



Billstedt bis Bergedorf

Bergedorf
Billstedt
Kirchsteinbek
Lohbrügge
Mümmelmannsberg





Grußwort von Senator Dietrich Wersich

In Hamburgs Seniorentreffs ist viel los. Deswegen ist es gut, wenn sich die engagierten Leitungen und Mitarbeiter von Seniorentreffs zusammentun, um ihr Angebot bekannt zu machen. Zusammen Ausflüge machen, gemeinsam essen, Karten spielen und vieles mehr, das macht Spaß, hält fit und kann zu Freundschaften führen. So entstehen Verbindungen, die lange halten und sich bewähren, auch wenn einmal Unterstützung gebraucht wird.

Eine gute Verbindung ist auch die Zusammenarbeit der Seniorentreffs untereinander, angeregt und gefördert durch die Fortbildungs- und Servicestelle für Seniorentreffs und den Hamburger Medienpool: Die Bürgerinnen und Bürger erhalten auf diese Weise und mit dieser Broschüre ansprechend aufbereitete Informationen und die Seniorentreffs eine hervorragende Außendarstellung.

Die vorliegende Broschüre hat schon in der Vorbereitungsphase viel positive Energie freigesetzt und wird dies sicher erst recht tun, wenn sie in den Stadtteilen im Umlauf ist.

Dietrich Wersich
Senator für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz





Grußwort von Bezirksamtsleiter Dr. Christoph Krupp

Sehr geehrte Damen und Herren,

die aktive Gestaltung des Lebens gewinnt für immer mehr ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger an Bedeutung. Viele Seniorinnen und Senioren möchten bis ins hohe Alter mobil bleiben und wohnortnah Kontakte pflegen. Die Seniorentreffs bieten Möglichkeiten, Freizeit gemeinsam zu gestalten, sich gegenseitig zu unterstützen und die verschiedensten Weiterbildungsangebote wahrzunehmen.

In den Seniorentreffs Bergedorfs sind die Angebote vielfältig, von Hilfsangeboten bis hin zum gemeinsamen Frühstück, Tanznachmittagen, Ausflügen oder zu Computerkursen. Die Nutzung dieses Angebots hält geistig fit, ganz so, wie Gotthold Ephraim Lessing sagte: „Welche Freude, wenn es heißt: Alter, du bist alt an Jahren, blühend aber ist dein Geist.“

Seniorentreffs bieten der älteren Generation die Chance, aktiv an unserer Gesellschaft teilzuhaben und damit auch unser Gemeinwesen mitzugestalten. Sie sind zudem Stätten der Begegnung, des Kennenlernens oder des Austauschs von Erfahrung und Erlebtem – auch zwischen den Generationen. Von den wertvollen Potentialen Älterer profitieren wir alle und können auf diese Weise gemeinsam die Herausforderungen der Zukunft bewältigen.

Den Menschen, die in den Treffs tätig sind, gebührt mein Dank. Sie haben meine vollste Anerkennung für ihren engagierten Einsatz und für ihr Bemühen, die Angebote immer weiterzuentwickeln. Ich wünsche den Bergedorfer Seniorentreffs für ihre Zukunft alles Gute und viel Erfolg.

Dr. Christoph Krupp
Bezirksamtsleiter Bergedorf

Häufige Fragen zu SeniorenTreffs

In den Treffs begegnen sich Senioren zum Kaffeetrinken?

Ja, ganz sicher doch! Dabei geht es immer sehr lustig zu. Diese Stimmung motiviert uns oft auch zum Singen und zum Spielen.



Man frönt dem Brettspiel, Kartenspiel und Raten?

Sehr gerne! Doch wir lieben ebenso Konzert- und Theaterbesuche, lernen Qigong und unternehmen Fahrradtouren.

Sind die Angebote nur für ganz Alte?

Nein! Wir sind da ganz offen und Generation 50+ ist bei uns nicht nur ein Schlagwort. Wer mitmachen will, kommt einfach vorbei!

Ein umfangreiches Programm kostet sicher viel Geld?

Überhaupt nicht! Unsere Treffs bieten Geselligkeit und Freude für jeden, unabhängig von der finanziellen Situation. Selbst Kurse kosten bei uns oft nur wenig mehr als das Material.

Die Treffen finden immer an festen Terminen statt?

Ja, das hat sich als sehr praktisch erwiesen. So können Menschen mit gleichen Interessen viel leichter zusammenfinden.



Sind solche Treffs nicht eher was für Frauen?

Ganz und gar nicht! Männer fühlen sich pudelwohl bei uns, bereichern unseren Kreis und sind jederzeit herzlich willkommen!

