

Veranstaltungen Oktober 2023

- 04.10.23**
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
- 05.10.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Donnerstag**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- 06.10.23**
13.30-14.30 Uhr
Sven Rhenius
- Freitag**
„Donna Claras“
Chorprobe mit
anschließendem Kaffee
- 09.10.23**
10 Uhr
Anette Riekkes
- Montag**
Mit der (Smartphone)-
Kamera auf
Entdeckungsreise...!
Foto- und Schreibprojekt
Bildersichtung
Bitte anmelden!
- 10.10.23**
9-10.30 Uhr
Anette Riekkes
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- Dienstag**
Frühstück 3 €
Bitte anmelden!
- Stadt-Land-Fluss

Veranstaltungen Oktober 2023

- 11.10.23**
Treffen: 10.15 Uhr
Wandsbek Markt
Bus 8700
Anette Riekkes
- Mittwoch**
Runter vom Sofa:
Ausflug nach Mölln
Bitte anmelden!
- 10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr
P. Ulrich Thomas
- Bibelgespräch**
- 12.10.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Donnerstag**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- Spiele und Cappuccino**
- 13.10.23**
14.30 Uhr
Claudia Lemm
- Freitag**
Line Dance
(mit Vorkenntnissen)
- 16.10.23**
15.30 Uhr
Franziska Niemann
- Montag**
Musik bewegt 4 €
Rhythmik im Sitzen
- 17.10.23**
10.30-12 Uhr
Brigitte Kersten
- Dienstag**
Gedächtnistraining 4 €
z.Zt. belegt
- 15 Uhr
Claudia Lemm/
Sabine Burke
- Wir lieben Waffeln! ☺**
Klönnamittag mit
selbstgemachten Waffeln
Bitte anmelden!

Veranstaltungen Oktober 2023

- 18.10.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Mittwoch**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch**
- 19.10.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Donnerstag**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- Abfahrt: 9 Uhr
Martinistr.33
Leben im Alter Team
- Ausflug im Alsterbund:
Nolde Museum Seebüll
Kosten: 40 € p.P.
*Anmeldung und Bezahlung in
der jeweiligen Gemeinde!*
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- Spiele und Cappuccino**
- 20.10.23**
13.30-14.30 Uhr
Walt Sengteller
- Freitag**
„Donna Claras“
Chorprobe mit
anschließendem Kaffee
- 23.10.23**
15.30 Uhr
Brigitten Kersten
- Montag**
Gedächtnisspiele mit
Köpfchen!
- 24.10.23**
9-10.30 Uhr
Claudia Lemm
- Dienstag**
Frühstück 3 €
Bitte anmelden!
- Treffen:
14.30 Uhr
Martinistr.33
P. Veit Buttler
- KulTouren:
Geniale Frauen
Bucerius Kunst Forum
Eintritt: 6 €
Bitte anmelden!

Veranstaltungen Oktober 2023

25.10.23 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 € (6 € ermäßigt)
15 Uhr Pn. Carola Müsse	Bibelgespräch
26.10.23 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Donnerstag Yoga im Sitzen 8 € (6 € ermäßigt)
15.30 Uhr Claudia Lemm	Spiele und <i>Cappuccino</i>
27.10.23 14.30 Uhr Claudia Lemm	Freitag Line Dance (mit Vorkenntnissen)

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

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
Homepage www.lebenimalter-hh.de

Zu Hause alt werden / Besuchsdienst

Pastor Veit Buttler
040- 46 77 60 95
E-Mail 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 Oktober 2023



Symbolfoto (Pixabay)

**Tipp:
KulTouren**

Wir freuen uns auf Sie!