HAMBURGISCHE BRÜCKE

Januar – Juni 2026

VERANSTALTUNGS-KALENDER

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Geschäftsstelle
Uhlenhorster Weg 7 – 11, 22085 Hamburg
Tel. 040 22 72 98-100, info@hamburgische-bruecke.de

Unsere Anlegestellen

HAMBURGISCHE BRÜCKE

AMBULANTE PFLEGE

Sozialstation Eppendorf
Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-400

Sozialstation Wandsbek-Barmbek
Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-300

Beratung
Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-300

TAGESPFLEGE

Mole44
Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-500

DEMENZ

Das Demenzdock
Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-600

BEGEGNUNGEN

Eppe & Flut
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-700

STIFTUNGEN

Vermittlungsstelle Einzelfallhilfe
Uhlenhorster Weg 7–11, 22085 Hamburg
Telefon 040 22 72 98-200

Impressum
Fotografie: © Karin Desmarowitz (Titel l. o. + u., r. u., S. 5, S. 12 o, l. u. + r. u. + S. 22)
© Kirsten Arthecker (Titel r. o. + S. 10 l. + r., S. 19 l. + r.), © Photo-Service-Shop (S. 3),
© Claudia Unruh (S. 4), © Nikolai Kreinhöfer (S. 7), © Bianca Huckfeldt (S. 8 + S. 21),
© Eppe & Flut (S. 9 l. + r.), Gestaltung + Illustrationen: Kirsten Gutmann, www.k-gutmann.com

Unsere Route

VOLLE KRAFT VORAUS: DIE NEUE GESCHÄFTSFÜHRERIN STELLT SICH VOR

Liebe Crew, liebe Mitglieder,
liebe Wegbegleiter*innen,

nach vielen erfolgreichen Jahren an Bord übergibt unsere bisherige Geschäftsführerin Kirsten Arthecker das Steuer in neue Hände. Mit großem Dank blicken wir auf ihre Reise zurück – auf all die stürmischen Zeiten, die sie mit ruhiger Hand am Steuer gemeistert, und die sicheren Häfen, die sie für unseren Verein angesteuert hat. Für ihren Einsatz und ihre Weitsicht als Kapitänin sagen wir aus vollem Herzen: **Danke!**

Isabelle Nakhdjavani-Brauner

Nun heißt es Segel setzen und Anker lichten: **Auf zu neuen Ufern!** Mit frischem Wind übernimmt unsere neue Geschäftsführerin das Steuer. An Bord bringt sie Erfahrung, Leidenschaft und die klare Vision, unseren Kurs mutig und zukunftsorientiert fortzusetzen, mit. Dabei bleibt der Kompass auf Verlässlichkeit, Zusammenarbeit und Innovation gerichtet.

Als gelernte Krankenschwester und Diplom-Pflegewirtin bringt **Isabelle Nakhdjavani-Brauner** langjährige Erfahrung im Hamburger Pflegesektor mit. Sie hat Teams geführt, Verantwortung auf Leitungsebene übernommen und dabei stets den Menschen in den Mittelpunkt ihres Handelns gestellt. Nun ist sie bereit, auch bei der **Hamburgischen Brücke** mit Begeisterung, Vision und Mut den Kurs zu setzen. Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit ihr zu gehen – und zwar mit voller Kraft voraus.

Sie selbst sagt über sich: „Ich halte gar nicht so gerne Reden, ich möchte lieber mit Taten überzeugen." Das hat sie beides schon mit Bravour gemeistert: Ihre erste Rede bei der Mitgliederversammlung, ihr Einsatz bei der Aktionswoche Demenz oder als Unterstützung auf dem Eppendorfer Landstraßenfest. Und eine Sache bleibt: Die Geschäftsführung der Hamburgischen Brücke kommt mit dem Fahrrad – bei Wind und Wetter und mit Helm selbstverständlich.

Auf eine erfolgreiche Weiterfahrt – mit Rückenwind, Teamgeist und Zuversicht!

