

Stadtteilzeitung

Rund um das Quartier Essener Straße und den Raum Langenhorn

Na Huus, to de Bahn (HUUS): Sicher und bequem nach Hause

Mit HUUS kommen Sie auch nach Betriebsschluss der U-Bahn sicher und bequem bis fast vor die eigene Haustür.



Foto: iStock – © Marc Osborne

Viele Langenhornerinnen und Langenhorner kennen es: Nach einem Konzert, einer Feier, dem Sport oder einem Treffen mit Freunden endet die Fahrt an der U-Bahn – doch bis nach Hause ist es oft noch ein Stück. Gerade in einem weitläufigen Stadtteil wie Langenhorn kann dieser Weg länger sein und führt nicht selten durch unbelebte Straßen, besonders spät am Abend.

Hier setzt das Pilotprojekt HUUS („Na Huus, to de Bahn“) an. Es ergänzt den öffentlichen Nahverkehr und schließt die

Lücke auf der sogenannten letzten Meile. Für einen Festpreis von 6 Euro bringt ein Taxi Fahrgäste ohne Zwischenstopp zu einer Privatadresse und der nächstgelegenen teilnehmenden Bahnstation – oder umgekehrt. Das Angebot gilt innerhalb eines Radius von etwa drei Kilometern rund um die jeweiligen Stationen.

In Langenhorn umfasst der Service die U-Bahn-Stationen:

- Langenhorn Markt
- Langenhorn Nord
- Kiwittsmoor
- Ochsenzoll

HUUS ist kein hvv-Angebot, sondern ein ergänzendes Projekt, das von den beteiligten Partnern finanziert und zunächst bis Anfang 2027 erprobt wird. Inklusionsfahrzeuge sind bereits im Einsatz, ihre Verfügbarkeit kann jedoch nicht in jedem Fall garantiert werden.

Die Buchung und Bezahlung erfolgt über die Apps von Free Now oder Hansa-Taxi; Barzahlung ist nicht möglich.

HUUS sorgt dafür, dass die Fahrt nicht an der U-Bahn endet, sondern möglichst nah an der eigenen Haustür. Besonders in den Abend- und Nachtstunden bietet das Angebot mehr Komfort und kann das Sicherheitsgefühl auf dem Heimweg erhöhen. • **Bettina Funke**

Sommerklänge im Naturbad Kiwittsmoor

Peppler bringt Moon Folkrock auf die Bühne – Open-Air-Konzert und Mondscheinschwimmen im August

Im August wird das Naturbad Kiwittsmoor zur Bühne für einen besonderen Sommerabend: Am Donnerstag, 13. August 2026, lädt das ella Kulturhaus, im Rahmen der von der Edmund Siemers-Stiftung geförderten Reihe „Das rollende Sofa“, zu einem Open-Air-Konzert mit dem Künstler Peppler ein. „Das rollende Sofa“ zu einem Open-Air-Konzert mit dem Künstler Peppler ein. Beginn ist um 19:30 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr. Der Eintritt beträgt 5 Euro. Peppler steht für einen atmosphärischen „Moon Folkrock“, der wie gemacht ist für laue Sommernächte unter freiem Himmel. Mit warmer, fast zeitlos wirkender Klangästhetik verbindet er Elemente aus Folk, Indie und Retro-Songwriting. Seine Songs erzählen von Vertrauen, Sehnsucht und zwischenmenschlicher Nähe – getragen von einer eindringlichen Stimme und vielseitigen Arrangements. Mal tritt er klassisch mit Gitarre und Harmonika auf, mal erweitert er seinen Sound im Trio mit Synthesizer, Keys und Schlagzeug.

Sein 2023 erschienenes Debütalbum „One Night out of Time“ wurde von der Welt am Sonntag als „so gut und gleichzeitig so irritierend authentisch retro“ beschrieben. Seitdem ist Peppler auf zahlreichen Festivals unterwegs, darunter das Open Flair, das Musikschutzgebiet und das Rudolstadt Festival. Zudem stand er bereits gemeinsam mit internationalen Acts wie Hayley Reardon, Joel Sarakula und Yusuf Sahilli auf der Bühne.

