

| JANUAR - JUNI 2019

VERANSTALTUNGS- KALENDER



„Unser neuer
Veranstaltungs-
kalender
von Januar bis
Juni 2019!“



**UNSERE VERANSTALTUNGEN,
AKTIVITÄTEN UND ANGEBOTE
FÜR DAS 1. HALBJAHR 2019
UND DIE ERÖFFNUNG
VON Martini44.**



**Kommen Sie an Bord –
wir freuen uns auf Sie!**



■ UNSERE ROUTE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wie oft wir letztes Jahr in der
Martinistraße am Bauzaun
entlang gegangen sind:

Gespannt:
Wann wird es
wohl endlich
fertig? Wann
dürfen wir
starten?

Aufgeregt:
Wie weit sind
sie wohl jetzt?
Was gibt es
schon Neues?



Hoffnungsvoll:
Schaffen wir
das alles? Wird es
so gut wie wir
es uns vorgestellt
haben?

Das Bauprojekt **Martini44** geht
in die finale Phase. Jeder kann es sehen.
Die Vorfreude steigt, es ist wahnsinnig ergreifend
für uns. Seit über 100 Jahren gibt es uns, aber das
ist unser erstes Bauprojekt, unser neuer Hafen - für
unseren Verein, für unsere Kolleginnen und Kollegen,
für unsere Freunde und Baupartner und für Sie.



ES IST ZEIT ZU FEIERN!

Am Montag, dem 29. April 2019, ist Eröffnung.

Das Stadtteilprojekt **Martini44** stellt sich vor.
Wir freuen uns auf alle Akteure, die so viel Herzblut
in diese Vision, die nun Wirklichkeit wird, gesteckt
haben, auf neue Bewohner und Tagespflegegäste und
auf ganz viele neugierige Besucher.

**Wollen Sie auch dabei sein? Dann melden Sie
sich gerne unter 040 - 22 72 98 11 oder
maetzig@hamburgische-bruecke.de.**

Wir freuen uns sehr auf Sie!

Aber es gilt nicht nur **Martini44 zu entdecken:
Viele weitere Aktionen, Angebote und Seminare aus
der ambulanten Pflege, dem Demenzdock und der
ambulanten Sozialpsychiatrie warten wieder auf
Sie – kommen Sie an Bord!**

Ihre

Kirsten Arthecker
Geschäftsführung

HAMBURGISCHE BRÜCKE

„Wir sind immer für Sie im Einsatz!“



■ IHR ROUTENPLANER



■ AMBULANTE PFLEGE

Ihr Versorgungsschiff für die Pflege bei Ihnen zu Hause

■ TAGESPFLEGE

Ihre Insel, an der Sie anlegen und auf Entdeckungstour gehen können

■ DEMENZ

Die Anlegestelle für pflegende Angehörige und für die Unterstützung bei Demenz

■ AMBULANTE SOZIALPSYCHIATRIE

Ein Anker, wenn die Welt mal ins Wanken geraten ist: Begegnung, Beratung und Begleitung

■ STIFTUNGEN / EINZELFALLHILFE

Das Lotsenboot, das Menschen aus Notlagen hilft – finanziell und menschlich

■ IHRE HAMBURGISCHE BRÜCKE

Wenn Sie neugierig sind ...

Wenn Sie mehr über die Tagespflege wissen wollen ...

Wenn Sie sich für die Wohn-Pflege-Gemeinschaft interessieren ...

Wenn Sie das Demenzdock kennenlernen wollen ...

Wenn Sie Informationen über uns wünschen ...

Wenn Sie im Verein aktiv werden wollen ...

Wenn Sie denken, es gibt noch mehr gute Gründe ...

... melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf Sie:

Telefon: 040 - 2 27 29 80

E-Mail: info@hamburgische-bruecke.de

Webseite: www.hamburgische-bruecke.de

Facebook: Hamburgische Brücke

Instagram: #AhoiHamburgischeBruecke #Martini44

„Wir Hamburger lassen keinen von uns über Bord gehen!“





„Wir sind
für Sie da!“

■ JANUAR 2019

■ DEMENZ

Mittwoch, 02.01.2019, 11:00 - 11:30 Uhr

Andacht für Menschen mit Demenz

Ein Gottesdienst speziell ausgelegt für an Demenz erkrankte Menschen, aber auch für alle Interessierten.

