

Ausgabe 1 / März 2016

bei uns

WOHNEN MIT HAMBURGER GENOSSENSCHAFTEN



Wohnungsverein
Hamburg von 1902eG



Hammer-Lauf 2016 ▶ **03**

Stiefmütterchen-
aktion ▶ **03**

Neue Gästewohnung ▶ **04**

GENOSSENSCHAFTS-AWARD DRITTE RUNDE



GROSSARTIGES ENGAGEMENT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Mitte April passiert es: Im Alten Land erblühen die Kirschbäume und tauchen Hamburgs Gärten in ein blassrosa Blütenmeer. Ein paar Wochen später laufen dann die Apfelbäume zur Höchstform auf. Natürlich feiern das die Jorker und veranstalten ihr Blütenfest, zu dem Gäste herzlich willkommen sind. Vielleicht möchten Sie dieses Jahr dabei sein? Gut nutzen lässt sich die Augenweide des Alten Landes auch für einen ausgedehnten Spaziergang oder eine Fahrradtour. Aber Hamburg kann nicht nur feiern, Hamburg packt auch mit an. Etwa die diesjährigen Träger unseres Genossenschafts-Awards,

die sich wie viele Ehrenamtliche aus unseren Reihen tatkräftig engagiert haben. Aktive Mitglieder helfen Kindern und Jugendlichen bei den Hausaufgaben, unterstützen Senioren, geben Deutschunterricht für Flüchtlinge, reparieren Fahrräder für die Nachbarn oder geben Kurse in den zahlreichen Nachbarschaftstreffs der Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften. Dieses großartige bürgerschaftliche Engagement ist übrigens bei den Hamburger Genossenschaftsmitgliedern besonders stark ausgeprägt. Dafür auch von uns ganz herzlichen Dank!

Was auch immer ansteht und erledigt werden muss in den kommenden Wochen: Genießen Sie die Vorbote des Frühlings!



Foto: fotoalla/Fotolia.com

WOHNEN ...



... BEI DER

AUS DER GENOSSENSCHAFT

7. Hammer Lauf der HT16.....	03
Gut gefülltes Stiftungsschwein	03
Die Stiefmütterchen kommen	03

Neuer VW-Bus mit sauberem Motor	04
Schmuckstücke für Mitglieder und Gäste	04

NEUES AUS DER STIFTUNG

Besuch der Ballettschule John Neumeier	05
Gemeinsam schmeckt es besser	05
Ostergestecke und -kränze herstellen	05
Akupunktur: immer wieder gern (teil)genommen ..	05

Hamburgisch mit Jochen Wiegandt	06
Salat auf afghanische Art.....	06
Das medizinhistorische Museum Hamburg	06

Hamburgs Grün erwandern	07
Der Berg ruft	07

Besuch im Garten der Schmetterlinge	08
Reisevortrag Gerd von Borstel	08
Reise nach Worpsswede	08

Sprachbrücke: Neu im „SieNa“	09
Ausstellung mit Abendbrot.....	09

Veranstaltungskalender „SieNa“	10/11
--------------------------------------	-------

... IN HAMBURG

BEI UNS WOHNEN

Der Genossenschafts-Award 2016 ..	12/13
-----------------------------------	-------

UNSERE FREIZEIT

Hallo Kids	14
Staunen in Finkenwerder.....	15

UNSER SERVICE

Preisrätsel	16
Jahresgewinnspiel 2015 – die Gewinner ..	17
Impressum	18
Angebote für Genossenschaftsmitglieder.....	18/19
Hamburg-Tipps	20



MITLAUFEN IST TRUMPF BEIM 7. HAMMER LAUF DER HT16 AM 10. APRIL

-er-Teilnehmer 2015 vor dem Start.

Nach Weihnachtsgans, Keksen, Marzipankartoffeln und vielen Leckereien steht die Umsetzung all der guten Vorsätze für dieses noch ganz frische Jahr an:

1. Stress vermeiden und abbauen,
2. mehr bewegen, Sport,
3. mehr Zeit für Familie und Freunde,
4. gesünder ernähren und abnehmen,
5. weniger fernsehen, Computer und Internet.

