








AWO Treffpunkt Billstedt-Center

Lorenzenweg 2c | 22111 Hamburg

im Mehrzweckhaus, Obergeschoss | Tel. (040) 819 734 50



MONTAG  	14 – 15 Uhr Sprechstunde der Leitung
	15:15 – 16:15 Stuhl-Yoga Trainieren Sie mehr Beweglichkeit, Koordination und Sicherheit vom Stuhl aus. Ohne Vorkenntnisse, Einstieg jederzeit möglich.
	16:15 – 18 Uhr Klönkaffee – gemeinsam den Montag ausklingen lassen.
DIENSTAG 	11 – 12 Uhr Gymnastik mi Verena Sanfte Übungen, um beweglicher zu werden und fit zu bleiben. Ohne Vorkenntnisse, Einstieg jederzeit möglich.
	13 – 17 Uhr Offener Treff – Lust, zu spielen? Neue Mitspieler*innen sind herzlich aufgefordert zuzusehen oder gleich mitzuspielen.
	17 – 19 Uhr die Schreibstifte – jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
MITTWOCH 	13 – 17 Uhr Offener Treff Ab 14 Uhr „ BINGO! “ – behalten Sie die Zahlen im Auge! Ein beliebtes und unterhaltsames Spiel, bei welchem Konzentration und geistige Aktivität spielerisch gefördert werden.
DONNERSTAG 	10 – 12 Uhr 60+ Austausch über alles, was uns bewegt, beschäftigt und begleitet. Alle Interessierte – auch unter 60 – sind herzlich willkommen
	15 – 17 Uhr, an jedem 2. Donnerstag, Beratung des SoVD. Ob Pflegefall, Altersarmut, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Behinderung: Soziale Härte kann jeden und jede treffen. Der Sozialverband Deutschland e.V. berät Sie kostenfrei, hier im Treff.
FREITAG  	9:30 – 14 Uhr Gemeinsames Frühstück am letzten Freitag im Monat. In netter Gesellschaft, den Tag bei einem guten Frühstück beginnen!
	15 – 18 Uhr Nähen mit Rabia hier kann jede und jeder unter Rabias Anleitung kreativ werden und sein eigenes kleines Projekt gestalten und umsetzen.

Besondere Veranstaltungen werden gesondert angekündigt!
 Beachten Sie auch unsere Hinweise auf www.awo-hamburg.de



Sie haben Lust, sich im Treff einzubringen und unser Team zu verstärken?
 Sprechen Sie uns herzlich gerne darauf an!