

## Donnerstagabendprogramm mit Gästen

13. Dezember, 19.30 Uhr  
Nur durch ein Ja - Unterwegs mit Maria.  
Geistlicher Übungsweg im Advent

„Exerziten im Alltag“ in der Adventzeit: Vier Wochen, in denen sich die Teilnehmenden täglich eine kleine Zeit für Besinnung und Gebet reservieren, sozusagen ein Adventsgeschenk an mich selbst. Dieser Abend ist für alle gedacht, die sich mit Maria auf den Weg gemacht haben. Ein Zwischenstopp auf dem Weg. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen, wir singen miteinander und bestärken uns für den weiteren Weg auf Weihnachten zu. Mit Pastorin Kirstin Faupel-Dreves.

- Weihnachtspause -

10. Januar, 19.30 Uhr  
Aus meinem Leben erzählt und gespielt  
Karl-Ulrich Meves hat schon einige wunderbare Vorlese-Abende bei uns gestaltet. Dabei war es immer besonders eindrücklich, wenn er zwischendurch aus seinem reichen Schauspielerleben erzählt hat. Dafür soll diesmal ein ganzer Abend Zeit sein. Im Gespräch mit Gerhard Bothe erzählt Karl-Ulrich Meves von eindrücklichen Erlebnissen und prägenden Begegnungen aus seinem Erzähler- und Schauspielerleben.

17. Januar, 19.30 Uhr  
„GosBill“ ist unser Gospelchor in Billstedt. Begonnen als Projekt, probt er nun wöchentlich mit Lust und Laune. Wer Gospelmusik und Singen mag und Spaß an Auftritten hat, ist hier richtig! Speziell der dritte Donnerstag im Monat eignet sich zum Hineinschnuppern für Neue. Infos bei Claus Kühner unter 0175 / 40 80 581.

## Donnerstagabendprogramm mit Gästen

24. Januar, 19.30 Uhr  
Mystik und Widerstand – Texte von Dorothee Sölle  
Sie hat ihre Biographie „Gegenwind“ genannt. Dorothee Sölle war sicher eine der streitbarsten und politischsten Theologinnen des letzten Jahrhunderts. Gleichzeitig gibt es von ihr Einführungen in Themen des Glaubens, religiöse Zeugnisse und Gedichte, die zum Berührendsten gehören, was ich auf diesem Gebiet kenne. Einiges davon will ich an diesen Abend gern mit Ihnen teilen. Mit Pastor Gerhard Bothe.

14. Februar, 19.30 Uhr  
Astrid Lindgren: Die große Pippi, vielseitig und unbequem - bis heute!  
Ein Abend über das Leben von Astrid Lindgren, gestaltet von Frau Beier, Botschafterin von „Kultur im Koffer“, einem Projekt der Evangelischen Kirche in Hamburg. Wir lernen nicht nur Astrid Lindgren selbst kennen, sondern hören auch Texte aus ihren Büchern.

21. Februar, 19.30 Uhr  
„GosBill“: Der Gospelchor mit Claus Kühner

28. Februar, 19.30 Uhr  
Aus dem Leben einer buddhistischen Nonne: Bhikshuni Namgyäl Chökyi ist wieder zu Gast  
„Wie fühlt es sich an, einen Menschen bedingungslos positiv zu betrachten, sich in sein Erleben einzufühlen und dabei als buddhistische Nonne so weit bei mir zu sein, dass ich echt da sein kann, mich nicht hinter der roten Robe oder dem Dalai Lama verstecken muss? Es ist Raum, Beziehungsraum. Raum bedeutet zu hören, zu lauschen, in das, was ist, was da sein möchte, sich vielleicht nicht traut, Glück erleben möchte, auf der Suche ist, wie Leiden zu meiden ist. Worauf es in meinem Leben als buddhistische Nonne ankommt, ist diese Erfahrung von Gewahrsamkeit und Achtsamkeit. Ich übe diese Gewahrsamkeit seit vielen Jahren. Es ist eine freudige, friedliche Reise in Frieden und mit Herzensgüte. Gerne erzähle ich noch mehr davon.“

## 5. HAFENNACHT-Konzert

Nach vier sehr erfolgreichen Hafennacht-Konzerten in den letzten Jahren findet nun das große Weihnachtskonzert mit dem Trio Hafennacht + Cello statt. Der Eintritt ist auch dieses Mal frei. In der Pause werden Brezeln und Weihnachtsgebäck sowie Getränke zu geringen Preisen angeboten. Die Einnahmen gehen ebenso wie die gern gesehenen Spenden zu 100% an die Kirchengemeinde - als Dank für die tolle Zusammenarbeit und die Bereitstellung der Räumlichkeiten. Das Konzert wird durch die Hansa-Baugenossenschaft finanziert, organisiert und ausgeführt von Uschi Boje (Mietervertreterin Hansa Quartier Dudenweg).