Fangen wir doch gemeinsam mit Punkt 2 an: Laufen Sie mit uns beim 7. Hammer Lauf der HT16 am 10. April. Wir starten um 11Uhr zum 5-Kilometer-Volkslauf durch die grünen Oasen in Hamm-Nord.

Sie sind eingeladen, inklusive Startgebühr und Laufshirt. (Falls noch nicht vorhanden.)

Ab sofort nimmt Ulrike Niemann Ihre Anmeldung unter Tel. 251927-15 oder per

E-Mail niemann@wv1902.de mit Angabe Ihres Geburtsdatums und der Shirtgröße (S/M/L ...) gerne entgegen. Mehr müssen Sie nicht tun, alles Weitere übernehmen wir.



SIE HABEN ES GEFÜLLT, UNSER „STIFTUNGSSCHWEIN“!



Es war turbulent und witzig, ohne Frage! Pippi Langstrumpf hat unseren großen und kleinen Gästen viel Freude bereitet. Unsere beiden Vorstellungen im „kleinen hoftheater“ waren ausgebucht!

Für die Arbeit unserer Stiftung haben „die Großen“ gerne 5 Euro Eintritt in unser Schwein gesteckt. Wir sagen vielen Dank, es sind fast 600 Euro zusammengekommen, die für ein Kinderprojekt / „SieNa“-Angebot für Kinder ausgegeben werden.

SAME PROCEDURE AS EVERY YEAR! DIE STIEFMÜTTERCHEN KOMMEN AM SAMSTAG, 19. MÄRZ



Ihre Hausmeister sind unterwegs und bringen Ihnen unsere bunten -er-Stiefmütterchen. Wann und wo? Schauen Sie auf den beiliegenden Routenplan. Gegen Abgabe des ausgeschnittenen Coupons erhalten Sie 5 große bunte Pflanzen. Also dann: Termin notieren, Coupon ausschneiden und pünktlich draußen stehen ...

Wussten Sie, dass Stiefmütterchen an Boden und Witterung nur wenig Ansprüche stellen? Wohl ein Grund dafür, dass Stiefmütterchen in Deutschland laut Statistischem Bundesamt zu den meist verkauften Zierpflanzen überhaupt gehören...

Wir wünschen viel Spaß beim Pflanzen!

NEUER VW-BUS MIT SAUBEREM MOTOR

Seit vielen Jahren ist Andreas Falk jeden Tag für unsere Mitglieder in den Wohnanlagen unterwegs. Als Betriebshandwerker macht der gelernte Elektriker alles, was anfällt: Da werden Armaturen getauscht, Herde erneuert, Steckdosen repariert, Waschbecken ausgetauscht oder Lüfter gewartet, um nur einige seiner Aktivitäten zu nennen. Sein wichtigstes Werkzeug ist dabei – neben dem Handy – sein Transporter. Alles, was er zur Arbeit braucht, befindet sich im Wagen. Selbiger musste jetzt wegen Altersschwäche ausgetauscht werden. Den neuen VW-Bus durfte Andreas Falk sich selber aussuchen und ist super zufrieden: „Der lässt sich viel leichter lenken als der Vorgänger und ist deutlich komfortabler. Da macht die Arbeit gleich noch mehr Spaß“.



Betriebshandwerker Andreas Falk ist zufrieden mit seinem neuen fahrbaren Untersatz. Jetzt bleibt nur zu hoffen, dass VW seine Abgasversprechen hält...

BERGEDORF

ZWEI SCHMUCKSTÜCKE FÜR DIE MITGLIEDER UND DEREN GÄSTE

Zwei kleine Schmuckstücke sind in Bergedorf entstanden: Sowohl die neue Gästewohnung als auch der Gemeinschaftsraum haben eine helle und freundliche Ausstrahlung. „Wir haben sehr auf eine harmonische und warme Farbwahl bei der Einrichtung geachtet“, berichtet Yvonne Collier, die Ansprechpartnerin für beide Einrichtungen ist. Die ersten Nutzungen der im Souterrain gelegenen Räume ließen denn auch nicht lange auf sich warten. Yvonne Collier: „Wir haben schon diverse Reservierungen für 2016“.

