



**Bildungsnetz Hamburg**  
für Menschen mit Behinderung

Erwachsenenbildung  
in Hamburg

**Programm 2025**

[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)

# Vorwort

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

wie lernen Sie gut? Und noch viel wichtiger: Wie lernen Sie gerne?

Für uns ist klar: Lernen soll Spaß machen.

Deswegen haben wir in 2025 viele Kurse für Sie, in denen Sie mit Spaß lernen können.

Zum Beispiel auf einem Ausflug oder Sie probieren, schmecken oder fühlen einfach mal.

Das Wissen kommt dann in einem 2. Schritt.

Wir haben auch neue Themen für Sie im Programm. Zum Beispiel:

- Lernen Sie sich selbst kennen.
- Was wissen Männer und Frauen über ihren Körper?
- Sexuelle Selbstbestimmung –  
Kennen Sie Ihre Rechte?
- Was wissen Sie über Sex-Spielzeuge?

Oder ganz praktisch:

- Wie repariere ich mein Fahrrad selbst?

Aber auch alte Themen begleiten uns in 2025.

Ganz wichtig in 2025: Die Bürgerschafts-Wahl in Hamburg und die Bundestags-Wahl stehen an. Sie können in einigen Kursen lernen, wie die Wahl funktioniert. In anderen Kursen erfahren Sie, was die Politiker:innen und verschiedene Parteien sagen. Zum Beispiel zu Menschen mit Behinderungen.

Also: Blättern Sie durch unser neues Programm und finden Sie Ihre Kurse.

Wir wünschen viel Spaß beim Lernen und freuen uns auf Sie.

Liebe Grüße,

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 2024 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](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)

### **Wie melde ich mich an?**

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 Rollstuhl-gerecht.

## 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

Kurs	Region	Kurs-Beginn
 <b>Gesellschaft und Politik</b>		
1 Weitersagen – Mein Recht!	In jedem Treffpunkt findet ein Termin statt. Die Termine werden noch bekannt gegeben	
2 Bundestags-Wahlen 2025 Ich bin vorbereitet	Hamburg-Nord	Januar
3 Bundestags-Wahlen 2025 Ich gehe wählen	 digital alle Regionen	Januar
4 Politik machen in Bergedorf Inklusions-Beirat und Bürgerschaftswahl?	Bergedorf	Januar
5 Starke Beiräte	Hamburg-Mitte	Januar
6 Starke Frauen – Ich bestimme selbst	Hamburg-Nord	Januar
7 Bundestags-Wahlen 2025 Was müssen Sie über die Wahl wissen	alle Regionen	Februar
8 Bundestags-Wahlen 2025 Ein Kurs in Wilhelmsburg	Hamburg-Mitte	Februar
9 Bürgerschafts-Wahl in Hamburg Was müssen Sie über die Wahl wissen?	Hamburg-Mitte	Februar
10 Bürgerschafts-Wahl in Hamburg Ein Kurs in Wilhelmsburg	Hamburg-Mitte	Februar
11 Die Polizei in Hamburg	Altona	Februar
12 Die Welt besser verstehen	Altona	März
13 Die Feuerwehr in Hamburg	Hamburg-Mitte	April
 <b>Natur und Umwelt</b>		
14 Plastik Wir sammeln Müll und machen Kunst in Winterhude	Hamburg-Nord	Mai
15 Wir besuchen das Land der Tiere	Bergedorf	Mai
16 Natur-Erlebnis und Bewegung  Kanu-Tour durch Wilhelmsburg	Hamburg-Mitte	Mai
17 Ich repariere mein Fahrrad selbst	Bergedorf	Juni
18 Plastik Wir sammeln Müll und machen Kunst in Wilhelmsburg	Hamburg-Mitte	Juli

Kurs	Region	Kurs-Beginn
19 Die Elbinsel Kaltehofe	Hamburg-Nord	August
20 Erkundungs-Tour: Fischbeker Heide	Hamburg-Mitte	August
21 Upcycling Aus einem Marmeladen-Glas wird ein Tee-Licht	Altona	November



## Meine Stadt und anderswo

22 Einen Ausflug organisieren	Hamburg-Nord	März
23 Bildungs-Fahrt nach Berlin Nr. 1  Auf Farsi und Deutsch	Hamburg-Mitte	April
24 Bildungsfahrt nach Berlin Nr. 2  Auf Arabisch und Deutsch	Hamburg-Mitte	Mai
25 Wir erkunden Bergedorf	Bergedorf	Mai
26 Stockholm ist eine Reise wert	Altona	Juni
27 Wir entdecken die Hafencity	Hamburg-Mitte	Juni



## Kunst und Kultur

28 Musik selber machen	Hamburg-Nord	Januar
29 Gebärden und Gebärden-Poesie zur Musik	Altona	Januar
30 Wir spielen Theater	Altona	Januar September
31 Komm wir gehen ins Museum	Hamburg-Mitte	Januar
32 Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi	Hamburg-Mitte	Januar
33 Wir drehen einen Film	Hamburg-Mitte	Februar
34 Kreativ-Kurs: freie Farben, freie Formen	Altona	Februar
35 Rockmusik	Altona	März
36 Lieder singen ohne Noten	Altona	März September
37 Leicht wie eine Feder: die Schreib-Werkstatt für ALLE	Harburg	März
38 Bilder übermalen	Hamburg-Nord	März

Kurs	Region	Kurs-Beginn
39 Wir malen Graffiti	Altona	Die Termine werden noch bekannt gegeben
40 So feiert man Ostern in anderen Ländern	Harburg	April
41 Die Lange Nacht der Museen	Hamburg-Mitte	April
42 Lustige Figuren aus Ton herstellen	Altona	Mai
43 Blaudruck mit Pflanzen	Hamburg-Mitte	Juni
44 Wir drehen einen Film	Wandsbek	Oktober
45 Filme mit Botschaft 	Eimsbüttel	Oktober
46 Trickfilm-Kurs	Hamburg-Mitte	November
47 Advents-Basteln 	Eimsbüttel	November
48 So feiert man Weihnachten in anderen Ländern	Harburg	Dezember



## Gesundheit, Bewegung und Tanz

49 Tanzen! Tanzen! Tanzen!	Wandsbek	Januar August
50 Tanzen macht Spaß	Altona	Januar September
51 Erste Hilfe am Baby und Kind	Bergedorf	März
52 Zur Ruhe kommen Entspannungs-Kurs in Alsterdorf	Hamburg-Nord	März
53 Wir lernen die Sport-Art Motocross kennen	Bergedorf	März
54 Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1	Hamburg-Nord	April
55 Laufen im Stadtpark	Hamburg-Nord	April
56 Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen	Bergedorf	Mai
57 Welt der Bewegung 	Hamburg-Mitte	Juni
58 Ich lerne helfen Erste Hilfe-Kurs in leichter Sprache	Hamburg-Nord	Juni
59 Hoch hinaus Schnupper-Klettern in der Nordwand-Halle	Hamburg-Mitte	Juni
60 Wir trainieren in der Natur	Bergedorf	Juni

Kurs	Region	Kurs-Beginn
61 Bewegung bringt Spaß	Hamburg-Mitte	Juli
62 Inklusives Lauf-Camp in Lech Reise für alle die gerne laufen und wandern	Hamburg-Nord	Juli
63 Drachen-Boot fahren	Bergedorf	Juli
64 Kanu-Fahren	Hamburg-Mitte	August
65 Ich kann entspannen – in Bergedorf	Bergedorf	September
66 Entspannung mit Märchen Ein Kurs für Mutter oder Vater mit Kind	Bergedorf	September
67 Erste-Hilfe-Kurs	Hamburg-Mitte	November
68 Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1	Hamburg-Nord	November
69 Übungsleiter-Assistent*in: Teil 2	Hamburg-Nord	November



## Essen und Trinken

70 Labskaus Das Gericht der Seeleute und Matros*innen	Harburg	Januar
71 Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Frühjahr	Wandsbek	Januar
72 Gesundes Kochen: Leicht und lecker	Wandsbek	Januar März Juli September November
73 Fast Food einmal anders	Harburg	Februar
74 Gulasch: Ein Traum-Gericht	Harburg	Februar
75 Vom Korn zum Brot	Hamburg-Nord	April
76 Marmelade selber kochen	Bergedorf	Mai
77 Marmelade selber machen	Harburg	Juni
78 Kochen mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt im Herbst	Wandsbek	September
79 Regional und saisonal Kochen	Harburg	September
80 Leckerer aus Äpfeln herstellen	Bergedorf	September
81 Kochen rund um die Kartoffel	Harburg	Oktober

Kurs	Region	Kurs-Beginn
<b>82</b> Apfeltag Schmecken alle Äpfel gleich?	Hamburg-Nord	Oktober
<b>83</b> Weihnachts-Bäckerei	Altona	November
<b>84</b> In der Weihnachts-Bäckerei	Harburg	November
 <b>Sprache und Fremd-Sprache</b>		
<b>85</b> Englisch lernen (ohne Vorkenntnisse)	Bergedorf	Januar August
<b>86</b> Deutsch lernen leicht	Hamburg-Mitte	Januar August
<b>87</b> First funny English Englisch-Kurs in Alsterdorf	Hamburg-Nord	Februar September
 <b>Grund-Bildung</b>		
<b>88</b> Lesen und Schreiben Über Video-Konferenz	 digital	Januar Mai September
<b>89</b> Lesen und Schreiben in Altona	Altona	Januar Sommer Herbst
<b>90</b> Lesen und Schreiben in Altona	Altona	Januar April September
<b>91</b> Lesen und Schreiben in Winterhude	Hamburg-Nord	Januar Sommer Herbst
<b>92</b> Rechnen und Umgang mit Geld Über Video-Konferenz	 digital	Januar Sommer Herbst
<b>93</b> Lesen und Schreiben in Volksdorf Für Anfänger:innen	Wandsbek	Januar Sommer Herbst
<b>94</b> Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf Für Anfänger:innen	Wandsbek	Januar Sommer Herbst
<b>95</b> Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf Für Fortgeschrittene	Wandsbek	Januar Sommer Herbst

Kurs	Region	Kurs-Beginn
96 Lesen und Schreiben in Volksdorf Für Fortgeschrittene	Wandsbek	Januar Sommer Herbst
97 Lesen und Schreiben in Billstedt	Hamburg-Mitte	Februar September
98 Lesen und Schreiben in Harburg	Harburg	Die Termine werden noch bekannt gegeben
99 Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg	Harburg	Die Termine werden noch bekannt gegeben



## Computer, Internet und Multimedia

100 Internet-Café im treffpunkt.altona	Altona	Januar
101 Wie geht das mit TikTok und Instagram?	Hamburg-Nord	Januar
102 Computer-Treff	Wandsbek	Januar Juni September
103 Digitale Beratung	Bergedorf	Februar September
104 Sicher im Internet unterwegs	Wandsbek	Februar
105 Grundkurs Smartphone in Wandsbek	Wandsbek	Februar
106 Wir besuchen den Fachtag zur digitalen Teilhabe	Hamburg-Nord	Mai
107 Digitale Helfer im Alltag	Hamburg-Nord	Juni
108 Sicher im Internet unterwegs	Bergedorf	Oktober
109 Grundkurs Smartphone in Dulsberg	Wandsbek	Oktober



## Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation

110 Mütter traut Euch!	Hamburg-Mitte	Januar
111 Sicher im Alltag	Altona	Januar
112 Stark werden Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	Wandsbek	Februar
113 Wendo – Selbstverteidigung für Frauen	Hamburg-Nord	Februar

Kurs	Region	Kurs-Beginn
114 Wir lernen „STOP“ sagen in Wandsbek!	Wandsbek	Februar
115 Gemeinsam stark Kennenlernen und Körperwissen für Männer und Frauen.	Hamburg-Mitte	März
116 Verliebt und queer	Hamburg-Nord	März
117 ich habe auch etwas zu sagen	Hamburg-Mitte	März
118 Wir lernen „STOP“ sagen in Buchholz 	Buchholz	April
119 Meine Wirkung auf andere	Hamburg-Nord	April
120 Von Mann zu Mann Sexualität, Liebe und Partnerschaft	Hamburg-Nord	April
121 Und jetzt? Wie gehe ich mit Konflikten um?	Hamburg-Mitte	Mai
122 Kennenlern-Kurs	Hamburg-Mitte	Mai
123 Stark auch ohne Muskeln Selbstbehauptungs-Kurs	Hamburg-Nord	Juni
124 Sexuelle Selbstbestimmung Was sind meine Rechte?	Hamburg-Nord	Juni
125 Stark werden Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	Hamburg-Mitte	Juni
126 Ich habe auch etwas zu sagen	Eimsbüttel	September
127 Selbst-Verteidigung	Hamburg-Nord	Oktober
128 Wir lernen „STOP“ sagen in Süd!	Harburg	November



## Bildungs-Urlaub

129 Umfragen machen für die Interessen-Vertretung: wie geht das?	Hamburg-Nord	Februar
130 Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft 	Hamburg-Nord	April
Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff		
131 Belgien – mehr als Pommes und Schokolade! Ein inklusiver Bildungs-Urlaub nach Antwerpen, Brüssel und Gent	Belgien	Mai
132 Bildungs-Urlaub in Rumänien 	Hamburg-Nord	September
133 Bergedorf im National-Sozialismus	Bergedorf	November



## Gesellschaft und Politik

1 **Weitersagen – Mein Recht!**

2 **Bundestags-Wahlen 2025**

Ich bin vorbereitet

3 **Bundestags-Wahlen 2025** <sup>digital</sup>

Ich gehe wählen

4 **Politik machen in Bergedorf**

Inklusions-Beirat und Bürgerschaftswahl

5 **Starke Beiräte**

6 **Starke Frauen –**

Ich bestimme selbst

7 **Bundestags-Wahlen 2025**

Was müssen Sie über die Wahl wissen?

8 **Bundestags-Wahlen 2025**

Ein Kurs in Wilhelmsburg

9 **Bürgerschafts-Wahl in Hamburg**

Was müssen Sie über die Wahl wissen?

10 **Bürgerschafts-Wahl in Hamburg**

Ein Kurs in Wilhelmsburg

11 **Die Polizei in Hamburg**

12 **Die Welt besser verstehen**

13 **Die Feuerwehr in Hamburg**



## Weitersagen – Mein Recht!

Weitersagen – Mein Recht! ist ein Projekt vom Elternverein.

