

Vorbemerkung

***Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,***

wieder können wir Ihnen ein umfangreiches Seminarprogramm mit einer Vielzahl verschiedener Seminare bieten.

Ein herzliches Dankeschön geht an die vielen BewohnerInnen und NutzerInnen, insbesondere die Heimbeiräte, Interessenvertretungen und MietersprecherInnen der Einrichtungen der BHH, die sich engagiert an der Bedarfserhebung beteiligt haben. Wir hoffen, dass Sie Ihre Seminarwünsche in diesem Programm wiederfinden!

Seminare finden Sie u. a. zu folgenden Themenbereichen:

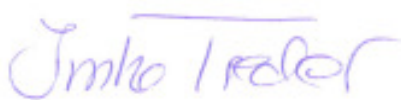
- Gesunde Ernährung
- Musik und Theater
- Computer
- Kommunikation
- Entspannung und Wohlbefinden
- Interessenvertretung

... und viele weitere spannende Seminare!

Das Programm finden Sie wie immer auch im Internet unter www.bhh-sozialkontor.de.

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns, vorerst wünschen wir aber allen Interessierten und TeilnehmerInnen eine spannende Seminarteilnahme.

Mit freundlichen Grüßen



Imke Treder
Projektleitung
Fortbildung



Inka Hasenfuss
pädagogische Mitarbeiterin

Inhaltsverzeichnis

I. Organisatorische Hinweise	S.03
II. Seminar- / Kursangebote	S.06
A: Bewusstes Backen	S. 06
B: Wie vermeide ich Schulden?	S. 07
C: Türkisch Kochen	S. 08
D: Einkaufen und kochen für den kleinen Geldbeutel	S. 09
E: Wir singen gemeinsam im Chor!	S. 10
F: Meine Leidenschaft heißt St. Pauli	S. 11
G: Bewusstes Kochen: Leicht und lecker, das ist gar nicht schwer!	S. 12
H: Interessenvertretung im ambulanten Bereich	S. 13
I: Ich stelle Butter selber her	S. 14
J: Malen und Entspannen	S. 15
K: Fortbildung für Heimbeiräte	S. 16
L: Computer Kurs Nord	S. 17
M: Besuch im Hamburger Wasserforum	S. 18
N: Computer-Kurs Süd	S. 19
O: Ich als Frau!	S. 20
P: Umgang mit Streit: aber richtig!	S. 21
Q: Kalorienbewusstes Kochen	S. 22
R: Erste Hilfe für Einsteiger	S. 23
S: Schmuck selber herstellen	S. 24
T: Bewusstes Backen zur Weihnachtszeit	S. 25
III. Offene Angebote für alle	S. 26
IV. Anmeldeformular	S. 35

I. Organisatorische Hinweise



Teilnehmer und Teilnehmerinnen



Mitmachen können alle, die Interesse an dem Thema haben. Bei der jeweiligen Seminarankündigung stehen noch mehr Informationen.



Zeiten

Einzelheiten zu den Zeiten sind bei dem jeweiligen Seminar genannt.



Teilnehmer- und Teilnehmerinnenzahl

Grundsätzlich ist die Teilnehmer- und Teilnehmerinnenzahl (bis auf wenige Ausnahmen) auf 14 begrenzt.



Hinweise zu den Veranstaltungsorten

Die Seminare finden an den folgenden Orten statt:

Haus Trillup	Sarenweg 20 in 22397 Hamburg
Ambulante Dienste Ost	Mahlhaus 1b, 22159 Hamburg
Ambulante Dienste Süd	Schwarzenbergstraße 49, 21073 Hamburg
Treffpunkt INTERNET Kaffee	im Treffpunkt Älterwerden im Harburg Quarrée, Edelbüttelstraße 47 a in 21075 Hamburg
Sozialer Treffpunkt Kirchdorf-Süd	Karl-Arnold Ring 2, 21109 Hamburg
Sozialer Treffpunkt Wilhelmsburg	Reinstorfweg 10 (Adolf-Menge-Platz), 21107 Hamburg
Wohngruppe Am Frankenberg	Am Frankenberg 30, 21077 Hamburg

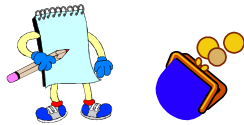
Geschäftsstelle der BHH	BHH Sozialkontor gGmbH Holzdamm 53 Besprechungsraum im 4. Stock 20099 Hamburg
Haus der Kirche Medienraum	Höler Twiete 5 21073 Hamburg

**Wenn Sie Fragen zur Erreichbarkeit haben,
rufen Sie uns bitte an.**



Verpflegung und Getränke

An allen Veranstaltungsorten ist für kostenlose Pausengetränke und Kekse gesorgt. Bei den ganztägigen Seminaren gibt es einen Imbiss.



Anmeldung, Kosten und Bezahlung

Melden Sie sich bitte frühzeitig mit dem **Anmeldeformular** an.

Für BewohnerInnen der Wohngruppen, MieterInnen der Ambulant betreuten Wohngemeinschaften und NutzerInnen der Ambulanten Dienste der BHH gibt es ermäßigte Beiträge. Diese stehen in Klammern bei jedem Seminar. Beispiel: Kosten 30 € (ermäßigt BHH: 15 €). Die Kosten beinhalten die Seminargebühren, Seminarunterlagen, Pausengetränke und bei ganztägigen Seminaren einen Imbiss oder ein Mittagessen.

Die in Rechnung gestellten **Kosten überweisen Sie bitte** nach Erhalt der Anmeldebestätigung / Rechnung und rechtzeitig **vor Seminarbeginn** auf das Konto:

BHH Sozialkontor gGmbH Bank für Sozialwirtschaft AG Konto-Nr.: 74 83 700 BLZ: 251 205 10

Bitte unbedingt die Rechnungs-Nummer angeben!



Anmelde- und Teilnahmebestätigung

Ungefähr drei Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie die **Anmeldebestätigung** mit der Teilnehmer- und Teilnehmerinnenliste, Rechnung und weiteren Hinweisen zum Seminar.

Eine **Teilnahmebescheinigung** wird Ihnen jeweils nach dem Seminar durch die Geschäftsstelle zugesandt.



Ansprechpartnerinnen bei weiteren Fragen

Haben Sie Fragen zu dem Fortbildungsprogramm?
Es helfen Ihnen gerne:

Ricarda Schmitt

Anmeldungen / Bestätigungen / Teilnahmebescheinigungen

Tel.: 040 227 227 – 13

Fax: 040 227 227 – 27

Email: fortbildung@bhh-sozialkontor.de

Imke Treder:

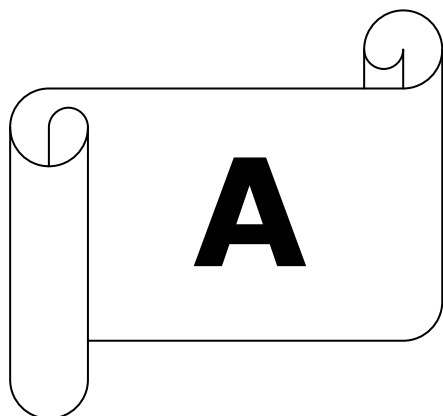
Inhaltliche Fragen

Tel.: 040 227 227 – 35

Fax: 040 227 227 37

Email: i.treder@bhh-sozialkontor.de

II. Seminar- und Kursangebote



Bewusstes Backen



Kuchen oder Plätzchen backen, die lecker schmecken und gleichzeitig ohne zuviel Kalorien sind: Geht das überhaupt?

