



| JANUAR - JUNI 2022

# KALENDER MIT OPTIONEN



**HAMBURGISCHE BRÜCKE** – Geschäftsstelle  
Uhlenhorster Weg 7 – 11, 22085 Hamburg  
Tel. 040 - 2 27 29 80, [info@hamburgische-bruecke.de](mailto:info@hamburgische-bruecke.de)

„Wir freuen  
uns auf Sie –  
persönlich  
oder digital!“



# AHOI 2022!

**DER KALENDER  
MIT OPTIONEN VON  
JANUAR – JUNI**

All unsere Veranstaltungen, Aktionen und Angebote, die Sie in diesem Kalender finden, sind Optionen. Ob sie zu dem Zeitpunkt stattfinden können, hängt von den dann geltenden Verordnungen ab.

Schauen Sie gerne auf  
[www.hamburgische-bruecke.de](http://www.hamburgische-bruecke.de)  
oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

**Vielen Dank für Ihr Verständnis!**



## ■ UNSERE ROUTE REAL UND DIGITAL

### MOIN 2022!

**Wir freuen uns auf das neue Jahr – und auf Sie!**

In Sachen Kurswechsel, also im Anbieten von **digitalen Veranstaltungen** oder **Outdoor-Alternativen** aufgrund neuer Verordnungen, werden wir zu einem eingespielten Team. Wir schauen nach neuen Möglichkeiten, vernetzen uns noch intensiver und nutzen jede Gelegenheit für reale Begegnungen mit Ihnen. Sofort kommen mir Erinnerungen an richtig schöne Momente: Dazu zählt u.a. die Buchpremiere von Dr. Sarah Straub, eine promovierte Diplom-Psychologin und Liedermacherin. Mit fachlicher Expertise und aus eigenen Erfahrungen als Angehörige hat sie das Buch **„Wie meine Oma ihr ICH verlor“** geschrieben. Daraus hat sie auf der Veranstaltung zum Welt-Alzheimerstag im Fairmont Hotel Vierjahreszeiten gelesen. Es war so authentisch, geradeheraus und empathisch. Das Buch kann ich Ihnen nur empfehlen.

Diese wertvollen Momente beflügeln uns auch im neuen Jahr und machen Lust auf mehr. Selbstredend mit aller Umsicht. Ich freue mich, wenn Sie nicht nur das Buch von Sarah Straub lesen, sondern auch unsere Geschichten von Bord – und sich vielleicht die ein oder andere Veranstaltung in Ihren Terminkalender eintragen. Auf dass wir uns begegnen, austauschen und wieder schöne Momente sammeln – real und digital.

Ihre

*K. Arthecker*

**Kirsten Arthecker**  
Geschäftsführung  
HAMBURGISCHE BRÜCKE



## ■ GESCHICHTEN VON BORD

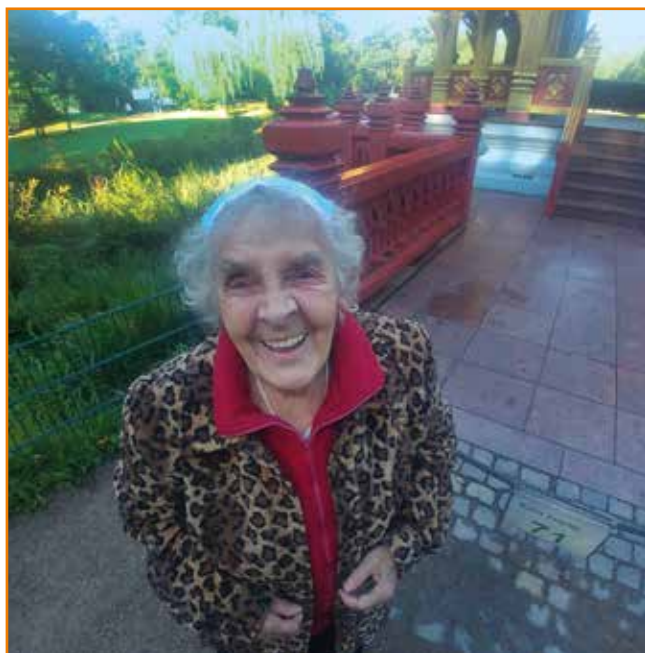
### AUS DER PFLEGE

Eine unserer Pflegekundinnen liebt Tiere über alles.

Sie hatte selbst viele Jahre Katzen. Den Eingang ihrer Wohnung schmückt ein Zeitungsausschnitt von dem Eisbären Knut. Sie wollte so gerne „mal wieder Tiere sehen“ hat sie bei fast jedem Hausbesuch gesagt.