Mitgliederversammlung 2025

Wir möchten uns noch einmal ganz herzlich bei allen Mitgliedern und Wegbegleiter*innen für die schöne Versammlung und die Verabschiedung bedanken. Es war ein wirklich besonderer Abend: Die Rückblicke mit Herrn Dr. Kortmann in der Moderation, die schönen Begegnungen, gemeinsam mit Ihnen in Erinnerungen schwelgen, das haben wir – und ganz besonders Kirsten Arthecker – sehr genossen. Es gibt eine wunderbare Radiosendung mit O-Tönen dieses Abends von Claudia Unruh zusammengestellt und moderiert. Wer es sich noch einmal anhören möchte, meldet sich gerne bei uns. Einen herzlichen Dank in alle Richtungen und an Claudia Unruh für diese schöne Erinnerung.

Aus der Pflege

„Mit ihrer Expertise können Sie alles erreichen!"

Mit diesen schönen Worten hat sich die Klassenlehrerin unserer Azubine Stephanie bei der feierlichen Zeugnisübergabe von ihr verabschiedet. Was für ein schönes Kompliment für die bestandene Ausbildung!

Da können wir uns nur anschließen – ganz besonders Thomas und Andreas, unsere Praxisanleiter. Die beiden platzen fast ein bisschen vor Stolz, dass ihre beiden Schützlinge, die sie nun über Monate begleitet haben, ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. Was für ein schönes Gefühl, wenn zwei so tolle Menschen nun ihren Weg in der Pflege gehen. **Da wünschen wir von Herzen viel Erfolg und alles erdenklich Gute!** Vielen Dank auch an das Rauhe Haus für die wunderschöne Zeugnisvergabe.

Du hast Interesse an einer Ausbildung in der Pflege? Dann melde dich gerne bei uns:
www.hamburgische-bruecke.de/pflegeausbildung/
Thomas und Andreas begleiten unsere Azubis und auch Azubis aus anderen Einrichtungen als Praxisanleiter durch die Ausbildung. Sie planen und koordinieren Einsätze, geben ihr Wissen weiter, leiten an und sie sind bei allen Fragen und Problemen da. Und was machen die beiden jetzt? Sich auf die neuen Azubis freuen!

Aus der MOLE44

Die Interviewreihe

Wir haben Almut B. bei einem unserer Kraftanker-Abende in der Mole44 kennengelernt. Vor drei Jahren bekam ihr Mann die Diagnose Alzheimer-Demenz, die das Leben des Paares einschneidend verändert hat. Almut B. hat uns von ihren Herausforderungen im Umgang mit der Krankheit und ihren persönlichen Wünschen berichtet.

Wie sind Sie auf das Angebot der Hamburgischen Brücke aufmerksam geworden?

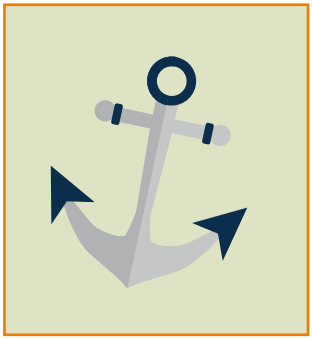
Nach der Diagnose Alzheimer-Demenz mussten wir unser Leben nach und nach neu organisieren. Seitdem recherchiere ich viel im Internet nach Fachinformationen und Hilfsangeboten, wobei ich auch auf die Hamburgische Brücke gestoßen bin. Der Tipp für die Kraftanker Informationsabende kam jedoch über Mundpropaganda aus dem Freundeskreis.

Welche Hilfeangebote haben Sie außerdem kennengelernt?

Unser erster Weg führte uns zur Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V. Denn am Anfang fiel es mir sehr schwer, mich auf die Demenz meines Mannes einzulassen, auf die Veränderungen, die die Krankheit brachte. Da bekam ich in Seminaren für Angehörige sehr gute Informationen.

Wollen Sie uns einmal berichten, wie sich das Leben für Sie persönlich verändert hat und was ihre größten Herausforderungen sind?

