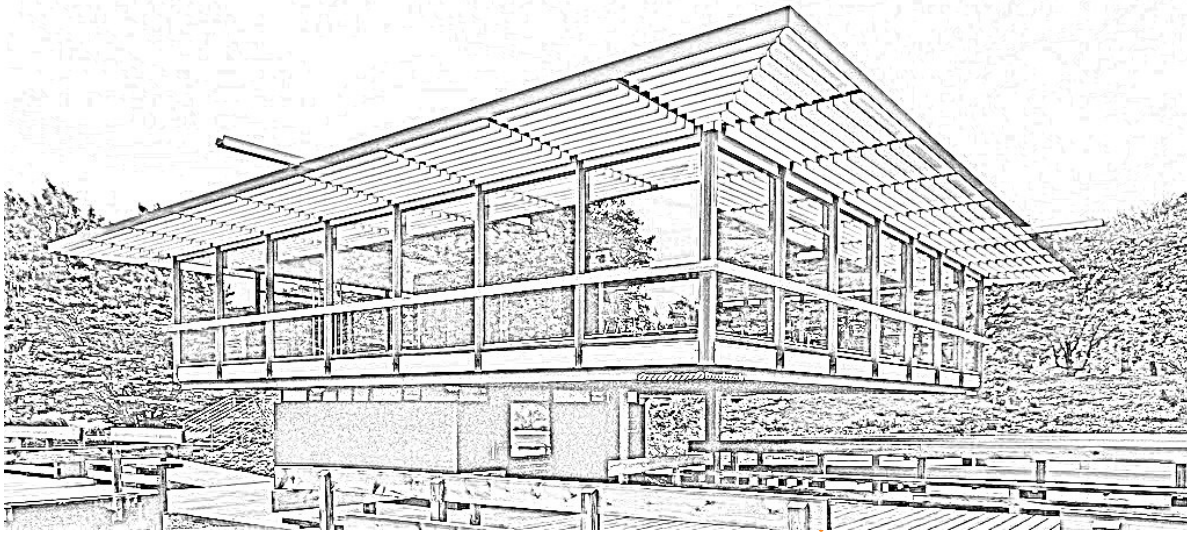


Willkommen im
AWO-Treff Pflanzen un
Blomen im Teehaus!



Hamburg



Programm SEPT. & OKT. 2023

Liebe AWO-Freundinnen und -Freunde,

Das "Teehaus Große Wallanlagen" liegt direkt neben der Rollschuh- und Eisbahn in Pflanzen un Blomen. Frisch renoviert, wurde es als Kultur- und Begegnungsstätte des Bezirksamtes im Juli 2022 eröffnet.

Die AWO Hamburg bietet in den wunderschönen Räumlichkeiten ein buntes Programm für Seniorinnen und Senioren.

Wir freuen uns, Sie an diesem besonderen Ort mitten im Park zu begrüßen!

Ihr Team der AWO Hamburg

Teehaus Große Wallanlagen
Holstenwall 28
21107 Hamburg

Buslinie 112 bis Handwerkskammer,
1 Min. Fußweg
U3 bis St. Pauli, Umstieg Buslinie 112
U2 bis Sievekingsplatz, 8 Min. Fußweg

Anmeldungen:
Mo+Mi von 10-13 Uhr
unter Tel.:
(040) 41 40 23 785

Programm

Gesundheit

Mach mit, bleib fit! – KU 4652

In Kooperation mit dem Hamburger Sportbund und dem SC Sternschanze. Die Bewegungsinitiative für Ältere gibt es nun auch bei uns: Sanfte Gymnastik, um beweglich und mobil zu bleiben, Spaß in der Gemeinschaft und neue Kontakte.

Termine: jeden Montag von 10:00–11:00 Uhr
10er Karte für 30,- €

Atemtraining

Bewusstes Atmen ist eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben. Über einfache Bewegungsübungen im Sitzen und im Stehen lernen wir, unseren Atem wahrzunehmen und ins Fließen zu bringen. Je tiefer und gelassener unsere Atemzüge, umso intensiver werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt.

