

Liebe Besucher*innen,
herzlich willkommen im Haus 23!

INFORMATION UND TERMINVERGABE

09.00 bis 13.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag 09.00 bis 13.00 Uhr

040-41493210
info@haus23.org

Mahnaz Karimi und Mariam Oriachel
DARI / FARSI, DEUTSCH

Zahra Benslimane und Zakia Touabi
ARABISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH

PROJEKTKOORDINATION

Anne Thalheim
0176 23134530
anne.thalheim@sprungbrett-bergedorf.de

AZUBI-WOHNEN AM MITTLEREN LANDWEG

PEPKO Perspektiv-Kontor Hamburg

Hanno Lange | 015904864776
hanno.lange@cjd.de

Tobias Türck | 01794283440
tobias.tuerck@cjd.de

pepko-hamburg.de

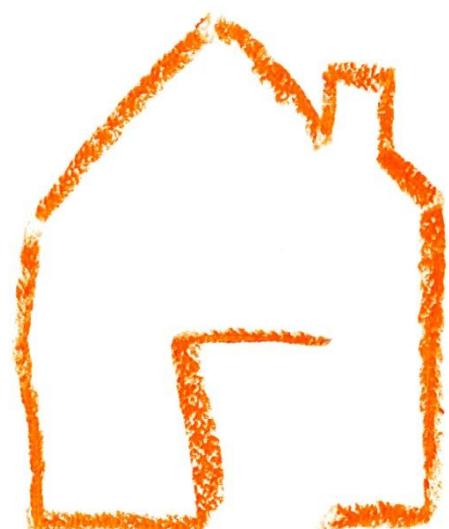
Bis bald im Haus 23!

Haus 23 Treffpunkt & Beratung

040 – 414 93 210

Am Gleisdreieck 23 | 21033 Hamburg
info@haus23.org
www.sprungbrett-bergedorf.de

Montag bis Donnerstag
09.00 bis 13.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag 09.00 bis 13.00 Uhr



محل ملاقات و مشاورة
مەلەكەت و مەشەۋەرە

مكان الاجتماع والمشورة
Niştecîh û şêwirdarî
meeting place and advice
lieu de rencontre et conseil
Место встреч и консультаций

Haus 23 ist ein Angebot des
Commit-Verbundes, vertreten durch
die Träger Sprungbrett e.V.,
Internationaler Bund und
Hamburger Kinder- und Jugendhilfe



JANUAR 2026

Montag

HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE
MIT ELTERNCAFÉ
Familienteam Sprungbrett e.V.
 Jana Redmann
 Precious Leppin
 040 735 927 409
 familien.team@sprungbrett-bergedorf.de
 10.00 – 12.00

BILDUNGSLOTSINNEN / IB
 Fereshta Neda | 015153157029
 fereshta.rahami.neda@ib.de
 10.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00

PSYCHOSOZIALE PEERBERATUNG
Sprungbrett e.V. mit Termin
 Raif Khalifa | 0163 4424 355
 raif.khalifa@sprungbrett-bergedorf.de
 14.00 – 18.00

STADTTEILE OHNE PARTNERGEWALT
Sprungbrett e.V. in Haus 8b
 Natia Chotalishvili | 017663005056
 Natia.Chotalishvili@sprungbrett-bergedorf.de
 Mo 11.30 bis 13.00 SPRECHSTUNDE
 Do 10.00 bis 12.00 GRUPPE 14tägig

TANZEN FÜR FRAUEN
 Urouba Jaber **in Haus 12a**
 Mo bis Do 17.00 – 19.00

SPRACHCAFÉ für Anfänger*innen
Sprungbrett e.V.
 Raif Khalifa | 0163 4424 355
 17.30 – 19.30

Dienstag

SOZIALBERATUNG
Sprungbrett e.V.
 Farzaneh Farahmand
 0176 2313 4526
 farzaneh.farahmand@sprungbrett-bergedorf.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00

MÜTTERKURS – DEUTSCH LERNEN
 Tanja Langfeld / VHS
 9.00 – 12.00

BILDUNGSLOTSIN / IB
Beratung auf Russisch
 Elnura Karipova | 015780659367
 elnura.karipova@ib.de
 9.30 – 13.00

PSYCHOSOZIALE PEERBERATUNG
Sprungbrett e.V. mit Termin
 Omar Abdullah | 0173 4721 233
 omar.abdullah@sprungbrett-bergedorf.de
 10.00 – 15.00