Der gewohnte Tagesablauf änderte sich, ich war noch berufstätig. Immer mehr Aufgaben, die mein Mann vor der Demenz erledigen konnte, wie beispielsweise die Steuererklärung, landeten zusätzlich bei mir. Aber auch die Aufgaben im Haushalt konnten wir uns nicht mehr teilen. Ich arbeitete schließlich viel im Homeoffice, dennoch brachte mich die Doppelbelastung an meine Grenzen. Daher holte ich mir psychologische Hilfe.



Die Kraftanker-Abende für pflegende Angehörige in unserer Tagespflege Mole44

Welchen Rat haben Sie erhalten?

Es ging darum, mich von der Überforderung zu entlasten. Da kam die Tagespflege für meinen Mann ins Gespräch. Eine Betreuung und Beschäftigung außerhalb der eigenen Wohnung, das wollten wir ausprobieren.

Wie ist die Situation für Sie als Angehörige heute?

Die mit der Erkrankung verbundenen Formalitäten sind heute wie damals ein Hemmschuh. Wann muss ich welche Anträge wo stellen, welcher Pflegegrad führt zu welchen Unterstützungen – das ist für mich wie ein Dschungel. Und jede Demenzgeschichte ist anders: Wie wird es bei uns weitergehen mit fortschreitender Demenz und Pflegebedürftigkeit? Schaffen wir das zuhause und welche Hilfen gibt es hierfür? Wie finde ich für Demenz qualifizierte Pflegedienste?

Welche Unterstützung finden Sie in den Kraftanker-Angeboten der Hamburgischen Brücke?

Die Frage nach dem Übergang ins Pflegeheim oder nach rechtlichen und finanziellen Unterstützungen: Diese Kraftanker-Themen passen gut zur Lebenssituation. Für mich ist jeder Kurs intensiver als nur Broschüren zu lesen. Die Beispiele, die man hört und bespricht, erleichtern mir den Umgang mit der Krankheit. Und bestärken das Gefühl, nicht allein damit zu sein.

Die neuen Kraftanker-Themen & Termine finden Sie auf Seite 21

Aus dem Demenzdock

Aktionswoche Demenz – Let's Demce

Ein lauer Spätsommerabend, bunte Lichter, der Bass vom DJ-Pult – und Menschen, die einfach tanzen. „Let's Demce" lud zu einem Abend voller Bewegung, Musik und Begegnung ein. Gemeinsam mit der Kunstklinik Eppendorf und „Leben mit Demenz in Eppendorf" hat das Demenzdock der Hamburgischen Brücke diesen inklusiven Discoabend auf die Beine gestellt.

Auch wenn die Runde klein war, erfüllte eine große, herzliche Energie den Raum. Zahlreiche engagierte Ehrenamtliche waren vor Ort und schufen mit Offenheit, Leichtigkeit und Freude eine Atmosphäre, in der sich jede und jeder willkommen fühlte.

Eine der Tänzerinnen, die mit einer frühen Alzheimer-Erkrankung lebt, berührte alle mit ihrer warmherzigen Art. Mit viel Feingefühl sprach sie Menschen an, die allein standen, nahm sie liebevoll an die Hand und holte sie zum Tanzen. „Es ist doch traurig mit der Demenz", sagte sie leise, „aber hier sind wir doch alle gleich, oder?"

Genau darin lag die besondere Kraft dieses Abends: In der Selbstverständlichkeit des Miteinanders. In Momenten, in denen Menschen mit und ohne Demenz nicht am Rand, sondern in der Mitte des Geschehens stehen. Diese Veranstaltungen bringen Leben, Kultur und Begegnung in die Nachbarschaft – und zeigen, dass Teilhabe keine Frage des Alters oder einer Diagnose ist.

Aus dem Eppe & Flut

Der Geisterball im Eppe & Flut

Am 30. Oktober herrschte in unserer Begegnungsstätte Eppe & Flut eine ganz besondere Stimmung. Geister, Hexen, Kobolde und andere Spukgestalten fanden sich zum ersten Geisterball ein, um gemeinsam das alte Jahr zu verabschieden und die kalte Jahreszeit willkommen zu heißen.