Bei dem Projekt geht es um die Rechte von Menschen mit  
Betreuungs-Erfahrungen.

Die Mitarbeiter\*innen im Projekt erklären in einfacher Sprache:  
Was ist Teilhabe und was ist rechtliche Betreuung?

Wir machen die Schulung zusammen mit anderen Personen.  
Das sind Personen die selber eine rechtliche Betreuung haben.

Das ist wichtig, nur so können andere erfahren:

Was wünschen Sie sich von einer rechtlichen Betreuung?



In jedem Treffpunkt findet 1 Termin statt.  
Die Termine finden samstags statt.  
Die Termine werden noch bekannt gegeben.  
Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



Treffpunkte von Leben mit Behinderung Hamburg:

Treffpunkt Mitte Altona  
Eva-Rühmkorf-Straße 6, 22765 Hamburg

Treffpunkt Bergedorf  
Kurt-Adams-Platz 9b, 21031 Hamburg

Treffpunkt Wandsbek  
Brauhausstraße 17-19, 22041 Hamburg

Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1, 21073 Hamburg



Stefanie Meints, Flor Guardado-Barahona



Keine Kosten



Stefanie Meints  
Telefon: 040 334 240 308, E-Mail: stefanie.meints@lmbhh.de



Das Projekt wird von der Heinrich Leszczyński Stiftung gefördert.



# Bundestags-Wahlen 2025

## Ich bin vorbereitet

Am 23. Februar 2025 findet die Bundestags-Wahl statt.

In diesem Kurs bereiten wir uns darauf vor:

- Welche Themen sind für uns selber besonders wichtig?
- Was soll sich verändern?
- Welche Forderungen haben wir an die Politik?

Wir prüfen die Wahl-Programme der Parteien.

Finden wir darin Antworten auf unsere Forderungen?

Wir können den Wahl-O-Mat ausprobieren.

Der Wahl-O-Mat ist eine Internet-Seite.

Der Wahl-O-Mat kann helfen, Wahl-Entscheidungen zu treffen.

Und wir besuchen die Wahl-Straße in der Stiftung Alsterdorf.

In der Wahl-Straße testen wir, wie die Wahl durchgeführt wird.

Diese Bundestags-Wahl wird spannend.



Samstag, 11. Januar 2025  
 Samstag, 18. Januar 2025  
 Samstag, 8. Februar 2025  
 Samstag, 15. Februar 2025



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



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



Ingo Schmaal, N.N.



Keine Kosten



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



Höchstens 8 Teilnehmende.

# Bundestags-Wahlen 2025

## Ich gehe wählen

Am 23. Februar 2025 findet die Bundestags-Wahl statt.

Wir besprechen diese Fragen:

- Wie geht Wählen überhaupt?
- Warum ist es wichtig, wählen zu gehen?
- Wen kann ich wählen?
- Wie kann ich mich gut informieren?

Das wollen wir auch wissen:

- Was wollen die Parteien für Menschen mit Behinderung besser machen?

Sie können auch über Video-Konferenz von zu Hause aus teilnehmen.

	<p><b>1. Termin:</b> Freitag, 17. Januar 2025  <b>2. Termin:</b> Freitag, 24. Januar 2025  <b>3. Termin:</b> Freitag, 31. Januar 2025  <b>4. Termin:</b> Freitag, 7. Februar 2025</p>	
	<p>Jeweils von 16:00 – 19:00 Uhr</p>	
	<p><b>1. Termin:</b>  VHS-Zentrum Harburg Carrée  Eddelbüttelstraße 47a  21073 Hamburg</p> <p><b>2. Termin:</b>  alsterdorf assistenz west  treffpunkt.altona  Große Bergstraße 189  22767 Hamburg</p>	<p><b>3. Termin:</b>  Körperhaus Bergedorf  Holzhude 1  21029 Hamburg  Raum 213/214 2. OG.</p> <p><b>4. Termin:</b>  VHS-Zentrum Farmsen  Berner Heerweg 183  22159 Hamburg</p>
	<p>Ingo Schmaal, N.N.</p>	
	<p>Keine Kosten</p>	
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg  Telefon: 0159 04 38 06 26, E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de</p>	
	<p>Die Termine sind unabhängig buchbar.  Danke an das Körperhaus Bergedorf für die kostenlose Nutzung der Räumlichkeiten.  Höchstens 15 Teilnehmende.</p>	



# Politik machen in Bergedorf

## Inklusions-Beirat und Bürgerschaftswahl

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.



Der Kurs beginnt am:  
Samstag 18. Januar 2025  
Der Kurs findet monatlich statt.  
Der Kurs besteht insgesamt aus 11 Terminen.



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



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



Ingo Schmaal, Christian Wagner



20 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Starke Beiräte

Beirätinnen und Beiräte machen sich stark für andere und auch für ihre eigenen Interessen.

Manchmal fehlt etwas: Der Austausch mit anderen Beirät:innen.

Wie läuft die Beirats-Arbeit bei einem anderen Träger?

Welche Fragen beschäftigen die Beirät:innen.

Welche Erfahrungen gibt es hierzu?

In diesem Kurs können Beirätinnen und Beiräte sich austauschen und über ihre Themen sprechen.

Sie können sich gegenseitig unterstützen und beraten.

Am 1. Termin sammeln wir die Themen und planen die weiteren Termine zusammen.



Dienstag, 28. Januar 2025  
 Dienstag, 8. April 2025  
 Dienstag, 1. Juli 2025  
 Dienstag, 7. Oktober 2025



Jeweils von 17:00 – 19:30 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit  
 Am Gojenboom 46  
 22111 Hamburg  
 1. Stock, Raum vom Rauhen Haus  
 Region: Hamburg-Mitte



Kendra Eckhorst



Keine Kosten



Büro-Team in der Borgfelde  
 Telefon: 040 25 30 46 320  
 E-Mail: [bildungsnetz@rauheshaus.de](mailto:bildungsnetz@rauheshaus.de)



Höchstens 12 Teilnehmende



## 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, 31. Januar 2025  
 Freitag, 7. Februar 2025  
 Freitag, 14. Februar 2025  
 Freitag, 21. Februar 2025  
 Freitag, 28. Februar 2025  
 Freitag, 7. März 2025  
 Freitag, 14. März 2025  
 Freitag, 21. März 2025  
 Freitag, 28. März 2025  
 Freitag, 4. April 2025  
 Freitag, 11. April 2025  
 Freitag, 18. April 2025



Jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr



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



Daniela Chmelik



24 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.  
 Kurs offen für Quer-Einstieg.



# Bundestags-Wahlen 2025

## Was müssen Sie über die Wahl wissen?

Am 23. Februar 2025 ist Wahl-Tag.

Dann wählen die Menschen in Deutschland den neuen Bundestag.

Auch Sie können wählen.

In dem Kurs sprechen wir darüber:

- Warum sollten Sie wählen?
- Was genau macht der Bundestag?
- Was haben die Wahlen mit Ihrem Leben in Hamburg zu tun?
- Wie funktionieren die Wahlen genau?

Wir probieren auch aus, wie die Wahl funktioniert:

mit Stimm-Zettel, Wahl-Kabine und Wahl-Urne.



Montag, 3. Februar 2025



Von 16:30 – 18:45 Uhr



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



Barbara Reindl



Keine Kosten



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



# Bundestags-Wahlen 2025

## Ein Kurs in Wilhelmsburg

Wir besprechen die Bedeutung der Bundestags-Wahl.

Was hat die Wahl mit meinem Alltag zu tun?

Welche Themen sind wichtig?

Wie funktioniert ein Wahlvorgang?

Wir probieren es aus.



Freitag, 7. Februar 2025



Von 14:00 – 16:15 Uhr



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



Barbara Reindl



Keine Kosten



Judith Jegminat  
Telefon: 040 18 07 62 66  
E-Mail: [j.jegminat@sozialkontor.de](mailto:j.jegminat@sozialkontor.de)



Höchstens 10 Teilnehmende.



# Bürgerschafts-Wahl in Hamburg

## Was müssen Sie über die Wahl wissen?

Am 2. März 2025 wählen die Menschen in Hamburg.  
Auch Sie können wählen.

In dem Workshop sprechen wir darüber:

- Was ist die Bürgerschaft?
- Welche Aufgaben hat die Bürgerschaft?
- Wer wird unser Bürgermeister oder unsere Bürgermeisterin?
- Was hat mein Leben mit der Bürgerschaft zu tun?
- Wie funktioniert die Wahl genau?

Wir probieren auch aus, wie die Wahl funktioniert:  
mit Stimm-Zettel, Wahl-Kabine und Wahl-Urne.



Mittwoch, 19. Februar 2025



Von 16:30 – 18:45 Uhr



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



Barbara Reindl



Keine Kosten



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: [bildungsnetz@rauheshaus.de](mailto:bildungsnetz@rauheshaus.de)



Höchstens 10 Teilnehmende.



# Bürgerschafts-Wahl in Hamburg

## Ein Kurs in Wilhelmsburg

Was ist die Bürgerschaft Hamburg?

Welche Aufgaben hat sie?

Warum ist es wichtig wählen zu gehen?

Wie funktionieren die Wahlen?

Wir besprechen die Fragen und erklären die Bedeutungen.



Freitag, 21. Februar 2025



Von 14:00 – 16:15 Uhr



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



Barbara Reindl



Keine Kosten



Judith Jegminat  
Telefon: 040 18 07 62 66  
E-Mail: [j.jegminat@sozialkontor.de](mailto:j.jegminat@sozialkontor.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?

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

Über diese Fragen sprechen wir.

Wir besuchen eine Polizei-Wache und können dort Fragen stellen.



Samstag, 22. Februar 2025  
Donnerstag, 27. Februar 2025



Samstag: 9:30 – 15:30 Uhr  
Donnerstag: 15:30 – 18:30 Uhr



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



Ingo Schmaal



12 €



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



unterschiedliche Zeiten.  
Höchstens 8 Teilnehmende.



## Die Welt besser verstehen

Jeden Tag prasseln Nachrichten auf uns ein.

Wir hören Nachrichten im Radio. Wir sehen Nachrichten im Fernsehen.

Wir lesen Nachrichten in der Zeitung. Wir bekommen Nachrichten auf unser Handy.

Manchmal sind wir ratlos.

Und manchmal machen uns die Nachrichten auch Angst.

Im Kurs sprechen wir über unsere Fragen:

Wo kommen die Nachrichten her? Stimmen die Nachrichten wirklich?

Wir lernen, wie man mit Nachrichten richtig umgeht.

Denn nicht alle Nachrichten sind wahr. Oft müssen wir noch weiter forschen.

Darauf achten wir im Kurs: Jeder darf seine eigene Meinung haben.

Aber wir wollen unsere Meinung mit echtem Wissen begründen.

Am Ende des Kurses haben wir gelernt, wie wir die Welt ein bisschen besser verstehen können.



Freitag, 28. März 2025  
 Freitag, 4. April 2025  
 Freitag, 11. April 2025  
 Freitag, 25. April 2025  
 Freitag, 9. Mai 2025  
 Freitag, 16. Mai 2025



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
 Soziale Dienste West  
 Griegstraße 110a, 22763 Hamburg, Region: Altona



Michael Roth



12 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## 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.

Wir besuchen ein Feuerwehr-Wache.

Dort können Sie sich anschauen,

welche Technik die Feuerwehr benutzt.



Freitag, 4. April 2025  
Samstag, 5. April 2025



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



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



Ingo Schmaal



12 €



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



Unterschiedliche Zeiten.  
Höchstens 8 Teilnehmende.



## Natur und Umwelt

- 14 Plastik**  
Wir sammeln Müll und machen Kunst in Winterhude
- 15 Wir besuchen das Land der Tiere**
- 16 Natur-Erlebnis und Bewegung**   
Kanu-Tour durch Wilhelmsburg.
- 17 Ich repariere mein Fahrrad selbst**
- 18 Plastik**  
Wir sammeln Müll und machen Kunst in Rothenburgsort
- 19 Die Elbinsel Kaltehofe**
- 20 Erkundungs-Tour: Fischbeker Heide**
- 21 Upcycling**  
Aus einem Marmeladen-Glas wird ein Tee-Licht.



# Plastik

## Wir sammeln Müll und machen Kunst in Winterhude

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, 16. Mai 2025  
Samstag, 17. Mai 2025  
Sonntag, 18. Mai 2025



Freitag: 14:00 – 18:30 Uhr  
Samstag und Sonntag: 10:00 – 13:45 Uhr



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



Ingo Schmaal  
Eva Zulauf



16 €



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



Unterschiedliche Zeiten.  
Höchstens 10 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.



Montag, 26. Mai 2025

Der zweite Termin wird mit den Teilnehmenden besprochen



Von 17:00 – 19:00 Uhr



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



Bettina Schubert



10 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



# Natur-Erlebnis und Bewegung

## Kanu-Tour durch Wilhelmsburg

Dieser Kurs ist eine Kanu-Tour.

Wir paddeln durch den Hamburger Stadtteil Wilhelmsburg.

Wir paddeln auf dem Wasser und entdecken dabei die Natur.

Wir sehen Pflanzen und Tiere.

Gemeinsam lernen wir die Umgebung kennen  
und haben Spaß im Team.



Samstag, 31. Mai 2025



Von 10:00 – 16:00 Uhr



Zum Anleger  
Vogelhüttendeich 123  
21107 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Julia Pachner  
Fabian Piatke



23 €  
In der Kurs-Gebühr ist der Kanu-Verleih enthalten.



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



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.  
Bitte sprechen Sie uns an.  
Höchstens 6 Teilnehmende.



## Ich repariere mein Fahrrad selbst

Sie haben einen Platten, das Licht funktioniert nicht oder die Bremse muss eingestellt werden.

Im Fahrrad-Laden kann das ziemlich teuer werden.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das selbst reparieren können.



Mittwoch, 11. Juni 2025  
Mittwoch, 18. Juni 2025  
Mittwoch, 25. Juni 2025



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Treffpunkt Hinterm Graben  
Hinterm Graben 6-8  
21029 Hamburg  
Region: Bergedorf  
Der Treffpunkt ist vor dem Durchgang zum Hinter-Hof.



