



Fotos: elena mozhviloi unsplash

Herzlich Willkommen im **AWO Treff Bergedorf!**

Hier finden Sie Angebote zu Musik und Gesang, Sprachen, Medientechnik, kreativen Aktivitäten, Spiel, Bewegung und Sport bis hin zu Kulturangeboten und Beratung.
Natürlich kommen das gesellige Beisammensein und der Austausch mit anderen nicht zu kurz.
Endlich findet auch wieder unser beliebter Tanztee statt.
Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen im KörperHaus zu begrüßen!

WOCHENProgramm
ab **Oktober** 2023



AWO Treff Bergedorf

Für SeniorInnen 60+ und Jüngere
Holzhude 1 | 21029 Hamburg | Tel. (040) 72 10 58 75

Leitung: Renate Nasralla | Wolfram Bundesmann
E-Mail: senioren.bergedorf@awo-hamburg.de

Öffnungszeiten: siehe Kursprogramm

Büro-Öffnungszeiten:

Mo: 13:00–17:00 Uhr



Di: 9:30–13:00 Uhr

Mi: 9:30–17:00 Uhr

Do: 9:30–16:00 Uhr

Dieser Treff wird gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Bergedorf, und wird in der Trägerschaft der AWO Landesverband Hamburg e.V. ehrenamtlich betrieben



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG
13-15:30 Uhr Raum 204 Gitarrengruppe Harald Maruhn	9:30-10:15 Uhr Raum 204 Gymnastik Christa Becker	9:30-11:30 Uhr Raum 204 jeden 2. + 4. Mi Malgruppe mit Doris Meyer	10-12 Uhr Raum 204 jeden 2. + 4. Do Erzählcafé Helmuth Sturmhoebel	10-11:30 Uhr Raum 203 iPad-Kurs Manfred Picker	11-12 Uhr Raum 204 Offene Sprechstunde: Tablet, Smartphone, Internet, etc. Irmtraud Bertram, Wolfram Bundesmann und Helmuth Sturmhoebel
	10:45-11:30 Uhr Raum 204 Sturzprävention Christa Becker	13-17 Uhr Raum 203 Skatgruppe	13-16 Uhr Raum 204 Spielegruppe Heidi Wendt	13-16 Uhr Raum 203 jeden 2. Do Kartengruppe Fr. Kasputtis	
	10-11:30 Uhr Raum 203 Smartphone für Anfänger Wolfgang Schulze	14-17 Uhr Raum 204 Handarbeiten Monika Philipp			
Neu seit 11.9. 14-16 Uhr Tanztee im Körber Saal im 1. OG mit DJ Einlass: ab 13:30 Uhr 	10-12 Uhr Raum 202 Computer & Co. – was möchten Sie wissen? Joachim Froh	16-17 Uhr Raum 207 Tanzen im Sitzen Franziska Niemann	14-15:30 Uhr Beratungsraum Englisch Ilse Scheurer		„Die schlimmste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ – Dalai Lama 
	Wieder da 14:30-16 Uhr Singgruppe Heike Lange jeden 1. Und 3. Di		19-21 Uhr Raum 203 + 204 Leben in Deutschland – Beratung für alleinstehende, junge MigrantInnen Koop mit dem Verein Bergedorfer für Völkerverständigung e.V.		
	15-17 Uhr Raum 203 Vertrauen im Alter jeden 2. Di mit Sigrid Buchholz				
	18-18:45 Uhr Raum 207 Herz-Lungen-Sport Frau Rehmhof				