

## Hilfsangebote

### Smartphone- & Tablet-Hilfe

Einzeltermin mit Anmeldung für:

- Dienstags, 14-16 Uhr
- Mittwoch, 15.11. und 22.11., 14-16 Uhr

### NEU am Montag, von 13-15 Uhr

„Ausprobieren, Fragen stellen, Tipps mitnehmen – individuell und praxisnah“

Sie erhalten kostenfreien Internetzugang – mit Hilfe und Unterstützung z.B. im Umgang mit **Service-Seiten für Online-Termine bei Ärzten und Behörden.**

Zudem können Sie **kleine digitalen Alltagshilfen** vor Ort kostenfrei ausprobieren: eBook-reader, Geräte-/Personenfinder, Kopfhörer, Smart-watch, Blutdruckmesser, ...

\*\*\*

Kennen Sie schon unsere **kostenfreie Beratung für Senior\*innen der AWO Stiftung „Aktion Augen auf!“**?  
Erfahren Sie mehr über Hilfsangebote in Ihrem Stadtteil.

Wir beraten Sie persönlich.  
Jeden Donnerstag von 13-15 Uhr

## Unsere NOVEMBER-Tipps

### NEUES ANGEBOT

### „**Tanzlust**“

Jeden Mittwoch von 13:15-14:45 Uhr

Tanzpädagogin Ofelia Renteros

leitet unterschiedliche Tänze an – keine

Vorkenntnisse erforderlich, einfach mitmachen!

Kosten: 20,- € pro Monat | mit Anmeldung

---

### Sonntag, 19.11. „**Louise tanzt**“

### Tanzparty im Kuppelsaal mit DJ für Ü50

Das Tanzbein schwingen, um den Alltag zu vergessen!

Karten im Vorverkauf 3,- €, an der Kasse 5,- €

---

### Gedächtnistraining mit Angelika Lopin

### Donnerstags von 10-11:30 Uhr

Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit,

Konzentration und Koordination spielerisch

und ohne Druck, in angenehmer Atmosphäre.

Durch dieses vielseitige, ganzheitliche Training

erlangen Sie zu neuen Sichtweisen – probieren

Sie es aus, die Schnupperstunde ist kostenfrei

und jederzeit möglich!

- Änderungen vorbehalten -



## NOVEMBER-PROGRAMM2023

### AWO Aktivtreff Louise Schroeder



Gefionstraße 3 | 22769 Hamburg

- Im Bürgertreff Altona-Nord  
Leitung: Horst Emmel | Dieter Zwill

Tel.: (040) 43 42 02

altona@awo-hamburg.de

Öffnungszeiten:  
siehe Kursprogramm



Unser AWO-Treff ist barrierefrei!