In diesem Backkurs in der Küche der Ambulanten Dienste Süd lernen wir gemeinsam einfache und leckere Backrezepte kennen und probieren sie aus.

Für eine kalorienbewusste Bäckerei treffen wir uns an drei Nachmittagen, um gemeinsam verschiedene Rezepte auszuprobieren und sie anschließend zu genießen.

Alle TeilnehmerInnen erhalten eine Rezeptmappe.

Leitung: N.N. (MitarbeiterIn der Ambulanten Dienste Süd, BHH)

Datum: 3 x Samstags ab dem 30. Januar 2010
(30.01., 06./13.02.2010)

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen

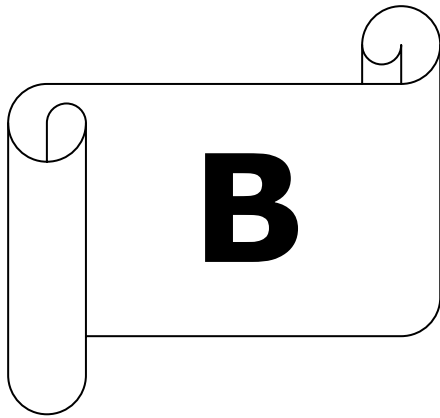


Zeit: jeweils 14:00 Uhr – 17:00 Uhr



Ort: Ambulante Dienste Süd (Harburg)

Kosten: 15 € (ermäßigt BHH: 10 €)
Geld für Lebensmittel ist enthalten



Wie vermeide ich Schulden?



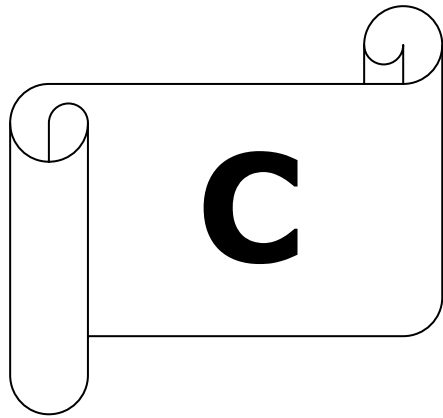
Ob es einem gefällt oder nicht: Geld ist sehr wichtig. „Geld bewegt die Welt“ lautet daher ein Sprichwort.

In diesem Seminar wollen wir über den Umgang mit Geld reden:

- Wie gehe ich geschickt mit Geld um?
- Wie erhalte ich einen Überblick über meine Einnahmen und Ausgaben?
- Was sind gute Spartipps?
- Heißt sparsam leben auch weniger Spaß im Leben zu haben?
- Wie vermeide ich, dass ich auf unseriöse Angebote reinfalle und „abgezockt“ werde?
- Sind kostenlose Angebote immer auch schlechte Angebote?
- Welche Versicherungen brauche ich – und welche sind völlig überflüssig?
- Wie geht das mit den Banken?

Wer tolle Spartipps hat, kann diese gerne mitbringen! Wer konkrete Fragen zum Thema Geld hat, kann diese im Seminar stellen.

Leitung:	Matthias Brömmel, Rechtsanwalt und Leiter der Hamburger Schulden- und Insolvenzberatung (H.S.I.), Hamburg
Zielgruppe:	Dieses Seminar richtet sich an Personen, die ambulant betreut werden
Datum:	Montag, 01. Februar 2010
 Zeit:	15:00 Uhr – 18:00 Uhr
 Ort:	Ambulante Dienste Ost (Farmsen)
Kosten:	5 €



Türkisch Kochen



Die türkische Küche gehört neben der Küche Chinas und Frankreichs zur der raffiniertesten der Welt, denn im Kochtopf der türkischen Küche verschmelzen viele Kulturen.

- Wie schmeckt zum Beispiel Pilaw-reis auf türkische Art?
- Wie macht man Börek – eine Blätterteigtasche, die man mit vielen unterschiedlichen Leckereien füllen kann?

In diesem Seminar wollen wir an drei Terminen verschiedene türkische Gerichte ausprobieren und genießen. Nebenbei lernen wir interessante Dinge über die Türkei kennen.

Leitung: Elmas Günaydin, Diplom-Sozialpädagogin,
Sozialer Treffpunkt Wilhelmsburg, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 7 TeilnehmerInnen

Datum: 3 x samstags ab dem 06. März 2010
(6./13./20.03.2010)

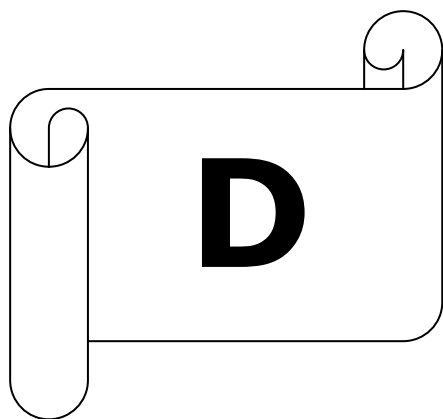


Zeit: jeweils 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

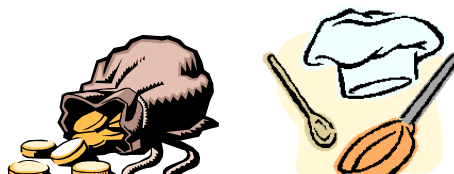


Ort: Sozialer Treffpunkt Wilhelmsburg
(Wilhelmsburg)

Kosten: 8 €
Geld für Lebensmittel ist enthalten



Einkaufen und Kochen für den kleinen Geldbeutel



Gutes Essen muss nicht teuer sein!

Wir treffen uns an drei Terminen, um gemeinsam Essen und Einkauf zu planen, einkaufen zu gehen und zu kochen. Anschließend genießen wir zusammen die Mahlzeit.

Wir erstellen eine Rezeptmappe, in der auch festgehalten wird, wie viel die Mahlzeiten kosten.

Leitung: Kirsten Dude, Honorarkraft und Projektmitarbeiterin, Sozialer Treffpunkt Kirchdorf Süd, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen

Datum: 3 x samstags ab dem 10. April 2010
(10./17./24.04.2010)

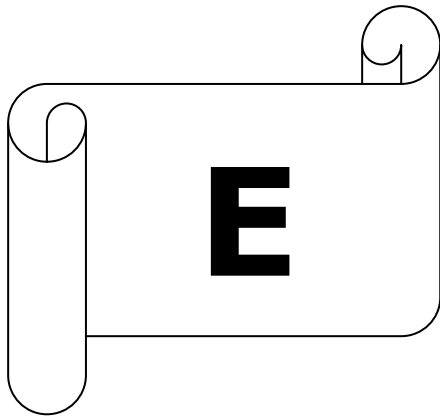


Zeit: jeweils 10:00 Uhr – 15:00 Uhr



Ort: Sozialer Treffpunkt Kirchdorf-Süd
(Wilhelmsburg)

Kosten: 8 €
Geld für Lebensmittel ist enthalten



Wir singen gemeinsam im Chor!