Lassen sich in den Treffpunkten auch eigene Ideen umsetzen?

Immer gerne! So bleibt es bei uns bunt und lebendig. Die Gründung einer Theatergruppe ist ebenso möglich, wie ...



TreffPunkte Billstedt bis Bergedorf

Leben gestalten



Sie wohnen in Billstedt, Mümmelmannsberg, Lohbrügge oder Bergedorf? Und Sie sind in Ihren besten Jahren? Sie möchten mit interessanten Menschen gerne Kultur erleben? Dann sind Sie bei uns richtig!

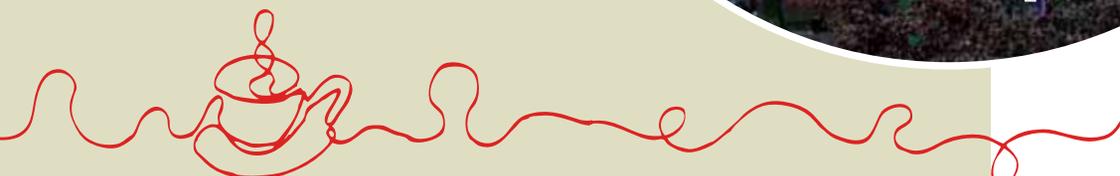
Die Hamburger Stadtteile Billstedt, Mümmelmannsberg, Lohbrügge und Bergedorf liegen im Osten der Hansestadt. Im Gegensatz zur umtriebigen und ruhelosen Großstadt pflegen die Menschen hier noch einen eher kleinstädtisch geprägten Lebensstil voller Ungezwungenheit und Behaglichkeit. Zahlreiche historische Bauten, die naturnahe Lage und ein abwechslungsreiches Kulturprogramm eröffnen Ihnen vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. So offerieren diese Stadtteile auch denen, die seit Jahren alles zu kennen meinen, jede Menge Neues und Unentdecktes! Lassen Sie sich darauf ein und finden Sie in fröhlicher Geselligkeit Ihre kleinen Alltagsinseln und großen Überraschungen!

In den acht Treffs in Billstedt, Mümmelmannsberg, Lohbrügge und Bergedorf verwirklichen Menschen aus allen Erfahrungs- und Lebensbereichen ein lebenslustiges Miteinander. Das bunte Programm dieser Treffs bietet Ihnen zahlreiche Anregungen, um Ihr Leben noch abwechslungsreicher zu gestalten.

Auf folgende Einrichtung in Nettelburg sei auch noch hingewiesen: Stadtteilbegegnungsstätte Westibül, Friedrich-Frank-Bogen 59, 21033 Hamburg, Tel.: 739 56 43, Leitung: Dagmar Kossendey, E-Mail: arge.bergedorf-west@web.de. Diese Begegnungsstätte hat neben einem Café Angebote für alle Generationen, insbesondere auch für ältere Menschen.



Foto: lle.de-re



TreffPunkt Liman



Wenige Jahre nach ihrer Ankunft in Deutschland begann sich abzuzeichnen, dass viele der eingewanderten ausländischen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auch ihr Rentenalter hier verbringen würden.

Dabei wurde der Mangel an sozialen Angeboten für die aus dem Berufsleben Ausgeschiedenen deutlich. Diesem Defizit versucht unser Billstedter Seniorentreffpunkt **Liman** – was übrigens so viel bedeutet wie „Hafen“ – Rechnung zu tragen. Er geht auf die Gründungsinitiative eines Vereins von MigrantInnen aus dem Jahr 1996 zurück. Obwohl dessen Gründungsmitglieder vornehmlich türkischer Herkunft sind, steht der Verein, und damit der Seniorentreff, allen Nationalitäten offen. Durch Zusammenarbeit mit

deutschen und anderen Einrichtungen der Seniorenarbeit wollen wir zum interkulturellen Dialog beitragen.

Montag, Mittwoch und Freitag treffen sich hier die Männer, Dienstag und Donnerstag die Frauen. Diese Trennung war Wunsch der Frauen, damit sie offener miteinander reden können. Gefeiert wird jedoch zusammen. Wir fördern durch gemeinsam gestaltete Feste die Kommunikation der Kulturen untereinander. Dazu gehören z. B. Taverna-Abende mit griechisch-türkischen Musikern oder Adventsfeiern. Aber man kann bei uns auch Computer- und Malkurse besuchen oder etwas über gesunde Ernährung erfahren. Unter uns gibt es Hobbyköche, die hin- und wieder große Mahlzeiten zubereiten. Diese werden gegen eine Unkostenbeteiligung bei gemütlichem Beisammensein in familiärer Atmosphäre verzehrt. Außerdem werden am Wochenende Filme gezeigt und gemeinsam besprochen.