An einem schönen Herbsttag schnappte ich mir also aus unserer Sozialstation Wandsbek-Barmbek einen Rollstuhl und fuhr mit ihr nach Hagenbeck. Wir haben Raubkatzen beobachtet, über die Seeelefanten gestaunt und mit den Robben um die Wette geklatscht. Auf der Rückfahrt hat sie ausgelassen gelacht und gesagt: „Ich weiß gar nicht mehr wo ich wohne, ich bin im Kopf noch voll im Urlaub.“ Ich habe sie glücklich nach Hause zurückgebracht.



## ■ GESCHICHTEN VON BORD

### AUS DER MOLE44

Ich arbeite in der Tagespflege im Quartiersprojekt Martini44 in Eppendorf und begleite unsere Gäst\*innen durch den Tag.

Heute berichte ich über meine Arbeit und unseren Alltag mit Menschen mit Demenz in der Mole44. Es ist 14.45 Uhr, etwas aufgeregt sitze ich mit einem Tee vor meinem Laptop und warte. Ich warte auf den Technikcheck für meinen Auftritt in der Livesendung „Mit Schirm, Charme und Demenz –der interaktive Angehörigen-Talk“ mit Claudia Unruh. Ich werde zugeschaltet. Das Thema heute ist „Mutmacher\*innen in der Pflege“.



15 Uhr und es geht los: die anderen Teilnehmer\*innen und ich werden vorgestellt, dann die erste Frage und schon bin ich mittendrin im Radio.

Ich höre meine Stimme, wie ich den Alltag in der Tagespflege beschreibe, von unseren Abläufen und Strukturen berichte, von den Besonderheiten der MAKS-Therapie, die wir anbieten und von den schönen Momenten, die wir mit unseren Gäst\*innen erleben dürfen. Dies ist mir auch ein besonderes Anliegen: das Stigma, das die Diagnose Demenz mit sich bringt, etwas aufzubrechen und Mut zu machen. Passend zum Thema der Sendung.

Und schwups sind die zwei Stunden rum. Ich bin sehr erleichtert und auch beschwingt von den anderen Geschichten. Die Sendung mit all den wunderbaren Mutmacher\*innen kann man auch noch nachhören:

<https://soundcloud.com/claudia-503890659>.

## ■ GESCHICHTEN VON BORD

### AUS DEM DEMENZDOCK



**Im Oktober 2021 durften wir endlich wieder unserem Namen gerecht werden: Nach fast anderthalb-jähriger Pause eröffnete der wunderbare Heiko Stender wieder das Parkett seiner Tanzschule in Niendorf für uns und WIR TANZTEN endlich WEITER!**

Die Freude stand allen altbekannten und neuen Tänzerinnen und Tänzern ins Gesicht geschrieben. Freude, sich wieder zu begegnen, zu lachen, zu tanzen, sich zu bewegen und ein bisschen Alltag für zwei Stunden zu vergessen.

Nur für eine Dame aus der Runde tanzte ein kleines bisschen Wehmut mit: Die langjährige Koordinatorin Pamela Freese übergab mit einem lachenden und einem weinenden Auge die Tanzgeschäfte in die Hände von Farina Friehold. Die neue Kollegin im



■ Farina Friehold

Demenzdock übernimmt nicht nur „Wir tanzen weiter!“, sondern auch die Koordination des häuslichen Besuchsdienstes, der Musikpaten und des Kulturcafés Fünfjahreszeiten, sobald es wieder ein Konzertangebot geben darf.

**Ahoi und herzlich willkommen an Bord!**

## ■ GESCHICHTEN VON BORD

### AUS DEM EPPE & FLUT

**Ein weiteres Jahr voller Sonne und Regen, Stürmen und leichten Brisen ist an uns vorbeigezogen und wir im Eppe und Flut sind trotz mancher Widrigkeiten fast noch ein bisschen mehr zusammengewachsen.**

**Wir starteten mit unseren Gartencafés durch:**

An drei Tagen die Woche machten wir es uns in unserem kleinen Garten gemütlich, tranken Kaffee, klönten, spielten Boule und Tischtennis, lachten und trafen uns ...

Unser Koch wuchs über sich selbst hinaus und kreierte für alle mit Leidenschaft Kuchen, Suppen, Süßes und Salziges und ließ sich immer mehr von Ihnen und uns inspirieren. Mitten im unwirtlichen November ist noch kein Ende abzusehen, denn wer ließe sich von Schmuddelwetter vom Genuss eines „Zimtpudding-Kirschen-Croissant-Pie“ oder orientalischem **Linseneintopf á la Navid Haghghat Mehr** abhalten?



**Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen, sagt man – und Menschen auch.**



## ■ GESCHICHTEN VON BORD

# VON DEN STIFTUNGS-LOTSINNEN UND STIFTUNGS-LOTSEN

Die Stiftungs-Lotsinnen und Stiftungs-Lotsen hatten im letzten Jahr 10-jähriges Jubiläum! Eigentlich sollte gefeiert werden, doch leider kam wieder Corona dazwischen. Kurzerhand wurde das Fest auf dieses Jahr („11 Jahre StiLos“) verschoben, dafür wurde aber an einem neuen Flyer gearbeitet. Neben der Erläuterung über die Arbeit der Vermittlungsstelle für Einzelfallhilfe und die der *Stiftungs-Lotsen und Stiftungs-Lotsinnen*, sollten dort auch Bilder zur Veranschaulichung dienen. Und so kam es zu zwei Fotoshooting-Terminen mit uns als Models. Wir freuten uns auf das Treffen mit der Fotografin.



„Ein Lächeln für die Fotografin – und alle hatten ihren Spaß!“



Der Herbst zeigte sich von seiner farbenfrohen Seite, das passte. „Ich bin aber gar nicht fotogen“ war wohl der zunächst am häufigsten der Fotografin gegenüber geäußerte Satz. Das steckte sie locker weg. „Einfach lächeln! Wenn die Augen mitlachen, dann strahlt der Mensch ... nicht fotogen gibt's nicht!“ „Wohin mit den Händen, was soll ich mit den Armen machen?“ Kleine Regieanweisungen gab es und mit der Zeit wurden alle lockerer. So locker und gut gelaunt, dass die im Freien aufgenommenen Fotos Passanten zum Verweilen und Beobachten brachten. Gestaut wurde. „Was passiert hier wohl?“ Und dann ... auch ein freundliches Lächeln zeigte sich auf deren Gesichtern. **Spaß hat es allemal gemacht.**

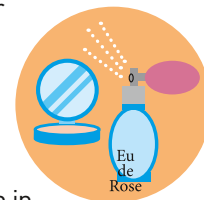
## ■ GESCHICHTEN VON FRÜHER



Wer könnte am besten Geschichten von früher erzählen? Richtig, jemand, der die Hamburgische Brücke schon kannte als sie noch Gesellschaft hieß und noch heute eng mit unserem Verein verbunden ist. Wir haben das Glück, so eine wunderbare Geschichtenerzählerin an Bord zu haben und es ist uns eine riesige Freude, das mit Ihnen zu teilen.

### DER WOHLFAHRTSBALL ODER DIE PUDERDOSE

In den 70iger Jahren fanden in Hamburg beliebte Bälle in der Wintersaison und im Hotel Atlantic statt: Der Presseball oder der „Ball über den Wolken“ des fliegenden Personals. So entstand auch die Idee, einen Wohlfahrtsball zugunsten sozialer Projekte zu veranstalten. Funk und Fernsehen sollte berichten.



Eines Tages erschien eine Frau mit einem Fernseh-Tross in unserem Haus im Mittelweg 115/115a. Sie filmten in allen Räumen, zogen durch die Treppenhäuser und ich wusste immer, wo sie sich gerade aufhielten: der Duft ihres Parfums zog sich wie eine Fährte durch alle Teile des Hauses. Plötzlich stellte die Frau vom Fernsehen die Frage nach einer Puderdose, die sie dringend benötigte. Jedoch fand sich keine an, sogar der „Star“ unter uns Kolleginnen mit Beautyfarm-Erfahrungen konnte keine beisteuern. Die Aufnahmen mussten auch ohne Puder gehen.

Für die Ausstrahlung wurde ein Zeitpunkt angesetzt. Ich informierte meine ganze Familie, meine Freundinnen und Bekannten. Abends saßen wir rechtzeitig vor den Fernsehgeräten und freuten uns auf die Sendung. Die aber kam – nicht. Kein Filmbeitrag, kein Hinweis auf einen eventuellen Ball, nichts! Damit war der Gedanke an einen Wohlfahrtsball erloschen. Es blieb der Duft des Parfums von der Frau vom Fernsehen – wie eine Spur durch unser Haus.

## ■ ■ ■ ■ CHECKLISTE / TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

- Ich melde mich vorher telefonisch für die Veranstaltungen, Aktionen und Angebote an
- Ich bin bereit, meine Kontaktdaten schriftlich vor Ort oder digital zu hinterlassen
- Ich bin symptomfrei (kein Fieber, kein Husten etc.) und hatte keinen Kontakt zu Covid-19-infizierten Menschen
- Ich bin bereit, eine medizinische Maske zu tragen
- Ich halte mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Menschen
- Ich desinfiziere oder wasche meine Hände beim Betreten gründlich
- Ich informiere mich vor dem Besuch über aktuelle Teilnahmevoraussetzungen: auf der Homepage [www.hamburgische-bruecke.de](http://www.hamburgische-bruecke.de) oder telefonisch **040 - 22 72 98-0**
- **Gilt nur für das Eppe & Flut:**  
Ich habe mein eigenes Getränk dabei

Nach aktuellem Stand bringen Sie bitte für alle Veranstaltungen eine medizinische Maske mit.



