

FRÜHSTÜCK MIT INTERESSANTEN GÄSTEN

An jedem ersten Mittwoch im Monat laden wir von 10.00 - 11.00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück im Café Lenz ein. Ab 11.00 Uhr besucht uns ein interessanter Gast.
Kosten 4,50 €, bitte bei Thora Rugenstein anmelden

Mittwoch 1. Januar 2025 fällt aus

Wir wünschen euch ein gesundes neues Jahr 2025

Mittwoch 5. Februar 2025

„Radio Welle Isebek“

Andreas Großer stellt das Radio von Senioren für Senioren vor.



Mittwoch 5. März 2025

Traumziel Karibik.

Marion Röhsel nimmt uns mit auf eine visuelle Kreuzfahrt zu bekannten und unbekanntem Inseln

Mittwoch 2. April 2025

HVV- Zeitreise

Die Geschichte der öffentlichen Verkehrsmittel in Hamburg. Mit Michael Krieger von der hvv-Mobilitätsberatung



Mittwoch 7. Mai 2025

„Faszinierende Wildbienen - gefährdet durch verstärkte Imkerei?“

Mit Stefan Köttgen von NABU Hamburg. Lichtbildvortrag, Fotoausstellung und Ausflug

Mittwoch 4. Juni 2025

Gemeinsame Malaktion



BÜRGERHAUS LENZSIEDLUNG

PROGRAMM

Erstes Halbjahr 2025

Treffpunkt für ALT und JUNG



LENZSIEDLUNG eV
VEREIN FÜR KINDER
JUGEND UND
GEMEINWESEN



DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr

„Gute Laune Chor“

Saal

14.30 - 16.00 Uhr

Rhythmische Bewegung nach Musik

Saal

Kursleitung: Angelika Engels, 10er Karte 40,- €

MITTWOCH

10.00 - 13.00 Uhr

Frühstück mit interessanten Gästen

Kosten 4,50 €

Cafè Lenz, Saal

DONNERSTAG

11.00 - 12.30 Uhr

Singkreis „Lenzlerchen“

Salon

14.00 - 15.00 Uhr

Seniorenberatung DRK

Beratungsbüro/Salon

und nach Terminabsprache: 040 - 416 20 190

14.00 - 18.00 Uhr

Kaffee- und SpieleNachmittag

Saal/ Cafè

15.00 - 16.30 Uhr

Gedächtnistraining

Seminarraum I. OG

Kursleitung: Kathrin Hubert, 10 Termine 60,- €

OHRAKUPUNKTUR nach dem NADA-Protokoll

Start: **21.11. 2024**
jeden Donnerstag **um 15.00 Uhr** im Salon
des Bürgerhauses der Lenzsiedlung,
Julius- Vosseler- Str. 193, 22527 Hamburg
mit HP Judith Steeck

WEM HILFT ES?

Wer unter ...

- ⇒ Stress und Burnout-Symptomen
- ⇒ Unruhe und Schlafstörungen
- ⇒ Hyperaktivität/Konzentrationsproblemen
- ⇒ traumatischen Erlebnissen
- ⇒ psychischen Erkrankungen
- ⇒ und Schmerzen leidet oder
- ⇒ mit dem Rauchen aufhören möchte

“Das NADA Protokoll unterstützt Sie dabei,
schwierige Lebenssituationen besser auszuhalten.”
www.nada-akupunktur.de

Das Angebot ist kostenlos



Von **montags** bis **freitags**

ist der Seniorentreff
im Bürgerhauses geöffnet.

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

BINGO TERMINE

Immer am letzten Donnerstag im
Monat um 14.30 Uhr
im Cafè/ Saal des Bürgerhauses der
Lenzsiedlung

Jan. fällt aus, 27. Feb., 27. März,
24. April, Mai fällt aus wegen Himmelfahrt,
26. Juni 2025

THORA RUGENSTEIN

DISCO
DISCO
DISCO
DISCO

Treffpunkt für Alt und Jung

ENDLICH MAL
WIEDER TANZEN NACH
OLDIES
VON DAMALS

Sonntag, 30. März 2025

18.00 - 21.00 Uhr

Saal, Bürgerhaus

Eintritt frei

KONTAKTE:



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

buergerhaus@lenzsiedlung.e.v



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

servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de