Singen ist Balsam für die Seele, beschwingt und spendet Energie. Gemeinsam dann Klänge und Rhythmen zu einem Song zu gestalten, ist ein unvergessliches Erlebnis.

Für alle, die Spaß und Freude am Singen haben und schon immer einmal in einem Chor singen wollten, biete ich einen Chorworkshop zum Kennenlernen mit insgesamt zehn Terminen an.

Die einzelnen Termine sind so gestaltet, dass wir uns im ersten Teil immer mit Atmung, Körperwahrnehmung, Stimmbildung und dem Erkunden eigener Resonanzräume einstimmen. Außerdem wollen wir ein Gefühl für Rhythmus entwickeln, denn ohne den Groove geht gar nichts.

Im zweiten Teil geht es ans Singen einfacher Gospel und Lieder, z.B. aus Afrika und Europa. Zur Begleitung bringe ich meine Gitarre und eine afrikanische Trommel mit.

Für diese Fortbildung sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Christa Meyer-Gerlach, Dipl.-Musiktherapeutin, Hamburg

Datum: 10 x montags ab dem 12. April 2010
(12./19./26.04., 03./10./31.05.,
07./14./21./28.06.2010)

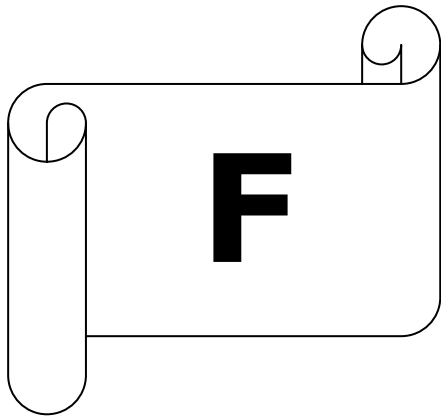


Zeit: jeweils 19:00 – 20:00 Uhr



Ort: Ambulante Dienste Ost (Farmsen)

Kosten: 30 € (ermäßigt BHH: 15 €)



Meine Leidenschaft heißt St. Pauli





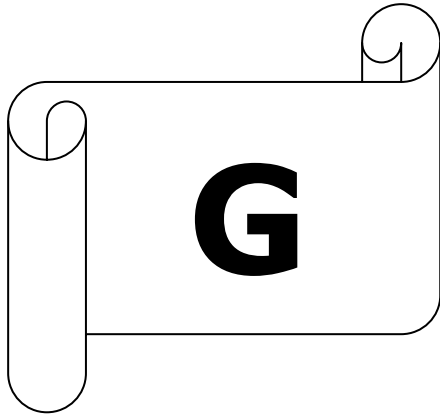
Welcher St. Pauli-Fan wollte nicht schon immer mal hinter die Kulissen des legendären Zweitligisten schauen? Wir treffen uns zu einer Stadionführung, bei der wir nicht nur Fakten und Geschichte der Kiezkicker erfahren, sondern auch einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Wie findet eine Dopingkontrolle statt? Wo geben die Spieler Interviews und wo ziehen sie sich um?

Im Preis enthalten ist ein Getränk.

Wer möchte, kann im Anschluss an die Führung ein Spiel des FC St. Pauli live verfolgen!

Leitung:	Lucia Safa, Diplom-Pädagogin, Sozialer Treffpunkt Kirchdorf-Süd, BHH
Datum:	Sonntag, 09. Mai 2010
 Zeit:	10:30 Uhr, Ende offen
 Ort:	Treffpunkt: U-Bahn St. Pauli um 10:30 Uhr
Kosten:	nur Stadionführung: 7 € Stadionführung + Spielbesuch: ca. 25 € (genaue Angaben erst nach Anmeldefrist möglich)
Anmeldung:	möglich bis Freitag, 26. Februar 2010 Bitte bei der Anmeldung mit angeben: - ob Sie sich das Fußballspiel ansehen möchten - ob Sie Rollstuhlfahrer/in sind
Achtung:	Bitte bringen Sie Ihren Behindertenausweis mit



Bewusstes Kochen Leicht und lecker, das ist gar nicht schwer!



In diesem Kurs werden clevere Rezepte für die leichte Küche, schnell und einfach für jeden Tag vorgestellt.

Mit viel Spaß und in einer lockeren Atmosphäre wollen wir gemeinsam energiebewusst kochen und backen und die Gerichte anschließend gemeinsam genießen.

Dabei muss ein Menü nicht immer Zeit und Geld kosten: wir erfahren, wie ein Drei-Gänge-Menü Abwechslung in den Alltag bringt und so richtig gut schmeckt!

Währenddessen werden auch Ernährungs-Tipps leicht verständlich mit Hilfe eines Ernährungskreises vermittelt.

Leitung: Birgit Kersting, Dipl. Ökotrophologin, Hamburg

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen

Datum: 3 x samstags ab dem 28. August 2010
(28.08., 04.09., 11.09.2010)

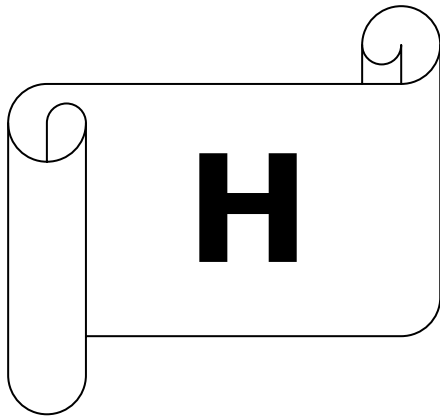


Zeit: jeweils 11:00 – 14:00 Uhr

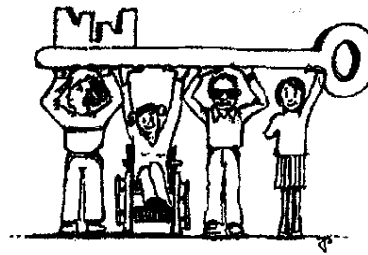


Ort: Ambulante Dienste Ost (Farmsen)

Kosten: 15 € (ermäßigt BHH: 10 €)
Geld für Lebensmittel ist enthalten



Interessenvertretung im ambulanten Bereich



Sie sind InteressenvertreterIn im ambulanten Bereich? Oder unterstützen Sie die Interessenvertretung bei ihren Aufgaben? Dann sind Sie genau richtig bei diesem Seminar.

Die Aufgaben von InteressenvertreterInnen sind interessant, vielseitig und anspruchsvoll. Manchmal sind sie aber auch ganz schön schwierig. In diesem Seminar geht es um folgende Themen:

- Was sind Probleme der Arbeit?
- Wie schafft man es im Alltag, die Aufgaben der Interessenvertretung zu erfüllen?

Wir wollen uns darüber austauschen und gemeinsam nach Lösungen und Hilfen suchen.

Hinweis: Bitte fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob Sie für dieses Seminar freigestellt werden können.