Schon beim Hineingehen hörte man fröhliches Lachen, raschelnde Umhänge und das Klappern von selbstgebastelten Dekorationen. Die Gäste wurden an der Tür mit Hexenhüten, Spinnenweben und anderen gruseligen Outfits begrüßt. Das schaurig-schöne, liebevoll gestaltete Buffet und die dekorierten Räumlichkeiten lockten viele Besucher*innen von nah und fern ins Eppe & Flut. Bei klassischen Halloween-Evergreens ließen sich alle die Pizza-Geister, Hexenbesen und den Augen-Nudelsalat schmecken. Freundliche Gespräche, herzhaftes Lachen und kleine Tanzeinlagen trugen zu einem tollen Geisterball bei.

Schaurig-schöne Kostüme beim Geisterball

Geister aus Blätterteig

Ein Höhepunkt für alle Gäste war die Auflösung des Kastanien-Lottos. Unter herzlicher Moderation und tosendem Applaus wurden diverse, kreative Preise verliehen. So verging der erste Geisterball im Eppe & Flut wie im Flug: Alle hatten einen sehr vergnüglichen Nachmittag, kamen miteinander in Kontakt und genossen das bunte Treiben. Wir freuen uns auf das nächste gemeinsame Fest!

GESCHICHTEN VON BORD

Von den Stiftungs-Lotsinnen und Stiftungs-Lotsen

Lotsenausflug zur Kulturwissenschaftlichen Bibliothek Warburg

Durch die freundliche Vermittlung von Frau Dr. Warburg konnten wir am 20. Oktober die Warburg Bibliothek in der Heilwigstraße besichtigen. Der Ausflug reihte sich in die gemeinsamen Unternehmungen der Stiftungs-Lotsinnen und -Lotsen der vergangenen Jahre („Auf den Spuren unserer Stifterinnen und Stifter auf dem Ohlsdorfer Friedhof" und Besuch der Ausstellung von Mary Warburg im Ernst Barlach Haus) ein.

Aby M. Warburg

Die elliptische Decke im Lesesaal

Die Kunsthistorikerin Dr. Karen Michels brachte uns in einer fast zweistündigen Führung die spannende Geschichte des Hauses nah und Frau Dr. Warburg ergänzte den Vortrag durch erkenntnisreiche Einblicke in die Geschichte ihrer Familie.

Die Kulturwissenschaftliche Bibliothek von Aby M. Warburg wurde 1925-1926 direkt neben dem Wohnhaus Warburgs mit der Hausnummer 114 errichtet, welches bis dahin auch als Bibliothek, Vortragssaal und Büro diente. In der neuen Gebäudekonstruktion wurden die alten Elemente erhalten, etwa der elliptische Lesesaal, auch existiert noch immer der Personenaufzug in allen Stockwerken weiter, der früher Bibliotheks- und Wohnhaus verbunden hat und heute dem Wohnhaus dient.

Der Bibliotheksgründer Aby M. Warburg wurde in seiner wissenschaftlichen Arbeit zeitlebens von seinen drei Brüdern, die auf finanzwirtschaftlichem Gebiet tätig waren, unterstützt. Im Dezember 1933 konnte die Bibliothek mit Hilfe von Eric M. Warburg mit ihren wichtigsten Mitarbeiter*innen, Fritz Saxl und Gertrud Bing nach London emigrieren. Die Bibliothek ist heute fester Bestandteil des Warburg Institutes in London. Das Warburg Institute ist Teil der University of London.

In Hamburg ist es gelungen, das ursprüngliche Bibliotheksgebäude wieder einer wissenschaftlichen Nutzung zugänglich zu machen. Nach dem Kauf durch die FHH im Jahr 1993 und einer sorgfältigen, äußerst bemerkenswerten Rekonstruktion wurde es der Warburg-Stiftung übergeben. Dies ist in aller Ausführlichkeit nachzulesen in Dr. Karen Michels Veröffentlichung „Aby Warburg im Bannkreis der Ideen", die jeder von uns von der Verfasserin und Frau Dr. Warburg am Ende der Veranstaltung geschenkt bekam.

