

Veranstaltungen August 2024

05.08.24 15.30 Uhr Frau Kleemann	Montag Kultur im Koffer: Spaziergang durch englische Gärten und Parks
06.08.24 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	Dienstag Gedächtnistraining 5 €
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 € Anmeldung unter Tel.: 0151-171 00 705
15 Uhr Team martini erleben	martini erleben- Café: Der Zuhör- Kiosk
07.08.24 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
08.08.24 15.30 Uhr Claudia Lemm	Donnerstag Spiele und <i>Cappuccino</i>
09.08.24 14.30 Uhr Claudia Lemm	Freitag Line Dance (mit Vorkenntnissen)
12.08.24 12 Uhr Team Leben im Alter	Montag Mittagstisch 5 € Anmeldung bis: 6.8.24
15.30 Uhr Bille Sedello	Weisheitsgeschichten hören und ins Gespräch kommen

Veranstaltungen August 2024

13.08.24 9-10.30 Uhr Anette Riekes	Dienstag Frühstück 3 € <i>Bitte anmelden!</i>
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
14.08.24 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
Treffen: 9 Uhr, Hauptbahnhof Südsteig neben Burger King	Runter vom Sofa: Barfußpark in Egestorf <i>Bitte anmelden!</i>
15 Uhr	Bibelgespräch
15.08.24 15.30 Uhr Claudia Lemm	Donnerstag Spiele und <i>Cappuccino</i>
16.08.24 11-12 Uhr Anette Riekes	Freitag Gymnastik mit Rollator Bitte anmelden! 😊
19.08.24 15.30 Uhr Ursula Schneider	Montag Gedächtnisspiele mit Köpfchen!
20.08.24 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	Dienstag Gedächtnistraining 5 €
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15.30 Uhr Claudia Lemm/ David Lemm	Bowling mit der Wii (Spielekonsole)

Veranstaltungen August 2024

21.08.24 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
22.08.24 15.30 Uhr Claudia Lemm	Donnerstag Spiele und <i>Cappuccino</i>
23.08.24 14.30 Uhr Claudia Lemm	Freitag Line Dance (mit Vorkenntnissen)
26.08.24 15.30 Uhr Franziska Niemann	Montag Musik <i>bewegt</i> 4 € Rhythmik im Sitzen
27.08.24 9-10.30 Uhr Claudia Lemm	Dienstag Frühstück 3 € <i>Bitte anmelden!</i>
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
28.08.24 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
29.08.24 15 Uhr Team Leben im Alter	Donnerstag Sommerfest im Alsterbund in St. Martinus, Martinistr.31 mit Musik, Spaß, Tanz und vielen Leckereien 😊 <i>Bitte anmelden!</i>

Veranstaltungen August 2024

30.08.24 **Freitag**
13.30-14.30 Uhr „Donna Claras“
Sven Rhenius Chorprobe mit
 anschließendem Kaffee

Jeden Dienstag von 18.30-20 Uhr:
Themenspaziergänge im
Eppendorfer Park (siehe Aushang)

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

**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
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 August 2024



Symbolfoto (Pixabay)

Tipp:
**Sommerfest im
Alsterbund ☺**

Wir freuen uns auf Sie!