Leitung: Daniela Schremm, Unterstützerin von Heimbeiräten und Ambulanten Räten

Teilnehmerzahl: maximal 12 TeilnehmerInnen

Zielgruppe: InteressenvertreterInnen und deren UnterstützerInnen

Datum: Freitag, 03. September 2010
Freitag, 10. September 2010

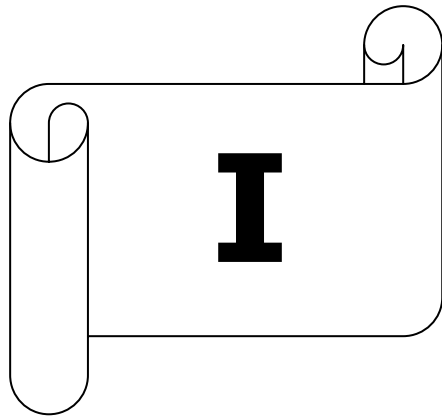


Zeit: jeweils 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

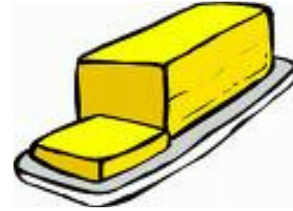


Ort: Geschäftsstelle der BHH (Zentrum)

Kosten: Keine



Ich stelle Butter selber her Erlebnis- und Mitmachtag im Freilichtmuseum Kiekeberg



Wir verbringen einen Tag im Freilichtmuseum am Kiekeberg im Süden von Hamburg, um dort zu lernen, was man mit Milch alles machen kann.

Wir besprechen den Werdegang der Milch von der Kuh bis zur Butter. Dann probieren wir aus, wie man aus Milch Sahne und anschließend aus Sahne Butter macht.

Die selbstgemachte Butter lassen wir uns auf leckerem Brot schmecken.

Leitung: Kirsten Dude, Honorarkraft und Projektmitarbeiterin, sozialer Treffpunkt Kirchdorf-Süd, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 20 TeilnehmerInnen

Datum: Samstag, 04. September 2010



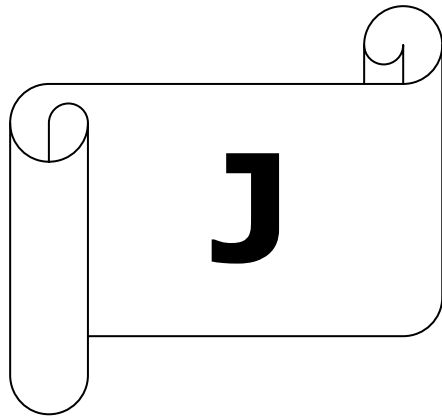
Zeit: 10:00 – 16:30 Uhr



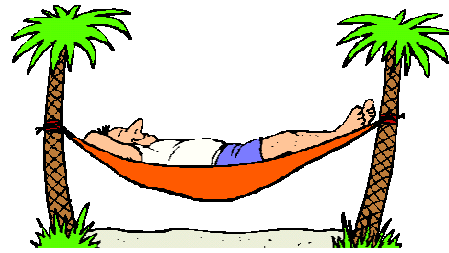
Ort: Treffpunkt: S-Bahn Harburg, Bäckerei am Busbahnhof, 10:00 Uhr
Danach fahren wir gemeinsam zum Museum Kiekeberg

Kosten: 5 € + Fahrkarte zum Museum

Achtung: Bitte bringen Sie Ihren Behindertenausweis mit



Malen und Entspannen



In diesem Kurs stehen Entspannung und die Lust, sich mit Farben auszudrücken, im Vordergrund.

Ich lade Sie dazu ein, in die Welt der Fantasie und Kreativität zugleich einzutauchen. Der Klang der Tibetischen Schale und die leise Musik im Raum leiten Sie, alle Sinne zu wecken und innere Freude und Harmonie zu entwickeln.

Sie machen mit mir eine Traumreise und entspannen sich. Ihre Bilder und Gefühle die entstehen, können dann frei beim Malen ausgedrückt werden.

Dabei kommt es nicht darauf an, was und wie Sie malen, sondern dass Sie malen und sich von Ihren Händen führen lassen.

Die TeilnehmerInnen brauchen keinerlei künstlerische Fertigkeiten. Nur ihre Bereitschaft, offen für neue überraschende Erfahrungen zu sein.

Mitzubringen ist neben der Lust am Malen Kittel bzw. Schürze und bequeme Kleidung.

Leitung: Renate Kubentz, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbildung u.a. in Hypnotherapie, Hamburg

Teilnehmerzahl: maximal 10 TeilnehmerInnen

Datum: Donnerstag, 09. September 2010

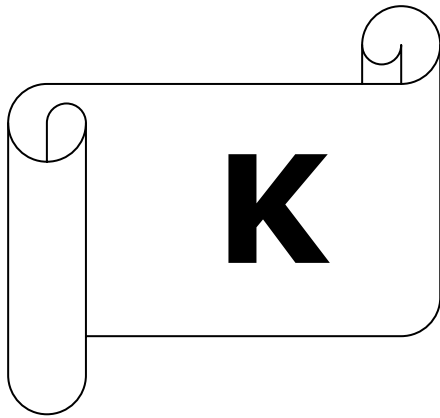


Zeit: 15:00-18:00 Uhr



Ort: Sozialer Treffpunkt Kirchdorf Süd (Wilhelmsburg)

Kosten: 7 € (ermäßigt BHH: 5 €)



Fortbildung für Heimbeiräte



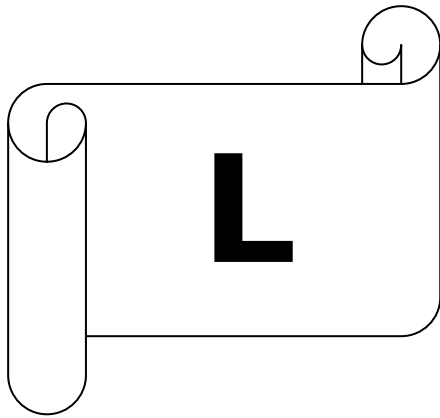
Sie sind von Ihren MitbewohnerInnen als Heimbeirat oder von den anderen MieterInnen Ihrer Ambulant betreuten Wohngemeinschaft (AWG) gewählt worden, damit Sie ihre Interessen vertreten.

In diesem Seminar besprechen wir, wie Sie Ihre Arbeit als Heimbeirat / MietersprecherIn gut machen können.

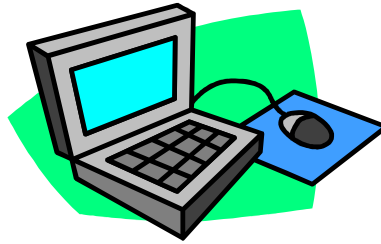
- Was müssen Sie wissen?
- Wobei benötigen Sie Unterstützung?
- Was möchten Sie als Heimbeirat / MietersprecherIn erreichen?
- Wie erreichen Sie ihre Ziele als Heimbeirat / MietersprecherIn?

Um Ihr Haus / Ihre AWG den anderen TeilnehmerInnen vorzustellen, bringen Sie bitte Fotos von ihrer Einrichtung / AWG mit.