Der Nachmittag war sehr interessant und machte Lust auf mehr – viele von uns werden an diesen Ort nochmal zurückkehren.

Zunächst lud uns aber die Homann-Stiftung zu einem Imbiss in ein nahe gelegenes Lokal ein, wo wir uns über die spannenden Eindrücke und Ausführungen austauschen konnten.

Dank an alle Beteiligten, neben Frau Dr. Warburg und Frau Dr. Michels auch an Frau Rieß, Assistentin von Frau Dr. Warburg und nicht zuletzt an Frau Landmann vom Kunstgeschichtlichen Seminar der Universität Hamburg und Leiterin der Bibliothek.

Monika Vespermann, Stiftungs-Lotsin

IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DAS EPPE & FLUT

Eppe & Flut

Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

Liebe Besucher*innen des Eppe & Flut,
ein frohes, neues Jahr aus dem Eppe & Flut an Sie! Wir freuen uns auf einen wunderbaren Start und laden Sie ganz herzlich zu uns ins Eppe & Flut ein – unsere Türen sind weit geöffnet, das Café steht für gemütliche Nachmittage bereit und der Saal wartet mit neuen sowie altbekannten Kursen auf uns. Viele Gruppen-, Café- und Ausflugsangebote haben wir für Sie organisiert und wir freuen uns, Sie in unserer inklusiven Begegnungsstätte zu begrüßen.

Für die Teilnahme möchten wir Sie bitten, sich vorher bei uns anzumelden. Alle Aktivitäten finden Sie auch auf: **www.hamburgische-bruecke.de**

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

BERATUNG

Persönliche Gespräche finden wie gewohnt nach Vereinbarung statt. Sollten Sie keine Möglichkeit haben, persönlich zu uns zu kommen, können wir Ihnen gerne die Telefon- und Videoberatung anbieten. Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter: 040 22 72 98-700.

Beratungszeiten:
Montag und Freitag 10:00 - 11:00 Uhr
Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr

Änderungen und zusätzliche Angebote sind möglich. Bitte informieren Sie sich gerne vorab telefonisch unter: 040 22 72 98-700.

Für alle Angebote gilt: Teilnahmebetrag (Spende) nach Selbsteinschätzung. Danke!

BEGEGNUNGEN WOCHENPLAN

Montags

10:30 – 11:15 Uhr
Yoga I

11:30 – 12:45 Uhr
Yoga II

13:00 – 14:15 Uhr
Yoga III
Entspannt und ruhig findet in diesem Angebot jeder die Übungen, die ihn im Alltag stärken und unterstützen. Unter der externen Leitung von Shamima Abbé.

12:30 – 14:30 Uhr
Suppenstarter

Am Montag Mittag erwartet Sie ab sofort eine leckere, abwechslungsreiche Kost für einen guten Start in die neue Woche.

■ **13:00 – 14:30 Uhr**
Geh-Meinsam raus
Diese Spaziergruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen und gemeinsam die Umgebung zu erkunden. Gezielte Bewegungsimpulse können Ihr körperliches Wohlbefinden, Ihre Koordination und Mobilität sowie die Körper- und Selbstwahrnehmung stärken.

■ **16:30 – 18:30 Uhr**
Zauber der Bewegung
Unter der externen Leitung von Christina Weihmann lernen Sie in diesem Kurs mit Bewegung und Musik systematisch, wie Sie sich klar, vielfältig und ausdrucksstark bewegen können. Besonders für diejenigen, die mit einer ADHS leben, bietet dieser Kurs wertvolle Unterstützung.

Dienstags

■ **10:15 – 11:30 Uhr**
Yoga IV
Entspannt und ruhig findet in diesem Angebot jeder die Übungen, die ihn im Alltag stärken und unterstützen. Unter der externen Leitung von Shamima Abbé.

■ **14:00 – 15:30 Uhr**
Kreativschmiede
Hier finden Sie ein kreatives Angebot, in dem Sie sich unter professioneller Anleitung mithilfe eines vorgegebenen Themas oder bereitgestellter Materialien ausprobieren können.

