

Veranstaltungen September 2024

- 02.09.24**
15.30 Uhr
Franziska Niemann
Montag
Rhythmik im Sitzen!
Musik *bewegt* 4 €
- 19 Uhr
Antje und Hans
Joachim Holst
Sommerkino:
„Die Bienenhüterin“
- 03.09.24**
12-13 Uhr
Shamima Abbé
Dienstag
Yoga im Sitzen 8 €
Anmeldung unter Tel.:
0151-171 00 705
- 15 Uhr
Klaus Kolb
martini erleben- Café:
„Das Alter in der Kunst“
- 04.09.24**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
Mittwoch
Yoga im Sitzen 8 €
- 15 Uhr
Pn. Carola Müsse
Bibelgespräch
- 05.09.24**
15.30 Uhr
Claudia Lemm
Donnerstag
Spiele und *Cappuccino*
- 06.09.24**
13.30-14.30 Uhr
Sven Rhenius
Freitag
„Donna Claras“
Chorprobe mit
anschließendem Kaffee
- 09.09.24**
12 Uhr
Team Leben im Alter
Montag
Mittagstisch 5 €
Anmeldung bis: 3.9.24
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
Hamburger Straßen-
namen und ihre
Bedeutung 😊

Veranstaltungen September 2024

- 10.09.24**
9-10.30 Uhr
Anette Riekes
Dienstag
Frühstück 3 €
Bitte anmelden!
- 12-13 Uhr
Shamima Abbé
Yoga im Sitzen 8 €
- 15.30 Uhr
Franziska Niemann
Tanzen macht Freude!
Musik *bewegt* 4 € 😊
- 11.09.24**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
Mittwoch
Yoga im Sitzen 8 €
- Treffen: 10.30 Uhr
Hauptbahnhof Südsteig
neben Burger King
Anette Riekes
Runter vom Sofa:
Wasserkunst Kaltehofe
Bitte anmelden!
- 15 Uhr
P. Ulrich Thomas
Bibelgespräch
- 12.09.24**
15.30 Uhr
Claudia Lemm
Donnerstag
Spiele und *Cappuccino*
- 13.09.24**
Treffen: 10.30 Uhr
Team Leben im Alter
Freitag
Ausflug mit dem
Gemeindebus
(für Rollatorennutzer)
Bitte anmelden!
- 14.30 Uhr
Claudia Lemm
Line Dance
(mit Vorkenntnissen)
- 16.09.24**
15.30 Uhr
Ursula Schneider
Montag
Gedächtnisspiele mit
Köpfchen!

Veranstaltungen September 2024

- 17.09.24**
10.30-11.30 Uhr
Ursula Schneider
Dienstag
Gedächtnistraining 5 €
- 12-13 Uhr
Shamima Abbé
Yoga im Sitzen 8 €
- 15 Uhr
Team Leben im Alter
Gemeinsam und nicht
einsam, St. Peter
Schrödersweg 1
- 18.09.24**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
Mittwoch
Yoga im Sitzen 8 €
- 15 Uhr
Pn. Carola Müsse
Bibelgespräch
- 19.09.24**
15.30 Uhr
Claudia Lemm
Donnerstag
Spiele und *Cappuccino*
- 20.09.24**
13.30-14.30 Uhr
Sven Rhenius
Freitag
„Donna Claras“
Chorprobe mit
anschließendem Kaffee
- 23.09.24**
14.30 Uhr
St. Martinus Kirche
Montag
Konzert mit Live Music
Now, im Anschluss Kaffee
und Gebäck
- 16 Uhr
Hamburgische
Brücke
St. Martinus Kirche
Martinistr. 31
„Lückenleben“
von Kathrin Seyfert
Autorenlesung und
Ausstellung zum
Thema Demenz
Bitte anmelden!

Veranstaltungen September 2024

24.09.24 9-10.30 Uhr Anette Riekens	Dienstag Frühstück 3 € <i>Bitte anmelden!</i>
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
25.09.24 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15.30 Uhr Pn. Carola Müsse	Bibelgespräch
26.09.24 Abfahrt: 9 Uhr Martinistr. 33 Team Leben im Alter	Donnerstag Ausflug im Alsterbund: Wildpark Lüneburger Heide Kosten: 40 € p.P. <i>Anmeldung und Bezahlung in der jeweiligen Gemeinde!</i>
27.09.24 11-12 Uhr Anette Riekens	Freitag Gymnastik mit Rollator <i>Bitte anmelden!</i>
30.09.24 15.30 Uhr Norbert Kurzhals	Montag Persönlichkeiten: Dalai Lama (1935)

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
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 September 2024



Symbolfoto (Pixabay)

Tipp:
**Tanzen macht
Freude 😊**

Wir freuen uns auf Sie!