



| FEBRUAR - JUNI 2021

KALENDER MIT OPTIONEN



HAMBURGISCHE BRÜCKE – Geschäftsstelle
Uhlenhorster Weg 7 – 11, 22085 Hamburg
Tel. 040 - 2 27 29 80, info@hamburgische-bruecke.de



**AHOI IM NEUEN JAHR!
ALL UNSERE VERANSTALTUNGEN,
AKTIONEN UND WORKSHOPS
VON FEBRUAR - JUNI**

2021

Wir passen uns immer der aktuellen Situation und den dann geltenden Verordnungen an, deswegen ist uns eine verbindliche Planung derzeit leider nicht möglich. Unsere Gesundheit steht bei allen Überlegungen immer an erster Stelle. All unsere Veranstaltungen, Aktionen und Workshops in diesem Kalender sind Optionen. Ob sie zu dem Zeitpunkt stattfinden können, hängt von der jeweiligen Situation ab. Schauen Sie gerne auf www.hamburgische-bruecke.de oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



■ UNSERE ROUTE

IMMER ANGEPASST AN DIE AKTUELLE LAGE

AHOI NEUES JAHR!

Wir freuen uns, Sie wieder begrüßen zu dürfen.

Hoffnungsvoll und ganz zaghaft starten wir in dieses neue Jahr. Was es uns wohl bringen mag!?

Wir sind bereit. Wir wollen ganz umsichtig sowie mit aller Fürsorge auf die aktuelle Lage wieder Kontakt mit Ihnen aufnehmen und in den Austausch gehen. Auf welche Art und Weise? Das können wir immer erst kurzfristig absehen, je nach den Vorschriften, die zum geplanten Zeitpunkt gelten. Bitte verstehen Sie daher alle Veranstaltungen in diesem Kalender als einen Strauß von Möglichkeiten.

Was wir aus 2020 mitgenommen haben?

Erstens: Dankbarkeit, für das, was möglich ist. Zweitens: Das Suchen und Finden neuer Wege des Kontaktes und der Begegnung. Wir haben dabei etwas für uns entdeckt: Geschichten von Bord. Auf den nächsten Seiten finden sich kleine Geschichten und Anekdoten aus all unseren Bereichen. Hier berichten Mitarbeiter*innen und Ehrenamtliche über ihren Alltag, über Corona-Erfahrungen und wie sie die Herausforderungen meistern. Diese Geschichten haben uns 2020 begleitet und wir möchten sie gerne mit Ihnen teilen. Damit Sie aus der Ferne trotzdem dabei sein können.

Voller Vorfreude und mit bester Hoffnung auf reale Begegnungen verbleibe ich und wünsche Ihnen währenddessen viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Kirsten Arthecker

Geschäftsführung

HAMBURGISCHE BRÜCKE



AUS DER PFLEGE



Die Angst vor Corona ist deutlich spürbar:

Bei unseren Pflegekund*innen, auf der Straße und natürlich auch bei uns Kolleg*innen.

Unsere Pflegekund*innen sagen Pflegeeinsätze aus Angst vor einer Ansteckung ab. Das trifft uns natürlich. Auf der Straße müssen wir uns Diskussionen stellen, wenn wir nach unserem Einsatz die Masken draußen absetzen. Das macht uns ganz schön traurig.

Am größten wiegt immer die Sorge, ob man in der aktuellen Situation alles richtig macht. Wir bekommen aber auch eine herzliche Dankbarkeit zurück, die uns stärkt und uns Mut macht. Dann gibt es diese kleinen Momente und diese liebevollen Gesten, die uns begegnen und entgegengebracht werden. Das gehört auch zu unserem neuen Pflegealltag dazu. Und wir können ihn gemeinsam als Team meistern. Wir versuchen immer fröhlich und zuversichtlich zu bleiben, stärken uns gegenseitig den Rücken und halten noch mehr zusammen als vorher schon.

Gemeinsam schaffen wir das – jetzt erst recht!

AUS DER MOLE44

Der HSV hat in Zusammenarbeit mit dem FC St. Pauli einen Erinnerungskoffer für Menschen mit Demenz zusammengestellt. Prall gefüllt mit Erinnerungsstücken aus der Hamburger Fußballgeschichte. Ehrenamtliche stellen ihn in Tagespflegen vor und nehmen die Tagesgäste auf eine Zeitreise mit. Da diese Art von Begegnung während Corona verständlicherweise nicht möglich ist, gibt es nun den virtuellen „Erinnerungskoffer“. Das Team der Tagespflege durfte den Film gemeinsam mit den Gästen testen.



Die Tagesgäste fühlten sich so lebendig in die Zeit zurückversetzt, wo sie Uwe Seeler & Co. live am Rothenbaum erleben durften.

Die erfolgreichen Zeiten, als sich der HSV unter anderem die Deutsche Meisterschaft in Frankfurt sicherte, wurden von Begeisterungstürmen begleitet. Bei diesem Spiel war ein Tagesgast

live in Frankfurt dabei. Voller Freude und sehr lebendig erzählte er aus seinen Erinnerungen. Auch die deutsche Meisterschaft 1983 und den darauf folgenden Gewinn des Europapokals der Landesmeister wurde noch einmal hautnah nach erlebt, verbunden mit großen Emotionen, Torjubel und Freude über den Gewinn der Meisterschaften.