■ **16:00 – 18:00 Uhr**
Café Eppe
Warme Speisen, Kaffee und Kuchen, oder auch leckere Snacks: Einander begegnen und sich austauschen bei hausgemachten Leckereien.

■ **18:00– 20:00 Uhr**
Chor
Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, für leidenschaftliche Nichtkönner und heimliche Künstler*innen. Vorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Unter der externen Leitung von Susanne Hilbert.

Mittwochs

■ **13:00 – 14:30 Uhr**
Darts
Unsere Dartsgruppe bietet die perfekte Mischung aus Spaß, Wettbewerb und geselligem Beisammensein. Egal, ob Sie sich erst mal ausprobieren möchten oder schon regelmäßig spielen – Alle sind bei uns willkommen.

■ **13:30 – 14:30 Uhr**
Eppe Biotop – ab April
Für alle Hobbygärtner*innen und Pflanzenliebhaber. Hier können Sie sich ausprobieren und abschalten. Wir betreuen gemeinsam ein Kräutergärtchen sowie zwei Grünflächen in der näheren Nachbarschaft und erkunden die Flora Hamburgs.

■ **15:00 – 17:00 Uhr**
Ideen-Café
Kaffee und Kuchen oder auch leckere Snacks, gemütliches Miteinander und Raum für Tanz, Kreativität, Spiele und vieles mehr.

■ **16:00 – 18:00 Uhr**
Schreibwerkstatt
Gedichte, Geschichten, literarische Experimente und Freude am Wortspiel – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unter der externen Leitung von Daniela Chmelik.

- **18:00 – 20:30 Uhr**
  Theater I – offene Gruppe
  Experimentieren und Improvisieren – mit und ohne Vorkenntnisse. Unter der Leitung von Peter Lanzoni.

Donnerstags

- **10:00 – 11:00 Uhr**
  Nordic Walking
  Bei dieser aktiven Gruppe können Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden die frische Luft und die nette Gesellschaft genießen. Alle Altersgruppen und Fitnesslevel sind willkommen.

- **10:50 – 12:00 Uhr**
  Entspannung am Vormittag
  Wir laden Sie ein, geleitete Übungen aus verschie denen Entspannungsverfahren zu probieren. Von einfachen Atemübungen über Traumreisen bis hin zu Progressiver Muskelentspannung dürfen Sie sich auf Abwechslung freuen.

- **14:30 – 15:30 Uhr**
  Gestaltungsraum
  In diesem geschützten Raum können Sie zur Ruhe zu kommen, mit Farben und Formen experimentieren sowie durch Malen, Zeichnen, Collagieren und andere kreative Techniken neue Ausdrucksmöglichkeiten finden.

- **15:00 – 17:00 Uhr**
  Klangformen
  Entspannt und ruhig findet in diesem Angebot jeder die Übungen, die ihn im Alltag stärken und unterstützen. Unter der externen Leitung von Shamima Abbé.

- **16:00 – 18:00 Uhr**
  Café Eppe
  Warme Speisen, Kaffee und Kuchen oder auch leckere Snacks, gemütliches Miteinander und Raum für Austausch und Genuss.

- **18:00 – 20:00 Uhr**
  Theater II – Projekt
  Experimentieren und Improvisieren – mit und ohne Vorkenntnisse. Unter der Leitung von Peter Lanzoni.

Freitags

- **09:15 – 11:30 Uhr**
  Farbenflut I

  11:30 – 13:45 Uhr
  Farbenflut II
  Gemeinsam kreativ sein mit verschiedenen Materialien; dabei liegt der Schwerpunkt auf der Freude am Experimentieren. Unter der externen Leitung von Susanne Hilbert.

- **10:00 – 13:00 Uhr**
  Brunch zum Wochenende
  Kaffee, Tee, Frühstück oder Mittagssnack: Satt und entspannt ins Wochenende in netter Gesellschaft. Je nach Wetterlage dürfen Sie sich im Bistro oder im Garten einfinden.

