



Unser DIGITALES Angebot

im Mai und Juni 2021

Bildung und Begegnung 60+

### Zoomen Sie mit uns!

Es ist uns eine Herzenssache, möglichst Vielen eine Teilnahme an digital stattfindenden Kursen zu ermöglichen.

- Sie benötigen einen Internetzugang sowie PC/Tablet/Smartphone mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon.
- Sie melden sich per E-Mail bei uns an: [aktiv@awo-hamburg.de](mailto:aktiv@awo-hamburg.de)
- Dann erhalten Sie – auch per E-Mail – die Einwahldaten zu den Kursen sowie weitere Details zum Vorgehen.

Haben Sie keine Scheu und lernen Sie die Grundlagen von Zoom kennen: **montags, von 11:00-11:45 Uhr oder im Einzeltermin – auch abends oder am Wochenende.**

**Mai & Juni**

## Digitale Unterstützung und andere Beratungen

### Zoomen mit Sabine ST 4252

Sie möchten ausprobieren, wie ein Onlinekurs funktioniert? Und sich in aller Ruhe damit vertraut machen? Dann sind Sie hier richtig!

**Dozentin:** Sabine Witt

Immer montags von 11:00–11:45 Uhr

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Sabine  
stellt sich  
vor!

Lernen Sie Sabine Witt kennen, die nicht nur eine große Amore für Italien und seine Sprache hegt, sondern zudem unsere Zoom-Expertin ist.

[AWO aktiv Aktuell - AWO Aktiv in Hamburg \(awo-aktiv-hamburg.de\)](http://awo-aktiv-hamburg.de)

### Smartphone- & Tablet-Sprechstunde ST 4267

Wie geht das? Was ist eine App? Wie richte ich mir eine Emailadresse ein? Nutzen Sie unsere individuelle Einzelsprechstunde, um mit Ihrem Smartphone oder Tablet vertraut(er) zu werden. Telefonisch helfen wir schnell weiter und suchen gemeinsam nach der passenden Lösung.

**Berater\*in:** Corinna Wintjen und Michael Böhnert

**=> Individuelle Terminabsprache – auch abends möglich!**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**



### In den eigenen vier Wänden wohnen bleiben – rundum gut versorgt ST 4283

Sie möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben? Kein Problem, wenn das Netzwerk der Versorgung stimmt.

Sabine Scharp von der AWO Stiftung „Aktion Augen auf!“ berät, informiert und gibt wertvolle Tipps.



**=> Individuelle Terminvereinbarung.**

Die Beratung erfolgt im Einzeltermin.

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

## Gesundheit & Ernährung

### Atemtraining zu Hause ST 4217

Bewusstes Atmen ist eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben. Je tiefer und gelassener unsere Atemzüge sind, umso intensiver werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt. Die Übungen sind einfach und für Erwachsene jeden Alters geeignet. Sie lassen sich ohne Aufwand ausführen und sind eine große Hilfe im Alltag.

**Dozentin:** Renate Kirmse, Atemtherapeutin AFA®

**Termine:** freitags, 15:00–16:00 Uhr

**Kosten:** 8 € pro Termin

Für jung  
und alt!

### Ganzheitliches Gedächtnistraining – mit allen Sinnen ST 4295

Von Natur aus eher faul, benötigt das menschliche Gehirn immer wieder neue Anregungen, um fit zu bleiben. In diesem Kurs werden verschiedenste Aspekte des Denkens und Wahrnehmens mit einbezogen. Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

**Termine:** donnerstags, 10:00–11:00 Uhr

**Dozentin:** Angelika Lopin

**Kosten:** 8 € pro Termin

### Einführung in die Achtsamkeitsmeditation ST 4297

Hier bekommen Sie eine kleine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation. Einer ihrer großen Vorteile ist die Tatsache, dass es keinen Lebensbereich gibt, in dem sie nicht geübt werden kann und ihre Wirkung entfaltet: Zum Beispiel beim Abwaschen, Zähneputzen oder auch beim Warten auf den Bus.

**Dozentin:** Sabine Witt

**Termine:** Mi., 12.05. & Mi., 09.06.2021, 12:00–13:30 Uhr

**Kosten:** 8 €

### Hatha-Yoga ST 4261

In diesem Angebot können Sie richtig Energie aufladen und so aufgetankt in den Tag starten. Lernen Sie Grundstellungen, Atem- und Entspannungsübungen kennen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen praktiziert.

**Dozentin:** Dr. Pryanka Chorge

**Termine:** donnerstags, 11:00–12:30 Uhr

**Kosten:** 8 €

### Stuhl-Yoga – Entspannen und zur Ruhe kommen ST 4300

Hier können Sie einfühlsam und rücksichtsvoll an Yoga herangeführt werden. Sanfte Übungen auf dem Stuhl, Atemübungen und Meditationen stehen auf dem Programm. Schenken Sie sich eine bewusste Auszeit.