# Herzlich willkommen!

## ■ IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DAS EPPE & FLUT

### EPPE & FLUT

Julius-Reincke-Stieg 13a | 20251 Hamburg



**Wir begrüßen Sie im neuen Jahr! Was wir uns neu für Sie überlegt haben? Digitale Möglichkeiten und Outdoor-Aktivitäten, auch Videoberatung ist auf Wunsch möglich.**

Die Planung unserer **Angebote für 2022** bleibt eine Herausforderung. Die Frage, wie sich die Lage im neuen Jahr entwickelt und auf was für Neuerungen wir uns einstellen müssen, bleibt.

Wir bleiben aber auch voller Hoffnung, flexibel und umsichtig. Je nach aktueller Situation behalten wir uns vor, unsere Angebote anzupassen und mit aller Fürsorge umzusetzen. Aber erst mal gehen wir von „geöffneten“ Türen aus und möchten Sie wieder ganz herzlich zu Kursen, Workshops und anderen Angeboten ins **Eppe & Flut** in den Garten einladen.

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](http://www.hamburgische-bruecke.de). Bitte beachten Sie auch links die „Checkliste“ für Veranstaltungen und Angebote.

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

## ■ BEGEGNUNGEN

### ■ MONTAGS

---

- **10:00 – 12:00 Uhr**  
**Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch**  
(telefonisch und persönlich)



iStock © Izusek

- **10:00 – 11:00 Uhr**  
**Entspannt in den Tag I**  
**NEU: DIGITAL** (während der Corona-Zeit)  
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.
- **13:00 – 15:00 Uhr**  
**Neue Ufer – Schritt für Schritt** (14-tägig)  
Mit Bewegung, Musik und viel Spaß erkunden wir unsere vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten. Unter der Leitung von Christina Weihmann.
- **16:00 – 18:00 Uhr**  
**Männergruppe**  
**NEU: DIGITAL**  
(während der Corona-Zeit)  
Hier darf MANN sein! Ehrlicher, offener und entspannter Austausch unter Gleichgesinnten mit wohltuenden Impulsen für die eigene Entwicklung.



## ■ DIENSTAGS

---

- **10:00 – 12:00 Uhr**  
**Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch**  
(telefonisch und persönlich)
- **10:00 – 11:00 Uhr**  
**Yoga**  
Entspannt und ruhig findet in diesem Angebot jeder die Übungen, die ihn im Alltag stärken und unterstützen. Unter der externen Leitung von Shamima Abbé.
- **10:30 – 12:00 Uhr**  
**Schwimmgruppe für Frauen** (1x im Monat)  
Bitte die konkreten Termine und Zeiten erfragen.
- **15:00 – 18:00 Uhr**  
**Offenes Café „Alle an Bord!“**  
Kaffee und Kuchen, leckere Snacks, gemütliches Miteinander und Raum für Austausch oder Spiele.
- **18:00 – 19:00 Uhr**  
**Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch**  
(telefonisch und persönlich)
- **18:30 – 20:00 Uhr**  
**Tide-Chor**  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene, für leidenschaftliche Nichtkönner und heimliche Künstler. Vorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Unter der Leitung von Christoph Salje.



### **Alternative zur selben Zeit, 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

---

### ■ 15:00 – 17:00 Uhr

**Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch**  
(telefonisch und persönlich)

### ■ 14:00 – 17:00 Uhr

**Eppe & Flut unterwegs** (1-2 x im Monat)  
Wir erkunden Hamburg: Ob im Wald, im Museum oder beim Minigolf. Einfach nach den konkreten Terminen und Zielen fragen.

### ■ 16:00 – 18:00 Uhr

**„Eppe-Buchclub“**  
**NEU: DIGITAL**

(während der Corona-Zeit)  
Gemeinsam Literatur entdecken, zusammen schmökern und sich an tollen Büchern und Texten erfreuen.



### ■ 18:30 – 20:00 Uhr

**TheaterSpiel I**

Wir lernen gemeinsam unseren Körper, unsere Mimik, unsere Emotion und unsere Stimme als Instrumente für das Spielen zu nutzen. Unter der externen Leitung von Peter Lanzoni.