Ort: St. Martinus-Eppendorf, Martinistraße 31, 20251 Hamburg

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ DEMENZ

Donnerstag, 10.01.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

Das Demenzdock lädt den Helferkreis herzlich zum Austausch ein:

Vorhandenes Wissen auffrischen, neueste Erkenntnisse teilen, Fragen klären und von Erfahrungen berichten.

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ

Dienstag, 15.01.2019, 14:30 - 16:00 Uhr

Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender, Tibarg 40, 22459 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

■ HAMBURGISCHE BRÜCKE

Donnerstag, 24.01.2019, ab 17:30 Uhr

Wir laden alle Interessierten herzlich ein:

Infoabend Wohn-Pflege-Gemeinschaft

Alles rund um das Konzept, die Organisation, die Kosten und die Räume. Entdecken Sie die Wohn-Pflege-Gemeinschaft für sich und Ihre Angehörigen.

Ort: Bethanien-Höfe, Martinistraße 41 - 47, 20251 Hamburg

Anmeldung in der Zeit von 10 bis 16 Uhr:

Telefon 040 - 46 20 22 oder boether@hamburgische-bruecke.de



„Alle Infos
zu unserer
neuen
Wohn-Pflege-
Gemeinschaft!“



„Das Team
Fuhsbüttel-
Langenhorn
freut sich
auf Sie!“

■ PFLEGE

Donnerstag, 31.01.2019, 16.00 - 19:00 Uhr
Der Pflegedienst Fuhsbüttel-Langenhorn lädt Sie herzlich ein zum Workshop: **Versilberer Café (für Fortgeschrittene)**

Wer bei „Wir versilbern das Netz“ schon den Grundbaustein für den Umgang mit Smartphone und Co gelegt hat, auf den wartet nun der fortgeschrittene Kurs. Auch hier gilt: Es gibt keine doofen Fragen und Spaß gehört dazu.

Ort: tagewerk.fuhsbüttel,
 Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg
Für Fragen und Ihre Anmeldung in der Zeit von 10 bis 16 Uhr: Telefon 040 - 50 05 31 11 oder
 landsberg@hamburgische-bruecke.de
Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ FEBRUAR 2019

■ DEMENZ

Mittwoch, 06.02.2019, 11:00 - 11:30 Uhr
Andacht für Menschen mit Demenz

Ein Gottesdienst speziell ausgelegt für an Demenz erkrankte Menschen, aber auch für alle Interessierten.

Ort: St. Martinus-Eppendorf,
 Martinistraße 31, 20251 Hamburg
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich
Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ PFLEGE

Mittwoch, 06.02.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek lädt Sie herzlich ein:

Sollte ich ein Testament machen?

Ein Thema, das man gerne vor sich herschiebt und es auf später vertagt. Aber stellen Sie Ihre Fragen jetzt: Was ist zu beachten? Was kann wichtig sein? Wie wirkt sich ein Testament auf die Hinterbliebenen aus? Kompetente Beratung von der Rechtsanwältin Anne Woywood.

Ort: Sozialstation Wandsbek-Barmbek,
 Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Anmeldung in der Zeit von 10 bis 16 Uhr unter:
 Telefon 040 - 6 91 18 42 oder
 schoon@hamburgische-bruecke.de
Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ DEMENZ

Donnerstag, 07.02.2019, 16:00 - 18:00 Uhr
Das Demenzdock lädt den Helferkreis herzlich ein:

Wir warten auf ... Martini44!

Überraschungstreff in der neuen Nachbarschaft.

Treffpunkt: Eingang Martini44
Für Fragen und Ihre Anmeldung:
 Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
 demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 2 Euro für die Kombüse



■ DEMENZ

Dienstag, 19.02.2019, 14:30 - 16:00 Uhr
Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender,
 Tibarg 40, 22459 Hamburg
Für Fragen und Ihre Anmeldung:
 Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
 demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

■ MÄRZ 2019

■ DEMENZ

Mittwoch, 06.03.2019, 11:00 - 11:30 Uhr

Andacht für Menschen mit Demenz

Ein Gottesdienst speziell ausgelegt für an Demenz erkrankte Menschen, aber auch für alle Interessierten.

