



Kräuterrundgang

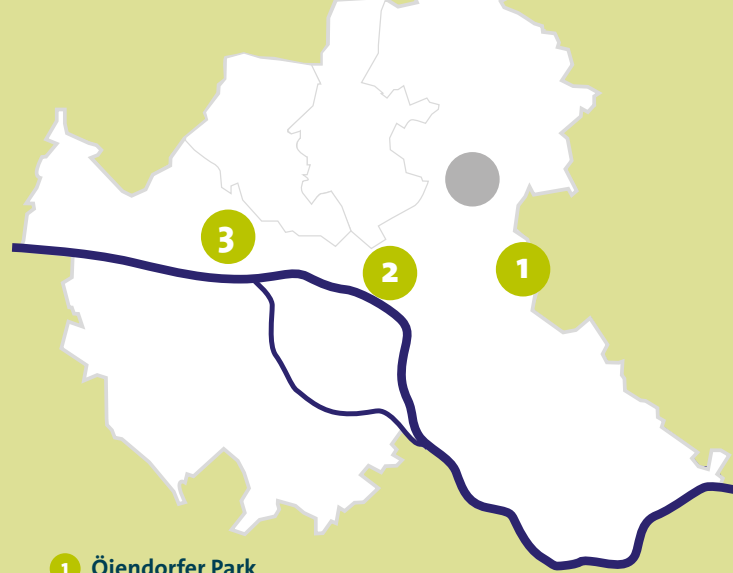


GreenGym-Info-Board



Unser Lastenfahrrad

Unsere Gruppen 2017



- 1 Öjendorfer Park
- 2 Hammer Park
- 3 Bahrenfeld
- Gemeinsam gärtnern im Park:
Mühlenteichpark Wandsbek (ehem. GreenGym)



Termine und Ansprechpartner: www.heilendestadt.de

Bildnachweis: ProQuartier (Innen oben links), alle anderen: heilende Stadt



**PARK- UND
PFLANZFEST
24.09.
14-18 UHR**

HAMM BLÜHT AUF GEMEINSAM GÄRTNERN

HAMMER PARK | ELISABETHGEHÖLZ | DROOPWEG

Kontakt

heilende Stadt e.V.
Zdenka Hajkova
Fon: 0160.99 49 81 23
Mail: zdenka.hajkova@heilendestadt.de
Marie Thimm
marie.thimm@heilendestadt.de

www.heilendestadt.de

Projekt-Partner:



Unterstützt durch:



heilende Stadt



Stockbrot am Feuer rösten



Kräuterquark machen



Blumen pflanzen



Unsere Grünzüge in Hamm verschönern

Die Nachbarn rund um den Hammer Park bringen die Stadtnatur zum Blühen und beleben damit ihr Viertel. Seit dem 2. April 2017 treffen wir uns jeden Sonntag, um gemeinsam Grünzüge rund um den Hammer Park zu pflegen und zu verschönern. Wir legen, insbesondere im Elisabethgehölz, Beete an, pflanzen Stauden und Essbares an, pflegen die Wege und Sitzbereiche und lernen viel über die Pflanzen im Park und ihre Nutzung.

Was ist GreenGym?

GreenGym stammt ursprünglich aus England, wo es seit Jahren erfolgreich erprobt ist. Unsere Treffen dauern rund drei Stunden, sind kostenlos und für alle offen. Zum Ankommen genießen wir den Park mit kleinen Dehn- und Aufwärmübungen – das macht fit zum Gärtnern. Gemeinsam besprechen wir dann das Tagesprogramm und legen los, jede(r) im selbst gewählten Bereich und Tempo. Nach einer Pause mit Kaffee, Tee, Keksen oder Obst folgt noch eine zweite Gärtner-Runde, die mit einem entspannenden Abschluss ausklingt. Eine Trainerin oder ein Trainer begleitet die Gruppe und leitet die Aktivitäten an.

Regelmäßiges GreenGym:

Vom 2. April bis 8. Oktober 2017 jeden Sonntag von 14.30 bis 17.30 Uhr.
Von November 2017 bis März 2018 jeden 1. Sonntag im Monat um 14 Uhr.

Treffpunkt: Ecke Hammer Hof/Caspar-Voght-Straße (gegenüber vom Café May)

Bitte festes Schuhwerk, bequeme Kleidung und ggf. einen kleinen Snack mitbringen.

Park- & Pflanzfest

Sonntag, den 24.09. von 14-18 Uhr
im Elisabethgehölz am Hammer Park

Zum Kennenlernen von Nachbarn, Grünanlage und GreenGym direkt vor der Haustür

- „Wiesenspiele“ für Jung & Alt
- Stockbrot rösten am Feuer
- Kräuterquark mit selbst gesammelten Kräutern machen
- Kaffee und selbstgebackener Kuchen*
- Holzschnitz-Werkstatt
- Pflanzaktion (GreenGym) ab 14.30 Uhr

* Wir freuen uns über jede Kuchenspende.

GreenGym-Specials 2017

Unser bunter Park: Dienstag, 26.09., um 17.00 Uhr

Blumenzwiebeln stecken – für die ganze Familie
 Wir sorgen im Herbst gemeinsam dafür, dass der Park im Frühling in allen Farben erstrahlt. Für Familien mit Kindern in jedem Alter. Jeder bringt eine Kleinigkeit für das anschließende Spätsommer-Picknick mit.

Weidenbau im Park: Sonntag, 05.11., ab 14.30 Uhr

Wir bauen gemeinsam ein Tor aus Weidenzweigen – und lernen, wie man im eigenen Garten aus Weiden lebendige Bauten kreieren kann. Bitte Verpflegung zur Stärkung zwischendurch mitbringen.