Leitung:	Evelyn Schön, Diplom-Sozialarbeiterin, Peer Counselor, ISL, Hamburg
Zielgruppe:	Heimbeiräte, MietersprecherInnen Ambulant betreuter Wohngemeinschaften und deren UnterstützerInnen
Datum:	Dienstag, 14. September 2010
 Zeit:	9:30 Uhr – 16:30 Uhr
 Ort:	Wohngruppe am Frankenberg (Harburg)
Kosten:	Keine



Computer-Kurs Nord



Sie haben sich bisher weder im Berufsleben noch privat mit dem Internet und allem, was dazu gehört, beschäftigt?

Dann können Sie das jetzt ändern! In diesem Kurs können Sie ganz ohne „Fachchinesisch“ das Internet entdecken:

- Was ist das Internet und wie entstand es?
- Wie geht man online und schaut sich Webseiten an?
- Warum braucht man einen Browser?

Leitung: Rolf Kleinert, Treffpunkt Internet Kaffee, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen (es arbeiten immer 2 Personen an einem Computer)

Datum: 4 x donnerstags ab dem 16. September 2010:
16.09., 23.09., 30.09., 07.10.2010

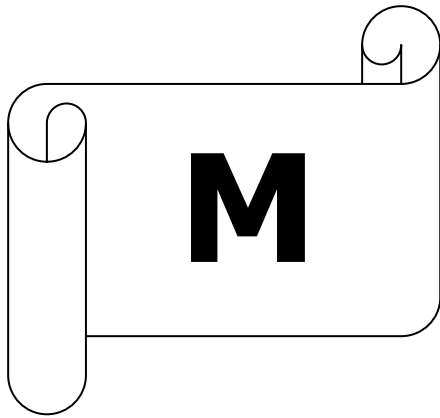


Zeit: jeweils 18:00 – 20:00 Uhr



Ort: Haus Trillup (Bergstedt)

Kosten: 20 € (ermäßigt BHH: 10 €)



Besuch im Hamburger Wasserforum

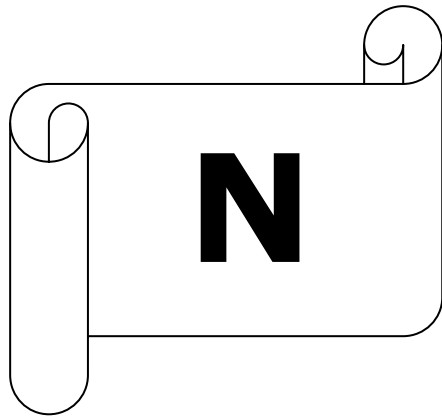


Was passiert mit Wasser, bevor es bei uns aus der Leitung kommt und wohin fließt es, wenn es schmutzig ist? Wie funktionierte Wasserversorgung früher? Und wie viel Wasser gibt es auf der ganzen Welt?

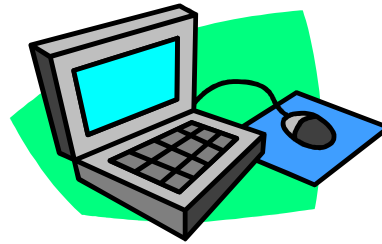
Dies und vieles mehr erfahren wir bei einer Führung durch das Hamburger Wasserforum in Hamburg.

Treffpunkt: Um 10:00 Uhr im Hamburger Hauptbahnhof, Reisebüro in der Wandelhalle. Von dort fahren wir gemeinsam mit dem Bus zum Hamburger Wasserforum. Nach der Führung fahren wir gemeinsam mit dem Bus zurück zum Hauptbahnhof. Bitte bringen Sie eine Fahrkarte mit.

Leitung:	Lucia Safa, Diplom-Pädagogin, Sozialer Treffpunkt Kirchdorf Süd, BHH
Teilnehmerzahl:	maximal 25 TeilnehmerInnen
Datum:	Sonntag, 19. September 2010
 Zeit:	13:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr
Treffpunkt:	Hamburger Hauptbahnhof, Reisezentrum in der Wandelhalle
	
Kosten:	keine



Computer-Kurs Süd



Alle reden davon, viele haben ihn: Einen Computer!

Zu gerne würde ich auch mal so ein geheimnisvolles Gerät ausprobieren: Im Internet schnuppern, Emails verarbeiten, MP3 hören oder eine Computer-Maus bändigen.

Dann gibt es da so manche Frage, die ich zu diesen Themen habe.

An vier Computer-Plätzen wird es dazu ausreichend Gelegenheit geben.

Damit auch jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin auf seine bzw. ihre Kosten kommen kann, ist die Teilnehmerzahl leider auf 6 Personen beschränkt.

Leitung: Rolf Kleinert, Treffpunkt Internet Kaffee, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 6 TeilnehmerInnen

Datum: Sonntag, 24. Oktober 2010

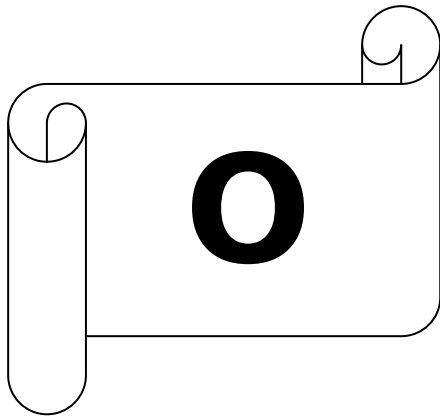


Zeit: 11:00 Uhr – 17:00 Uhr



Ort: Treffpunkt Internet Kaffee Harburg (Harburg)

Kosten: 20 € (ermäßigt BHH: 10 €)



Ich als Frau Ein Seminar über die Besonderheit eine Frau zu sein!!



In diesem Seminar wollen wir uns spielerisch und mit Spaß mit dem eigenem Körper und dessen äußeren und inneren Merkmalen befassen. Fragen zum weiblichen Körper werden beantwortet und auch alles, was die Teilnehmerinnen sonst noch über Weiblichkeit wissen wollen.

Das Seminar soll dazu beitragen den eigenen Körper bzw. die eigene körperliche Befindlichkeit besser zu verstehen.

- Wie funktioniert mein Frauenkörper?
- Wie fühle ich mich als Frau?
- Was macht Frauen besonders?
- Was sind "Traumfrauen"?
- Wie ist meine Idealvorstellung vom Frausein?

Achtung: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Frauen und findet ohne Begleitung durch AssistentInnen statt.

Leitung: Ines Schmidt-Smieskol, Heilerzieherin mit sexualpädagogischer Zusatzausbildung, BHH

Zielgruppe: nur für Frauen

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmerinnen

Datum: Samstag, 30. Oktober 2010

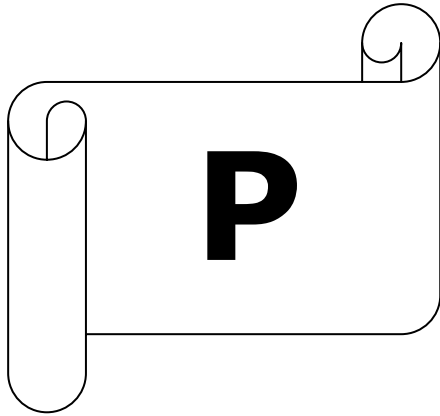


Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr



Ort: Ambulante Dienste Süd (Harburg)

Kosten: 20 € (ermäßigt BHH: 10 €)



Umgang mit Streit – aber richtig!