Freitag, 07. Dezember, Jubilatekirche  
Beginn 18.30 Uhr, Einlass ab ca. 17.45 Uhr



## Winterpause im MGH

Zwischen dem 20. Dezember und dem 06. Januar finden im Mehrgenerationenhaus keine Veranstaltungen statt. Wir wünschen Ihnen feierliche und fröhliche Tage, mit Muße und weihnachtlichem Zauber. Kommen Sie gut rein ins neue Jahr!

Wir freuen uns auf ein gemeinsames 2019,  
Ihr MGH-Team

## Kostenlose Rechtsberatung im Job-Café

Mit dem Anwalt Wolfhard Klatt haben wir einen kompetenten Ansprechpartner bei rechtlichen Fragen vor Ort. Für Gespräche und Beratung rund um arbeitsrechtliche Themen steht Herr Klatt allen Interessierten einmal im Monat zur Verfügung.

Dienstag, 29. Januar, 10.00 bis 11.30 Uhr  
Dienstag, 19. Februar, 10.00 bis 11.30 Uhr



## Computerzeit im MGH

Ist Ihr Computer für Sie manchmal ein Buch mit sieben Siegeln? Dann sind Sie nicht allein! Immer wieder sonntags gibt es Brötchen im MGH - und Menschen, die Ihre Fragen und Probleme mit dem PC aufgreifen. Nach einem gemeinsamen thematischen Einstieg leiten wir zu Ihren mitgebrachten Fragen über, die wir in der Gruppe zu klären versuchen.

Sonntag, 27. Januar, 12.30 bis 15.30 Uhr



## Kinderhotel

Ein Angebot für alle, die gern mal wieder ins Theater gehen möchten oder die ganze Nacht lang tanzen. Wir sorgen dafür, daß Ihre Kinder während dieser Zeit gut aufgehoben sind! Es gibt ein buntes Programm, Geschichten und Spiele. Und dann wird gemeinsam in der KiTa in der Merkenstraße übernachtet! Das Kinderhotel endet jeweils am Sonntag nach dem Frühstück um 10.00 Uhr.

Kosten: 30 Euro; Geschwisterkinder 20 Euro.

Samstag, 15. Dezember, 16.30 Uhr  
Samstag, 26. Januar, 16.30 Uhr

## Freie Plätze bei „Kochen mit etwas Bewegung“

Einfache und gesunde vegetarische Gerichte mit Pfiff! Hier können Kochanfänger, Kochmuffel und Kochkenner neue Gerichte kennenlernen und neue Ideen bekommen. Verständliches Hintergrundwissen zu den verwendeten Lebensmitteln, Gesundheitsthemen und ein leichtes Bewegungsangebot vertiefen das Verständnis vor dem Kocherlebnis. Wenn Sie neue Geschmackserlebnisse und Inspirationen durch ungewöhnliche Kombinationen und Zubereitungsarten von Gemüse und Obst erleben möchten, dann kommen Sie in die Küche des MGH! Natürlich wird zusammen gegessen und die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Das Angebot ist kostenfrei, da es von der Hamburger Arbeit unterstützt ist, kleine Spenden sind jedoch gern gesehen.

Jeden Montag um 12.00 Uhr in der Merkenstraße 4



## Gedächtnistraining im Mehrgenerationenhaus: Neuer Kurs (fortlaufender Einstieg möglich)

Der erfahrene Gedächtnistrainer Jürgen Schwick (BVGT e. V.) bietet allen, die etwas für ihre geistige Fitness tun wollen, 90 kurzweilige Minuten zum Mitmachen an: Wir trainieren unsere Merkfähigkeit und viele andere Kompetenzen, die uns dabei helfen, möglichst lange aktiv und selbstständig zu bleiben. Geben Sie sich einen Ruck und kommen Sie vorbei! Alle sind willkommen, die gerne in der Gruppe Spaß haben und etwas für sich tun wollen.

Kosten für 10 Kurseinheiten à 90 Minuten: 49 Euro

Rückfragen und Anmeldungen unter 714 03 200 oder mehrgenerationenhaus@doppelfisch.de

Jeden Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr, Merkenstraße

## Büchercafé

Jeden Dienstag können Sie von 15.00 bis 17.00 Uhr im Büchercafé aus dem großen Angebot gegen eine kleine Spende Bücher auswählen. Bei den Lesungen und dem Schriftstelleraustausch können Sie bei uns Kaffee und Kuchen genießen.



