

## Veranstaltungen September 2026

**01.09.26**  
12-13 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr  
martini erleben

**02.09.26**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr

**03.09.26**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm

**04.09.26**  
15-16 Uhr  
Walt Sengteller

**07.09.26**  
10 Uhr  
Anette Riekes

**08.09.26**  
9-10.30 Uhr  
Anette Riekes

12-13 Uhr  
Shamima Abbé

15.30 Uhr  
Sandra Peters-  
Hilberling

**Dienstag**  
Yoga im Sitzen 8 €  
Anmeldung unter Tel.:  
0151-171 00 705

martini erleben Café  
Vortrag: Hamburger  
Verfassungsschutz

**Mittwoch**  
Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

**Donnerstag**  
Karten-, Würfel-,  
Brettspiele

**Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe  
Kaffee um 14.30 Uhr

**Montag**  
Gemeinsam kochen:  
Kürbissuppe und  
Obstsalat  
Bitte anmelden!

**Dienstag**  
Frühstück 3 €  
Bitte anmelden!

Yoga im Sitzen 8 €

Erzählen und genießen:  
Die Ernte meines  
Lebens- für was ich  
dankbar bin

**09.09.26**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr

**10.09.26**  
10 Uhr  
Jasna Haas

15.30 Uhr  
Anette Riekes

**11.09.26**  
15.30 Uhr  
Marit von Wildenradt

**14.09.26**  
15.30 Uhr  
Franziska Niemann

**15.09.26**  
12-13 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr  
Team St. Peter  
Borsteler Chaussee  
139

**16.09.26**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr

**17.09.26**  
15.30 Uhr  
Anette Riekes

**Mittwoch**  
Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

**Donnerstag**  
Spielfreude ☺  
Stadt- Land-Fluss

Spielfreude ☺  
Karten-, Würfel-,  
Brettspiele

**Freitag**  
Pub Quiz

**Montag**  
Rhythmik im Sitzen!  
Musik bewegt 4 €

**Dienstag**  
Yoga im Sitzen 8 €

Gemeinsam und nicht  
einsam in St. Peter:  
Yoga mit Shamima

**Mittwoch**  
Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

**Donnerstag**  
Spielfreude ☺  
Karten-, Würfel-,  
Brettspiele

**18.09.26**  
15-16 Uhr  
Sven Rhenius

**21.09.26**  
15.30 Uhr  
Bille Sedello

**22.09.26**  
9-10.30 Uhr  
Claudia Lemm

12-13 Uhr  
Shamima Abbé

ab 12.30 Uhr  
Demenenzdock  
Martinistr. 44

ab 14.30 Uhr  
Martinistr. 33

**23.09.26**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr

**24.09.26**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm

**25.09.26**  
12 Uhr  
Claudia Lemm

14.30 Uhr  
Claudia Lemm

**Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe  
Kaffee um 14.30 Uhr

**Montag**  
Weisheitsgeschichten hören  
und ins Gespräch kommen

**Dienstag**  
Frühstück 3 €  
Bitte anmelden!

Yoga im Sitzen 8 €

*Kunst und Kaffee -*  
interaktive Kunstaussstellung  
für Menschen mit und ohne  
Demenz  
Kaffee und Kuchen in der  
Begegnungsstätte

**Mittwoch**  
Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

**Donnerstag**  
Spielfreude ☺  
Karten-, Würfel-, Brettspiele

**Freitag**  
Friday Liners  
Line Dance  
mit Vorkenntnissen

Line Dance  
für Fortgeschrittene  
(z.Zt. belegt)

**27.09.26**

11 Uhr  
Martinistr.31

**Sonntag**

Gottesdienst für  
Menschen mit und  
ohne Demenz.  
Mit kleinem Imbiss  
im Anschluss

**28.09.26**

15.30 Uhr  
Ursula Schneider

**Montag**

Seniorengymnastik  
für Alle!

**29.09.26**

15 Uhr  
Barbara Staar

**Dienstag**

Stricken und  
klönen für Anfänger  
und Fortgeschrittene

**30.09.26**

Treffen: 8.45 Uhr  
Hauptbahnhof Südsteig  
Infopoint bei Burger King

**Mittwoch**

Runter vom Sofa:  
Ausflug nach Kiel mit  
Fährfahrt nach Laboe  
Bitte anmelden!

10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé

Yoga im Sitzen 8 €

15 Uhr

Bibelgespräch

**Im Gemeindebrief und auf der  
Homepage der Kirchengemeinde  
Alsterbund finden sie viele  
weitere Angebote an unseren  
Standorten:**

**St. Martinus, Paul-Gerhardt,  
Martin-Luther und St. Peter.**

## So finden Sie uns

### Begegnungsstätte Martinistraße

Martinistraße 33 Bushaltestelle  
20251 Hamburg Julius-Reincke-  
Stieg M20 u. M25

### Leben im Alter/ Begegnungsstätte

|               |                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
|               | <b>Claudia Lemm</b>                                                |
|               | <b>Anette Riekes</b>                                               |
| Telefon       | 040- 48 78 39                                                      |
| Fax           | 040- 48 74 52                                                      |
| E-Mail        | <a href="mailto:leben@alsterbund.de">leben@alsterbund.de</a>       |
| Homepage      | <a href="http://www.lebenimalter-hh.de">www.lebenimalter-hh.de</a> |
| KG Alsterbund | <a href="http://www.alsterbund.de">www.alsterbund.de</a>           |

### Telefonische Erreichbarkeit

|            |           |
|------------|-----------|
| Montag -   | 9-12 Uhr  |
| Donnerstag |           |
| Donnerstag | 16-18 Uhr |

### Café Martin

#### **Zeit zum Klönen und Erzählen**

Öffnungszeiten: ab 15 Uhr  
(Wenn am Nachmittag Veranstaltungen  
stattfinden.)



Leben im Alter

## Begegnungsstätte Martinistraße

## Programm September 2026



Symbolfoto Pixabay

**Tipp:  
Weisheitsgeschichten**

**Wir freuen uns auf Sie!**