**Dozent:** Alparslan Okur

**Termine:** mittwochs, 18:00–18:45 Uhr

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

## Sprachkurse

(Laufendes Angebot: Ein Einstieg ist jederzeit möglich.)



### **Englisch Welcome on Bord (A1 für Anfänger\*innen)**

Sie haben wenige Vorkenntnisse und große Lust, diese zu vertiefen? Hier können Sie sich in kleinen Schritten die wichtigsten Grundkenntnisse des Englischen aneignen.

#### **KU 4189**

**Dozentin:** Silke Schroff

**Starttermin:** Di., 04.05.2021, 09:30–11:00 Uhr

**Kosten:** 72 €, 8 Termine

#### **KU 4202**

**Dozent:** Harald Behrens

**Starttermin:** Mo., 26.04.2021, 11:00–12:30 Uhr

**Kosten:** 108 €, 12 Termine

### **Englisch Reloaded**

#### **(A2 für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen) KU 4196**

Die Dozentin ist Native Speaker und hat Deutsch und Französisch von der Pike auf gelernt. Aus diesem Grunde kann sie Ihnen Mut machen, um über Ihren Alltag auf Englisch zu sprechen und die Sprache der globalen Kommunikation anzuwenden.

**Dozentin:** Brenda Buhmann-Gore

**Starttermin:** Fr., 07.05.2021, 10:00–11:30 Uhr

**Kosten:** 72 €, 8 Termine



**Bildungspartnerin  
für Nachhaltigkeit**

„Nice to  
meet  
you!“

Lernen Sie Brenda Buhmann-Gore kennen: Auf unserer Website stellt sich die Dozentin mit britischen Wurzeln vor und gibt Ihnen einen ersten Eindruck von sich selbst und ihrem Kurs.

[AWO aktiv Aktuell - AWO Aktiv in Hamburg \(awo-aktiv-hamburg.de\)](http://awo-aktiv-hamburg.de)

**Englisch B1 Let's talk (für Fortgeschrittene)**  
**KU 4197**

Die Teilnehmer\*innen treffen sich seit Jahren und sind fortgeschritten. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Es wird durchgängig Englisch gesprochen. Lehrbuch ist „Great! B1“ vom Klett-Verlag. Es wird mit dem Lehrbuch, Lektüre nach Wunsch der Teilnehmer\*innen, Liedtexten sowie aktuellen Texten gearbeitet. Ausnahmsweise wird Grammatik wiederholt. Es finden Unterhaltungen und Diskussionen auf hohem Niveau statt, Spaß und Humor kommen nicht zu kurz.

**Dozent:** Klaus Pfordte

**Starttermin:** Mi., 07.04.2021, 10:00–11:30 Uhr

**Kosten:** 99 €, 11 Termine

**Englisch A2 Let's talk (für Anfänger mit Vorkenntnissen) KU 4175**

Dieser neue ZOOM-Lehrgang setzt voraus, dass Sie schon einen A1-Lehrgang besucht haben. Wir unterhalten uns auf Englisch und üben so Wortschatz und Grammatik. Die wird wiederholt, wenn erforderlich. Wir spielen, hören Lieder und sprechen über die Texte. Die werden vorab per Mail zugeschickt. Lektüre wird noch bekannt gegeben.

**Dozent:** Klaus Pfordte

**Starttermin:** Mi., 05.05.2021, 14:30–16:00 Uhr

**Kosten:** 99 €, 11 Termine

**Französisch Konversation KU 4289**  
**(C1 für Fortgeschrittene)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die fließend Französisch sprechen. Mit Hilfe verschiedener Dokumente (Presseartikel, Fernsehnachrichten) sowie kreativer Übungen und Debatten lernen wir, spontan und korrekt zu reagieren und vor allem unseren Wortschatz zu bereichern. Gleichzeitig werden wir die Grammatikpunkte überprüfen, an denen der „Schuh drückt“.

**Dozentin:** Dr. Brigitte Volkhausen

**Starttermin:** Fr., 09.04.2021, 10:00–11:30 Uhr

**Kosten:** 108 €, 12 Termine



**Italienisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen KU 4290**



In diesem Kurs üben wir kleine Sprechsituationen und erarbeiten uns eine grammatische Basis. Wir arbeiten nicht nur mit dem Lehrbuch, sondern die Dozentin stellt weitere Materialien zur Verfügung.