Oder würden Sie sich vielleicht über Ausflüge und andere gemeinsame Unternehmungen freuen? Dann überwinden Sie sich und kommen einfach bei uns vorbei – Sie sind herzlich eingeladen!



Programm



Montag

Offener Treff für Männer,
einmal im Monat Frühstück



Dienstag

Offener Treff für Frauen



Mittwoch

Offener Treff für Männer



Donnerstag

Offener Treff für Frauen



Freitag

Offener Treff für Männer

außerdem

Spiele, Ausflüge, Feste, und Filme
Vormittags zeitweise Kursangebote

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**



Adresse

Treffpunkt Liman
Steinfeldtstraße 6
22119 Hamburg
Tel.: 040 / 48 50 43 27
Fax: 040 / 48 50 43 28
Leitung: Mete Duyar

Informationen

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
14.00 – 18.00 Uhr

AWO SeniorenTreff Billstedt-Center



jährlich ihre eigenen Geschichten in einem Buch. Besonderen Anklang findet in den Sommermonaten die Veranstaltung „BIB“ – Bewegung im Bewusstsein. Hier werden durch regelmäßige Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann besuchen Sie uns im AWO Treffpunkt Billstedt-Center. Wir freuen uns auf Sie!

Der AWO Treffpunkt ist ganz bequem und barrierefrei durch das Einkaufszentrum Billstedt-Center zu erreichen. Er wird von Jung und Alt genutzt und ist eine Oase für Seniorinnen und Senioren, die sich hier nach dem Einkaufen ausruhen möchten. Der Zugang liegt im Obergeschoss rechts zwischen Karstadt und Pimkie.

Unser aktiver AWO Treffpunkt steht unter dem Motto: „Wir können und machen mehr, als nur Senioren zu sein“. Wir spielen Spiele, kloppen Skat und trainieren unser Gedächtnis. Wir klönen und philosophieren über das Leben und lachen viel. Wir haben eine Theater-, Literatur- und Malgruppe, kochen leckere und pffige Gerichte und lassen es uns schmecken. Jeden Dienstag frühstücken wir in angeregter Runde. Dabei klönen und feiern wir weltmeisterlich. Die regelmäßigen Tagesausflüge mit dem Bus erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Alle sechs Wochen treffen sich unsere Teilnehmer sonntags zum gemeinsamen Theaterbesuch. Selbst bei Eis und Schnee bleiben wir nicht auf dem Sofa hocken. Die Literaturgruppe „Die Schreibstifte“ veröffentlicht



Programm



Montag

Karten- und Gesellschaftsspiele
bei Kaffee und Kuchen



Dienstag

Brunch, Frühstück, Kochen,
Seniorengruppe mit Rita



Mittwoch

Bingo, Skat und Tanzen,
Zeichen- und Mal-Kurse



Donnerstag

Gedächtnistraining,
60 plus-Seniorengruppe



Freitag

BiB und Wohlfühlgymnastik,
Klönssnack und Spiele

außerdem

Literaturkreis, Theatergruppe,
Vorträge, gemeinsam Feiern,
Tagesausfahrten (Bus),
Theaterbesuche

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**



Adresse

AWO Seniorentreff Billstedt-Center
Lorenzenweg 2c
22111 Hamburg
Tel.: 040 / 81 97 34 50
E-Mail: naeve@awo-hamburg.de
Leitung: Karin Naeve

Informationen

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
13.30 – 17.30 Uhr
Vormittags- und
Abendveranstaltungen
siehe Programm

AWO SeniorenTreff Billstedt



Der AWO Seniorentreff Billstedt befindet sich in der Möllner Landstraße 142, in unmittelbarer Nähe zur Haltestelle der U2 Merkenstraße. Unser Treff steht seit 30 Jahren unter der Obhut der Arbeiterwohlfahrt Hamburg. Er wird von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern betreut, denen diese Arbeit viel Spaß macht.

Bei uns ist jeder Gast herzlich willkommen. Wir legen großen Wert auf Gemütlichkeit und sorgen dafür, dass unsere Gäste sich wohlfühlen. Für das leibliche Wohl haben wir täglich Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen im Angebot. Um die Einsamkeit zu vertreiben, wird bei uns Unterhaltung groß geschrieben.



Wir klönen miteinander über alte Zeiten oder diskutieren aktuelle Themen. Genauso wichtig ist es uns, den Gästen bei Sorgen und Problemen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Miteinander organisieren wir Feste und Ausfahrten sowie die gemeinsame Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen.

