

Donnerstagabendprogramm mit Gästen

14. März, 19.30 Uhr **Nachholtermin vom 28.2.!**
Aus dem Leben einer buddhistischen Nonne: Bhikshuni Namgyal Chökyi ist wieder zu Gast
Wie fühlt es sich an, einen Menschen bedingungslos positiv zu betrachten, sich in sein Erleben einzufühlen und dabei soweit bei mir zu sein, daß ich echt dasein kann, mich nicht hinter der roten Robe verstecken muß? Es ist Raum, Beziehungsraum. Hören, 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 die Erfahrung von Gewahrksamkeit und Achtsamkeit. Ich übe dies seit vielen Jahren. Es ist eine freudige, friedliche Reise in Frieden und mit Herzensgüte. Gerne erzähle ich davon.

21. März, 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.

28. März, 19.30 Uhr
1 Jahr, 4 Kontinente – ein Reisebericht von Bengt Saß
Bei der Entscheidung, meine Arbeit niederzulegen, um auf Reisen zu gehen, war ich 33 Jahre alt. Meine Reise führte mich durch den westasiatischen Raum, einen Teil des australischen Kontinents sowie Südafrika und Südwesteuropa. Mit Bildern und Berichten gebe ich Ihnen Einblicke in außergewöhnliche Situationen.

11. April, 19.30 Uhr
Tabu Tod? - Trauerkultur im Wandel
Anonyme Bestattung, Friedwälder und Seebestattung, so vieles scheint neu und im Wandel zu sein. Manche freuen sich darüber, andere blicken skeptisch auf die Neuerungen. Ein Blick in die Geschichte zeigt, daß die Bestattungskultur schon immer im Wandel war. Sabine Erler, Pastorin für Trauerkultur, erzählt aus ihrer Arbeit und lädt ein zum Austausch.

Donnerstagabendprogramm mit Gästen

18. April, 19.30 Uhr “GosBill” mit Claus Kühner

25. April 19.30 Uhr
Aufbruch und Ankunft - Vom verlorenen Sohn
Ich möchte in der Passionszeit und den Ostergottesdiensten gern einmal in einer Gottesdienstreihe die Jesusgeschichte vom Verlorenen Sohn ausführlich bedenken: Vom Aufbruch aus den vertrauten Verhältnissen zum Ganz Unten im Schweinestall, hin zur Einkehr und Umkehr. Am Ende ein Fest - auch mit dem „ordentlichen“ älteren Bruder?
An diesem Abend lade ich Sie ein, mit mir die ganze Geschichte neu zu hören, zu bedenken und miteinander zu teilen. Ist ja, auf je unterschiedliche Weise, auch unsere Geschichte!
Pastor Gerhard Bothe

9. Mai, 19.30 Uhr
Mascha Kaléko - Leben und Werk
„Bedenk, den eigenen Tod den stirbst du nur, doch mit dem Tod der andern mußt du leben“. Dieser Vers aus einem Gedicht von Mascha Kaléko begleitet die Arbeit von Sabine Erler, Pastorin für Trauerkultur in der Propstei Wandsbek-Billettal, und das ist Anlaß genug, einmal tiefer zu fragen: Wer war diese Frau? Was gibt es aus ihrem Leben zu erzählen?
Ein Abend mit biografischen Notizen, Gedichten und Liedern und einem spannenden Einblick in ein Frauenschicksal des 20. Jahrhunderts.

16. Mai, 19.30 Uhr “GosBill” mit Claus Kühner

23. Mai, **18.30 Uhr!**
Stadtteil-Rundgang mit Ralf Ziegenbalg
Öjendorf ist der unscheinbarste der drei historischen Ortsteile Billstedts. Aber auch seine Geschichte ist interessant und facettenreich. Nachdem die Geschichtswerkstatt Billstedt im letzten Jahr eine Publikation über Öjendorf erstellt hat, bietet sie nun auch erstmalig einen Rundgang an. Er beginnt am Kulturpalast im Öjendorfer Weg 30a und endet nach etwa zwei Stunden beim Mehrgenerationenhaus in der Merkenstraße.

Umgang mit dem Smartphone

Wollten Sie auch nie so ein modernes Handy? Haben Sie trotzdem eines geschenkt bekommen oder sogar selber gekauft? Und jetzt möchten Sie mehr darüber erfahren? Kein Problem! Wir bieten einen Einführungskurs rund um das Smartphone an. Sie lernen das Telefon und den Umgang damit kennen und können Ihr Gerät danach als besseren Begleiter einsetzen. Neben den Grundfunktionen werfen wir auch einen Blick auf die sozialen Netzwerke wie WhatsApp.

Kursgebühr: 30 Euro (acht Termine)

Beginn: Montag, 11. März, von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Merkenstraße 4

Anmeldung bis zum 05. März im MGH

Offene Handysprechstunde

Im Anschluß an den Smartphone-Kurs bieten wir eine offene Handysprechstunde an. Ohne Anmeldung werden dort individuelle Fragen zum eigenen Mobiltelefon beantwortet.

Termine: Montags von 11.00 bis 12.00 Uhr

Wir bitten um eine Spende!