Samstags

- **11:00 – 13:15 Uhr**
  Biodanza
  Freuen Sie sich auf 1,5h Tanz zu wunderbarer Musik, Lebensfreude, Stärkung der Lebensenergie und Begegnungen. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Unter der externen Leitung von Susanne Hilbert.

Ausflüge & Specials

Diese finden Sie auf **www.hamburgische-bruecke.de/begegnungen/eppe-flut** oder ausgehängt vor Ort im Eppe & Flut (Julius-Reincke-Stieg 13a).

IHR ABFAHRTSPLAN FÜR DAS DEMENZDOCK

Für Menschen mit Demenz

Wir tanzen weiter!

„Dürfen wir Sie bitten?" Die Tanzschule Heiko Stender lädt uns auf die Tanzfläche ein: Für Menschen mit/ohne Demenz, für Linksfüßer und alle Tanzbegeisterten.
Ort: ADTV Tanzschule Heiko Stender, Tibarg 40, 22459 Hamburg
Anmeldung & Info: 040 22 72 98-600 (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr) oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro (für Begleitpersonen frei)

TERMINE
Immer von 14:30 - 16:00 Uhr
Dienstag, 13.01. | Dienstag, 10.02. (Faschingstanz)
Dienstag, 10.03. | Dienstag, 14.04.
Dienstag, 12.05. | Dienstag, 09.06.

SOMMERPAUSE

KulturCafé Fünfjahreszeiten

Wer hört, fühlt – ein Konzertangebot für Menschen mit/ohne Demenz der Musikerinnen und Musiker des Vereins Live Music Now, YEHUDI MENUHIN. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.
Orte: St. Martinus Kirche, Martinistraße 31, 20251 Hamburg, oder Bethanien-Kirche, Martinistraße 49, 20251 Hamburg
Anmeldung & Info: 040 22 72 98-600 (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr) oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
Kosten: 5 Euro für Kaffee und Kuchen)

Gemeinsam Musik erleben!

TERMINE & ORTE
Immer von 14:00 - ca. 15:00 Uhr
Montag, 23.02., St. Martinus Kirche
Zusatztermin Musikveranstaltung
Montag, 29.06., St. Martinus Kirche

Die weiteren Termine & Themen sind für die zweite Jahreshälfte geplant. Wir senden Ihnen gerne kostenlos die Terminkarte mit allen Terminen zu. Rufen Sie uns einfach kurz an: 040 22 72 98-600.

Demenzsensible Kunstführungen

In einer kleinen Gruppe führt Thomas Vonhof Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen oder Betreuer*innen durch die aktuellen Ausstellungen in der Kunstklinik. Thomas ist leidenschaftlicher Kunstliebhaber und sorgt mit viel Empathie und Einfühlungsvermögen dafür, dass alle einen Zugang finden und miteinander ins Gespräch kommen. Die KUNSTKLINIK ist zu dieser Zeit ruhig und es gibt Stühle, um sich zwischendurch hinzusetzen.

Ort: Kunstklinik, Martinstraße 44a, 20251 Hamburg
Anmeldung & Info: 040 780 50-400 oder info@kunstklinik.de
Kosten: Keine

TERMINE
Immer von 10:30 – ca. 11:30 Uhr
Termine sind alle 4 bis 6 Wochen geplant, wann immer es eine neue Ausstellung in der Kunstklinik gibt. Die Daten stehen ab Januar 2026 auf www.hamburgische-bruecke.de bereit.