Ort: St. Martinus-Eppendorf,
Martinistraße 31, 20251 Hamburg

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ PFLEGE

Mittwoch, 06.03.2019, 16:00 - 17:30 Uhr

Der Pflegedienst Fuhsbüttel-Langenhorn

lädt Sie herzlich ein: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sorgen Sie vor und sichern Sie sich ab, damit Sie bestimmen, wie der Notfall geregelt sein soll. Die Beratungsstelle für rechtliche Betreuung informiert und berät Sie.

Welche Möglichkeiten gibt es, was bedeuten sie in der Konsequenz?

Ort: tagewerk.fuhsbüttel,
Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung in der Zeit

von 10 bis 16 Uhr: Telefon 040 - 50 05 31 11 oder
landsberg@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ DEMENZ

Mittwoch, 13.03.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

Das Demenzdock lädt den Helferkreis herzlich ein: Museumsgespräche

Eine spannende Führung durch das Museum, demenzsensibel ausgelegt.

Ort: Wird noch bekannt gegeben

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Auf Anfrage



„Wir versilbern
das Netz –
Unser Workshop
zum Thema
Internet.“

■ PFLEGE

Donnerstag, 14.03.2019, 16:00 - 19:00 Uhr

Der Pflegedienst Fuhsbüttel-Langenhorn

lädt Sie herzlich ein zum Workshop:

Wir versilbern das Netz

Ein vernetztes Leben jenseits der 65? Ja! Das kann ich nicht? Stimmt nicht! Dagmar Hirche bringt Ihnen Schritt für Schritt das World Wide Web näher. Tablets stehen bereit.

Ort: tagewerk.fuhsbüttel,
Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung in der Zeit von 10 bis 16 Uhr: Telefon 040 - 50 05 31 11 oder
landsberg@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ DEMENZ

Dienstag, 19.03.2019, 14:30 - 16:00 Uhr

Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender,
Tibarg 40, 22459 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

■ DEMENZ

Dienstag, 26.03.2019, 14:30 - 16:00 Uhr
KulturCafé Fünfjahreszeiten

Wer hört, fühlt – ein Konzertangebot für Menschen mit und ohne Demenz der Musikerinnen und Musiker des Vereins **Live Music Now**, YEHUDI MENUHIN. Manchmal sanft, manchmal laut, lassen Sie sich von der Musik begeistern und verweilen danach bei Kaffee und Kuchen satt.

Ort: Begegnungsstätte,
Martinistraße 33, 20251 Hamburg
Anmeldung: Telefon 040-4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro für Kaffee und Kuchen satt



■ APRIL 2019

■ DEMENZ

Mittwoch, 03.04.2019, 11:00 - 11:30 Uhr
Andacht für Menschen mit Demenz

Ein Gottesdienst speziell ausgelegt für an Demenz erkrankte Menschen, aber auch für alle Interessierten.

Ort: St. Martinus-Eppendorf,
Martinistraße 31, 20251 Hamburg
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich
Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ DEMENZ

Donnerstag, 04.04.2019, 16:00 - 18:00 Uhr
Das Demenzdock lädt den Helferkreis herzlich ein:

Martini44 klar zum Entern

„Sehgang“ und Austausch der neuen Räume an Bord.

Ort: Das Demenzdock,
Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Für Fragen und Ihre Anmeldung:
Telefon 040-4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de



■ DEMENZ

Dienstag, 16.04.2019, 14:30 - 16:00 Uhr
Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender,
Tibarg 40, 22459 Hamburg
Für Fragen und Ihre Anmeldung:
Telefon 040-4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

■ BEGEGNUNG - AMBULANTE SOZIALPSYCHIATRIE

Mittwoch, 17.04.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
Osterfrühstück

Gemütliches Beisammensein beim Osterfrühstück.

