

**AWO Treff Bergedorf** für Bildung, Kultur und Freizeit  
 Holzhude 1, 21029 Hamburg, Tel.: 040 7210 5875  
 E-Mail: [senioren.bergedorf@awo-hamburg.de](mailto:senioren.bergedorf@awo-hamburg.de)

**Wochenprogramm**  
 ab Januar 2026  
 Leitung: Renate Nasralla und Wolfram Bundesmann



Landesverband  
 Hamburg e.V.  
 Kreis Bergedorf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr <b>Reparatur von mechanischem Spielzeug etc.</b> Vor Anmeldung ist notwendig unter 7210 5875	9:30 – 10:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> <u>mit Christa Becker</u>	9:30 – 11:30 Uhr Raum 203 jede gerade Woche <b>Mal- und Bastelgruppe</b> <u>mit Monika Großmann</u>	10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 2. + 4. Do. <b>Erzählcafé</b> <u>mit Helmuth Sturmhoebel</u>	10:00 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gedächtniskurs für Senioren</b> <b>Neue Wege zur geistigen Fitness</b> Termine bitte im Büro erfragen <u>mit Louise Schwärzel</u>
13:00 – 17:00 Uhr im Raum 203 <b>Schick in Strick</b> Stricken, häkeln und Kaffee trinken <u>mit Irmgard Dürer und Ute Seifert</u>	10:30 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> <u>mit Christa Becker</u>	10:30 – 12:00 Uhr Raum 204 <b>Englisch</b> mit Grundkenntnissen <b>bitte im Büro anmelden</b>	ab Februar jeden 1. Do. 10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 15.01. <b>Rollator-Frühstück</b> <u>mit Svende Merian</u>	
	10:00 – 12:00 Uhr Raum 203 <b>Android Smartphonekurs</b> <u>mit Sven Marxen</u> <b>bitte im Büro anmelden</b>	<b>NEU NEU NEU NEU NEU NEU</b>	10:00 - 11:30 Uhr Raum 203 <b>iPad-Kurs</b> <u>mit Manfred Picker</u> <b>bitte im Büro anmelden</b>	11:00 – 12:00 Uhr Raum 203 <b>Offene Sprechstunde:</b> <b>Tablet, Smartphone, Internet</b> <u>mit Irmtraud Bertram und/oder Helmuth Sturmhoebel</u> <b>Bei Fragen zu Apple-Geräten</b> <u>mit Frank Hintsch</u>
13:00 – 15:30 Uhr Raum 204 <b>Gitarrengruppe</b> <u>mit Harald Maruhn</u>	12:30 – 13:30 Uhr Raum 204 Gesprächsreihe mit insel e.V. <b>Positives im Alter entdecken</b> Anmeldung: 040 38038 36601	12:30 – 14:00 Uhr Raum 202 kostenfreie Erstberatung zum Thema Pflege mit <u>Sandra Ploog</u> <u>jeden 1. Mittwoch im Monat</u> <b>bitte anmelden unter 040 6970750-230</b>	13:00 – 16:00 Uhr Raum 204 <b>Spielegruppe</b>	Wir suchen für unseren Treff Ehrenamtliche, die mithelfen möchten, gerne auch mit eigenen Ideen für ein neues Angebot. Bei Interesse bitte sich im Büro melden oder eine Mail an <a href="mailto:senioren.bergedorf@awo-hamburg.de">senioren.bergedorf@awo-hamburg.de</a> senden.
13:30 – 16:00 Uhr <b>Tanztee</b> im Körber Saal Einlass ist ab 13:00 Uhr	14:30 – 16:00 Uhr Raum 204 jede 2. Woche, bitte erfragen <b>Singgruppe</b> <u>mit Heike Lange</u>	<b>NEU NEU NEU NEU NEU NEU</b>	14:00 - 15:30 Uhr Raum 203 <b>Englisch</b> <u>mit Ilse Scheurer</u>	
	15:00 – 17:00 Uhr Raum 203 jeden 2. Dienstag im Monat <b>Vertrauen im Alter</b> <u>mit Siegrid Buchholz</u>	13:00 – 17:00 Uhr im Foyer und im Raum 203 <b>Skatgruppe</b>	19:00 – 21:00 Uhr Raum 204 <b>Leben in Deutschland</b> Beratung für alleinstehende junge Migrant:innen Kooperationsveranstaltung mit dem Haus für Alle im Verein SerrahnEINS e.V. (Ansprechperson ist <u>Helmuth Sturmhoebel</u> )	<b>AWO Kreisverband Bergedorf Spendenkonto: Förderverein für ältere Menschen e.V. HASPA, IBAN: DE93 2005 0550 1034 2256 47</b> Wir freuen uns über jede, auch kleine Spende.
17:00 – 19:00 Uhr Raum 204 <b>Orientalischer Tanz</b> <u>mit Astrid Harner</u>	17:45 – 18:30 Uhr Raum 204 <b>Herz-Lungen-Sport</b> gern auch mit orthopädischen Erkrankungen <u>mit Heike Remhof</u>	13:00 – 17:00 Uhr Raum 204 <b>Handarbeiten</b> <u>mit Monika Philipp</u> 16:00 – 17:00 Uhr Raum 213/214 Termine bitte im Büro erfragen <b>Tanzen im Sitzen</b> <u>mit Franziska Niemann</u>		

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