

FR | 31.05.



### Dinner in bunt

Alle sind eingeladen, in bunter Kleidung und mit einer mitgebrachten Speise und eigenem Geschirr an den Tischen Platz zu nehmen und ins Gespräch mit der Nachbarschaft zu kommen.

**Wann?** 17:00 bis 20:00 Uhr  
**Wo?** Treffpunkt: Norbert-Schmid-Platz

DI | 04.06.

### Walken im Park

Die Nachbarschaftsgruppe walkt jeden Dienstag vom Norbert Schmid Platz aus eine Runde durch die Feldmark. Neulinge willkommen!

**Wann?** 9:00 - 10:00 Uhr

#### Mit Anmeldung

AWO, Stadtteilbüro TeMu  
Silke Elers 0151 464 808 30 oder  
silke.ellers@awo-hamburg.de

### Beratungsangebot vom Diakonieverein

Hier können Fragen zu sozialen Dienstleistungen oder zu praktischen Beratungs- und Hilfsangeboten gestellt werden.

**Wann?** 10:00 - 12:30 Uhr  
**Wo?** Diakonieverein, Poppenbütteler Weg 97

### Gymnastik für aktive Senior:innen DRK

**Wann?** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo?** DRK Treffpunkt Poppenbüttel, Schulbergredder 5

### Fit am Stuhl DRK

**Wann?** 10:45 - 11:45 Uhr  
**Wo?** DRK Treffpunkt Poppenbüttel, Schulbergredder 5

### Offenes Boulespiele

**Wann?** ab 15:00 Uhr  
**Wo?** Boule-Bahn auf dem Norbert-Schmid-Platz

### Offene Sprechstunde des Digitalcafés

Hilfe beim Umgang mit Smartphone & Laptop.

**Wann?** 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo?** Haus Orchidee, Hinsbleek 11



### „süß & salzig Bistro TeMu“

Der neue Treff für jeden Geldbeutel – von der Nachbarschaft für die Nachbarschaft.

**Wann?** 16:30 - 18:00 Uhr  
**Wo?** Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

### Amicitia Chor Hamburg

Singen Sie gerne? Dann sind Sie beim Amicitia-Chor Hamburg genau richtig. Besuchen Sie die Proben und genauen Sie mit.

**Wann?** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo?** DRK Treffpunkt Poppenbüttel, Schulbergredder 5



MI | 05.06.



### „Markt der Möglichkeiten“

Mehr als ein Dutzend Vereine und Institutionen kommen mit ihren Angeboten auf den Norbert-Schmid-Platz. Kommen Sie vorbei, lernen die Nachbarschaft noch besser kennen und informieren sich.

#### Teilnehmende Einrichtungen:

Hospital zum Heiligen Geist, Servicewohnanlage Tegelsberg DRK ASD, DRK ASD Seniorenreisen, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg, Koordinierungsstelle Palliativ & Hospizarbeit, Alzheimer Bus von der Alzheimer Gesellschaft, Omas gegen Rechts, StoP - Stadtteil ohne Partnergewalt, AWO, Stadtteilbüro TeMu, Bezirks seniorenbeirat Wandsbek, DRK Treffpunkt Poppenbüttel, ProQuartier, Hörgeräteakustiker, Pflegedienst Senes Cura GmbH, Freiwilligen Forum Poppenbüttel, HVV-Mobilitätsberatung, Stadtreinigung.

**Wann?** 16:00 - 18:00 Uhr

Zum Ausklang gibt es ein Konzert auf der Bühne mit der Limehouse Jazz Band.

**Wann?** 18:00 - 20:00 Uhr

### Fitness Gymnastik SC Poppenbüttel

**Wann?** 08:45 - 09:45 Uhr  
**Wo?** OTB-Halle, Eichenredder 8

### Gymnastik in der Servicewohnanlage Tegelsberg

**Wann?** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo?** Gymnastikraum Servicewohnanlage Tegelsberg, Norbert-Schmid-Platz 12

### Beratungsangebot vom Diakonieverein

Hier können Fragen zu sozialen Dienstleistungen oder zu praktischen Beratungs- und Hilfsangeboten gestellt werden.

**Wann?** 10:00 - 12:30 Uhr  
**Wo?** Diakonieverein, Poppenbütteler Weg 97

### Sitzgymnastik in der Servicewohnanlage Tegelsberg

**Wann?** 10:30 - 11:30 Uhr  
**Wo?** Gymnastikraum Servicewohnanlage Tegelsberg, Norbert-Schmid-Platz 12

### Malkurs DRK

**Wann?** 10:30 - 13:30 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo?** DRK Treffpunkt Poppenbüttel, Schulbergredder 5

### Vorsorge und Patientenverfügung

Der Pflegestützpunkt Wandsbek informiert.

**Wann?** 11:00 - 13:00 Uhr  
**Wo?** Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

### QiGong SC Poppenbüttel

**Wann?** 11:05 - 12:15 Uhr  
**Wo?** OTB-Halle, Eichenredder 8

### Sitzgymnastik SC Poppenbüttel

**Wann?** 13:15 - 14:00 Uhr  
**Wo?** Bültenhalle, Bültenkoppel 1

### Fokus Fit DRK

**Wann?** 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo?** DRK Treffpunkt Poppenbüttel, Schulbergredder 5

DO | 06.06.

### Sprechstunde und Beratung

Treffpunkt Poppenbüttel im DRK.