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
Für Fragen und Ihre Anmeldung:
Telefon 040-22 75 71 30 oder bbz@hamburgische-bruecke.de
Kosten: Ein Eigenanteil wird erhoben

Martini44

- **HAMBURGISCHE BRÜCKE**
Montag, 29.04.2019, 12:00 - ca. 14.30 Uhr
Wir laden alle Kolleginnen und Kollegen, unsere Mitglieder, unsere Freunde und Förderer, alle Bewohner und Tagespflegegäste und alle Baupartner herzlich ein:

ERÖFFNUNG Martini44 – DER OFFIZIELLE TAG



TIPP:

„Erleben Sie ein buntes Programm zu unserer Eröffnung“

Entdecken und erleben Sie **Martini44** mit uns. Eröffnungsrede, Führungen durch das Haus, einen Infopoint, Musik und kleine Überraschungen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.
Ort: Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Für Fragen und Ihre Anmeldung: Telefon 040 - 22 72 98 11 oder maetzig@hamburgische-bruecke.de
Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

- **HAMBURGISCHE BRÜCKE**
Dienstag, 30.04.2019, 20:00 Uhr bis in den Mai hinein
Wir laden alle herzlich ein:

Martini44 SCHWOFT – TANZ IN DEN MAI

Tanzen, gute Laune, schnacken und genießen mit Livemusik, DJ, süffigen Getränken und leckerem Essen. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Tanzschuhe und Ihre gute Laune mitbringen.

Ort: Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 22 72 98 11 oder maetzig@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

- **MAI 2019**

- **HAMBURGISCHE BRÜCKE**
Mittwoch, 01.05.2019, 13:00 - 18:00 Uhr
Wir laden alle herzlich ein:

Martini44 – DER ERLEBNISTAG

Ein bunter Tag, ein lebhaftes Programm: Ausstellungseröffnung, kleine Konzerte, Schnupperworkshops, Lesungen und vieles mehr. Zum krönenden Abschluss spielt die Bigband.

Ort: Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 22 72 98 11 oder maetzig@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei



„Wir freuen uns auf Martini44!“

■ DEMENZ

Donnerstag, 02.05.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

Das Demenzdock lädt den Helferkreis herzlich ein: Das ist doch (k)eine Kunst

Kreative Ausdrucksmöglichkeiten für Menschen mit und ohne Demenz.

Ort: Das Demenzdock,
Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ

Dienstag, 14.05.2019, 14:30 - 16:00 Uhr

Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender,
Tibarg 40, 22459 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

■ JUNI 2019

■ DEMENZ

Mittwoch, 05.06.2019, 11:00 - 11:30 Uhr

Andacht für Menschen mit Demenz

Ein Gottesdienst speziell ausgelegt für an Demenz erkrankte Menschen, aber auch für alle Interessierten.

Ort: St. Martinus-Eppendorf,
Martinistraße 31, 20251 Hamburg

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: Der Eintritt ist kostenfrei

■ DEMENZ

Donnerstag, 06.06.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

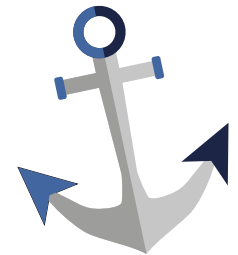
Das Demenzdock lädt den Helferkreis herzlich ein: Einen Anker in mir finden

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Sabine Witt zeigt Ihnen Wege zur Entspannung auch in stürmischen Zeiten.

Ort: Das Demenzdock,
Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de



■ DEMENZ

Dienstag, 18.06.2019, 14:30 - 16:00 Uhr

Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender,
Tibarg 40, 22459 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung:

Telefon 040 - 4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)



„Musik und
Tanz und ganz
viel Spaß!“

■ DEMENZ ■ PFLEGE

Mittwoch, 19.06.2019, 12:30 - ca. 17:00 Uhr
Die Sozialstation Eppendorf, das Demenzdock und die Begegnungsstätte laden alle Kunden und Gäste herzlich ein:

Ausflug: Geh'n wir mal zu Hagenbeck

Gemeinsam den Park entdecken, über Giraffen, Elefanten und Pinguine staunen, schlendern und genießen. Pause gibt es in der wunderschönen Flamingo Lodge mit Kaffee und Kuchen.