## ■ DONNERSTAGS

---

### ■ 10:00 – 12:00 Uhr

**Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch**  
(telefonisch und persönlich)

### ■ 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 in den Tag II**

Wir laden Sie ein, geleitete Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren zu probieren: Von einfachen Atemübungen über Traumreisen bis hin zu progressiver Muskelentspannung.

### ■ 15:00 – 18:00 Uhr

**Offenes Café „Alle an Bord!“**

Kaffee und Kuchen, leckere Snacks, gemütliches Miteinander und Raum für Austausch oder Spiele.



### ■ 17:30 – 19:00 Uhr

**Angehörigengruppe für Eltern psychisch erkrankter Kinder**

(1x monatlich, bitte Termine erfragen)

Kommen Sie mit anderen Betroffenen ins Gespräch und tauschen Sie sich zu Erfahrungen aus.

### ■ 18:30 – 20:00 Uhr

**Kino und Kulinarisches**

(1 - 2 x im Monat, bitte Termine erfragen)

## ■ FREITAGS

---

### ■ 10:00 – 12:00 Uhr

**Psychosoziale Beratung im Einzelgespräch**  
(telefonisch, persönlich oder per Video)

### ■ 10:00 – 13:00 Uhr

**Eppe & Flut unterwegs II**  
(1-2 x im Monat)

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



■ **10:00 – 12:00 Uhr**  
**Farbenflut I**

■ **13:00 – 15:00 Uhr**  
**Farbenflut II**

Gemeinsam kreativ sein mit verschiedenen Materialien; dabei liegt der Schwerpunkt auf der Freude am Experimentieren. Beide Kurse unter der externen Leitung von Susanne Hilbert.



■ **16:00 – 17:30 Uhr**  
**TheaterSpiel II**

Wir lernen gemeinsam unseren Körper, unsere Mimik, unsere Emotion und unsere Stimme als Instrumente für das Spielen zu nutzen. Unter der externen Leitung von Peter Lanzoni.

## ■ SAMSTAGS

---

■ **Halbtägig**

**Event im und rund ums Eppe & Flut I**

[alle 1-2 Monate]

Bitte fragen Sie nach den aktuellen Terminen und dem Programm.

## ■ SONNTAGS

---

■ **Halbtägig**

**Event im und rund ums Eppe & Flut II**

[alle 1-2 Monate]

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. Für alle Angebote gilt: Teilnahmebeitrag nach Selbsteinschätzung. Danke!



## UNSERE TERMINOPTIONEN FÜR JANUAR - JUNI

# 2022

### ■ JANUAR 2022

---

#### ■ DEMENZ

**Dienstag, 18.01.2022, 14:30 – 16:00 Uhr**

**Wir tanzen weiter!**

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßler und alle Tanzbegeisterten.

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

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

**Kosten:** 5 Euro (für Begleitpersonen frei)



#### ■ DEMENZ

**Mittwoch, 26.01.2022, 17:00 – 20:00 Uhr**

**Wir laden Sie herzlich zur Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige ein:**

Schöpfen Sie neue Kraft - in Begegnung mit anderen Pflegenden Erfahrungen auszutauschen und neue Wege zu finden. Unsere Referent\*innen gestalten die alltagspraktischen Abendveranstaltungen zu verschiedenen Themen. Eine Betreuungsgruppe wird angeboten.

**Ort:** Tagespflege Mole44, Martinstraße 44 (Zugang über Frickestraße), 20251 Hamburg

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 32 86 03 77 oder ester@hamburgische-bruecke.de

## ■ FEBRUAR 2022

### ■ DEMENZ

**Samstag, 12.02.2022, um 10:00 Uhr**

**Sonntag, 13.02.2022, um 10:00 Uhr**

**Eignungstest für „4 Pfoten für Sie“**



Wir finden zusammen heraus, ob der Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“ das passende Ehrenamt für Sie und Ihren Vierbeiner ist. Machen Sie beim Eignungstest mit!

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

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung** (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder huckfeldt@hamburgische-bruecke.de

### ■ DEMENZ

**Dienstag, 15.02.2022, 14:30 – 16:00 Uhr**

**Wir tanzen weiter!**

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßler und alle Tanzbegeisterten.

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

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung** (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de  
**Kosten:** 5 Euro (für Begleitpersonen frei)



### ■ DEMENZ

**Dienstag, 22.02.2022, um 15:00 Uhr**

**Eignungstest für „4 Pfoten für Sie“**

Wir finden zusammen heraus, ob der Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“ das passende Ehrenamt für Sie und Ihren Vierbeiner ist. Machen Sie beim Eignungstest mit!