**Wann?** 09:00 - 12:30 Uhr  
**Wo?** DRK Treffpunkt Poppenbüttel, Schulbergredder 5

### StoP Frauen-Kreativtisch

Zwei Mal im Monat treffen wir uns zum Häkeln, Malen, Basteln und dabei sprechen wir über Themen wie Zivilcourage, Selbstfürsorge, konstruktive Kommunikation und das Führen von gleichberechtigten Beziehungen. Neueinsteigerinnen sind willkommen.

**Wann?** 10:45 - 12:45 Uhr  
**Wo?** Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

#### Mit Anmeldung

Silke Elers 0151 464 808 30 oder  
silke.ellers@awo-hamburg.de

### Was habe ich für Möglichkeiten, wenn ein nahstehender Mensch schwer krank oder vielleicht sogar sterbend ist?

Die Koordinierungsstelle Hospiz und Palliativarbeit Hamburg wendet sich an Fachleute, Ehrenamtliche und Interessierte. Ihr oberstes Ziel ist die Verbesserung der Versorgungssituation von schwerkranken und sterbenden Menschen sowie An- und Zugehörigen. Wenn Sie mehr über die Versorgungslage im Bereich Hospiz- und Palliativarbeit erfahren möchten, kommen Sie gerne vorbei.

**Wann?** 11:00 - 11:30 Uhr und 12:00 - 12:30 Uhr  
**Wo?** Zentrum für Alle, Johannes Büll Weg 5

### „Wenn's knirscht und knackt“

Trau dich in den Alterssimulationsanzug und du wirst sehen, was dich im Alter erwartet!

**Wann?** 13:00 - 16:00 Uhr  
**Wo?** Haus Begonie, Hinsbleek 11

#### Mit Anmeldung

hospizdienst@hzhg.de oder 040 60601 105

### Offene Sprechstunde StoP

Konflikte gibt es in (fast) allen Beziehungen, darüber reden ist manchmal nicht leicht. Silke Elers vom Projekt StoP (Stadtteile ohne Partnergewalt) hat dafür ein offenes Ohr.

**Wann?** 13:30 - 15:30 Uhr  
**Wo?** Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

### Eine Laufgruppe für jede Frau und jeden Mann

Wir traben, walken, joggen ... eine Runde im Alstertal – auch Laufeinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

**Wann?** 17:00 Uhr (Start 17:30 Uhr)  
**Wo?** An der Beratungsstelle Hummel (Am Hehsel 40)

#### Mit Anmeldung

Uwe Rehkopf: 0179-6834357 oder  
ur.hamburg@yahoo.de

MO | 10.06.

### Gemeinsamer Spaziergang zum Wochenmarkt im Hospital zum Heiligen Geist

Der kleine Wochenmarkt – am zweiten und vierten Montag im Monat. Hier finden Sie Obst, Gemüse und Eier aus dem Alten Land, selbstgemachte Marmeladen, Trockenfrüchte, Blumen und Pflanzen sowie einen Modeverkauf, einen Stand mit leckerer Grillwurst. Zudem besteht die Möglichkeit mit einer Rikscha gefahren zu werden.

**Wann?** ab 08:30 Uhr  
**Wo?** Treffpunkt vor dem Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

#### Mit Anmeldung

Frau Wiegmann, 040 42 666 9747 oder  
mwiegmann@proquartier.hamburg



### Ausflug zum Haus der Barrierefreiheit am Alsterdorfer Markt

Barrierefrei Leben e.V.

**Wann?** 11:00 - 14:00 Uhr  
**Wo?** Treffpunkt vor dem Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

#### Mit Anmeldung

Frau Wiegmann, 040 42 666 9747 oder  
mwiegmann@proquartier.hamburg

### „Engagement hat viele Gesichter“

Infonachmittag rund um das Ehrenamt im Hospital zum Heiligen Geist

**Wann?** 14:00 - 16:00 Uhr

**Mit Anmeldung**  
ehrenamt@hzhg.de oder 040 60601 452



### Digitalcafé

Im persönlichen Gespräch können Sie hier Ihre digitalen Probleme lösen. Bringen Sie hierzu ihr Gerät (und das Ladekabel) mit. Diese Veranstaltung richtet sich an digitale Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die voneinander lernen möchten sowie Profis, die ihr Wissen mit anderen Nachbar:innen teilen möchten. Kommen Sie einfach vorbei, die Veranstaltung ist kostenlos.

**Wann?** 16:00 - 17:30 Uhr  
**Wo?** Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

### Digitalisierung im Alter

Information und Austausch mit Dagmar Hirche (siehe Foto oben).

**Wann?** 17:00 Uhr  
**Wo?** Stadtteilbüro, Tegelsberg 25

FR | 07.06.

### Nordic Walking SC Poppenbüttel

**Wann?** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo?** Haspa Hinsbleek

### Aktiv über 70 SC Poppenbüttel

**Wann?** 10:00 - 11:00 Uhr  
**Wo?** OTB Halle, Eichenredder 8

### Aktiv über 60 SC Poppenbüttel

**Wann?** 11:05 - 12:05 Uhr  
**Wo?** OTB Halle, Eichenredder 8

### „Im Quartier digital vernetzen und kommunizieren mit Whatsapp, Neben.de, Facebook“

Erklärzeit zu diesem Thema.

**Wann?** 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo?** Digitalcafé, Haus Orchidee, Hinsbleek 11

#### Mit Anmeldung

digital@hzhg.de, Tel: 040 60601 179