Hans-Peter Meister



6 €



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



Es gibt vor Ort ein Fahrrad, an dem geübt wird.  
Bringen Sie gern Ihr eigenes Fahrrad mit.  
Höchstens 6 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



# Plastik

## Wir sammeln Müll und machen Kunst in Rothenburgsort

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, 25. Juli 2025  
Samstag, 26. Juli 2025  
Sonntag, 27. Juli 2025



Freitag: 14:00 – 18:30 Uhr  
Samstag und Sonntag: 10:00 – 13:45 Uhr



Stadtteilzentrum Mikropol  
Billhorner Mühlenweg 13  
20539 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Ingo Schmaal  
Eva Zulauf



16 €



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



unterschiedliche Zeiten.  
Höchstens 10 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, 6. August 2025



Von 10:00 – 14:00 Uhr



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



Michael Futh



4 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Erkundungs-Tour: Fischbeker Heide

Die Heide erblüht. Gemeinsam fahren wir mit Bus und Bahn in die Fischbeker Heide.

Wir erleben das Wunder der Blüten-Pracht.



Samstag, 16. August 2025



Von 10:00 – 16:00 Uhr



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



Judith Jegminat



5 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg  
Telefon: 040 81 07 62 66  
E-Mail: [j.jegminat@sozialkontor.de](mailto:j.jegminat@sozialkontor.de)



Für Rollstuhl-Fahrer\*innen nur mit Assistenz geeignet.  
Höchstens 5 Teilnehmende.



## Upcycling

### Aus einem Marmeladen-Glas wird ein Tee-Licht.

Du hast Alt-Glas zu Hause und weißt nicht, was du damit machen sollst?  
Kein Problem! Bringe es gerne mit zu unserem Upcycling-Angebot.

Hier verwandeln wir das Alt-Glas in dekorative Teelichter und Behältnisse,  
in denen Dinge aufbewahrt werden können.



Samstag, 29. November 2025



Von 14:00 – 17:00 Uhr



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



Sarah Martens



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg West  
Telefon: 040 35 70 85 53  
E-Mail: [treffpunkt-west@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-west@sozialkontor.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



[www.schottland-fuer-alle.com](http://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 - Drumalah  
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](http://www.schottland-fuer-alle.com)  
[info@schottland-fuer-alle.com](mailto:info@schottland-fuer-alle.com)



## Meine Stadt und anderswo

- 22 Einen Ausflug organisieren
- 23 Bildungs-Fahrt nach Berlin Nr. 1   
Auf Farsi und Deutsch
- 24 Bildungsfahrt nach Berlin Nr. 2   
Auf Arabisch und Deutsch
- 25 Wir erkunden Bergedorf
- 26 Stockholm ist eine Reise wert
- 27 Wir entdecken die Hafencity



## 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.



Freitag, 28. März 2025  
 Samstag, 29. März 2025  
 Am Freitag organisieren Sie einen Ausflug.  
 Am Samstag findet der Ausflug statt.



Freitag von 16:00 – 19:00 Uhr  
 Samstag von 10:00 – 18:00 Uhr



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



Momme Peters  
 Gabi Zimmer



16 €  
 Zuzüglich Bahn-Ticket.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.  
 KEIN Quer-Einstieg möglich.



# Bildungs-Fahrt nach Berlin Nr. 1

## Auf Farsi und Deutsch

Wir fahren mit dem ICE nach Berlin, der deutschen Hauptstadt. Dort sehen wir das Bundeskanzleramt und den Bundestag, und wir gehen durch das Brandenburger Tor.

Mit der Straßenbahn fahren wir zur Bernauer Straße.

Dort können wir entlang der früheren Mauer die deutsche Teilung erleben. Mit dem Bus fahren wir an vielen Sehenswürdigkeiten der größten deutschen Stadt vorbei.



Samstag, 12. April 2025



Von 8:00 – 19:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf-Süd  
Kirchdorfer Damm 6  
21109 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte

Treffpunkt: Um 8:00 Uhr vor dem Deutschen Schauspielhaus,  
gegenüber dem Hamburger Hauptbahnhof, Kirchenallee 39.



Mathias Salmann



40 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf Süd  
Telefon: 040 55 89 89 89  
E-Mail: [m.salmann@sozialkontor.de](mailto:m.salmann@sozialkontor.de)



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

Höchstens 10 Teilnehmende.



## Bildungsfahrt nach Berlin Nr. 2

### Auf Arabisch und Deutsch

Wir fahren mit dem ICE nach Berlin, der deutschen Hauptstadt. Dort sehen wir das Bundeskanzleramt und den Bundestag, und wir gehen durch das Brandenburger Tor.

Mit der Straßenbahn fahren wir zur Bernauer Straße.

Dort können wir entlang der früheren Mauer die deutsche Teilung erleben. Mit dem Bus fahren wir an vielen Sehenswürdigkeiten der größten deutschen Stadt vorbei. Die Erklärungen sind auf Arabisch und Deutsch.



Samstag, 10. Mai 2025



Von 8:00 – 19:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf-Süd  
Kirchdorfer Damm 6  
21109 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte

Treffpunkt: Um 8:00 Uhr vor dem Deutschen Schauspielhaus,  
gegenüber dem Hamburger Hauptbahnhof, Kirchenallee 39.



Mathias Salmann  
Mohamed Muhudin-Abdulle



40 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Kirchdorf Süd  
Telefon: 040 55 89 89 89  
E-Mail: [m.salmann@sozialkontor.de](mailto:m.salmann@sozialkontor.de)



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

Höchstens 10 Teilnehmende.



## Wir erkunden Bergedorf

Gemeinsam machen wir einen Stadt-Rundgang in Bergedorf.

Wir erkunden das Schloss, den Hafen und die Fußgänger-Zone.

Dabei erfahren Sie viele interessante Dinge.



Samstag, 17. Mai 2025



Von 14:00 – 17:00 Uhr



Bahnhof Bergedorf  
Ausgang Weidenbaumsweg  
21035 Hamburg  
Region: Bergedorf

Treffpunkt ist vor dem Eingang des Bahnhofs auf der Seite zum City Center Bergedorf.



Hans-Peter Meister



3 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Stockholm ist eine Reise wert

Gemeinsam wollen wir ein langes Wochenende in Stockholm verbringen.

Wir reisen mit dem Zug.

Vor unserer Wochenend-Reise treffen wir uns.

Wir überlegen zusammen, was alles notwendig ist  
und was wir uns in Stockholm ansehen wollen.



Die Reise findet statt von:

Donnerstag, 5. Juni bis Montag, 9. Juni 2025.

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



350,00 €

In den Kurs-Kosten sind die Reise-Kosten enthalten. Ein  
Taschengeld für die persönliche Verfügung ist nicht enthalten.



Helga Schacht  
Telefon: 040 68 94 33 22  
E-Mail: [helga.schacht@lhhh.de](mailto:helga.schacht@lhhh.de)



Höchstens 12 Teilnehmende.

Anmeldungen sind ausschließlich in der Zeit vom  
3.2. – 7.2.2025 möglich. Danach entscheidet das Los.



## Wir entdecken die Hafencity

Beim ersten Termin bereiten wir gemeinsam den Auflug in die Hafencity vor.  
Beim zweiten Termin werden wir gemeinsam mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in die Hafencity fahren.

Anschließend erkunden wir die Umgebung und lernen uns kennen.



Freitag, 13. Juni 2025  
Freitag, 20. Juni 2025



1. Termin von 10:00 – 13:15 Uhr  
2. Termin von 10:00 – 15:15 Uhr



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



Serap Cicek  
Serife Kesan



10 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg  
Telefon: 040 24180993  
E-Mail: [treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de)



Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.

## 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. 06421-686832  
Email: [mail@weitsprung-reisen.de](mailto:mail@weitsprung-reisen.de)





## Kunst und Kultur

- 28 Musik selber machen
- 29 Gebärden und Gebärden-Poesie zur Musik
- 30 Wir spielen Theater
- 31 Komm wir gehen ins Museum
- 32 Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi
- 33 Wir drehen einen Film
- 34 Kreativ-Kurs: freie Farben, freie Formen
- 35 Rockmusik
- 36 Lieder singen ohne Noten
- 37 Leicht wie eine Feder: die Schreib-Werkstatt für ALLE
- 38 Bilder übermalen
- 39 Wir malen Graffiti
- 40 So feiert man Ostern in anderen Ländern
- 41 Die lange Nacht der Museen
- 42 Lustige Figuren aus Ton herstellen
- 43 Blaudruck mit Pflanzen
- 44 Wir drehen einen Film
- 45 Filme mit Botschaft 
- 46 Trickfilm-Kurs
- 47 Advents-Basteln 
- 48 So feiert man Weihnachten in anderen Ländern



## 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, 12. Januar 2025  
 Sonntag, 26. Januar 2025  
 Sonntag, 9. Februar 2025  
 Sonntag, 23. Februar 2025  
 Sonntag, 9. März 2025  
 Sonntag, 23. März 2025

Sonntag, 6. April 2025  
 Sonntag, 13. April 2025  
 Sonntag, 4. Mai 2025  
 Sonntag, 18. Mai 2025  
 Sonntag, 1. Juni 2025  
 Sonntag, 15. Juni 2025



Jeweils von 12:00 – 15:45 Uhr



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



Ralf Kleinemas



5 € pro Termin



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



Die Termine sind unabhängig buchbar.

Weitere Termine:

29.6., 6.7., 20.7., 7.9., 14.9., 28.9., 5.10., 12.10., 16.11., 30.11.,  
 7.12., 21.12.



# Gebärden und Gebärden-Poesie zur Musik

Wer interessiert sich für die Gebärdensprachkultur?

In dem Workshop gestalten wir zwei Songs mit Gebärden und mit Gebärdenpoesie.

Wir lernen die Gebärden zu zwei Songs. Es wird nicht gesungen.  
Wir machen zwei Songs mit den Händen in Gebärdenpoesie lebendig.  
Es sind keine Gebärdenvorkenntnisse erforderlich.

Wer mutig ist, kann während der altonale vom 20.06.2025 bis 06.07.2025 sein Können in Gebärdenpoesie zeigen.

	<p>Donnerstag, 23. Januar 2025    Donnerstag, 3. April 2025          Donnerstag, 30. Januar 2025    Donnerstag, 24. April 2025          Donnerstag, 20. Februar 2025    Donnerstag, 8. Mai 2025          Donnerstag, 27. Februar 2025    Donnerstag, 19. Juni 2025          Donnerstag, 13. März 2025    Donnerstag, 26. Juni 2025          Donnerstag, 20. März 2025    Donnerstag, 3. Juli 2025</p>
	<p>Jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr</p>
	<p>alsterdorf assistenz west, treffpunkt.altona          Große Bergstraße 189          22767 Hamburg          Region: Altona</p>
	<p>Ines Helke</p>
	<p>Keine Kosten</p>
	<p>Ines Helke          E-Mail: <a href="mailto:i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de">i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de</a></p>
	<p>Es steht die Induktionshöranlage für Hörgeräte Träger*innen und für Cochlea Implantat Träger*innen zur Verfügung.          Der Workshop wird in Gebärden und Deutsche Gebärdensprache begleitet und unterstützt.          Kurs offen für Quer-Einstieg.          Höchstens 15 Teilnehmende.</p>



# Wir spielen Theater!

Theater? Wie geht das?

Gemeinsam lernen wir das Theater-Spielen.

Im Kurs lernen wir unseren Körper und unsere Stimme auf der Bühne zu benutzen.

Wir machen unterschiedliche Schauspiel-Übungen, wie zum Beispiel Improvisations-Theater.

Gemeinsam denken wir uns Rollen aus und entwickeln ein Theater-Stück.

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

	<p><b>1. Kurs:</b>          Donnerstag, 23. Januar 2025          Donnerstag, 6. Februar 2025          Donnerstag, 20. Februar 2025          Donnerstag, 6. März 2025          Donnerstag, 3. April 2025          Donnerstag, 24. April 2025          Donnerstag, 15. Mai 2025          Donnerstag, 5. Juni 2025          Donnerstag, 19. Juni 2025          Donnerstag, 3. Juli 2025          Donnerstag, 17. Juli 2025</p>	<p><b>2. Kurs:</b>          Donnerstag, 4. September 2025          Donnerstag, 18. September 2025          Donnerstag, 2. Oktober 2025          Donnerstag, 16. Oktober 2025          Donnerstag, 13. November 2025          Donnerstag, 27. November 2025          Donnerstag, 11. Dezember 2025</p>
	<p>Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr</p>	
	<p>Bürgertreff Altona-Nord          Gefionstraße 3, 22769 Hamburg          Region: Altona</p>	
	<p>Lena Pöschel</p>	
	<p><b>1. Kurs:</b> 22 €  <b>2. Kurs:</b> 14 €</p>	
	<p>Helga Schacht          Telefon: 040 68 94 33 22          E-Mail: helga.schacht@lhhh.de</p>	
	<p>Höchstens 12 Teilnehmende.</p>	



## 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.



Sonntag, 26. Januar 2025	Altonaer Museum
Sonntag, 23. Februar 2025	Hamburger Kunsthalle
Sonntag, 30. März 2025	Sammlung Falckenberg
Sonntag, 27. April 2025	Museum für Kunst & Gewerbe
Sonntag, 29. Juni 2025	Hafenmuseum (mit Schiff Peking)
Sonntag, 27. Juli 2025	Museum der Natur
Sonntag, 30. November 2025	Deichtorhallen, aktuelle Kunst



Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr  
Am 30. März und am 29. Juni bis 14:45 Uhr



Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof  
Vor dem Reisezentrum Kirchenallee,  
20099 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Gabi Zimmer



5 € pro Termin, zusätzlich Eintritt (ungefähr 6 - 8 €)



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



Die Termine sind unabhängig buchbar.  
Höchstens 8 Teilnehmende.



# Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi

Malen mit Rohullah.

Alle malen so wie sie es können.

Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben.

Unterstützt wird das Angebot von Rohullah Kazimi.

Rohullah Kazimi ist ein Künstler.

Er arbeitet in der Ateliergemeinschaft der Schlumper Maler.