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

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung** (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder huckfeldt@hamburgische-bruecke.de



## ■ MÄRZ 2022

### ■ DEMENZ

**Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?**



**Start des neuen Schulungsblocks**  
**Angehörigenhilfe Demenz für Hamburg**  
**Kostenfrei**

**Start: Mittwoch, 02.03.2022**

**Ende: Mittwoch, 11.05.2022**

**17:00 (17:30) – 20:30 Uhr**

Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt? Sie können sich vorstellen, Zeit mit Menschen mit Demenz zu verbringen? Ob als Musikpat\*in, im Hundebesuchsdienst mit Ihrem Vierbeiner oder im häuslichen Besuchsdienst?

Dann ist diese Schulung etwas für Sie!

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

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung** (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de



## ■ DEMENZ

**Dienstag, 15.03.2022, 14:30 – 16:00 Uhr**

### **Wir tanzen weiter!**

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßler und alle Tanzbegeisterten.

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

### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

**Kosten:** 5 Euro (für Begleitpersonen frei)



## ■ PFLEGE

**Donnerstag, 17.03.2022, 16:30 – 17:30 Uhr**

### **Der Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn lädt Sie herzlich zum „Sitztanz“ ein:**

Für alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben, im Sitzen und von Zuhause: unser Lieblings-Tanzlehrer Heiko Stender macht´s vor und wir tanzen es Schritt für Schritt nach.

### **Digital**

### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr): 0170 - 9 38 03 86 oder maetzig@hamburgische-bruecke.de

**NEU:  
Digitaler  
Kurs**

## ■ DEMENZ

**Mittwoch, 30.03.2022, 17:00 – 20:00 Uhr**

### **Wir laden Sie herzlich zur Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige ein:**

Schöpfen Sie neue Kraft - in Begegnung mit anderen Pflegenden Erfahrungen auszutauschen und neue Wege zu finden. Unsere Referent\*innen gestalten die alltagspraktischen Abendveranstaltungen zu verschiedenen Themen. Eine Betreuungsgruppe wird angeboten.

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

### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 32 86 03 77 oder ester@hamburgische-bruecke.de

## ■ APRIL 2022

## ■ PFLEGE

**Dienstag, 05.04.2022, 17:00 – 18:30 Uhr**

### **Die Sozialstation Eppendorf lädt Sie herzlich zum Vortrag ein: **Gesetzliche Betreuung – was passiert, wenn´s mir passiert?****

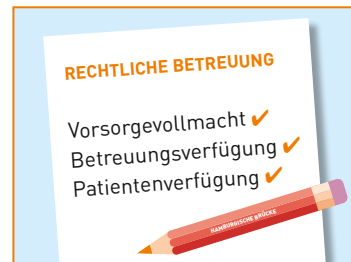
Mit Anne Woywod, Erbrechts- und Vorsorgeanwältin. Wenn man nicht rechtzeitig selber regelt, wer sich um wichtige Angelegenheiten kümmern soll, wenn man selbst das nicht mehr kann, wird unter gesetzliche Betreuung gestellt. Wer wird Betreuer\*in und was darf diese\*r tun?

Dieser Termin findet entweder **digital** oder **vor Ort** statt.

**Vor Ort:** Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Zugang über Frickestraße), 20251 Hamburg

### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr): 040 - 46 20 22 oder scharf@hamburgische-bruecke.de



**TIPP**

**Bringen Sie Ihre persönlichen Fragen gerne mit!**

## ■ DEMENZ

**Dienstag, 19.04.2022, 14:30 – 16:00 Uhr**

### **Wir tanzen weiter!**

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßler und alle Tanzbegeisterten.

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

### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

**Kosten:** 5 Euro (für Begleitpersonen frei)



## ■ MAI 2022

### ■ PFLEGE

**Donnerstag, 12.05.2022, 16:30 – 17:30 Uhr**  
**Der Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn lädt Sie herzlich zum „Sitztanz“ ein:** Für alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben, im Sitzen und von Zuhause: unser Lieblings-Tanzlehrer Heiko Stender macht es vor und wir tanzen es Schritt für Schritt nach.

#### **Digital**

#### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr): 0170 - 9 38 03 86  
oder maetzig@hamburgische-bruecke.de

### ■ DEMENZ

**Dienstag, 17.05.2022, 14:30 – 16:00 Uhr**

#### **Wir tanzen weiter!**

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßler und alle Tanzbegeisterten.

