

## FRÜHSTÜCK MIT INTERESSANTEN GÄSTEN

An jedem **ersten Mittwoch** im Monat laden wir von **10.00 - 11.00 Uhr** zum gemeinsamen Frühstück im Café Büchner ein. Ab **11.00 Uhr** besucht uns ein interessanter Gast. (Kosten 3,50 €, bitte bei Thora Rugenstein anmelden)

**Im Januar sind Weihnachtsferien**

**Mittwoch 1. Februar 2017**

**Wenn Sorgen den Alltag behindern**

Gespräch mit Caroline Schnell vom BHH Sozialkontor

**Mittwoch 1. März 2017**

**Neues von KALINKA MALINKA**

Tanzen und Singen mit der russischen Frauengruppe

**Mittwoch 5. April 2017**

**„Herzliches Lokstedt e.V.“**

Der Verein schafft Angebote zur Begegnung von Flüchtlingen, Migrantinnen und Einheimischen.

**Mittwoch 3. Mai 2017**

**HVV Mobilitätstraining**

Sicher mit dem Rollator unterwegs

**Mittwoch 7. Juni 2017**

**DRK - Rettungshundestaffel**

Die Hundeführerinnen kommen mit ihren Hunden und sie berichten über Ausbildung und Einsätze



# BÜRGERHAUS LENZSIEDLUNG

# Treffpunkt für ALT und JUNG

## PROGRAMM

Erstes Halbjahr 2017

## MONTAG

10.00 - 11.00 Uhr **Tai Chi (Schattenboxen)**, bitte anmelden **Saal**  
14.30 - 16.00 Uhr **Tanzen**, bitte anmelden **Saal**

## DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr **Singkreis mit Gitarrenbegleitung** **Saal**  
16.00 - 18.00 Uhr **women`s club, offener Treff** **Salon**

## MITTWOCH

10.30 - 13.00 Uhr **Frühstück mit interessanten Gästen**  
Kosten bis 3,50 €, einmal monatlich **Bürgerhaus**  
10.30 - 16.30 Uhr **Computerkurse, Anfänger / Fortgeschrittene**  
bitte anmelden **Computerraum**

## DONNERSTAG

10.00 - 11.00 Uhr **Sanfte Gymnastik bei flotter Musik** **Saal**  
11.00 - 12.30 Uhr **Singkreis „Volkslieder“** **Salon**  
11.30 - 12.30 Uhr **Rückenschule**  
Kosten: 10,- Euro, bitte anmelden **Saal**  
14.00 - 15.00 Uhr **Seniorenberatung DRK** **Salon**  
14.30 - 16.00 Uhr **Bingo für Senioren, einmal im Monat**  
(Termine hängen aus) **Café/Salon**  
14.30 - 17.00 Uhr **SpieleNachmittag** **Salon**

## FREITAG

11.00 - 13.00 Uhr **Kreativ Café, offenes Angebot**  
**Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus,**  
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e.V.

## NEUES PROJEKT 2017: Gut und günstig kochen für Alt und Jung

**Montags bis freitags, 12.00 bis 13.30 Uhr Mittagstisch und bis 15.30 Uhr Kaffee und Kuchen im Café Blücher**

### KONTAKTE:



MONIKA BLÄß  
Bürgerhaus Lenzsiedlung  
Julius-Vosseler Str. 193  
22527 Hamburg  
Tel.: 040/ 43 09 67 13

buergerhaus@lenzsiedlung.de



THORA RUGENSTEIN  
DRK  
Bürgerhaus Lenzsiedlung  
Julius-Vosseler Str. 193  
22527 Hamburg  
Tel.: 040/ 41 62 01 90

betreutes.wohnen@sozialstation-eimsbuettel-nord.de



**„ACHTUNG“**  
**Im Bürgerhaus gibt es Computerkurse für Senioren! Kosten 30,- Euro**  
**Bitte anmelden: Monika Bläß, Tel.: 43 09 67 13**

Von **montags bis donnerstag** ist der **Seniorentreff** im **Salon/ Erdgeschoss** des Bürgerhauses in der Zeit von **10.00 - 14.30 Uhr** geöffnet.

**Wir freuen uns über neue Gruppen und Ideen in unseren Räumen.**