Sonntag, 26. Januar 2025  
 Sonntag, 23. Februar 2025  
 Sonntag, 30. März 2025  
 Sonntag, 27. April 2025  
 Sonntag, 25. Mai 2025  
 Sonntag, 29. Juni 2025

Sonntag, 27. Juli 2025  
 Sonntag, 31. August 2025  
 Sonntag, 28. September 2025  
 Sonntag, 26. Oktober 2025  
 Sonntag, 30. November 2025



Jeweils von 15:00 Uhr – 18:00 Uhr



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



Rohulla Kazimi, Uli Jennißen



keine Kosten



Uli Jennißen  
 Telefon: 0162 247 6419  
 E-Mail: [treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de)



Kurs offen für Quer-Einstieg.



## 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, 7. Februar 2025  
 Samstag, 8. Februar 2025  
 Freitag, 14. Februar 2025  
 Samstag, 15. Februar 2025  
 Freitag, 21. Februar 2025  
 Samstag, 22. Februar 2025



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



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



Michael Steinhauser



35 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.  
 KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Kreativ-Kurs: freie Farben, freie Formen

Kommen Sie zu diesem Mal-Kurs.

Und entdecken Sie die Welt der Farben.

Sie können eine Mal-Technik erlernen.

Die Technik heißt Gießtechnik.

Oder Sie malen einfach frei auf der Leinwand.

Es ist egal, ob Sie schon malen oder erst anfangen wollen.

Alle sind willkommen.



Samstag, 8. Februar 2025  
Sonntag, 9. Februar 2025



Jeweils von 11:00 – 15:30 Uhr



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



Amanda Negnal



12 €



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



Höchstens 8 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 Bestandteil des Kurses.

Wie bei jeder Musik-Gruppe auch.



Freitag, 7. März 2025  
Samstag, 8. März 2025  
Freitag, 21. März 2025  
Samstag, 22. März 2025



Freitags jeweils von 17:15 – 20:30 Uhr  
Samstags jeweils von 14:45 – 19:45 Uhr



Station 17  
Barnerstraße 16  
22765 Hamburg  
Region: Altona



Andres Trumm  
Greta Bayer



30 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Lieder singen ohne Noten

Lassen Sie Ihre Stimme frei erklingen.

Singen geht auch ohne Noten lesen.

Im Kurs singen wir gemeinsam mit Begleitung einer Gitarre.

Sie dürfen sich auch Lieder wünschen.



### 1. Kurs:

Samstag, 8. März 2025

Sonntag, 9. März 2025

### 2. Kurs:

Samstag, 27. September 2025

Sonntag, 28. September 2025



Jeweils von 12:00 – 15:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Treffpunkt Mitte Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6

22765 Hamburg

Region: Altona



Felix Schröder



11 €

In der Kurs-Gebühr sind Material-Kosten enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Leicht wie eine Feder: die Schreib-Werkstatt für ALLE

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, 10. März 2025  
Montag, 17. März 2025  
Samstag, 22. März 2025  
Sonntag, 23. März 2025



Montags jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr  
Samstag und Sonntag von 10:00 – 16:45 Uhr



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



Jörn Waßmund



25 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd  
Telefon: 040 180 10 03 60  
E-Mail: [treffpunkt-sued@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-sued@sozialkontor.de)



Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## 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, 15. März 2025  
Sonntag, 16. März 2025



Jeweils von 12:00 – 15:45 Uhr



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



Eva Zulauf



10 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



## Wir malen Graffitis

Graffitis sind große bunte Bilder in der Stadt.

In Hamburg gibt es viele Graffitis.

Zum Beispiel an Haus-Wänden und an Mauern.

Wir malen unsere eigenen Graffitis.

Wir malen an einer Wand, wo Graffitis erlaubt sind.

Unsere Graffitis werden danach von anderen Graffiti-Künstler\*innen wieder übermalt.



Die Termine werden noch bekannt gegeben.  
Der Kurs findet samstags statt.  
Der Kurs besteht insgesamt aus 3 Terminen.



Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr



S-Bahnhof Bahrenfeld  
Ausgang Friedensallee  
22761 Hamburg  
Region: Altona



Jan Baumgartner



15 €  
In der Kurs-Gebühr ist Geld für Material enthalten.



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



Bitte bringen Sie Arbeits-Kleider mit, die bemalt werden können.



## So feiert man Ostern in anderen Ländern

Was machen die Menschen in anderen Ländern zu Ostern?

Welche Bräuche und Traditionen gibt es woanders?

In diesem Kurs erfahren wir mehr darüber,  
wie man Ostern in anderen Ländern feiert.

Gemeinsam backen wir ein Oster-Gebäck aus der Ukraine.

Danach basteln wir schönen Oster-Schmuck.

Den Oster-Schmuck können Sie mit nach Hause nehmen oder verschenken.

Wir haben viel Spaß zusammen und entdecken neue Traditionen.



Samstag, 5. April 2025



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Julia Pachner  
Inna Kuklin



14 €  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



# Die Lange Nacht der Museen

Am Samstag 26. April öffnen die Museen in der Nacht.

Es finden viele Veranstaltungen statt.

Zum Beispiel Konzerte.

Viele Menschen sind unterwegs.

Wir fahren von einem Museum zum nächsten mit dem Bus.



Samstag, 26. April 2025



Von 18:00 – 22:30 Uhr  
Das Ende kann sich verzögern.



Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof  
Vor dem Reisezentrum  
Kirchenallee  
20099 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Gabi Zimmer  
Michael Steinhauser



23 €  
Der Eintritt ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Wir fahren mit dem Bus oder der Bahn zu den Museen.  
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, 23. Mai 2025  
Samstag, 24. Mai 2025  
Samstag, 7. Juni 2025



Freitag: 16:00 – 19:00 Uhr  
Samstags: 11:00 – 14:00 Uhr



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



François Huguenin



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



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



Der Termin zum Abholen der Werke wird noch bekannt gegeben.  
Höchstens 6 Teilnehmende.



## Blaudruck mit Pflanzen

Der Blaudruck ist eine alte Druck-Technik. Hierfür arbeiten wir mit Fotopapier und Pflanzen und stellen unsere eigenen Kunstwerke her.

In diesem Kurs lernen Sie die Drucktechnik kennen und probieren sie aus. Dazu sammeln wir gemeinsam Blüten und Pflanzen.

Sie können auch eigene Pflanzenteile mitbringen.

Diese bringen wir dann im Blaudruck auf Papier und zaubern Kunstwerke.

Wir experimentieren mit unterschiedlichen Formen und gestalten Postkarten, Lesezeichen und Klappkarten.



Sonntag, 8. Juni 2025



Von 12:00 – 15:00 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit  
Am Gojenboom 46  
22111 Hamburg  
1. Stock, Raum vom Rauhen Haus  
Region: Hamburg-Mitte



Freddie Maria Tetzlaff



2 €



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 10 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, 10. Oktober 2025  
 Samstag, 11. Oktober 2025  
 Freitag, 17. Oktober 2025  
 Samstag, 18. Oktober 2025  
 Freitag, 24. Oktober 2025  
 Samstag, 25. Oktober 2025



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



Volkshochschule Farmsen  
 Berner Heerweg 183  
 22159 Hamburg  
 Region: Wandsbek



Michael Steinhauser



35 €



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



Höchstens 8 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, 11. Oktober 2025  
Samstag, 25. Oktober 2025  
Samstag, 8. November 2025



Jeweils von 14:00 – 17:45 Uhr



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



Andrea Meimerstorf



3 € pro Termin



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mitte  
Telefon: 040 28 05 18 98  
E-Mail: [treffpunkt-mitte@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-mitte@sozialkontor.de)



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

Höchstens 6 Teilnehmende.  
Kurs offen für Quer-Einstieg.



## 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 mit nach Hause.

Dafür bringen Sie bitte einen USB-Stick mit.

Das ist ein ganz kleines Gerät, das an einen Computer angeschlossen wird.

Damit können Sie dann den Film sehen.



Freitag, 7. November 2025  
 Samstag, 8. November 2025  
 Sonntag, 9. November 2025  
 Freitag, 14. November 2025  
 Samstag, 15. November 2025



Freitags: von 17:00 – 21:00 Uhr  
 Samstags und sonntags: von 11:00 – 16:00 Uhr  
 Am letzten Samstag bis 15:00 Uhr



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



Ralf Kleinemas  
 Karin Bähr



32 €  
 In der Kurs-Gebühr sind 5,00 € Material -Kosten enthalten.



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



Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.  
 Höchstens 8 Teilnehmende.



## Advents-Basteln

Was ist besonders schön an der Adventszeit?

Die Dekoration.

Wir wollen gemeinsam kreativ sein und etwas Schönes basteln.

Das kann natürlich auch verschenkt werden.



Freitag, 28. November 2025



Von 14:00 – 19:15 Uhr



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



Antje Heimbach



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mitte  
Telefon: 040 28 05 18 98  
E-Mail: [treffpunkt-mitte@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-mitte@sozialkontor.de)



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

Höchstens 10 Teilnehmende.



## So feiert man Weihnachten in anderen Ländern

Was machen die Menschen in anderen Ländern zu Weihnachten?  
Welche Bräuche und Traditionen gibt es woanders?

In diesem Kurs erfahren wir mehr darüber,  
wie man Weihnachten in anderen Ländern feiert.

Gemeinsam basteln wir weihnachtliche Sachen.

Die Sachen können Sie dann mit nach Hause nehmen oder verschenken.

Wir haben viel Spaß und genießen die festliche Zeit zusammen.



Samstag, 13. Dezember 2025



Von 11:00 – 18:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Julia Pachner  
Inna Kuklin



14 €  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 8 Teilnehmende



## Gesundheit, Bewegung und Tanz

- 49 Tanzen! Tanzen! Tanzen!**
- 50 Tanzen macht Spaß**
- 51 Erste Hilfe am Baby und Kind**
- 52 Zur Ruhe kommen**  
Entspannungs-Kurs in Alsterdorf
- 53 Wir lernen die Sport-Art  
Motocross kennen**
- 54 Übungsleiter-Assistent\*in: Teil 1**
- 55 Laufen im Stadtpark**
- 56 Den Umgang mit dem Pferd  
kennenlernen**
- 57 Welt der Bewegung** 
- 58 Ich lerne helfen**  
Erste Hilfe-Kurs in leichter Sprache
- 59 Hoch hinaus**  
Schnupper-Klettern in der Nordwand-Halle
- 60 Wir trainieren in der Natur**
- 61 Bewegung bringt Spaß**
- 62 Inklusives Lauf-Camp in Lech**  
Reise für alle die gerne laufen und wandern
- 63 Drachen-Boot fahren**
- 64 Kanu-Fahren**
- 65 Ich kann entspannen –  
in Bergedorf**
- 66 Entspannung mit Märchen**  
Ein Kurs für Mutter oder Vater mit Kind
- 67 Erste-Hilfe-Kurs**
- 68 Übungsleiter-Assistent\*in: Teil 1**
- 69 Übungsleiter-Assistent\*in: Teil 2**



# 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.



## 1. Kurs:

Freitag, 10. Januar 2025

Freitag, 24. Januar 2025

Freitag, 14. Februar 2025

Freitag, 21. März 2025

Freitag, 4. April 2025

Freitag, 18. April 2025

Freitag, 9. Mai 2025

Freitag, 23. Mai 2025

Freitag, 6. Juni 2025

Freitag, 20. Juni 2025

**2. Kurs** beginnt am Freitag, 22. August 2025.

Der 2. Kurs besteht aus 9 Terminen.



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Barmbek Basch

Wohldorfer Str. 30

22081 Hamburg

Region: Wandsbek



Bente Ollmann



24 €



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





## Tanzen macht Spaß

Musik macht Spaß.

Musik und Bewegung zusammen machen noch mehr Spaß.

Mal nach Lust und Laune, Mal mit klaren Schritten.

Wir entdecken die Rhythmen und Klänge der Musik.

Zusammen suchen wir Musik aus.

Wie können wir uns zu der Musik bewegen?

Wir entwickeln einen Tanz als Gruppe.

Wir üben diesen Tanz und andere Choreografien ein.



### 1. Kurs:

Donnerstag, 16. Januar 2025  
 Donnerstag, 30. Januar 2025  
 Donnerstag, 13. Februar 2025  
 Donnerstag, 27. Februar 2025  
 Donnerstag, 27. März 2025  
 Donnerstag, 10. April 2025  
 Donnerstag, 8. Mai 2025  
 Donnerstag, 22. Mai 2025  
 Donnerstag, 12. Juni 2025  
 Donnerstag, 26. Juni 2025  
 Donnerstag, 10. Juli 2025

### 2. Kurs:

Donnerstag, 11. September 2025  
 Donnerstag, 25. September 2025  
 Donnerstag, 9. Oktober 2025  
 Donnerstag, 6. November 2025  
 Donnerstag, 20. November 2025  
 Donnerstag, 4. Dezember 2025  
 Donnerstag, 18. Dezember 2025



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Bürgertreff Altona-Nord  
 Gefionstraße 3, 22769 Hamburg  
 Region: Altona



Lena Pöschel



**1. Kurs:** 22 €

**2. Kurs:** 14 €



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



Höchstens 12 Teilnehmende.



## Erste Hilfe am Baby und Kind

Notfälle bei Babys und Kindern sind für Eltern sehr herausfordernd und machen Angst.

Hier werden wichtige Notfälle in leichter Sprache besprochen.

Maßnahmen werden gemeinsam geübt, was Eltern in Notfällen bei ihren Babys oder Kindern machen können.



Dienstag, 18. März 2025



Von 10:00 – 15:30 Uhr



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



Ulrich Stäb



6 €



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



Höchstens 16 Teilnehmende.



# 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, 25. März 2025  
 Dienstag, 1. April 2025  
 Dienstag, 8. April 2025  
 Dienstag, 15. April 2025  
 Dienstag, 22. April 2025  
 Dienstag, 29. April 2025



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



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



Gunhild Marks



12 €



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



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.  
 Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.  
 Höchstens 8 Teilnehmende.  
 KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Wir lernen die Sport-Art Motocross kennen

Motocross ist eine Sport-Art.

Die Sportler fahren auf besonderen Motor-Rädern.

Die Sportler fahren auf einer Rennbahn-Strecke.