Außerhalb unserer Öffnungszeiten stellen wir die Räumlichkeiten unseres Treffs auch gerne anderen Vereinen oder Clubs zur Verfügung. Rufen Sie uns an. Oder besser: Besuchen Sie uns doch einmal ganz unverbindlich. Wir würden uns freuen!



Programm



Montag

Skat und andere Spiele



Dienstag

Handarbeiten, Basteln



Mittwoch

Bingo, Gymnastik



Donnerstag

Skat und andere Spiele



Freitag

gemütlicher Wochenausklang

außerdem

Für das leibliche Wohl haben wir täglich Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen im Angebot.

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**



Adresse

AWO Seniorentreff Billstedt
Möllner Landstraße 142
22117 Hamburg
Tel.: 040 / 71 33 16 0
Fax: 040 / 73 12 71 40
E-Mail: irmgard.richter@awo-hamburg.de
Leitung: Irmgard Richter

Informationen

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
13.00 – 18.00 Uhr

LAB-SeniorenTreffPunkt Mümmelma



Beschaulich eingebettet zwischen Boberg mit seinen Dünen und der Glinde Aue mit ihren Wanderwegen liegt die 1970 erbaute Siedlung Mümmelmannsberg. Etwa 22.000 Menschen internationaler Herkunft leben hier, verkehrsfreundlich durch Bus und U-Bahn in alle Richtungen angebunden. Im ehemaligen Ein-



kaufszentrum befindet sich seit 1974 die Senioren-Begegnungsstätte.

Seit 1994 stellt hier die LAB (Lange Aktiv Bleiben e.V.) für ihre Besucher ein abwechslungsreiches Angebot für Körper und Geist zusammen. Dazu gehören Gymnastik und Gesellschaftsspiele genauso wie Computerkurse und zwei Kochgruppen. Beliebt sind auch die gemeinsamen Frühstücke, an denen schon mal bis zu 20 Personen teilnehmen. Geburtstage, Faschingsfeste oder Weihnachtsfeiern werden gerne mit Livemusik untermalt. Und nicht zu vergessen die schönen Ausfahrten – ob im Sommer ins Hamburger Umland oder im Herbst zum Karpfenesen.

Zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren tolle Angebote und fürsorgliche Betreuung in gepflegter Atmosphäre. Sie tragen mit ihrem Engagement dazu bei, dass interessierte Seniorinnen und Senioren hier „lange aktiv bleiben“ können.





Montag

Skatrunde, Bingo,
Computer- und Laptopkurse



Dienstag

einmal monatlich Frühstück,
Canasta, Skip-Bo, Computer-
und Laptopkurse



Mittwoch

Gymnastik, Spaziergang,
Theater- und Kinobesuche



Donnerstag

einmal monatlich Kochgruppe,
Gesellschaftsspiele, Skatrunde



Freitag

Kleine Kochgruppe,
Gesellschaftsspiele



Sonntag

einmal monatlich Sonntagstreff

außerdem

Neujahrsempfang, Faschings-
feier, Osterfeier, Grillfest, Ernte-
dankfest, Weihnachtsfeier und
diverse Tagesausflüge

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**



Adresse

LAB-Seniorentreff Mümmelmansberg
Oskar-Schlemmerstraße 21
22115 Hamburg
Tel.: 040 / 715 34 18
E-Mail: labmuemmelmansberg@arcor.de
Leitung: Siegrid Bannert

Informationen

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
13.30 – 17.30 Uhr
Samstag und Sonntag
siehe Monatsprogramm

SeniorenTreff Mümmelmannsberg

Seit etwa zehn Jahren gibt es den Seniorentreff in unserem Gemeindezentrum. Er ist hervorgegangen aus der Altentagesstätte der Gemeinde. Diese hatte ihre Tore seit Bestehen des Ev.-Luth. Gemeindezentrums im Jahre 1975 geöffnet. Nach einer räumlichen Umgestaltung bieten wir nun in den barrierefreien Räumen des ehemaligen Kindergartens ein vielfältiges Programm.

Sie können in der Bastelgruppe für unseren Adventsbasar stricken, malen und gestalten oder Sie können in unserer Tanzgruppe aktiv sein - vielleicht haben Sie sogar Lust, die erlernten Tänze in einem unserer Gottesdienste vorzutragen. Einmal im Monat unternimmt die Wandergruppe einen Ausflug an verschiedene Orte in der Umgebung oder auch mal etwas weiter weg. Wer nicht gern allein am Mittagstisch sitzt, kann donnerstags gemeinsam in lebhafter Runde das von der Kochgruppe zubereitete Mittagessen genießen. Es stehen auch Computer zur Verfügung, die zum Stöbern im Internet einladen. Wer bei uns geselliges Beisammensein erleben möchte, kann dies ebenfalls dienstags und donnerstags bei Kaffee und Kuchen oder bei den vielen Veranstaltungen im Seniorentreff erleben – sei es in unserem

wunderschönen Gemeindegarten beim Grillfest, mit bunten Kostümen zum Fasching oder beim besinnlichen Weihnachtsfest.

