.

Der Inklusions-Beirat berät Politiker*innen, wie gute Politik für alle gemacht werden kann.

In diesem Kurs lernen Sie gemeinsam mit anderen, wie gute Politik auch in Bergedorf gelingen kann.

Sie lernen, wie ein Inklusions-Beirat arbeitet und was er erreichen kann für Menschen mit Behinderung.

Wir treffen Politiker*innen aus Bergedorf.

Wir besuchen eine Sitzung des Sozial-Ausschusses Bergedorf.



Samstag, 10. Februar 2024
 Samstag, 9. März 2024
 Samstag, 13. April 2024
 Samstag, 11. Mai 2024
 Samstag, 8. Juni 2024
 Samstag, 6. Juli 2024



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



Gemeindezentrum Auferstehungskirche
 Kurt- Adams-Platz 9b
 21031 Hamburg
 Region: Bergedorf



Ingo Schmaal
 Christian Wagner



10,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Gemeinsam forschen an der Uni Hamburg

In diesem Kurs können Sie etwas über Forschung lernen.
Und Sie forschen selbst.

Zusammen mit Studierenden der Uni Hamburg forschen Sie
zu einem selbst gewählten Thema.

Sie lernen wie Forschung gemacht wird:

Welche Frage soll beantwortet werden?

Wie führe ich zum Beispiel ein Interview?

Wie werte ich die Antworten aus?

Am Ende stellen sie Ihre Forschungs-Ergebnisse vor.



Der Kurs beginnt im April 2024.



Bitte fragen Sie nach den Terminen per E-Mail unter
wiebke.curdt@uni-due.de



Universität Hamburg
Von Melle Park 8
(Raum wird nach Anmeldung bekannt gegeben)
20146 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Dr. Katharina Silter
Dr. Wiebke Curdt



Keine Kosten



Wiebke Curdt
Telefon: 020 11 83 30 18
Mail: wiebke.curdt@uni-due.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Die Polizei in Hamburg

In Hamburg gibt es viele Polizei-Dienststellen.

Das sind die Büros der Polizei.

Dort rufen die Menschen an, wenn sie die Polizei brauchen.

Was macht die Polizei genau, was sind die Aufgaben der Polizei?

Welche Technik benutzt die Polizei?

Stimmt es, was im Fernsehen oder im Internet über die Arbeit der Polizei gezeigt wird?

Über diese Fragen sprechen wir und wir gehen ins Polizei-Museum.



Samstag, 6. April 2024
Sonntag, 7. April 2024



Samstag, 6. April 2024
10:00 – 13:00 Uhr
Sonntag, 7. April 2024
9:30 – 15:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Mitte Altona
Eva-Rühmkorf-Straße 6
22765 Hamburg
Region: Altona



Ingo Schmaal



12,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Die Feuerwehr in Hamburg

Wenn es brennt oder ein Unfall passiert, ruft man die 112 an.
Dann kommt die Feuerwehr.

Sie löscht das Feuer und hilft den Verletzten.
Die Feuerwehr macht aber noch viel mehr.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Aufgaben die Feuerwehr
in Hamburg hat und wie sie arbeitet.

Wir besuchen eine Feuerwehr-Wache.
Dort können Sie sich auch anschauen,
welche Technik die Feuerwehr benutzt.



Freitag, 3. Mai 2024
Samstag, 4. Mai 2024



Freitag, 3. Mai 2024
15:00 – 18:00 Uhr.
Samstag, 4. Mai 2024
10:00 – 16:00 Uhr.



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Mitte Altona
Eva-Rühmkorf-Straße 6
22765 Hamburg
Region: Altona



Ingo Schmaal



12,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Die Feuerwehr in Hamburg

Wenn es brennt oder ein Unfall passiert, ruft man die 112 an.
Dann kommt die Feuerwehr.

Sie löscht das Feuer und hilft den Verletzten.
Die Feuerwehr macht aber noch viel mehr.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Aufgaben die Feuerwehr
in Hamburg hat und wie sie arbeitet.

Wir besuchen eine Feuerwehr-Wache.
Dort können Sie sich auch anschauen,
welche Technik die Feuerwehr benutzt.



Freitag, 8. November 2024
Samstag, 9. November 2024



Freitag von 15:00 – 18:00 Uhr
Samstag von 10:00 – 16:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Ingo Schmaal



12,00 €
Zusätzlich: 8 € für den Eintritt ins Museum.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Die Polizei in Hamburg

In Hamburg gibt es viele Polizei-Dienststellen.

Das sind die Büros der Polizei.

Dort rufen die Menschen an, wenn sie die Polizei brauchen.

Was macht die Polizei genau, was sind die Aufgaben der Polizei?

Welche Technik benutzt die Polizei?

Stimmt es, was im Fernsehen oder im Internet über die Arbeit der Polizei gezeigt wird?

Über diese Fragen sprechen wir und wir gehen ins Polizei-Museum.



Samstag, 23. November 2024
Sonntag, 24. November 2024



Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr
Sonntag, 9:30 – 15:30 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Ingo Schmaal



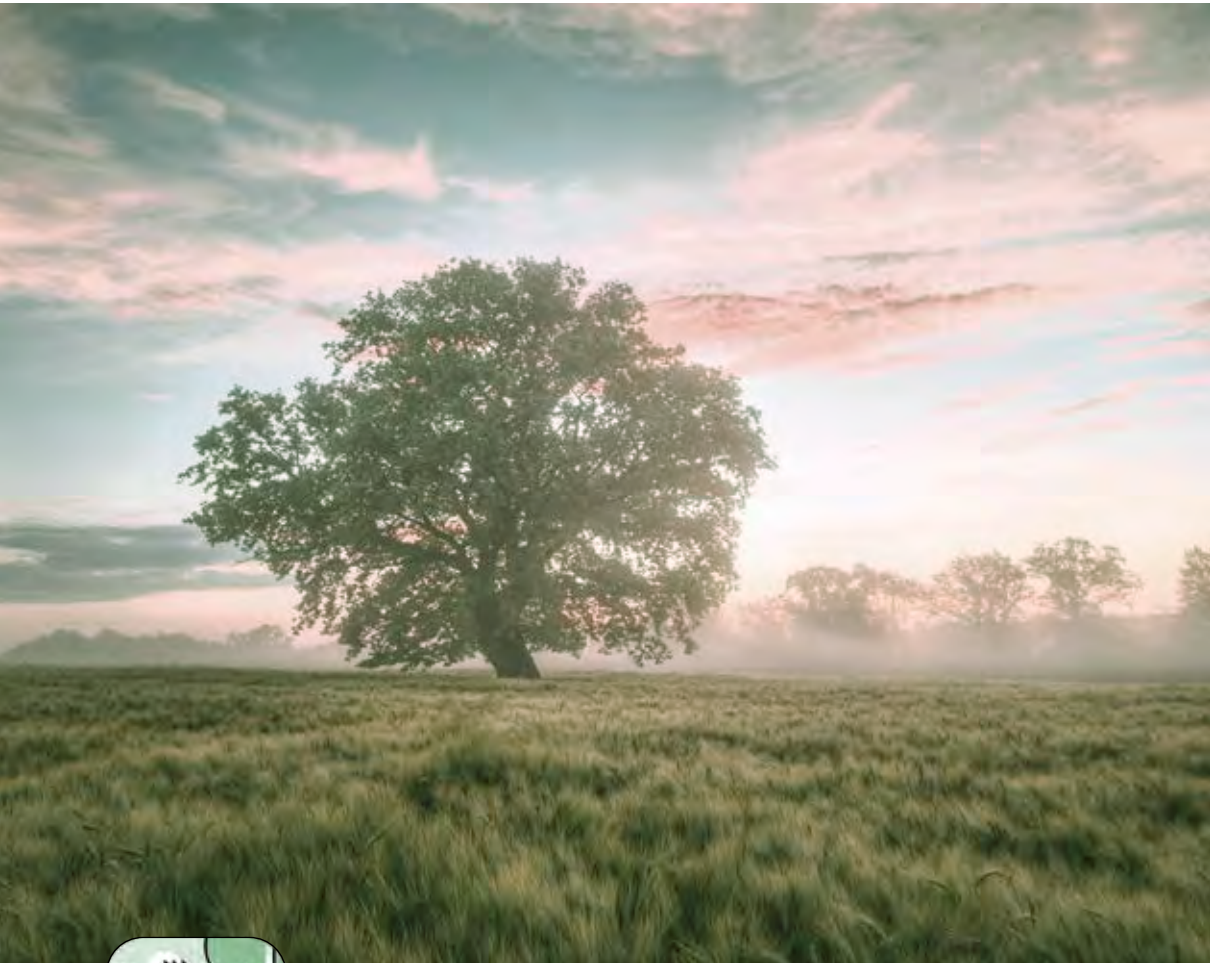
12,00 €
Zusätzlich: 8 € für den Eintritt ins Museum.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Natur und Umwelt



Pflege eines Stauden-Beets über das Jahr

Ein Kurs für alle, die Lust haben sich mit Pflanzen im Wandel zu beschäftigen.

Wann blüht was?

Wann muss was gepflanzt werden?



Donnerstag, 18. April 2024
 Donnerstag, 23. Mai 2024
 Sonntag, 18. August 2024
 Donnerstag, 24. Oktober 2024



Jeweils von 14:00 – 16:15 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte
 Methfesselstraße 45
 20257 Hamburg
 Region: Eimsbüttel



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Antje Heimbach



3,00 €



Treffpunkt Mitte
 Telefon: 040 28 05 18 98
 E-Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de



Höchstens 4 Teilnehmende.



Tierpark-Besuch mal anders

Wir gehen gemeinsam in den Wildpark Schwarze Berge und lernen Tierarten mit ihrem Lebens-Raum kennen.

Außerdem beschäftigen wir uns damit, ob ein Tierpark artgerecht ist. Wir setzen uns mit den Vorteilen und Nachteilen auseinander.



Freitag, 31. Mai 2024



In der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte
Methfesselstraße 45
20257 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Sevinc Sekerci



5,00 €



Treffpunkt Mitte
Telefon: 040 28 05 18 98
E-Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de



Höchstens 4 Teilnehmende.



Wir besuchen das Land der Tiere

Das Land der Tiere ist ein Ort für gerettete Tiere.
Ein Tierschutz Zentrum.

Wir besuchen gemeinsam das Land der Tiere und erfahren viel über Tiere
und wie sie gut Leben können.



Vortreffen: Mittwoch, 5. Juni 2024
Ausflug: Donnerstag, 13. Juni 2024



Vortreffen: von 17:00 – 19:00 Uhr
Der Ausflug findet ganztägig statt.



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Bettina Schubert



10,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Es gibt ein Vortreffen.
Bitte bequeme Schuhe anziehen.
Höchstens 6 Teilnehmende.



Die Elbinsel Kaltehofe

Kaltehofe ist eine Elb-Insel im Hamburger Stadtteil Rothenburgsort.

Kaltehofe hat ein Brunnen-Museum und viel Natur an der Elbe.

Kaltehofe war früher sehr wichtig für die Trinkwasser-Versorgung in Hamburg.

Wir erleben, wie vor einhundert Jahren das Trinkwasser für Hamburg verbessert wurde.

Wie gehen wir heute mit unseren Wasser-Reserven um?

Wir sprechen über die Bedeutung von Wasser für unsere Zukunft.



Mittwoch, 4. September 2024



In der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Michael Futh



4,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.

Beratung und Unterstützung bei sexueller Gewalt



Viele Mädchen und Frauen erleben sexuelle Gewalt.

Oft schämen sie sich deswegen.

Sie denken: Ich bin selbst schuld.

Wir sagen: Sie müssen sich nicht schämen!

Sie sind nicht schuld!

Alle Mädchen und Frauen dürfen sich Hilfe holen.



Sie können zu einer Beratung gehen.

Die Beratung ist kostenlos.

Die Beratung kann Ihnen helfen,

wenn Sie Probleme wegen

sexueller Gewalt haben.

In der Beratung suchen wir gemeinsam nach Lösungen.

Sie dürfen in der Beratung alles erzählen.

Auch wenn es Ihnen verboten wurde!

Wir erzählen nichts weiter.

Aber Sie müssen nicht alles erzählen.

Sie erzählen nur das, was Sie erzählen wollen.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Email.

Dann bekommen Sie bald einen Termin.

Damit es Ihnen wieder besser geht.

Beispiele für **sexuelle Gewalt**:

- Angefasst werden, obwohl Sie das nicht wollen.
- Blöd angemacht werden, obwohl Sie das nicht wollen.
- Zum Sex gezwungen werden.
- Anderen beim Sex zuschauen müssen.

Beratungs-Stelle Allerleirauh

Hammer Steindamm 44

22089 Hamburg

☎ 040 29 83 44 83

✉ info@allerleirauh.de

💻 www.allerleirauh.de



Meine Stadt und anderswo



Wir entdecken neue Reise-Ziele

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir mit Euch über bekannte und neue Reiseziele sprechen.

Wir zeigen schöne Orte und spannende Höhepunkte auf Reisen.
Bunte Bilder sollen Reise-Lust wecken und neugierig auf neue Urlaubs-Ziele machen.

Wir freuen uns auf Eure Erfahrungen und Erzählungen.



Sonntag, 25. Februar 2024



In der Zeit von 14.30 – 16.30 Uhr



Weitsprung Hamburg (bei ARINET)
Süderstraße 75a (77)
20097 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Mitarbeitende von Weitsprung



Keine Kosten



Weitsprung Hamburg
Claudia Einfeldt
Telefon: 040 38 90 45 75
E-Mail: hamburg@weitsprung-reisen.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Einen Ausflug organisieren

Ausflüge sind schön.

Ausflüge müssen gut vorbereitet werden.

In diesem Kurs lernen Sie, was zu tun ist, damit Ihr Ausflug gelingt.

Am zweiten Tag machen Sie einen schönen Ausflug.

Das Ziel vom Ausflug legen wir gemeinsam fest.



Vorbereitung: Freitag, 8. März 2024
Ausflug: Samstag, 9. März 2024



Freitag, 8. März 2024
14:30 – 18:00 Uhr
Samstag, 9. März 2024
10.00 – 18:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Gabi Zimmer
Momme Peters



16,00 €
zuzüglich Bahn-Ticket.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Tages-Fahrt nach Bremen

Wir wollen die schöne Hansestadt Bremen kennenlernen und besichtigen.
Was ist zu entdecken?