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

Mi	01.11.	14.30-16 Englischkurs A2 – Schwerpunkt ist die Konversation, Einstieg jederzeit möglich!			
Do	02.11.	10-11:30 Gehirnjogging Schnupperstunde kostenfrei!	13-15 kostenfreie Beratung „Aktion Augen auf!“	11-17 Offener Treff   14:30 Kaffee, Kuchen & Spielen   14:15-16:15 Boule im Hof	
So	05.11.	Ab 14 KuchenKino mit Dieter			
Mo	06.11.	13-15   individuell & praxisnah: Hilfe bei Service-Seiten im Internet z.B. bei Terminfindung+Ticketkauf			
Di	07.11.	10-11:30 Englischkurs B1	11-17 Offener Treff 14:30 Kaffee- & Kuchen	14-16 Smartphone-Hilfe mit Anmeldung	15-17 „Spielen satt“ Karten- & Brettspiele
Mi	08.11.	14:30-16 Englischkurs A2			
Do	09.11.	10-11:30 Gehirnjogging Schnupperstunde kostenfrei!	13-15 kostenfreie Beratung „Aktion Augen auf!“	11-17 Offener Treff   14:30 Kaffee, Kuchen & Spielen   14:15-16:15 Boule im Hof	
Mo	13.11.	13-15   individuell & praxisnah: Hilfe im Internet bei Service-Seiten z.B. bei Terminfindung+Ticketkauf			
Di	14.11.	10-11:30 Englischkurs B1	11-17 Offener Treff 14:30 Kaffee- & Kuchen	14-16 Smartphone-Hilfe mit Anmeldung	15-17 „Spielen satt“ Karten- & Brettspiele
Mi	15.11.	14:30-16 Englischkurs A2		14-16 Smartphone-Hilfe mit Anmeldung	
Do	16.11.	10-11:30 Gehirnjogging Schnupperstunde kostenfrei!	13-15 kostenfreie Beratung „Aktion Augen auf!“	11-17 Offener Treff   14:30 Kaffee, Kuchen & Spielen   14:15-16:15 Boule im Hof	
Fr	17.11.	15-18   Osteoporose-Selbsthilfe-Gruppe			
So	19.11.	17-20   „Louise tanzt!“ – Tanzveranstaltung im Kuppelsaal   WK 3,- €   5,- €			
Mo	20.11.	13-15   individuell & praxisnah: Hilfe bei Service-Seiten im Internet z.B. bei Terminfindung+Ticketkauf			
Di	21.11.	10-11:30 Englischkurs B1	11-17 Offener Treff 14:30 Kaffee- & Kuchen	14-16 Smartphone-Hilfe mit Anmeldung	15-17 „Spielen satt“ Karten- & Brettspiele
Mi	22.11.	14:30-16 Englischkurs A2		14-16 Smartphone-Hilfe mit Anmeldung	
Do	23.11.	10-11:30 Gehirnjogging Schnupperstunde kostenfrei!	13-15 kostenfreie Beratung „Aktion Augen auf!“	11-17 Offener Treff   14:30 Kaffee, Kuchen & Spielen   14:15-16:15 Boule im Hof	
So	26.11.	14-18 Offener Scrabble-Treff: Buchstabenschieben für Jung und Alt			
Mo	27.11.	13-15   individuell & praxisnah: Hilfe bei Service-Seiten im Internet z.B. bei Terminfindung+Ticketkauf			
Di	28.11.	10-11:30 Englischkurs B1	11-17 Offener Treff 14:30 Kaffee- & Kuchen	14-16 Smartphone-Hilfe mit Anmeldung	15-17 „Spielen satt“ Karten- & Brettspiele
Mi	29.11.	14:30-16 Englischkurs A2			
Do	30.11.	10-11:30 Gehirnjogging Schnupperstunde kostenfrei!	13-15 kostenfreie Beratung „Aktion Augen auf!“	11-17 Offener Treff   14:30 Kaffee, Kuchen & Spielen   14:15-16:15 Boule im Hof	

Sie möchten Ihr Smartphone (noch) besser kennenlernen? Kontakte anlegen, Apps installieren, ...

Wir bieten kostenfreie Hilfe im Umgang mit dem eigenen Smartphone und iPad an.

**Anmeldungen über Dieter Zvoll: Di + Do im Treff oder Tel. (040) 43 42 02 + mobil 0152-56 536 442**

<b>Jeden Montag 13-15 Uhr</b>	<b>„individuell und praxisnah“: Kostenfreier Zugang zum Internet. Hilfe im Umgang mit digitalen Serviceseiten – Arzttermine, Behörden, Tickets online vereinbaren und bestellen</b>
Dienstags von 14 – 16 Uhr	Einzel-Termine mit Anmeldung
Mittwoch, 15. +22. Nov. von 14 Uhr – 16 Uhr	Einzel-Termine mit Anmeldung

<b>BEWEGUNGS-ANGEBOTE IM KUPPELSAAL</b>		
Donnerstags, 10:30-11:30 Uhr   „Locker auf dem Hocker“ mit Henry Thedens		Anmeldung über den Bürgertreff: Tel. (040) 42 10 26 81
Donnerstags, 12-13:30 Uhr   Faszien-Yoga mit Dr. Priyanka Chorge		
<b>NEU Tanzlust</b> Mittwochs, 13:15-14:45 Uhr	Tanzpädagogin Ofelia Renteros leitet unterschiedliche Formationstänze an	Anmeldung über den AWO-Treff und <a href="mailto:dieter.zvoll@awo-hamburg.de">dieter.zvoll@awo-hamburg.de</a>