Unsere Räume sind hell gestaltet und auch für Rollstuhlfahrer erreichbar. Besuchen Sie uns – Sie sind herzlich eingeladen!



Programm



Montag

Bastelkreis –
hier können Sie kreativ werden



Dienstag

Geselliger Nachmittag
Gedächtnistraining
Geschichten erzählen
oder vorlesen



Donnerstag

Geselliges Beisammensein
nach Kaffee und Kuchen
Spielenachmittag und
Zeit zum Klönen

außerdem

Ausfahrten, große Feste, Tanz-
gruppe, Wandergruppe, Reisen,
Basteln, Senioren-Mittagstisch

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**



Adresse

Seniorentreff Mümmelmansberg
Havighorster Redder 50
22115 Hamburg
Tel.: 040 / 71 60 33 10
Fax: 040 / 71 60 33 13
E-Mail: pastor.ostendorf@skirche-in-steinbek.de
Leitung: Pastor Michael Ostendorf
Christiana Graf
Karin Steinhauer

Informationen

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag
14.00 – 17.00 Uhr

DRK-SeniorenTreff Lohbrügge



In den Parkanlagen von Lohbrügge, dem so genannten Grünen Zentrum, befindet sich seit vielen Jahren der Seniorentreff des Deutschen Roten Kreuzes. Der Seniorentreff ist zentral gelegen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. In unmittelbarer Nähe befindet sich ein kleines Einkaufszentrum.

In freundlicher Atmosphäre können Sie an verschiedenen Angeboten teilnehmen, wie Kochen, Gymnastik, Karten und Schach spielen. Oder sind Sie auch „Plattsacker“? Dann sollten Sie sich jeden dritten Montag im Monat vormerken. Und an jedem Donnerstag trifft sich unsere



Theatergruppe. Im Seniorentreff erhalten Sie zudem umfangreiche Informationen über die Angebote des Deutschen Roten Kreuzes. Es werden hierzu mehrmals im Jahr Informationsveranstaltungen angeboten zu Themen wie z.B. Hausnotruf, Betreutes Wohnen, Tagespflege, Betreutes Reisen ...

Kommen Sie bei uns vorbei und schauen einfach mal rein. Wir freuen uns auf Sie! Verbringen Sie gesellige und gemütliche Stunden in unserem Seniorentreff!



Programm



Montag

- 14.30 Uhr Kaffeenachmittag
(1. Montag im Monat)
- 14.30 Uhr Plattsackers (3. Montag im Monat)
- 18.00 Uhr Computer



Dienstag

- 09.30 Uhr Gymnastik (Frauen)
- 11.00 Uhr Gymnastik (Männer)
- 15.00 Uhr Kaffeenachmittag
- 18.00 Uhr Kochen (nur für Männer –
1. Dienstag im Monat)



Mittwoch

- 14.00 Uhr Schach und Karten spielen
(open end)



Donnerstag

- 10.00 Uhr Frühstück (3. Donnerstag im Monat)
- 14.00 Uhr Theatergruppe

außerdem

Spiele, Klönen und Ausflüge

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**



Adresse

DRK-Seniorentreff Lohbrügge
Leuschnerstraße 103
21031 Hamburg
Tel.: 040 / 39 99 57 41
Fax: 040 / 39 99 57 99
E-Mail: info@drk-sst-lohbruegge.de
Leitung: Silke Kohlmorgen

Informationen

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
09.30 – 13.30 Uhr

SeniorenTreff Lohbrügge

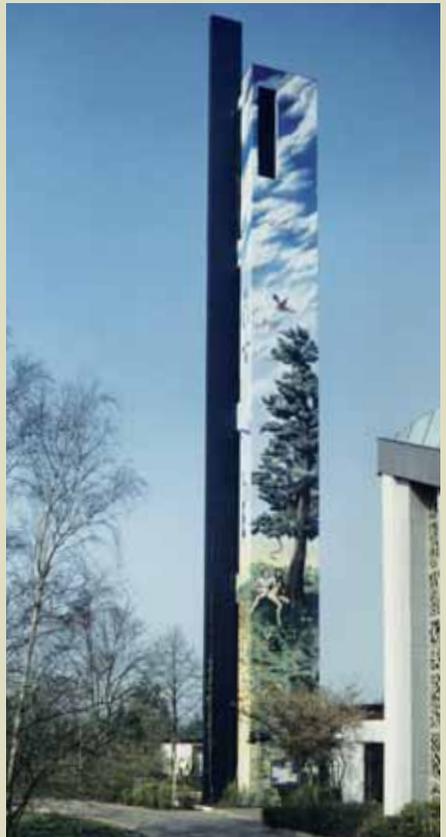


wöchentliche Treffen der Russland-Deutschen eine wichtige Einrichtung bei uns geworden.