Die rund 50 Quadratmeter große Gästewohnung ist geeignet für bis zu vier Personen. Sie ist wie alle Gästewohnungen der Genossenschaft ausgestattet mit allem, was für ei-

nen gelungenen Aufenthalt in einer Ferienwohnung benötigt wird. Neuerdings sogar mit freiem Internetzugang. Die Kosten betragen 47 Euro pro Nacht zuzüglich Endreinigung (30 €). Für längere Aufenthalte gibt es Sonderkonditionen.

Wer mit seiner Familie oder Freunden einfach nur feiern möchte, ohne zu übernachten, ist in dem neuen Gemeinschaftsraum genau richtig aufgehoben. Dort finden bis zu 12 Personen bequem am großen Tisch Platz. Natürlich ist auch ausreichend Geschirr für eine gemütliche Kaffeetafel vorhanden. Und das nächste Fußball-Großereignis kann hier auch mit Freunden auf dem großen Fernseher angeschaut werden.



Die Justus-Brinckmann-Straße ist übrigens über den Gojenbergsweg hervorragend an öffentliche Verkehrsmittel angeschlossen. Die Bergedorfer City oder die Hamburger Innenstadt sind so schnell zu erreichen.

Reservierungen nimmt gerne Yvonne Collier unter der Rufnummer 040/251927-28 oder per Mail collier@wv1902.de entgegen.



Oben:

Neuer Service: Bis zu zwölf Personen finden Platz im neuen Gemeinschaftsraum in der Justus-Brinckmann-Straße in Bergedorf.

Links:

Gemütlich und in warmen Farben eingerichtet – die neue Gästewohnung in Bergedorf.

BERICHTE AUS UNSERER *stiftung*

BESUCH DER BALLETTSCHULE JOHN NEUMEIER



Besucherinnen und Besucher des "SieNa" haben wieder die Möglichkeit, gegen eine Spende (wird vor der Tür eingesammelt) eine Führung durch die Ballettschule mitzumachen und einen Einblick in die Probenarbeit zu bekommen.

Treffpunkt ist um 15.00 Uhr vor dem "SieNa" oder um 15.20 Uhr direkt vor der Ballettschule, Caspar-Voght-Straße 54.

Eine Anmeldung im "SieNa" ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mittwoch, 20. April

Auf den Spuren John Neumeiers ...

OSTERGESTECKE UND – KRÄNZE HERSTELLEN MIT DORIS BURMESTER



Teilnahmegebühr 10.- Euro, Anmeldung im „SieNa“ erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Dienstag, 22. März 19.00 Uhr

IMMER WIEDER GERN (TEIL)GENOMMEN:



© sparkie_pivello

Ohrakupunktur in der Gruppe zur Entspannung und Stabilisierung. Sechs Termine immer freitags, 16.00 Uhr, (11. und 18. März, 1., 8., 15. und 22. April), 5.- Euro für den Sachaufwand erbeten. Rückfragen und Anmeldung im „SieNa“.

Lecker, der
Mittagstisch



GEMEINSAM SCHMECKT'S BESSER!

Wir besuchen wieder den Mittagstisch des Café Ursprung in der Carl-Petersen-Straße 59 b – fast sind wir schon Stammgäste! Das Café wird in Kooperation mit der Alsterdorf Assistenz Ost betrieben und bietet Menschen mit Handicap einen Arbeitsplatz. Mittags ist immer ein Hauptgericht zu 4,50 Euro im Angebot, dieses Mal vielleicht ein taiwanesisches. Wem das nicht zusagt: Suppe und Salat gibt es auch immer. Um 12.00 Uhr ist für „SieNa“ ein Tisch reserviert. Wegen der Küchenplanung ist die Anmeldung im „SieNa“ bis Montag, 25. April erforderlich.

Donnerstag, 28. April

SINGEN SIE HAMBURGISCH?



Für alle, die Jochen Wiegandt beim ersten Mal verpasst haben – er kommt noch einmal zum Singen und Erzählen ins "SieNa"!

Dienstag, 15. März 16.00 Uhr.