Ein tolles Erlebnis für unsere Tagesgäste – und für uns aus der Mole44!



AUS DEM DEMENZDOCK

Das Demenzdock ist die Anlegestelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Wir bieten hier viele Projekte an und pflegen eine enge Bindung zu den Familien. Das war eine große Hürde, die Corona uns da im März gestellt hat. Herausforderungen galt es anzunehmen, gerade auch im digitalen Bereich. Wir mussten uns mit ganz neuen Sorgen und Ängsten auseinandersetzen.

Das konnte unserer Motivation nichts anhaben, wahrscheinlich ist sie dadurch sogar noch gewachsen. Wir wollten besonders jetzt für die Angehörigen da sein und gemeinsam mit den Ehrenamtlichen weiterhin Menschen mit Demenz eine Begleitung anbieten – aber eben auf anderen Wegen.

Aus gemütlichen Besuchen Zuhause bei einer Tasse Kaffee wurden beispielsweise Spaziergänge bei Wind und Wetter – teilweise etwas ungemütlich, aber immer mit viel Humor und Dankbarkeit, dass das überhaupt möglich ist. So wurde sich in Zeiten von Corona viel an der frischen Luft bewegt und obendrein wurden neue Ecken von Hamburg erkundet.



Darüber haben sich übrigens auch die Vierbeiner vom Hundebesuchsdienst tierisch gefreut!

AUS DEM EPPE & FLUT

Strahlend blauer Himmel, Fischbrötchen meets Marzipan und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel – in diesem Jahr lag das (Urlaubs-) Glück praktisch vor unserer Haustür:



Unsere Teilnehmer*innen und wir Kolleg*innen des „Eppe & Flut“ genossen im September einen ganz besonderen, gemeinsamen Tag in Lübeck. Ob beim Bummeln durch die Altstadt, während der gemütlichen Bootsfahrt durch die Kanäle oder einer ausgiebigen Schlemmerei im Niederegger-Café – über allem stand die Freude, einander wieder ein bisschen ungezwungener zu begegnen, sich auszutauschen und kleine und große Erlebnisse zu teilen. Zum Abschluss noch ein Matjesbrötchen auf die Hand und ein Marzipanherz im Mund fasste eine fröhliche junge Frau zusammen: „....ich hab den ganzen Tag nicht einmal das Wort mit „C“ gehört – dafür allein hätte sich`s schon gelohnt“ und ein anderer stimmt zu „....und ich hab nicht mal dran gedacht!“

Von diesem Ausflug zehren wir auch jetzt noch und erinnern uns immer mal wieder gegenseitig daran, dass auch dieser Herbst uns nicht komplett ausbremsen kann und wir die kleinen Dinge schätzen – auch, wenn wir das Marzipan längst aufgegessen haben!

■ GESCHICHTEN VON BORD

VON DEN STIFTUNGSLOTS*INNEN

Die Corona-Kontaktbeschränkungen haben unsere Pläne für das jährliche Sommerfest vereitelt.

Also haben wir uns auf Aktivitäten im kleinen Kreis geeinigt: Treffen in der Außengastronomie bei bestem Hamburger Wetter oder ein gemeinsamer Zoobesuch mit unseren Klient*innen. Häufig hat sich dabei herausgestellt, dass das gar keine „Beschränkung“ war. Die Begegnungen in den kleinen Kreisen führten zu intensiveren Kontakten, die so in größerer Runde gar nicht entstanden wären. Dabei gab es immer wieder kleine Überraschungen von den Klient*innen. Die entzückenden 4711-Frischetücher, statt der sonst üblichen Desinfektionsmittel, ließen uns wirklich schmunzeln.

So gab es in dieser Zeit, so bedrückend sie sich auch manchmal anfühlte, auch etwas Verbindendes, Neues und Schönes.



„Begegnungen im kleinen Kreis, die verbinden!“

■ WENN BESUCHE WIEDER MÖGLICH SIND: VORAUSSICHTLICHE CHECKLISTE – JE NACH AKTUELLER LAGE

HERZLICH WILLKOMMEN

FÜR SIE UND FÜR UNS. FÜR DIE GESUNDHEIT.



- Habe ich mich vorab telefonisch oder per Mail angemeldet?
- Ich finde es in Ordnung, meine Kontaktdaten auf einer Anwesenheitsliste zu hinterlassen
- Ich bringe meine Mund-Nase-Maske mit
- Ich halte gerne den Abstand von 1,5m zu anderen Menschen ein
- Ich wasche mir die Hände, nachdem ich angekommen bin
- Wenn die Veranstaltung drinnen stattfindet, ziehe ich mich wärmer an, damit ich wegen des regelmäßigen Lüftens nicht friere
- Ich informiere mich vor dem Besuch auf der Homepage über aktuelle Bekanntmachungen: www.hamburgische-bruecke.de
- Sie sind herzlich willkommen bei uns!

■ IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DIE MOLE44

TAGESPFLEGE MOLE44

Martinistraße 44 | 20251 Hamburg

MONTAGS - FREITAGS 09:00 - 16:00 Uhr



UNSERE ANGEBOT:

- Platz für 19 Gäste: Für alle Pflegegrade
- Für Menschen mit und ohne Demenz
- Alle Räume sind barrierefrei
- Fahrservice auf Wunsch: Sie werden abgeholt und auch wieder nach Hause gebracht
- Ihr Aufenthalt: Besuchen Sie uns an mindestens zwei oder bis zu fünf Tagen in der Woche
- Verpflegung: Gemütliche Frühstücks-, Mittags- und Kaffeerrunde. Mehrmals in der Woche kochen wir gemeinsam
- Besonderheit: Betreuung und Förderung durch die MAKS-Therapie

Wir freuen uns auf Sie! – Ihr Team der Mole44

Lernen Sie uns persönlich kennen, lassen Sie sich individuell beraten, holen Sie sich konkrete Informationen – rufen Sie uns an:
040-32 86 03 77

■ IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DAS EPPE & FLUT

EPPE & FLUT

Julius-Reincke-Stieg 13a | 20251 Hamburg

TERMINE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN

Unsere Türen im Eppe und Flut dürfen aktuell nicht so unkompliziert geöffnet sein, wie wir alle es gewohnt sind. Und im Moment können wir keine Gruppenangebote durchführen, um uns zu begegnen. Aber eines ist sicher: Wir sind da und wir hören Ihnen zu. Von Montag bis Freitag von 9:00 bis 17:00 Uhr sind wir für Sie am Telefon. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 040-38 43 86.

Gemeinsam schaffen wir mehr – auch wenn's mal stürmisch ist.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen gerne Optionen vorstellen. Diese Angebote können selbstverständlich erst umgesetzt werden, wenn die Verordnungen es wieder zulassen. Das können wir derzeit nicht voraussehen.



Was können Sie tun? Informieren Sie sich vorab, welche Maßnahmen noch aktuell sind und was Sie bei einem Besuch beachten müssen. Entweder telefonisch, per E-Mail oder auch gerne auf der Homepage **www.hamburgische-bruecke.de**.

Wir sind voller Hoffnung und werden uns mit aller Fürsorge der jeweiligen Situation anpassen. Für uns und für Sie – gemeinsam.

Wir freuen uns auf Sie! – Ihr Team von Eppe & Flut

Falls die allgemeine Verordnung Begegnungen wieder zulässt und noch folgende Punkte voraussetzt, bin ich natürlich damit einverstanden und richte mich gerne danach:

- Ich melde mich vorher telefonisch für die Kurse, Workshops und Angebote an
- Ich bin bereit, mich in die Anwesenheitsliste mit Kontaktdaten eintragen zu lassen
- Ich bin symptomfrei (kein Fieber, kein Husten etc.) und hatte keinen Kontakt mit Covid-19-infizierten Menschen
- Ich nehme meine Mund-Nase-Maske mit und trage sie im gesamten Gebäude des Eppe & Flut
- Ich halte mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Menschen
- Ich desinfiziere oder wasche meine Hände beim Betreten gründlich
- Ich habe mein eigenes Getränk dabei

Alle Veranstaltungen sind im Julius-Reincke-Stieg 13a!

■ MONTAGS

■ 11:00 – 12:00 Uhr

Yoga I

Beim Yoga brauchst Du keine Gewichte heben und keine 42km laufen, es tut trotzdem gut und macht gesund, glücklich und entspannt! Wir bringen die verschiedenen Übungen (Asanas) mit der Atmung in Einklang und kommen somit zur Ruhe und können dabei entspannen und loslassen.

■ 11:00 – 12:00 Uhr

Offene psychosoziale Beratung I

■ 13:00 – 15:00 Uhr

Überraschung I

Informationen gerne telefonisch oder an den Aushängen vor Ort

■ 16:00 – 18:00 Uhr

Männergruppe

Ehrlicher, offener und entspannter Austausch unter Gleichgesinnten – Echte Gemeinschaft auf Augenhöhe – wohltuende Impulse für die eigene Entwicklung

■ DIENSTAGS

■ 10:00 – 14:00 Uhr

Überraschung II

Informationen gerne telefonisch oder an den Aushängen vor Ort

■ 15:00 – 18:00 Uhr

Alle an Bord I

Café und Kultur

■ 15:00 – 18:00 Uhr

Näh-Workshop

Parallel zu „Alle an Bord I“

■ 18:30 – 20:00 Uhr

Tide-Chor

für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Trainierte und Eingerostete, für leidenschaftliche Nichtkönnner und heimliche Künstler. Vorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Gemeinsames Singen macht Spaß und ist gesund!

Alternative, falls Corona singen noch nicht zulässt:

Trommeln

Den eigenen Rhythmus finden – mit anderen im Einklang – laut sein, leise sein – hemmungsloses Schlagen – strukturiertes Spielen. Ob Herzschlag oder Atem: Rhythmus ist Leben und gemeinsames Trommeln ist Freude.