Das Konzert im Naturbad Kiwittsmoor verspricht eine besondere Atmosphäre: Live-Musik unter freiem Himmel, die sommerliche Umgebung des Freibades und ein Publikum, das



Foto: Jascha Kreft

Musik in entspannter Umgebung genießen kann. Die Kombination aus Natur, Wasser und Klang macht den Abend zu einem Highlight im Stadtteil. Auch über das Konzert hinaus lohnt sich ein Blick ins Programm des Naturbades: In diesem Sommer finden dort verschiedene Veranstaltungen statt. Ein besonderes Erlebnis ist das beliebte Mondscheinschwimmen, das direkt einen Tag nach dem Konzert am Freitag, 14. August, von 20 bis 22 Uhr angeboten wird. Wer dabei sein möchte, kann sich vorab per E-Mail unter info@htb62.de anmelden.

Tickets für das Konzert mit Peppler sind online unter ella-kulturhaus.de sowie direkt im ella Kulturhaus erhältlich. Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen dem Naturbad Kiwittsmoor und dem ella Kulturhaus Langenhorn. Bei Regen findet das Konzert im ella Kulturhaus statt.

• **Adrian Piprek**



Foto: Adrian Piprek

Der Service steht zu folgenden Zeiten bereit:

- Sonntag bis Donnerstag: 21:00 bis 00:30 Uhr
- Freitag und Samstag sowie vor Feiertagen: 21:00 bis 05:00 Uhr

Mehr Infos unter:

hvv - sicher unterwegs:
<https://www.hvv.de/de/sicherunterwegs>

free now:
<https://www.free-now.com/de/fahrt/Huus/>

Hansa Taxi:
<https://taxi211211.de/de/unternehmen/kundeninfos/kundeninfos-details/huus-service>





Foto: Manuela Prvulovic

20 Jahre Nordic Walking in Langenhorn:

Ursula Bülow bewegt Generationen

Als Ursula Bülow Anfang der 2000er-Jahre mit 63 Jahren in Rente ging, stellte sie sich eine zentrale Frage: Was nun? Die Antwort fand sie in der Bewegung und legte damit den Grundstein für 20 Jahre Nordic Walking in Langenhorn.

2002 entdeckte sie bei einer Veranstaltung im Stadtpark das damals neue Nordic Walking, ein ganzjähriger Outdoorsport. „Das ist mein Ding“, war ihr erster Gedanke. Durch ihre Erfahrung im Wandern, unter anderem im Deutschen Alpenverein, war ihr der Einsatz von Stöcken bereits vertraut.

Ursula Bülow ließ sich zur zertifizierten Nordic Walking Instruktoren ausbilden, erwarb die Jugendleitercard sowie die C-Lizenz im Freizeit- und Breitensport und bildete sich kontinuierlich weiter. Ihr Ziel: „Mich zu bewegen und andere in der Natur in Bewegung zu bringen.“

Neben ihrem etablierten Nordic Walking Treff engagierte sie sich über zehn Jahre im Schulsport und initiierte Lauf- und Walkingkurse.

2006 gründete sie ihren eigenen Treff „Streuobstwiesen Twisselwisch“. Fester Treffpunkt ist seitdem das „Blaue Haus“. In den Anfangsjahren nahmen über 30 Personen teil. Heute besteht eine feste

Gruppe, die sich wöchentlich donnerstags zu etwa 90-minütigen Touren durch die Natur trifft.

Bülow ist stark im Stadtteil verankert und arbeitet mit Schulen, Kirchen, dem Gesundheitsamt, Senioreneinrichtungen und unterschiedlichen Stadtteilvereinen, wie dem Langenhorn Heimat- und Bürgerverein und dem LEiLA – Leben in Langenhorn e.V. zusammen.