TIPP:

„Tierpark Hagenbeck ist immer ein Erlebnis“

Für Fragen und Ihre Anmeldung in der Zeit von 10 bis 16 Uhr: Telefon 040 - 46 20 22 oder hatzer@hamburgische-bruecke.de
Anmeldefrist: 06.06.2019
Kosten: 15 Euro

■ DEMENZ

Dienstag, 25.06.2019, 14:30 - 16:00 Uhr
KulturCafé Fünfjahreszeiten

Wer hört, fühlt – ein Konzertangebot für Menschen mit und ohne Demenz der Musikerinnen und Musiker des Vereins **Live Music Now, YEHUDI MENUHIN.**

Manchmal sanft, manchmal laut, lassen Sie sich von der Musik begeistern und verweilen danach bei Kaffee und Kuchen satt.

Ort: Begegnungsstätte, Martinistraße 33, 20251 Hamburg
Anmeldung: Telefon 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro für Kaffee und Kuchen satt

„Auf zum gemeinsamen Ausflug zu Hagenbeck!“



BEGEGNUNGEN, BERATUNG UND BEGLEITUNG

■ IHRE ABFAHRTSZEITEN von Montag bis Sonntag

■ MONTAGS

■ SBZ

10:00 - 12:00 Uhr
Offenes Frühstück

Gemeinsam in die Woche starten:
Frühstück in gemütlicher Runde.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Kosten: Ein Eigenanteil wird erhoben

■ BBZ

11:00 - 13:00 Uhr
Offene Beratung

Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch
(ohne Terminvereinbarung, auch telefonisch).

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Telefon: 040 - 22 75 71 30

■ SBZ

12:00 - 14:00 Uhr
Offene Beratung

Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch
(ohne Terminvereinbarung, auch telefonisch).

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Telefon: 040 - 38 43 86

■ BBZ

14:00 - 15:00 Uhr
Entspannungsgruppe

Schalten Sie ab, tun Sie sich etwas Gutes
und finden Sie zu mehr Gelassenheit.

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

■ SBZ



Das Team aus dem Sozialpsychiatrischen
Beratungszentrum heißt Sie in Altona
herzlich Willkommen.

■ BBZ



In Uhlenhorst begrüßt Sie das Team des
Beratungs- und Begegnungszentrums „Die Uhle“.

- SBZ**
16:30 - 18:00 Uhr
Psychoedukative Frauengruppe (Polnisch)
(nicht jeden Montag, siehe Aushänge)
 Mit Anmeldung und Vorgespräch,
 in polnischer Sprache.
Ort: Sozialpsychiatrisches
 Beratungszentrum,
 Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg
Anmeldung: Dagmara Kucewicz,
 Telefon 040 - 38 43 86 oder
 sbz@hamburgische-bruecke.de



DIENSTAGS

- SBZ**
10:00 - 12:00 Uhr
Offene Beratung
 Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch
 (ohne Terminvereinbarung, auch telefonisch).
Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
 Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg
Telefon: 040 - 38 43 86
- BBZ**
11:00 - 12:00 Uhr
Bewegungsgruppe
 Gemeinsam bewegen an der Alster.
Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
 Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich
Kosten: kostenfrei
- SBZ**
15:00 - 17:00 Uhr
Offenes Café
 Kaffee, Kekse, Klönschnack:
 ein gemütliches Miteinander.
Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
 Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

- BBZ**
15:00 - 18:00 Uhr
Offenes Café
 Kaffee und Kuchen, gemütliches
 Miteinander, Raum für Kreativität und
 Phantasie beim Gestalten.
Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
 Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
- SBZ**
17:00 - 18:30 Uhr
Sportgruppe
(Diverse Dienstage, siehe Aushänge)
 Bewegung hält fit und ist gesund. Gemeinsame
 Aktivitäten und Motivation durch die Gruppe.
Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
 Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich
Kosten: kostenfrei
- altonavi**
17:00 - 19:00 Uhr
Offene Beratung
 Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch
 (ohne Terminvereinbarung, auch telefonisch).
Ort: altonavi, Große Bergstraße 189,
 22767 Hamburg
Telefon: 040 - 24 43 64 17



„Gemeinsam
aktiv.
Gemeinsam
macht Spaß.“

■ **BBZ**

18:00 - 19:00 Uhr

Offene Beratung

Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch (ohne Terminvereinbarung, auch telefonisch).