Manchmal haben wir Streit – mit FreundInnen, MitbewohnerInnen oder ArbeitskollegInnen...

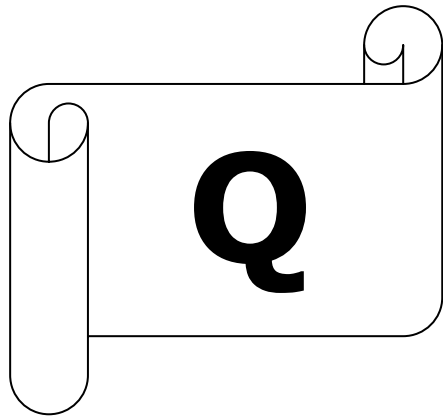
Manchmal kann Streit sogar Spaß machen. Häufig empfinden wir Streit aber als belastend, anstrengend und verletzend.

In diesem Seminar möchte ich mit den TeilnehmerInnen erforschen, wie Streit funktioniert:

- Wie entsteht Streit?
- Was kann ich tun, damit ein Streit kleiner wird?
- Wie kann ich mit jemandem sprechen, mit dem ich Ärger habe?
- Wie finde ich mit anderen in Konflikten eine Lösung?

In kleinen Rollenspielen werden wir uns mit diesen Fragen beschäftigen und Antworten darauf ausprobieren.

Leitung:	Jens Richter, Mediator, Spiel- und Theaterpädagoge, Hamburg
Teilnehmerzahl:	maximal 12 TeilnehmerInnen
Datum:	Montag, 1. November 2010 Dienstag, 2. November 2010
 Zeit:	jeweils 10:00 Uhr – 15:00 Uhr
 Ort:	Haus der Kirche, Medienraum (Harburg)
Kosten:	30 € (ermäßigt BHH: 15 €)
Hinweis:	Bitte etwas zu essen und zu trinken mitbringen. Es gibt keine Verpflegung.



Kalorienbewusstes Kochen



Wir kochen gemeinsam mit Ihnen Gerichte, die ein Genuss für Ihren Gaumen sein werden.

Wir kochen ohne viel Fett und Kalorien und so, dass viele Vitamine im Essen erhalten bleiben.

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps, wie Sie Ihre Lieblingsgerichte fett- und kalorienarm zubereiten können.

Leitung: Elmas Günaydin, Diplom-Sozialpädagogin, Sozialer Treffpunkt Wilhelmsburg, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 7 TeilnehmerInnen

Datum: 3 x samstags ab dem 06. November 2010:
06.11., 13.11., 20.11.

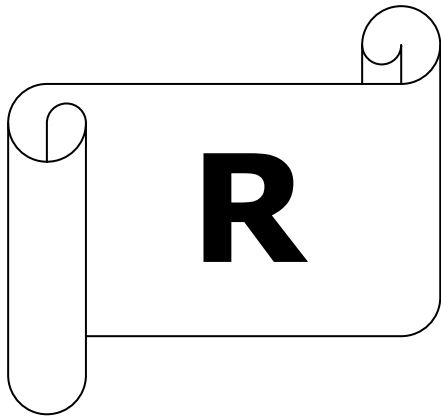


Zeit: jeweils 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

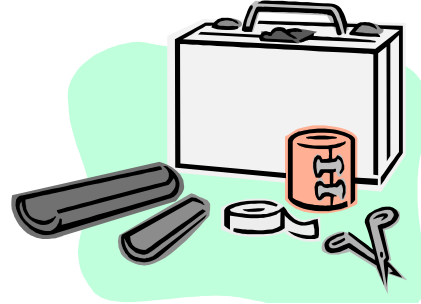


Ort: Sozialer Treffpunkt Wilhelmsburg
(Wilhelmsburg)

Kosten: 8 €
Geld für Lebensmittel ist enthalten



Erste Hilfe für Einsteiger



Ob im eigenen Haushalt, in der Wohngruppe, bei der Arbeit oder unterwegs: immer mal wieder können kleine Unfälle passieren. Wichtig ist es dann zu wissen, was man in so einer Situation tun kann.

In diesem Seminar lernen Sie:

- wie Sie sich vor Gefahren schützen können
- wie Wunden richtig versorgt werden
- was Sie bei Verbrennungen tun können
- wie Sie mit Insektenstichen und Zeckenbissen umgehen
- was Sie im Haushalt bei der Arbeit mit Lebensmitteln beachten müssen
- wie man Hilfe holt

Und vieles mehr... .

Sie können auch eigene Fragen oder Situationen mitbringen, die nach Absprache im Seminar bearbeitet werden können.

Leitung: Annette Jäkel, Johanniter-Unfallhilfe, Hamburg

Teilnehmerzahl: maximal 10 TeilnehmerInnen

Datum: 3 Termine:
Dienstag, 09. November 2010
Donnerstag, 11. November 2010
Dienstag, 16. November 2010

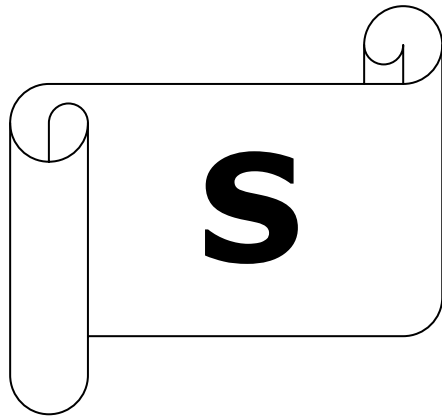


Zeit: jeweils 17:00 Uhr – 19:00 Uhr



Ort: Treffpunkt „Die Buche“ (Walddörfer)

Kosten: 14 € (ermäßigt BHH: 7 €)



Schmuck selber herstellen



Jeder freut sich über Schmuck!

Wir machen ihn selbst. Mit Hilfe von bunten Perlen, Seide und Draht stellen wir Ketten und Broschen her.

Wer möchte, darf seine Schätze natürlich auch gerne als Weihnachtsgeschenk nutzen.

Leitung: Kirsten Dude, Honorarkraft und Projektmitarbeiterin, Sozialer Treffpunkt Kirchdorf Süd, BHH

Datum: Samstag, 27. November 2010
Samstag, 04. Dezember 2010

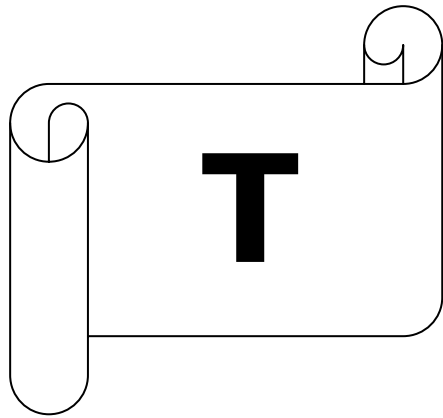


Zeit: jeweils 10:00 – 15:00 Uhr



Ort: Sozialer Treffpunkt Kirchdorf Süd (Wilhelmsburg)

Kosten: 10 €
(für 2 Ketten und 2 Broschen; wer möchte, kann gegen Entgelt auch mehr machen)



Bewusstes Backen zur Weihnachtszeit



Plätzchenbacken gehört einfach in die Adventzeit!

