

## Veranstaltungen September 2023

- 01.09.23**  
13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius
- Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe mit  
anschließendem Kaffee
- 04.09.23**  
15.30 Uhr  
Brigitte Kersten
- Montag**  
Gedächtnisspiele mit  
Köpfchen!
- 05.09.23**  
10.30-12 Uhr  
Brigitte Kersten
- Dienstag**  
Gedächtnistraining 4 €  
z.Zt. belegt
- 15 Uhr  
Peter Wenig
- martini erleben-Café:  
„Vergiss den Tod“  
Eine Hamburg-Krimi  
Lesung
- 06.09.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)  
Anmeldung unter Tel.:  
0151-171 00 705
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch
- 07.09.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Spiele und *Cappuccino*
- 08.09.23**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Freitag**  
Line Dance  
(mit Vorkenntnissen)

## Veranstaltungen September 2023

- 11.09.23**  
15.30 Uhr  
Franziska Niemann
- Montag**  
*Musik bewegt* 4 €  
Rhythmik im Sitzen
- 12.09.23**  
9-10.30 Uhr  
Anette Riekens
- Dienstag**  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*
- 13.09.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
P. Ulrich Thomas
- Bibelgespräch
- 14.09.23**  
Treffen: 9.30 Uhr  
Martinistr.33  
Anette Riekens
- Donnerstag**  
Runter vom Sofa:  
Führung NDR Lokstedt  
Bitte Perso mitbringen!  
(Die Anmeldung ist nur auf  
Warteliste möglich!)
- 10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
- Spiele und *Cappuccino*
- 15.09.23**  
13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius
- Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe mit  
anschließendem Kaffee
- 18.09.23**  
Treffen: 10 Uhr  
Martinistr. 33  
Anette Riekens
- Montag**  
Mit der (Smartphone)-  
Kamera auf  
Entdeckungsreise...!  
Foto- und Schreibprojekt  
*Bitte anmelden!*

## Veranstaltungen September 2023

- 19.09.23**  
10.30-12 Uhr  
Brigitte Kersten
- Dienstag**  
Gedächtnistraining 4 €  
z.Zt. belegt
- 15 Uhr  
Leben im Alter Team
- „Gemeinsam und nicht  
einsam“ St. Peter,  
Schrödersweg 1
- 20.09.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch
- 21.09.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
- Spiele und *Cappuccino*
- 22.09.23**  
10 Uhr  
Anette Riekens
- Freitag**  
Künstler aller *Art*:  
Yayoi Kusama, Pop Art  
(geb. 1929)
- 25.09.23**  
14.30 Uhr  
St. Martinus Kirche  
Martinistr. 31
- Montag**  
Konzert mit Live Music  
Now. Eintritt frei!  
Für das Kaffeetrinken (5 €)  
bitte anmelden!
- 26.09.23**  
9-10.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Dienstag**  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*

## Veranstaltungen September 2023

**27.09.23** **Mittwoch**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)

15 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch

**28.09.23** **Donnerstag**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)

15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Spiele und  
*Cappuccino*

**29.09.23** **Freitag**  
Treffen: 10 Uhr  
Martinistr.33  
Claudia Lemm/  
P. Veit Buttler  
Ausflug mit dem  
Gemeindebus  
(für Rollatorennutzer!)  
*Bitte anmelden!*

**Wir bieten Einzelstunden für  
Tablet und Smartphone.  
Terminvergabe: Tel. 48 78 39**

**Jeden Dienstag von  
18.30-20 Uhr:  
Themenspaziergänge im  
Eppendorfer Park**

**Start und Ende:  
Parkeingang gegenüber dem  
Eingang- Ost des UKE**

## So finden Sie uns

### Begegnungsstätte Martinstraße

Martinstraße 33 Bushaltestelle  
20251 Hamburg Julius-Reincke-Stieg  
Linie M20 u. M25

### Leben im Alter/ Begegnungsstätte

**Claudia Lemm**  
**Anette Riekens**  
040- 48 78 39  
040- 48 74 52  
E-Mail [leben@alsterbund.de](mailto:leben@alsterbund.de)  
Homepage [www.lebenimalter-hh.de](http://www.lebenimalter-hh.de)

### Zu Hause alt werden/ Besuchsdienst

**Pastor Veit Buttler**  
040- 46 77 60 95  
E-Mail [veit.buttler@alsterbund.de](mailto:veit.buttler@alsterbund.de)

### QplusAlter

**Beratungsangebot für Fragen rund ums Alter**  
Catharina Klein Tel. 0173 247 68 29  
Tel: 040 50 77 33 54  
Montags 9-16 Uhr

### Café Martin

Zeit zum Klönen und Erzählen  
Öffnungszeiten 15 Uhr  
(Wenn am Nachmittag Veranstaltungen stattfinden)

## Begegnungsstätte Martinstraße

## Programm September 2023



Hafen Hamburg (Pixabay)

**Tipp: 😊  
Mit der (Smartphone)-  
Kamera auf  
Entdeckungsreise...!**

**Wir freuen uns auf Sie!**