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum, Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Telefon: 040 - 22 75 71 30

■ **MITTWOCHS**

■ **BBZ**

Ab 15:00 Uhr

Buntes Gruppenangebot

(siehe Aushang)

Gemeinsamer Austausch zu Themen, die bewegen: Stressabbau, der Umgang mit Gefühlen.

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum, Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

■ **SBZ**

15:00 - 17:00 Uhr

Offenes Café

Kaffee, Kekse, Klönschnack: ein gemütliches Miteinander.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum, Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg



■ **SBZ**

17:00-19:00 Uhr

Sozialberatung

Beratung im Einzelgespräch (mit Terminvereinbarung).

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum, Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Anmeldung: Telefon 040 - 38 43 86

■ **DONNERSTAGS**

■ **SBZ**

12:00 - 14:00 Uhr

Offene Beratung

Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch (ohne Terminvereinbarung, auch telefonisch).

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum, Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Telefon: 040 - 38 43 86

■ **SBZ**

14:15 - 17:00 Uhr

Kochgruppe

Essen hält Leib und Seele zusammen:

Wir kochen gemeinsam Ihre Lieblingsgerichte.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum, Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Anmeldung: Dagmara Kucewicz, Telefon 040 - 38 43 86 oder

sbz@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Ein Eigenanteil wird erhoben

■ **BBZ**

15:00 - 18:00 Uhr

Offenes Café mit Beratungsangebot

Kaffee und Kuchen, Spielenachmittag und ein gemütliches Miteinander. Während dieser Zeit haben Sie auch die Möglichkeit, kurze Beratungsgespräche zu nutzen.

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum, Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

■ **SBZ**

Jeden 2. und 4. Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr

Kunstgruppe

An diesen Abenden können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum, Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Anmeldung: Telefon 040 - 38 43 86, sbz@hamburgische-bruecke.de

■ FREITAGS

■ BBZ

11:00 - 13:00 Uhr

Offenes Café

Klönnsnack und Croissants am Morgen.

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

■ BBZ

13:00 - 14:30 Uhr

Kreativgruppe

Gemeinsam kreativ sein mit verschiedenen Materialien und ganz viel Spaß.



TIPP:

„Gemeinsam
basteln macht
mehr Spaß“

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

■ SBZ

13:00 - 14:30 Uhr

Frauencafé

Von Frauen für Frauen: gemeinsamer Austausch beim Kaffee.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

■ SBZ

14:30 - 15:30 Uhr

Männergruppe

(Siehe Aushang)

Von Männern für Männer: gemeinsamer Austausch beim Kaffee.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

■ EINMAL IM MONAT

■ SBZ

Jeden 3. Dienstag von 17:30 - 19:00 Uhr

Angehörigengruppe

In freundlicher und offener Atmosphäre werden Themen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen besprochen (mit Anmeldung).

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Anmeldung: Telefon 040 - 38 43 86 oder
sbz@hamburgische-bruecke.de

■ BBZ

Dienstag / Mittwoch 10:00 - 12:30 Uhr

Aktivgruppe

(siehe Aushang)

Gemeinsame Ausflüge in und um Hamburg – seien Sie aktiv!

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Anmeldung: Telefon 040 - 22 75 71 30,
bbz@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Ein Eigenanteil wird erhoben



„Gemeinsam
aktiv sein
und Hamburg
erkunden!“

■ **BBZ**
Dienstag / Mittwoch 10:00 - 12:30 Uhr
Schwimmgruppe für Frauen
(siehe Aushang)

In Bewegung bleiben und sich entspannen:
Ziehen Sie mit uns Ihre Bahnen!