■ MITTWOCHS

■ 10:00 – 11:00 Uhr

Yoga II

Beim Yoga brauchst Du keine Gewichte heben und keine 42 km laufen, es tut trotzdem gut und macht gesund, glücklich und entspannt! Wir bringen die verschiedenen Übungen (Asanas) mit der Atmung in Einklang und kommen somit zur Ruhe und können dabei entspannen und loslassen.

■ 11:00 – 14:00 Uhr (1-2 x im Monat)

Eppe & Flut unterwegs I

Wir erkunden Hamburg: Ob im Wald, im Museum oder beim Minigolf. Vieles ist möglich. Einfach nach den konkreten Terminen und Zielen fragen.

■ 12:00 – 14:00 Uhr

Bistro am Mittag



■ 16:00 – 18:00 Uhr

Newstreff

Ein Forum für aktuelle Themen, Austausch und Ideen. Es entsteht ein Konzept für einen „Newsletter“ von uns und für uns – denn welche Themen wichtig sind, entscheiden WIR!

■ 18:00 – 19:00 Uhr

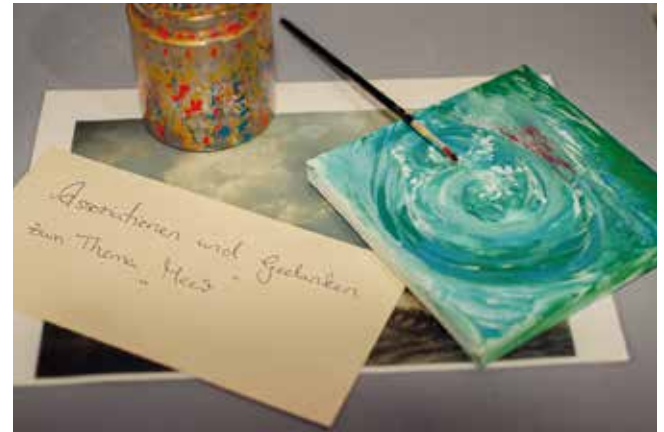
Offene psychosoziale Beratung II

■ 18:30 – 20:00 Uhr

TheaterSpiel I

Spielen macht Freude, mobilisiert Ressourcen und eröffnet neue Horizonte. Wir lernen gemeinsam unseren Körper, Mimik, Emotion und unsere Stimme als Instrumente für das Spielen zu nutzen. Wir erleben, dass Phantasie und Teamwork erlernbar sind, um Geschichten zu erfinden und sich darin auszuprobieren. Überraschen Sie sich selbst.

■ DONNERSTAGS



■ 10:00 – 12:00 Uhr

Poesie und Pinsel

In diesem Angebot begegnen sich Literatur und Kunst. Wir bieten Ihnen kleine Anreize für Auge, Ohr und Kopf und hoffen gemeinsam mit Ihnen gestalterisch tätig zu werden.

■ 13:00 – 14:00 Uhr

Entspannt durch den Tag

Wir laden Sie ein, geleitete Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren zu probieren. Von einfachen Atemübungen über Traumreisen bis hin zu Progressiver Muskelentspannung dürfen Sie sich auf Abwechslung freuen.

■ 15:00 – 18:00 Uhr

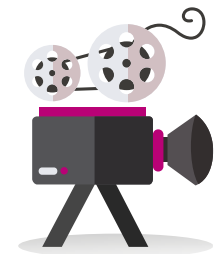
Alle an Bord II

Café und Kultur

■ 18:30 – 20:00 Uhr

Kino und Kulinarisches

Wöchentlich abwechselnd mit **Kultur und Kulinarisches**



■ FREITAGS

■ 11:00 – 14:00 Uhr Brunch

■ 11:00 – 14:00 Uhr (1-2 x im Monat) Epe & Flut unterwegs II

Wir erkunden Hamburg: Ob im Wald, im Museum oder beim Minigolf. Vieles ist möglich. Einfach nach den konkreten Terminen und Zielen fragen.

■ 10:00 – 12:00 Uhr Farbenflut I

■ 13:00 – 15:00 Uhr Farbenflut II

Wir spachteln abstrakte Bilder, lassen uns vom Moment inspirieren. Wir nutzen unterschiedliche Materialien wie Marmormehl, Schnellbeton, Kleister, Acryl, Pigmente, Papiere... Wir arbeiten frei aus dem Moment heraus, ohne Vorgaben und lassen uns vom Ergebnis überraschen.



■ 12:00 – 14:00 Uhr Offene psychosoziale Beratung III

■ 16:00 – 17:30 Uhr TheaterSpiel II

Spiele macht Freude, mobilisiert Ressourcen und eröffnet neue Horizonte. Wir lernen gemeinsam unseren Körper, Mimik, Emotion und unsere Stimme als Instrumente für das Spielen zu nutzen. Wir erleben, dass Phantasie und Teamwork erlernbar sind, um Geschichten zu erfinden und sich darin auszuprobieren. Überraschen Sie sich selbst.



