Weitere Angebote

„Gesund und selbstbestimmt im Alter“

Gesundheitliche Risiken hängen nicht nur von individuellem Verhalten oder Genetik ab. Zahlreiche Studien zeigen, dass soziale und ökonomische Faktoren das körperliche und geistige Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel Bildung, Einkommen, Wohnverhältnisse, Ernährungsmöglichkeiten und gesellschaftliche Teilhabe. Auch die Zugangsmöglichkeiten zu gesundheitlicher Versorgung spielen eine Rolle. Was ist nötig, um gesund und selbstbestimmt altern zu können? Wo ist der Verbesserungsbedarf am größten und was können die aktuellen Reformen in den Bereichen Pflege und Gesundheit dazu beitragen? Wie kann die AWO Hamburg dabei helfen, die Gesundheit älterer Menschen zu fördern?

Moderation: Petra Lotzkat, Präsidiumsvorsitzende AWO Hamburg

Diskutieren Sie mit uns –wir laden Sie herzlich ein!
Termin: Freitag, 20. November 2026, 16:00-18:00 Uhr
Ort: B*Treff Altona, Gefionstraße3, 22769 Hamburg

gefördert durch:

Hamburg | Bezirksamt Altona

Hamburg | Sozialbehörde

AWO Hamburg

Foto: AWO Hamburg/Emmel

Aktivtreff Louise Schroeder
Programm Okt. – Dez. 2026

Kontakt

AWO Aktivtreff Louise Schroeder
Gefionstr. 3
22769 Hamburg
Tel . 040 - 43 42 02

altona@awo-hamburg.de
Dieter Zwoll, Horst Emmel
Facebook: AWO Kreis Altona
www.awo-hamburg.de

Anmeldung Newsletter: horst.emmel@awo-hamburg.de

Die Woche

(A) Angebote mit Anmeldung unter 43 42 02 oder altona@awo-hamburg.de

Dienstag

- 10.00 – 11.30 Uhr Englisch (B1) (A) Brenda Buhmann-Gore
- 11.00 – 17.00 Uhr Offener Treff
- ab 14.00 Uhr Kaffee, Kuchen & Spiele
- 14.00 – 16.00 Uhr Smartphonehilfe (A) Wolfgang Falz

Mittwoch

- 13.15 – 14.45 Uhr „Tanzlust" Formationstänze
  Ofelia Renteros; Saal; Kosten: 55,00 € / 10er-Karte
  Schnupperstunde frei

Donnerstag

- 10.00 – 11.00 Uhr Locker vom Hocker
  Birgit Schaper; Saal; Kosten: 2,00 € (Spende)
  Anmeldung: info@btreff.altonanord.de
  oder Tel. 040 – 42 10 27 10
- 10.00 – 11.30 Uhr Gehirnjogging Angelika Lopin
- 10.30 – 13.00 Uhr Digital Café mit Frank Mausch
- 11.00 – 17.00 Uhr Offener Treff
- 11.15 – 12.15 Uhr Ganzkörperbewegung ab 60+
  Birgit Schaper; Saal; Kosten: 6,00 € (Spende)
  Anmeldung: info@btreff.altonanord.de
  oder Tel. 040 – 42 10 27 10
- 13.00 – 15.00 Uhr Beratung „Aktion Augen auf"
  mit Gaby Eickmeier
- ab 14.00 Uhr Kaffee, Kuchen & Spiele
- 14.15 – 16.15 Uhr Boule (bei trockenem Wetter)
- 17.00 – 18.00 Uhr Qi Gong mit Frau Raschendorfer

Regelmäßige Angebote – Termine

- **Ukrainisch-russischer Gesprächskreis**
  Termine bei Reiner Scholz
  Tel. 040 – 84 30 71 12

- **Improvisationstheater für Senioren und Seniorinnen**
  2. und 4. Freitag,
  13.30 – 16.30 Uhr (Saal)
  Mit Bene Belter
  Kosten: 20,00 €/mtl.,
  Anmeldung ab sofort:
  dieter.zwoll@awo-hamburg.de

- **Offener Scrabble-Treff – Buchstabenschieben für Jung und Alt**
  1. Freitag im Monat,
  14.00 – 18.00 Uhr

- **„...DemokraTisch!" Polittalk mit Frühstück**
  1x mtl. mittwochs, 10.00 Uhr
  21.10., 25.11.
  Mit Beate Rüntzler von Holten

- **Osteoporose-Selbsthilfe**
  1x mtl. freitags, 15.00 Uhr
  Termine bei Sabine Illing
  sabineilling@gmx.de

- **Kuchenkino** Dieter Zwoll
  Jeden 1. Sonntag
  ab 14.00 Uhr,
  01.11., 13.12.

- **Louise tanzt – Ü50-Disco**
  1x mtl. sonntags,
  17.00–20.00 Uhr,
  18.10., 15.11., 06.12.
  Reservierung: louise.tanzt@awo-hamburg.de
  Kosten: 5,00 €

- **Lebensfreude stärken!**
  2x mtl. mittwochs,
  10.00–13.30 Uhr,
  28.10., 11.11., 02.12., 16.12.
  Mit Martina Pahlke, kostenfrei
  Anmeldung: beate.vonholten@awo-hamburg.de,
  Tel. 0151/ 61 52 55 61