Nach einem Spaziergang stärken wir uns mit einem gemeinsamen Mittagessen.



Samstag, 15. Juni 2024



In der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Sevgy Kaymaz



20,00 €



Treffpunkt Wilhelmsburg
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de



Höchstens 7 Teilnehmende.



Wien ist eine Reise wert

Wir wollen gemeinsam ein langes Wochen-Ende in Wien verbringen.

Wir reisen mit dem Zug.

Vor unserer Wochenend-Reise treffen wir uns.

Wir planen an diesem Tag, was alles notwendig ist und was wir uns in Wien ansehen wollen.



Donnerstag, 27. Juni 2024

Sonntag, 30. Juni 2024

Sie bekommen den Termin für das Planungs-Treffen mit der Anmeldung.



Ganztägig



Lebenshilfe Landesverband e.V.
Stresemannstraße 163
22769 Hamburg
Region: Altona



Swantje Paulus
Lukas Schuh



500,00 €

In den Kurs-Kosten sind die Reise-Kosten enthalten.



Helga Schacht
Telefon: 040 68 94 33 22
E-Mail: helga.schacht@lhhh.de



Anmeldungen sind in der Zeit vom 08.01.2024 – 12.01.2024 möglich. Danach entscheidet das Los.
Höchstens 12 Teilnehmende.



Mit dem Fahrrad durch Wilhelmsburg

Wir fahren gemeinsam mit dem Fahrrad durch Wilhelmsburg.
Dabei wollen wir geheime Ecken in Wilhelmsburg entdecken.



Samstag, 6. Juli 2024



In der Zeit von 10:00 – 15:15 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Mehtap Brüggemann



5,00 €



Treffpunkt Wilhelmsburg
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Kunst und Kultur



Theater in Hamburg

Sie wollten schon immer mal wissen wie ein Theater funktioniert?

Wie wird eine Produktion auf die Beine gestellt?

Wer arbeitet alles an einem Theater?

Was braucht es noch für ein Theater?

All diese Fragen werden in diesem Seminar geklärt und erlebt.

Über eine theoretische Einführung bis hin zu Besuchen hinter die Kulissen und natürlich auch ein Theater-Abend.

Theater-Machende und Schauspieler*innen werden sich Ihnen vorstellen und alle Eure Fragen beantworten.



Freitag, 12. Januar 2024
Samstag, 13. Januar 2024



Jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Stefan Hossfeld



13,00 €
Zusätzlich müssen Theater-Karten bezahlt werden.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Musik selber machen

In diesem Kurs können Sie Musik machen und Musik-Instrumente ausprobieren.

Zum Beispiel: Schlagzeug oder Gitarre oder Synthesizer.

Manche Instrumente sind laut, andere spielen leise.

Bringen Sie ihre Lieblings-Lieder mit, die spielen wir dann.

Wir machen auch eigene Lieder und Texte und nehmen sie auf einer CD auf.

Wir laden Gäste ein, die mit uns Musik machen.



Sonntag, 14. Januar 2024
 Sonntag, 11. Februar 2024
 Sonntag, 25. Februar 2024
 Sonntag, 10. März 2024
 Sonntag, 24. März 2024
 Sonntag, 7. April 2024
 Sonntag, 21. April 2024
 Sonntag, 5. Mai 2024
 Sonntag, 12. Mai 2024
 Sonntag, 2. Juni 2024
 Sonntag, 16. Juni 2024
 Sonntag, 30. Juni 2024
 Weitere Termine im Herbst.



Jeweils von 12:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
 Südring 36, 22303 Hamburg
 Region: Hamburg-Nord



Ralf Kleinemas



5,00 € pro Termin



Leben mit Behinderung, Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Wir spielen Theater!

Theater? Wie geht das?

Gemeinsam lernen wir das Theater-Spielen.

Wir entwickeln gemeinsam ein Theater-Stück.

Dieser Kurs ist für alle, die Lust und Spaß haben,
einmal in eine andere Rolle zu schlüpfen.



Donnerstag, 18. Januar 2024
 Donnerstag, 1. Februar 2024
 Donnerstag, 15. Februar 2024
 Donnerstag, 29. Februar 2024
 Donnerstag, 14. März 2024
 Donnerstag, 11. April 2024
 Donnerstag, 25. April 2024
 Donnerstag, 16. Mai 2024
 Donnerstag, 6. Juni 2024
 Donnerstag, 20. Juni 2024
 Donnerstag, 4. Juli 2024



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Bürgertreff Altona-Nord
 Gefionstraße 3
 22769 Hamburg
 Region: Altona



Lena Pöschel



22,00 €



Helga Schacht
 Telefon: 040 68 94 33 22
 E-Mail: helga.schacht@lhhd.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
 Höchstens 12 Teilnehmende.



Komm wir gehen ins Museum

In den Hamburger Museen gibt es viel zu erleben.
Zum Beispiel Malerei, Skulpturen und Fotografie.
Oder Geschichte und fremde Kulturen.

In diesem Kurs besuchen wir sieben verschiedene Museen.
Fach-Leute vom Museum erzählen uns interessante Sachen
über die Ausstellungen.

Sie können jeden Museums-Besuch einzeln buchen.

	<p>Sonntag, 21. Januar 2024, Sonntag, 25. Februar 2024, Donnerstag, 7. März 2024, Sonntag, 26. Mai 2024, Sonntag, 30. Juni 2024, Sonntag, 29. September 2024, Donnerstag, 28. November 2024,</p>	<p>Sammlung Falckenberg Altonaer Museum Museum für Kunst und Gewerbe Ernst Barlach Haus Hafenmuseum Deichtorhallen Museum am Rothenbaum</p>
	<p>21. Januar, 10:30 – 14:00 Uhr 25. Februar, 11:00 – 14:00 Uhr 7. März, 16:30 – 19:30 Uhr 26. Mai, 11:45 – 15:15 Uhr 30. Juni, 11:30 – 15:00 Uhr 29. September, 11:00 – 14:00 Uhr 28. November, 16:00 – 19:00 Uhr</p>	
	<p>Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof, vor dem Reisezentrum. Kirchenallee, 20099 Hamburg Region: Hamburg-Mitte</p>	
	<p>Gabi Zimmer</p>	
	<p>5,00 € pro Termin. Zusätzlich Geld für Eintritt (6,00 bis 8,00 €).</p>	
	<p>Leben mit Behinderung: Telefon: 0159 04 38 06 26 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de</p>	
	<p> Die Sammlung Falckenberg und das Ernst Barlach Haus sind nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.</p>	



Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi

Jeder malt so wie er oder sie kann und mag.

Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Materialien.

Unterstützt wird der Kurs von Rohullah Kazimi, einem Künstler.

Rohullah Kazimi arbeitet in der Atelier-Gemeinschaft der Schlumper Maler.



Sonntag, 28. Januar 2024
 Sonntag, 25. Februar 2024
 Sonntag, 31. März 2024
 Sonntag, 28. April 2024
 Sonntag, 26. Mai 2024
 Sonntag, 30. Juni 2024
 Sonntag, 28. Juli 2024
 Sonntag, 25. August 2024
 Sonntag, 29. September 2024
 Sonntag, 27. Oktober 2024
 Sonntag, 24. November 2024



Jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
 treffpunkt.pavillon
 Weimarer Straße 79
 21107 Hamburg
 Region: Hamburg-Mitte



Rohullah Kazimi



2,00 € pro Termin



Yvonne Stick
 Telefon: 040 41 92 63 90
 E-Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de



Der Kurs findet an jedem letzten Sonntag im Monat statt.
 Die Termine sind einzeln buchbar.
 Höchstens 6 Teilnehmende.



Rockmusik

Haben Sie Lust, verschiedene Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren?

Vielleicht das eigene Lieblings-Instrument zu entdecken?

Oder mal mit dem Mikrofon zu singen?

Wir spielen Rock und Pop, improvisieren und finden so gemeinsam zu eigenen Stücken.

Das Aufbauen und Abbauen der Instrumente ist, wie bei jeder Musik-Gruppe auch, Bestandteil des Kurses.



Freitag, 2. Februar 2024
 Samstag, 3. Februar 2024
 Freitag, 16. Februar 2024
 Samstag, 17. Februar 2024



Freitags von 17:15 – 20:30 Uhr
 Samstags von 14:00 – 19:30 Uhr



Station 17
 Barnerstraße 16
 22765 Hamburg
 Region: Altona



Andrea Trumm
 Greta Bayer



30,00 €



Michael Ollech
 Telefon: 040 69 79 81 22
 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Kunst-Labor

Sie möchten einmal ein Bild malen, eine Zeichnung anfertigen oder eine Skulptur bauen?

Und zu Hause fehlt Ihnen der Platz und das Miteinander dafür?

Für das Kunst-Labor braucht niemand Vorwissen oder Vorerfahrungen.



Samstag, 3. Februar 2024
 Samstag, 10. Februar 2024
 Samstag, 17. Februar 2024
 Samstag, 24. Februar 2024
 Samstag, 2. März 2024
 Samstag, 9. März 2024
 Samstag, 16. März 2024
 Samstag, 23. März 2024



Jeweils von 16:00 – 18:15 Uhr



Nachbarschaftsraum im Wichernhaus
 Münzplatz 4
 20097 Hamburg
 Region: Hamburg-Mitte



Harald Torp



30,00 €



Michael Ollech
 Telefon: 040 69 79 81 22
 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir drehen einen Film

Zusammen drehen wir einen Film.

Zuerst denken wir uns eine Geschichte aus. Soll es ein Krimi werden oder ein Action-Film? Oder lieber eine Liebes-Komödie? Das entscheiden wir zusammen.

Dann schreiben wir Dialoge. Das ist der Text für die Schauspieler*innen.

Ein Teil von uns wird Schauspieler*innen.

Der andere Teil von uns wird die Film-Crew.

Die Film-Crew sorgt dafür, dass die Dreh-Arbeiten gut laufen.

Wenn der Film fertig ist, gibt es eine Vorstellung im Kino.

Dazu laden wir unsere Familie und Freund*innen ein.



Freitag, 9. Februar 2024
 Samstag, 10. Februar 2024
 Freitag, 16. Februar 2024
 Samstag, 17. Februar 2024
 Freitag, 23. Februar 2024
 Samstag, 24. Februar 2024



Freitags jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr
 Samstags jeweils von 11:00 – 15:30 Uhr



Bildungszentrum Tor zur Welt, Haus D
 Krieterstraße 2 D, 21109 Hamburg
 Region: Hamburg-Mitte



Michael Steinhauser



206,00 € (Ermäßigung und Zuschuss möglich)



Leben mit Behinderung, Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Ermäßigung möglich von 25%.
 Zuschuss auch möglich, bitte sprechen Sie uns an.
 Informationen bekommen Sie auch unter
 040 42841-2138 oder auf www-bildung-fuer-alle.eu



Wer die Primel zweimal küsst

Entdecke dein eigenes Schreib-Talent!

Wir schreiben Geschichten oder Gedichte aus selbst Erlebtem, Gesehenem oder Erfundenem.

Wir spielen mit den Worten.

Der Kurs richtet sich an ungeübte und geübte Talente.



Montag, 19. Februar 2024
 Montag, 26. Februar 2024
 Montag, 4. März 2024
 Samstag, 9. März 2024
 Sonntag, 10. März 2024



montags 17:30 – 20:00 Uhr
 Samstag 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag 10:00 – 15:15 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd
 Knoopstraße 1-3
 21073 Hamburg
 Region: Harburg



Jörn Waßmund



27,00 €
 ermäßigt 13,50 € bei Bezug von Grundsicherung
 oder vergleichbaren Einkünften.



Treffpunkt Hamburg Süd
 Telefon: 040 180 10 03 60
 E-Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Sticken

Mit Nadel und Faden kreativ werden

Die Lieblings-Hose hat einen Riss? Ein Knopf fehlt am Hemd?

In diesem Kurs nehmen wir Nadel und Faden in die Hand.

Wir verdecken und flicken Löcher.

Wir machen die Lieblings-Hose wieder schön.

Aber wir machen noch mehr. Wir werden kreativ.

Wir sticken ein eigenes Bild für zu Hause oder als Geschenk.

Bringen Sie Ihre Sachen mit, die Sie aufhübschen wollen.



Sonntag, 3. März 2024
Sonntag, 10. März 2024



Jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit
im Seminar-Raum 1, im 1. Stock
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Jutta Gunkel



3,00 €



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Bilder übermalen

Es gibt viele bekannte Bilder.

Wir schauen uns die Bilder von berühmten Künstler*innen an.

Und wir sprechen über die Bilder.

Welche Ideen haben Sie zu den Bildern?

Mit Pinsel und Farbe übermalen Sie die Bilder.

Und es entsteht etwas Neues: Ihr ganz eigenes Bild.



Samstag, 16. März 2024
Sonntag, 17. März 2024



Jeweils von 12:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Eva Zulauf



10,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Oster-Werkstatt

Erwecke deine kreative Seite in unserer Oster-Werkstatt!

Alle sind herzlich eingeladen, am Tag des Bastelns, Malens und Werkelns rund um das Thema Ostern teilzunehmen.

In entspannter Atmosphäre kannst du Eier bemalen, Osterkörbe gestalten und vieles mehr.

Die Oster-Werkstatt bietet die Gelegenheit zum gemeinsamen Gestalten und kreativen Schaffen und Austausch von Ideen.



Mittwoch, 20. März 2024



In der Zeit von 12:00 – 15:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt West
Eckhoffplatz 28
22547 Hamburg
Region: Altona



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Lara Sodemann



3,00 €



Treffpunkt West
Telefon: 040 35 70 85 53
E-Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Kreatives Schreiben

Schreiben Sie gerne Geschichten oder Gedichte?

Denken Sie sich gerne Sachen aus?

Haben Sie viel Fantasie?

Dann sind Sie in unserem Kurs richtig!

Wir überlegen uns neue Geschichten.

Wir spielen mit den Wörtern und erfinden Gedichte.

Wir schreiben unsere Texte auf.

Auch wenn Sie nur wenig oder gar nicht schreiben können:

Herzlich willkommen!