Das Gemeinschaftszentrum der Auferstehungskirche, in dem sich unser Seniorentreff befindet, ist für Rollstuhlfahrer barrierefrei über das Grüne Zentrum zu erreichen. Für Gehbehinderte steht der Fahrdienst eines Taxiunternehmens zur Verfügung, der durch unseren Förderkreis getragen wird. Die Selbstbeteiligung beträgt 1,- € pro Fahrt. Es besteht also keine Ausrede, uns NICHT zu besuchen ...

Der Seniorentreff Lohbrügge besteht seit 1976 und wird getragen von der ev.-luth. Auferstehungskirchengemeinde. Er bietet Menschen ab 55 Jahren, ohne Ansehen ihrer Herkunft und Religionszugehörigkeit, Gestaltungsraum für Engagement und Visionen.

Mit unserer Arbeit möchten wir Vereinsamung vorbeugen, Begegnung und Beratung anbieten, aber auch aktive Beteiligung anregen. Die unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten der Menschen sollen angesprochen, gefördert und eingebunden werden. Wir machen Programme für Freizeit und Geselligkeit, Bildung und Kultur. Unsere Veranstaltungen sind offen für neue Teilnehmer. Hinweise zu den wöchentlich wiederkehrenden Angeboten finden Sie auf der folgenden Seite. Im Rahmen unseres Sommerprogramms können Sie darüber hinaus an Ausflügen teilnehmen und Neues in und um Hamburg entdecken. Da in unserem Gemeindebereich viele Menschen mit Migrationshintergrund und Spätaussiedler leben, ist das



Programm



Montag

10.00 – 12.00 Uhr Senioren-Computerclub
14.30 – 16.30 Uhr Geburtstagsfeiern, Feste, Vorträge
16.00 – 18.00 Uhr Rentenberatung am letzten Montag im Monat



Dienstag

10.00 – 13.00 Uhr Senioren-Computerclub
14.30 – 16.30 Uhr Gymnastik und leichte Tänze, Kaffee und Kuchen



Mittwoch

10.00 – 13.00 Uhr Senioren-Computerclub
14.30 – 16.30 Uhr Missionskreis (jed. 2. u. 4. Mittwoch)
16.00 – 18.00 Uhr Treffen für Russland-Deutsche



Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
10.00 – 13.00 Uhr Senioren-Computerclub
14.00 – 16.30 Uhr Gedächtnistraining, Kaffee und Kuchen
15.00 – 18.00 Uhr Senioren-Computerclub
17.00 – 20.00 Uhr Bridge für Fortgeschrittene



Freitag

12.30 – 13.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
13.30 – 14.00 Uhr Predigttext und Gespräche
14.00 – 17.00 Uhr Spiele und Kaffeetrinken



Samstag

15.00 – 18.00 Uhr Gesellige Seniorenrunde jeden 2. und 4. Samstag



Sonntag

14.30 – 16.30 Uhr Sonntagscafé mit Spielen jeweils am 3. und 4. Sonntag
15.00 – 17.00 Uhr Gesellschaftsspiele im Café, für Singles, jeden 1. Sonntag

Adresse

Seniorentreff Lohbrügge
Kurt-Adams-Platz 9
21031 Hamburg
Tel.: 040 / 51 32 72 0
Fax: 040 / 51 32 72 11
E-Mail: buer0@auferstehungskirchengemeinde.de
Leitung: Ute Meier, Annegret Schmidt

**Fordern Sie
unser aktuelles
Programm an!**

Informationen

Öffnungszeiten:
siehe Programm und Aushang

AWO SeniorenTreff Lichtwarkhaus

Unser AWO Seniorentreff im Lichtwarkhaus besteht bereits seit 1962. Er liegt zentral und ist gut erreichbar: etwa zehn Minuten Fußweg vom Bergedorfer Bahnhof entfernt.