An jedem ersten Dienstag im Monat laden wir zu einem Austausch über Schriftsteller ein: Welches Buch hat mir besonders gefallen, worüber läßt sich diskutieren, welches Buch kann ich empfehlen... Sie sind herzlich willkommen!

Dienstag, 04. Dezember, 15.00 Uhr  
Sonderveranstaltung  
Im adventlichen Büchercafé, bei Punsch und Keksen, ist jede/r herzlich eingeladen, lustige oder besinnliche Gedichte und Kurzgeschichten zum Thema Adventszeit und Weihnachten mitzubringen.

Dienstag, 01. Februar, 15.00 Uhr  
Annie Proulx



## Lesungen im Büchercafé

Dienstag, 29. Januar, 15.00 Uhr  
„Ich bin Harald Schmidt“ – Ein Rückblick  
Harald Schmidt lebte von seiner Geburt 1946 bis zu seinem Wegzug 1967 in Barmbek-Süd. Das Leben und seine Erlebnisse dort hat er aufgeschrieben und bereits im Mai des vergangenen Jahres daraus vorgelesen. Viele haben sich wiedererkannt, wenn auch an anderen Orten. In gemütlicher Runde liest er von weiteren Erlebnissen. Auch Fotos hat er wieder dabei.

Dienstag, 26. Februar, 15.00 Uhr  
Sonderveranstaltung „Historische Romane“  
Historische Romane liegen im Trend des deutschen Buchhandels. Erzählt wird von Hebammen, Hexen und Heiligen, über soziale Herausforderungen und rührende Schicksale. Wir schauen auf das breite Genre, von Umberto Eco über Ken Follet bis zu Wolf Serno und Tanja Kinkel. Bringen Sie gern eigene Bücher mit!

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und zur Arbeit des Mehrgenerationenhauses erhalten Sie im MGH-Büro.



## MGH-Büro

Merkenstraße 4  
22117 Hamburg  
Telefon 040/ 714 03 200

[mehrgenerationenhaus@doppelfisch.de](mailto:mehrgenerationenhaus@doppelfisch.de)

[www.mehrgenerationenhaeuser.de/hamburg-billstedt](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/hamburg-billstedt)

Ansprechpartner: Rainer Picker und Kai Schiffer

## Kirchenbüro

Merkenstraße 4  
22117 Hamburg  
Telefon 040/ 712 02 79  
Mo, Di, Do, Fr 10-12 Uhr



[kirchenbuero@doppelfisch.de](mailto:kirchenbuero@doppelfisch.de)

[www.doppelfisch.de](http://www.doppelfisch.de)

Ansprechpartnerin: Sabine Riecken

## NEUIGKEITEN ...

Sie möchten immer aktuell informiert sein?  
Dann bestellen Sie doch mal unseren elektronischen  
**Newsletter!**  
Schicken Sie einfach eine Email mit Ihrer Email-  
adresse an [mehrgenerationenhaus@doppelfisch.de](mailto:mehrgenerationenhaus@doppelfisch.de),  
und Sie werden in den Verteiler aufgenommen.

... AUS DEM MGH

## Regelmäßige Veranstaltungen

[Merkenstraße 4]

**Kochen mit etwas Bewegung**  
montags 12.00 bis 14.00 Uhr

**Job-Café für Arbeitssuchende**  
www.jobcafe-billstedt.de  
dienstags und freitags 09.00 bis 12.30 Uhr

**Frühstück**  
dienstags, mittwochs, freitags 09.00 bis 11.00 Uhr

**Büchercafé**  
jeden 1. und letzten Dienstag 15.00 bis 17.00 Uhr

**Café-Treff mit Hebammenberatung**  
mittwochs 10.00 bis 12.00 Uhr

**Donnerstagabendprogramm mit Gästen**  
jeden 2., 3. und 4. Donnerstag 19.30 Uhr

**Alle-Welt-Frauen-Treff**  
jeden 1. und 3. Mittwoch 15.00 Uhr

Auskunft zu diesem Treff erhalten Sie unter 713 14 95.

**Seniorenkreis**  
donnerstags 14.00 Uhr

**Seniorengymnastik** mit Renate Herrmann-Tonn  
mittwochs 10.45 Uhr (mit Anmeldung)

**Yoga** mit Renate Herrmann-Tonn  
montags und mittwochs (nur mit Anmeldung)

## Regelmäßige Veranstaltungen

[Merkenstraße 4]

**Nachbarschaftstreff mit der Hansa**  
jeden 1. und 3. Montag 14.15 bis 16.15 Uhr

**Töpfern für Kinder und Erwachsene**  
donnerstags (gerade Woche) 17.30 bis 21.00 Uhr  
[Töpferkeller Merkenstraße]

Informationen zu diesen beiden Gruppen erhalten Sie bei Marianne Wölk unter 712 45 52.