Freitag, 5. April 2024
 Freitag, 12. April 2024
 Freitag, 19. April 2024
 Freitag, 26. April 2024
 Freitag, 3. Mai 2024
 Freitag, 10. Mai 2024
 Freitag, 17. Mai 2024
 Freitag, 24. Mai 2024
 Freitag, 31. Mai 2024
 Freitag, 7. Juni 2024
 Freitag, 14. Juni 2024
 Freitag, 21. Juni 2024



Jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich
 Pulverteich 12, 20099 Hamburg
 Region: Hamburg-Mitte



Daniela Chmelik



24,00 €



Leben mit Behinderung, Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Kreativ-Werkstatt

In diesem Kurs gibt es keine Grenzen für Ihre Kreativität:

Wir basteln mit verschiedenen Materialien, die zur Jahreszeit passen.



Dienstag, 7. Mai 2024



In der Zeit von 14:00 – 17:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg
Feiningerstraße 4
22115 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Serife Kesan



3,00 €



Treffpunkt Mümmelmansberg
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lustige Figuren aus Ton herstellen

Möchten Sie gerne töpfern lernen?

Zuerst bearbeiten wir den nassen Ton.

Wir formen aus dem Ton verschiedene Sachen:

- Witzige Figuren
- Musikinstrumente
- Öl-Lampen
- oder Tiere, die Wasser spritzen können.

Dann trocknen wir die Ton-Sachen und malen sie an.

Nach dem Kurs können Sie Ihre Figuren mitnehmen.



Freitag, 24. Mai 2024
Samstag, 25. Mai 2024
Samstag, 8. Juni 2024



Freitags von 16:00 – 19:00 Uhr.
Samstags von 11:00 – 14:00 Uhr.



HausDrei e.V.
Hospitalstr. 107
22767 Hamburg
Region: Altona



François Huguenin



24,00 €
In der Kurs-Gebühr ist das Geld für Material enthalten.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Fantastische Wesen mit Pinsel und Bleistift

In vielen Büchern kommen fantastische Wesen vor.

Süß, schrecklich oder schlau spielen Riesen mit einem Auge,
Vampire oder Mensch-Roboter in vielen Geschichten mit.

Mit Pinsel und Bleistift malen wir unsere fantastischen Wesen.

Wir geben den Wesen einen Körper und ein Gesicht.

Wir lassen unsere Fantasie spielen.

Was bringt Ihr mit?

Lust und Spaß am Ausprobieren.

Die fantastischen Wesen können wir auch im Stadtteilhaus
„Horner Freiheit“ ausstellen und zeigen.



Samstag, 25. Mai 2024
Sonntag, 26. Mai 2024



Jeweils von 12:00 – 16:30 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit
im Saal 2, im Erdgeschoss
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Maria Tetzlaff



5,00 €



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Plastik

Wir sammeln Müll und machen Kunst

Plastik ist überall. Praktische Gegenstände sind aus Plastik.
Viel Müll in der Umwelt ist auch aus Plastik.

Dagegen wollen wir etwas unternehmen.

Wir sammeln Plastik-Müll am Elb-Strand.

Wir machen aus dem Plastik-Müll Kunst.

Unsere Kunst-Gegenstände zeigen wir in einer Ausstellung.

Sie erfahren, wie Plastik die Umwelt belastet.

Und es gibt ein Gewinnspiel: Wer wird Müllionär?



Freitag, 23. August 2024
Samstag, 24. August 2024
Sonntag, 25. August 2024



Freitag, 23.08.24 15:00 – 18:45 Uhr.
Samstag, 24.08.24 10:00 – 15:15 Uhr.
Sonntag, 25.08.24 10:00 – 13:00 Uhr.



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Mitte Altona
Eva-Rühmkorf-Straße 6
22765 Hamburg
Region: Altona



Ingo Schmaal
Eva Zulauf



16,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Wir spielen Theater!

Theater?

Wie geht das?

Gemeinsam lernen wir das Theaterspielen.

Wir entwickeln gemeinsam ein Theaterstück.

Dieser Kurs ist für alle, die Lust und Spaß haben,
einmal in eine andere Rolle zu schlüpfen.



Donnerstag, 12. September 2024
Donnerstag, 26. September 2024
Donnerstag, 17. Oktober 2024
Donnerstag, 7. November 2024
Donnerstag, 21. November 2024
Donnerstag, 5. Dezember 2024
Donnerstag, 19. Dezember 2024



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Bürgertreff Altona-Nord
Gefionstraße 3
22769 Hamburg
Region: Altona



Lena Pöschel



14,00 €



Helga Schacht
Telefon: 040 68 94 33 22
E-Mail: helga.schacht@lhhd.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
Höchstens 12 Teilnehmende.



Filme mit Botschaft

Es gibt Filme, die eine Botschaft transportieren wollen.

Wir wollen gemeinsam einen Film schauen.

Finden wir heraus, was die Botschaft ist?

Gefällt uns die Botschaft?

Oder sind wir anderer Meinung?

Dies wollen wir anschließend diskutieren.



Samstag, 12. Oktober 2024
Samstag, 2. November 2024
Samstag, 23. November 2024



Jeweils von 14:00 – 17:45 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte
Methfesselstraße 45
20257 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Andrea Meimerstorf



3,00 € pro Termin



Treffpunkt Mitte
Telefon: 040 28 05 18 98
E-Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
Höchstens 6 Teilnehmende.



Upcycling: Aus Alt mach Neu

Basteln Sie gerne und haben Sie Lust auf neue Ideen?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man aus Dingen, die man sonst nicht mehr benutzt etwas Neues macht.

Etwas Neues, das man wieder benutzen kann und das gut aussieht.



Samstag, 26. Oktober 2024



In der Zeit von 14:00 – 17:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Rebecca Koslowski



5,00 €
Zusätzlich: 3 € für Material kosten.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Trickfilm-Kurs

Möchten Sie einen eigenen Trickfilm machen?

Wie das geht lernen Sie in diesem Kurs.

Wir erfinden Geschichten und Figuren.

Wir machen daraus einen Trickfilm.

Sie bekommen den fertigen Film als DVD mit nach Hause.



Freitag, 8. November 2024
 Samstag, 9. November 2024
 Sonntag, 10. November 2024
 Freitag, 15. November 2024
 Samstag, 16. November 2024



Freitag, 8.11.24 17:00 – 21:00
 Samstag, 9.11.24 11:00 – 16:00
 Sonntag, 10.11.24 11:00 – 16:00
 Freitag, 15.11.24 17:00 – 21:00
 Samstag, 16.11.24 11:00 – 15:00



VHS-Zentrum Innenstadt
 Mönckebergsstraße 17
 20095 Hamburg
 Region: Hamburg-Mitte



Ralf Kleinemas
 Karin Bähr



32,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Advents-Basteln in Altona

Du hast Lust auf Advents-Basteln?

Dann komme gerne zu uns! Alle sind eingeladen, sich hier kreativ auszuleben und gemeinsam zu gestalten. In gemütlicher Atmosphäre kannst Du Advents-Kränze und weiteren Weihnachts-Schmuck herstellen.

Zusammen läuten wir die Weihnachts-Zeit ein.



Freitag, 22. November 2024



In der Zeit von 12:00 – 15:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt West
Eckhoffplatz 28
22547 Hamburg
Region: Altona



Inga Hassebroek



3,00 €



Treffpunkt West
Telefon: 040 35 70 85 53
E-Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Advents-Basteln in Eimsbüttel

Was ist besonders schön an der Advents-Zeit? Die Dekoration.
Wir wollen gemeinsam kreativ sein und etwas Schönes basteln.
Das kann natürlich auch verschenkt werden.



Samstag, 30. November 2024



In der Zeit von 14:00 – 19:15 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte
Methfesselstraße 45
20257 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Antje Heimbach



3,00 €



Treffpunkt Mitte
Telefon: 040 28 05 18 98
E-Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Gesundheit, Bewegung und Tanz



Lach-Yoga

Lach-Yoga entspannt und lässt uns glücklich fühlen.

Wir lernen achtsame Yoga-Übungen.

Die Übungen verbinden wir mit unserem Lachen, mal leise kichern, mal wild und laut.

Lachen ist ansteckend.



Dienstag, 9. Januar 2024
Dienstag, 16. Januar 2024



Jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr



Lebenshilfe Landesverband e. V.
Stresemannstraße 163
22769 Hamburg
Region: Altona



Friederike von Hugo



8,00 €



Helga Schacht
Telefon: 040 68 94 33 22
E-Mail: helga.schacht@lhhh.de



Bitte eine Yogamatte, oder Isomatte und wer hat,
ein Sitzkissen mitbringen.
Höchstens 15 Teilnehmende.



Tanzen macht Spaß

Musik macht Spaß.

Musik und Bewegung zusammen machen noch mehr Spaß.

Mal nach Lust und Laune, Mal mit klaren Schritten.

Wir üben gemeinsam verschiedene Tänze ein.



Donnerstag, 11. Januar 2024
 Donnerstag, 25. Januar 2024
 Donnerstag, 8. Februar 2024
 Donnerstag, 22. Februar 2024
 Donnerstag, 7. März 2024
 Donnerstag, 4. April 2024
 Donnerstag, 18. April 2024
 Donnerstag, 2. Mai 2024
 Donnerstag, 30. Mai 2024
 Donnerstag, 13. Juni 2024
 Donnerstag, 27. Juni 2024



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Bürgertreff Altona-Nord
 Gefionstraße 3
 22769 Hamburg
 Region: Altona



Lena Pöschel



22,00 €



Helga Schacht
 Telefon: 040 68 94 33 22
 E-Mail: helga.schacht@lhhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
 Höchstens 12 Teilnehmende.



Tanzen! Tanzen! Tanzen!

Gemeinsam in einer Gruppe tanzen, das macht Spaß und gibt Kraft.

Sie können locker lassen und Sie können sich stark fühlen.

Sie können mutig und selbstbewusst sein.

Entdecken Sie Ihre ganz eigenen Bewegungen.

Alle können mitmachen!

Wir zeigen unseren Tanz auf einer Bühne.



Der **1. Kurs** beginnt am: Freitag, 19. Januar 2024

Der **2. Kurs** beginnt am: Freitag, 23. August 2024

Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.

Die Kurse finden immer freitags statt.

Das Abschluss-Fest findet samstags oder sonntags statt.



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Das Abschluss-Fest findet von 13:00 – 16:00 Uhr statt



Barmbek Basch

Wohldorfer Str. 30

22081 Hamburg

Region: Wandsbek



Bente Ollmann



24,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Trommeln

Möchten sie Trommeln lernen?

Wir spielen auf großen und auf kleinen Trommeln.

Trommeln macht Spaß, besonders zusammen mit anderen.

Trommeln hat viel Kraft und gibt viel Kraft.



Samstag, 24. Februar 2024
 Samstag, 9. März 2024
 Donnerstag, 28. September 2024
 Samstag, 26. Oktober 2024



Jeweils von 13:00 – 15:00 Uhr



Gemeindezentrum Auferstehungskirche
 Kurt- Adams-Platz 9b
 21031 Hamburg
 Region: Bergedorf



Stefan Wollweber
 Jana wollweber



5,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Die Termine sind einzeln buchbar.
 Höchstens 12 Teilnehmende.



Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1

Ein Übungsleiter-Assistent hilft dem Trainer.

Zum Beispiel:

- in der Sportstunde
- bei Wettbewerben
- bei Veranstaltungen

Sie machen gerne Sport? Und Sie wollen noch mehr tun?

Dann ist das vielleicht eine tolle Aufgabe für Sie!

Am besten kommen Sie mit Ihrem Trainer.

In der Fortbildung lernen Sie:

- Wie arbeite ich gut mit dem Trainer zusammen?
- Wie mache ich eine gute Erwärmung?
- Was muss ich für die Sicherheit beachten?

Damit niemand etwas im Training und beim Üben passiert.

- Wie kann ich beim Aufbau und Abbauder Sport-Geräte helfen?



Samstag, 9. März 2024
Sonntag, 10. März 2024



Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 9:00 – 15:00 Uhr.



Räumlichkeiten der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.
Über die genaue Adresse informieren wir Sie noch.
Region: Hamburg-Nord



Steffa Michailowa
Daniela Schulz



30,00 €
Es gibt Getränke und Mittagessen



Louise Thieme
Telefon: 040 50 77 32 00
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de



Website: www.sport-alsterdorf.de



Zur Ruhe kommen

Entspannungs-Kurs in Alsterdorf

Mit verschiedenen Methoden im bequemen Sitzen und Liegen üben wir wohltuende Entspannung.

Dabei kann sich die Atmung beruhigen und gleichmäßiger werden.

Verspannungen lösen sich allmählich. Den Kopf kann ich frei bekommen.

Die gelernten Übungen können alleine zu Hause oder in der Pause auf der Arbeit angewendet werden.

Regelmäßige Entspannungs-Übungen sind gut für die Gesundheit.



Dienstag, 12. März 2024
 Dienstag, 19. März 2024
 Dienstag, 26. März 2024
 Dienstag, 2. April 2024
 Dienstag, 9. April 2024
 Dienstag, 16. April 2024
 Dienstag, 23. April 2024
 Dienstag, 30. April 2024
 Dienstag, 7. Mai 2024
 Dienstag, 14. Mai 2024



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
 tagewerk.alsterdorfer markt
 Alsterdorfer Markt 16, 22297 Hamburg
 Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



20,00 €



Michael Ollech
 Telefon: 040 69 79 81 22
 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Natur-Kosmetik selbst gemacht

Sie sind auf der Suche nach einem tollen Geschenk?
Oder wollen sich selbst etwas Gutes tun?

Wir werden gemeinsam Natur-Kosmetik herstellen.

Zum Beispiel:

- Bade-Salz
- Bade-Bomben
- Kräuter-Öle
- Peelings
- Creme-Deo und mehr.



Freitag, 15. März 2024



In der Zeit von 15:00 – 18:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Buchholz
Kirchenstraße 6
21244 Buchholz
Region: Buchholz



Jessica Bennecke



5,00 €



Treffpunkt Buchholz
Telefon: 04181 940 61 35
E-Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir lernen die Sportart Motocross kennen

Motocross ist eine Sportart.

Die Sportler fahren auf besonderen Motorrädern.

