

AWO Seniorentreff Harburg-Heimfeld Wochenprogramm



Hamburg

MO

9.30–12.00 **Tanzgruppe**

12.00–17.00 **Offener Treff – Klönen – Spielen**

ab 14.00 **Smartphone- und Tablet Hilfe**

den Umgang mit Smartphone u. Tablet ausprobieren und kennenlernen
Jeden 2. und 4. Montag | Anmeldung unter: 040 7925251



DI

9.00–10.30 **Gymnastik-Gruppe I** | 11.00–12.30 **Gymnastik-Gruppe II**

13.00–15.00 **Offener Treff – Klönen – Spielen**

18.00–19.30 **Offene Gesprächsrunde „Gesundheit und Hygiene“**



MI

11.00–17.00 **Offener Treff – Klönen – Spielen**

Gemütliches 2-tes Frühstück Raum I

15.00–16.00 **Gedächtnistraining** Raum II



DO

10.00–11.00 **Gymnastik Aktiv und fit** gegen Osteoporose

16.00–19.00 **Schachgruppe Jung gegen Alt**

19.00–22.00 **Schach als Gedächtnistraining**

FR

10.00–12.00 **Yoga-Gruppe I im Aufbau**

14.00–16.00 **Offener Treff – Klönen – Spielen | Bürozeit**

16.00–19.00 **Yoga-Gruppe II im Aufbau**



SA

Feste und kulturelle Angebote

SO

11.00–14.00 **Café der Nationen | Bürozeit**

14.00–15.30 **Folkloregruppe**

16.00–17.30 **Gitarrenkreis**

19.00–21.00 **Singkreis aus dem Café der Nationen**
mit der Alevitischen Gemeinde Hamburg

Leitung: Gabriele Buchholtz | Heimfelder Str. 41 | 21075 Hamburg | Tel. 040 792 52 51

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