TIPP:

„Gutes Gefühl
gemeinsam zu
schwimmen“

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

Anmeldung: Telefon 040-22 75 71 30 oder
bbz@hamburgische-bruecke.de

Kosten: Ein Eigenanteil wird erhoben

■ **SBZ**
Jeden 1. Donnerstag von 17:30 - 19:00 Uhr
Musischer Abend

Geselliges Treffen am Abend mit Musik,
Gesang und Schnack.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Anmeldung: Telefon 040-38 43 86 oder
sbz@hamburgische-bruecke.de

■ **BBZ**
Jeden 1. Samstag von 14:00 - 17:00 Uhr
Offenes Café

Kaffee und Kuchen, Spielenachmittag:
ein gemütliches Miteinander.

Ort: Beratungs- und Begegnungszentrum,
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg

■ **SBZ**
Jeden 1. Sonntag von 10:00 - 12:00 Uhr
Frühstückstreff

Frühstück und Klönschnack:
ein gemütliches Miteinander.

Ort: Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum,
Chemnitzstr. 2, 22767 Hamburg

Kosten: Der Eintritt ist frei

HILFE BEI DEMENZ

Das Demenzdock lädt Sie ein, unsere
Frühstücksgruppe in Eppendorf und unseren
Nachmittagstreff in Bramfeld kennenzulernen.
Unser Motto: „Gemeinsam statt einsam“.



■ **MONTAGS & MITTWOCHS**

■ **DEMENZ**
10:00 - 13:00 Uhr
Frühstücksgruppe

Unter Anleitung unserer Fachkraft bieten wir
demenzkranken Menschen die Möglichkeit, in
entspannter und freundlicher Atmosphäre
gemeinsame Stunden zu verbringen.

Ort: Begegnungsstätte,
Martinistraße 33, 20251 Hamburg

(voraussichtlich ab April Adressänderung)

Anmeldung: Telefon 040-4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

■ **EINMAL IM MONAT**

■ **DEMENZ**
Jeden 2. Dienstag von 16:00 - 18:00 Uhr
**KISS – Gesprächsgruppe für Angehörige
von Menschen mit Demenz**

Von einer Ehrenamtlichen begleitet, kann man
sich hier austauschen, Fragen stellen und sich
gegenseitig unterstützen.

Ort: Das Demenzdock,
Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg

(voraussichtlich ab April Adressänderung)

Anmeldung: Telefon 040-4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

■ UNSERE ANLEGESTELLEN

■ UNSERE PFLEGEDIENSTE

Sozialstation Eppendorf

Martinistraße 29, 20251 Hamburg
Tel. 040-46 20 22

Sozialstation Wandsbek-Barmbek

Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Tel. 040- 6 91 18 42

Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn

Ratsmühlendamm 11, 22335 Hamburg
Tel. 040-50 05 31 11

■ UNSERE BEGEGNUNGSSTÄTTEN

Beratungs- und Begegnungszentrum

Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
Tel. 040-22 75 71 30

Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum

Chemnitzstraße 2, 22767 Hamburg
Tel. 040-38 43 86

Begegnungsstätte Martinistraße

Martinistraße 33, 20251 Hamburg
Tel. 040-48 78 39

■ UNSERE BERATUNGSTELLE

Das Demenzdock

Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Tel. 040-4 60 21 58

■ UNSERE VERMITTLUNGSSTELLE

Stiftungen

Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
Tel. 040-22 72 98 20

- ! **Ab Frühjahr 2019 finden Sie unsere Sozialstation Eppendorf, unser Demenzdock und unsere neue Tagespflege in der Martinistraße 44. Sobald es konkret wird, finden Sie alle Informationen auf www.hamburgische-bruecke.de.**

„Wir sind da,
wo Sie uns
brauchen!“



„Wir Hamburger lassen keinen von uns über Bord gehen.“

Seit über 100 Jahren ist dieser Satz
unseres Gründers Max M. Warburg
Ansporn für unser soziales Engagement.

Die HAMBURGISCHE BRÜCKE ist ein
gemeinnütziger Verein.

Lernen Sie uns persönlich kennen, lassen Sie
sich individuell beraten, holen Sie sich konkrete
Informationen – kommen Sie an Bord!

HAMBURGISCHE BRÜCKE –
Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.
Geschäftsstelle Uhlenhorster Weg 7 - 11
22085 Hamburg, Telefon 040 - 2 27 29 80
info@hamburgische-bruecke.de
www.hamburgische-bruecke.de