Sie fahren auf einer Rennbahn-Strecke.

Diese Strecke heißt beim Motocross Gelände.

Die Sportler tragen dabei besondere Schutz-Kleidung.

Beim ersten Termin besuchen wir zusammen einen Motor-Sport-Club.

Wir erleben einen Trainings-Tag beim Motocross.

Wir können die Motorräder anschauen.

Und wir lernen die Fahrer persönlich kennen.

Im Juni besuchen wir dann ein Rennen bei der Motocross-Meisterschaft.



Mittwoch, 20. März 2024



Das Vortreffen findet in der Zeit von 17:00 – 19:00 Uhr statt.



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagenweg 39
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Thorsten Wollschläger



20,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Beim Vortreffen werden die Renn-Termine gemeinsam geplant.



Laufen im Stadtpark

Laufen macht Spaß. Den Einstieg schaffen wir zusammen.
Dieser Kurs ist für Lauf-Anfänger geeignet.

Wir laufen und bewegen uns gemeinsam im Stadtpark.

Mit viel Spaß und Abwechslung bewegen wir uns und werden Schritt für Schritt zu Läuferinnen und Läufern.

Leichtes und langsames Lauftraining, Bewegungsspiele, Spazieren stehen auf dem Programm.

Am Ende belohnen wir uns mit einer Entspannung.

Gemeinsam werden wir fit, stark und flott.

Wir lernen alles rund um den Laufsport.



Mittwoch, 17. April 2024
Mittwoch, 24. April 2024
Mittwoch, 8. Mai 2024
Mittwoch, 15. Mai 2024
Mittwoch, 22. Mai 2024
Mittwoch, 29. Mai 2024



Jeweils von 17:00 – 18:30



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Maiken Liß



12,00 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bitte Sportkleidung und Laufschuhe mitbringen.
Wir können uns am Treffpunkt umziehen
und unsere Sachen dort lassen.
Höchstens 10 Teilnehmende.



Wir trainieren in der Natur

Kennen Sie schon die Inklusive Bewegungsinsel in Allermöhe?
Dort stehen draußen in der Natur besondere Trainings-Geräte.

Sie heißen Play Fit-Geräte.

An den Play Fit-Geräten kann man Sport machen.

Man kann zum Beispiel seine Schultern und Arme trainieren.

Oder man kann sein Gleichgewicht trainieren.

Wir probieren gemeinsam die Geräte aus.

Wir lernen Bewegungen für unseren eigenen Körper kennen.

Wir machen gemeinsam an der frischen Luft Sport.



Donnerstag, 2. Mai 2024

Donnerstag, 9. Mai 2024

Donnerstag, 6. Juni 2024



10:00 – 12:00 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagenweg 39
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Bettina Schubert



10,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte bequeme Kleidung tragen.



Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen

Wir besuchen gemeinsam einen Reiter Hof.

Sie lernen dort Pferde kennen.

Sie erfahren, was ein Pferd braucht.

Putzen, Hufe pflegen, füttern und führen kann direkt ausprobiert werden.



Montag, 6. Mai 2024
Montag, 9. September 2024



In der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr



Boberger Reitverein
Billwerrder Billdeich 256
21033 Hamburg
Region: Bergedorf



Stefanie Gontard
Bettina Schubert



10,00 €
Verpflegung ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte festes Schuhwerk tragen.
Höchstens 6 Teilnehmende.



Bewegung bringt Spaß

Mit einfachen Übungen und Spielen werden wir gemeinsam sportlich aktiv.

Das macht Spaß und fördert die Gesundheit.

Für jeden und jede ist etwas dabei!



Mittwoch, 5. Juni 2024



In der zeit von 14:00 – 17:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg
Feiningerstraße 4
22115 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Ulrich Behrendt



3,00 €



Treffpunkt Mümmelmansberg
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir schwingen das Tanzbein

Sie bewegen sich zur Musik.

Sie lernen Tanz-Schritte.

Diese üben Sie alleine.

Und mit einer anderen Person gemeinsam.

Der Spaß und die Freude dabei sind in diesem Kurs ganz wichtig.



Samstag, 8. Juni 2024
Sonntag, 9. Juni 2024



Jeweils in der Zeit von 14:00 – 16:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Lernwerkstatt Harburg Carrée
Eddelbüttelstraße 55
21073 Hamburg
Region: Harburg



Volker Schwab



10,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Fit bleiben an Geräten im Fitness-Studio

Nur für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie neue Bewegungen.

Wir üben an Fitness-Geräten in einem echten Fitness-Studio.

Das macht Spaß und ist gut für den Körper.

Vor dem Training lockern wir unseren Körper und machen Entspannungs-Übungen.



Samstag, 8. Juni 2024
Samstag, 15. Juni 2024
Samstag, 22. Juni 2024



Jeweils in der Zeit von 12:00 – 15:00 Uhr



Fitness-Lounge
Hans-Fitze-Straße 4
21073 Hamburg
Region: Harburg



Jenni Rrustimi



20,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Kanu-Fahren

Wollten Sie schon immer mal Hamburg vom Wasser aus kennen lernen?

Dafür müssen Sie jedoch Kanu-Fahren können.

Wie man richtig einsteigt, paddelt und Gleichgewicht hält, ohne ins Wasser zu fallen, lernen Sie gemeinsam in einem Kanadier-Kanu im Hamburger Kanu Club e.V.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie gut schwimmen können.



Samstag, 17. August 2024
Sonntag, 18. August 2024



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



Hamburger Kanu Club e.V.
Barcastraße 13
22087 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Britta Hansch



14,00 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bitte Ersatzkleidung, ein Handtuch, Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.
Höchstens 5 Teilnehmende.



Tanzen macht Spaß

Musik macht Spaß.

Musik und Bewegung zusammen machen noch mehr Spaß.

Mal nach Lust und Laune, Mal mit klaren Schritten.

Wir üben gemeinsam verschiedene Tänze ein.



Donnerstag, 5. September 2024
 Donnerstag, 19. September 2024
 Donnerstag, 10. Oktober 2024
 Donnerstag, 24. Oktober 2024
 Donnerstag, 14. November 2024
 Donnerstag, 28. November 2024
 Donnerstag, 12. Dezember 2024



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Bürgertreff Altona-Nord
 Gefionstraße 3
 22769 Hamburg
 Region: Altona



Lena Pöschel



14,00 €



Helga Schacht
 Telefon: 040 68 94 33 22
 E-Mail: helga.schacht@lhhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
 Höchstens 12 Teilnehmende.



Drachen-Boot fahren

Haben Sie Lust mal in einem Drachen-Boot zu fahren?

Ein Drachen-Boot ist ein großes Boot,
in dem viele Menschen gemeinsam paddeln.

In diesem Kurs lernen Sie wie das geht.

Sie lernen im Takt zu paddeln und das Gleichgewicht zu halten.



Donnerstag, 19. September 2024
Donnerstag, 26. September 2024



Jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr



Bahnhof Bergedorf
Ausgang Lohbrücke
21031 Hamburg
Region: Bergedorf



Stefan George
Michael Futh



5,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte Sportkleidung mitbringen .
Höchstens 8 Teilnehmende.



Entspannung mit Märchen

Ein Kurs für Mutter oder Vater mit Kind

In diesem Kurs folgen wir den Märchen-Helden.

Wir sprechen darüber, wie das Märchen uns berührt und was es uns sagt.
Wir malen, filzen oder kneten dazu das Erlebte.

Gönnen Sie sich eine märchenhafte Zeit mit Ihrem Kind,
um wieder Kraft für den Alltag zu tanken.



Samstag, 21. September 2024



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Ambulantes Team Reetwerder
Reetwerder 11
21029 Hamburg
Region: Bergedorf



Susanne Scheel



8,00 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Ich kann entspannen – in Bergedorf

Wir lernen verschiedene Entspannungs-Methoden kennen.

Diese werden wir gemeinsam ausprobieren.

Sie können herausfinden, was zu Ihnen passt.

Wir üben verschiedene Methoden:

- Progressive Muskel-Entspannung
- Autogenes Training
- Fantasie-Reisen
- Meditation und Achtsamkeits-Training.



Samstag, 28. September 2024



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Ambulantes Team Reetwerder
Reetwerder 11
21029 Hamburg
Region: Bergedorf



Susanne Scheel



8,00 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Übungsleiter-Assistent*in: Teil 2

Diese Fortbildung ist für alle, die beim „Übungsleiter-Assistent*in – Teil 1“ dabei waren.

Wir vertiefen unser Wissen und tauschen Ideen aus.

Übungsleiter-Assistent und Trainer lernen wieder gemeinsam.

Wir reden über unsere Erfahrungen:

- Was war gut?
- Was war nicht so gut?

In der Fortbildung lernen Sie:

- Wie verbessere ich mich selbst als Übungsleiter-Assistent?
- Wie verbessere ich andere Sportler?
- Wie ist man gerecht und fair im Sport?
- Und: Wir schauen uns zusammen Übungen an.



Samstag, 9. November 2024
Sonntag, 10. November 2024



Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 9:00 – 15:00 Uhr.



Räumlichkeiten der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.
Über die genaue Adresse informieren wir Sie noch.
Region: Hamburg-Nord



Annika Künzel
Christoph Schlobohm



30,00 €
Es gibt Getränke und Mittagessen.



Louise Thieme
Telefon: 040 50 77 32 00
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de



Website: www.sport-alsterdorf.de



Natur-Kosmetik selbst gemacht

Sie sind auf der Suche nach einem tollen Geschenk?

Oder wollen sich selbst etwas Gutes tun?

Wir werden gemeinsam Natur-Kosmetik herstellen.

Zum Beispiel:

- Bade-Salz
- Bade-Bomben
- Kräuter-Öle
- Peelings
- Creme-Deo und mehr.



Freitag, 13. Dezember 2024



Jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Buchholz
Kirchenstraße 6
21244 Buchholz
Region: Buchholz



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Jessica Bennecke



5,00 €



Treffpunkt Buchholz
Telefon: 04181 940 61 35
E-Mail: treffpunkt-buchholz@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Essen und Trinken



Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Frühjahr

Möchten Sie lernen, wie Sie ein gesundes Essen kochen, das zur Jahreszeit passt?

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahreszeit?

Wir kaufen auf dem Wochenmarkt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.



Samstag, 13. Januar 2024
 Samstag, 17. Februar 2024
 Samstag, 9. März 2024
 Samstag, 13. April 2024



Jeweils von 10:00 – 15:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
 Treffpunkt Wandsbek
 Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof)
 22041 Hamburg
 Region: Wandsbek



Bettina Maruska-Stuhr
 Claudia Maruska



40,00 €
 In der Kurs-Gebühr ist das Geld für Lebensmittel enthalten.



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Gesundes Kochen leicht und lecker

Wir kochen und backen gemeinsam Rezepte aus der leichten Küche.

Die Rezepte sind einfach und für jeden und jede geeignet.

Es werden Ernährungstipps gegeben.



1. **Kurs:** Samstag, 27. Januar 2024
Samstag, 3. Februar 2024
Samstag, 10. Februar 2024
2. **Kurs:** Samstag, 20. April 2024
Samstag, 27. April 2024
Samstag, 4. Mai 2024
3. **Kurs:** Samstag, 20. Juli 2024
Samstag, 27. Juli 2024
Samstag, 3. August 2024
4. **Kurs:** Samstag, 21. September 2024
Samstag, 28. September 2024
Samstag, 5. Oktober 2024
5. **Kurs:** Samstag, 2. November 2024
Samstag, 9. November 2024
Samstag, 16. November 2024



Jeweils von 10:30 – 14:15 Uhr



Begegnungsstätte von fördern & wohnen
Meilerstraße 32, 22159 Hamburg
Region: Wandsbek



Birgit Kersting



12,00 €



Treffpunkt Das Mahlhaus
Telefon: 040 64 42 67 22
E-Mail: k.arischeh@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir kochen und essen gemeinsam Knipp

Kennen Sie schon Knipp?

Knipp ist eine besondere Wurst.

Knipp wird mit Kartoffel-Brei und Apfel-Mus gegessen.

Knipp ist eine Spezialität in Bremen und in manchen Teilen von Niedersachsen.

Es ist ein Essen, das gerne im Winter gegessen wird.

Wir kochen zusammen Knipp und stellen dafür alles selber her.

Dann genießen wir gemeinsam das leckere Essen.

So lernen wir die alte norddeutsche Küche kennen.



Samstag, 3. Februar 2024



In der Zeit von 10:30 – 18:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Torben Brending
Sören Daut



10,00 €
Zusätzlich: 6 Euro für Zutaten.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Gesund türkisch kochen: Essen für wenig Geld

Lerne türkisches Essen kennen:

- Welche Zutaten braucht man?
- Was ist gesund?

Wir zeigen, wie man Türkisch kocht.



Samstag, 10. Februar 2024
Samstag, 17. Februar 2024



Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd
Knoopstraße 1-3
21073 Hamburg
Region: Harburg



Züleyhan Demiroglu
Cansel Ersoy



8,00 €



Treffpunkt Hamburg Süd
Telefon: 040 180 10 03 60
E-Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Kochen gesund und lecker mit frischen Zutaten

Wir kochen verschiedene Gerichte.

Wir überlegen gemeinsam welche frischen Lebensmittel es zu welcher Zeit gibt.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.



Samstag, 10. Februar 2024
Samstag, 16. März 2024



In der Zeit von 11:00 – 14:00 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Sybille Schwannecke



10,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte eine Schürze mitbringen.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Lecker und gesund mit Suppen im Frühling

Wie können wir günstige und gesunde Suppen kochen?

Das probieren wir in diesem Kurs aus.

Als Zutaten nehmen wir Grund-Nahrungsmittel.

Zusammen kochen wir leckere Suppen:

- Eine Suppe mit Nudeln.
- Eine Suppe mit Reis.
- Eine Suppe mit Kartoffeln.

Zu jeder Suppe bereiten wir auch noch einen Nachtisch zu.

Dann lassen wir es uns zusammen schmecken.



Samstag, 24. Februar 2024
Samstag, 2. März 2024
Samstag, 9. März 2024



Jeweils in der Zeit von 11:00 – 17:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



20,00 €
Zusätzlich: 18,00 € für Lebensmittel für die 3 Termine.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Türkische Küche: Ich wage zu würzen!