■ SAMSTAGS

■ 11:00 – 15:00 Uhr (3 x 14-tägig, 3 Blöcke im Jahr) Neue Ufer – Schritt für Schritt / Workshops mit Bewegung und Musik

Mit Bewegung, Musik und viel Spaß erkunden wir unsere vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten. Damit gewinnen wir eine Vorstellung davon, wie wir unsere Spielräume im alltäglichen Leben erweitern können.



■ Halbtägig (alle 1-2 Monate) Event im und rund ums Epe & Flut

Bitte fragen Sie nach den aktuellen Terminen und dem Programm.

■ SONNTAGS

■ Halbtägig (alle 1-2 Monate) Event im und rund ums Epe & Flut

Bitte fragen Sie nach den aktuellen Terminen und dem Programm.

Änderungen und zusätzliche Angebote sind möglich. Bitte informieren Sie sich gerne telefonisch unter: 040 - 38 43 86. Danke! Für alle Angebote gilt: Teilnahmebeitrag nach Selbsteinschätzung.

■ ■ ■ ■ ■ **UNSERE TERMINOPTIONEN FÜR
FEBRUAR - JUNI 2021**

Ob und wie alle Veranstaltungen stattfinden können, entscheidet sich kurzfristig – immer der aktuellen Situation angepasst.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen an und informieren sich vorab. Gerne auch auf www.hamburgische-bruecke.de.

Nach aktuellem Stand, tragen sie bitte bei allen Veranstaltungen eine Mund-Nase-Maske.



Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



■ **FEBRUAR 2021**

■ **DEMENZ**

Sie sind auf der Suche nach einer erfüllenden Aufgabe für sich und Ihren Hund – gemeinsam als Team?

Sie können sich vorstellen, Menschen mit Demenz und ohne Demenz Zeit und Freude zu schenken?



Es ist momentan eine Herausforderung verlässliche Termine für Eignungstests zu planen. Deswegen melden Sie sich gerne direkt bei Bianca Huckfeldt für mehr Information.

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



■ **DEMENZ**

Sonntag, 14.02.2021

Die Hamburger Freiwilligenmesse digital

Aufgrund von Corona wird es eine virtuelle Börse mit kleineren Präsenzveranstaltungen geben, denen Sie online folgen können. So können Sie sich trotzdem über passende Ehrenämter informieren, auch über unseren Hundebesuchsdienst, das Musikpaten-Projekt und den häuslichen Besuchsdienst für Menschen mit Demenz.

Ort: Online unter www.aktivoli-boerse.de
11:00 – 17:00 Uhr

**Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter*innen im Demenzdock:
Telefon 040-4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de**



■ MÄRZ 2021

■ PFLEGE

Voraussichtlich im
Frühjahr/Sommer 2021

16:00 – 19:00 Uhr

Der Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn
lädt Sie herzlich zum **Workshop** ein:

Wir versilbern das Netz

Mit Dagmar Hirche, Wege aus der Einsamkeit e.V.
Ein vernetztes Leben jenseits
der 65? Ja! Das kann ich nicht?
Stimmt nicht! Hier wird Ihnen
Schritt für Schritt das World Wide Web
nähergebracht. Tablets stehen bereit und Sie
brauchen nichts weiter mitbringen als Ihre
Fragen und gute Laune.

Ort: tagewerk.fuhlsbüttel,
Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg
**Informieren Sie sich gerne hier über den genauen
Termin (in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr):**

Telefon 040 - 50 05 31 11 oder
landsberg@hamburgische-bruecke.de



■ DEMENZ

Ab Mitte März 2021

Sie möchten sich engagieren?

Die kostenfreie Schulung

der Angehörigenhilfe Demenz für Hamburg

Mitte März startet der neue Schulungsblock für
Freiwillige in der häuslichen Betreuung von älteren
Menschen, speziell von Menschen mit Demenz.
Angesprochen sind alle, die interessiert an einer
ehrenamtlichen Mitarbeit sind und sich vorstellen
können, mit Menschen mit Demenz Zeit zu
verbringen. Ob als Musikpat*in, im Hundebesuchs-
dienst mit Ihrem Vierbeiner oder im häuslichen
Besuchsdienst.

**Melden Sie sich gerne im Demenzdock für Fragen
zu Voraussetzungen und Aufgaben sowie zu
Terminen und Inhalten:** Telefon 040 - 4 60 21 58



■ PFLEGE

Dienstag, 09.03.2021

16:00 – 18:00 Uhr

Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek
lädt Sie herzlich zur **Angehörigengruppe** ein.

Mit Freya Wilkens, ehemalige pflegende
Angehörige. Erfahrungsaustausch und Begegnung
mit anderen pflegenden Angehörigen

Ort: Sozialstation Wandsbek-Barmbek,
Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg

**Informieren Sie sich gerne hier über den
Termin (in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr):**

Telefon 040 - 691 18 42 oder
moehrke@hamburgische-bruecke.de

■ PFLEGE

■ DEMENZ

Donnerstag, 11.03.2021

17:00 – 18:30 Uhr

Die Sozialstation Eppendorf lädt Sie herzlich
zu einer **Doppelveranstaltung** ein:

**Hygiene für Zuhause – Worauf es gerade
während Corona ankommt**

Mit Henrike Harbecke, Das Demenzdock
Hygiene wird in diesen Zeiten besonders
großgeschrieben. Aber wie geht Hygiene richtig?
Was man buten und binnen beachten sollte.