Dabei müssen Butter und Zucker nicht immer die Hauptzutaten sein. Wir probieren verschiedene Plätzchenrezepte aus. Wir backen sie gemeinsam und genießen sie anschließend.

Jede und jeder Teilnehmer erhält eine Rezeptmappe. Dann kann man die Plätzchen auch zuhause backen.

Leitung: Christiane Kopp, Ambulante Dienste Ost, BHH

Teilnehmerzahl: maximal 8 TeilnehmerInnen

Datum: 2 x samstags ab 04. Dezember 2010:
04.12. und 11.12.2010



Zeit: jeweils 14:00 Uhr – 18:00 Uhr



Ort: Ambulante Dienste Ost (Farmesen)

Kosten: 10 € (ermäßigt BHH: 5 €)
Geld für Lebensmittel ist enthalten

III. Offene Angebote für alle

Das INTERNETKAFFEE trifft sich ... Einmal im Monat an einem SONNTAG:



Das Kaffee ist ein Treffpunkt für NICHT NUR computer-interessierte Menschen mit und ohne Behinderungen. Für Kaffee und Kuchen ist ebenso gesorgt wie für gute Unterhaltung. Kommen können alle, die Lust haben.

Jeden MITTWOCH im Monat:

Das Internetkaffee im Treffpunkt Älterwerden e.V. findet zusätzlich zu den sonntäglichen Treffen regelmäßig mittwochs statt. Zusammen mit den Besucher/innen des Treffpunkts kann in gemütlicher Runde bei Kaffee & Kuchen geklönt werden. Gesellschaftsspiele werden angeboten, und es kann im Internet gesurft werden! Für die gesamte Zeit steht Rolf Kleinert als Ansprechpartner für alle Fragen am Computer zur Verfügung. Er berät und gibt Hilfestellung bei der Benutzung.



Auskunft

Rolf Kleinert
Tel.: 0175/
700 58 48
www.ikaffee.de



Zeit

Jeden Mittwoch
16-20 Uhr
Jeden 3. Sonntag
im Monat
14-18 Uhr



Ort

Treffpunkt Älter
werden e.V.
Eddelbüttelstr. 47a
21073 Hamburg

ANGEBOTE in den AMBULANTEN DIENSTEN

IN MITTE:

PPM- Treffpunkt

Jeden 1. und 3.
Donnerstag im
Monat, 15:30-
17:30 Uhr

Treffpunkt für psychisch
kranke Menschen



Auskunft

Sabine Derr
Tel.: 040 / 280 518 98



Ort

Ambulante Dienste Mitte
Methfesselstraße 45
20257 Hamburg

IN WEST:

Offene Sprech- stunde

(im Büro oder
telefonisch)

Mittwoch
17-18 Uhr
Donnerstag
10-11 Uhr

Sozialberatung für Men-
schen in Problemlagen,
besonders für Menschen
mit Behinderung oder
psychischen Erkrankun-
gen.

Die Beratung ist kosten-
los, vertraulich und
wenn gewünscht, ano-
nym.



Auskunft

Susan Kreysler
Tel.: 040 / 35 70 85 53



Ort

Ambulante Dienste West
Luruper Hauptstraße 149
22547 Hamburg

ANGEBOTE in den AMBULANTEN DIENSTEN

IN SÜD:

Sonntagsclub	Jeden 1. Sonntag im Monat 15-17 Uhr	Erfahrungsaustausch, In- formation und Spaß bei Kaffee und Kuchen
Tanztee	Jeder 3. Samstag im Monat 16-19 Uhr	Disco mit alkoholfreien Getränken und Knabbe- reien Eintritt 1,- EURO



Auskunft

Ute Kamischke
Tel.: 040 / 765 48 33



Ort

Ambulante Dienste Süd
Schwarzenbergstr. 49
21073 Hamburg

IN OST:

Kochgruppe	Alle 14 Tage Diens- tags 17-20 Uhr	Termine bitte erfragen
Treffpunkt	Donnerstags, 16-18 Uhr	Kaffee, Klönen und Spielen



Auskunft

Norbert Willers
Tel.: 040 / 644 267 22



Ort

Ambulante Dienste Ost
Mahlhaus 1b
22159 Hamburg

Sozialer Treffpunkt Buchholz

Der Soziale Treffpunkt in Buchholz in der Nordheide bietet ein umfangreiches Beratungs-, Begegnungs- und Bildungsprogramm für Menschen mit und ohne Behinderungen.





Die Veranstaltungen im Überblick:

Montag	10-12	Offener Treff
	15-18	Beratung
	18-20	3. Montag im Monat: Männergruppe
		4. Montag im Monat Frauengruppe
Dienstag	16-19	Offenes Atelier
Mittwoch	11-13	Beratung
	18-20	1x pro Monat NutzerInnenforum
Donnerstag	10-12	Offener Treff
	15-18	Jugendclub am Donnerstag
Freitag	12-14	Pasta! Basta!
	17-19	Feierabendtreff für psychisch Kranke
	Ab 19:30	1 x im Monat Treff für gehörlose und schwerhörige Menschen

Außerdem gibt es verschiedene Wochenendangebote, wechselnde Kurse und Gruppen.

Sie sind herzlich willkommen! Schauen Sie gerne mal herein!

 Auskunft	 Zeit	 Ort
Beatrice Tenge Tel.: 04181/ 94 051-24 oder -25	Bitte erkundigen Sie sich nach aktu- ellen Terminen	Sozialer Treffpunkt Kirchenstraße 6 21244 Buchholz i.d. Nordheide



An **VIELEN TAGEN** in der Woche: Die **ANGEBOTE** in Kirchdorf-Süd

Der soziale Treffpunkt Kirchdorf-Süd ist offen für alle Menschen, ob jung, ob alt, ob mit Behinderung oder ohne aus Kirchdorf-Süd und Umgebung. Neben laufenden offenen Angeboten wie z.B. Frühstücksrunden, Backen, Kochen, Sonntagscafé und Spielenachmittag bieten wir auch Seminare und Informationsveranstaltungen an.

Die Veranstaltungen im Überblick:

Montag	10-12	Frühstück
Dienstag	10-12	Offene Beratung
	16-18	Kreativ-Café
Mittwoch	16-18	Spielen und Klönen
Don- nerstag	10-12	Frauenfrühstück
Freitag	16-20	Internationales Kochen

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat von 14 – 17 Uhr Sonntagscafé.