"SieNa" kocht:

Salat auf afghanische Art

Servieren Sie einen gemischten Salat doch einmal anders:

Auf einer Platte werden mundgerecht gezupfte Stücke von grünem Salat mit Zwiebelringen, Gurkenstückchen, in Streifen geschnittener gelber oder roter Paprika, grünen Oliven, gehackten Koriander- oder Minzeblättchen und halbierten Kirschtomaten bunt verteilt. Darüber gestreute Granatapfelkerne sehen besonders hübsch aus. Als Dressing gibt es separat dazu Naturjoghurt, nach Geschmack mit Salz und Knoblauch gewürzt. Jeder nimmt sich davon selbst.

Die auf dem Foto abgebildete Menge hat für 12 Personen als Beilage gereicht!



BESUCH

DAS MEDIZINHISTORISCHE MUSEUM HAMBURG



Ein Hamburger Fritz-Schumacher-Bau

Diese besondere Ausstellung zeigt die Entwicklungen in Medizin und Gesellschaft seit Mitte des 19. Jahrhunderts. Naturwissenschaftliche Methoden stellten die Medizin zwischen 1840 und 1890 auf ein neues Fundament. Neue Techniken erlaubten spektakuläre Einblicke in den menschlichen Körper. Themen wie Medizin und Stadt, Bekämpfung der Infektionskrankheiten, Medizin im Nationalsozialismus und die Geschichte der Pharmaindustrie sind in einem vom Hamburger Baudirektor Fritz Schumacher zwischen 1913 und 1926 errichteten Institutsgebäude auf dem UKE-Gelände dargestellt.

Außerdem zu sehen: Die Hamburger Moulagen-Sammlung (Abformungen erkrankter Körperteile), eine volleingerichtete Hausarztpraxis sowie der kleine und große frühere Sektionssaal.

Der Eintritt kostet 6.- Euro, ermäßigt 4.- Euro. Wer mag, kann an der öffentlichen Führung um 15.00 Uhr teilnehmen. Abfahrt U-Burgstraße mit Bus Linie 25 Richtung Altona um 13.47 Uhr bis Haltestelle Julius-Reincke-Stieg. Anmeldung im "SieNa" bis Mittwoch, 16. März.

Termin: Sonntag, 20. März 2016

HAMBURGS GRÜN ERWANDERN



Wunder-
schöner
Eichtalpark



Wandern beflügelt Körper, Geist und Seele! Danach fühlt man sich rundum wohl. Probieren Sie aus, welch positiven Effekt Bewegung in der Natur hat. Petra Lenck bietet für "SieNa" eine kleine Wanderung im Eichtal an.

Von der S-Bahnstation Friedrichsberg geht es ca. 1,5 Stunden Richtung Rahlstedt. Eine Einkehr unterwegs ist vorgesehen. Die Rückfahrt nach Wandsbek erfolgt mit dem Bus.

Anmeldung bis zum 2. Mai direkt bei Petra Lenck (Achtung, nicht im "SieNa"), Tel. 7304101 (auch AB)

Mittwoch, 4. Mai 14.00 Uhr

GEORGSWERDER

DER BERG RUFT!



Lohnt sich, der Weg
rund um den Energieberg

Der Energieberg Georgswerder ist eine umgestaltete stillgelegte Mülldeponie in Wilhelmsburg, die in den 1980er Jahren für viel Wirbel gesorgt hat. Heute können Besucherinnen und Besucher auf dem die Bergkuppe umlaufenden Horizontweg schlendern, den Blick auf die Stadt und das Umland genießen und im Informationszentrum eine Multimediashow ansehen. Diese informiert über die Geschichte des Ortes (Flakstellung, Trümmerberg, Giftmülldeponie), über erneuerbare Energien und auch über moderne Abfallwirtschaft und Recyclingmethoden. Anfang der 1990er Jahre wurde hier z.B. die erste Windkraftanlage gebaut.

Petra Lenck bietet einen Ausflug dorthin an mit anschließendem Besuch des Energiebunkers, der sich ebenfalls in Wilhelmsburg befindet.

Sie fahren mit dem Bus vom Berliner Tor bis zur Haltestelle Fiskalische Straße, von dort sind es wenige Minuten Fußweg bis zum Energieberg. Der „Berg“ kann über Treppen bestiegen werden oder auch auf einem rollstuhlgerechten Weg ohne Hindernisse.