**Feldenkrais**  
montags 18.00 bis 19.30 Uhr  
kostenlose Probestunde nach Vereinbarung

**Sprechstunde im MGH-Büro**  
mittwochs 15.00 bis 16.30 Uhr

**SeniorPartner Diakonie**  
dienstags 10.00 bis 13.00 Uhr  
**Bunte Runde - Für Senioren mit Betreuungsbedarf**  
jeden 2. Donnerstag; bitte mit Voranmeldung

Weitere Informationen unter 32 96 58 66.

[Billstedter Hauptstraße 90]

**Seniorenkreis**  
montags 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kleiderkammer**  
mo, di, do 10.00 bis 13.00 Uhr

**Zwei tolle Läden unter einem Dach!**  
**Einkaufsmöglichkeiten für alle Generationen und Gelegenheiten in der Billstedter Hauptstraße 86-90**

Im **Umsonstladen KOSTwenig** gibt es Dinge aller Art.  
[Träger: Umsonstladen Hamburg Billstedt e.V.]

### Öffnungszeiten

Dienstag 10.00 bis 13.00 Uhr  
Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr  
Samstag 11.00 bis 14.00 Uhr  
(offene Samstage bitte erfragen!)



☎ 040/ 360 95 823

Die **Kleiderkammer Billstedt** bietet vielfältige Second-Hand-Kleidung für Erwachsene.  
[Träger: Ev.-Luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf]

### Öffnungszeiten

Montag 10.00 bis 13.00 Uhr  
Dienstag 10.00 bis 13.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 bis 13.00 Uhr



☎ 0176/ 524 50 680

➔ Während der Öffnungszeiten können Sie nicht nur einkaufen: Gleichzeitig können Sie auch gut erhaltene Kleidung für Kinder und Erwachsene oder Gebrauchsgegenstände in den jeweiligen Läden abgeben!

## Talk unterm Turm: Café unter Freunden

In bunt gemischter Frühstücksrunde werden wir satt, kommen ins Gespräch und lernen uns und die deutsche Sprache kennen. Eine Sprachlehrerin unterstützt uns. Die professionelle Begleitung und Beratung im Café, Planung und Durchführung von Angeboten werden von drei SozialpädagogInnen gewährleistet.

Das Café wird unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der TeilnehmerInnen immer wieder weiterentwickelt. Sabine Arnold bietet in der Förderwerkstatt für Musik und Sprache - unterstützt von den Billekidz - Kindern und Eltern eine professionelle Sprachförderung mit Musik und Bewegung an. Eine Hebamme steht in dieser Zeit für werdende und neue Mütter zur Beratung und zum Gespräch zur Verfügung.

*Talk unterm Turm* gehört zur Angebotspalette für Familien, die dieser Stadtteil zur Verfügung stellt.

Ein Projekt zusammen mit der Elternschule Billstedt.

Termine: Jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr  
Ort: Merkenstraße 4

## Familienamstage: Auszeit mit Spezialitäten - Manchmal sind wir speziell

Gemeinsam mit Familien aller Nationen wollen wir kochen, essen, spielen und uns bewegen. So lernen wir Gerichte aus aller Welt kennen und stellen fest, daß Spaß, Gemeinschaft und Genuß keine Grenzen haben. In freundlicher Atmosphäre bringen wir die Küche zum Dampfen und die Hütte zum Beben!

Eine Hebamme steht in dieser Zeit für werdende und neue Mütter zur Beratung und zum Gespräch zur Verfügung. Sabine Arnold und Jana Wiesenthal bieten in der Förderwerkstatt für Musik und Sprache - unterstützt von den Billekidz - Kindern und Eltern eine professionelle Sprachförderung mit Musik und Bewegung an. Ein Projekt zusammen mit der Elternschule Billstedt.

Samstag, 22. Dezember, 10.30 bis 14.30 Uhr  
> Die Termine ab Januar entnehmen Sie bitte den Aushängen

Ort: Merkenstraße 4

Anmeldung bis Mittwoch davor unter 040/ 427 31 25 70



Mehr Generationen Haus  
Wir leben Zukunft vor



# Programm im MGH



**Dezember 2018  
Januar + Februar 2019**

Ev.-Luth. Kirchengemeinde in  
Schiffbek und Öjendorf  
Merkenstraße 4 / 22117 Hamburg

Gefördert vom:



**Billstedt Horn  
gemeinsam  
vorn**