



# Seniorentreff Hamburg – Horn

*Aktiv im Alter*



Am Gojenboom 46 / 22111 Hamburg / Im Stadtteilhaus „Horner Freiheit“ / Tel.: (040) 651 02 32

Leiterin: Annemarie Bendzko

## Besondere Angebote im **OKTOBER** 2021:

Di., 12.10.: Ausfahrt zum **Fischessen**

Sa., 16.10.: Gemeinsam ins **Hoftheater**, „Maria und der Mohamed“.

Jeden Montag: 13-30 – 15.00 Uhr:

**Yoga im Sitzen**. Trainieren Sie Ihre Beweglich vom Stuhl aus.

Beim **Gedächtnistraining** donnerstags, im 14-tägigen Wechsel, bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab und trainieren Ihr Gedächtnis mit gezielten Übungen!

Wie komme ich mit meinem Handy ins Internet? Was ist eine App?

Was ist WhatsApp und brauche ich das? Werden Sie Ihre Fragen beim

**Smartphone-Training** los: Mo. & Di., 10-14 Uhr



**Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!**

Zugangsberechtigung im Treff mit:

Impfausweise vorzeigen. Letzte erforderliche (Zweit-)Impfung muss länger als 14 Tage zurückliegen.

*oder*

Nachweis über vollständige Genesung

*oder*

zertifizierter Coronatest: PCR 48h, ansonsten 24h Gültigkeit.

Testen im Treff nicht möglich!

**Im Treff gelten Pandemie-bedingte Hygieneregeln: Bitte achten Sie auf die Hinweise!**