Auch die Gesundheit steht bei Ursula Bülow im Mittelpunkt: „Gehen ist so wichtig – mobil bleiben, draußen sein und nicht aufhören.“ Dies spiegelt sich in Vorträgen zum „gesunden Gehen“ wider, welche sie gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten organisierte.

Neben den sportlichen und gesundheitlichen Aspekten ist auch die Gemeinschaft ein wichtiger Bestandteil des Angebots. Ob gemeinsames Essen zur Weihnachtszeit oder eine Eis-Pause im Sommer – der Nordic Walking Treff ist längst mehr als nur Sport.

Heute, 20 Jahre nach den Anfängen, steht Ursula Bülow weiterhin für das, was sie von Beginn an angetrieben hat: Menschen jeden Alters in Bewegung zu bringen. Draußen, in der Natur und mit Freude.

• Manuela Prvulovic

Der Tauschschrank Langenhorn stellt sich vor

In der Dortmunder Straße können gut erhaltene Dinge kostenlos getauscht oder mitgenommen werden.

Kennen Sie schon meinen Tauschschrank in der Dortmunder Straße? Seit fast einem Jahr steht er hier vor dem Haus mit der Nummer 7. Ich selbst liebe es, in „Zu-Verschenken-Kisten“ nützliche Dinge zu entdecken und habe auch immer mal wieder selbst so eine Kiste vor's Haus gestellt.

Dann musste ich aber immer aufpassen, sie bei Regen wieder reinzustellen. Es sah auch nicht schön aus und die Kiste stand mitten auf dem Weg.

Schon seit einigen Jahren gibt es ein paar Häuser weiter die Büchertauschzelle von Carmen Speck (Dortmunder Str. 13) – und so etwas wollte ich auch! Also haben mein Mann und ich mit Hilfe eines handwerklich begabten Freundes kurzerhand ein Stück des Gartenzaunes entfernt und einen Gartenschrank aufgestellt. Daneben fand auch noch eine Bank Platz, so dass Passanten sich hier ausruhen können.

Parallel dazu habe ich bei Instagram einen Kanal eröffnet (@Tauschschrank_Lan-

genhorn), um über Neuigkeiten rund um den Tauschschrank, aber auch über andere Tauschschränke und nachhaltige oder kulturelle Events in und um Hamburg zu berichten.

Wir alle haben Dinge, die wir nicht mehr brauchen und die zum Wegschmeißen zu schade sind.

Darum: Schenk deinen Dingen ein neues Leben und stelle sie in den Tauschschrank und nimm mit, was du brauchst. Tauschen ist keine Pflicht!

Die Sachen sollten in Ordnung (funktionsfähig) und sauber sein und müssen in den Schrank passen – egal ob es sich um Kleidung, Dekoration oder Spielzeug handelt. Aber Bücher bitte weiter in die Büchertauschzelle stellen.

Der Schrank wurde von Anfang an gut angenommen. Stets kann man neue Sachen entdecken. Es lohnt sich also, immer mal wieder reinzuschauen.

• Romy See



Foto: Romy See

Rückblick:

Bildhauerin Anne Ochmann – Wächtertürme

2010 feierten wir das 30. Jubiläum unseres Quartiers Essener Straße. Durch die Initiative der Quartiersentwicklung wurden uns als „Geburtstags-geschenk“ einige Neuerungen beschert. Unter anderem wurde der Abenteuerspielplatz, auch nach Wünschen der Bewohner:innen, neugestaltet.

Die Bildhauerin Anne Ochmann aus Berlin bekam den Auftrag zur künstlerischen Gestaltung der Eingangsbereiche des Spielplatzes. In einer großen Mitmachaktion lud sie Kinder und Jugendliche des Stadtteils ins Sommeratelier auf der großen Wiese dazu ein. Eine schöne Idee entstand durch den charakteristischen Doppel-Turm des großen Kletter-Spielgerätes. Dieser erinnert mit dem Spitzdach an Burgtürme mittelalterlicher Burganlagen.

Nun sollten Wächtertürme als Wegweiser entstehen. Rund 300 Kinder haben von Juni bis Oktober 2010 aus Tonmasse Keramikplatten modelliert und geritzt und sie zu Bausteinen zusammengefügt. Es wurden wunderschöne Burgmotive, wie z.B. Drachen, Ritter, Pferde und Wappen ent-

worfen. Diese gebrannte, teilweise glasierte Keramik ist robust und korrespondiert mit den typischen Klinkerfassaden des Wohngebietes. An sieben ausgewählten Standorten wurden die Einzeltürme auf Fundamente aufgemauert und mit Beton verfüllt.

Das Projekt war ein großer Erfolg für die vielen kleinen Künstler:innen. Seitdem sind die Wächtertürme ein bewunderter Blickpunkt. Leider kam es nach jahrelangen Witterungsbelastungen im Jahr 2023 zum Abbröckeln an einigen Stellen. Vor einiger Zeit wurden sie etwas repariert. Wir hoffen, dass die Türme noch einige Stürme aushalten mögen, um den Stadtteil zu schmücken. Weitere Kunstwerke von Anne Ochmann werden in der übernächsten Ausgabe vorgestellt. • Birgit Bück



Foto: Birgit Bück

Ihr Zuhause in Langenhorn

Nach umfangreicher Modernisierung präsentiert sich die Seniorenwohnanlage in der Dortmunder Straße als lebendiger Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren.

Hallo liebe Nachbarinnen und Nachbarn, unsere Einrichtung ist den meisten von Ihnen bereits bekannt. Seit vielen Jahren gehört die Seniorenwohnanlage an der Dortmunder Straße zum Stadtteil Langenhorn. Nach umfassender Modernisierung und zweijährigem Umbau konnten wir unsere Einrichtung im März 2023 wieder eröffnen.

Wohnen in Gemeinschaft

Insgesamt bieten wir 115 Service-Wohnungen (1-, 1,5-, 2- und 3-Zimmer-) an. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner leben selbstständig in ihren eigenen vier Wänden – mit der Sicherheit eines Hausnotrufsystems und bei Bedarf unterstützt durch unseren hauseigenen ambulanten Pflegedienst. Gegen Einsamkeit im Alter hilft vor allem Gemeinschaft. Deshalb bietet unser Sozialer Dienst zahlreiche Veranstaltungen und Aktivitäten an. Ob Frühlingsfest oder Weihnachtsfeier – bei uns ist das ganze Jahr über etwas los. Darüber hinaus finden regelmäßig weitere Veranstaltungen statt, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Ambulante Wohnereinrichtung mit Herz

In unserem Pflegebereich auf zwei Etagen stehen 48 moderne Einzelzimmer mit barrierefreiem Bad zur Verfügung. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen. Auch hier stehen Gemeinschaft und Lebensqualität im Mittelpunkt. Unser Betreuungsteam gestaltet ein abwechslungsreiches Programm. Ein Einzug ist ab dem Pflegegrad 2 möglich.

Die Versorgung kann dabei individuell und nach Bedarf durch unseren ambulanten Pflegedienst ergänzt werden.

Tagespflege - Abwechslung, die guttut

Unsere Tagespflege ist montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr geöffnet und richtet sich an Menschen, die Unterstützung im Alltag benötigen oder den Austausch mit anderen Menschen schätzen.

Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück. Nach dem Mittagessen besteht die Möglichkeit, sich in unserem Ruhe-raum zu entspannen oder am abwechslungsreichen Nachmittagsprogramm teilzunehmen. Natürlich dürfen auch Kaffee und Kuchen nicht fehlen. Gegen 16 Uhr werden unsere Gäste wieder nach Hause gebracht.

Ein offenes Haus für Langenhorn

In den vergangenen Jahren hat sich in unserem Haus viel verändert. Geblieben ist jedoch unser Wunsch, ein offener Treffpunkt im Stadtteil zu sein. Deshalb freuen wir uns immer, wenn Nachbarinnen und Nachbarn aus Langenhorn unsere öffentlichen Veranstaltungen besuchen und unser Haus kennenlernen.

Interesse oder Fragen?

Sie möchten mehr über unsere Wohn- und Betreuungsangebote erfahren? Dann sprechen Sie uns gerne an:

Telefon: 040 537 592 000

E-Mail: empfang-langenhorn@vhw-hamburg.de

Wir freuen uns auf Sie!

• **Andrea Pilz**



Foto: Andrea Pilz

Gemeinschaft in Langenhorn

Hier muss keiner einsam sein
Kinderlachen lädt uns ein.
Vogelzwitschern,
Sonnenbaden
Oder feucht bis an die Waden
Hier ist es grün
Hier gibt es viel
Lasst uns treffen
Lasst uns spielen

Lasst uns singen,
fröhlich sein
Hier muss keiner einsam sein
Dafür fällt uns manches ein
Kommt herbei und macht gern mit
Gemeinsamkeit hält wirklich fit
Auch im ella ist viel los
Schaut vorbei,

die Wahl ist groß
Donnerstags Kaffee und Kuchen
Was euch Spaß macht kann man suchen!
Doch am besten kommt vorbei und bringt Ideen für alle ein.

• **Birgit Jungkurth**



Fotos: Karolin Nebermann

Hamburgs verborgene Schätze

Das **Altonaer Museum** ist wohl eines der schönsten Museen für Familien in Hamburg. Auf vier Ebenen gibt es eine Menge zu entdecken. Dabei steht der maritime Einfluss auf Hamburg und speziell die Kulturgeschichte von Altona sowie Schleswig-Holstein im Vordergrund. Für Kinder gibt es besondere Angebote und Mitmachstationen im gesamten Museum. Besonders toll ist die Trickkiste, wo man seinen eigenen Trickfilm kreieren kann. Ein weiteres Highlight ist die Wunderkammer, ein Museumsabteil nur für Kinder auf zwei Ebenen. Hier darf man Vieles anfassen, ausprobieren, spielen und selbst kreativ werden. Im Kinderbuchhaus kann man wechselnde Buchangebote für Kinder und Jugendliche sowie eine Ausstellung mit Originalillustrationen aus Kinder- und Jugendbüchern bestaunen. Das ganze Museum ist weitestgehend barrierefrei. Sonntags gibt es speziell für Kinder besondere Mitmachangebote (Aktion Sonntagskinder). Das Altonaer Museum wird durch das Café „Schmidtchen im Museum“ (mit kleiner Spielecke) und einem Museumsladen ergänzt. Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren erhalten kostenfreien Eintritt in das Museum.

Wer lieber draußen entspannt unterwegs sein möchte, findet im **Arboretum Marienhof** in Poppenbüttel ein kleines verstecktes Paradies. Die Gartenanlage öffnet ihre Pforten ausschließlich für angemeldete Gruppen oder für öffentliche Führungen (Termine am besten telefonisch erfragen). Hier befindet sich ein Eldorado für Pflanzenliebhaber und eine kleine grüne Oase, direkt neben der Burg Henneberg – auch bekannt als Alsterschlösschen. Angelegt im Stile eines englischen Landschaftsgartens, verliebt man sich relativ schnell in das 2,6 Hektar große Grundstück. Viele exotische und meist seltene, heimische Baum- und Straucharten sind hier zu finden. Verwaltet wird der Garten von der Otto Henneberg-Poppenbüttel Stiftung, welche 1986 gegründet wurde und das Lebenswerk der Familie Henneberg-Poppenbüttel weiterführt. Die Burg Henneberg ist übrigens keine echte Ruine,

sondern eine kunstvolle Nachbildung der Burg Henneberg aus Süd-Thüringen – im Maßstab 1:4! Ursprünglich diente sie als Familienarchiv der Familie Henneberg, der auch das angrenzende Arboretum gehörte.