Sie möchten türkische Gerichte kochen?

Dann melden Sie sich an.

Mit Spaß und Lust auf Neues wagen wir uns an die Gewürze.



Samstag, 30. März 2024



Jeweils von 11:00 – 14:45 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Sevgy Kaymaz



5,00 €



Treffpunkt Wilhelmsburg
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Marmelade selber machen

Aus frischen Obst kochen wir Marmelade.

Zum Beispiel aus Erdbeeren, Nektarinen oder Bananen.

Wir probieren die Marmeladen auf selbstgemachten Brötchen.

Und nehmen Marmelade mit nach Hause.



Samstag, 15. Juni 2024



In der Zeit von 11:00 – 17:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



10,00 €
Zusätzlich: 6,00 € für Zutaten.



Leben mit Behinderung: Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Gemeinsam gesund genießen

Wir kochen gemeinsam ein leckeres vegetarisches Essen.

Vegetarisch bedeutet: ein Essen ohne Fleisch.

Wir sprechen über unsere Erfahrungen mit Kochen.

Wir lernen saisonale Lebensmittel kennen.

Das sind Lebensmittel, die man zu dieser Jahreszeit gut und günstig einkaufen kann.

Dann kochen wir zusammen ein Essen.

Wir kochen nach Rezept und lernen Schritt für Schritt, wie man selber gesund kocht.

Wir essen gemeinsam und genießen die Zeit in der Gemeinschaft.

Am Ende räumen wir die Küche zusammen auf.

Das Rezept nehmen Sie mit nach Hause.

Dann können Sie es zu Hause nachkochen.



Samstag, 20. Juli 2024
Samstag, 31. August 2024
Samstag, 14. September 2024



Jeweils von 12:00 – 16:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Mitte Altona
Eva-Rühmkorf-Straße 6
22765 Hamburg
Region: Altona



Milo Mani



12,00 €
Zusätzlich: 21,00 € für Lebensmittel für 3 Termine.



Leben mit Behinderung, Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Die Kurse finden immer an einem Samstag statt.
Höchstens 6 Teilnehmende.



Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Herbst

Möchten Sie lernen, wie Sie ein gesundes Essen kochen, das zur Jahreszeit passt?

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahreszeit?

Wir kaufen auf dem Wochenmarkt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.



Samstag, 14. September 2024

Samstag, 12. Oktober 2024

Samstag, 9. November 2024

Samstag, 14. Dezember 2024



Jeweils von 10:00 – 15:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Treffpunkt Wandsbek

Brauhausstraße 17-19 (Hinterhof)

22041 Hamburg

Region: Wandsbek



Bettina Maruska-Stuhr

Claudia Maruska



40,00 €

In der Kurs-Gebühr ist das Geld für Lebensmittel enthalten.



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Leckeres aus Äpfeln herstellen

An diesem Tag fahren Sie auf den Hof Konau 11 an der Elbe.

Sie lernen viel über alte Apfel-Sorten und was man aus ihnen machen kann.

Gemeinsam stellen wir zum Beispiel Apfel-Saft her.

Interessanter und schöner Herbst-Ausflug.



Mittwoch, 25. September 2024



In der Zeit von 9:00 – 18:00 Uhr



Bahnhof Bergedorf
Ausgang Lohbrügge
21031 Hamburg
Region: Bergedorf



Günter Rust Hehemann
Michael Futh



20,00 €
Verpflegung ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lecker und gesund mit Suppen im Herbst

Wie können wir günstige und gesunde Suppen herstellen?

Das probieren wir in diesem Kurs aus.

Als Zutaten nehmen wir herbstliches Gemüse.

Zusammen kochen wir leckere Suppen:

- Eine Suppe mit Kürbis.
- Eine Suppe mit Herbst-Gemüse.
- Eine Suppe mit Hülsen-Früchten.

Zu jeder Suppe bereiten wir auch noch einen Nach-Tisch zu.

Dann lassen wir es uns zusammen schmecken!



Samstag, 5. Oktober 2024
Samstag, 12. Oktober 2024
Samstag, 19. Oktober 2024



Jeweils in der Zeit von 11:00 – 17:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



20,00 €
Zusätzlich: 18,00 € für Lebensmittel für die 3 Termine.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.

Reisen mit Begleitung in die ganze Welt

Weitsprung gGmbH organisiert seit 25 Jahren Reisen mit Begleitung in die ganze Welt.

Menschen mit Unterstützungsbedarf reisen in kleinen Gruppen zu den schönsten Reisezielen innerhalb von Deutschland und weltweit. Eine Auswahl an attraktiven Reisezielen finden Sie in unserem Jahresprogramm, das wir Ihnen gerne kostenlos zusenden. Natürlich planen und organisieren wir auch begleitete Individualreisen. So können Sie sich Ihren persönlichen Reisetraum erfüllen!

Lassen Sie sich gerne von uns beraten oder fordern Sie den aktuellen Reisekatalog an.

Weitsprung Hamburg
Süderstrasse 75a (Zugang über 77)
20097 Hamburg
Tel. 040 38904575
Email: hamburg@weitsprung-reisen.de





Sprache und Fremd-Sprache



Englisch lernen (ohne Vorkenntnisse)

Gemeinsam und mit Spaß lernen wir Englisch.

Der Spaß steht im Vordergrund.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Gemeinsam werden Geschichten auf Englisch gelesen und Vokabeln gelernt.



Der Kurs beginnt am: Freitag, 5. Januar 2024

Der Kurs findet immer freitags statt.

Der Kurs findet fortlaufend statt.



Jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr



alsterdorf assistenz west

treffpunkt.pavillon

Weimarer Straße 79

21107 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Ingrid Bernhard



Keine Kosten



Yvonne Stick

Telefon: 040 41 92 63 90

E-Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de





Gebärden Musik Kunst

In diesem Workshop gestalten wir zwei Songs mit Gebärden und mit Kunst. Wir lernen Gebärden zu zwei Songs und gestalten dazu ein wenig Kreatives. Wir singen nicht, sondern wir machen zwei Songs mit den Händen in Gebärden-Poesie lebendig. Es sind keine Gebärden-Kenntnisse erforderlich.



Donnerstag, 25. Januar 2024
 Donnerstag, 1. Februar 2024
 Donnerstag, 22. Februar 2024
 Donnerstag, 7. März 2024
 Donnerstag, 21. März 2024
 Donnerstag, 4. April 2024
 Donnerstag, 18. April 2024
 Donnerstag, 2. Mai 2024
 Donnerstag, 30. Mai 2024



Jeweils in der Zeit von 17:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
 treffpunkt.altona
 Große Bergstraße 189
 22767 Hamburg
 Region: Altona



Ines Helke



Keine Kosten



Ines Helke
 E-Mail: i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de



Es steht die Induktions-Höranlage für Hör-Geräte Träger:innen und für Cochlea Implantat Träger:innen zur Verfügung. Der Workshop wird von Schriftdolmetscher-Einsatz und von Gebärdensprachdolmetscher-Einsatz begleitet und unterstützt. Höchstens 10 Teilnehmende.



First funny English

Englisch-Kurse in Alsterdorf

Mit Freude und viel Abwechslung machen wir erste Schritte mit der englischen Sprache.

Wir lernen uns vorzustellen, Wünsche zu äußern und uns über tägliche Dinge zu unterhalten.

Dabei benutzen wir Spiele, kleine Rollenspiele und auch Lieder.

Let's go and come together.



Der **1. Kurs** beginnt am Mittwoch, 13. März 2024
 Der **2. Kurs** beginnt am Mittwoch, 4. September 2024
 Der Kurs findet immer mittwochs statt.
 Der Kurs findet fortlaufend statt.
 Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
 tagewerk.alsterdorfer markt
 Alsterdorfer Markt 16, 22297 Hamburg
 Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



24,00 € pro Kurs



Michael Ollech
 Telefon: 040 69 79 81 22
 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



First funny English

Englisch-Kurse in Wandsbek

Mit Freude und viel Abwechslung machen wir erste Schritte mit der englischen Sprache.

Wir lernen uns vorzustellen, Wünsche zu äußern und uns über tägliche Dinge zu unterhalten.

Dabei benutzen wir Spiele, kleine Rollen-Spiele und auch Lieder.

Let's go and come together.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 18. März 2024
 Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 2. September 2024
 Der Kurs findet immer montags statt.
 Der Kurs findet fortlaufend statt.
 Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost, Bovetreff
 Bovestraße 7
 22041 Hamburg
 Region: Wandsbek



Gunhild Marks



24,00 € pro Kurs



Michael Ollech
 Telefon: 040 69 79 81 22
 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.

Grundbildungsangebote für Menschen mit Behinderungen



Möchten Sie lesen, schreiben,
rechnen und den Umgang mit
Geld lernen?

Wir helfen Ihnen dabei!
Die Kurse sind kostenfrei.

In kleinen Gruppen können Sie
gemeinsam lernen. Mit viel Spaß und
wenig Druck.

Die Kurse laufen immer nachmittags in
den Hamburger Stadtteilen Bergedorf/
Billstedt, Harburg, Othmarschen und
Winterhude.



Rufen Sie mich an, ich berate Sie gern.

Ansprechperson: Birgit Stanisch
Telefon: 040 / 4273 13365
E-Mail: b.stanisch@vhs-hamburg.de

Hamburger Volkshochschule
Zentrum für Drittmittel, Ausmaßmaßnahmen und Grundbildung
Billstedter Hauptstr. 69a
22111 Hamburg



Grund-Bildung



Lesen und Schreiben in Altona

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 3. Januar 2024
 Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.
 Der Kurs findet mittwochs statt.
 Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.



Jeweils von 16.00 – 17.30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
 Hausgemeinschaft Max B
 Max-Brauer-Allee 239
 22769 Hamburg
 Region: Altona



Uwe Wagner



24,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Lesen und Schreiben in Altona

In einer kleinen Gruppe lernen wir zusammen Lesen und Schreiben.
Das macht viel Spaß.



Der **1. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 10. Januar 2024
 Der **2. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 24. April 2024
 Der **3. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 4. September 2024
 Die Kurse bestehen insgesamt aus 12 Terminen.
 Der Kurs im Sommer besteht insgesamt aus 8 Terminen.
 Die Kurse finden mittwochs statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Lebenshilfe Landesverband e. V.
 Stresemannstraße 163
 22769 Hamburg
 Region: Altona



Beate Buchwald



24,00 €
 16,00 € im Sommer



Helga Schacht
 Telefon: 040 68 94 33 22
 E-Mail: helga.schacht@lhhh.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Lesen und Schreiben

Über Video-Konferenz

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 10. Januar 2024

Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Der Kurs findet mittwochs statt.



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



Teilnahme über Video-Konferenz
von zu Hause über Internet.



Yasmin Jaouadi-Fredj



24,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Lesen und Schreiben in Winterhude

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Die Kurs-Termine werden noch im Internet bekannt gegeben.
Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



N.N.



24,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Lesen und Schreiben in Harburg

In einer kleinen Gruppe lernen wir zusammen Lesen und Schreiben.
Das macht viel Spaß.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 15. Januar 2024
 Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 6. Mai 2024
 Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 9. September 2024
 Die Kurse bestehen insgesamt aus 12 Terminen.
 Der Kurs im Sommer besteht insgesamt aus 8 Terminen.
 Die Kurse finden montags statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



VHS-Zentrum Harburg Carrée
 Edelbüttelstraße 47a
 21073 Hamburg
 Region: Harburg



Gesa Müller



24,00 €



Helga Schacht
 Telefon: 040 68 94 33 22
 E-Mail: helga.schacht@lhhd.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
 Höchstens 6 Teilnehmende.



Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg

Wir lernen rechnen und üben den Umgang mit Geld.

In der kleinen Gruppe kommen alle mit.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 15. Januar 2024
 Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 6. Mai 2024
 Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 9. September 2024
 Die Kurse bestehen insgesamt aus 12 Terminen.
 Der Kurs im Sommer besteht insgesamt aus 8 Terminen.
 Die Kurse finden montags statt.



Jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr



VHS-Zentrum Harburg Carrée
 Edelbüttelstraße 47a
 21073 Hamburg
 Region: Harburg



Gesa Müller



24,00 €



Helga Schacht
 Telefon: 040 68 94 33 22
 E-Mail: helga.schacht@lhhd.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.
 Höchstens 6 Teilnehmend.



Rechnen und Umgang mit Geld

Über Video-Konferenz

Möchten Sie besser rechnen lernen?

Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr.

Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereithalten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Sie üben in Ihrem Tempo.

Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Montag, 22. Januar 2024
 Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.
 Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.
 Der Kurs findet montags statt.



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Teilnahme über Video-Konferenz
 von zu Hause über Internet.



Tatjana Christiaans



24,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Lesen und Schreiben in Volksdorf

Für Anfänger:innen

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Montag, 22. Januar 2024
 Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.
 Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.
 Der Kurs findet montags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche
 Buchenring 65
 22359 Hamburg
 Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



24,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf

Für Fortgeschrittene

Möchten Sie besser rechnen lernen?

Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr.

Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereithalten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Sie üben in Ihrem Tempo.

Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Dienstag, 23. Januar 2024

Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Der Kurs findet dienstags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche

Buchenring 65

22359 Hamburg

Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



24,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Lesen und Schreiben in Volksdorf

Für Fortgeschrittene

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Mittwoch, 24. Januar 2024

Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Der Kurs findet mittwochs statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche

Buchenring 65

22359 Hamburg

Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



24,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf

Für Anfänger:innen

Möchten Sie besser rechnen lernen? Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr.

Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereithalten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Sie üben in Ihrem Tempo.

Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der Kurs beginnt am: Donnerstag, 25. Januar 2024

Der Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Der Kurs findet donnerstags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche

Buchenring 65

22359 Hamburg

Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



24,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Deutsch lernen leicht

Sie sind in einer anderen Sprache als Deutsch aufgewachsen?

Zum Beispiel Ukrainisch?

Sie möchten Deutsch lernen?

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch für den Alltag.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Und Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.



Der **1. Kurs** beginnt am Dienstag, 6. Februar 2024

Der **2. Kurs** beginnt am Dienstag, 6. August 2024

Die Kurse bestehen insgesamt aus 15 Terminen.

