

## Veranstaltungen Oktober 2024

- 01.10.24** **Dienstag**  
10.30-11.30 Uhr  
Ursula Schneider  
Gedächtnistraining 5 €
- 15.30 Uhr  
Bille Sedello  
Weisheitsgeschichten  
hören und ins Gespräch  
kommen
- 02.10.24** **Mittwoch**  
15 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch
- 04.10.24** **Freitag**  
10.30-11.30 Uhr  
Walt Sengteller  
„Donna Claras“  
Chorprobe
- 07.10.24** **Montag**  
15.30 Uhr  
St. Martinus Kirche  
Martinistr. 31  
Konzert mit „Trio con  
Flauto“ für Blockflöte,  
Cello und Klavier
- 08.10.24** **Dienstag**  
9-10.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Stadt-Land-Fluss
- 09.10.24** **Mittwoch**  
Mitarbeiter-  
Fortbildung
- 10.10.24** **Donnerstag**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm/  
Alisia Kaya  
Spiele und *Cappuccino*
- 11.10.24** **Freitag**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Line Dance  
für Fortgeschrittene

## Veranstaltungen Oktober 2024

- 14.10.24** **Montag**  
12 Uhr  
Team Leben im Alter  
Mittagstisch 5 €  
Anmeldung bis: 8.10.24
- 15.30 Uhr  
Franziska Niemann  
Rhythmik im Sitzen!  
Musik *bewegt* 4 €
- 15.10.24** **Dienstag**  
10.30-11.30 Uhr  
Ursula Schneider  
Gedächtnistraining 5 €
- 12-13 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €  
Anmeldung unter Tel.:  
0151-171 00 705
- 15 Uhr  
Team Leben im Alter  
Gemeinsam und nicht  
einsam, St. Peter  
Schrödersweg 1
- 16.10.24** **Mittwoch**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch
- 17.10.24** **Donnerstag**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm/  
Alisia Kaya  
Spiele und *Cappuccino*
- 18.10.24** **Freitag**  
11.30-12.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Line Dance  
für Anfänger 😊
- 13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius  
„Donna Claras“  
Chorprobe mit  
anschließendem Kaffee

## Veranstaltungen Oktober 2024

- 21.10.24** **Montag**  
15.30 Uhr  
Ursula Schneider  
Gedächtnisspiele mit  
Köpfchen!
- 19 Uhr  
Antje und Hans  
Joachim Holst  
Kinoabend:  
„Das erstaunliche Leben  
des Walter Mitty“
- 22.10.24** **Dienstag**  
9-10.30 Uhr  
Anette Riekens  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*
- 12-13 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- 15.30 Uhr  
Franziska Niemann  
Tanzen macht Freude!  
Musik *bewegt* 4 €
- 23.10.24** **Mittwoch**  
Treffen: 9.30 Uhr  
Hauptbahnhof  
Südsteig, neben  
Burger King  
Anette Riekens  
Runter vom Sofa:  
Fahrt nach Stade  
*Bitte anmelden!*
- 10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch
- 24.10.24** **Donnerstag**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm/  
Alisia Kaya  
Spiele und *Cappuccino*

## Veranstaltungen Oktober 2024

- 25.10.24 Freitag**  
11-12 Uhr  
Anette Riekens  
Gymnastik mit Rollator  
*Bitte anmelden!*
- 14.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Line Dance  
für Fortgeschrittene
- 28.10.24 Montag**  
15.30 Uhr  
Anette Riekens  
Herbstzeit-Bastelzeit:  
Laterne basteln für das  
Martinsfest am 16.11.  
*Bitte anmelden!*
- 29.10.24 Dienstag**  
12-13 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- Treffen: 11.30 Uhr  
Team Leben im Alter  
Ausflug mit dem  
Gemeindebus  
(für Rollatorennutzer)  
*Bitte anmelden!*
- 30.10.24 Mittwoch**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- 15.30 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch

**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](mailto:leben@alsterbund.de)  
Homepage [www.lebenimalter-hh.de](http://www.lebenimalter-hh.de)

Telefon  
Fax  
E-Mail  
Homepage

### Zu Hause alt werden / Besuchsdienst

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

Telefon  
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 Oktober 2024



Symbolfoto (Pixabay)

**Tipp:**  
**Line Dance für  
Anfänger 😊**

**Wir freuen uns auf Sie!**