

AWO–Seniorentreff Langenhorn

Im Bürgerhaus Langenhorn, 1. OG (Fahrstuhl im Haus)

Leitung: Rita Schröder | rita.schroeder@awo-hamburg.de



„Am Ende des Tages ist nur wichtig, dass ein schöner Moment dabei war, der dich lächeln ließ ...“

dienstags	11 – 12 Uhr Gymnastik-Gruppe 1 – sanfte Übungen um beweglicher zu werden und fit zu bleiben. Ohne Vorkenntnisse, aber mit Anmeldung!
	12:15 – 13:15 Uhr Gymnastik-Gruppe 2 – sanfte Übungen um beweglicher zu werden und fit zu bleiben. Ohne Vorkenntnisse, aber mit Anmeldung!
	14 – 16 Uhr im Computer-Café üben und dazulernen. Ob Sie als Einstieg Hilfe bei der Einrichtung eines Routers, des WLAN oder Druckers benötigen oder ein Betriebssystem installieren und mehr über Programme erfahren möchten. Wichtig ist auch der Schutz vor böartigen Eingriffen, Einschränkung von Werbung und die Kommunikation über das Internet. Kommen Sie einfach vorbei.
	Ab 14 Uhr Handarbeits-Treff – kreatives Miteinander
	14 – 18 Uhr Meister Alfreds Holzwerkstatt – starten Sie Ihr eigenes Holzprojekt – ohne Vorkenntnisse. Tischler-Meister Alfred begleitet, unterstützt und gibt wertvolle Tipps
mittwochs	10 – 11 Uhr „Gesundes Langenhorn“ – heiteres Gedächtnistraining mit Frau Rieck Kostenübernahme für TTK-Mitglieder
	14 – 16 Uhr „Fit & Flott“ – Gedächtnistraining mit Christa Gezielte Übungen, um die grauen Zellen auf Trab zu bringen
donnerstags	14 – 16 Uhr Smartphone-Sprechstunde – unsere Digitalmentoren bieten geduldige Hilfe im Umgang mit dem eigenen Smartphone an. Gemeinsam werden Lösungen für Ihre persönlichen digitalen Herausforderungen gefunden. Kostenfrei, Spende willkommen.
	Ab 14 Uhr Offener Treff – Endlich Spielen: Canasta, Skat und verschiedene Gesellschaftsspiele in fröhlicher Runde

Besondere Veranstaltungen, Feste und Ausflüge finden bei uns das ganze Jahr über statt – bitte achten Sie auf unsere gesonderten Aushänge im Treff!

Sie haben Lust, sich im Treff einzubringen und unser Team zu verstärken?

Sprechen Sie uns herzlich gerne darauf an!

Tangstedter Landstraße 41 | 22415 Hamburg | Tel. (040) 533 99 03