Das Demenzdock stellt sich vor

Was gibt es für Hilfestellungen bei der Diagnose
Demenz? Projekte und Unterstützung für
Betroffene sowie für pflegende Angehörige:
Ein Blick auf das Demenzdock.

Ort: Tagespflege Mole44,
Martinistraße 44, 20251 Hamburg
(Eingang über Frickestraße)

**Informieren Sie sich gerne hier über den
Termin (in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr):**

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



■ DEMENZ

Donnerstag, 18.03.2021

17:30 – 20:30 Uhr

Das Demenzdock lädt alle Ehrenamtlichen der AHDH herzlich zum Vortrag **Biografiearbeit ein.**

Mit Ute Zeißler, Dipl. Sozialpädagogin und Diakonin, Fachstelle ÄlterWerden
In diesem Seminar erfahren Sie etwas über den Wert der Biografiearbeit, probieren Methoden aus und machen die Erfahrung, wieviel Freude es anderen macht, aus ihrem Leben zu erzählen, wenn jemand zuhört. Sie werden sehen, wie Menschen Ihnen ihr Vertrauen entgegenbringen und wie Sie sie besser kennenlernen.

Ort: Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg
Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 – 13:00 Uhr):
Telefon 040-4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ

Dienstag, 23.03.2021

14:30 – 16:00 Uhr



Wir tanzen weiter!

„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
Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 – 13:00 Uhr):
Telefon 040-4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

■ APRIL 2021

■ PFLEGE

Dienstag, 13.04.2021

16:00 – 18:00 Uhr

Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek lädt Sie herzlich zur **Angehörigengruppe ein.**

Mit Freya Wilkens, ehemalige pflegende Angehörige. Erfahrungsaustausch und Begegnung mit anderen pflegenden Angehörigen
Ort: Sozialstation Wandsbek-Barmbek, Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr):
Telefon 040-691 18 42 oder moehrke@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ

Dienstag, 20.04.2021

14:30 – 16:00 Uhr

Der Ball: Wir tanzen weiter!

Das schönste Tanzerlebnis im ganzen Jahr: Der Ball. Für Menschen mit und ohne Demenz, für Linksfüßler und Tanzbegeisterte: Wir werfen uns in Schale, putzen unsere Tanzschuhe und erleben einen schwungvollen Tanzball in wunderbarer Atmosphäre.

Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender, Tibarg 40, 22459 Hamburg
Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 – 13:00 Uhr):
Telefon 040-4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)

Bitte sehen Sie uns nach, dass wir erst kurzfristig eine feste Zusage für den Ball geben können – je nach aktueller Lage. Bis dahin bleiben wir zuversichtlich und voller Vorfreude!

■ PFLEGE

Dienstag, 20.04.2021

17:00 – 18:30 Uhr

Die Sozialstation Eppendorf lädt Sie herzlich zum Vortrag

„Mein letzter Wille!“ – richtig vererben! ein.

Mit Anne Woywod, Erbrechts- und Vorsorgeanwältin
Wer erbt, wenn ich sterbe? Muss ich ein Testament schreiben? Wer kann ein Testament verfassen und wie? Was gehört in ein Testament – und was nicht? Hier gibt es verständliche Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Testament und Erbschaft.

Ort: Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr):

Telefon 040-46 20 22 oder

scharf@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ

Samstag, 24.04.2021

10:00 – 17:00 Uhr

Das Demenzdock lädt Sie herzlich zum Seminar für pflegende Angehörige ein:

**„Am Anfang war ich zuversichtlich“
Alltagspflege –
Pflegealltag?**



In Begegnung mit anderen Pflegenden einen Tag lang Informationen und Wege finden. Pamela Freese, als Moderatorin und verschiedene Referent*innen gestalten den Tag. Für ihr leibliches Wohl ist gesorgt und es gibt eine Betreuung für Ihren Angehörigen.

Ort: Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr):

Telefon 040-4 60 21 58 oder

freese@hamburgische-bruecke.de

Anmeldung: Bis zum 14.04.2021

■ MAI 2021

■ PFLEGE

Dienstag, 11.05.2021

16:00 – 18:00 Uhr

Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek lädt Sie herzlich zur Angehörigengruppe ein.

Mit Freya Wilkens, ehemalige pflegende Angehörige. Erfahrungsaustausch und Begegnung mit anderen pflegenden Angehörigen

Ort: Sozialstation Wandsbek-Barmbek, Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr):

Telefon 040-691 18 42 oder

moehrke@hamburgische-bruecke.de



■ DEMENZ

Dienstag, 18.05.2021

14:30 – 16:00 Uhr

Wir tanzen weiter!

