



Februar 2010

Hamburgs lesbisch-schwules Zentrum für Beratung, Kommunikation, Kultur und Jugend

Februar im Überblick

14. Februar, ab 15 Uhr

Fotoworkshop: Digitale Porträtfotografie

21. Februar, 11-18 Uhr

Walzercafé mit Janina und Hip Hop-Lehrerin Herdis Busse

Vorschau März

6. März, 20 Uhr

Konzert: Lesben-Band „Freihändig“

14. März, ab 15.30 Uhr

Gesellschaftsspiele zum Ausprobieren im Café

14. März, 17 Uhr

Szenische Lesung & Spoken Word **Performance:**

Femme! Radikal - queer - feminin

21. März, ab 15 Uhr

Walzercafé mit Janina; Gastauftritt: Uta Grafelmann

27. März, 20 Uhr

Chorkonzert: „Hör2“ – Martinis & Belle Alliance in concert

27. März, ab ca. 22.30 Uhr

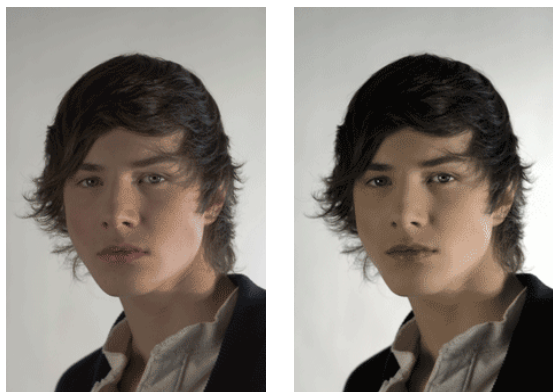
anschließende **Party** für alle

27. & 28. März

mhc-Stand auf der **Gayvention**

Porträtfotografie für Schwule und Lesben

Workshop 5: Bildentwicklung und -optimierung



Die mhc-Schwulenberatung veranstaltet im Februar in Kooperation mit dem Fotografen Karl Mai (www.karl-mai.de) den fünften und vorerst letzten Teil der Workshop-Reihe *Digitale Porträtfotografie* für Schwule und Lesben. Im Mittelpunkt

steht diesmal weniger das Fotografieren selbst, sondern mehr die **Bildbearbeitung** (Entwicklung und Optimierung) mit dem Programm *Lightroom*. Neueinsteiger_innen sind herzlich willkommen. Wenn vorhanden, sollten die Teilnehmer_innen ihre Laptops mitbringen.

Nach der erfolgreichen Reihe in 2009 wird es bestimmt wieder ein kreativer Sonntag.

Sonntag, 14. Februar

11-18 Uhr

Teilnahmebeitrag: 49 Euro (Schüler, Studenten und Erwerbslose erhalten Ermäßigung)

Weitere Infos und Anmeldung unter:

Tel. 040.279 00 69 oder schwulenberatung@mhc-hamburg.de

Walzercafé

Bei der neuen Veranstaltungsreihe von DJane Janina könnt ihr einmal im Monat nachmittags das Tanzbein schwingen und euch (wie jeden Sonntag im mhc) mit lecker Kaffee und Kuchen verwöhnen lassen. Das kostet nicht einmal Eintritt, sondern wir bitten nur sehr herzlich um ein paar Euro Spende.

Als besonderes Special gibt es Gastauftritte von TanzlehrerInnen aus Hamburg, die euch bei einem Miniworkshop neue Schritte beibringen. An diesem Sonntag kommt **Herdis Busse, Hip Hop-Lehrerin** im Tanzstudio „Saba Pedük Dance Classes“. Wer Lust hat, kann eine queere Kurz-Choreographie mit einfachen Schritten erlernen. Dafür sind flache Schuhe empfehlenswert.

Sonntag, 21. Februar

ab 15 Uhr

16 Uhr: kurzer Hip Hop-Workshop "Queer Style" mit Herdis Busse

Eintritt: frei, Spenden sehr erwünscht

NEWS

mhc-Café

Mitarbeiter_innen gesucht

Wir suchen für unser mhc-Cafeteam Mitarbeiter_innen auf Teilzeitbasis oder als geringfügige Beschäftigung.

Bewerbungen bitte schriftlich (mit kurzem Lebenslauf) entweder per Post an das mhc, per Mail an vorstand@mhc-hamburg.de oder persönlich vorbeibringen (an den Vorstand der UHA e.V.)

Neue offene Freizeitgruppe für Frauen:

Tischtennis und Kicker

Bitte Tischtennisschläger und Bälle mitbringen, falls vorhanden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung ist erwünscht, spontanes Erscheinen auch.