Dozentin: Renate Kirmse

Termine: Do., 7.09. (KU 4737), 21.09. (KU 4738), 5.10. (KU 4739), 26.10. (KU 4740)

Uhrzeit: 11:00–12:00 Uhr
Kosten: pro Termin 5,- €



Hamburg

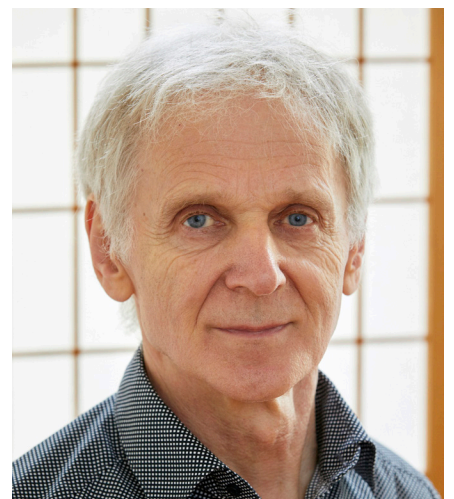
Bluthochdruck, wenig beachtet, oft unzureichend therapiert – ST 4699

In Deutschland leiden über 25 Mio. Menschen an Bluthochdruck. Viele wissen es nicht, und viele werden unzureichend behandelt. Die Risiken sind u. a. lebensbedrohliche Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Im Vortrag geht um die Fragen: Wie erkenne ich Bluthochdruck? Wie wird Bluthochdruck behandelt? Was kann ich selber tun und wie kann ich Bluthochdruck vorbeugen?

Dozent: Reinhard Laskowski

Termin: Mi., 04.10.23

Uhrzeit: 11:00–12:30 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Gesundheit

Yoga am Morgen - KU 4685

Der perfekte Start in den Tag: Gleich früh morgens, wenn es draußen noch dunkel ist, die Müdigkeit mit wärmenden und wohltuenden Übungen abschütteln.

Termine: jeden Montag von 8:30–9:30 Uhr und
NEU jeden Mittwoch von 7:30–9:00 Uhr
Kosten: pro Termin 5,- €



Hamburg

NEU: Fit im Park

Mit dem Programm begegnet ParkSportInsel e.V. dem Mangel an qualifizierten Bewegungsangeboten für die wachsende Zahl der älteren Menschen. Regelmäßige Bewegung ist von hoher Bedeutung, um gesund älter zu werden. Im Park mit seinen unebenen Wegen und unterschiedlichen Untergründen finden sich beste Bedingungen, um Balance, Trittsicherheit und Ausdauer zu trainieren. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung tragen dazu bei, Wohlbefinden und Resilienz zu stärken. Zudem lädt die gemeinsame Aktivität in der Gruppe zu neuen Bekanntschaften und zum nachbarschaftlichen Austausch ein.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Voranmeldung. Vorkenntnisse oder besondere Fitness werden nicht gefordert. Die Teilnehmenden sollten jedoch „gut zu Fuß“ sein, um auch etwas weitere Strecken im Park zu bewältigen. Die Kurse finden ganzjährig auch in den Wintermonaten statt.

Angeleitet wird das Programm von erfahrenen Rehasport-Trainer*innen. ParkSportInsel e.V. hat ein eigenes Qualifizierungsprogramm entwickelt, das die Übungsleitenden mit den speziellen Anforderungen im Park vertraut macht und auf ein einheitliches Kursprogramm schult. Zudem werden bewegungsaffine Senior*innen befähigt, sich als Übungsleitende für „Fit im Park“ zu qualifizieren.

Termine:
jeden Mittwoch von 15:00–16:00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei.



