

AWO Seniorentreff Neugraben

Leitung: Gabriela Heinrich | awo-neugraben@gmx.de



Immer eine gute Idee, um vorbeizukommen.

Montags 	10:30 – 11:45 Uhr Gedächtnstraining – Fitness für die grauen Zellen, denn „von nix kommt nix“!	
	13:30 – 16:30 Uhr Offener Treff – Klönen und in Gemeinschaft Kaffee genießen.	
Dienstags 	11 – 12 Uhr Yoga im Sitzen Entspannen und Dehnen – tut das gut!	
	13:30 – 16:30 Uhr Offener Treff – Kaffee fertig? Zeit, beim Spielen ausgiebig zu Klönen.	
Donnerstags 	11 – 12:30 Uhr Englischkurs – “how are you today?”	
	13:30 – 16:30 Uhr Offener Treff – Was ist denn dein Thema der Woche? Und... ist noch Kaffee da?	
Freitags  	10 – 11 Uhr Yoga im Sitzen – Entspannt in den Tag. Übungen für mehr Beweglichkeit und Fitness im Alltag.	
	13:30 – 16:30 Uhr Offener Treff – Heute ein Spiel zum Kaffeeklatsch: Skat, Canasta, Mensch-ärgere-dich-nicht?	
	Jeden 4. Freitag: 14 – 16 Uhr Computertreff – Laptop, Tablet und Smartphone besser kennenlernen & ausprobieren. Termine 2023: 25.08., 22.09., 27.10., 24.11., Dezemberpause 2024: 26.01., 23.02., 22.03., 26.04., 24.05., 28.06., Sommerpause	



Weitere Angebote und Termine siehe Aushang:

Erzählstunde – Gemeinsam mit der Bücherhalle

Tagesausflüge – 1x im Monat sind wir unterwegs

Theaterausfahrten – Kultur pur

Neugrabener Markt 7 | 21149 Hamburg | Tel. (040) 702 34 38