Diese Strecke heißt beim Motocross Gelände.

Die Sportler tragen dabei besondere Schutz-Kleidung.

Wir erleben einen Trainings-Tag beim Motocross.

Wir können die Motor-Räder anschauen.

Und wir lernen die Fahrer persönlich kennen.

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



Mittwoch, 26. März 2025

Beim Vortreffen werden die Renn-Termine geplant.



Von 17:00 – 19:00 Uhr



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



Thorsten Wollschläger  
Bettina Schubert



20 €



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



Der Kurs besteht aus 3 Terminen.  
Die Termine werden mit der Gruppe direkt besprochen.  
Höchstens 8 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 Abbau der Sport-Geräte helfen?



Samstag, 12. April 2025  
Sonntag, 13. April 2025



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



Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf  
Alsterdorfer Markt  
22297 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Katja Reimer  
Linda Bull



30 €  
Es gibt Getränke und Mittagessen



Louise Thieme  
Telefon: 040 5077 32 00  
E-Mail: [sport-inklusion@alsterdorf.de](mailto:sport-inklusion@alsterdorf.de)





## 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 Lauf-Training, Bewegungs-Spiele und 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, 16. April 2025  
 Mittwoch, 23. April 2025  
 Mittwoch, 30. April 2025  
 Mittwoch, 7. Mai 2025  
 Mittwoch, 14. Mai 2025



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



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



Maiken Liß



12 €



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



Bitte Sportkleidung und Laufschuhe mitbringen.  
 Wir können uns am Treffpunkt umziehen  
 und unsere Sachen dort lassen.  
 Höchstens 8 Teilnehmende.  
 Kurs offen für Quer-Einstieg.



## 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, 12. Mai 2025  
Montag, 8. September 2025



Jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr



Boberger Reitverein  
Billwerder Billdeich 256  
21033 Hamburg  
Region: Bergedorf



Stefanie Gontard  
Bettina Schubert



10 €  
Verpflegung ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



## Welt der Bewegung

In diesem Kurs können Sie verschiedene Sport-Arten ausprobieren.

Wir bewegen uns viel und haben Spaß zusammen.

Der Kurs findet im Inseipark in Wilhelmsburg statt.

Dort lernen wir verschiedene Sport-Arten kennen.

Am zweiten Tag gehen wir zusammen in die Kletter-Halle.

Dort können Sie klettern und neue Bewegungen ausprobieren.

Am Ende des Kurses bekommt jeder eine Urkunde.



Samstag, 7. Juni 2025  
Sonntag, 8. Juni 2025



Jeweils von 11:00 – 17:00 Uhr



S-Bahn Wilhelmsburg, Ausgang Inseipark  
Wilhelm-Strauß-Weg 1b  
21109 Hamburg  
Vor Mina Imbiss  
Region: Hamburg-Mitte



Fabian Piatke  
Steffen Kuhn



36 €  
In der Kurs-Gebühr ist Geld für Eintritt und Ausrüstung enthalten.



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



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

Höchstens 6 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



# Ich lerne helfen

## Erste Hilfe-Kurs in leichter Sprache.

In diesem Kurs lernen und üben Sie, wie sie bei anderen Menschen Erste Hilfe leisten.

So können sie anderen Menschen das Leben retten.

Zum Beispiel:

- Wie kann ich bei einem Notfall sicher und schnell reagieren?
- Wie rufe ich Feuerwehr und Notarzt?
- Wie versorge ich kleine Wunden?
- Wie funktioniert die stabile Seiten-Lage?
- Und vieles mehr!



Dienstag, 10. Juni 2025



Von 10:00 - 15:30 Uhr



alsterdorf assistenz west  
Steilshooper Straße 54  
22305 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Ulrich Stäß



8 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



# Hoch hinaus

## Schnupper-Klettern in der Nordwand-Halle

In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, die Welt des Kletterns kennenzulernen.

Klettern macht Spaß, jeder und jede kann sich die eigene Herausforderung suchen.

Es geht darum, sich eigene Ziele zu setzen und zu lernen, sich und anderen zu vertrauen.



Samstag, 14. Juni 2025  
Samstag, 13. September 2025



Jeweils von 10:00 – 13:45 Uhr



Nordwandhalle  
Am Insepark 20  
21109 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Jenny Geslin  
Özlem Ersoy



29 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg  
Telefon: 040 24180993  
E-Mail: [treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de)



Höchstens 6 Teilnehmende.  
Kurs offen für Quer-Einstieg.



## 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.



Mittwoch, 18. Juni 2025  
Mittwoch, 16. Juli 2025



Jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr



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



Bettina Schubert



10 €



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



Höchstens 5 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, 2. Juli 2025



Von 14:00 – 17:00 Uhr



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



Ulrich Behrendt



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmansberg  
Telefon: 040 24180993  
E-Mail: [treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



# Inklusives Lauf-Camp in Lech (Österreich)

## Reise für alle die gerne laufen und wandern

Wir wollen gemeinsam 1 Woche verreisen. Auf der Reise wollen wir in der Natur Laufen und Wandern gehen. Und gemeinsam eine schöne Zeit haben. Wir fahren in einer gemischten Gruppe und es sind Menschen mit und ohne Behinderung dabei. Was wird es geben:

- Laufen oder Wandern
- Entspannung
- Gute Trainer\*innen

**Wichtig ist: Sie sind Läufer\*in oder gehen gerne Wandern und Sie können sich 1 Stunde lang oder mehr bewegen.**



Die Reise findet statt vom:  
Samstag, 12. Juli 2025 – Samstag, 19. Juli 2025



Ganztägig



Hotel Berghain  
Omesberg 172, 6764 Lech, Österreich



Maiken Liß  
Team Sport und Inklusion



Einzelzimmer: 1.100 oder 800€ / Doppelzimmer: 1.000 oder 700€  
Ohne und mit Ermäßigung / Verpflegung inklusiv.



Katharina Pohle, Telefon: 040 50 77 33 54  
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de



Wir treffen uns in Lech.  
Es gibt ein Vortreffen im Februar 2025 in Hamburg.  
Dort wird alles Wichtige zur Reise gemeinsam besprochen.  
Die Hinfahrt und Rückfahrt müssen Sie selbst organisieren und bezahlen. Sport und Inklusion hilft dabei.  
Alle weiteren Infos z. B. zum Tages-Ablauf oder zum Hotel finden Sie auf:

<https://www.sport-alsterdorf.de/sportveranstaltungen/lauf-camp-fuer-alle>  
oder auf Instagram:

<https://www.instagram.com/laufcamplech?igsh=ejFlazEydnEzYjVs>

Höchstens 20 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, 17. Juli 2025  
Donnerstag, 24. Juli 2025



Jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr



Bahnhof Bergedorf  
Ausgang Lohbrücke  
21031 Hamburg  
Region: Bergedorf



Michael Futh  
Günter Rust-Hehemann



5 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Kanu-Fahren

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

Dafür müssen Sie jedoch Kanufahren 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, 23. August 2025  
Sonntag, 24. August 2025



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



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



Britta Hansch



14 €



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



Bitte Ersatzkleidung, ein Handtuch, Verpflegung und Getränke für die Pause mitbringen.  
Höchstens 5 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## 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, 6. September 2025



Von 10:00 – 14:30 Uhr



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



Susanne Scheel



8 €



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



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, 13. September 2025



Von 10:00 – 13:00 Uhr



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



Susanne Scheel



8 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Erste-Hilfe-Kurs

Wie erkenne ich Notfälle?

Wie kann ich helfen?

Wie hole ich Hilfe?

Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären.

Gemeinsam lernen wir, wie Sie helfen können  
und wie Sie sich richtig verhalten.

Wir machen praktische Übungen und Rollen-Spiele.

Dieser Kurs ist auch wichtig für Ihre Arbeit.

Fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob Sie für diesen Kurs von der Arbeit  
freigestellt werden.

Am Ende bekommen Sie ein Zertifikat.



Donnerstag, 6. November 2025



Von 9:00 – 15:00 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit  
Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg  
Saal 1, im Erdgeschoss  
Region: Hamburg-Mitte



Annette Jäkel



5 €



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 15 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 Abbau der Sport-Geräte helfen?



Samstag, 8. November 2025  
Sonntag, 9. November 2025



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



Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf  
Alsterdorfer Markt  
22297 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Daniela Schulz  
Steffa Michailowa



30 € / Es gibt Getränke und Mittagessen.



Louise Thieme, Telefon: 040 5077 32 00  
E-Mail: [sport-inklusion@alsterdorf.de](mailto:sport-inklusion@alsterdorf.de)





## Übungsleiter-Assistent\*in: Teil 2

Diese Fortbildung ist für alle,  
die beim Übungsleiter-Assistent – 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, 15. November 2025  
Sonntag, 16. November 2025



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



Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf  
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Katja Reimer  
Linda Bull



30 € / Es gibt Getränke und Mittagessen



Louise Thieme, Telefon: 040 5077 32 00  
E-Mail: [sport-inklusion@alsterdorf.de](mailto:sport-inklusion@alsterdorf.de)



# 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



Bilder:  
Reinhild  
Kassing

## Das Sozialkontor hat Treffpunkte in

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

## 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](http://www.sozialkontor.de)

# 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



## Essen und Trinken

- 70 Labskaus**  
Das Gericht der Seeleute  
und Matros\*innen
- 71 Kochen mit frischen Zutaten  
vom Wochenmarkt im Frühjahr**
- 72 Gesundes Kochen:  
Leicht und lecker**
- 73 Fast Food einmal anders**
- 74 Gulasch: Ein Traum-Gericht!**
- 75 Vom Korn zum Brot**
- 76 Marmelade selber kochen**
- 77 Marmelade selber machen**
- 78 Kochen mit frischen Zutaten  
vom Wochenmarkt im Herbst**
- 79 Regional und saisonal Kochen**
- 80 Leckeres aus Äpfeln herstellen**
- 81 Kochen rund um die Kartoffel**
- 82 Apfeltag**  
Schmecken alle Äpfel gleich?
- 83 Weihnachts-Bäckerei**
- 84 In der Weihnachts-Bäckerei**



# Labskaus

## Das Gericht der Seeleute und Matros\*innen

Zusammen kochen wir Labskaus.

Labskaus ist ein traditionelles Gericht aus dem Norden.

Traditionell bedeutet hier:

Seeleute und Matros\*innen haben es früher oft gekocht.

Labskaus wird aus diesen Zutaten gemacht:

Kartoffeln, Fleisch, Rote Bete und Gewürz-Gurken.

Labskaus sieht etwas ungewöhnlich aus.

Aber es ist sehr lecker!

Wir zeigen dir, wie man Labskaus zubereitet.

Danach essen wir das Gericht gemeinsam.

Du kannst dann selbst probieren, wie gut Labskaus schmeckt!



Samstag, 11. Januar 2025



Von 10:30 – 18:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Torben Brending  
Sören Daut



22 €  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## 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 Jahres-Zeit?

Wir kaufen auf dem Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.



Samstag, 11. Januar 2025  
 Samstag, 15. Februar 2025  
 Samstag, 8. März 2025  
 Samstag, 12. April 2025



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



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



Bettina Maruska-Stuhr  
 Claudia Maruska



40 €  
 Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten



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



Höchstens 12 Teilnehmende.  
 Kurs offen für Quer-Einstieg.



## 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, 18. Januar 2025  
Samstag, 25. Januar 2025  
Samstag, 1. Februar 2025
- 2. Kurs:** Samstag, 22. März 2025  
Samstag, 29. März 2025  
Samstag, 5. April 2025
- 3. Kurs:** Samstag, 12. Juli 2025  
Samstag, 19. Juli 2025  
Samstag, 26. Juli 2025
- 4. Kurs:** Samstag, 27. September 2025  
Samstag, 4. Oktober 2025  
Samstag, 11. Oktober 2025
- 5. Kurs:** Samstag, 29. November 2025  
Samstag, 6. Dezember 2025  
Samstag, 13. Dezember 2025



Jeweils von 10:30 – 14:15 Uhr



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



Birgit Kersting



15 € pro Kurs.



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt HH Ost - Mahlhaus  
Telefon: 040 64 42 67 22 / E-Mail: k.arischeh@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quereinstieg möglich.



## Fast Food einmal anders

In diesem Kochkurs lernen wir, wie man Fast Food selber macht.

Fast Food ist schnelles Essen wie Burger, Pommes und Pizza.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Gerichte gesund und lecker zu Hause kochen können.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Wir kochen zusammen, helfen uns gegenseitig und haben viel Spaß.

Am Ende essen wir gemeinsam, was wir gekocht haben.



Samstag, 22. Februar 2025  
Samstag, 1. März 2025  
Samstag, 8. März 2025



Jeweils von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke  
Annika Tatge



15 € pro Kurs.  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Gulasch: Ein Traum-Gericht!

In diesem Kurs kochen wir zusammen Gulasch.  
 Gulasch ist ein warmes Fleisch-Gericht.  
 Gulasch schmeckt besonders gut in der kalten Jahreszeit.  
 Sie lernen, wie man Fleisch und Gemüse schneidet.  
 Alles wird zusammen in einem Topf gekocht.  
 Das Gulasch köchelt langsam und wird schön würzig.  
 Am Ende essen wir das Gulasch gemeinsam.  
 Wir genießen die Wärme von unserem traumhaften Essen.



Samstag, 22. Februar 2025



Von 10:30 – 18:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
 Treffpunkt Harburg  
 Am Wall 1  
 21073 Hamburg  
 Region: Harburg



Torben Brending  
 Sören Daut



22 €  
 Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Vom Korn zum Brot

Brot essen wir oft und gerne.

Aber was ist im Brot drin?

Aus welchem Getreide besteht es?

Was ist ein Vollkorn-Brot?

Was ist ein gesundes Brot?

Was bedeutet glutenfrei?

In diesem Kurs mahlen wir das Korn selbst  
und backen Brötchen aus Vollkorn und Knäckebrot.  
Natürlich probieren wir auch das Brot – mit einem Dip.



Samstag, 26. April 2025



Von 14:00 – 17:00 Uhr



Das Rauhe Haus - Treffpunkt Tibarg  
Tibarg 24  
22459 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Susanne Schmidt



4 €



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: [bildungsnetz@rauheshaus.de](mailto:bildungsnetz@rauheshaus.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Marmelade selber kochen

Aus frischem Obst kochen wir Marmelade.

