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

Wochenprogramm
ab Oktober 2026
Leitung: Renate Nasralla

AWO Landesverband Hamburg e.V. Kreis Bergedorf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr **Reparatur von mechanischem Spielzeug etc.** Voranmeldung ist notwenig unter 7210 5875	9:30 – 10:30 Uhr Raum 204 **Gymnastik & Sturzprävention** 10:30 – 11:30 Uhr Raum 204 **Gymnastik & Sturzprävention** jeweils mit Christa Becker	9:30 – 11:30 Uhr Raum 203 jede gerade Woche **Mal- und Bastelgruppe** mit Monika Großmann	10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 2. + 4. Donnerstag **Erzählcafé** mit Helmuth Sturmhoebel	10:00 – 11:30 Uhr Raum 204 **Gedächtniskurs für Senioren** **Neue Wege zur geistigen Fitness** Termine bitte im Büro erfragen mit Louise Schwärzel
13:00 – 17:00 Uhr Raum 203 **Schick in Strick** Stricken, häkeln und Kaffee trinken mit Irmgard Dürer und Ute Seifert	10:00 – 12:00 Uhr Raum 203 **Android Smartphonekurs** für Anfänger:innen mit Sven Marxen **bitte im Büro anmelden** spontan kommen ist möglich **NEU NEU NEU NEU NEU**	10:30 – 12:00 Uhr Raum 204 **Englisch** mit Grundkenntnissen ein Einstieg jederzeit möglich	10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 jeden 1. Donnerstag **Rollator-Frühstück** mit Svende Merian	11:00 – 12:00 Uhr Raum 203 **Offene Sprechstunde:** **Tablet, Smartphone, Internet** mit Irmtraud Bertram und/oder Helmuth Sturmhoebel **Bei Fragen zu Apple-Geräten** hilft Frank Hintsch
13:00 – 15:30 Uhr Raum 204 **Gitarrengruppe** mit Harald Maruhn	14:30 – 16:00 Uhr Raum 203 jeden 1. + 3. Dienstag im Monat **Gedächtnistraining- für jedes Alter** mit Lydia Baumann	12:30 – 14:00 Uhr Raum 202 kostenfreie Erstberatung zum Thema Pflege mit Sandra Ploog jeden 1. Mittwoch im Monat **bitte anmelden unter** **040 6970750-230**	10:00 - 11:30 Uhr Raum 203 **iPad-Kurs** mit Manfred Picker **bitte im Büro anmelden**	10:00 – 11:30 Uhr Raum 204 jeden 2. + 4. Samstag **Kultur querbeet** Wir nehmen uns bekannte Werke als Gesprächsimpulse für kreativen Klönschnack. mit Svende Merian **bitte persönlich oder telefonisch im Büro anmelden**
13:30 – 16:00 Uhr **Tanztee** im Körber Saal Einlass ist ab 13:00 Uhr	14:30 – 16:00 Uhr Raum 204 jede 2. Woche, bitte erfragen **Singgruppe** mit Heike Lange	13:00 – 17:00 Uhr im Foyer und im Raum 203 **Skatgruppe**	13:00 – 16:00 Uhr Raum 204 **Spielegruppe**	
Interesse an der Mitarbeit? Bitte melden!	15:00 – 17:00 Uhr Raum 203 jeden 2. Dienstag im Monat **Vertrauen im Alter** mit Siegrid Buchholz	13:00 – 17:00 Uhr Raum 204 **Handarbeiten** mit Monika Philipp	14:00 - 15:30 Uhr Raum 203 **Englisch** mit Ilse Scheurer	
17:00 – 19:00 Uhr Raum 204 **Orientalischer Tanz** mit Astrid Harner	17:45 – 18:30 Uhr Raum 204 **Herz-Lungen-Sport** gern auch bei orthopädischen Erkrankungen mit Heike Remhof	Wir suchen eine Leitung für das Angebot „Tanzen im Sitzen“. Bei Interesse bitte im Büro melden oder anrufen 7210 5875	10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 jeden 3. Donnerstag **Gesundheitskompetenz** mit Martina Bomnüter & Marina Löscher, Anmeldung erforderlich 19:00 – 21:00 Uhr Raum 204 **Leben in Deutschland** Beratung für junge Migrant:innen in Kooperation mit dem Haus für Alle (Ansprechperson ist Helmuth Sturmhoebel)	**AWO Kreisverband Bergedorf** **Spendenkonto: Förderverein für ältere Menschen e.V.** **HASPA, IBAN:** **DE93 2005 0550 1034 2256 47** Wir freuen uns über jede, auch noch so kleine Spende.

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.