Kontakt über Felicitas: Felicitas_g@freenet.de

1. und 3. Mittwoch im Monat

18-19.30 Uhr, Raum 0.3

Rechtsberatung für Schwule und Lesben

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat berät der Hamburger Rechtsanwalt Sven-Uwe Blum zu schwul-lesbischen Themen.

Ausführliche Beratung für UHA-Mitglieder

Einfache Beratung für Nicht-UHA-Mitglieder

Anmeldung erforderlich unter:

Tel. 040.279 00 69 oder schwulenberatung@mhc-hamburg.de

Dies ist ein Angebot der Schwulenberatung



Kontakt: Schwulenberatung, Tel. 040.279 00 69

Mo-Do 14-18 Uhr

Mo & Mi 19-21 Uhr

schwulenberatung@mhc-hamburg.de

Aktuelle Angebote der Schwulenberatung

Coming-Out 25+

Du interessierst Dich für Männer und willst kein Geheimnis mehr daraus machen? Mit dem Coming-Out sind meistens viele Fragen, Unsicherheiten, Ängste, Wünsche und Erwartungen verbunden. Wie reagieren meine Familie, meine Freunde und Kollegen? Und was ist mit Partnerschaft und Liebe? Die mhc-Schwulenberatung bietet eine Gruppe für Männer von 25 bis 39 Jahren an. An sieben regelmäßigen Treffen können sich die Teilnehmer angeleitet über ihre persönlichen Fragen und Erfahrungen rund um ihre Themen austauschen.

Infos zu Start und Anmeldung unter:

Tel. 040.279 00 69 oder schwulenberatung@mhc-hamburg.de

**„andersrum-Treff“ – zuhören, erzählen, kennenlernen
an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.30 – 20 Uhr**

Der „andersrum-Treff“ ist ein offener Kontakt- und Gesprächsabend für schwule Männer mit Therapie- und/oder Psychiatrie-Erfahrung. Hier können Schwule mit psychischen Themen neue Kontakte knüpfen, erzählen, Wertschätzung erfahren, sich gegenseitig unterstützen. Es gibt Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch, ernst und lustig, einfach und kompliziert, zum Kennenlernen und für gemeinsame Aktivitäten. Die Teilnehmer bestimmen den Verlauf des Abends mit. Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen.

Einfach vorbeikommen, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich!

Infos unter:

(040) 279 00 69 oder schwulenberatung@mhc-hamburg.de



Kontakt: Lesbenberatung, Tel. 040.279 00 49

Mi 17-19 Uhr

Do 18-20 Uhr

lesbenberatung@mhc-hamburg.de.

Coming-Out-Gruppe

Du fühlst Dich zu Frauen hingezogen? Du fragst Dich, ob Du lesbisch/ bisexuell /queer bist oder nicht?

Oder aber Du weißt es schon, kannst jedoch mit Deinem Umfeld nicht darüber sprechen? - Dann bist Du hier genau richtig!

Wir bieten eine neue Coming-Out-Gruppe an! Diese findet jeweils an 6 Terminen statt: ein Kennenlern-Tag, sowie 5 Abende à 2 Std. Die Gruppe wird von zwei Anleiterinnen begleitet.

Jede Frau jeden Alters ist herzlich willkommen, sich mit den jeweils aktuellen Themen, Gefühlen, Prozessen und Fragen, die in die Gruppe eingebracht werden, zu beschäftigen. Wir tauschen uns aus und entdecken gemeinsam mit viel Spaß die lesbische Szene Hamburgs.

Bei Interesse, für weitere Informationen und die aktuellen Termine bitte einfach anrufen unter 040.279 00 49 oder eine Mail an lesbenberatung@mhc-hamburg.de schreiben!

"Mit Lust & Liebe"- zusammen rauskommen, gemeinsam weitergehen

Eine monatlich stattfindende Gruppe für LesBiQueere Frauen, die ihr Coming-Out hinter sich haben.

Sie besteht aus Teilnehmerinnen der letzten Coming-Out-Gruppen und interessierten neu dazu gekommenen Frauen.

Wir von der mhc-Lesbenberatung stellen den Raum zur Verfügung für Erfahrungsaustausch rund ums queere Leben. Themen können sein:

- Kennenlernen
- Beziehungsgestaltung
- Fragen zur Sexualität
- Lebensperspektiven

Die konkrete inhaltliche Gestaltung der jeweiligen Gruppenabende richtet sich nach den aktuellen Wünschen und Anliegen der Teilnehmerinnen.

Treffen: einmal monatlich Donnerstags (2Std.). Teilnahme nach Vorgespräch möglich.

Info & Kontakt: lesbenberatung@mhc-hamburg, Tel: 040.2790049

Wege aus der Krise finden

Professionelles Unterstützungsangebot für Lesben.

Paarberatung

Unterstützung für Paare, die gemeinsam an ihrer Beziehung arbeiten wollen. Termine nur nach Vereinbarung.