Der Treff wendet sich an Menschen vom 60. Lebensjahr an aufwärts, die Kontakte, Informationen und Geselligkeit suchen. Mit unserem ehrenamtlichen Team gestalten wir von Montag bis Freitag ein vielfältiges Programm mit fröhlichen und aufgeschlossenen Menschen. Von Gymnastik über Sturzprävention bis zum Gedächtnistraining und Englischkurs reichen unsere Angebote für Körper und Geist. Aber auch Geselligkeit und Spielfreude kommen nicht zu kurz, wie verschiedene Spielkreise (Skat, Bridge, Scrabble) zeigen. Oder interessieren Sie sich eher für unsere Gitarrengruppe „Die Bille-Gitaristen“? Großer Beliebtheit erfreuen sich auch unsere Tagesausflüge in die nähere Umgebung Hamburgs und gelegentliche Reisen, die wir hin und wieder



zu weiter entfernten Zielen organisieren. Computer und Internet sind nicht nur für junge Leute da, sondern auch für Seniorinnen und Senioren. Auf geht's zum PC-Kurs im AWO Treff Lichtwarkhaus! Die Enkel werden staunen, wenn sie plötzlich von der Oma eine E-Mail erhalten. Also: schauen Sie einfach mal bei uns rein und informieren Sie sich!



Programm



Montag

09.30 – 11.30 Uhr PC-Kurs
 13.00 – 17.00 Uhr Kartenspiele
 14.30 – 16.30 Uhr Gitarrengruppe



Dienstag

10.00 – 11.30 Uhr Gymnastik
 13.00 – 17.00 Uhr Singkreis
 13.00 – 17.00 Uhr Spielkreis
 14.30 – 16.00 Uhr Englisch



Mittwoch

09.30 – 10.30 Uhr Sturzprävention
 09.30 – 11.30 Uhr Malgruppe
 10.00 – 12.00 Uhr Gedächtnistraining
 13.00 – 17.00 Uhr Handarbeiten



Donnerstag

14.00 – 16.00 Uhr Unterhaltungsprogramm
 14.30 – 16.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene



Freitag

10.00 – 13.00 Uhr Bridge



Sonntag

14.00 – 16.30 Uhr Sonntagskaffee

**Fordern Sie
 unser aktuelles
 Programm an!**



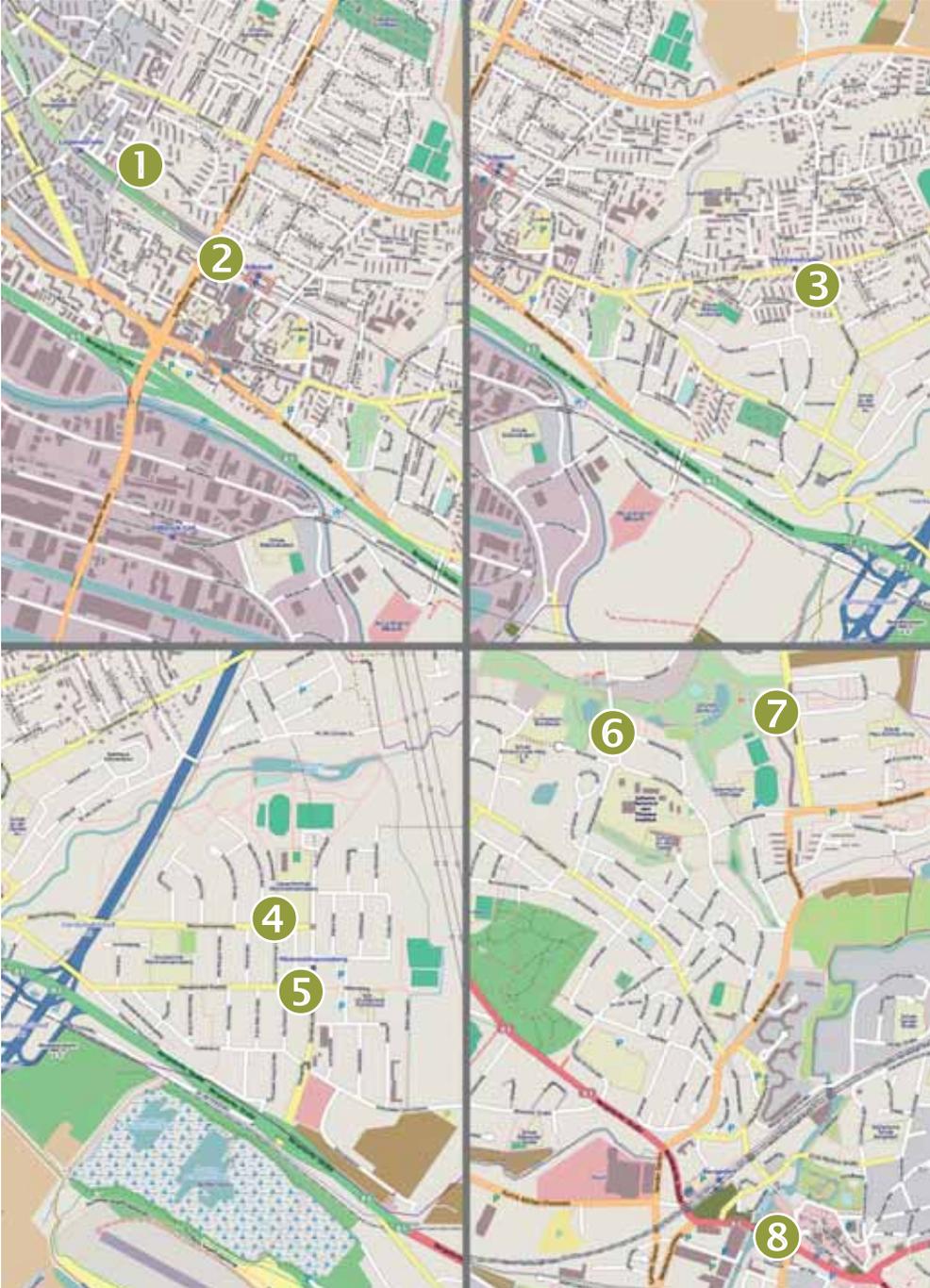
Adresse

AWO Seniorentreff Lichtwarkhaus
 Holzhude 1
 21029 Hamburg
 Tel.: 040 / 72 10 58 75
 E-Mail: inge.deeke@awo-hamburg.de
 Leitung: Inge Deeke

Informationen

Öffnungszeiten:
 Montag bis Donnerstag
 09.00 – 17.00 Uhr
 Freitag
 09.00 – 13.00 Uhr

Der Weg zu uns



Übersicht der Treffpunkte

| Adresse | Telefon/Internet | Erreichbarkeit |
|--|--|---|
| 1 Seniorentreff Liman Steinfeldtstraße 6 21119 Hamburg | 48 50 43 27 | U2 Legienstraße Bus 23 bis Kattensteert |
| 2 AWO Seniorentreff Billstedt Center Lorenzenweg 2c 22111 Hamburg | 81 97 34 50 | U2 oder Busse 11, 12, 23, 27, 116, 130, 213, 230, 232, 233, 330 bis U Billstedt |
| 3 Seniorentreff Billstedt Möllner Landstraße 142 21117 Hamburg | 713 31 60 | U2 Merkenstraße Busse 11, 161, 233 bis U Merkenstraße |
| 4 LAB-Seniorentreff Mümmelmansberg Oskar-Schlemmerstraße 21 22115 Hamburg | 715 34 18 | U2 Mümmelmansberg Busse 12, 232, 233, 332, 534 bis U Mümmelmansberg |
| 5 Seniorentreff Mümmelmansberg Havighorster Redder 50 22115 Hamburg | 71 60 33 10 www.kirche-in-steinbek.de | U2 Mümmelmansberg, Busse 12, 232, 233, 332, 534 bis U Mümmelmansberg |
| 6 DRK-Seniorentreff Lohbrügge Leuschnerstraße 103 21031 Hamburg | 39 99 57 41 www.drk-sst-lohbruegge.de | S2, S21 Bergedorf, weiter mit Bus 12, 234 bis Korachstraße oder Heidkampstreder |
| 7 Seniorentreff Lohbrügge Kurt-Adams-Platz 9 21031 Hamburg | 51 32 72 0 www.auferstehungskirchengemeinde.de | S2, S21 Bergedorf, weiter mit Bus 12, 137 bis Harnackring |
| 8 AWO Treffpunkt Lichtwarkhaus Holzhude 1 21029 Hamburg | 72 10 58 75 | S2, S21 Bergedorf, Busse 12, 31, E31, 124, 135, 223, 225, 235-Ost, 228, 335, 431, 8810 bis Kupferhof |

Alle Haltestellen sind max. 10 Minuten Fußweg von den Treffpunkten entfernt.



TreffPunkte
Herausgeber

Bezirke Hamburg-Mitte, Hamburg-Bergedorf
SeniorenTreffs Hamburg
www.seniorentreffs.agfw-hamburg.de

Gestaltung

Hamburger Medienpool 2010
www.hamburgermedienpool.de

Projektkoordination

Susanne Benninghoff-Lühl

Konzept

Andreas Fricke

Layout und Reinzeichnung

Karsten Scherder, Gerhard P. Peringer

Illustrationen

Olga Hoffmann

Cartoons

Andreas Fricke

Texte

SeniorenTreffs
Gerhard P. Peringer

Fotos

Stephan Bigge
SeniorenTreffs,
wenn nicht anders angegeben



Titelfotos: Claus-Joachim Dickow