PARKSPORTINSEL

Miteinander

Offener Spieletreff am Dienstag

Skat, Schach und mehr

Termin: jeden Dienstag von 14:00–17:00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Klönen und Spielen für Lesben

Wir treffen uns einmal im Monat, tauschen uns aus und spielen nach Absprache die Spiele, zu denen wir Lust haben. Der Abend ist nicht nur für Lesben 50+, auch Jüngere sind herzlich willkommen.

Termin: Immer am 2. Dienstag im Monat,
12.09.23 und 10.10.23
Uhrzeit: 18:00– ca. 21:00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Geschichte des Chinins – Quinine – cure or curse? – ST 4741

Die Englischdozentin Brenda Buhmann-Gore präsentiert auf Englisch und Deutsch die Geschichte des Chinins und die Entstehung des Gin-Tonics. Wo kam das Getränk ursprünglich her? Was hat dieser Cocktail mit der jetzigen geopolitischen Weltordnung und dem Klimawandel zu tun?

Termin: Di., 19.09.23
Uhrzeit: 18:00 Uhr
Kosten: 8,- € mit alkoholfreiem Gin-Tonic und Imbiss

Musikalischer Abend mit dem Csárdás-Paprika-Duo – KU 4736

Die Juliska, die Juliska aus Budapest

Wer kennt sie nicht? Lieder wie "Ganz ohne Weiber geht die Chose nicht"; "Tanze mit mir in den Morgen"; "Mit 17 hat man noch Träume"; "Capri Fischer" und viele andere bekannte und beliebte Schlager.

Ein temperamentvoller Streifzug durch die bekanntesten und beliebtesten Melodien aus Operette und Schlagerwelt, mit dem ungarischen Csárdás-Paprika Duo.

Termin: Di., 26.09.23
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Gebühr: 8,- €



Hamburg

„Im Herzen des Gartens“ „HAIKU lesen – lernen – schreiben

**Dr. Sabine Sommerkamp-Homann
Honorarkonsulin der Republik
Lettland – ST 4742**

Das Haiku gilt als kleinste Gedichtform der Welt – und heute als eine der populärsten. Drei Verse zu 17 Silben (5/7/5) – einen Atemzug lang ist der klassische japanische Dreizeiler, der im 17. Jahrhundert seine nach wie vor aktuelle Form erhielt. Heute begeistert er Menschen in aller Welt und in allen Alters- und Gesellschaftsgruppen. Altbundeskanzler Helmut Schmidt zählt ebenso zu den Haiku-Liebhabern wie Barack Obama, Lettlands frühere Staatspräsidentin Vaira Vike-Freiberga, der Sänger-Poet Leonard Cohen und Hamburgs Ballettdirektor John Neumeier.

Unter dem Motto „Im Herzen des Gartens“, dem Titel einer ihrer Haiku-Publikationen, liest Sabine Sommerkamp gemeinsam mit den Teilnehmern klassische und moderne Haiku, erarbeitet mit ihnen die wichtigsten Merkmale und leitet sie zum Schreiben eigener Haiku an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Notizbuch empfohlen – lassen Sie sich ein auf das Abenteuer „Haiku“!

www.sabine-sommerkamp.de

Termin: Di., 17.10.23
Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 10,- €

"la MOTTA PopUp" kulturelles Café mit Kultur und Suppe für Lesben, Frauen, queer Flinta* – KU 4736

Anette und Keo (A-Quadrat)

Frauke und Emanuela (Tudo Bem)

Erika Hunolt (Suppenfee und DJ)

Getränke, Löffel und Suppenteller bitte selbst mitbringen!

Termin: Di., 24.10.23
Uhrzeit: 17:30 – 21:30 Uhr
Die Veranstaltung ist kostenfrei

Sprachen

Italienisch A1 – KU 4743

In diesem Italienischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen lernen wir in lockerer, heiterer Atmosphäre. Wir arbeiten mit dem Buch, spielen aber auch und lesen kleine Zeitungsartikel, Rezepte, etc. Es wird auch immer wiederholt, das Lerntempo wird den Teilnehmenden angepasst. Benvenuti tutti!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

Dozentin: Sabine Witt

Termine: 12.10. bis 30.11.

