

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 (Jeden 2. und 4. Do.)
mit: Spielestammtisch vom Senioren Service Langenhorn von 14:30 bis 16 Uhr.
15:00 Smartphone Sprechstunde (mit Anmeldung)

FREITAG

- 10:00** Interkulturelles Nähcafé (Anleitung gesucht)
16:30 Bewegt ins Wochenende (18.08./08.09./29.09.)

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.

Fr. 08.09, 29.09. | 16:30-18 Uhr | Bewegt ins Wochenende! Fitness vor der Haustür mit Carsten Peckmann (Diplom-Sportwissenschaftler und Rückencoach)

Um fit zu bleiben oder zu werden und Sport und Bewegung in den Alltag zu integrieren, benötigt niemand teure Geräte oder ein Fitnessstudio. Der gesamte Körper wird gekräftigt, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden trainiert. Dazu gibt es eine ordentliche Portion frische Luft! Für alle von 6 bis 99 Jahren. Jedes Fitnesslevel ist willkommen und erhält bedarfsgerechte Anleitung. Der Workshop wird finanziert durch die Techniker Krankenkasse im Rahmen der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention „Gesundes Langenhorn“ Das Angebot ist kostenlos, Spenden erwünscht. **Treffpunkt:** vor dem ella Kulturhaus Langenhorn

INFOS, KARTENVORVERKAUF & ANMELDUNG

Dienstag 10 - 12 Uhr | Donnerstag 16 - 18 Uhr

ella



Käkenflur 30
22419 Hamburg

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

MOOKWAT e.V.
Verein zur Förderung der Selbsthilfe



ella

September 2023



MOOKWAT e.V.

Verein zur Förderung der Selbsthilfe

Programm

Do. 07.09. | 09:30

Tanz für Frauen mit Vivienne Lütteken. Auch Kinder sind eingeladen mit zu tanzen!

Anmeldung erwünscht: interkulturella@mookwat.de



Do. 07.09. | 19 Uhr | Das Rollende Sofa Helga Siebert & Angelika Eger - Die neuen Schätze vom Ringelnetz

Die Hamburger Kabarettistin und Schreiberin Helga Siebert und die Musikerin Angelika Eger am Akkordeon aus Niendorf/Timendorf erfreuen seit ein paar Jahren die Küste an Nord- und Ostsee mit ihren Programmen. Diesmal kramen sie aus der reichhaltigen „Truhe“ des Herrn Ringelnetz. Freuen Sie sich auf eine muntere Lesung mit kabarettistischen Untertiteln! Diese Veranstaltungsreihe wird vom ella Kulturhaus Langenhorn koordiniert und von der Edmund Siemers-Stiftung gefördert. Veranstaltungsort: Elternschule Holitzberg 139 a. Vorverkauf im ella. Eintritt: 5 €



EDMUND SIEMERS-STIFTUNG

Mo. 11.09 | 18:30 | Snackbox für die Pause – lecker und gesund durch den Schultag - Kein Stress mit dem Schulbrot!

Wie sieht ein guter Mix in de Brot-dose aus? Anregungen und Empfehlung zur gesunden Pausenverpflegung, die dem Kind schmeckt und einfach zubereitet ist, gibt (Diplom Ökotropologin) Heidrun Jenkner.



Mo. 11.09 + Mo. 25.9. | 10-12Uhr

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. Frühstück am 11.09 und Ausflug am 25.09.



Do. 14.9. | 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. Auch am 12.10.23



Sa. 23.9. | 14 - 17Uhr | 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. Weitere Termine: 28. Oktober + 2. Dezember 2023.

Fr. 29.09 | 10:30 Uhr | Odysseus und die Windbeutel · Anna-Maria Schlemmer & Saskia Junggeburth

Ein gelesenes und nach-erzähltes Schattenbild-Buch-Abenteuer. Odysseus ist ein wilder Kerl. Schon lange ist er unterwegs und erlebt Abenteuer. Seine Frau Penelope und sein Sohn Telemachos warten auf seine Rückkehr. Auch Odysseus will jetzt auch endlich nach Hause zurückkehren. Doch leider kommt ihm schon wieder ein Abenteuer dazwischen...
Eintritt: 3,50 €
Anmeldung: ella-kulturhaus@mookwat.de



Vorschau Oktober

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

Ist 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.