Die Kurse finden dienstags statt.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich

Pulverteich 12

20099 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Daniela Chmelik



30,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Lesen und Schreiben in Billstedt

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.



Der **1. Kurs** beginnt am: Dienstag, 6. Februar 2024

Der **2. Kurs** beginnt am: Dienstag, 10. September 2024

Die Kurse bestehen insgesamt aus 14 Terminen.

Die Kurse finden immer dienstags statt.



Jeweils von 16:15 – 17:45 Uhr



VHS-Haus Billstedt, Raum 17

Billstedter Hauptstr. 69a

22111 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Karin Margarita Wahle-Baranowski



Keine Kosten



Ines Kekec

Telefon: 040 427 31 20 95

E-Mail: I.Kekec@vhs-hamburg.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Computer, Internet und Multimedia



Computer-Treff

Hier treffen sich Menschen, die Grund-Wissen über den Computer lernen, wiederholen oder vertiefen möchten.

Man kann auch Neues ausprobieren oder einfach gemeinsam im Internet surfen.

Als Berater steht Ihnen unsere erfahrene Kurs-Leitung zur Seite.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 22. Januar 2024

Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 24. Juni 2024

Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 16. September 2024

Die Kurse finden montags statt.

Jeder Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.



Jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr



alsterdorf assistenz west

treffpunkt.sommerkamp

Fuhlsbütteler Straße 709 / Ecke Sommerkamp

22337 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Chris Schmitz



16,00 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.

Höchstens 6 Teilnehmende.



Digitale Beratung

Manchmal macht unser Smart-Phone oder der PC nicht das, was wir wollen.

Oder wollen etwas machen und wissen nicht wie es geht.

Sie lernen in diesem Kurs, wie sie sich selber in solchen Situationen helfen können.



Der **1. Kurs** beginnt am: Samstag, 3. Februar 2024

Der **2. Kurs** beginnt am: Samstag, 7. September 2024

Jeder Kurs besteht aus 8 Terminen.

Jeweils an 8 Samstagen in Folge.



Jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr



Gemeindezentrum Auferstehungskirche

Kurt- Adams-Platz 9b

21031 Hamburg

Region: Bergedorf



Christian Wagner



20,00 €



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte die eigenen Geräte mitbringen.

Höchstens 6 Teilnehmende.



Grund-Kurs Smartphone in Wandsbek

Smartphones bieten viele Möglichkeiten:

- telefonieren, fotografieren
- im Internet nachsehen
- Musik abspielen
- E-Mails schreiben
- Wege finden
- soziale Netzwerke benutzen
- und vieles mehr.

In diesem Kurs werden Grund-Kenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung ihres Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen.

Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.

	<p>Montag, 12. Februar 2024 Montag, 19. Februar 2024 Montag, 26. Februar 2024 Montag, 4. März 2024 Montag, 11. März 2024</p>
	<p>Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr</p>
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7 22041 Hamburg Region: Wandsbek</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>
	<p>10,00 €</p>
	<p>Michael Ollech Telefon: 040 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>
	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>



Digitale Helfer im Alltag

Digitale Helfer sind zum Beispiel Computer, Handy oder das Internet. Diese Dinge können uns im Alltag bei vielen Aufgaben helfen.

Zum Beispiel:

- Den Weg zu einem Ort finden, wo wir noch nie waren.
- Uns mit anderen Menschen unterhalten.
- Informationen im Internet finden, auch wenn wir nicht schreiben können.
- In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie digitale Helfer nutzen können.

Sie erfahren, wie Ihnen die Technik den Alltag erleichtern kann.

Und wie Sie vielleicht damit Ihre Ziele besser erreichen können.

Wir üben gemeinsam, wie man das macht.



Samstag, 14. September 2024
Samstag, 21. September 2024
Samstag, 28. September 2024



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Ingo Schmaal
Maike Staniek



12,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Chatten, Fotos teilen und liken

Wie bin ich sicher im Internet unterwegs?

Insta, tiktok oder, oder, oder...

Auf vielen sozialen Netzwerken sind wir unterwegs.

Wir bekommen Informationen, teilen Party-Bilder und kommentieren.

Wer kann meine Fotos sehen?

Wie bewege ich mich sicher in den Netzwerken?

Wie schütze ich meine persönlichen Daten?

In diesem Kurs schauen wir uns einige soziale Netzwerke an und lernen, wie wir uns schützen können.

Damit wir sicher und stark chatten, liken und teilen können – ohne böse Überraschungen.

Bringt euer Smartphone mit!



Samstag, 28. September 2024



Jeweils von 12:00 – 15:30 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit
Seminar-Raum 2, im 1. Stock
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Kendra Eckhorst



2,00 €



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Grund-Kurs Smartphone in Ohlsdorf

Smartphones bieten viele Möglichkeiten:

- telefonieren, fotografieren
- im Internet nachsehen
- Musik abspielen
- E-Mails schreiben
- Wege finden
- soziale Netzwerke benutzen
- und vieles mehr.

In diesem Kurs werden Grund-Kenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung ihres Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen.

Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.

	<p>Montag, 28. Oktober 2024 Montag, 4. November 2024 Montag, 11. November 2024 Montag, 18. November 2024 Montag, 25. November 2024</p>
	<p>Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr</p>
	<p>alsterdorf assistenz west treffpunkt.sommerkamp Fuhlsbütteler Straße 709 / Ecke Sommerkamp 22337 Hamburg Region: Hamburg-Nord</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>
	<p>10,00 €</p>
	<p>Michael Ollech Telefon: 040 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>
	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>

Lachen, Lernen, Leute treffen

Wollen Sie

- etwas unternehmen?
- Spaß haben?
- andere Menschen treffen?
- neue Dinge lernen?
- eine Beratung bekommen?



Kommen Sie in die Treffpunkte vom Sozialkontor.

Sie können dort zum Beispiel:

- mit anderen Menschen kochen
- Spiele spielen
- Ausflüge machen
- Leute kennenlernen
- eine Beratung bekommen



Das Sozialkontor hat Treffpunkte in

- Eimsbüttel
- Farmsen-Berne
- Lurup
- Mümmelmannsberg
- Wilhelmsburg
- Kirchdorf-Süd
- Harburg
- und im Landkreis Harburg



Bilder:
Reinhild
Kassing

Kontakt

Wenn Sie mehr Informationen brauchen, rufen Sie **Imke Treder vom Sozialkontor** an. Die **Telefon-Nummer ist: 040 22 72 27 35**. Oder gehen Sie ins Internet auf die Seite: www.sozialkontor.de



Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation



Selbst-Bewusst-Sein!

Sie spüren, dass Sie mehr können?

Sie wollen Ihre Fähigkeiten ausbauen?

Oft ist unser Selbst-Vertrauen ein schlechter Berater und wir bremsen uns aus. Lernen Sie Ihre Fähigkeiten zu aktivieren und Ihre Ressourcen zu entdecken. Psychologie ganz einfach vermittelt und an uns selbst erleben.

Wie motiviere ich mich Dinge zu tun und wie schaffe ich es auch etwas zu wagen und zu probieren.

Das sind die Themen, die wir besprechen und erlernen werden.



Samstag, 27. Januar 2024
 Sonntag, 28. Januar 2024
 Freitag, 2. Februar 2024
 Samstag, 3. Februar 2024
 Sonntag, 4. Februar 2024



Freitags und samstags von 17:00 – 20:00 Uhr.
 Sonntags von 14:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
 Südring 36
 22303 Hamburg
 Region: Hamburg-Nord



Stefan Hossfeld



20,00 €



Leben mit Behinderung
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Selbst und Sicher-Kurs

Im Alltag gehen manchmal Dinge schief.

Wann wird ein Fall zum Notfall?

Manchmal kommt Wasser aus der Wand oder Sie verlieren plötzlich Ihren Wohnungs-Schlüssel oder Sie werden beklaut.

In solchen Fällen heißt es schnell handeln.

Hier werden eigene Erfahrungen ausgetauscht und Themen besprochen, für die Sie sich entscheiden.

Beratend stehen Ihnen unsere Kurs-Leitende zur Seite und zusammen besprechen wir schnelle Hilfen zu jedem Thema.



Mittwoch, 31. Januar 2024
Mittwoch, 27. März 2024
Mittwoch, 29. Mai 2024
Mittwoch, 31. Juli 2024
Mittwoch, 25. September 2024
Mittwoch, 27. November 2024



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.altona
Große Bergstraße 189
22767 Hamburg
Region: Altona



Jonas Lütjens
Ann-Kristin Koenecke



Keine Kosten



Jonas Lütjens, Mäggie Langenbacher
Telefon: 040 22 63 42 310
E-Mail: Treffpunkt.altona@alsterdorf-assistenz-west.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Wer und wie bin ich eigentlich?

Menschen sind verschieden. Sie haben unterschiedliche Stärken, Interessen und Besonderheiten.

Viele Menschen kennen sich selbst nicht gut.

Im Kurs besprechen wir, was jede*r über sich wissen sollte.

Wir erarbeiten für jede*n Einzelne*n:

- Was kann ich gut?
- Was macht mir Spaß?
- Was ist mir wichtig?
- Was brauche ich?
- Was finde ich blöd?

Am 1. Tag lernen wir uns selbst besser kennen.

Am 2. Tag überlegen wir, was das für mein Leben bedeutet.



Samstag, 10. Februar 2024
Samstag, 9. März 2024



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Bürgerhaus Allermöhe
Ebner-Eschenbach-Weg 1
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Sigrid Clausen



16,00 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bitte etwas zu Essen und Trinken für die Pausen mitbringen.
Kaffee und Tee gibt es vor Ort.
Höchstens 6 Teilnehmende.



Machen Sie sich schön

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps für den Umgang mit Kosmetik-Artikeln.
Gemeinsam kaufen wir passende Kosmetik-Artikel.

Wir probieren aus:

- Welche Farben stehen Ihnen gut?
- Wie können Sie Ihre Vorzüge noch besser betonen?

Ihre eingekauften Artikel nehmen Sie nach dem Kurs mit nach Hause.



Samstag, 10. Februar 2024



In der Zeit von 14:00 – 17:00 Uhr



Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Rebecca Koslowski



5,00 €
Zusätzlich: 10,00 € für Schminke.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Ich bin stark!

Selbst-Verteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernt Ihr, wie Ihr Euch wehren könnt.

Hier dürft Ihr mal richtig schreien und voller Kraft zuhauen.

Ihr lernt, wie stark Ihr sein könnt und was schwierig für Euch sein kann.

Wir schauen uns Bilder an und besprechen gemeinsam, was wir tun können. So kommen wir nicht in gefährliche Situationen.

Wir wollen zusammen Spaß haben und ganz stark aus dem Seminar nach Hause gehen.

Zieht bequeme Klamotten an!



Samstag, 2. März 2024
Sonntag, 3. März 2024



Jeweils von 10:00 – 15:00 Uhr



Wichern-Schule
Sporthalle
Horner Weg 164
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Mirjam Schröder



10,00 €
Bitte Getränke und Essen mitbringen!



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: hornerfreiheit@rauoheshaus.de



Höchstens 12 Teilnehmende.



Spontan sein wie die Schauspieler

Möchten Sie spontan sein und schnell gute Antworten finden?

In dem Kurs machen Sie Übungen, die auch Schauspieler verwenden.

Sie üben im Kurs, wie Sie sich gut auf überraschende Situationen einstellen.

Das kann Ihr Selbst-Bewusstsein stärken.

Das ist gut für Schauspieler und natürlich auch für Ihr tägliches Leben.



Samstag, 9. März 2024
Sonntag, 10. März 2024



Jeweils von 11:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Jacques Freyber
Jürgen Flaum



14,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Selbst und Sicher-Kurs

Im Alltag gehen manchmal Dinge schief. Wann wird ein Fall zum Notfall?

Manchmal kommt Wasser aus der Wand oder Sie verlieren plötzlich Ihren Wohnungs-Schlüssel oder Sie werden beklaut.

In solchen Fällen heißt es schnell handeln.

Hier werden eigene Erfahrungen ausgetauscht und Themen besprochen, für die Sie sich entscheiden.

Beratend stehen Ihnen unsere Kurs-Leitende zur Seite und zusammen besprechen wir schnelle Hilfen zu jedem Thema.



Montag, 15. April 2024
Sonntag, 15. September 2024



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.ekenknick
Ekenknick 3
22523 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Dana Neu



Keine Kosten



Dana Neu
Telefon: 040 53 90 98 54
E-Mail: D.Neu@alsterdorf-assistenz-west.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Von Mann zu Mann

Sexualität, Liebe und Partnerschaft

Sexualität, Liebe und Partnerschaft ist für jeden Menschen anders.
Das hat viel mit Gefühlen zu tun.

Diese Fragen wollen wir beantworten:

- Was möchten Sie über Ihren Körper wissen?
- Wann fühlen Sie sich besonders wohl?
- Wann fühlen Sie sich unwohl?

Und:

- Was ist alles Sex?
- Was ist sexuelle Gewalt?
- Wo kann ich Hilfe bekommen?



Freitag, 26. April 2024
Freitag, 24. Mai 2024
Freitag, 28. Juni 2024
Freitag, 27. September 2024
Freitag, 18. Oktober 2024
Freitag, 29. November 2024



Jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Martin Spieler
Jörn Linz



8,00 €



Martin Spieler
Telefon: 0159 04 45 59 01
E-Mail: martin.spieler@lmbhh.de





Kennenlern-Kurs

Sie möchten neue Leute kennenlernen?

Sie möchten sich mit Anderen unterhalten?

In diesem Kurs können Sie lernen: Wie sprechen Sie andere an?

Sie möchten einen lustigen Nachmittag verbringen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.



Montag, 13. Mai 2024



Jeweils von 16:00 – 18:15 Uhr



sozialkontor gGmbH: Frankenstraße
Frankenstraße 5
20097 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Hannah Wittmer-Haas
Tanja Drusell



3,00 €



Hannah Wittmer-Haas
Telefon: 040 227 22 77 73
E-Mail: h.wittmer-haas@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Ich habe auch etwas zu sagen

Sie nutzen ein Hilfsmittel zum Sprechen und möchten Menschen treffen, die das auch tun?

In diesem Kurs üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen miteinander zu sprechen und sich auszutauschen über interessante Themen, Spannendes und Lustiges, alles was interessiert.