Nach ausreichend Besichtigungszeit geht es weiter per HVV-Bus zum Energiebunker Wilhelmsburg mit dem Café Vju hoch oben. Dort ist Zeit für die Mittagspause (Mittagstisch kann vorbestellt werden), aber die Aussicht kann auch ohne Cafébesuch genossen werden. Anschließend fahren Sie mit einem weiteren HVV-Bus zum Schiffsanleger Steinwerder. Die Fähre Linie 75 bringt Sie zu den Landungsbrücken. Von dort findet dann jeder wieder seinen Weg nach Hause.

Ziehen Sie festes Schuhwerk an und bringen Sie sich evtl. etwas zum Trinken für unterwegs mit!

Anmeldung im "SieNa" bis Mittwoch, 6. April.

Freitag, 8. April, 10.00 Uhr ab Bushaltestelle Linie 154 Berliner Tor/ Heidenkampsweg.

Bunte
Schmetterlingsvielfalt



BESUCH IM GARTEN DER SCHMETTERLINGE IN FRIEDRICHSRUH

1871 erhielt Otto von Bismarck den Sachsenwald als Geschenk und baute sich das heutige Schloss Friedrichsruh, wo seine Nachkommen noch immer leben. Elisabeth von Bismarck eröffnete 1985 in zwei Gewächshäusern Deutschlands ältesten Schmetterlingsgarten. Hunderte von einheimischen und exotischen Faltern sind hier sowie im Freigelände zu bewundern. Anschließend können wir uns im Café stärken.

Wir erreichen den Schmetterlingsgarten nach 15 Minuten Fußweg durch den Sachsenwald vom S-Bahnhof Aumühle aus. Der Eintritt kostet 8,- Euro, ermäßigt 6,50 Euro. Abfahrt vom Berliner Tor mit der S21 um 13.07 Uhr, die Rückfahrt erfolgt je nach Wetterlage nach Absprache. Anmeldung erbeten.

Termin: Mittwoch, 18. Mai 2016

REISEVORTRAG GERD VON BORSTEL



Impressionen
aus den Niederlanden

MIT DEM CARAVAN ENTLANG DER HOLLÄNDISCH-BELGISCHEN NORDSEEKÜSTE

Inzwischen von seinen Skandinavien-Reisen bei uns bekannt, erkundet Gerd von Borstel entlang der Nordseeküste neue Ziele. Wir steigen in Amsterdam mit einem Stadtbummel ein. Nächstes Ziel ist das Grevelingen-Meer, wo wir auf einen alten Bekannten aus dem Hamburger Hafen treffen! Weiter geht es mit der Straßenbahn entlang der belgischen Nordseeküste, und zum Schluss der Reise gibt es noch Impressionen aus Brüssel.

Freitag, 20. Mai 19.00 Uhr

FÜR IHRE PLANUNG:

„SieNa“ hat für eine Fahrt mit dem Reising nach Worpswede und dem Teufelsmoor eine begrenzte Anzahl Plätze reserviert. Bei Interesse lassen Sie sich gern schon vormerken.

Die Tour am **Dienstag, 19. Juli 2016** kostet mit Mittagessen, Torfkahnfahrt, geführtem Rundgang und Museumseintritt 62,50 Euro.



© Hans Snoek_pixelio



1889 gegründete Künstlerkolonie Worpswede

© Makrodepecher_pixelio

SPRACHBRÜCKE] [HAMBURG

Wir reden, damit Sprache verbindet

Sprachbrücke Hamburg e.V. neu im "SieNa"

"Wir reden, damit Sprache verbindet"! Unter diesem Motto fördert der religiös und politisch unabhängige Verein die sprachliche Integration von Zuwanderern. Die kostenlosen Gesprächsrunden auf Deutsch für Menschen mit Deutschvorkenntnissen behandeln alltägliche Themen wie internationale Küche, wie melde ich mich beim Arzt an, Festlichkeiten oder Handwerk. Über alles, was Spaß macht und dem täglichen Sprachgebrauch hilft kann geredet werden. Auf diese Weise werden Menschen verschiedener Herkunftsländer und Kulturen zusammengebracht, mittlerweile an 35 verschiedenen Orten im Stadtgebiet.