Zum Beispiel aus Erdbeeren, Birnen oder Äpfeln.

Die Marmelade nehmen Sie mit nach Hause.



Samstag, 3. Mai 2025  
Samstag, 6. September 2025



Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr



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



Bettina Schubert



5 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



## Marmelade selber machen

Aus frischem Obst kochen wir Marmelade.

Zum Beispiel aus Erdbeeren, Nektarinen oder Bananen.

Wir probieren die Marmeladen auf selbstgemachten Brötchen.

Und nehmen die Marmelade mit nach Hause.



Samstag, 21. Juni 2025



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke  
Annika Tatge



14 €  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 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 Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.



Samstag, 13. September 2025  
 Samstag, 11. Oktober 2025  
 Samstag, 8. November 2025  
 Samstag, 13. Dezember 2025



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



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



Bettina Maruska-Stuhr  
 Claudia Maruska



40 €  
 Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten



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



Höchstens 12 Teilnehmende.  
 Kurs offen für Quer-Einstieg.



## Regional und saisonal Kochen

In diesem Kurs backen wir zusammen Pfannkuchen und machen frisches Apfelmus.

Zuerst gehen wir gemeinsam auf den Wochenmarkt und kaufen regionale und saisonale Zutaten ein.

Danach kochen wir das Apfelmus selber und backen leckere Pfannkuchen.

Am Ende essen wir alles zusammen.

Jeder bekommt ein Glas selbstgemachtes Apfelmus mit nach Hause.



Samstag, 20. September 2025



Von 10:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Julia Pachner  
Inna Kuklin



14,50 €  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## 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, 24. September 2025



Von 09:00 – 18:00 Uhr



Bahnhof Bergedorf  
Ausgang Lohbrügge  
21031 Hamburg  
Region: Bergedorf



Michael Futh



20 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Kochen rund um die Kartoffel

Aus Kartoffeln kann man viele Gerichte kochen.  
Zum Beispiel warme Gerichte wie Suppe oder Pommes.  
Oder kalte Gerichte wie Kartoffel-Salat.

Sie lernen verschiedene Gerichte aus Kartoffeln kennen.  
Wir kochen gemeinsam:

- Kartoffel-Suppe
- Kartoffel-Puffer
- Kartoffel-Auflauf

Die Rezepte kann man mit nach Hause nehmen.  
Zu Hause können Sie die Gerichte dann nochmal kochen.



Samstag, 11. Oktober 2025  
Samstag, 18. Oktober 2025  
Samstag, 25. Oktober 2025



Jeweils von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke  
Annika Tatge



15 € pro Kurs.  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.  
Kurs offen für Quer-Einstieg.



# Apfeltag

## Schmecken alle Äpfel gleich?

Ein Apfel ist ein Apfel – oder doch nicht?

Wir sehen und beißen in verschiedene Sorten von Äpfeln.

Wir bereiten sie aber auch zu. Wir machen einen einfachen Apfel-Kuchen.

Wir pressen Saft aus den Äpfeln.

Natürlich probieren wir und lassen uns die Äpfel schmecken.



Samstag, 11. Oktober 2025



Von 14:00 – 17:00 Uhr



Das Rauhe Haus - Treffpunkt Tibarg  
Tibarg 24  
22459 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Susanne Schmidt



4 €



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: [bildungsnetz@rauheshaus.de](mailto:bildungsnetz@rauheshaus.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Weihnachts-Bäckerei

Die Weihnachts-Zeit steht vor der Tür.

In dieser Zeit dürfen leckere Plätzchen nicht fehlen!

Gemeinsam wollen wir die Weihnachts-Zeit beim Kekse backen und Weihnachts-Lieder hören gemütlich einläuten.



Samstag, 8. November 2025



Von 13:00 – 17:30 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg-West (Lurup)  
Eckhoffplatz 28  
22547 Hamburg  
Region: Altona



Sarah Martens



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg West  
Telefon: 040 35 70 85 53  
E-Mail: [treffpunkt-west@sozialkontor.de](mailto:treffpunkt-west@sozialkontor.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



## In der Weihnachts-Bäckerei

Zusammen backen wir für Weihnachten.

Wir backen Plätzchen und Lebkuchen-Figuren.

Sie lernen, wie man den Teig ausrollt  
und wie man Formen aussticht.

Nach dem Backen basteln wir eine weihnachtliche Verpackung.

Sie können die Plätzchen schön verpackt verschenken.

Oder Sie essen die Plätzchen selber.

Wir haben viel Spaß.

Und wir genießen die Weihnachts-Zeit zusammen.



Samstag, 29. November 2025



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg  
Treffpunkt Harburg  
Am Wall 1  
21073 Hamburg  
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke  
Annika Tatge



18 €  
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Sprache und Fremd-Sprache

- 85 **Englisch lernen**  
(ohne Vorkenntnisse)
- 86 **Deutsch lernen leicht**
- 87 **First funny English**  
Englisch-Kurs in Alsterdorf



# Englisch lernen

## (ohne Vorkenntnisse)

Gemeinsam lernen wir Englisch.

Wir unterhalten uns auf Englisch.

Gemeinsam werden Vokabeln gelernt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Der **1. Kurs** beginnt am:  
Samstag, 25. Januar 2025

Der **2. Kurs** beginnt am:  
Samstag, 30. August 2025

Die Kurse finden immer Samstags statt.  
Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen



Jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr



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



Christian Wagner



24 €



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





## Deutsch lernen leicht

Sie sind in einer anderen Sprache als Deutsch aufgewachsen?  
Sie möchten Deutsch lernen?

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch als Zweit-Sprache.

Sie lernen, Deutsch im Alltag zu verwenden.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Und Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.



Der **1. Kurs** beginnt am:  
Dienstag, 28. Januar 2025  
Weiterer Kurs im Herbst.  
Die Kurse finden immer dienstags statt.  
Die Kurse bestehen insgesamt aus 15 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



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



Alina Christiaans



Keine Kosten



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



# First funny English

## Englisch-Kurs 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, 26. Februar 2025  
Der **2. Kurs** beginnt am:  
Mittwoch, 3. September 2025  
Die Kurse finden immer mittwochs 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 €



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



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.  
Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.  
Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Grund-Bildung

- 88 Lesen und Schreiben**  
Über Video-Konferenz digital
- 89 Lesen und Schreiben in Altona**
- 90 Lesen und Schreiben in Altona**
- 91 Lesen und Schreiben in Winterhude**
- 92 Rechnen und Umgang mit Geld**  
Über Video-Konferenz digital
- 93 Lesen und Schreiben in Volksdorf**  
Für Anfänger:innen
- 94 Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf**  
Für Anfänger:innen
- 95 Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf**  
Für Fortgeschrittene
- 96 Lesen und Schreiben in Volksdorf**  
Für Fortgeschrittene
- 97 Lesen und Schreiben in Billstedt**
- 98 Lesen und Schreiben in Harburg**
- 99 Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg**



# 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 **1. Kurs** beginnt am:  
Dienstag, 7. Januar 2025  
Der **2. Kurs** beginnt am:  
Dienstag, 13. Mai 2025  
Der **3. Kurs** beginnt am:  
Dienstag, 2. September 2025



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



Teilnahme über Video-Konferenz  
von zu Hause über Internet.



Yasmin Jaouadi-Fredj



Keine Kosten



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



# Lesen und Schreiben in Altona

Möchen 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 **1. Kurs** beginnt am:  
Mittwoch, 8. Januar 2025  
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.  
Die Kurse finden immer mittwochs statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



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



Uwe Wagner



Keine Kosten



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



## 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, 08. Januar 2025  
Der **2. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 16. April 2025  
Der **3. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 10. September 2025.  
Die Kurse finden immer mittwochs statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



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



Beate Buchwald



keine Kosten



Helga Schacht  
Telefon: 040 68 94 33 22  
E-Mail: [helga.schacht@lhhh.de](mailto:helga.schacht@lhhh.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



# 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.



Der **1. Kurs** beginnt am:  
Donnerstag, 23. Januar 2025  
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.  
Die Kurse finden immer donnerstags statt.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



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



Alina Christiaans



Keine Kosten



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



# 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 **1. Kurs** beginnt am:  
Montag, 27. Januar 2025  
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.  
Die Kurse finden immer montags statt.



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Teilnahme über Video-Konferenz  
von zu Hause über Internet.



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



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



Höchstens 8 Teilnehmende.



# 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 **1. Kurs** beginnt am:  
Montag, 27. Januar 2025  
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.  
Die Kurse finden immer montags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche  
Buchenring 65  
22359 Hamburg  
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



# Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf

## Für Anfänger

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 **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 28. Januar 2025

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Die Kurse finden immer dienstags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche

Buchenring 65

22359 Hamburg

Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



# 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 **1. Kurs** beginnt am:  
Mittwoch, 29. Januar 2025  
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.  
Die Kurse finden immer mittwochs statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche  
Buchenring 65  
22359 Hamburg  
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



# 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 **1. Kurs** beginnt am:  
Donnerstag, 30. Januar 2025  
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.  
Die Kurse finden immer donnerstags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche  
Buchenring 65  
22359 Hamburg  
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



# 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 und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 4. Februar 2025

Der **2. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 9. September 2025

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 14 Terminen.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



VHS-Haus Billstedt

Raum Nummer 17

Billstedter Hauptstr. 69a

22111 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Karin Margarita Wahle-Baranowski



Keine Kosten



Ines Kecec

Telefon: 040 42 73 12095

E-Mail: [i.kecec@vhs-hamburg.de](mailto:i.kecec@vhs-hamburg.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Lesen und Schreiben in Harburg

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



Die Termine werden noch bekannt gegeben.  
Bitte sprechen Sie uns an.  
Oder Sie finden den Kurs auf der Internet-Seite  
[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)



Die Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben.



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



N.N.



keine Kosten



Helga Schacht  
Telefon: 040 68 94 33 22  
E-Mail: [helga.schacht@lhhd.de](mailto:helga.schacht@lhhd.de)





# Rechnen und Umgang mit Geld in Harburg

Wir lernen rechnen und üben den Umgang mit Geld.  
In der kleinen Gruppe kommen alle mit.



Die Termine werden noch bekannt gegeben.  
Bitte sprechen Sie uns an.  
Oder Sie finden den Kurs auf der Internet-Seite  
[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)



Die Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben.



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



N.N.



keine Kosten



Helga Schacht  
Telefon: 040 68 94 33 22  
E-Mail: [helga.schacht@lhhh.de](mailto:helga.schacht@lhhh.de)



## 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](mailto:b.stanisch@vhs-hamburg.de)

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



## Computer, Internet und Multimedia

- 100** Internet-Café im treffpunkt.altona
- 101** Wie geht das mit TikTok und Instagram?
- 102** Computer-Treff
- 103** Digitale Beratung
- 104** Sicher im Internet unterwegs
- 105** Grundkurs Smartphone in Wandsbek
- 106** Wir besuchen den Fachtag zur digitalen Teilhabe
- 107** Digitale Helfer im Alltag
- 108** Sicher im Internet unterwegs
- 109** Grundkurs Smartphone in Dulsberg



## Internet-Café im treffpunkt.altona

Was ist das Internet?

Was kann ich damit machen?

Was brauche ich dafür?

Geräte, zum Beispiel Handys, Laptops oder Tablets können mitgebracht werden.

Wir lernen den Umgang mit dem Internet.

Wir sprechen über Lösungen für einfache und schwere Probleme.

Alle können vorbeikommen.



Montag, 6. Januar 2025  
 Montag, 3. Februar 2025  
 Montag, 3. März 2025  
 Montag, 7. April 2025  
 Montag, 5. Mai 2025  
 Montag, 2. Juni 2025  
 Montag, 7. Juli 2025  
 Montag, 4. August 2025  
 Montag, 1. September 2025  
 Montag, 6. Oktober 2025  
 Montag, 3. November 2025  
 Montag, 1. Dezember 2025



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



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



Jonas Lütjens  
 Philipp Engelsberg



keine Kosten



Jonas Lütjens, Telefon: 040 226 342 310  
 E-Mail: [treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de)



Den treffpunkt.altona erreichen Sie mit den  
 Buslinien 112, 283 und mit dem Schnellbus 37.  
 Kurs offen für Quer-Einstieg.



## Wie geht das mit TikTok und Instagram?

TikTok und Instagram sind beliebte Apps für das Smart-Phone.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie richtig und sicher mit diesen Apps umgehen.

Wir erstellen unsere eigene Seite und wir knüpfen neue Kontakte.

Oder wir finden alte Bekannte wieder.



Freitag, 10. Januar 2025  
Samstag, 11. Januar 2025  
Samstag, 18. Januar 2025



Freitag: von 15:00 – 18:00 Uhr  
Samstags jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



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



Momme Peters  
Ricarda Wetjen



16 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Computer-Treff

Hier treffen sich Menschen, die Grundwissen 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 Kursleitung zur Seite.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 20. Januar 2025  
Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 30. Juni 2025  
Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 8. September 2025  
Die Kurse finden montags statt.  
Jeder Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.



Jeweils von 17:30 – 19:30 Uhr



alsterdorf assistenz west  
tagewerk vogelweide  
Vogelweide 20b  
22081 Hamburg  
Region: Wandsbek



Chris Schmitz



16 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.  
Kurs offen für Quer-Einstieg.



## Digitale Beratung

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

Oder wir wollen etwas machen und wissen nicht wie es geht.

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



Der **1. Kurs** beginnt am: Samstag, 8. Februar 2025  
Der **2. Kurs** beginnt am: Samstag, 6. September 2025  
Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen.



Jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr



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



Christian Wagner



20 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.



## Sicher im Internet unterwegs

Es gibt viele Gefahren, wenn Sie im Internet unterwegs sind.

Wie Sie sich davor schützen können, kann man in diesem Kurs lernen.

Es geht um Datenschutz, Viren, Kekse, Spione und Roboter.

Wir erfahren, warum manches Angebot nichts kostet, aber immer einen Preis hat. Wir lernen hilfreiche Apps kennen.

Außerdem haben wir eine Menge Spaß beim Ausprobieren.