Uhrzeit: 13:00–14:30 Uhr

Kosten: 72,- € für 8 Termine

Literatur

Literatur im Park – KU 4731

So klein das Land – so vielfältig die Literatur! Auch in Deutschland sehr bekannt ist die hier lebende und vielfach ausgezeichnete Autorin und Regisseurin Nino Haratischwili, aber neben ihr gibt es zahlreiche weitere georgische Autoren und Autorinnen, die ins Deutsche übersetzt wurden und uns in eine ganz eigene Welt entführen. Wir werden uns mit einigen von ihnen beschäftigen, aber zu Beginn auch einen Blick auf die Kultur und Sprache Georgiens werfen. Letztere gehört zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe. Zur Einführung in die Literatur empfiehlt sich: „Georgien – eine literarische Einladung (Salto), Wagenbach 2018.

31.08.: Einführung

14.09.: Abo Iaschghaschwili: Royal Mary

28.09.: Anna Kordsaia–Samadaschwili:

Sinka Mensch

19.10.: Tamar Tandaschwili:

Löwenzahnwirbelsturm in Orange

2.11.: Davit Gabunia: Farben der Nacht

16.11.: Archil Kikodze: Der Südelefant

30.11. Nana Ekvtimishvili: Das Birnenfeld

Dozentin: Sabine Witt, Literaturwissenschaftlerin und Leiterin der Hamburger Autorenvereinigung

Einstieg jederzeit möglich

Termine:

31.08. bis 30.11.

Uhrzeit: 11:00–12:30 Uhr

Kosten: Kursgebühr gesamt 70,- €



Hamburg

Lesungen

der Hamburger Autorenvereinigung

An jedem ersten Dienstag im Monat lesen Hamburger Schriftsteller*innen im Teehaus!

Gebühr: jeweils 6 €

Di., 05.09.23, 19:00–20:30 Uhr Elisabeth Melzer-Geissler – KU 4677

Unter dem Thema „Herbstlied – carpe diem“ trägt Elisabeth Melzer-Geissler Lyrik und Kurzprosa aus ihrem literarischen Werk vor. Es geht um den Nachklang des Sommers in seinen verschiedenen Farbtönen und um die Fülle des Herbstes in der Natur, im eigenen Leben und in der Liebe.

Die Autorin studierte Musik und Theologie und hat vor vier Jahrzehnten in Schleswig-Holstein ihr Zuhause gefunden. Seit über zwanzig Jahren ist sie freiberuflich tätig als Autorin, Musikerin und Erzählerin und in mehreren Kulturvereinen aktiv. Ihre Lyrik wurde teilweise ins Italienische übersetzt und preisgekrönt. In ihrem zehnten und letzten Buch nimmt sie uns mit auf ihre spannende Reise durch halb Europa zu dem berühmten Bildenden Künstler Igor Mitoraj.

Immer wieder wird sie vom rhythmischen Wandel innerhalb des Jahres angezogen, der für sie eine starke symbolische Kraft in sich trägt. Denn jeder Abschied schenkt uns die Möglichkeit zum Neubeginn – in der Natur wie im persönlichen Leben.

In diesem Sinne gilt es, die uns geschenkte Lebenszeit täglich zu nutzen: Carpe diem!



Lesungen

der Hamburger Autorenvereinigung

Gebühr: 6 Euro

Di., 03.10.23, 19:00-20:30 Uhr
Charlotte Ueckert - KU 4678

Mit leiser Zartheit trifft Charlotte Ueckert als Lyrikerin den manchmal harten Kern ihrer Lebenserkenntnisse, holt mit ihrer Weitsicht großartige Naturerlebnisse in ihr eigenes Leben und das ihrer Leserinnen und Leser. Die Einsichten dieser wunderbaren Dichterin sind so persönlich wie zeitlos und treffsicher. Sie schöpft aus einem reichen Leben, das auch geprägt ist von Schicksalsschlägen, Krankheit und Verlust.