BERUFLICHE ORIENTIERUNG
SBB für Frauen mit Termin
 Holger Timmermann | 01601533 821
 holger.timmermann@sbb-hamburg.de
 14.00 – 16.00

SOZIALBERATUNG
Integrationszentrum Bergedorf /Caritas
 Luisa Fengler | 0170 1036 701
 Luisa.Fengler@caritas-im-norden.de
 14.00 – 16.00

DARI/FARSI/DEUTSCH GRAMMATIK
Sprungbrett e.V.
 Gulghutai Mahmoud
 15.00 – 17.00

Mittwoch

FAMILIENBERATUNG
Mobile Familienhilfe für Geflüchtete / IB
 Khadija Brandts | 015785004765
 Khadija.Brandt@ib.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00

MÜTTERKURS – DEUTSCH LERNEN
 Tanja Langfeld / VHS
 9.00 – 12.00

BERATUNG FÜR JUNGERWACHSENE
FLEX – Flexibles Unterstützungsangebot für junge Erwachsene / IB
 Anni Sander | 0175 5668 571
 ann-christin.sander@ib.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00

SPRACHCAFÉ für Ukrainer*innen
Ukrainehilfe Sprungbrett e.V. in Haus 12a
 Denys Strohov und
 Katharina Zimmermann
 017662928563
 katharina.zimmermann@sprungbrett-bergedorf.de
 11.00 – 13.00

NÄHWERKSTATT FÜR FRAUEN
Sprungbrett e.V.
 Tahereh Hassanzadeh
 14.00 – 17.00

Donnerstag

FAMILIENBERATUNG
Mobile Familienhilfe für Geflüchtete / IB
 Khadija Brandts | 015785004765
 Khadija.Brandt@ib.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00

SOZIALBERATUNG
Sprungbrett e.V.
 Farzaneh Farahmand
 0176 2313 4526 WhatsApp
 farzaneh.farahmand@sprungbrett-bergedorf.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00

BERATUNG FÜR JUNGERWACHSENE
FLEX – Flexibles Unterstützungsangebot für junge Erwachsene / IB
 Anni Sander | 0175 5668 571
 ann-christin.sander@ib.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00

FRAUENGRUPPE
Selbstfürsorge und Empowerment
 Yassar Dihni **in Haus 12a**
 10.30 – 12.30 alle 14 Tage

WOHNUNGSSUCHE DIGITAL
Sprungbrett e.V.
 Anmeldung über Raif Khalifa
 0163 4424 355 WhatsApp
 11.00 – 13.00 alle 14 Tage

BERUFLICHE ORIENTIERUNG
SBB für Frauen mit Termin
 Sonja Brezina | 040-21112524
 sonja.brezina@sbb-hamburg.de
 11.30 – 13.00

PONYSTARKE FÜR KINDER
Sprungbrett e.V. mit Anmeldung
 Frauke Walkusch
 15.00 – 18.00

KOCHGRUPPE FÜR FRAUEN
Sprungbrett e.V. mit Anmeldung
 Zahra Benslimane | 0176 6300 4548
 Gulghutai Mahmoud
 16.00 – 19.00

Freitag

FAMILIENBERATUNG
Mobile Familienhilfe für Geflüchtete / IB
 Khadija Brandts | 015785004765
 Khadija.Brandt@ib.de
 9.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00

BILDUNGSLOTSIN / IB
Beratung auf Russisch
 Elnura Karipova | 015780659367
 elnura.karipova@ib.de
 12.30 – 14.30

LERNCAFÉ FÜR FRAUEN
Sprungbrett e.V.
 Mahnaz Karimi | 0176 62295208
 Maryam Aria-Pour
 09.30 – 12.30

PSYCHOSOZIALE PEERBERATUNG
Sprungbrett e.V. mit Termin
 Raif Khalifa | 0163 4424 355
 raif.khalifa@sprungbrett-bergedorf.de
 Omar Abdullah | 0173 4721 233
 omar.abdullah@sprungbrett-bergedorf.de
 13.00 – 17.00

MÄNNERCAFÉ
Sprungbrett e.V.
 Raif Khalifa | 0163 4424 355
 Omar Abdullah | 0173 4721 233
 18.00 – 21.00

TANZEN FÜR FRAUEN
 Schila Habibi **in Haus 12a**
 Fr 17.00 – 19.00