„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

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr):

Telefon 040-4 60 21 58 oder

demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)



■ JUNI 2021

■ PFLEGE

Voraussichtlich Dienstag 1. Juni

15:00 – 16:00 Uhr

Die Mole44 lädt alle Nachbarn von Martini44 zum Hinterhofkonzert mit den Eppendorfer SchlagSaiten ein.



TIPP:

„Gemeinsames Erlebnis – draußen und mit ganz viel Spaß trotz Abstand!“

Ein bisschen Abwechslung, ein bisschen Schwung und viel Freude: Die SchlagSaiten kommen mit ihren Ukulelen, tollen Songs zum Mitklatschen, -singen und -tanzen, bunten Hemden und bester Laune.

Ort: Hinterhof Martini44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg
Informieren Sie sich gerne hier über den genauen Termin (in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr):

Telefon 0170 - 9 38 03 86 oder
maetzig@hamburgische-bruecke.de

■ PFLEGE

Mittwoch, 02.06.2021

14:30 – 16:30 Uhr

Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek lädt Sie herzlich zum Vortrag ein: **Vorsorgevollmacht**

Mit Olga Schneider, Beratungsstelle für rechtliche Betreuung. Sorgen Sie vor und sichern Sie sich ab, damit Sie bestimmen, wie der Notfall geregelt sein soll. Die Beratungsstelle informiert und berät Sie, bringen Sie Ihre Fragen gerne gleich mit.

Ort: Sozialstation Wandsbek-Barmbek, Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr):

Telefon 040 - 691 18 42 oder
moehrke@hamburgische-bruecke.de

■ PFLEGE

Dienstag, 08.06.2021

16:00 – 18:00 Uhr

Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek lädt Sie herzlich zur **Angehörigengruppe ein.**

Mit Freya Wilkens, ehemalige pflegende Angehörige. Erfahrungsaustausch und Begegnung mit anderen pflegenden Angehörigen

Ort: Sozialstation Wandsbek-Barmbek, Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr):

Telefon 040 - 691 18 42 oder
moehrke@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ

Dienstag, 22.06.2021

14:30 – 16:00 Uhr

Wir tanzen weiter!

„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

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 13:00 Uhr):

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

Kosten: 5 Euro (Für Begleitpersonen frei)



■ PFLEGE

Dienstag, 29.06.2021

16:00 – 17:30 Uhr

Der Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn lädt Sie herzlich zum **Spaziergang an der Alster ein.**

Gemeinsam an die frische Luft. Jeder in seinem Tempo, mit ein bisschen Schnack aus dem Bezirk.

Treffpunkt: Ratsmühlendamm / Woermannsweg

Informieren Sie sich gerne hier über den Termin (in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr):

Telefon 040 - 50 05 31 11 oder
landsberg@hamburgische-bruecke.de

■ DEMENZ



Das Demenzdock lädt alle Menschen, die sich bei uns ehrenamtlich engagieren, herzlich ein:

Helferkreistreffen

■ IHR ABFAHRTSPLAN, WENN SIE SICH IM HÄUSLICHEN BESUCHSDIENST ENGAGIEREN

Donnerstag, 18.03.2021, 17:30 – 20:30 Uhr
Seminar Biografiearbeit

Mittwoch, 21.04.2021, 17:30 – 20:00 Uhr
Gemeinsamer Filmabend

Dienstag, 11.05.2021, 15:00 – 18:00 Uhr
Ausflug

Dienstag, 22.06.2021, 15:00 – 18:00 Uhr
Austausch



■ IHR ABFAHRTSPLAN, WENN SIE MUSIKPAT*IN SIND

Donnerstag, 25.03.2021, 17:30 – 19:30 Uhr
Austausch

Mittwoch, 21.04.2021, 17:30 – 20:00 Uhr
Gemeinsamer Filmabend

Dienstag, 04.05.2021, 17:30 – 19:30 Uhr
Vortrag Musikgeragogik

Mittwoch, 16.06.2021, 17:30 – 19:30 Uhr
Austausch



■ IHR ABFAHRTSPLAN, WENN SIE MENSCH-HUND-TEAM BEI „4 PFOTEN FÜR SIE“ SIND

Montag, 15.02.2021, 17:30 – 19:30 Uhr
Auffrischungstraining (draußen)

Mittwoch, 31.03.2021, 17:00 – 19:00 Uhr
Ernährungsberatung für Hunde

Mittwoch, 21.04.2021, 17:30 – 20:00 Uhr
Gemeinsamer Filmabend

Freitag, 28.05.2021, Um 10:00 Uhr
Ausflug

Mittwoch, 23.06.2021, 17:00 – 19:00 Uhr
Fallbesprechung



Auch bei diesen Treffen müssen wir schauen, ob und wie diese Termine stattfinden können – je nach aktueller Lage. Die Mitarbeiter*innen aus dem Demenzdock nehmen noch einmal Kontakt zu Ihnen auf oder fragen Sie einfach nach. Alle Treffen finden – soweit sie stattfinden dürfen – in der Tagespflege Mole44, Martinstraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg, statt. Treffpunkte für Ausflüge und für das Auffrischungstraining erfahren Sie von Ihrer zuständigen Koordinatorin. Viel Spaß!

