

## Gruppen & Kurse

### MONTAG

- 10:00 Frauen-Sprach-Café (Frühstück und Ausflüge, Termine in der Kursbeschreibung)
- 10:00 Offene Sprechstunde der Elternlotsen\*\*
- 15:30 KinderKunstKurs mit Mirjam Tonidis-Samkange
- 18:45 ella Linedancer

### DIENSTAG

- 11:00 älter & besser - Acapella-Chor
- 14:00 Kita Gruppe Dortmunder Straße
- 15:00 Aquarellmalen (Kursleiter:in gesucht)
- 18:00 Belly-Fitness mit Samira

### MITTWOCH

- 10:00 Hatha-Yoga am Morgen mit Verena Rolirad
- 16:30 Sprache im Alltag (In Kooperation mit Sprachbrücke-Hamburg e.V.)
- 18:30 Offene Probe Improtheater Kesselhaustheater
- 19:00 Diekmoor Shanty's – Chor (zweiwöchentlich)

### DONNERSTAG

- 10:00 Palstek: Offene Familiensprechstunde
- 14:30 ella-Café
- 15:00 Smartphone Sprechstunde (mit Anmeldung)

### FREITAG

- 10:00 Interkulturelles Nähcafé (Anleitung gesucht)

### SONNTAG

- 16:00 Tanzen für Anfänger:innen: Tango Argentino
- 17:30 Tanzen für Anfänger:innen: Standard / Latein

\* im Stadtteilbüro, Käkenflur 16h

\*\* jeden letzten Montag im Monat

\*\*\* Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den meisten (gesetzlichen) Krankenkassen bezuschusst (§ 20 Abs 1 SGB V). Infos bei Ihrer Krankenkasse.

## Worskshops und Kurse zum Thema Gesundheit

Mo. 09.10. | 18:30 | **Snackbox für die Pause – lecker und gesund durch den Schultag\*** Kein Stress mit dem Schulbrot! Wie sieht ein guter Mix in de Brotdose aus? Anregungen und Empfehlung zur gesunde Pausenverpflegung, die dem Kind schmeckt und einfach zubereitet ist, gibt (Diplom Ökotropologin) Heidrun Jenkner.



Mi. 18.10. | 09:30 - 10:30 Uhr | **Fit im Kopf-Fit im Körper: Gedächtnstraining\*** Genau wie unsere Muskeln sollte auch unser Gehirn regelmäßig trainiert werden! Das ganzheitliche Gedächtnstraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns. Ein Kurs mit Cornelia Dangellus-Schlett, zertifizierte Gedächtnstrainerin. | Weitere Termine: 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 6.12., 13.12. und 20.12.

Sa. 21.10. | 13 - 16 Uhr | **Präventions-Workshop zum Thema „Gut zu Fuß das ganze Jahr“ - Theorie & Praxis mit Verena Rolirad\*** In diesem Workshop beschäftigen wir uns kurz mit den wichtigsten anatomischen Grundlagen der Füße und lernen durch zahlreiche praktische Übungen, wie wir uns gleichzeitig mobil und stabil aufstellen können. Am Ende des Workshops seid bestimmt auch ihr überzeugt: unsere Füße sind ein Wunderwerk der Natur!



Wir bitten um eine verbindliche Voranmeldung für Kurse und Workshops im ella Kulturhaus unter Tel.: 040/53327150 oder per Mail an ella-kulturhaus@mookwat.de

\* Das Honorar wird durch die Techniker Krankenkasse im Rahmen der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention „Gesundes Langenhorn“ finanziert.



### INFOS, KARTENVORVERKAUF & ANMELDUNG

Dienstag 10 - 12 Uhr | Donnerstag 16 - 18 Uhr

Käkenflur 30  
22419 Hamburg

ella



Telefon: (040) 533 271 50  
ella-kulturhaus@mookwat.de  
www.ella.mookwat.de

**MOOKWAT** e.V.  
Verein zur Förderung der Selbsthilfe



# ella

## Oktober 2023



## Programm

**Do. 05.10. | 19 Uhr | Konzert „Up-Leben“**

Ein lebensfroher Liederabend über Vergänglichkeit mit der Berliner Sängerin Reinhild Kuhn. Begleitet wird sie von Thomas Holzhausen an der E-Gitarre. Reinhild Kuhn singt Lieder über Licht und Schatten, von den modrigen Laubhaufen des Novembers bis zum frühlinghaften Erwachen im März – von Tod und Leben. U.a. mit Liedern von Leonard Cohen, Tom Waits, Abbey Lincoln, Die Toten Hosen und Leonard Bernstein.

Veranstaltungsort: St. Jürgen – Zachäuskirche, Käkenflur 22 a -  
Voranmeldung im **ella** Kulturhaus. Eintritt: 5 €



**Mo. 09.10 + 30.10. | 10-12 Uhr | Frauen-Sprach-Café & Ausflug**



Wir laden Frauen jeder Kultur ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam interessante und wichtige Orte in Hamburg kennenzulernen. Dafür gibt es das Frauen-Sprachtreffen, das an ausgewählten Terminen montags von 10 bis 12 Uhr stattfindet. Sprachkenntnisse können in lockerer und ungezwungener Atmosphäre erworben und verbessert werden.