**Buch:** Con piacere 1a, Lektion 5

**Starttermin:** Mi., 21.4.2021, 10:00–11:30 Uhr

**Dozentin:** Sabine Witt

**Kosten:** 72 €, 8 Termine

**Spielend Italienisch lernen: Konversation & Spiele ST 4291**

Egal ob Sie noch am Anfang Ihrer Reise in die italienische Sprache sind oder bereits weit fortgeschritten – alle Italienischsprechenden sind herzlich willkommen! Wir spielen „Strega comanda color“ und „Tombola“, machen Sprachspiele wie „Tabu“ oder „5 secondi“ und lernen dabei spielend Vokabeln und auch ein wenig Grammatik. So träumen wir uns in das zurzeit ach so entfernte Italien. Die nötigen Materialien erhalten Sie vorab per E-Mail.

**Dozentin:** Sabine Witt

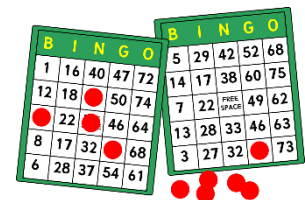
**Termine:** Do., 27.05. & 10.06.2021, 10:00–11:30 Uhr

**Kosten:** 8 €/Termin

**Machen Sie mit**

**„Du bist dran!“ – Digitaler Spielenachmittag ST 4265**

Mensch-ärgere-dich-nicht, Wissens-Quiz, Bingo! und weitere Spiele werden an diesem Nachmittag per zoom gemeinsam gespielt.



**Termine:** donnerstags, 15:00– ca. 16:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

**„Was ist Ihr Thema der Woche?“ – Digitaler Klönschnack ST 4262**

Fehlt Ihnen auch der tägliche Austausch auf dem Flur oder im Treppenhaus? An diesem Nachmittag kommen wir virtuell zusammen und sprechen über die Themen der Woche, mit denen Sie sich gerade so beschäftigen.

**Moderation:** Michael Böhnert und andere

**Termine:** Dienstag, 11.5. und 25.5., 8.6. und 22.6., jeweils 18:00–19:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Schreib- und Literaturangebote

(Laufendes Angebot: Ein Einstieg ist jederzeit möglich.)

### Die Schreibwerkstatt KU 4215

Was ich schon immer aufschreiben wollte ... Sie lernen Ihre Erinnerungen, Erlebnisse und Ideen so aufzuschreiben, dass sie für die Leser\*innen zu einem spannenden und belebenden Ereignis werden. Sie erproben verschiedene Erzählformen und Schreibtechniken. Spezielle Schreibübungen fördern Ihre Kreativität. Auch für Schreiberfahrene geeignet.

**Dozent:** Oliver Platz, Literaturwissenschaftler

**Termine:** montags, 16:00–18.30 Uhr

**Kosten:** 116 €, 12 Termine

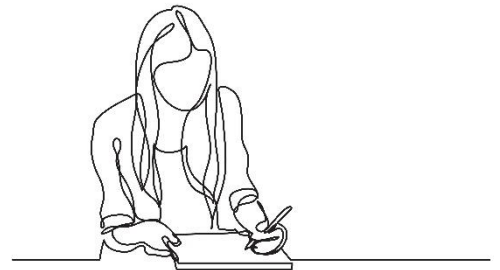
### Kreatives Schreiben für Frauen KU 4294

Wir beflügeln Erinnerung und Phantasie durch kreative Übungen und den Austausch in der Gruppe. So entstehen lebendige biografische und fiktive Texte. Die Freude am eigenen Ausdruck und die Lust am Ausprobieren stehen im Vordergrund.

**Dozentin:** Brigitte Pagendam

**Termine:** freitags, 14:00–16:00 Uhr

**Kosten:** 72 €, 8 Termine



### Die spannende Welt der Literatur ST 4302, ST 4303

Was lesen denn Sie gerade? Lassen Sie uns an Ihrer Lektüre teilhaben und berichten in geselliger Zoom-Runde am 4. Mai darüber! Oder lassen sich davon anregen, was die anderen Teilnehmer\*innen über ihre momentane Lektüre zu berichten haben. Am 1. Juni sprechen wir dann über Minna Rytisalo: „Lempi, das heißt Liebe“.

**Dozentin:** Sabine Witt, Literaturwissenschaftlerin

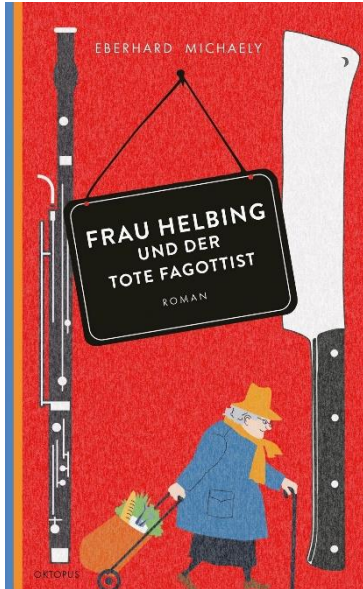
**Termine:** Di., 04.05. & 01.06.2021, 10:00–11:30 Uhr

