

AWO-Seniorentreff Langenhorn

Tangstedter Landtsraße 41 | 22415 Hamburg

1. OG (Fahrstuhl im Haus) | Tel. (040) 533 99 03

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 ...“

DIENSTAG    	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
MITTWOCH 	10 – 11 Uhr „Gesundes Langenhorn“ – heiteres Gedächtnistraining mit Frau Rieck Kostenübernahme für TKK-Mitglieder
	14 -16 Uhr „Fit & Flott“ – Gedächtnistraining mit Christa Gezielte Übungen, um die grauen Zellen auf Trab zu bringen
DONNERSTAG  	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!