Das Frauen-Sprachtreffen, das an ausgewählten Terminen montags von 10 bis 12 Uhr stattfindet. Sprachkenntnisse können in lockerer und ungezwungener Atmosphäre erworben und verbessert werden.

**Mo. 09.10. | 09 Uhr | Tanz für Frauen mit Vivienne Lütteken**



Ein offenes Tanzangebot für alle Frauen. Kinder dürfen mitmachen. Das gemeinsame Tanzen macht Spaß und entspannt dich für den Tag. Eine schöne Auszeit - nur für dich.

**Do. 12.10. | 20 Uhr | Nagelritz - Modernes Seemannsgarn**

Ahoi! Dirk Langer, alias Nagelritz, ist als singender und musizierender Seemann unterwegs. Die Weisheit in Flaschen hat er von seinem Freund Hinnerk, die Liedtexte von Joachim Ringelnatz, die Musik schreibt er selbst.

Ticketverkauf über das **ella** Kulturhaus  
Eintritt: 15 € / erm. 12 €



**Do. 12.10. | 10-12 Uhr | Beratung vom Integrationszentrum Hamburg-Nord**

Brauchst du eine Beratung zu unterschiedlichen Themen? Dann melde dich für den Beratungstermin des Integrationszentrums Hamburg-Nord im ella an. Die Beratung ist vor allem ausgelegt auf folgende Themen: Integrationskurse, Jobcenter Angelegenheiten, Fragen zum Aufenthalt (außer Duldung und Asyl) aber die Kolleg:innen des Integrationszentrums Hamburg-Nord können zudem Verweisberatung zu vielen anderen Themen und Anliegen durchführen.



**Fr. 13.10. | 18 Uhr | Laternenzug mit Lichterfest (Start Käkenhof)**



Laternenumzug mit dem Spielmannszug Langenhorn. Anschließend geht's zum Lichterfest auf dem Baui Essener Straße mit Poi-Feuer-Show von Jule Bey und Lichtkunst der WABE-Kita Oxpark.

**Mo. 16.10. | 15 Uhr | „BORIS, BABETTE UND LAUTER SKELETTE“ - Interaktive Comiclesung**

Ein Haustier! Als eine Nachbarin Boris bittet, ihr Haustier Babette in Pflege zu nehmen, zögert er nicht lange. Die Sache hat nur einen Haken: Boris' Eltern wollen keine Tiere in der Wohnung. Er muss Babette also gut verstecken. Aber das ist weniger knifflig als die Frage, WAS für ein Tier Babette eigentlich ist?!

Mit liebenswerten Figuren und viel schrägem Witz erzählt Tanja Esch davon, sich fremd zu fühlen und die eigene Identität und einen Platz in unserer Welt zu finden.

Veranstaltungsort: Bauspielplatz Tweelenmoor - ISUF  
Voranmeldung im **ella** Kulturhaus | Eintritt: 2€



**Sa. 28.10. | 14 - 17 Uhr | Repair Café**

Das Fahrrad fährt nicht mehr, der Toaster glüht nicht mehr, der Wecker weckt nicht? Kein Problem, zumindest nicht für unsere kompetenten Ehrenamtlichen, die gerne bei Reparaturen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Werkzeug und fachkundiges Personal vor Ort. Nötige Ersatzteile bitte selbst mitbringen. Keine Garantie einer Reparatur. Zeitgleich ist das **ella**-Café geöffnet. Hier können auch mögliche Wartezeit überbrückt werden.



**Mo. 16.10. bis Fr. 20.10. | 10:00 - 16:45 Uhr | TalentCAMPus |**



**Workshop: Deine Choreographie - Dein Tanz**

Cool Moves mit Kursleiterin Susana Oesterlin. Bei diesem Ferienworkshop handelt es sich um eine Kooperation mit der Hamburger Volkshochschule und talentCAMPus, aus diesem Grund ist es uns möglich, die Durchführung ausschließlich auf Spendenbasis durchzuführen. Anmeldungen bitte ausschließlich über TalentCAMPus.

**Mo. 23.10. | 20 Uhr | ALFONS - Le BEST OF**

Orangefarbene Trainingsjacke? Puschelmikro? Frongsösische Accent? Ja, kennen Sie - und ist Ihnen vermutlich schon häufig im heimischen Fernseh-Gerät begegnet. Gestatten: ALFONS, Kulturreporter in Diensten des deutschen Fernsehens!

Vorverkauf über das **ella** Kulturhaus | Eintritt: 21€ / erm. 18€



**Mo. 23.10. | 20 Uhr | Frauen selbstSicherheit**



Ein Seminar für Frauen und Mädchen ab 17 Jahren zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Fatma Keckstein (HJJV-Gleichstellungsbeauftragte, 5. Dan Ju-Jutsu.) Infos und Anmeldung im **ella** Kulturhaus oder per Mail an: interkulturellamookwat.de. Teilnahme: 2€



## November Vorschau

**Do. 02.11. | 19 Uhr | Das Rollende Sofa | Alicja Heldt - StandUp-Comedy "Alicja im Wunderland"**

In einer Zeit in der vermeintlich perfekte Influencer-Paare den super perfekten Lifestyle auf verschiedenen sozialen Plattformen darstellen, ent-tarnt Alicja auf radikale Weise diese getunten Social-Media Welten.



Vorverkauf im **ella** Kulturhaus  
Veranstaltungsort: Bauspielplatz Tweelenmoor - ISUF