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

#### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58  
oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

**Kosten:** 5 Euro (für Begleitpersonen frei)



### ■ DEMENZ

**Mittwoch, 18.05.2022, 17:00 – 20:00 Uhr**

#### **Wir laden Sie herzlich zur Veranstaltungsreihe**

**für pflegende Angehörige ein:** Schöpfen Sie neue Kraft – in Begegnung mit anderen Pflegenden Erfahrungen auszutauschen und neue Wege zu finden. Unsere Referent\*innen gestalten die alltagspraktische Abendveranstaltungen zu verschiedenen Themen. Eine Betreuungsgruppe wird angeboten.

**Ort:** Tagespflege Mole44, Martinstraße 44  
(Zugang über Frickestraße), 20251 Hamburg

#### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 32 86 03 77  
oder ester@hamburgische-bruecke.de

## ■ JUNI 2022

### ■ PFLEGE

**Dienstag, 01.06.2022, 14:30 – ca. 16:30 Uhr**  
**Die Sozialstation Wandsbek-Barmbek lädt Sie herzlich zum Vortrag ein:**

#### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**



#### TIPP

Bringen  
Sie Ihre  
persönlichen  
Fragen  
gerne mit!

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, bringen Sie Ihre Fragen gleich mit.

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

#### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 bis 16:00 Uhr): 040 - 6 91 18 42  
oder moehrke@hamburgische-bruecke.de

### ■ DEMENZ

**Dienstag, 14.06.2022, 14:30 – 16:00 Uhr**

#### **Wir tanzen weiter!**

„Dürfen wir Sie bitten?“ Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßler und alle Tanzbegeisterten.

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

#### **Für mehr Information und Ihre Anmeldung**

(in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr): 040 - 4 60 21 58  
oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

**Kosten:** 5 Euro (für Begleitpersonen frei)

**Wir tanzen im September weiter**  
**(Sommerpause im Juli und August)**



## ■ PFLEGE

Mittwoch, 15.06.2022, 16:30 – 17:30 Uhr

Die Sozialstation Eppendorf lädt Sie herzlich zum „Sitzyoga“ ein:



NEU

Neues Angebot:  
Sanfte Bewegung hält fit!

Für alle, die Spaß an sanften Bewegungen, Dehn- und Atemübungen haben, die etwas Neues ausprobieren möchten und gerne dabei sitzenbleiben. Einfühlsam und jede\*r in seinem Tempo mit einer ausgebildeten Yogalehrerin. Über Vorerkrankungen muss bitte vorab informiert werden. Dieser Termin findet entweder **digital** oder **vor Ort** statt.

**Vor Ort:** Tagespflege Mole44, Martinstraße 44 (Zugang über Frickestraße), 20251 Hamburg

**Für mehr Information und Ihre Anmeldung** (in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr): 040 - 46 20 22 oder [scharf@hamburgische-bruecke.de](mailto:scharf@hamburgische-bruecke.de)

**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](http://www.hamburgische-bruecke.de).**

**Nach aktuellem Stand tragen Sie bitte bei allen Veranstaltungen eine medizinische Maske.**



## ■ IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DAS DEMENZDOCK



### Die Helferkreistreffen

Das Demenzdock lädt alle Menschen, die sich bei uns ehrenamtlich engagieren, herzlich zu den Helferkreistreffen ein!

Je nach aktueller Lage finden die Treffen digital oder vor Ort statt.

**Vor Ort:** Tagespflege Mole44, Martinstraße 44 (Zugang über Frickestraße), 20251 Hamburg

**Die Mitarbeiter\*innen aus dem Demenzdock nehmen vorher Kontakt zu Ihnen auf. Viel Spaß!**

## ■ DER ABFAHRTSPLAN FÜR ALLE EHRENAMTLICHEN

**Dienstag, 17.03.2022** Um 18:00 Uhr  
Kinoabend

**Donnerstag, 14.04.2022** Um 18:00 Uhr  
Fortbildung: Einsatz Düften und Aromen

## IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DEN HÄUSLICHEN BESUCHSDIENST



- Mittwoch, 12.01.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Neujahrstreffen
- Dienstag, 15.02.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Fallbesprechung
- Dienstag, 19.04.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Erfahrungsaustausch
- Mittwoch, 18.05.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Vortrag „Aktivierung und Biographiearbeit“  
mit Pamela Freese
- Mittwoch, 22.06.2022** Um 17:00 Uhr  
Ausflug (Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

## IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DEN HUNDEBESUCHSDIENST



- Dienstag, 22.02.2022** Um 17:30 Uhr  
Medical Training für Hunde
- Mittwoch, 11.05.2022** Um 10:00 Uhr  
Ausflug mit Hund in den Wildpark Schwarze Berge

## IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DIE MUSIKPATEN



- Mittwoch, 12.01.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Neujahrstreffen
- Mittwoch, 16.02.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Vortrag
- Donnerstag, 21.04.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Fallbesprechung
- Mittwoch, 18.05.2022** 17:00 – 19:00 Uhr  
Vortrag „Aktivierung und Biographiearbeit“  
mit Pamela Freese
- Donnerstag, 22.06.2022** Um 17:00 Uhr  
Ausflug (Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

## UNSERE ANLEGESTELLEN



- AMBULANTE PFLEGE**  
**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
- TAGESPFLEGE**  
**Mole44**  
Martinistraße 44, 20251 Hamburg  
Telefon 040 - 32 86 03 77
- DEMENZ**  
**Das Demenzdock**  
Martinistraße 44, 20251 Hamburg  
Telefon 040-4 60 21 58
- BEGEGNUNGEN**  
**Eppe & Flut**  
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg  
Telefon 040-38 43 86
- STIFTUNGEN**  
**Vermittlungsstelle Einzelfallhilfe**  
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg  
Telefon 040-22 72 98 13

**Impressum:** Fotografie: © Bianca Huckfeldt (Titel o., S. 4 Reihe m. r., S. 20 + S. 21 m.),  
© Barbara Ester (Titel l. u.), © Karen Desmarowitz (Titel r. u., S. 2, S. 4 o., m. l. o. + u. +  
S. 10), © Annika Mätzig (S. 4 u., S. 5, S. 8 o., S. 21 l. + r. + S. 27), © Thomas Path (S. 6 o. + u.),  
© Nina Hinrichsen (S. 7), © PHOTO-SERVICE-SHOP (S. 8 u.), © Jacob Carstens (S. 9 + S. 13),  
iStock © Izusek (S. 14), © Chris Unger by unsplash (S. 17), © Kirsten Gutmann (S. 23),  
© CHW - Fotolia.com (S. 25), © Anupam Mahapatra by unsplash (S. 26),  
Gestaltung + Illustrationen: Kirsten Gutmann, www.k-gutmann.com

## ■ MITGLIED WERDEN

---



Weil wir Menschen brauchen, die sich mit engagieren, die helfen, den Verein voranzubringen und die mit Herzblut dabei sind: Kommen Sie an Bord – wir freuen uns auf Sie!

### IHRE BORDKARTE FÜR UNSEREN VEREIN:


- 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

## ■ EHRENAMTLICH ENGAGIEREN

---

Wenn Sie auf der Suche nach einer erfüllenden Aufgabe sind, Menschen mit Demenz berühren wollen und zu unserem sympathischen, aufgeschlossenen Schwarm gehören möchten: Kommen Sie an Bord – wir freuen uns auf Sie!

### SCHWÄRMEN SIE MIT UNS AUS:

- Im häuslichen Besuchsdienst (vorlesen, spazieren gehen, miteinander lachen)
- Beim Hundebesuchsdienst (mit Ihrem besten Freund Freude auf „4 Pfoten“ schenken)
- Bei den Musikpaten  (gemeinsames Singen und Musizieren in Wohn-Pflege-Gemeinschaften)
- **Das Demenzdock |**  
Martinistraße 44, 20251 Hamburg  
Telefon 040 - 4 60 21 58  
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

## ■ SPENDEN

---

Eine helfende Hand reichen, Angebote bereitstellen, Türen öffnen und Räume schaffen, Entlastung anbieten: Das ist der Ansporn unseres sozialen Engagements.

Dafür freuen wir uns über jede Unterstützung.

### HELFEN SIE UNS, ZU HELFEN:

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





## ■ MITGLIEDSANTRAG

# Soziale Verantwortung ist Ehrensache! Ich komme an Bord!



Der Mitgliedsbeitrag wird ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke eingesetzt.

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Der elektronischen Verarbeitung und Nutzung meiner Daten im Rahmen des Vereinszwecks stimme ich zu.

Der Mitgliedsbeitrag p.a. in Höhe von € \_\_\_\_\_  
(mindestens 120 € jährlich) wird entrichtet

per Überweisung     per SEPA-Lastschrift

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## ■ SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Gläubiger-Identifikationsnummer  
DE74ZZZ00001269046

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen bei der ersten Lastschrift mitgeteilt.

Ich ermächtige die HAMBURGISCHE BRÜCKE widerruflich, fällige Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der HAMBURGISCHEN BRÜCKE gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich bevollmächtige die HAMBURGISCHE BRÜCKE den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto wie folgt abzubuchen:

jährlich     ¼ jährlich     monatlich

ab dem \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Name der Bank \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

**Sie erhalten 1 x im Jahr eine Zuwendungsbestätigung.**

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

Dieser Satz unseres Gründers, Max M. Warburg,  
ist seit über 100 Jahren Ansporn unseres  
sozialen Engagements.

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!**