Dieser Kurs wird angeboten durch Oscar Whyman, der selbst mit einem Hilfsmittel spricht.

Menschen mit und ohne Hilfsmittel sind herzlich Willkommen.



Mittwoch, 15. Mai 2024



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.ekenknick
Ekenknick 3
22523 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Oscar Whyman
Dana Neu



Keine Kosten



Pamela Heiser, Erwachsenenbildung west
Telefon: 040 35 74 81 51
E-Mail: pamela.heiser@alsterdorf-assistenz-west.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir lernen „STOP“ zu sagen

Wir lernen uns kennen und unterhalten uns über Gewalt.

Wir sprechen darüber, was ich tun kann, wenn ich Gewalt erlebe.

Wer hilft mir, wenn ich Gewalt erlebe?

Mit wem kann ich darüber sprechen?

Wann darf ich auch mal „STOP“ sagen?

Wir sprechen über meine Rechte. Wir üben „STOP“ zu sagen.



Samstag, 18. Mai 2024



In der Zeit von 10:00 – 12:15 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Das Mahlhaus
Mahlhaus 1 d-e
22159 Hamburg
Region: Wandsbek



Ines Dahnke
Ole Jordan



2,00 €



Ines Dahnke, Ole Jordan
Telefon: 0173 294 09 86
Telefon: 04181 34 08 36
E-Mail: i.dahnke@sozialkontor.de
o.jordan@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Vom Flirten bis zum Kennenlernen

Flirten bringt Spaß und bringt uns mit anderen Menschen in Kontakt.

Aber was ist Flirten überhaupt?

Wie kann ich als Frau und als Mann meine Schüchternheit überwinden?

Wie kann ich meine Flirt-Fähigkeiten verfeinern?

Welche Tipps und Tricks gibt es?

In der Gruppe wollen wir dieses erarbeiten und gleich ausprobieren.

Interessierte Frauen und Männer sind willkommen mitzufirten.



Samstag, 8. Juni 2024
Sonntag, 9. Juni 2024



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Haus 2
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Vanessa Koch
Nadine Düsenberg



18,00 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bei Problemen mit der Orientierung:
Treffen am 1. Kurs-Tag um 9:40 Uhr
an der U-Bahnstation St. Pauli, oben am Ausgang zur Reeperbahn.
Höchstens 10 Teilnehmende.



Stark werden

Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Du hast Lust, neue Mädchen und Frauen kennenzulernen und dich auszutauschen?

Du hast vielleicht die Erfahrung gemacht, dass deine Grenzen verletzt worden sind?

Du hast Lust zu üben, „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen?

Du möchtest deine eigenen Stärken besser kennenlernen?

Du möchtest wissen, welche Rechte du hast und wo Du Hilfe bekommst?

In der Gruppe reden wir zusammen über diese Themen und probieren uns in Übungen und Spielen aus.



Samstag, 22. Juni 2024



Jeweils von 10:00 – 15:00 Uhr



Kulturhaus Bienenkorb
Horner Weg 190
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anne Siepe



3,00 €



Anne Siepe
Telefon: 0176 56 63 78 14
E-Mail: a.siepe@allerleirauh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Wendo – Selbst-Verteidigung für Frauen

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Fast jede Frau hat das schon erlebt: Belästigende und unangenehme Situationen oder sogar körperliche Angriffe. Kennen Sie das auch?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich wehren können.

Sie lernen, wie Sie Ihre Grenzen wahrnehmen und verteidigen können.

Zum Beispiel wie Sie den Roll-Stuhl oder Geh-Hilfen als Waffe benutzen können. Sie lernen Übungen zu Atem, zur Stimme und zur Körper-Sprache. Und wie Sie einen festen Stand finden.

Wir reden darüber in der Gruppe und üben es in Rollen-Spielen.

So probieren wir unsere Fähigkeiten aus und stärken uns.

Wir erleben dabei viel Spaß, Spiel und Fantasie.



Montag, 2. September 2024
 Montag, 9. September 2024
 Montag, 16. September 2024
 Montag, 23. September 2024
 Montag, 30. September 2024
 Montag, 7. Oktober 2024
 Montag, 14. Oktober 2024
 Montag, 21. Oktober 2024



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
 Südring 36, 22303 Hamburg
 Region: Hamburg-Nord



Melanie Maron



10,00 €



Leben mit Behinderung, Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Stark auch ohne Muskeln

Selbstbehauptungs-Kurs

Manchmal gerät man in Situationen, in denen es wichtig ist, die eigenen Grenzen deutlich zu machen.

Oder man will anderen klar die eigene Meinung sagen.

Hier lernen und üben Sie, dieses mit der eigenen Stimme, Körper-Haltung und entsprechendem Gesichtsausdruck zu tun.



Dienstag, 3. September 2024
 Dienstag, 10. September 2024
 Dienstag, 17. September 2024
 Dienstag, 24. September 2024
 Dienstag, 1. Oktober 2024
 Dienstag, 8. Oktober 2024
 Dienstag, 15. Oktober 2024



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
 tagewerk.alsterdorfer markt
 Alsterdorfer Markt 16
 22297 Hamburg
 Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



14,00 €



Michael Ollech
 Telefon: 040 69 79 81 22
 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir lernen „STOP“ zu sagen

Wir lernen uns kennen und unterhalten uns über Gewalt.

Wir sprechen darüber, was ich tun kann, wenn ich Gewalt erlebe.

Wer hilft mir, wenn ich Gewalt erlebe?

Mit wem kann ich darüber sprechen?

Wann darf ich auch mal „STOP“ sagen?

Wir sprechen über meine Rechte.

Wir üben „STOP“ zu sagen.



Samstag, 28. September 2024



In der Zeit von 10:00 – 12:15 Uhr



Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Buchholz
Kirchenstraße 6
21244 Buchholz
Region: Buchholz



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Ines Dahnke
Ole Jordan



2,00 €



Ines Dahnke, Ole Jordan
Telefon: 0173 294 09 86
Telefon: 04181 34 08 36
E-Mail: i.dahnke@sozialkontor.de
o.jordan@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Ich habe auch etwas zu sagen

Sie nutzen ein Hilfsmittel zum Sprechen und möchten Menschen treffen, die das auch tun?

In diesem Kurs üben die Teilnehmer:innen miteinander zu sprechen und sich auszutauschen über interessante Themen, Spannendes und Lustiges, alles was interessiert.

Dieser Kurs wird angeboten durch Oscar Whyman, der selbst mit einem Hilfsmittel spricht.

Menschen mit und ohne Hilfsmittel sind herzlich Willkommen.



Mittwoch, 16. Oktober 2024



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.pavillon
Weimarer Straße 79
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Oscar Whyman
Sonja Ohle



Keine Kosten



Pamela Heiser, Erwachsenenbildung aawest
Telefon: 040 35 74 81 51
E-Mail: pamela.heiser@alsterdorf-assistenz-west.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Und jetzt? Wie gehe ich mit Konflikten um?

Streit gehört zum Leben dazu. Aber Streit und Konflikte sind auch schwierig. Wie streiten wir mit Menschen?

In diesem Kurs fragen wir, was wir besser oder anders machen können.

Wir üben streiten, so dass wir zufrieden sind.

Wir lernen auch, warum Konflikte entstehen und warum sie wichtig sind.



Samstag, 19. Oktober 2024
Sonntag, 20. Oktober 2024



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit
im Seminar-Raum 1, im 1. Stock
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anja Borgardts



5,00 €
Bitte Getränke und einen Snack mitbringen.



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: hornerfreiheit@rauheshaus.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Selbst-Verteidigung

Was können Sie in einer gefährlichen Situation machen?

Zum Beispiel wenn Sie bedroht werden?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in schwierigen Situationen gut verhalten.

Selbst-Vertrauen hilft Ihnen dabei.

Das üben Sie. Und auch wie Sie sich verteidigen.

Dafür gibt es Tricks, die Sie im Kurs ausprobieren und üben.



Samstag, 26. Oktober 2024
Sonntag, 27. Oktober 2024



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Peer Gosewisch



16,00 €



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Bildungs-Urlaub



Aufgaben von Werkstatt-Räten

In dem Kurs „Aufgaben von Werkstatt-Räten“ lernen Sie:

- Um welche Themen kümmern sich Werkstatt-Räte?
- Was steht in der WMVO?

Die WMVO sind die Regeln, die für alle Werkstatt-Räte gilt.

- Wo sollen Werkstatt-Räte mitwirken und mitbestimmen?

Dieser Kurs ist Teil vom Training „Starke Beiräte“.

Das Training will Wohn-Beiräte und Werkstatt-Räte stark machen.

Noch mehr Kurse finden Sie auch im Bildungsnetz.

Bei „Starke Beiräte“ lernen Sie von Menschen mit und ohne Behinderung.



Mittwoch, 17. Januar 2024

Donnerstag, 14. März 2024

Dienstag, 28. Mai 2024

Suchen Sie sich einen Termin aus.



Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



GUT GEFRAGT

Stahlwiete 23

22761 Hamburg

Der Veranstaltungs-Ort ist im 1. Stock.

Der Ort ist barrierefrei

Region: Altona



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Behinderung
von GUT GEFRAGT.



215,00 €



Julia Iden

Telefon: 040 855 99 93 03

E-Mail: starke.beiraete@gutgefragt.hamburg



Wir sorgen für Getränke.



Rechte von Menschen mit Behinderung

In dem Kurs „Rechte von Menschen mit Behinderung“ lernen Sie:

- Was ist die UN-Behinderten-Rechts-Konvention?
- Was ist das Bundes-Teilhabe-Gesetz?

Dieser Kurs ist Teil vom Training „Starke Beiräte“.

Das Training will Wohn-Beiräte und Werkstatt-Räte stark machen.

Noch mehr Kurse finden Sie auch im Bildungsnetz.

Bei „Starke Beiräte“ lernen Sie von Menschen mit und ohne Behinderung.



Mittwoch, 24. Januar 2024

Donnerstag, 7. März 2024

Dienstag, 14. Mai 2024

Suchen Sie sich einen Termin aus.



Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



GUT GEFRAGT

Stahlwiete 23

22761 Hamburg

Der Veranstaltungs-Ort ist im 1. Stock.

Der Ort ist barrierefrei

Region: Altona



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Behinderung von GUT GEFRAGT.



215,00 €



Julia Iden

Telefon: 040 855 99 93 03

E-Mail: starke.beiraete@gutgefragt.hamburg



Wir sorgen für Getränke.



Aufgaben von Wohn-Beiräten

In dem Kurs „Aufgaben von Wohn-Beiräten“ lernen Sie:

- Um welche Themen kümmern sich Wohn-Beiräte?
- Welche Gesetze müssen Wohn-Beiräte kennen?
- Wo sollen Wohn-Beiräte mitwirken?

Dieser Kurs ist Teil vom Training „Starke Beiräte“.

Das Training will Wohn-Beiräte und Werkstatt-Räte stark machen.

Noch mehr Kurse finden Sie auch im Bildungsnetz.

Bei „Starke Beiräte“ lernen Sie von Menschen mit und ohne Behinderung.



Donnerstag, 8. Februar 2024
Dienstag, 9. April 2024
Mittwoch, 5. Juni 2024

Suchen Sie sich einen Termin aus.



Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



GUT GEFRAGT
Stahlwiete 23
22761 Hamburg
Der Veranstaltungs-Ort ist im 1. Stock.
Der Ort ist barrierefrei
Region: Altona



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Behinderung
von GUT GEFRAGT.



215,00 €



Julia Iden
Telefon: 040 855 99 93 03
E-Mail: starke.beiraete@gutgefragt.hamburg



Wir sorgen für Getränke.



Gute Gespräche führen

In dem Kurs „Gute Gespräche führen“ lernen Sie:

- Wie bespreche ich Probleme mit anderen Menschen?
- Wie diskutiere ich mit Chefs und Chefinnen?

Dieser Kurs ist Teil vom Training „Starke Beiräte“.

Das Training will Wohn-Beiräte und Werkstatt-Räte stark machen.

Noch mehr Kurse finden Sie auch im Bildungsnetz.

Bei „Starke Beiräte“ lernen Sie von Menschen mit und ohne Behinderung.



Mittwoch, 20. März 2024
Donnerstag, 13. Juni 2024
Suchen Sie sich einen Termin aus.



Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



GUT GEFRAGT
Stahlwiete 23
22761 Hamburg
Der Veranstaltungs-Ort ist im 1. Stock.
Der Ort ist barrierefrei
Region: Altona



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Behinderung
von GUT GEFRAGT.



215,00 €



Julia Iden
Telefon: 040 855 99 93 03
E-Mail: starke.beiraete@gutgefragt.hamburg



Wir sorgen für Getränke.



Belgien – mehr als Pommes und Schokolade! Ein inklusiver Bildungs-Urlaub nach Antwerpen, Brüssel und Gent.

Belgien liegt mitten in Europa. Aber nur wenige kennen das kleine Land. Wir besuchen in Belgien 3 Städte: Antwerpen, Brüssel und Gent. In Antwerpen liegt auch unser Hotel. Wir beschäftigen uns mit sozialen und politischen Themen, die gerade wichtig sind.

Zum Beispiel:

- Welche Rolle hat Belgien in der Kolonial-Zeit gespielt und wie geht das Land heute damit um? Wie ist die Situation von Menschen mit Behinderung im Land?
- Wir besuchen das Europäische Parlament in Brüssel und werden mit einer Person aus der Politik sprechen.



Die Reise findet statt von
Sonntag, 14. April – Freitag, 19. April 2024



Wir haben jeden Tag mindestens 4,5 Stunden Programm.
von 9:00 – 16:00 Uhr.



Antwerpen, Belgien



Jörn Dobert (Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg)
Valeska Faber (Campus Uhlenhorst)
Bente Ollmann (Erziehungswissenschaftlerin)



550 € / 750 € / 850 €
Sie entscheiden selbst, welchen Preis Sie zahlen.
Im Preis enthalten: Zugfahrt, Halbpension, Unterkunft im
Doppelzimmer. (Einzelzimmerzuschlag: 132,50 €).



Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg
Telefon: 040 389 52 70
E-Mail: info@boell-hamburg.de
www.boell-hamburg.de



Der Bildungs-Urlaub ist eine Kooperation zwischen
der Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg und dem Campus Uhlenhorst.
Gefördert von der Landeszentrale für politische Bildung Hamburg.
Höchstens 14 Teilnehmende.



Einen Vortrag halten

In dem Kurs „Einen Vortrag halten“ lernen Sie:

- Wie erkläre ich etwas?
- Wie kann ich gut vor Gruppen sprechen?

Dieser Kurs ist Teil vom Training „Starke Beiräte“.

Das Training will Wohn-Beiräte und Werkstatt-Räte stark machen.

Noch mehr Kurse finden Sie auch im Bildungsnetz.

Bei „Starke Beiräte“ lernen Sie von Menschen mit und ohne Behinderung.



Donnerstag, 18. April 2024
Dienstag, 25. Juni 2024
Suchen Sie sich einen Termin aus.



Jeweils in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr



GUT GEFRAGT
Stahlwiete 23
22761 Hamburg
Der Veranstaltungs-Ort ist im 1. Stock.
Der Ort ist barrierefrei
Region: Altona



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Behinderung
von GUT GEFRAGT.



215,00 €



Julia Iden
Telefon: 040 855 99 93 03
E-Mail: starke.beiraete@gutgefragt.hamburg



Wir sorgen für Getränke.



Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft

Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff.

Wir fahren mit einem alten Segel-Schiff auf dem Wattenmeer.

Von Husum zu den Inseln auf der Nordsee.

Wir kochen und essen und wir schlafen auf dem Schiff.

Wir lernen und bekommen Informationen auf dem Schiff.

Zum Beispiel:

- Wie haben die Menschen die Natur am Wattenmeer verändert?
- Was bedeutet der Schiffs-Verkehr am Wattenmeer?
- Welche Unternehmen gibt es in und um Husum?

Weitere Informationen bekommen wir an Land: Wir besuchen Museen.



Vortreffen: Mittwoch, 10. Juli 2024

Der Bildungs-Urlaub findet statt
vom Montag, 2. September – Samstag, 7. September 2024.



Ganztägig



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Almut Völkner

François Huguenin



350,00 €

In der Gebühr sind 5 Übernachtungen in Mehrbett-Kojen
und die Verpflegung enthalten.



Leben mit Behinderung

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Dies ist ein anerkannter Bildungs-Urlaub.

Gefördert durch die

AKTION
MENSCH



Bildungs-Urlaub in Rumänien

Wie leben Menschen mit Behinderung in Rumänien?

Wo arbeiten Menschen mit Behinderung in Rumänien?

In einer Gruppe machen wir eine Reise nach Rumänien.

Wir besuchen die Menschen, die dort leben.

Sie lernen das Land und die Menschen kennen.



Die Reise findet von
Samstag 14. September – Samstag 21. September statt.



Ganztägig



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Der Kurs-Ort ist nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns an.



Anne Becke



650,00 €
In den Kosten ist die An- und Abreise und die Unterkunft enthalten.



Leben mit Behinderung
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Termin für das Vortreffen wird noch bekannt gegeben.
Das Vortreffen findet am Südring statt.

Dies ist ein anerkannter Bildungs-Urlaub.

Höchstens 10 Teilnehmende.



Training

Starke Beiräte



Angebot für Wohn-Beiräte und Werkstatt-Räte.





Das machen wir für Sie:
Kurse, Befragungen, Arbeits-Gruppen.

Die Themen sind:

- ✓ Rechte von Menschen mit Behinderung
- ✓ Aufgaben von Beiräten
- ✓ Gute Gespräche führen
- ✓ Einen Vortrag halten
- ✓ Mein Team stark machen
- ✓ Andere Menschen befragen
- ✓ An eigenen Themen arbeiten

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich anmelden?

Ich helfe Ihnen gerne:

-  Julia Iden
-  040 / 85 59 99 - 303
-  starke.beiraete@gutgefragt.hamburg
-  www.gutgefragt.hamburg/beiraete



Gefördert von:



Heinrich
Leszczynski
Stiftung



www.schottland-fuer-alle.com

Schottland-für-Alle

Barrierefreie Reisen nach Süd-, West-, Nord-, Osteuropa und vieles mehr

Entdecken Sie unsere Destinationen weltweit bei einer Gruppen- oder Individualreise, ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Ob Urlaubsreise oder Städtetrip – Sie haben die Wahl. Gerne stellen wir auch Ihre ganz persönliche Wunschreise zusammen – überall hin.

Sie genießen einfach Ihre Ferien – wir kümmern uns um den Rest natürlich barrierefrei.

Wir freuen uns auf Sie!



Schottland für Alle

Andreas & Gabriele Tirsch
Pinelea, West - Drumlich
Bonar Bridge, Sutherland
IV24 3AA
Scotland

phone: +44 1863 766 010 (24 Stunden)
phone: 0211 43691328 (Bürozeiten)
mobil: +44 7794 8475 74
www.schottland-fuer-alle.com
info@schottland-fuer-alle.com

Wir wollen das Internet leichter machen. Machen Sie mit?

Liebe Leser,

wir arbeiten im Projekt Leicht Online.

Wir brauchen Ihre Hilfe im Projekt.

Im Projekt geht es um das Thema Internet

Viele Menschen können Internet-Seiten schlecht benutzen, weil es Hindernisse gibt.

Zum Beispiel:

- Die Texte sind zu schwer.
- Es sind zu viele Dinge auf der Internet-Seite.



Das wollen wir ändern.

Wir wollen herausfinden:

- Welche Hindernisse es auf Internet-Seiten gibt.
- Wie man eine Internet-Seite besser machen kann.

Darum testen wir Internet-Seiten.

Wir brauchen Ihre Hilfe: Machen Sie mit.

- Interessieren Sie sich für das Internet?
- Sagen Sie gerne Ihre Meinung?
- Haben Sie eine Lern-Behinderung?

Dann laden wir Sie ein:

Wir möchten mit Ihnen zusammen
Internet-Seiten testen.

Was passiert bei den Tests?

- Wir prüfen Internet-Seiten am Computer.
Oder auf dem Handy.
- Wir prüfen, ob es Hindernisse gibt.
- Wir reden über die Internet-Seiten:
Was gut ist und was schlecht ist.



Dazu brauchen wir Ihre Hilfe:

Ihre Meinung ist wichtig.

Machen Sie mit.

Tipp: Die Tests sind in Ihrer Freizeit.

Aber Sie bekommen ein wenig Geld.

Das nennt man: Aufwands-Entscheidungung.



Haben Sie Fragen zum Projekt Leicht Online?

Sie können uns gern anrufen und fragen.

Es gibt auch viele Infos im Internet.

Internet-Seite: www.LO.LHHH.de



Film-Tipp in Leichter Sprache:

Was macht das Projekt?

Sie finden den Film
auf unserer Internet-Seite.



Ansprech-Partnerin:

Britt Jensen

Telefon: 040 - 689 433 18

E-Mail: Britt.Jensen@LHHH.de

Text: Lebenshilfe Hamburg, **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013., **Foto:** Lebenshilfe Hamburg

Ihr **treff** ● in der Nachbarschaft

Offene Angebote in Hamburg-Mitte

Hammerbrook

Treffpunkt Münzburg

🏠 Münzplatz 8 ☎ 0 40. 23 68 62 28

Spiele-Nachmittag donnerstags 16:00 -18:00 Uhr

Klön-Schnack freitags, 15:00 -17:00 Uhr

Billstedt

Treffpunkt Waschsalon

🏠 Billstedter Mühlenweg 21 ☎ 0 40. 23 80 42 40

Freitags-Aktivitäten ab 18:00 Uhr

Bingo Disco Schwimmen Basteln Kochen Kino

Offene Angebote in Hamburg-Wandsbek

Wandsbek

Bovetreff

🏠 Bovestraße 7 ☎ 040. 73 81 371

Kaffee Klatsch im Bovetreff

Jeden Donnerstag von 16:00 – 19:00 Uhr

Alle Nachbarn sind herzlich willkommen

Bitte melden Sie sich vor einem Besuch bei uns telefonisch an

Ihr **treff** ● in der Nachbarschaft

Offene Angebote in Hamburg-Wandsbek

Bramfeld

Treffpunkt Bramfeld

🏠 Bramfelder Chaussee 189

☎ 0 40. 300 60 88 92

Ludothek (Spiele ausprobieren und verleihen)

dienstags 16:15 -18:15 Uhr

Hinschenfelde

Treffpunkt Dernauer Straße

🏠 Dernauer Straße 27a

☎ 0157- 52495493

Gedächtnistraining

dienstags 9:30 Uhr
(in ungeraden Wochen)

Bewegungsangebot für alle

dienstags 17:00 – 18:00 Uhr (in
ungeraden Wochen)

Kaffee-Klatsch für 60+
mit wechselndem Programm

mittwochs 15:00 bis 17:00 Uhr

Hocker-Gymnastik

freitags 11:00 bis 12:00 Uhr

Folgt uns über Instagram unter: **treffpunktewandsbek**

Bitte melden Sie sich vor einem Besuch bei uns telefonisch an

Willkommen in unseren Treffpunkten und Begegnungsstätten.

Kommen Sie doch einfach mal vorbei und besuchen Sie uns – bei uns ist immer etwas los! Es gibt zum Beispiel gemeinsame Abendessen, Spiele-Nachmittage, Ausflüge und viele interessante Informations-, Bildungs- und Beratungsangebote. Wir freuen uns auf Sie! Alle aktuellen Monats-Programme finden Sie auch im Internet unter: www.alsterdorf-assistenz-west.de



**treffpunkt und
begegnungsstätte.ekenknick**

Ekenknick 3
22523 Hamburg
Telefon 040/53 90 98 54 / 56



begegnungsstätte.heimfeld

Alter Postweg 48
21075 Hamburg
Telefon 040/38 03 67 01

Das Leben ist anders. Wir auch.

A stylized map of the Alsterdorfer Assistentz West area in Hamburg, Germany. The map is represented by dark grey shapes on a white background. Six meeting points are marked with black circles. One point, 'treffpunkt und begegnungsstätte.sommerkamp', is marked with a white circle. Text labels for each point are placed near their respective markers.

treffpunkt.fuhlsbüttel

Erdkampsweg 10
22335 Hamburg
Telefon 040/521 08 73 95

treffpunkt.kulturküche

Alsterdorfer Markt 18
22297 Hamburg
Telefon 0172/761 12 84

treffpunkt.jarrestadt

Jarrestraße 27/29
22303 Hamburg
Telefon 0173/249 21 27

treffpunkt.altona

Große Bergstraße 189
22767 Hamburg
Telefon 040/226 34 23 10

treffpunkt.pavillon

Weimarer Straße 79
21107 Hamburg
Telefon 0173/608 03 41

**treffpunkt und
begegnungsstätte.sommerkamp**

Fuhlsbüttler Straße 709
22337 Hamburg
Telefon 040/22 63 97 96

treffpunkt.dulsberg

Dithmarscher Straße 26
22049 Hamburg
Telefon 040/67 10 86 61

Gemeinsam aktiv sein

Die Treff-Punkte von Leben mit Behinderung Hamburg

Leben mit Behinderung Hamburg hat Treff-Punkte in vier Stadtteilen.
In den Treff-Punkten können Sie gemeinsam mit anderen Menschen aktiv werden.
Die Treff-Punkte bieten verschiedene Gruppen-Angebote an.

Es gibt zum Beispiel folgende Gruppen-Angebote:



Koch-Gruppen:

Wir überlegen gemeinsam was wir einkaufen und kochen.
Wir kochen und essen gemeinsam.



Spiele-Gruppen:

Wir spielen Spiele wie zum Beispiel
Dart, Kegeln oder Konsole.



Näh-Gruppen oder Strick-Gruppen:

Wir reparieren Kleidung oder
nähen neue Kleidung.



Aktions-Gruppen:

Wir sind gemeinsam in Hamburg unterwegs und
entdecken neue Orte.

Zusätzlich zu den Gruppen-Angeboten gibt es diese Angebote:

- Offene Beratung: Gespräche und Beratung
- Offener Treff-Punkt: Jeder ist willkommen
- Unterstützung beim Wohnen oder mit Behörden



Treff-Punkt Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6
22765 Hamburg

☎ 040 270 790 566

🌐 www.treffpunktaltona.de

Treff-Punkt Wandsbek

Brauhausstraße 17-19
22041 Hamburg

☎ 040 334 240 500

🌐 www.treffpunktwandsbek.de

Treff-Punkt Bergedorf

Kurt-Adams-Platz 9b
21031 Hamburg

☎ 040 765 009 52

🌐 www.treffpunktbergedorf.de

Treff-Punkt Harburg

Am Wall 1
21073 Hamburg

☎ 040 374 236 500

🌐 www.treffpunktharburg.de

Mehr Informationen zu den Angeboten der einzelnen Treff-Punkte finden Sie unter:

🌐 www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte



www.bildungsnetz-hamburg.de

alsterdorf assistenz ost

alsterdorf assistenz ost gGmbH Erwachsenenbildung

Michael Ollech
Steilshooper Str. 54, 22305 Hamburg
☎ 040 69 79 81 22
Internet: www.alsterdorf-assistenz-ost.de
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de

alsterdorf assistenz west

alsterdorf assistenz west gGmbH

Pamela Heiser
Max-Brauer-Allee 50, 22765 Hamburg
☎ 040 35 74 81 51
Internet: www.alsterdorf-assistenz-west.de
E-Mail: pamela.heiser@alsterdorf-assistenz-west.de



Sozialkontor gGmbH

Imke Treder
Holzdamm 53, 20099 Hamburg
☎ 040 227 227 35
Internet: www.sozialkontor.de
E-Mail: i.treder@sozialkontor.de



Das Rauhe Haus, Stadtteilhaus „Horner Freiheit“

Kendra Eckhorst
Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg
☎ 040 633 076 30
Internet: www.rauheshaus.de
E-Mail: keckhorst@rauheshaus.de



Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH Erwachsenenbildung

Martin Gorlikowski
Südring 36, 22303 Hamburg
☎ 040 270 790 926
Internet: www.lmbhh.de
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.

Helga Schacht
Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg
☎ 040 689 433 22
Internet: www.lhhh.de
E-Mail: info@lhhh.de