**Kosten:** 8 €/Termin

## Neu und für Sie entdeckt

### Lesezeit – Persönliche Buchempfehlungen

Ein allergischer Schock durch drei Wespenstiche? Frau Helbing ist sich sicher, dass ihr freundlicher Nachbar, der namhafte Fagottist Henning von Pohl, einem Verbrechen zum Opfer gefallen ist. Die pensionierte Fleischereifachverkäuferin mag zwar von klassischer Musik ebenso wenig verstehen wie von moderner Technik, aber mit Mordfällen kennt sie sich aus: Seit Hermanns Tod, mit dem sie vierzig Jahre lang eine eigene Metzgerei im Hamburger Grindelviertel geführt hat, liest sie in ihrer Freizeit am liebsten Kriminalromane. Leider hält nicht nur ihre exzentrische Freundin Heide ihren Verdacht für ein Hirngespinnst, sondern auch die hochnäsige Kriminal-kommissarin Schneider. Nur der Schneider Herr Aydin hat ein offenes Ohr für Frau Helbing und ermutigt sie, ihrem Instinkt zu folgen. Allerdings birgt so ein Kriminalfall im echten Leben auch einige Gefahren ...



„**Frau Helbing und der tote Fagottist**“ ist einer unserer persönlichen Buchtipps. Weitere Lese-Empfehlungen finden Sie unter: <https://www.awo-aktiv-hamburg.de/buchtipps.html>

### Hamburger Museumsdienst: Museum digital besuchen

Hamburgs Museen vermitteln ihre Sammlungen in Apps, Lerneinheiten, Expert\*innen-Interviews, virtuellen Rundgängen u.v.m.

Die unterschiedlichen Angebote richten sich an alle:

An Zuhausebleiber\*innen, Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Einschränkungen. Nutzen Sie Hamburgs einzige museumsübergreifende Übersicht auf:

<https://museumsdienst-hamburg.de/digitale-vermittlungsangebote>

Hier haben Sie zum Beispiel die fantastische Möglichkeit, einen virtuellen Rundgang durch die **Hamburger Kunsthalle** zu unternehmen oder sich die gerade dort laufende – publikumslose – Ausstellung über De Chirico anzusehen. Nicht entgehen lassen! Die Angebote sind kostenlos.

### SuedLese – Harburger Literaturfestival vom 1.-30.6.

Dieses Jahr online über Zoom-Veranstaltungen. Mit dabei:

Die Hamburger Autorenvereinigung, die auf 7 Lesungen ihre neue Anthologie "Bleiben Sie negativ!" vorstellt.

**Am 3.06. um 18:30 Uhr**, geht es mit den Herausgebern Sabine Witt und Gino Leineweber los, die das Buchprojekt vorstellen.

#### **Anmeldungen:**

direkt über die Hamburger Volkshochschule.

Kosten: 8 € pro Veranstaltung.



## Kursanmeldungen

### Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per E-Mail:

aktiv@awo-hamburg.de

### **Unsere Bankverbindung:**

AWO Landesverband Hamburg e.V.

IBAN: DE47200505501002174280

BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck: Angabe der jeweiligen Veranstaltungsnummer

Aktuelle Informationen zum Programm und zu unseren Teilnahmebedingungen finden Sie hier: [www.awo-aktiv-hamburg.de](http://www.awo-aktiv-hamburg.de)

## Ab nach draußen

Sobald die coronabedingten Einschränkungen aufgehoben sind, zieht es uns wieder ins Freie. Vorab hier drei „Lichtblicke“:



### **Die Kugel rollt – Boule-Spielen in Altona**

Auf dem Außengelände des AWO-Aktivtreff  
Louise Schroeder, Gefionstraße 3

**Termine:** donnerstags, ab 14.30 Uhr, sobald sich wieder mehrere  
Personen im Freien treffen dürfen!



### **Hamburg mal ganz anders: Wandern auf dem Grünen Ring**

Der Grüne Ring erstreckt sich auf gut 100 km rund um Hamburg und ist in Touren unterteilt, die jeweils ca. 12 km – 15 km lang sind. Es geht durch verschiedene Landschaftstypen der Stadt: Geest und Marsch, Naturschutzgebiete, Flüsse, Seen, Waldgebiete oder Kulturlandschaften - Wir suchen uns die schönsten Touren raus.



### **Fahrradtouren mit Gerhard und Dieter**

Touren mit viel Grün, schönen Landschaften und wenig Autos.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Ausflüge in und um Hamburg, die für jedes Fahrrad geeignet sind.

Die Streckenlänge umfasst 30 km bis 40 km und es wird auf mögliche Einkehrmöglichkeiten geachtet.