

## Veranstaltungen November 2024

<b>01.11.24</b> 11.30-12.30 Uhr Claudia Lemm	<b>Freitag</b> Line Dance für Anfänger
13.30-14.30 Uhr Sven Rhenius	„Donna Claras“ Chorprobe
<b>04.11.24</b> 15.30 Uhr Franziska Niemann	<b>Montag</b> Rhythmik im Sitzen! Musik <i>bewegt</i> 4 €
<b>05.11.24</b> 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	<b>Dienstag</b> Gedächtnistraining 5 € z.Zt. belegt
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 € Anmeldung unter Tel.: 0151-171 00 705
15 Uhr martini erleben	martini erleben- Café: Lesung der Biografie- werkstatt Pauluskirche Altona mit musikalischer Begleitung
<b>06.11.24</b> 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	<b>Mittwoch</b> Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr Pn. Carola Müsse	Bibelgespräch
<b>07.11.24</b> 15.30 Uhr Claudia Lemm/ Alisia Kaya	<b>Donnerstag</b> Spiele und <i>Cappuccino</i>
<b>08.11.24</b> 14.30 Uhr Claudia Lemm	<b>Freitag</b> Line Dance z.Zt. belegt für Fortgeschrittene

## Veranstaltungen November 2024

<b>11.11.24</b> 12 Uhr Team Leben im Alter	<b>Montag</b> Mittagstisch 5 € Anmeldung bis: 5.11.24
15.30 Uhr Christian Palmer	Singen tut gut! offenes Singen
<b>12.11.24</b> 9-10.30 Uhr Claudia Lemm	<b>Dienstag</b> Frühstück 3 € <i>Bitte anmelden!</i>
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15.30 Uhr Franziska Niemann	Tanzen macht Freude! Musik <i>bewegt</i> 4 €
<b>13.11.24</b> Treffen: 10 Uhr Martinistr.33	<b>Mittwoch</b> Runter vom Sofa: Museum der Arbeit <i>Bitte anmelden!</i>
10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr P. Ulrich Thomas	Bibelgespräch
<b>14.11.24</b> 15.30 Uhr Claudia Lemm/ Alisia Kaya	<b>Donnerstag</b> Spiele und <i>Cappuccino</i>
<b>15.11.24</b> 11.30-12.30 Uhr Claudia Lemm	<b>Freitag</b> Line Dance für Anfänger
13.30-14.30 Uhr Sven Rhenius	„Donna Claras“ Chorprobe mit anschließendem Kaffee

## Veranstaltungen November 2024

<b>16.11.24</b> 16.30 Uhr St. Martinus Gemeinde 31-33	<b>Samstag</b> Martinsfest mit Andacht, Laternelaufen und kleinen Leckereien
<b>18.11.24</b> 15.30 Uhr Ursula Schneider	<b>Montag</b> Seniorengymnastik für Alle! 😊
19 Uhr Antje und Hans Joachim Holst	Kinoabend: „Wochenendrebellen“
<b>19.11.24</b> 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	<b>Dienstag</b> Gedächtnistraining 5 € z.Zt. belegt
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr Team Leben im Alter	Gemeinsam und nicht einsam, St. Peter Schrödersweg 1
<b>20.11.24</b> 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	<b>Mittwoch</b> Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr Pn. Carola Müsse	Bibelgespräch
<b>21.11.24</b> 10 Uhr Marianne Meyerhoff	<b>Donnerstag</b> Fröbelsterne basteln
15.30 Uhr Claudia Lemm/ Alisia Kaya	Spiele und <i>Cappuccino</i>

## Veranstaltungen November 2024

- 22.11.24 Freitag**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm  
Line Dance z.Zt. belegt für Fortgeschrittene
- 25.11.24 Montag**  
14.30 Uhr  
Bethanien Kirche  
Martinistr. 49  
Konzert mit Live Music Now. Für das Kaffeetrinken (5 €) im Anschluss bitte anmelden!
- 26.11.24 Dienstag**  
9-10.30 Uhr  
Anette Riekens  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*
- 12-13 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- 27.11..24 Mittwoch**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé  
Yoga im Sitzen 8 €
- 15.30 Uhr  
Pn. Carola Müsse  
Bibelgespräch
- 28.11 24 Donnerstag**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm/  
Alisia Kaya  
Spiele und *Cappuccino*
- 29.11.24 Freitag**  
13 Uhr  
Team Leben im  
Alter  
Kulinarische Reise um die Welt 😊 *Bitte anmelden!*

**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**  
Telefon 040- 48 78 39  
Fax 040- 48 74 52  
E-Mail [leben@alsterbund.de](mailto:leben@alsterbund.de)  
Homepage [www.lebenimalter-hh.de](http://www.lebenimalter-hh.de)

### Zu Hause alt werden / Besuchsdienst

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

### Café Martin

Zeit zum Klönen und Erzählen  
Öffnungszeiten 15 Uhr  
(Wenn am Nachmittag Veranstaltungen stattfinden)

## Begegnungsstätte Martinstraße

## Programm November 2024



Symbolfoto (Pixabay)

**Tipp:  
Kulinarische Reise  
um die Welt**

**Wir freuen uns auf Sie!**