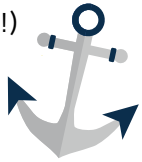
- **NEU: Singen für Jung und Alt**
  Musikalische Leitung: Franziska Niemann
  Einmal im Monat laden die **Kunstklinik, Leben mit Demenz Hamburg und wir** herzlich zum Singen und Musizieren für Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam mit Vorschulkindern aus der Nachbarschaft ein. Musik verbindet Generationen, macht viel Freude und schafft Begegnung im Stadtteil. Jede und jeder ist willkommen!
  Ort: Kunstklinik, Martinstraße 44a, 20251 Hamburg
  Anmeldung: Nicht nötig
  Kosten: Keine

  TERMINE
  Immer von 10:30 - 11:30 Uhr
  Freitag, 16.01. | Freitag, 20.02. | Freitag, 20.03. | Freitag, 17.04. | Freitag, 22.05. | Freitag, 19.06

Für Angehörige

- **Kraftanker - Die Seminarreihe für pflegende Angehörige und Interessierte**
  Vorträge zu aktuellen Themen rund um die Pflege von Angehörigen. Praxiserfahrene Referent*innen informieren und geben Ratschläge, Tipps sowie Anregungen mit auf den Weg, wie sich die Herausforderungen der Pflege und Betreuung meistern lassen. Fragen sind erwünscht.
  Für einen gemütlichen Ausklang des Abends stehen Snacks und Getränke für Sie bereit.
  Ort: Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg
  Anmeldung & Info: 040 22 72 98-600 (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr) oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de
  Kosten: 10 Euro inkl. Verpflegung (1 angemeldete Begleitperson kostenfrei!)

  TERMINE & THEMEN
  Immer von 17:00 – 20:00 Uhr



- **„Das bin ich ihm*ihr doch schuldig" über die schwierige Situation pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz**
  Dienstag, 14.04.2026 mit Maren Birke
- **„Mini-Workshop „Bewegung im Wohnzimmer"**
  Donnerstag, 07.05.2026 mit Christine Berg
- **„Richtig vorsorgen - Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.**
  Dienstag, 02.06.2026 mit Anne Woywood

Die weiteren Termine & Themen stehen ab Januar 2026 auf www.hamburgische-bruecke.de/aktuelles bereit. Gerne senden wir Ihnen auch kostenlos den Kraftanker-Flyer zu. Rufen Sie uns einfach kurz an: 040 22 72 98-600

Für Ehrenamtliche

- **Ihr Herz schlägt fürs Ehrenamt?**
  Montag, 26.01.2026 von 18:00 - 20:00 Uhr
  Online-Infoabend
  Sie sind auf der Suche nach einer erfüllenden Aufgabe und können sich vorstellen, Menschen mit Demenz Zeit und Freude zu schenken? Sie haben Fragen und möchten gerne mehr über die Ehrenamtscrew erfahren? Dann nehmen Sie unverbindlich an diesem Online-Infoabend teil.
  Ort: Digital (Zoom), **Infos:** 040 22 72 98-600 (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr) oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

- **Eignungstests für den Hundebesuchsdienst**
  Montag, 09. & Dienstag, 10.02.2026 um 17:00 Uhr
  Hundebesitzer*innen, die sich für ein Ehrenamt im Hundebesuchsdienst interessieren, können sich gerne für den Eignungstest anmelden.
  Ort: Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg
  Anmeldung & Info: 040 22 72 98-600 (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr) oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

- **Ihr Start ins Ehrenamt**
  Mittwoch, 25.02.2025 von 17:00 - 20.30 Uhr
  Der Schulungskursstart für ehrenamtliches Engagement für Menschen mit Demenz
  Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt?
  Sie können sich vorstellen, Zeit mit Menschen mit Demenz zu verbringen?

EINSATZMÖGLICHKEITEN:

- 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 und in der Einzelbegleitung Zuhause)

Eine sinnstiftende Aufgabe, schöne Momente und eine tolle Crew

Ort: Tagespflege Mole44, Martinistraße 44 (Eingang über Frickestraße), 20251 Hamburg
Anmeldung & Info: 040 22 72 98-600 (in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr) oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Mitglied werden

Weil wir Menschen brauchen, die sich 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 www.hamburgische-bruecke.de
- Ausdrucken, ausfüllen und per Post an::
  HAMBURGISCHE BRÜCKE
  Uhlenhorster Weg 7-11
  22085 Hamburg
- Oder per E-Mail an
  info@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:

HAMBURGISCHE BRÜCKE
Spendenkonto
DE56 2005 0550 1282 1261 09
Hamburger Sparkasse

„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 22 72 98 -100
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!