Sprechzeiten im Nachbarschaftsbüro im MGH

Wir sind Anlaufstelle für Fragen rund um das Zusammenleben in unserer Nachbarschaft in Öjendorf und beraten zu Hilfe und Versorgung, wenn die Kräfte einmal nachlassen.
Sprechzeit: Montags von 14.00 bis 16.00 Uhr oder nach Absprache
Barbara Kirsche: 040/ 32 96 58 66
Mail: barbara.kirsche@doppelfisch.de

Kostenlose Rechtsberatung im Job-Café

Mit dem Anwalt Wolhard 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, 12. März, 10.00 bis 11.30 Uhr

Dienstag, 30. April, 10.00 bis 11.30 Uhr

Dienstag, 07. Mai, 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, 31. März, 12.30 bis 15.30 Uhr

Sonntag, 05. Mai, 12.30 bis 15.30 Uhr



15. Seniorenservicetag im MGH

Nicht nur für Senioren!

Wir laden Sie wieder zu einem interessanten Programm ein: Der Seniorenservicetag beginnt um 11.00 Uhr mit einem Gottesdienst in der Jubilatekirche. Im Anschluß gibt es bunte Angebote zum Thema Alter und Älterwerden. Zum krönenden Abschluß gibt es für alle Tanzwütigen wie immer das Tanzcafé. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.
Das genaue Programm entnehmen Sie bitte den Aushängen. Oder sprechen Sie uns einfach an!

Sonntag, 24. März, ab 11.00 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, 30. März, 16.30 Uhr

Samstag, 27. April, 16.30 Uhr

Samstag, 25. Mai, 16.30 Uhr



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

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.



Im März finden ausnahmsweise zwei Autorenlesungen statt, dafür im April zwei Austausche über Schriftsteller.

Dienstag, 02. April, 15.00 Uhr

Frank Schätzing

Dienstag, 30. April, 15.00 Uhr

Mariana Leky

Dienstag, 07. Mai, 15.00 Uhr

Detlev von Liliencron



Lesungen im Büchercafé

Dienstag, 05. März, 15.00 Uhr

Lisa Lenardi: „Schreiben ist mein Lebenselixier.“
Die Autorin aus Reinbek entdeckte das Schreiben in einer schweren Lebenskrise. Heute sagt sie: „Ein Tag, an dem ich nicht schreibe und sei es nur ein Vierzeiler, ist kein gelebter Tag für mich.“
Mittlerweile hat sie mehrere Bücher veröffentlicht.

Dienstag, 26. März, 15.00 Uhr

Bärbel Niewöhner: Kurzgeschichten und Gedichte zum Schmunzeln

Die Autorin schreibt Gedichte, Aphorismen und Kurzgeschichten. Sie liest Texte aus ihrem Buch „Aus dem Leben gegriffen“: Heitere Alltagsgeschichten sowie Lyrik und Prosa - teilweise ironisch überspitzt.

Dienstag, 28. Mai, 15.00 Uhr

Die Schreibstifte kommen!

In gemütlicher Runde möchten sie mit ihren neuen Geschichten unterhalten, die so unterschiedlich sind wie sie selbst. Lassen Sie sich überraschen!

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

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

www.doppelfisch.de

Ansprechpartnerin: Sabine Riecken

Nachbarschaftsbüro

Merkenstraße 4
22117 Hamburg
Telefon 040/ 32 96 58 66
Montags von 14.00 bis 16.00 Uhr oder nach Absprache
barbara.kirsche@doppelfisch.de

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,
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

Senioren-gymnastik 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

Nachbarschaftsbüro

montags von 14.00 bis 16.00 Uhr oder nach Absprache

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]

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!

Mit Nachbarn bewegen: Gesunde Ernährung
und gemeinsames Kochen

Haben Sie auch den Vorsatz, sich gesünder zu ernäh-
ren und mehr zu bewegen?

Wir sind eine kleine, muntere Gruppe gleichgesinnter
Nachbarn, die unter Anleitung einer Trainerin zusam-
men kochen und essen und leichte Bewegungsübun-
gen machen.

Kommen Sie zu uns, um Ihre guten Vorsätze mit Spaß
lange durchzuhalten!

Die Teilnahme ist kostenlos.

Termine: Jeden Montag von 11.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Merkenstraße 4

Anmeldung und Informationen:

Michael Keturi: 0176/ 12 38 84 27

Maja Kühn: 0176/ 12 38 84 17

Familien-samstage: Auszeit mit Spezialitäten -
Manchmal sind wir speziell

Gemeinsam mit Familien aller Nationen wollen wir ko-
chen, 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 Ver-
fügung. Sabine Arnold und Jana Wiesenthal bieten in
der Förderwerkstatt für Musik und Sprache - unterstützt
von den Billekidz - Kindern und Eltern eine professio-
nelle Sprachförderung mit Musik und Bewegung an.
Ein Projekt zusammen mit der Elternschule Billstedt.

Samstag, 23. März, 10.30 bis 14.30 Uhr

Samstag, 13. April, 10.30 bis 14.30 Uhr

Samstag, 25. Mai, 10.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Merkenstraße 4

Anmeldung bis Mittwoch davor unter 040/ 427 31 25 70



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor



Programm im MGH

Mehrgenerationenhaus

Billstedt

März / April / Mai
2019

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

Gefördert vom:

