

# Veranstaltungen in Hemelingen

für Seniorinnen und Senioren



**Mai – September 2022**



## Grußwort

Die Stadtteilstiftung Hemelingen hat für 2022 die Unterstützung von Projekten für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil als neuen Schwerpunkt ihrer Arbeit gewählt. Der Arbeitskreis „Alte Vielfalt“ hat dazu mit einem Programm für den Zeitraum Mai bis September 2022 einen ersten größeren Projektvorschlag entworfen. Die Stiftung unterstützt die Realisierung dieses Programms mit ihren verfügbaren Mitteln.

Bei der Entscheidung für diesen Schwerpunkt haben wir uns von der Überlegung leiten lassen, dass besonders Seniorinnen und Senioren in der Zeit der Corona-Pandemie sehr gelitten haben, sowohl unter den Auswirkungen der Krankheit selbst, als auch unter der sozialen Isolation, die in Einrichtungen und bei Quarantänemaßnahmen – auch zu Hause – gefordert war. Dabei hat sich gezeigt, dass die Gesellschaft auf ein solches Umgehen mit älteren Menschen nicht ausreichend vorbereitet war und diese Lücken sind auch bisher nicht adäquat geschlossen worden.

Mit der Wahl dieses Leuchtturmprojektes wollen wir unseren Beitrag dazu leisten, die älteren Menschen bei der Bewältigung der Nachteile zu unterstützen, so wie dies auch beim hier nun als Broschüre vorliegenden Programm der „Alten Vielfalt“ für den Sommer- und Herbstzeitraum 2022 gedanklich zugrundeliegt.

Ullrich Höft  
*Vorstandsvorsitzender der Stadtteil-Stiftung*

# Hemelinger Postkasten

„Wenn die Nasen passen“

Möchten Sie gerne neue Kontakte knüpfen? Auf einfache Art und Weise können Sie über den Hemelinger Postkasten Menschen aus Ihrem Stadtteil kennenlernen und sich z.B. auf ein Telefonat, einen Spaziergang, zum Kaffee oder auch zu einer Runde Rommé verabreden. Die Aktion läuft bis Pfingsten 2022.

**Eine Teilnahme ist ganz einfach:**

- 1 Postkarte ausfüllen**  
Postkarten liegen in den teilnehmenden Geschäften und Institutionen aus
- 2 Postkarte in einen der Hemelinger Postkästen werfen**  
Standorte und Adressen (siehe unten und rechte Seite)
- 3 Eine Woche warten**  
Wir stellen für Sie den Kontakt her
- 4 Neue Kontakte knüpfen**

## Standorte der Postkästen

### Arbergen

Radius Physiotherapie, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen  
Praxis für Physiotherapie Hellmiß, Im Glühmoor 13a, 28307 Bremen

### Hastedt

Thalia im Hansa Carré, Pfalzburger Straße 41, 28207 Bremen  
Impuls e.V., Fleetrade 78, 28207 Bremen  
Ev. Auferstehungsgemeinde, Drakenburger Str. 42, 28207 Bremen  
Alt-Hastedter Ev. Kirchengemeinde, Bennigsenstraße 7 b, 28205 Bremen

### Hemeligen

Renafan, Ambulante Pflege Hemeligen, Hemelinger Heerstr. 44a, 28309 Bremen  
Familienzentrum Mobile Mehrgenerationenhaus, Hinter den Ellern 1 a, 28309 Bremen  
Hofladen Stackkamp, Stackkamp 1, 28309 Bremen  
Stiftungsdorf Hemeligen, Dietrich-Wilkens-Straße. 18, 28309 Bremen  
Haus Odem WH Care, Hannoversche Straße 103, 28309 Bremen  
Frisör Viva La Hair, Diedrich-Wilkens-Straße 14, 28309 Bremen

### Postkästen an Hemelinger Bänken

#### Arbergen

Stiftungsdorf Arberger Mühle,  
Vor dem Esch 7, 28307 Bremen  
Bärbel Peters Hörsysteme,  
Arberger Heerstr. 31, 28307 Bremen

#### Hastedt

Hansa Carré, Pfalzburger Straße 41,  
28207 Bremen  
Hemelinger Schaufenster,  
Föhrenstraße 8, 28207 Bremen

#### Hemeligen

Bürgerhaus Hemeligen, Godehard-  
straße 4, 28309 Bremen  
Ev. Brückengemeinde, Christernstraße  
18a, 28309 Bremen

#### Mahndorf

Bürgerhaus Mahndorf e.V.,  
Mahndorfer Bahnhof 10, 28307 Bremen  
Kolonko Pflanzen, Floristik & Phantasie,  
Mahndorfer Deich 50, 28307 Bremen

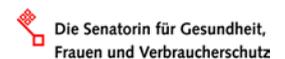
#### Sebaldsbrück

Ev. Versöhnungsgemeinde: Die Brücke,  
Sebaldsbrücker Heerstr. 52,  
28309 Bremen  
NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185,  
28309 Bremen

### Weitere Informationen:

Sharlina Spiering  
0160 / 90769626  
Bremer Heimstiftung  
Werkstatt Alter  
Gesundheitskompetenz stärken

Leman Hasanova  
0176 / 21441483  
Landesvereinigung für Gesundheit  
und Akademie  
für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Gesundheitsfachkräfte im Quartier



# Veranstaltungs- programm

Mai – September 2022

## Selbstgemachte Kräuter-Duftsträuße

Wir binden gemeinsam aus duftenden, blühenden Kräutern einen Strauß für Zuhause. Außerdem wird von einer NABU-Mitarbeiterin gezeigt, wie man aus alten Kräuterpflanzen schnell und unkompliziert neue Pflanzen herstellen kann.

Wann: Donnerstag, 12. Mai 2022, 15.00 bis 17.00 Uhr  
Wo: Stiftungsdorf Hemelingen, Dietrich-Wilkens-Straße, hinten im Garten  
Info: Um Anmeldungen **bis zum 9. Mai 2022** wird gebeten  
Peter Birkholz, Telefon: 41 04 120  
Kosten: keine



## Turnier: Mensch-Ärgere-Dich-Nicht

In fröhlicher Runde wird um den besten Platz bei Mensch-Ärgere-Dich-Nicht gespielt. Die zwei besten Spieler in jeder Runde kommen immer eine Runde weiter, bis wir den Spielerkönig erspielt haben. Neben kleinen Preisen und einer Urkunde ist für das leibliche Wohl mit Kaffee und leckerem Kuchen gesorgt.

Wann: Dienstag, 17. Mai 2022, 15.00 Uhr  
Wo: Rosmarie-Nemitz-Haus, Hermann-Osterloh-Str. 117, 28307 Bremen  
Info: Um Anmeldung wird gebeten.  
Gaby Dönselmann, Tel: 361- 166 06; Werner Bolte, Tel: 0172-94 74 9 25  
Christa Sönksen, Tel: 48 90 87  
Kosten: 3,00 Euro



## Boule-Rallye

An jedem Termin treten die Spieler\*innen in Teams gegeneinander an.  
Keine Vorerfahrung nötig. Das Material wird gestellt.  
Den Gewinner\*innen winkt ein Preis!

Wann: Donnerstags, 19. Mai, 23. Juni, 21. Juli, 5. August  
und 29. September 2022, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr  
Wo: Tamra-Hemelingen-Park, Boule-Bahn  
Info: Um Anmeldung wird gebeten  
Peter Birkholz, Telefon: 41 0 41 20  
Kosten: keine



## Spargellauf / Spargelessen

Leckeres Spargelessen im Café MOBILE! Wer mag, kann vorher mit uns noch einen kleinen Spaziergang zu Frau Hönle im Hofladen Stackkamp machen. Dort kann man Hühner anschauen, es kann nach Belieben eingekauft und auch ein kleines Schwätzchen gehalten werden. Danach machen wir uns wieder auf den Rückweg und kehren ins Café MOBILE ein, um lecker Spargel zu essen.

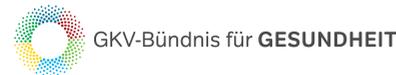
Wann: 3. Juni 2022, 11.00 Uhr Spaziergang, 12.30 Uhr Spargelessen  
Wo: Café-Mobile im Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus,  
Hinter den Ellern 1A, 28309 Bremen  
Info: Um Anmeldung **bis zum 25. Mai 2022** wird gebeten.  
Gaby Dönselmann, Telefon: 361-166 06  
Kosten: 6,90 Euro



## Progressive Muskelentspannung

Ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren – auch im Sitzen. Durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird der Unterschied von normaler und überhöhter Anspannung erkennbar. Die bewusste Entspannung einzelner Bereiche überträgt sich auch auf andere Muskelgruppen, worauf weitere Entspannungsprozesse im ganzen Körper folgen. Hierdurch wird die Atmung ruhiger und es lassen sich z.B. Blutdruck, Pulsschlag, Atmung und Darmtätigkeit positiv beeinflussen.

Wann: Mittwoch, 22. Juni 2022, 10.00 Uhr  
Wo: Impuls e.V., Fleetrade 78, 28207 Bremen  
Info: Um Anmeldung wird gebeten  
Sharlina Spiering, Telefon: 0160 - 90 76 96 26  
Kosten: keine



## NABU: Honig- und Wildbienen

Beim NABU leben Honigbienen und Wildbienen in bester Eintracht und laben sich an den zahlreichen Blüten auf dem Gelände. Während die Honigbienen unseren Honig liefern, sind die Wildbienen zum Beobachten da. Ihr Wert ist derselbe. Praktisches Wissen für zu Hause: Wie lassen sich Balkon und Garten bienenfreundlich gestalten?

Wann: Donnerstag, 23. Juni 2022, 14.30 Uhr  
Wo: NABU, Vahrer Feldweg 185, 28309 Bremen  
Info: Um Anmeldung wird gebeten  
Dorothee Meier, Telefon: 48 44 48 76  
Kosten: keine



## Selbstgemachte Kräuter-Duftsträuße

Wir binden gemeinsam aus duftenden und blühenden Kräutern einen Strauß für Zuhause. Außerdem wird von einer NABU-Mitarbeiterin gezeigt, wie man aus alten Kräuterpflanzen schnell und unkompliziert neue Pflanzen herstellen kann.

Wann: Mittwoch, 13. Juli 2022, 15.00 bis 17.00 Uhr  
Wo: Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus, Hinter den Ellern 1A, 28309 Bremen  
Kontakt: Gaby Dönselmann, Telefon: 361-166 06  
Kosten: keine



## Progressive Muskelentspannung

Ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren. Durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wird der Unterschied von normaler und überhöhter Anspannung erkennbar. Die bewusste Entspannung einzelner Bereiche überträgt sich auch auf andere Muskelgruppen, worauf weitere Entspannungsprozesse im ganzen Körper folgen. Hierdurch wird die Atmung ruhiger und es lassen sich z.B. Blutdruck, Pulsschlag, Atmung und Darmtätigkeit positiv beeinflussen.

Wann: Mittwoch, 27. Juli 2022, 11.00 Uhr  
Wo: Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen  
Info: Um Anmeldung wird gebeten.  
Sabine Bonjer, Telefon: 69 69 59 99  
Kosten: keine



## Smartphone & Co

Alles zum Thema Smartphones und Computer. Ständig gibt es neue Apps und bekannte Apps bekommen durch Updates neue Eigenschaften. Muss man immer alles mitmachen? Sicherlich nicht – aber es schadet auch nicht, davon gehört zu haben. Und manches kann auch sehr nützlich sein. Neuerungen in der jüngsten Vergangenheit waren z.B. Videokonferenzen, Corona-App, Luca-App, Gast Bremen und der digitale Impfnachweis. Die Entwicklung geht weiter ...

Wann: Donnerstag, 18. August 2022, 15.00 Uhr  
Wo: Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen  
Info: Um Anmeldung wird gebeten.  
Sabine Bonjer, Telefon: 69 69 59 99  
Kosten: keine



Stiftungsdorf Arberger Mühle  
BREMER HEIMSTIFTUNG

## Rollator- und Rollstuhlführerschein

Rollator und Rollstuhl sind für viele ältere Menschen ein sehr nützliches Hilfsmittel, um mobil zu sein und am öffentlichen Leben teilnehmen zu können. Der Umgang damit will aber geübt sein. Mitarbeiter der BSAG bringen daher einen Bus mit und es kann ganz in Ruhe das Ein- und Aussteigen geübt werden. Außerdem kann man sein Gefährt von einem Mitarbeiter des Sanitätshauses überprüfen lassen und von der Polizei codieren lassen. Mit leckerer Erbsensuppe, Kaffee und Kuchen sorgt das ehrenamtliche Team des Begegnungszentrums der AmeB für das leibliche Wohl.

Wann: Termin und Anmeldungen gibt es im September 2022  
Wo: Rosmarie-Nemitz-Haus, Hermann-Osterloh-Str. 117, 28307 Bremen  
Kontakt: Gaby Dönselmann, Tel: 361- 166 06; Christa Sönksen, Tel: 48 90 87





## Konzerte & Musikalische Veranstaltungen

### Milonga Hemelingen im Bürgerhaus Hemelingen

Das Trio TangoEstivario widmet sich ganz dem argentinischen Tango. Die Musiker Ruslan Maximovski (Bandoneon), Alexander Gabriel (Klavier) und Peter Spaeth (Kontrabass) kommen aus Dortmund und Münster. Fasziniert vom Wesen des Tangos und seinen vielfältigen Erscheinungsformen haben sie sich ein breites Repertoire erarbeitet, von der Época de Oro – den goldenen Zeiten der großen Tanzorchester – bis hin zu den Werken Astor Piazzollas und zeitgenössischen Kompositionen.

Wann: Samstag, 25. Juni 2022, 19.00 bis 23.00 Uhr  
Wo: Bürgerhaus Hemelingen e. V., Godehardstraße 4, 28309 Bremen  
Kontakt: Telefon: 45 61 98, Fax: 45 26 41  
Eintritt: 10,00 Euro (Abendkasse); um Anmeldung wird gebeten

### Sax & Friends - Swing meets Rock n Roll im Bürgerhaus Hemelingen

Sax & Friends mit Ilona Thor am Saxophon/Klarinette, Axel Meyer am Piano/Bass sowie Lutz Schwetmann am Schlagzeug/Percussion haben aus unterschiedlichen Genres und diversen Epochen der jüngsten Musikgeschichte ein interessantes Programm konzipiert und die für die Zeit typischen Kompositionen in Ihrer eigenen Art neu arrangiert. Neben den belebenden rhythmischen Strukturen zeigen die Arrangements außergewöhnliche harmonische Klangvariationen und bewegende Melodieimprovisationen. Immer wieder entsteht etwas interessantes Neues, das den Zuhörer aufhorchen lässt und ihn fesselt.

Wann: Sonntag, 26. Juni 2022, 15.00 bis 17.30 Uhr  
Wo: Bürgerhaus Hemelingen e. V., Godehardstraße 4, 28309 Bremen  
Kontakt: Telefon: 45 61 98, Fax: 45 26 41  
Eintritt: 7,00 Euro (Abendkasse); 5,00 Euro (im VVK),  
um Anmeldung wird gebeten

---

### Effi Geffken und Band Lichtenstein im Bürgerhaus Hemelingen

Die Bremer Band Lichtenstein um den Sänger Effi Geffken bietet ein Programm mit Liedern des legendären Künstlers Leonard Cohen. Neben eingängig bekannten Titeln wie „Halleluja“ und einschmeichelnden Liebesliedern wie „Suzanne“ werden auch weniger bekannte und sperrige Titel, wie „Who by fire“ präsentiert. Die charmant-raue, manchmal knarzige Stimme Effi Geffkens und eine einfühlsame instrumentale Begleitung lassen einen unterhaltsamen Abend erwarten.

Wann: Freitag, 1. Juli 2022, 20.00 bis 23.00 Uhr  
Wo: Bürgerhaus Hemelingen e. V., Godehardstraße 4, 28309 Bremen  
Kontakt: Telefon: 45 61 98, Fax: 45 26 41  
Eintritt: 10,00 Euro (Abendkasse); um Anmeldung wird gebeten

## Wieder zu Haus-Chansons von Werner Winkel im Bürgerhaus Hemelingen

Mit dem neuen Programm von Liedermacher Werner Winkel begeben sich die Zuhörer auf eine musikalische Reise, die mit neuen Erlebnissen, Bekanntschaften und Erfahrungen aufwartet. Die Reise findet ihren Anfang nicht über den Wolken, aber ein bisschen Reinhard Mey, eine Prise Hannes Wader und ein Fünkchen Klaus Hoffmann stecken sowohl in der Stimme des Sängers als auch in seinen Liedtexten. Lassen Sie sich ein auf seine humorvollen wie auch liebevollen Texte, genießen Sie das melodische Spiel seiner Gitarre und lauschen Sie seiner Stimme – Sie werden mit dem Fuß wippen und sich sicherlich auch in einigen Texten wiederfinden.

Wann: Sonntag, 10. Juli 2022, 15.00 bis 17.30 Uhr  
Wo: Bürgerhaus Hemelingen e. V., Godehardstraße 4, 28309 Bremen  
Kontakt: Telefon: 45 61 98, Fax: 45 26 41  
Eintritt: 7,00 Euro (Abendkasse); 5,00 Euro (im VVK),  
um Anmeldung wird gebeten

---

## Opern und Operetten für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn im Stiftungsdorf Arberger Mühle

Die Sopranistin Julia Bachmann singt mit Gitarrenbegleitung eine Auswahl an Liedern aus ihrem Repertoire. Darunter Stücke aus bekannten Opern und Operetten wie La Traviata, Carmen oder die Zauberflöte. Mit ihrer besonderen Stimme sorgt die professionelle Sängerin für Gänsehaut und bewegende Momente.

Wann: Donnerstag, 21. Juli 2022, 15.00 Uhr  
Wo: Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen  
Um Anmeldung wird gebeten.  
Sabine Bonjer, Telefon: 69 69 59 99  
Eintritt: frei



## Stadtteilstefe

## Hemelinger Markt 2022

Der Hemelinger Markt 2022 wird sich in diesem Jahr auf das ursprüngliche Fest besinnen und als „kleiner Freimarkt“ bereits am Freitag, den 10.6. um 15.30 Uhr mit dem Neustädter Shantychor beginnen. Am Abend wird es ab 19.00 Uhr eine Tanzparty geben. Am Samstag werden sich die Hausgruppen auf der Bühne präsentieren. Umrahmt wird das gesamte Fest durch nostalgische Buden und Karussells. Am Samstag ab 13.00 Uhr wird es ein Kinderprogramm zum Thema Freimarkt geben, welches wieder die Studierenden des Studiengangs Freizeitwissenschaften anbieten werden. Der Schminkstand wird natürlich auch nicht fehlen und lassen Sie sich überraschen, was uns sonst noch Schönes einfällt.

Wann: Freitag, 10. Juni 2022, 15.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 11. Juni 2022, 11.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Bürgerhaus Hemelingen e.V.  
Godehardstraße 4, 28309 Bremen  
Kosten: freier Eintritt



## Bürgerbrunch der Stadtteil-Stiftung Hemelingen

Bei Kaffee, Brötchen und mehr mit Freunden und Nachbarn ins Klönen kommen, Neuigkeiten austauschen und ein paar schöne Stunden bei Live-Musik und Unterhaltung (was, wird hier noch nicht verraten!) miteinander verbringen. Die Tische und Bänke werden zur Veranstaltung auf dem Platz zwischen der Arberger Mühle und dem Stiftungsdorf Arberger Mühle aufgestellt. Sie möchten gern dabei sein? Dann packen Sie Ihren Picknickkorb und eine schöne Tischdekoration ein. Nicht vergessen: der schönste Tisch wird prämiert!

Um Anmeldung wird gebeten. E-Mail: [buengerbrunch@stiftung-hemelingen.de](mailto:buengerbrunch@stiftung-hemelingen.de)  
Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.stiftung-hemelingen.de](http://www.stiftung-hemelingen.de)

Wann: Sonntag, 10. Juli 2022, ab 11.00 Uhr  
Wo: Stiftungsdorf Arberger Mühle  
Kosten: Tisch mit acht Plätzen: 40,00 €; Einzelplatz: 5,00 €  
Für Kurzentschlossene gibt es  
Restplätze am Veranstaltungstag



## Begegnung der Kulturen – Sommerfest in Hastedt

Das Sommerfest soll eine Begegnung und eine Annäherung der Kulturen ermöglichen. Gegenseitiges Kennenlernen soll erleichtert, Akzeptanz gefördert sowie ein Anstoß gegeben werden, voneinander zu lernen und sich (besser) zu verstehen. Ein Miteinander statt eines Nebeneinanders ist Ziel dieses Sommerfestes.

Eingeladen sind Hastedter\*innen mit und ohne Migrationsgeschichte aller Generationen, die Lust haben, sich kennenzulernen und untereinander auszutauschen. Gäste aus anderen Orts- und Stadtteilen sind ebenso herzlich willkommen.

Wann: Samstag, 27. August 2022, 14.00 – 18.00 Uhr  
Wo: Schosterboorn in Hastedt  
Hastedter Heerstraße/Ludwig-Quidde-Straße  
Kosten: freier Eintritt



## Hemelinger Vielfalt 2022

### Motto: „Hier spielt die Musik“

In diesem Jahr findet am ersten September-Wochenende die 7. Hemelinger Vielfalt (HEVIE) rund um die Godehardstraße statt. Im Tamra-Hemeligen Park wird am Samstag der HeVie-Cup ausgetragen.

#### Tag 1: HEVIE-CUP

Samstag geht es auf dem Stadtteilfest HEVIE sportlich zu. Der Tamra-Hemeligen-Park wird von 15.00 bis 18.00 Uhr auf tollen Sportflächen aktiv von der Altersgruppe Ü18 auch mit Inklusionsteams bespielt. Der HEVIE-CUP wird in den Disziplinen Boule, Beachvolleyball und Kleinfeld-Fußball angeboten.

Anschließend ab 18.30 Uhr freuen wir uns auf ein interessantes Open-Air-Abendprogramm mit einem musikalischen und tanzbaren Kulturabend bis 22.00 Uhr im Wilkens-Park neben dem Bürgerhaus Hemelingen. Es spielt die Hausband von Radio Bremen Eins **Captain Candy** (Bremen-Eins-Band)

#### Tag 2: Freizeit- und Gewerbemesse von 11 bis 17 Uhr

Mit Bühnenprogramm und viel Musik, moderiert von Ansgar Langhorst. Aussteller\*innen aus den Bereichen Handel, Dienstleistung, Bildung und Institutionen werden sich am Sonntag in der Godehardstraße, auf dem KUBIKO-Platz, im Bürgerhaus-Saal und im schönen Wilkens-Park den Besuchern\*innen vorstellen. Die Veranstaltung wird kostenlos angeboten. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich auf einem entspannten Rundgang mit ausreichend Abstand treiben.

Wann: Samstag, 03. September 2022, 15.00 - 22.00h  
Sonntag, 04. September 2022, 11.00 - 17.00h  
Kosten: freier Eintritt  
Info: [www.hevie-bremen.de](http://www.hevie-bremen.de)



# Notizen

---



---



---



---



---



---

## Arbeitsgruppe

- Heike Schilling (WiN/Soziale Stadt)
- Karin Schüdde (Brückengemeinden)
- Sharlina Spiering (Werkstatt Alter)
- Peter Birkholz (Stiftungsdorf Hemelingen)
- Sabine Bonjer (Stiftungsdorf Arbergen)
- Gaby Dönselmann (BBB, Mehrgenerationenhaus)



Bildnachweis: Erda, Estremeda/unsplash.com (Titelseite), Tomoko Ujii/unsplash.com (S. 6), Bati Aktas/unsplash.com (S.12), Bunting (S. 15)

# Veranstaltungs-Kalender

## Mai – September

| Mai        |   | Seite |
|------------|---|-------|
| 12.05.     | Selbstgemachte Kräuter-Duftsträuße        | 7     |
| 17.05.     | Turnier: Mensch-Ärgere-Dich-Nicht         | 7     |
| 19.05.     | Boule-Rallye                              | 8     |
| Juni       |   |       |
| 03.06.     | Spargellauf / Spargelessen                | 8     |
| 10./11.06. | Hemelinger Markt                          | 15    |
| 22.06.     | Progressive Muskelentspannung             | 9     |
| 23.06.     | NABU: Honig- und Wildbienen               | 9     |
| 23.06.     | Boule-Rallye                              | 8     |
| 25.06.     | Konzert: Milonga Hemelingen               | 12    |
| 26.06.     | Konzert: Sax & Friends                    | 13    |
| Juli       |   |       |
| 01.07      | Konzert: Effi Geffken / Band Lichtenstein | 13    |
| 10.07.     | Bürgerbrunch                              | 16    |
| 10.07.     | Konzert: Werner Winkel                    | 14    |
| 13.07.     | Selbstgemachte Kräuter-Duftsträuße        | 10    |
| 21.07.     | Boule-Rallye                              | 8     |
| 21.07.     | Konzert: Opern und Operetten              | 14    |
| 27.07.     | Progressive Muskelentspannung             | 10    |
| August     |   |       |
| 18.08.     | Smartphone & Co                           | 11    |
| 25.08.     | Boule-Rallye                              | 8     |
| 27.08.     | Begegnung der Kulturen – Sommerfest       | 16    |
| September  |   |       |
| 03./04.09. | Hemelinger Vielfalt                       | 17    |
| 29.09.     | Boule-Rallye                              | 8     |
|            | Rollator- und Rollstuhlführerschein       | 11    |

