

## Veranstaltungen Januar 2024

- 02.01.24**  
15 Uhr  
Ana Cunhar  
**Dienstag**  
martini erleben- Café:  
„fit mit body ´n brain  
65 +“
- 03.01.24**  
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
- 04.01.24**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
**Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Spiele und *Cappuccino*
- 05.01.24**  
13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius  
**Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe mit  
anschließendem Kaffee
- 08.01.24**  
15 Uhr  
Claudia Lemm/  
Anette Riekens  
**Montag**  
„Picknick“ unterm  
Tannenbaum ☺  
(St. Martinus Kirche)  
*Bitte anmelden!*
- 09.01.24**  
9-10.30 Uhr  
Anette Riekens  
**Dienstag**  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*

## Veranstaltungen Januar 2024

- 10.01.24**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
**Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
P. Ulrich Thomas  
Bibelgespräch
- 11.01.24**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
**Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Spiele und *Cappuccino*
- 12.01.24**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm  
**Freitag**  
Line Dance  
(mit Vorkenntnissen)
- 15.01.24**  
15.30 Uhr  
Franziska Niemann  
**Montag**  
*Musik bewegt* 4 €  
Rhythmik im Sitzen
- 16.01.24**  
15 Uhr  
Team Leben im Alter  
**Dienstag**  
Gemeinsam und  
nicht einsam, St. Peter  
Schrödersweg 1
- 17.01.24**  
Treffen: 10 Uhr  
Martinistr. 33  
Anette Riekens  
**Mittwoch**  
Runter vom Sofa:  
Kiekeberg Museum  
*Bitte anmelden!*
- 10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch

## Veranstaltungen Januar 2024

- 18.01.24**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
**Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Spiele und *Cappuccino*
- 19.01.24**  
13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius  
**Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe mit  
anschließendem Kaffee
- 22.01.24**  
10 Uhr  
Anette Riekens  
**Montag**  
Künstler aller *Art*:  
Marina Abramovic (1946)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Stadt-Land-Fluss
- 23.01.24**  
9-10.30 Uhr  
Claudia Lemm  
**Dienstag**  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*
- 24.01.24**  
15 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
**Mittwoch**  
Bibelgespräch
- 25.01.24**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
**Donnerstag**  
Spiele und *Cappuccino*
- 26.01.24**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm  
**Freitag**  
Line Dance  
(mit Vorkenntnissen)
- 29.01.24**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
**Montag**  
Neujahrsbingo ☺  
*Bitte anmelden!*

## Veranstaltungen Januar 2024

**30.01.24** **Dienstag**  
15.30 Uhr Rätsel, Quiz &  
Claudia Lemm Co

**31.01.24** **Mittwoch**  
15 Uhr Bibelgespräch  
Pn. Carola Müsse

**Wir bieten Einzelstunden  
Für Tablet und Smartphone.  
Terminvergabe: 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  
Telefon  
040- 48 74 52  
Fax  
leben@alsterbund.de  
E-Mail  
www.lebenimalter-  
hh.de  
Homepage

### Zu Hause alt werden / Besuchsdienst

**Pastor Veit Buttler**  
040- 46 77 60 95  
Telefon  
veit.buttler@alsterbund.de  
E-Mail

### 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 Januar 2024



Symbolfoto (Pixabay)

**Tipp:**  
**„Picknick“ unterm  
Tannenbaum 😊**

**Wir freuen uns auf Sie!**