Altonaer Museum

Museumstraße 23, 22765 Hamburg

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch bis Freitag 10:00-17:00 Uhr, Samstag & Sonntag 10:00-18:00 Uhr

Eintritt: regulär 8,50 EUR, Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren freier Eintritt

Infos: www.shmh.de/altonaer-museum

Arboretum Marienhof

Poppenbüttel Markt 10, 22399 Hamburg

Öffnungszeiten: nach Absprache

Infos: www.arboretum-marienhof.de

UNSERE STOLZE GEWINNERIN



Foto: Adrian Piprek

GEWINNSPIEL

Dieses Mal verlosen wir zwei Freikarten für ein Museum nach Wahl, welches Teil der Stiftung Historische Museen Hamburg ist. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren erhalten kostenfreien Eintritt

Beantworte uns hierfür folgende Quizfrage: An welchem Datum findet der Flohmarkt auf dem Käkenhof statt?

Bitte die Antwort an post@ella-kulturhaus.de senden. Einsendeschluss ist der 30. August 2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



So., 13. September auf dem Käkenhof:

Standbetreiber*innen gesucht!

Nach langer Pause ist es endlich wieder so weit: Am Sonntag, den 13. September, findet ein Flohmarkt auf dem Käkenhof statt. Von 12 bis 16 Uhr kann dort nach Herzenslust gestöbert, gefeilscht und geshoppt werden. Sie möchten selbst einen Stand betreiben? Dann sichern Sie sich Ihren Standplatz ganz einfach per E-Mail an: flohmarkt-kaekenhof@gmx.de. Geben Sie dabei bitte Ihren vollständigen Namen, Ihre Telefonnummer sowie an, ob Sie Tische und Stühle ausleihen möchten (Hinweis: die Tische haben unterschiedliche Maße).

Die Standgebühr beträgt 5 € pro 2 Meter Standfläche – oder alternativ einen selbstgebackenen Kuchen. Kinder mit einer Decke zahlen keine Standgebühr.

Anmeldeschluss ist der Fr. 11.09.2026

So., 27. September auf dem Käkenhof: Kindertag

Helfer*innen gesucht!

Am Sonntag, den 27. September, von 12 bis 15 Uhr lädt der Kindertag zu einem fröhlichen Erlebnis voller Spiel, Spaß und Begegnung ein. Für Kinder sind viele spannende Outdoor-Aktivitäten geplant, die zum Mitmachen, Ausprobieren und Entdecken einladen. Außerdem erwartet die kleinen Besucher ein Kinderflohmarkt, bei dem sie ihre Schätze auf Decken ausbreiten und kostenlos verkaufen können.

Ein besonderes Highlight für die ganze Familie bietet in diesem Jahr das Mitmachprogramm von KinderKinder e.V. und Lasterkultur. Auf einer mobilen Bühne werden Kinderrechte kreativ und spielerisch durch Musik, Kunst und interaktive Aktionen erlebbar gemacht. Damit das Fest für alle unvergesslich wird, werden noch engagierte Helferinnen und Helfer gesucht. Ob beim Auf- und Abbau, bei der Betreuung der Stände oder bei der Zubereitung und dem Verkauf von Speisen und Getränken – jede Unterstützung zählt.

Wer sich ehrenamtlich einbringen und die Nachbarschaft stärken möchte, ist herzlich eingeladen, Teil des Kindertages zu werden. Interessierte melden sich gerne unter post@ella-kulturhaus.de.

Das ella Kulturhaus und LEILA - Leben in Langenhorn e.V. freuen sich auf eine tolle Veranstaltung.

Werde Teil des Repair Café Teams!

Sie tüfteln leidenschaftlich und haben das Know-how Haushaltsgeräte o. Ä. wieder auf Vordermann zu bringen? Sie wollen sich mehr engagieren in Ihrem Stadtteil? Dann werden Sie doch Teil des Repair Café Langenhorn! Das Repair Café findet ca. alle zwei Monate samstags im ella statt.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gerne bei: mp@ella-kulturhaus.de oder rufen Sie an unter (040) 53 32 71 50. Wir freuen uns auf Sie!