■ SPENDEN



Helfen Sie uns, zu helfen? Unterstützen Sie uns mit einer Spende!

Eine helfende Hand, ein offenes Ohr, einen Ausweg – ganz einfach Unterstützung: Das wünschen und erhoffen sich Menschen, die sich an uns wenden. Bei einigen Dingen können wir direkt helfen, für andere wiederum brauchen wir Hilfe – Hilfe von Menschen wie Ihnen.

Empfänger: HAMBURGISCHE BRÜCKE
Bank: Hamburger Sparkasse
Spendenkonto: DE56 2005 0550 1282 1261 09

Spenden Sie direkt oder füllen Sie ganz einfach unser Spenden-Formular auf unserer Website www.hamburgische-bruecke.de aus.

WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage www.hamburgische-bruecke.de oder auf Facebook unter www.facebook.com/hamburgischebruecke

■ UNSERE ANLEGESTELLEN



■ UNSERE PFLEGEDIENSTE

Sozialstation Eppendorf

Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon 040 - 46 20 22

Sozialstation Wandsbek-Barmbek

Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Telefon 040 - 6 91 18 42

Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn

Ratsmühlendamm 11, 22335 Hamburg
Telefon 040 - 50 05 31 11

■ UNSERE TAGESPFLEGE

Mole44

Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon 040 - 32 86 03 77

■ BEGEGNUNGEN

Eppe & Flut

Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg
Telefon 040 - 38 43 86

■ UNSERE BERATUNGSTELLE

Das Demenzdock

Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon 040 - 4 60 21 58

■ UNSERE VERMITTLUNGSSTELLE

Stiftungen

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

Impressum | Fotografie: © Annika Mätzig (Titel o. + l. u., S. 2., S. 4 o. + Reihe 2 r. + u., S. 12, S. 20 u., S. 24, S. 28, S. 30 l. o.), © Thorleif Harder by Unsplash (S. 9), © Waldemar Brandt by Unsplash (S. 10), © Dean Mitchell (S. 27 + S. 30 r. o.), © apeyron (S. 26 + S. 30 l. u.), © Bianca Huckfeldt (Titel r. u., S. 4 Reihe 2 l. u., S. 8, S. 21, S. 30 r. u.) © Karen Desmarowitz (S. 6 + S. 32) © Christina Weihmann (S. 4 Reihe 2 l. o. + S. 19) © Kirsten Gutmann (S. 11, S. 15, S. 20 o., S. 34, S. 35), © Jacob Carstens (S. 13 + S. 17), © Logo Aktivoli (S. 21), © Barbara Ester (S. 7), Gestaltung + Illustrationen: Kirsten Gutmann, www.k-gutmann.com

Ihre Bordkarte für unseren Verein!



Weil wir Menschen brauchen, die sich mit engagieren, weil wir Menschen brauchen, die den Verein voranbringen wollen und weil wir Menschen brauchen, die Herzblut mitbringen. Sind Sie an Bord?

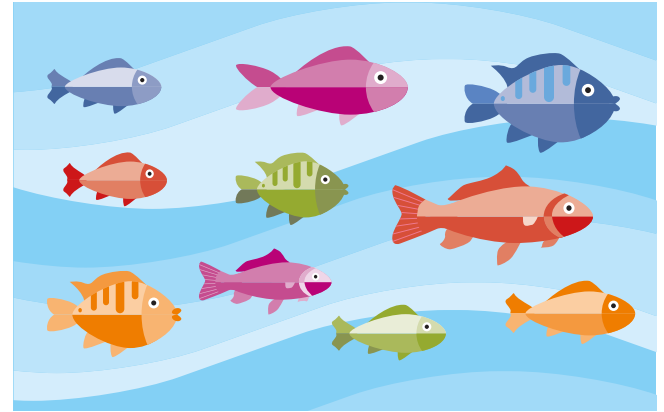
IHRE ROUTE ZU UNS:

- ➔ Mitgliedsantrag auf der Klappseite ausfüllen und abreißen.
- ➔ Karte in einen Briefumschlag stecken, Adresse drauf, Porto nicht vergessen und los:

HAMBURGISCHE BRÜCKE
Uhlenhorster Weg 7-11
22085 Hamburg

Kommen Sie an Bord – wir freuen uns auf Sie!

Ehrenamtliches Engagement?



Gemeinschaft braucht Stärke.
Ehrenamt ist stark. Setzen Sie sich für Menschen mit Demenz ein!

SCHWÄRMEN SIE MIT UNS:

- Lesen, spazieren gehen, miteinander lachen, Kultur erleben?
- Musizieren, singen, tanzen, Rhythmus spüren?
- Mit Ihrem besten Freund Freude auf 4 Pfoten schenken?
- Gemeinschaft (er)leben und mit anderen entspannte Stunden verbringen?

Das Demenzdock | Tel. 040-4 60 21 58
Martinstraße 44, 20251 Hamburg,
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Informieren Sie sich und kommen Sie an Bord!

„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.

**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**

Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg:



Hamburg | Sozialbehörde

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