Freitag, 14. Februar 2025  
Freitag, 21. Februar 2025  
Freitag, 28. Februar 2025



Jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz ost  
Bovetreff  
Bovestraße 7  
22041 Hamburg  
Region: Wandsbek



Ingo Schmaal



8 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



# Grundkurs 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, 17. Februar 2025          Montag, 24. Februar 2025          Montag, 3. März 2025          Montag, 10. März 2025          Montag, 17. März 2025</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 €</p>
	<p>Michael Ollech          Telefon: 040 69 79 81 22          E-Mail: <a href="mailto:m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de">m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</a></p>
	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.          KEIN Quer-Einstieg möglich.</p>



## Wir besuchen den Fachtag zur digitalen Teilhabe

Kommen Sie mit zum Fachtag zur digitalen Teilhabe für Menschen mit Behinderungen.

Digital bedeutet, technische Geräte wie Handy oder Computer zu nutzen.

Digital bedeutet auch, das Internet zu nutzen.

Zum Beispiel, um sich auf Internet-Seiten zu informieren.

Beim Fachtag geht es ganz besonders um diese Fragen:

Wie können auch Menschen mit Behinderung

diese Technik und das Internet gut für sich nutzen?

Wie ist es damit möglich, selbstbestimmter und gleichberechtigter zu leben?

Beim Fachtag gibt es spannende Vorträge.

Und Sie können viele Dinge ausprobieren.

Der Fachtag ist barrierefrei.

So können viele Menschen teilnehmen. die Teilnahme zu ermöglichen.



Freitag, 9. Mai 2025  
Mittwoch, 21. Mai 2025 (Fachtag)  
Freitag, 23. Mai 2025



Jeweils von 15:30 – 17:45 Uhr  
Die Zeiten am Fachtag werden noch bekannt gegeben.



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



Ingo Schmaal  
Helene Fritzsche



15 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## 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. Juni 2025

Samstag, 21. Juni 2025

Samstag, 28. Juni 2025



Jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Ingo Schmaal



12 €



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Sicher im Internet unterwegs

Es gibt viele Gefahren, wenn Sie im Internet unterwegs sind.

Wie Sie sich davor schützen können, kann man in diesem Kurs lernen.

Es geht um Datenschutz, Viren, Kekse, Spione und Roboter.

Wir erfahren, warum manches Angebot nichts kostet, aber immer einen Preis hat. Wir lernen hilfreiche Apps kennen.

Außerdem haben wir eine Menge Spaß beim Ausprobieren.



Freitag, 10. Oktober 2025  
Freitag, 17. Oktober 2025  
Freitag, 24. Oktober 2025



Jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz ost  
Begegnungsstätte Bergedorf  
Holsteinklinker Straße 42  
21029 Hamburg  
Region: Bergedorf



Ingo Schmaal



8 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



# Grundkurs Smartphone in Dulsberg

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, 27. Oktober 2025          Montag, 3. November 2025          Montag, 10. November 2025          Montag, 17. November 2025          Montag, 24. November 2025</p>
	<p>Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr</p>
	<p>alsterdorf assistenz west          treffpunkt.dulsberg          Dithmarscher Straße 26          22049 Hamburg          Region: Wandsbek</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>
	<p>10 €</p>
	<p>Michael Ollech          Telefon: 040 69 79 81 22          E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>
	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.          KEIN Quer-Einstieg möglich.</p>

21.05.  
2025



# Digitale Teilhabe

Entdecke spannende Technologien auf unserem  
barrierefreien Fachtag.

Markt der Möglichkeiten  
Workshops App-Vorstellungen  
Rundgänge im Haus für Barrierefreiheit  
...und vieles mehr!



21.05.2025, ganztägig  
Alsterdorfer Markt in 22297 Hamburg

Für mehr Informationen melde dich unter [meinklick@lmbhh.de](mailto:meinklick@lmbhh.de).  
Weitere Ankündigungen folgen.



In Kooperation mit:



alsterdorf assistenz ost  
Selbst ist der Mensch.

alsterdorf assistenz west

DAS RAUHE HAUS



SOZIALKONTOR  
Mit uns stark fürs Leben



Gefördert durch die

**AKTION  
MENSCH**



## Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation

- 110 Mütter traut Euch!**
- 111 Sicher im Alltag**
- 112 Stark werden**  
Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre
- 113 Wendo – Selbstverteidigung für Frauen**
- 114 Wir lernen „STOP“ sagen in Wandsbek!**
- 115 Gemeinsam stark**  
Kennenlernen und Körperwissen für Männer und Frauen.
- 116 Verliebt und queer**
- 117 ich habe auch etwas zu sagen**
- 118 Wir lernen „STOP“ sagen in Buchholz! **
- 119 Meine Wirkung auf andere**
- 120 Von Mann zu Mann**  
Sexualität, Liebe und Partnerschaft
- 121 Und jetzt? Wie gehe ich mit Konflikten um?**
- 122 Kennenlern-Kurs**
- 123 Stark auch ohne Muskeln**  
Selbstbehauptungs-Kurs
- 124 Sexuelle Selbstbestimmung**  
Was sind meine Rechte?
- 125 Stark werden**  
Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre
- 126 Ich habe auch etwas zu sagen**
- 127 Selbst-Verteidigung**
- 128 Wir lernen „STOP“ sagen in Süd!**



## Mütter traut Euch!

Ihr trefft andere Mütter. Dies ist eine Möglichkeit, miteinander zu reden.

Ihr könnt Fragen stellen.

Wie klappt etwas bei anderen Müttern?

Ihr gebt euch Tipps.

Dabei gibt es Getränke und ein Buffet.

Als Mütter habt ihr Zeit ohne eure Kinder!



Samstag, 18. Januar 2025



Von 14:00 – 17:00 Uhr



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



Anna Stroepen  
Judith Jegminat



5 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg  
Telefon: 040 18 07 62 66  
E-Mail: a.stroepen@sozialkontor.de  
j.jegminat@sozialkontor.de



Höchstens 20 Teilnehmende.



## Sicher im Alltag

Im Alltag gibt es schwierige Situationen.

Zum Beispiel wenn ich meinen Wohnungsschlüssel verloren habe.

Manchmal gibt es einen Notfall.

Zum Beispiel wenn ein Wasserrohr in der Wohnung kaputt ist.

Dann ist schnelles Handeln wichtig.

Wir tauschen unsere Erfahrungen aus.

Wir sprechen über schwierige Situationen.

Wir sprechen über Notfälle.

Wir finden gemeinsam Lösungen.



Mittwoch, 29. Januar 2025  
 Mittwoch, 26. März 2025  
 Mittwoch, 28. Mai 2025  
 Mittwoch, 30. Juli 2025  
 Mittwoch, 24. September 2025  
 Samstag, 22. November 2025



Der Kurs findet in der Zeit von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr statt.



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



Linnea Nygren  
 Jonas Lütjens



Keine Kosten



Jonas Lütjens  
 Telefon: 040 226 342 310  
 E-Mail: [treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de)



Höchstens 10 Teilnehmende.  
 Kurs offen für Quer-Einstieg.



# 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, 1. Februar 2025



Von 10:00 – 15:00 Uhr



Beratungsstelle: Allerleirauh  
Hammer Steindamm 44  
22089 Hamburg  
Region: Wandsbek



Anne Siepe  
Bibi Batouli



Keine Kosten



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Wendo – Selbstverteidigung 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 Rollstuhl 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, 10. Februar 2025  
 Montag, 17. Februar 2025  
 Montag, 24. Februar 2025  
 Montag, 3. März 2025  
 Montag, 10. März 2025

Montag, 17. März 2025  
 Montag, 24. März 2025  
 Montag, 31. März 2025  
 Montag, 7. April 2025  
 Montag, 14. April 2025



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



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



Melanie Maron



20 €



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



Höchstens 6 Teilnehmende.  
 KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Wir lernen „STOP“ sagen in Wandsbek!

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, 15. Februar 2025



Von 10:00 – 12:15 Uhr



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



Ines Dahnke  
Ole Jordan



2 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



# Gemeinsam stark

## Kennenlernen und Körperwissen für Männer und Frauen.

Wie ist das eigentlich mit dem Kennenlernen?

Wo kann man jemanden kennenlernen?

Wie geht das eigentlich?

Und: Was kann eigentlich nach dem Kennenlernen kommen?

Was ist, wenn ich Sex haben möchte?

Und: wie ist das eigentlich mit der Verhütung?



Montag, 10. März 2025  
Montag, 24. März 2025  
Montag, 7. April 2025



Von 16:00 – 18:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Frankenstraße  
Frankenstraße 5  
20097 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Hannah Wittmer-Haas  
Tanja Drusell



10 €



Hannah Wittmer-Haas  
Telefon: 040 227 227 773  
E-Mail: [h.wittmer-haas@sozialkontor.de](mailto:h.wittmer-haas@sozialkontor.de)



Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



## Verliebt und queer

Was heißt queer?

Was heißt queer für mich als Mensch?

Und was, wenn ich verliebt bin?

Zusammen sprechen wir darüber, was uns anmacht und in wen wir uns verlieben. Woran merken wir, dass wir verliebt sind. Wir sprechen auch darüber, wie wir uns sehen.

Männlich, weiblich oder dazwischen oder gar nichts von all diesen Schubladen. Im Kurs basteln wir unsere persönlichen Vielfalt-Hefte und zeigen, was uns alles ausmacht.

Sie brauchen kein Vorwissen für den Kurs.

Bitte kommen Sie zu allen Terminen.



Donnerstag, 13. März 2025  
 Donnerstag, 20. März 2025  
 Donnerstag, 27. März 2025  
 Donnerstag, 3. April 2025  
 Donnerstag, 10. April 2025  
 Donnerstag, 17. April 2025



Jeweils von 17:30 – 19:45 Uhr



Das Rauhe Haus - Treffpunkt Tibarg  
 Tibarg 24  
 22459 Hamburg  
 Region: Hamburg-Nord



Anna Orgaß



5 €



Büro-Team in der Borgfelde  
 Telefon: 040 253 046 320  
 E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 8 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.



Montag, 31. März 2025



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



Sonja Ohle, Erwachsenenbildung aawest  
Telefon: 040 35 74 81 56  
E-Mail: [sonja-marie.ohle@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:sonja-marie.ohle@alsterdorf-assistenz-west.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



## Wir lernen „STOP“ sagen in Buchholz!

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, 5. April 2025



Von 10:00 – 12:15 Uhr



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



Ines Dahnke  
Ole Jordan



2 €



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



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

Höchstens 10 Teilnehmende.



## Meine Wirkung auf andere

Du siehst gut aus! Solch nette Worte möchte jeder gerne hören.

Das hängt auch davon ab, welchen äußeren Eindruck wir auf andere machen. Dafür können Sie einiges tun.

Wir beschäftigen uns im Kurs unter anderem mit dem Gesichts-Ausdruck, der Körper-Haltung und der Kleidung.

Dabei tauschen wir uns aus und geben uns gegenseitig Anregungen und Tipps für Veränderungen.



Samstag, 19. April 2025  
Sonntag, 20. April 2025



Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag: 11:00 – 14:00 Uhr



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



Gunhild Marks



12 €



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



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.  
Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 9:50 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.  
Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quer-einstieg möglich.



# 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?

Und:

- Was sind Eure Fragen?

Das möchten wir mit Euch herausfinden.

	<p>Freitag, 25. April 2025 Freitag, 23. Mai 2025 Freitag, 27. Juni 2025 Freitag, 26. September 2025 Freitag, 17. Oktober 2025 Freitag, 21. November 2025</p>
	<p>Jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr</p>
	<p>Leben mit Behinderung Hamburg Südring 36, 22303 Hamburg Region: Hamburg-Nord</p>
	<p>Martin Spieler, Jörn Linz</p>
	<p>8 €</p>
	<p>Martin Spieler Telefon: 0159 04 45 59 01 E-Mail: martin.spieler@lmbhh.de</p>
	<p>Kurs offen für Quer-Einstieg.</p>



## 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, 10. Mai 2025  
Sonntag, 11. Mai 2025



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



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



Anja Borgardts



5 €



Büro-Team in der Borgfelde  
Telefon: 040 25 30 46 320  
E-Mail: [bildungsnetz@rauheshaus.de](mailto:bildungsnetz@rauheshaus.de)



Höchstens 8 Teilnehmende.



## 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.



Dienstag, 13. Mai 2025



Von 16:00 – 18:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Frankenstraße  
Frankenstraße 5  
20097 Hamburg  
Region: Hamburg-Mitte



Hannah Wittmer-Haas  
Tanja Drusell



3 €



Hannah Wittmer-Haas  
Telefon: 040 227 227 773  
E-Mail: [h.wittmer-haas@sozialkontor.de](mailto:h.wittmer-haas@sozialkontor.de)



Höchstens 10 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. Juni 2025  
Dienstag, 10. Juni 2025  
Dienstag, 17. Juni 2025  
Dienstag, 24. Juni 2025  
Dienstag, 1. Juli 2025  
Dienstag, 8. Juli 2025



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



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



Gunhild Marks



12 €



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



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.  
Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.  
Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quer-einstieg möglich.



# Sexuelle Selbstbestimmung

## was sind meine Rechte?

Über Ihre Sexualität können Sie selbst bestimmen.

Im Kurs besprechen wir, was ihre Rechte sind.

Wir überlegen gemeinsam:

- Warum ist es wichtig, über Sexualität zu sprechen?
- Wie können Sie über ihre Bedürfnisse sprechen?

Sie erfahren zum Beispiel, was Sexual-Assistenz bedeutet, welches Sex-Spielzeug und welche Hilfsmittel es gibt.

Sie bekommen Informationen über Ansprech-Stellen in Ihrer Nähe und interessante Möglichkeiten im Internet.



Mittwoch, 11. Juni 2025  
Mittwoch, 18. Juni 2025  
Mittwoch, 25. Juni 2025



Jeweils von 17:00 – 17:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost  
Steilshooper Straße 54  
22305 Hamburg  
Region: Hamburg-Nord



Kristin Burzynski



6 €



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



Höchstens 8 Teilnehmende.  
KEIN Quer-Einstieg möglich.