WIR SUCHEN:

ehrenamtliche

ELEKTRIKER*INNEN

FÜR UNSER REPAIR-CAFÉ

im ella

Bringen Sie Ihr Können ein –
helfen Sie mit, dass Geräte ein
zweites Leben bekommen!

Meine Sicht auf Female Empowerment

ein Beitrag von Tanja Böhm



Bild: iStock – © Anastasia Malachl

Female Empowerment oder Women Empowerment bedeutet die Stärkung von Frauen und Mädchen, damit sie selbstbestimmt, gleichberechtigt und unabhängig leben können. Es geht darum, Stereotype aufzubrechen, Diskriminierung zu bekämpfen und das volle Potenzial in allen Lebensbereichen auszuschöpfen.

Die Kernsäule stützt sich auf fünf wesentliche Pfeiler:

Selbstwertgefühl: das tiefe Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert

Wahlfreiheit: das Recht, über das eigene Leben, den Körper und die eigene Zukunft frei zu bestimmen

Chancengleichheit: der gleichberechtigte Zugang zu Bildung, Ressourcen und Karrieremöglichkeiten

Handlungsfähigkeit: die Macht und die Mittel das eigene Leben sowohl privat als auch beruflich selbst zu gestalten

Netzwerke: der kollektive Austausch und die gegenseitige Unterstützung unter Frauen und Mentorinnen

Weibliche Archetypen sind universelle, im Unterbewusstsein verankerte Urbilder. Geprägt durch den Psychiater Carl Gustav Jung helfen sie Frauen, verschiedene Persönlichkeitsanteile zu verstehen und zu leben.

Die vier zyklischen Archetypen (oft bezogen auf Lebensphasen oder den Menstruationszyklus):

die Jungfrau steht für Jugend, Neuanfang, Tatendrang und Fokus

die Mutter oder Königin repräsentiert Fürsorge, Schöpferkraft, Fülle und tiefe Liebe

die Zauberin oder die Wilde symbolisiert Intuition, Wandlung, Leidenschaft und Loslassen

Die Weise oder die Alte steht für Lebenserfahrung, Reflexion, geistige Klarheit und Spiritualität

das ella sucht helfende Hände für die

Kleidertausch-Party

AM

Sa. 5. September 12-15 Uhr

Interesse? Anmeldung an: mp@ella-kulturhaus.de

HIGHLIGHTS IM ELLA KULTURHAUS

Do. 13.08. 19 Uhr: Das rollende Sofa: Open-Air-Konzert mit Peppler im Naturbad Kiwittsmoor, 5€

Fr. 14.08. 16:30 – 18 Uhr: Bewegt ins Wochenende mit Carsten Peckmann, Treffpunkt Start am ella, Spende erbeten

Mi. 19.08.: Stadtteilrat- Sommerrat im InPeLa-Garten, im Grünzug Essener Straße

Fr. 04.09. 16:30 – 18 Uhr: Bewegt ins Wochenende mit Carsten Peckmann, Treffpunkt Start am ella, Spende erbeten

Sa. 05.09. 12 – 15 Uhr: Kleidertausch-Party im ella, kostenlos

Di. 08.09. 19:30 Uhr: Theateraufführung von Charly's Tante vom Amateur Theater Norderstedt im ella, 8€/6€

So. 13.09. 12 – 16 Uhr: Flohmarkt auf dem Käkenhof mit Kinder- und Familienprogramm

Do. 24.09. 20 Uhr: Poetry Slam Langenhorn im ella, 8€/6€

Sa. 26.09. 14 – 17 Uhr: Repair Café im ella, kostenlos

So. 27.09. 12 – 15 Uhr: Kindertag auf dem Käkenhof mit tollen Mitmach-Angeboten