Auskunft

Lucia Safa
Tel.: 040/
21 99 69 88



Zeit

Bitte erkundigen
Sie sich nach aktu-
ellen Terminen



Ort

Sozialer Treffpunkt
Karl-Arnold-Ring 2
21109 Hamburg

An **VIELEN TAGEN** in der Woche: Die **ANGEBOTE** in Wilhelmsburg



Der soziale Treffpunkt Wilhelmsburg ist offen für türkischsprachige Familien mit behinderten Angehörigen. Neben laufenden offenen Angeboten wie z.B. Kochen und Austausch von Erfahrungen finden auch Seminare und Informationsveranstaltungen statt.

Die Veranstaltungen im Überblick:

Montag	14-16	Austausch bei Kaffee und Tee
Dienstag	11-14	Kochangebot: Türkische Küche
Mittwoch	10-12	Frauenfrühstück
Donnerstag	17-19	Männertreff
Freitag	11-14	Handarbeit



Auskunft

Elmas Günaydin
Tel.: 040/
18 07 62 66



Zeit

Bitte erkundigen
Sie sich nach aktu-
ellen Terminen



Ort

Reinstorfweg 10
21107 Hamburg

Zweimal im Monat an einem DIENSTAG: Das INTERNETCAFÉ im CAFÉ BOHNE lädt ein ...

Jeden 2. Dienstag, in den geraden Kalenderwochen,
hat das Internetcafé im Café Bohne geöffnet.



Unter der Begleitung eines Computer- und Internet erfahrenen
Unterstützers soll nicht nur gesurft, sondern es sollen auch Er-
fahrungen ausgetauscht werden: Was kann man machen,
wenn zum Beispiel der Drucker nicht mehr will?

Wir haben uns mittlerweile 4 – 6 Computer selbst gebaut.
Auch der Klönschnack nebenbei kommt nicht zu kurz.

 Auskunft	 Zeit	 Ort
Marina Strauß Tel.: 040/ 60 88 73 74	Jeden 2. Dienstag 18 – 21 Uhr	Haus Trillup Sarenweg 20 22397 Hamburg

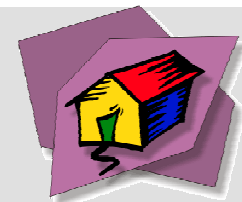
SENIORENTREFF BERGSTEDT Viermal wöchentlich



In der Begegnungsstätte Bergstedt treffen sich mehrere Gruppen von Senioren und Seniorinnen mit einer Behinderung. Die Gruppen treffen sich viermal wöchentlich für jeweils dreieinhalb Stunden. Weitere Termine und Gruppen bitte erfragen.

 Auskunft	 Zeit	 Ort
Rainer Wilcke Tel.: 0160/ 97 68 57 42 www.bhh- sozialkontor.de	Montags und Mitt- wochs 11:30-15 Uhr Dienstags und Don- nerstags 11-14:30 Uhr	Begegnungsstätte Bergstedt Bergstedter Chaussee 203 22359 Hamburg

Ein- Zweimal im Jahr: Der ERLEBNISTAG „WOHNEN“ in Trillup



Mindestens zweimal im Jahr findet der Erlebnistag „Wohnen“ statt. Dies ist ein spezielles Angebot für junge Menschen mit einer Behinderung, die in den nächsten Jahren für sich klären wollen, wie sie zukünftig wohnen möchten. In der Regel nehmen Schulklassen der Hamburger Sonderschulen daran teil.

 Auskunft	 Zeit	 Ort
Marina Strauss / Michael Wild Tel.: 040/60 88 73 74	Zweimal jährlich Termine bitte erfragen	Haus Trillup Sarenweg 20 22397 Hamburg

Treffpunkt „Die Buche“ in den Walddörfern



Im Treffpunkt "Die Buche" in den Walddörfern direkt am U-Bahnhof Buchenkamp treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung. MitarbeiterInnen von alsterdorf assistenz ost, Leben mit Behinderung Hamburg und dem BHH SOZIALKONTOR gemeinsam ein umfangreiches Wochenprogramm an.

Die Veranstaltungen im Überblick:

Montags - Freitags

Dienstags -Donnerstags
(oft auch an den anderen
Wochentagen)

Mittagstisch von 11-13 Uhr
(nur mit Voranmeldung)

Caféplausch von 15-17 Uhr

Außerdem gibt es verschiedene Wochenendangebote, wechselnde Kurse und Gruppen.

Sie sind herzlich willkommen! Schauen Sie gerne mal herein!



Auskunft

Matthias Raschdorf
Tel.: 0160/
97 68 55 42



Zeit

Bitte erkundigen
Sie sich nach aktu-
ellen Terminen



Ort

Treffpunkt
Die Buche
Buchenring 65
22359 Hamburg

IV. Anmeldeformular

An die
 BHH – Sozialkontor gGmbH
 Geschäftsstelle
 Holzdamm 53
 20099 Hamburg



FAX: 040 / 227 227 27

Bitte deutlich und in Blockbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:

Seminar- Buchstabe	
Termin	
Thema	
Name	
Vorname	
Einrichtung/ Wohngruppe	
Adresse (Straße, Nr., PLZ, Ort, Telefon)	Sollte die Rechnungsanschrift anders sein, bitte mit angeben!
Ich komme mit Assistenz (Na- me)	
Ich bin Rollstuhl- fahrerIn	JA <input type="checkbox"/> <i>Bitte ankreuzen</i> <input type="checkbox"/> NEIN
Ich esse kein Fleisch	JA <input type="checkbox"/> <i>Bitte ankreuzen</i> <input type="checkbox"/> NEIN

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich, die Kosten für das Seminar zu bezahlen.

Datum

Unterschrift

An die
 BHH – Sozialkontor gGmbH
 Geschäftsstelle
 Holzdamm 53
 20099 Hamburg



FAX: 040 / 227 227 27

Bitte deutlich und in Blockbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:

Seminar- Buchstabe	
Termin	
Thema	
Name	
Vorname	
Einrichtung/ Wohngruppe	
Adresse (Straße, Nr., PLZ, Ort, Telefon)	Sollte die Rechnungsanschrift anders sein, bitte mit angeben!
Ich komme mit Assistenz (Na- me)	
Ich bin Rollstuhl- fahrerIn	JA <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NEIN <i>Bitte ankreuzen</i>
Ich esse kein Fleisch	JA <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NEIN <i>Bitte ankreuzen</i>

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich, die Kosten für das Seminar zu bezahlen.

Datum

Unterschrift

An die
 BHH – Sozialkontor gGmbH
 Geschäftsstelle
 Holzdamm 53
 20099 Hamburg



FAX: 040 / 227 227 27

Bitte deutlich und in Blockbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:

Seminar-Buchstabe	
Termin	
Thema	
Name	
Vorname	
Einrichtung/ Wohngruppe	
Adresse (Straße, Nr., PLZ, Ort, Telefon)	Sollte die Rechnungsanschrift anders sein, bitte mit angeben!
Ich komme mit Assistenz (Na- me)	
Ich bin Rollstuhl- fahrerIn	JA <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NEIN <i>Bitte ankreuzen</i>
Ich esse kein Fleisch	JA <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NEIN <i>Bitte ankreuzen</i>

Mit der Anmeldung verpflichte ich mich, die Kosten für das Seminar zu bezahlen.

Datum

Unterschrift