# 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, 21. Juni 2025



Von 10:00 – 15:00 Uhr



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



Anne Siepe  
Bibi Batouli



Keine Kosten



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



Montag, 8. September 2025



Von 17:30 – 19:00 Uhr



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



Oscar Whyman  
Dana Neu



Keine Kosten



Sonja Ohle, Erwachsenenbildung aa-west  
Telefon: 040 35 74 81 56  
E-Mail: [sonja-marie.ohle@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:sonja-marie.ohle@alsterdorf-assistenz-west.de)



Höchstens 8 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, 25. Oktober 2025

Sonntag, 26. Oktober 2025



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Peer Gosewisch



16 €



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenen-bildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Wir lernen „STOP“ sagen in Süd!

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, 15. November 2025



Von 10:00 – 12:15 Uhr



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



Ines Dahnke  
Ole Jordan



2 €



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



Höchstens 10 Teilnehmende.



## Bildungs-Urlaub

- 129** Umfragen machen für die Interessen-Vertretung: wie geht das?
- 130** Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft   
Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff
- 131** Belgien – mehr als Pommes und Schokolade!  
Ein inklusiver Bildungs-Urlaub nach Antwerpen, Brüssel und Gent
- 132** Bildungs-Urlaub in Rumänien 
- 133** Bergedorf im National-Sozialismus



## Umfragen machen für die Interessen-Vertretung: wie geht das?

Die Interessen-Vertreter\*innen setzen sich ein für Mitbewohner\*innen und Arbeitskolleg\*innen. Da gibt es viele Aufgaben und viele Themen.

Welche Themen sind besonders wichtig?

Wie kann man das mit einer Umfrage herausfinden?

In diesem Bildungs-Urlaub lernen wir, wie wir eine Umfrage machen können. Und wie wir die richtigen Fragen stellen.

Es gibt eine Umfrage-App, die uns dabei unterstützen kann.

Wir lernen, wie man die Umfrage-App benutzt.

Und wir sprechen auch über diese Fragen:

- Wie finde ich heraus, was ich will?
- Wie kann eine Gruppe eine Entscheidung treffen?
- Wie fühlt es sich an, die Verantwortung für eine Entscheidung zu übernehmen?

Das werden interessante Tage.



Von Montag, 17. Februar 2025  
bis Donnerstag, 20. Februar 2025



Jeweils von 10:00 – 15:15 Uhr



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



Nele Eggersmann  
Lynn Fagermann  
Svenja Eggersmann



50 €  
Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.



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



Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.  
Höchstens 10 Teilnehmende.  
KEIN Quereinstieg möglich.



# 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 am Mittwoch, 7. April 2025.

Die Reise findet von Montag, 23. Juni - Samstag, 28. Juni statt.



Das Vortreffen findet von 17:30 – 19:00 Uhr statt.



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



François Huguenin, Almut Völkner



400 €

In der Kurs-Gebühr ist die Übernachtung in Mehrbettkojen und die Verpflegung enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.

Bitte sprechen Sie uns an.

Höchstens 10 Teilnehmende.



# 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, 4. Mai 2025 – Freitag, 9. Mai 2025



Ganztägig



Hotel: ibis budget Antwerpen Centraal Station  
Adresse: Lange Kievitstraat 145, 2018 Antwerpen, Belgien



Jörn Dobert (Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg)  
Bente Ollmann (Erziehungswissenschaftlerin)



650 € / 850 € / 950 €  
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](mailto:info@boell-hamburg.de)  
[www.boell-hamburg.de](http://www.boell-hamburg.de)



Wir machen Tagesausflüge nach Brüssel und nach Gent.  
Höchstens 14 Teilnehmende.



## 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  
Sonntag, 7. September – Sonntag, 14. September 2025 statt.



Ganztägig



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



Anne Becke



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



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



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

Dies ist ein anerkannter Bildungs-Urlaub.  
Höchstens 10 Teilnehmende.



# Bergedorf im National-Sozialismus

## Ein politischer Bildungs-Urlaub

Zwischen 1933 und 1945 wurde in Deutschland vielen Menschen Schlimmes angetan. Auch in Bergedorf wurden Menschen verfolgt, misshandelt und getötet.

In diesem Kurs sprechen wir über Täter und Opfer.  
Aber auch über sogenannte Mitläufer und Menschen,  
die Wider-Stand geleistet haben.

Wir fragen: Wieso haben die Menschen unterschiedlich gehandelt?  
Was wurde aus ihnen?

Wir suchen Spuren aus dieser Zeit, zum Beispiel sogenannte Stolper-Steine.  
Wir besuchen im Kurs die Gedenkstätte Bullenhuser Damm.  
Und wir erleben eine Führung durch das Konzentrations-Lager Neuengamme.



Mittwoch, 5. November 2025  
Donnerstag, 6. November 2025  
Freitag, 7. November 2025



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



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



Ingo Schmaal



50 €



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



Der Kurs ist ein anerkannter Bildungsurlaub.

**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](mailto:starke.beiraete@gutgefragt.hamburg)

 [www.gutgefragt.hamburg/beiraete](http://www.gutgefragt.hamburg/beiraete)



Gefördert von:



Heinrich  
Leszczynski  
Stiftung

## **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.

---

## Tip: Die Tests sind in Ihrer Freizeit.

Aber Sie bekommen ein wenig Geld.

Das nennt man: Aufwands-Erschädigung.



---

## 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](http://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](mailto: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

---

**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**

**Bei Interesse bitte wir um telefonische Anmeldung**

### Offene Angebote in Hamburg Wandsbek

Wandsbek

#### **Bovetreff**

Bovestraße 7 ☎ 040. 73 81 371

---

**Kaffee-Treff jeden Donnerstag von 16:00 – 18:00 Uhr**

**Inklusive Disco jeden 1. Freitag im Monat ab 18 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 ausleihen**  
**Familienzeit-Kaffeetrinken und Austausch für Familien aus Bramfeld**  
**Beide Angebote dienstags 16:15 - 18:00 Uhr**

#### Hinschenfelde

### Treffpunkt Dernauer Straße

Dernauer Straße 27a ☎ 0157- 52495493

**Gedächtnistraining** dienstags 9:30 Uhr  
(in ungeraden Wochen)

**Bewegungsangebot** 14-tägig dienstags  
**für alle** 17:00 – 18:00 Uhr

**Kaffee-Klatsch für 60+** mittwochs 15:00 bis 17:00 Uhr  
**mit wechselndem**  
**Programm**

**Hocker-Gymnastik** freitags 11:00 bis 12:00 Uhr

**Geschichten für Jung und Alt** 1 x monatlich an verschiedenen  
**– eine Vorlese-Stunde** Tagen, jeweils 16:30–17:30 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](http://www.alsterdorf-assistenz-west.de)



**treffpunkt und  
begegnungsstätte.ekenknick**

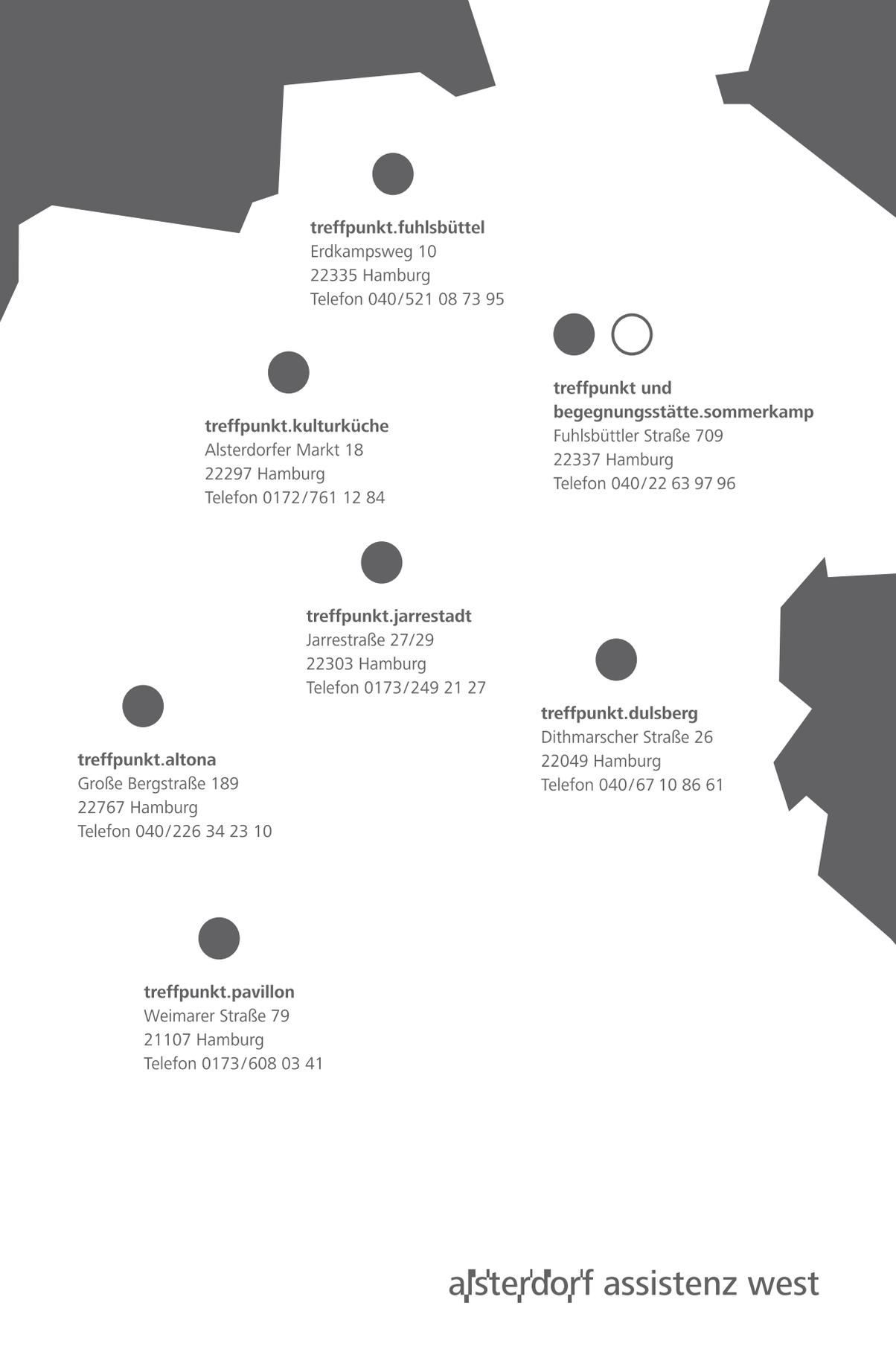
Ekenknick 3  
22523 Hamburg  
Telefon 040/53 90 98 54 / 56



**begegnungsstätte.heimfeld**

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

Das Leben ist anders. Wir auch.



The image shows a stylized map of the Alsterdorfer Assistentz West area in Hamburg. The map is represented by dark grey shapes on a white background. Several locations are marked with black circles. The text for each location is placed near its corresponding marker. The locations are: treffpunkt.fuhlsbüttel, treffpunkt.kulturküche, treffpunkt.jarrestadt, treffpunkt.altona, treffpunkt.pavillon, treffpunkt und begegnungsstätte.sommerkamp, and treffpunkt.dulsberg. The text is in a clean, sans-serif font.

**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](http://www.treffpunktaltona.de)

### Treff-Punkt Wandsbek

Brauhausstraße 17-19  
22041 Hamburg

☎ 040 334 240 500

🌐 [www.treffpunktwandsbek.de](http://www.treffpunktwandsbek.de)

### Treff-Punkt Bergedorf

Kurt-Adams-Platz 9b  
21031 Hamburg

☎ 040 765 009 52

🌐 [www.treffpunktbergedorf.de](http://www.treffpunktbergedorf.de)

### Treff-Punkt Harburg

Am Wall 1  
21073 Hamburg

☎ 040 374 236 500

🌐 [www.treffpunktharburg.de](http://www.treffpunktharburg.de)

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

🌐 [www.lmbhh.de/unsere-angebote/treffpunkte](http://www.lmbhh.de/unsere-angebote/treffpunkte)

## 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.

**Gestaltung** KaroGrafik, Burkhardt Wypior

**Druck** alsterspectrum-druckerei

**Auflage** 2.000 – erscheint einmal im Jahr

Das Programm wird gefördert durch die:



**Hamburg** | Behörde für Schule  
und Berufsbildung

### Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Leben mit Behinderung Hamburg  
Sozialeinrichtungen gemeinnützige GmbH  
Bereichsleitung: Dirk Stocker  
Südring 36, 22303 Hamburg  
Amtsgericht Hamburg, HR B 14104  
[www.lmbhh.de](http://www.lmbhh.de)

### Bildnachweis:

Titelbild: Deagreez/iStock  
Seite 13, 29, 39, 47, 71, 95, 111, 115, 129, 141, 161: unsplash



[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)

---

**alsterdorf assistenz ost gGmbH**  
**Erwachsenenbildung**

alsterdorf assistenz ost

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

---

**alsterdorf assistenz west gGmbH**

alsterdorf assistenz west

Sonja Ohle  
Max-Brauer-Allee 50, 22765 Hamburg  
☎ 040 35 74 81 56  
Internet: [www.alsterdorf-assistenz-west.de](http://www.alsterdorf-assistenz-west.de)  
E-Mail: [sonja-marie.ohle@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:sonja-marie.ohle@alsterdorf-assistenz-west.de)

---



**Sozialkontor gGmbH**

Imke Treder  
Holzdamm 53, 20099 Hamburg  
☎ 040 227 227 35  
Internet: [www.sozialkontor.de](http://www.sozialkontor.de)  
E-Mail: [i.treder@sozialkontor.de](mailto: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](http://www.rauheshaus.de)  
E-Mail: [keckhorst@rauheshaus.de](mailto:keckhorst@rauheshaus.de)

---



**Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH**  
**Erwachsenenbildung**

Aaron Erfle  
Südring 36, 22303 Hamburg  
☎ 040 270 790 926  
Internet: [www.lmbhh.de](http://www.lmbhh.de)  
E-Mail: [erwachsenenbildung@lmbhh.de](mailto:erwachsenenbildung@lmbhh.de)

---



**Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.**

Helga Schacht  
Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg  
☎ 040 689 433 22  
Internet: [www.lhhh.de](http://www.lhhh.de)  
E-Mail: [info@lhhh.de](mailto:info@lhhh.de)