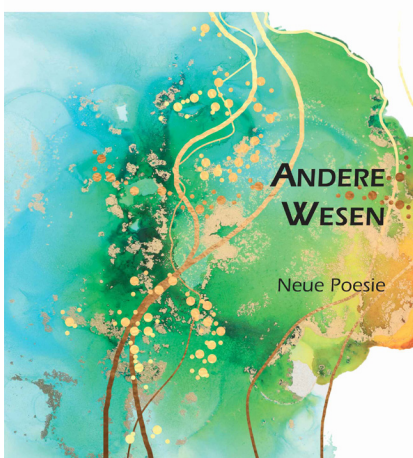
Die Autorin spielt facettenreich mit Wünschen und Bedrängnissen, schreibt sprachgewaltig, oft ironisch, gegen Überzeugungen an.

Die in vier Kapiteln gesammelten Gedichte sind thematisch geordnet, fast alle bisher unveröffentlicht.

CHARLOTTE UECKERT studierte Literaturwissenschaft, Psychologie und Kunstgeschichte und arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Hamburg in den Bereichen Exil- und Nachkriegsliteratur. Es folgten Lehraufträge an Fachhochschulen und Akademien, zudem Arbeiten für Zeitungen und den Rundfunk, auch Veröffentlichungen mehrerer Lyrikbände, Reiseessays, Anthologien und Künstlerbiografien z. B. von Paula Modersohn-Becker und Niki de Saint Phalle.

Die Autorin veranstaltet Lesungen und Workshops; ihre Gedichte wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Sie ist Mitglied des PEN, lebt als freie Autorin in Hamburg, hat viele Jahre im Vorstand des Literaturzentrums Hamburg gearbeitet und war Vizepräsidentin der Europäischen Autorenvereinigung »Die Kogge« mit Hauptsitz in Minden, Westfalen.

Charlotte Ueckert



edition karo

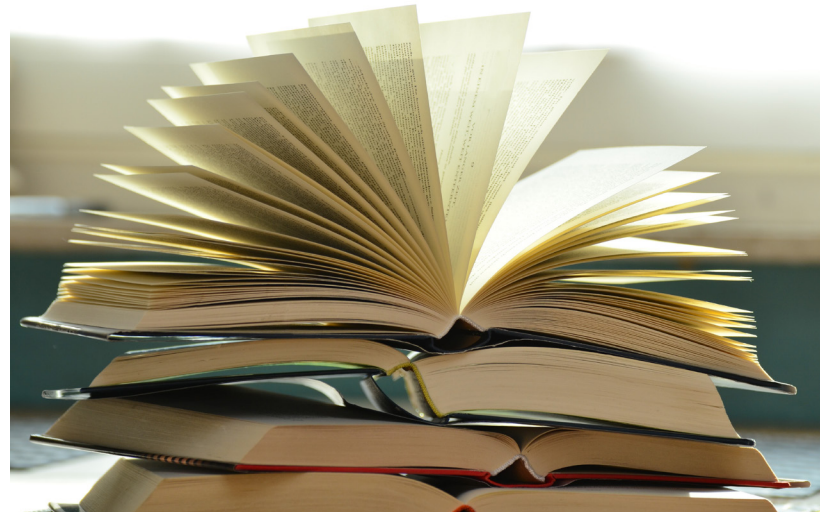


Hamburg

Ausblick

7.11. Lázsló Kova ST4708

5.12. Nebahat Ercan ST4722



Fotos: Graphite by BeCasso (Titel), humonia/ iStock, privat, iStock, Phovoir/ shutterstock.com, Honorarkonsulat Lettland, Sarah Dulgeris, PR, pexels
Impressum: AWO Landesverband Hamburg e.V. | Witthöfftstraße 5-7 | 22041 Hamburg
www.awo-hamburg.de
Das Teehaus ist eine Einrichtung der Freien und Hansestadt Hamburg, gefördert durch das Bezirksamt Hamburg-Mitte