Am Montag, 15. Februar startet "Sprachbrücke" eine neue Gruppe im „SieNa“. Immer von 18.30 bis 19.30 Uhr treffen sich wöchentlich zwei speziell geschulte Ehrenamtliche mit bis zu zehn TeilnehmerInnen. Wenn Sie jemanden kennen, für den das Angebot geeignet ist, sagen Sie es weiter! Wer Deutschvorkenntnisse hat und diese anwenden möchte melde sich am besten bei der Sprachbrücke an: Telefonnummer 040 / 2847 8998 oder kontakt@sprachbruecke-hamburg.de.

Deutschunterricht in
lockerer Atmosphäre



© Peter Freitag_pikello

Ausstellung mit Abendbrot – der Malkurs zeigt seine Werke

Seit September 2015 leitet die Malerin Anne Saalfeld den Malkurs im "SieNa". Jeden zweiten Dienstagabend sind die zurzeit acht TeilnehmerInnen mit Farben und Stiften am Werk. Eine Auswahl ihrer Bilder ist ab Ende Mai im Nachbarschaftstreff zu sehen. Mit einem gemeinsamen Abendbrot wird die Ausstellung eröffnet. Dabei ist Gelegenheit, die KünstlerInnen sowie die Kursleiterin kennenzulernen.

Brot, Butter und Getränke werden vom "SieNa" bereitgestellt, etwas zum Drauflegen – Käse, Aufschnitt oder Salat – bringen Sie mit!

Donnerstag, 26. Mai 19.00 Uhr



Ausstellungsvorbereitungen mit
Anne Saalfeld (rechts)

VERANSTALTUNGSKALENDER „SieNa“

Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg (Bus Linie 161, Halt vor der Tür)

Sabine Brunotte ist im „SieNa“ gerne für Sie da. Sie wollen sich für eine Veranstaltung anmelden, haben Tipps oder Wünsche für weitere Programmpunkte oder wollen sich vielleicht auch selbst einbringen? Dann wenden Sie sich bitte an Sabine Brunotte:

Telefon: **040 - 25 19 27 46**,

E-Mail: **brunotte@wv1902.de**.

März 2016			
Singkreis „Hammer Lerchen“	1. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Malkurs	1. März	19.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	2. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	3. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	4. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	7. März	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	7. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	8. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
SieNa kocht	9. März	11.30 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	9. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	10. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	11. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur I	11. März	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	14. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Singen Sie Hamburgisch?!	15. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Malkurs	15. März	19.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	16. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	17. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	18. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur II	18. März	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Das medizinhistorische Museum Hamburg	20. März	13.47 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	21. März	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	21. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	22. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Ostergestecke basteln	22. März	19.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	23. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	24. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	29. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Malkurs	29. März	19.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	30. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	31. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung

April 2016	Termin		
Mach mit - bleib fit!	1. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur III	1. April	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	4. April	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	4. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	5. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	6. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	7. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	8. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur IV	8. April	16.00 Uhr	mit Anmeldung

April 2016	Termin		
Der Berg ruft!	8. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	11. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	12. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
SieNa kocht	13. April	11.30 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	13. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	14. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	15. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur V	15. April	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	18. April	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	18. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	19. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Malkurs	19. April	19.00 Uhr	mit Anmeldung
Besuch der Ballettschule	20. April	15.30 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	20. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	21. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	22. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur VI	22. April	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	25. April	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	25. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	26. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	27. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	28. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mittagstisch im Café Ursprung	28. April	12.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	29. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung

Mai 2016	Termin		
Sprachbrücke Hamburg e.V.	2. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	3. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Wanderung im Eichthal	4. Mai	14.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	4. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	6. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	9. Mai	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	9. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	10. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	11. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	12. Mai	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	13. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	17. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Schmetterlingsgarten Aumühle	18. Mai	13.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	18. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	19. Mai	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	20. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Reisevortrag Niederlande/Belgien	20. Mai	19.00 Uhr	ohne Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	23. Mai	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	23. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	24. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	25. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	26. Mai	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Abendbrot mit Ausstellung	26. Mai	19.00 Uhr	ohne Anmeldung
Mach mit - bleib fit!	27. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Sprachbrücke Hamburg e.V.	30. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	31. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung