

AKTIONSWOCHE  
20.-26. September

2010

VERANSTALTUNGSKALENDER

zu den 337 Veranstaltungen in  
den Hamburger Stadtteilen aus  
den Bereichen Kultur, Informa-  
tionen, Unterhaltung, Sport,  
Gesundheit und vieles mehr ...



... älter werden  
in Hamburg ...

Unterstützung, Organisation und  
Begleitung durch:



Techniker  
Krankenkasse



Medienpartner und aktuelle  
Berichterstattung durch:

NDR 90,3

Hamburg Journal

## INHALT

**Grußworte** | 3**Zentrale Veranstaltungen** | 5

## VERANSTALTUNGEN

*20. September 2010* | **Montag** | 7*21. September 2010* | **Dienstag** | 14*22. September 2010* | **Mittwoch** | 23*23. September 2010* | **Donnerstag** | 32*24. September 2010* | **Freitag** | 40*25. September 2010* | **Sonntag** | 44*26. September 2010* | **Sonntag** | 46



**Dietrich Wersich | Senator für  
Soziales, Familie, Gesundheit  
und Verbraucherschutz und  
Schirmherr der Aktionswoche  
„Älter werden in Hamburg“**

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

*die Aktionswoche „Älter werden in Hamburg“ zeigt auch in diesem Jahr wieder viele Möglichkeiten in unserer schönen Stadt auf, den „dritten Lebensabschnitt“ kreativ zu gestalten, sich in die Gesellschaft einzubringen und bis ins hohe Alter aktiv zu sein. Auf unterhaltsame Art und Weise werden zum Beispiel Fitness- und Sportangebote beleuchtet und prominente Hamburger gefragt, wo sie Chancen des Älterwerdens sehen.*

*Im Rahmen des Europäischen Jahres zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung greift die Aktionswoche darüber hinaus ein Thema auf, das viele Menschen bewegt, nämlich die Frage, wie wir im Alter Unterstützung erhalten und trotzdem selbstbestimmt bleiben können und wie man Versorgungslücken schließen kann. Gerade vor dem Hintergrund demographischer Veränderungen werden wir uns dieser Frage künftig noch verstärkt stellen müssen. Wir alle werden immer älter und bleiben dabei – glücklicherweise – länger gesund und aktiv. Hierin liegt eine große Chance, die wir in Hamburg mit der Weiterentwicklung der seniorenfreundlichen Stadt und durch die Stärkung von nachbarschaftlichem Engagement nutzen wollen.*

*Dem Arbeiter-Samariter-Bund und der Hamburgischen Pflegegesellschaft danke ich für die Organisation und Koordination der Aktionswoche. Meine Anerkennung gilt allen Mitwirkenden wie dem Landesseniorenbeirat und dem NDR, ohne deren Engagement diese Woche nicht möglich wäre.*

*Ich wünsche allen Besuchern informative und motivierende Veranstaltungen und interessante Begegnungen.*

*Ihr Dietrich Wersich*



**Maria von Welser**  
Direktorin des  
NDR-Landesfunkhauses Hamburg

## ***Mit Zuversicht Augen und Ohren offen halten!***

*Egal ob Rente, Pension oder Ruhestand. Oft verbinden wir mit diesen Begriffen Vorstellungen, die völlig überholt sind. Im Englischen gibt es für diese Phase einen viel passenderen Begriff: The Third Age. Gemeint ist damit ein neuer Lebensabschnitt. Ein Alter, das zwar vieles aus der Vergangenheit abschließt, aber im Umkehrschluss auch ganz neue Möglichkeiten eröffnet.*

*Ich wähle für die Zeit nach dem offiziellen Rentenbeginn deshalb ganz bewusst den Begriff „Dritter Lebensabschnitt“. Ein Lebensabschnitt, den jeder ganz individuell für sich gestalten kann. Vielleicht mit einer neuen beruflichen Herausforderung. Einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Oder interessanten Freizeitaktivitäten in der Gruppe. Dass es dafür in unserer Stadt unzählige Möglichkeiten gibt, zeigt auch in diesem Jahr die Aktionswoche „Älter werden in Hamburg“.*

*Wir als Landesfunkhaus Hamburg freuen uns, dass wir diese spannende Woche auch in diesem Jahr begleiten – mit Reportagen, in Spezialeisendungen und Podiumsdiskussionen auf NDR 90,3. Als kritischer Begleiter und Beobachter sind wir für Sie dabei.*

*„Sage nie, du bist zu alt“ – unter diesem Motto bieten wir Ihnen in Kooperation mit der Körper-Stiftung auch eine Podiumsdiskussion an. Im Fokus: Menschen, die gerade ihren dritten Lebensabschnitt planen oder begonnen haben. Ihre Beispiele machen Mut und zeigen, dass es sich lohnt, die Augen und Ohren offen zu halten.*

*Das wünsche ich auch Ihnen und hoffe, dass Ihnen die Woche viele spannende und interessante Anregungen gibt. Lassen Sie sich inspirieren von den vielen Angeboten in diesem Heft und wagen Sie wieder etwas ganz Neues. Denn wie heißt es so schön: „Sage nie, du bist zu alt“. Nie mehr!*

*Ihre Maria von Welser*

# Zentrale Veranstaltungen

**Montag, 20.9.2010** 14.00-16.00 UHR

**„2010 – Europäisches Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung!“** | *Eröffnungsveranstaltung des Landes-Seniorenbeirates – mit Grußworten des Schirmherrn, Senator Dietrich Wersich, Präses der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz und des stellvertr. Vorsitzenden des LSB, Dieter Mahel*

*Im Dialog:*

*Knut Fleckenstein, Mitglied des Europäischen Parlaments (MdEP)*

*Peter Broll, Geschäftsführer Sozialverband VdK Hamburg*

*Moderation: Marion Förster, NDR 90,3*

*Rahmenprogramm: Polizeiorchester Hamburg*

*Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg*

*außerdem am gleichen Ort von 13.00 bis 17.00 Uhr*

**„Der Markt der Möglichkeiten“ – Ein Stück Hamburg stellt sich vor**

*Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Vereine für ältere Menschen informieren über ihre Arbeit.*

**Dienstag, 21.9.2010** 19.00 UHR

**„Sage nie, Du bist zu alt!“** | *Talkrunde in Kooperation mit der Körber-Stiftung*

*Moderation: Marion Förster, NDR 90,3*

*Schauspielerin Simone Rethel stellt ihr Buch vor und diskutiert mit Hamburger Persönlichkeiten über Chancen und Herausforderungen des Älterwerdens.*

*Bitte telefonisch anmelden unter Telefon 040 / 80 81 92 0*

*Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf*

**Mittwoch, 22.9.2010** 15.00-17.00 UHR

**„Fit bis 100!“** | Vortrag mit anschließendem Ausprobieren.

Referent: Volker Nagel, Sportwissenschaftler, Dozent am Fachbereich Sportwissenschaft der Uni Hamburg

Veranstaltet vom Hamburger Sportbund (HSB) in Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF)

*Angeblich ideale Sportarten oder Bewegungsformen für ältere Menschen werden vielfältigst angepriesen: Macht Nordic Walking fitter als Wandern? Bringt Gehirnjogging dem Gehirn mehr als Tanzen? Ist Gartenarbeit mehr oder weniger geeignet als Koordinationstraining?*

Bitte telefonisch anmelden unter Telefon 040 / 41 90 82 78

Festsaal im Haus des Sports, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

**Donnerstag, 23.9.2010** 19.05-21.00 UHR



**„Alt und arm?“** | LIVE-SENDUNG auf NDR 90,3 mit Anrufern

Moderation: Marion Förster, NDR 90,3

*Die gesetzliche Rente reicht in Zukunft nicht mehr aus, um den Lebensstandard zu halten. Was kann man auch mit 50 noch tun, um die Versorgungslücke zu schließen? Experten geben Tipps und beantworten Hörerfragen.*

# Montag

20. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-12 UHR

Seite 7

**nachmittags** 12-18 UHR

Seite 10

**abends** 18-20 UHR

Seite 13

**morgens** 9-12 UHR

TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Wirbelsäulen-Gymnastik** | Für Männer und Frauen (bitte Handtuch mitbringen)

9.00 - 10.00 Uhr | Vereinshalle, Sportplatzring 47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

AWO Seniorentreff Harburg

**Gymnastik und Tanz**

9.00 - 11.00 Uhr | Heimfelder Straße 41, 21075 Hamburg-Harburg | Arend Wiese, (040) 792 52 51

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Neugraben

**Aktionstage in der Seniorenresidenz Neugraben** | Tag der offenen Tür: Wir zeigen allen Gästen täglich unser Haus und beraten über stationäre und ambulante Leistungen. Blutdruck- und Blutzuckermessungen vor Ort.

Montag bis Freitag 9.00 - 13.00 Uhr | Treffpunkt Bibliothek, Falkenbergsweg 1+3, 21149 Hamburg-Neugraben | Frank Esselmann, (040) 70 11 20 00

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Neugraben

**Aktionstage in der Seniorenresidenz Neugraben – Ausstellung in der Galerie** | Tag der offenen Tür mit einer Ausstellung ausgewählter Werke der Künstlerin Tanja Jaffal.

Montag bis Sonntag 9.00 - 16.00 Uhr | Falkenbergsweg 1+3, 21149 Hamburg-Neugraben | Frank Esselmann, (040) 70 11 20 00

WESTIBÜL, Stadtteilbegegnungsstätte

**Bewegungsangebot „Sturzprävention“** | Übungen zur besseren Beweglichkeit und zur Stabilisierung des Gleichgewichts mit Marina Groß. Spaß und das anschließende Kaffeetrinken runden diese wöchentlich stattfindende Stunde ab.

9.30 - 10.30 Uhr | Friedrich-Frank-Bogen 59, 21033 Hamburg-Bergedorf | Dagmar Kossendey, (040) 739 56 43

AWO Seniorentreff Horn

---

### Singen

9.30 - 10.30 Uhr | Bauerbergweg 7, 22111  
Hamburg-Horn | Maria Schatz, (040) 651 02 32

Altonaer Turnverband von 1845 e.V.

---

**Sportkurs: Fit ab 60** | *Das Angebot dient zur Stärkung der allgemeinen Fitness.*

9.30 - 10.30 Uhr | Vereinszentrum, Kirchenstr. 21,  
22767 Hamburg-Altona | Brigitte Harms,  
(040) 38 30 16

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

---

**Sprachkurs Italienisch** | *Italienisch lernen für Interessierte mit Vorkenntnissen in einer kleinen Gruppe mit max. 10 Teilnehmern. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

9.30 - 11.00 Uhr | Seniorentreffpunkt, Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg-Eppendorf | Sybil Strauß, (040) 420 63 23

ALTERaktiv

---

**Englisch Konversation** | *„Talking english“ für Englisch-Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die sich unter Anleitung austauschen wollen.*

9.45 - 10.45 Uhr | AWO Seniorentreff Habichtsplatz, Habichtsplatz 17, 22307 Hamburg-Barmbek | Renate Hutter, (040) 537 34 99

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

---

**Gymnastik für Sie** | *Abwechslungsreiche Gymnastik ohne und mit Hand- und Kleingeräten, auch mit den klassischen Handgeräten Ball, Keule, Reifen, Seil.*

10.00 - 11.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

Verein Aktive Freizeit e.V.

---

**Fit im Alter: Sport und Wassergymnastik oder Schwimmen** | *Das bunte Bewegungsangebot ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Muskelkraft und Beweglichkeit können so optimal erhalten und gestärkt werden. Wassergymnastik rundet das Angebot ab.*

10.00 - 11.30 Uhr | VAF-Freizeitsportanlage, Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg-Bahrenfeld | Petra Wedel, (040) 890 60 10

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

---

**Beckenbodengymnastik** | *Diese gezielte Gymnastik fördert die Wahrnehmung des Beckenbodens und dient zur Gesunderhaltung und Rückgewinnung eines stabilen Beckenbodens mit samt der Schließmuskulatur.*

10.15 - 11.15 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

Seniorenbildung Hamburg e.V.

---

**Englisch mit Grundkenntnissen 2** | *für Teilnehmer/Innen, die Englisch-Kenntnisse haben, die in letzter Zeit aufgefrischt wurden (z.B. durch den Besuch von Sprachkursen) für alle die Spaß an Konversation haben.*

10.20 - 11.50 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt | Brigitte Pagendam, (040) 39 10 63 70

AWO Seniorentreff Horn

---

### Seniorentanz

10.30 - 12.00 Uhr | Bauerbergweg 7, 22111  
Hamburg-Horn | Maria Schatz, (040) 651 02 32

ALTERaktiv

---

**Singekreis** | *Es geht auch ohne Notenkenntnisse und tolle Stimme: Volkslied, Song, Chanson – alte und neue Lieder.*

11.00 - 11.45 Uhr | Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg-Schnelsen | Andreas Werling, (040) 693 76 76

○ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Wirbelsäulen-Gymnastik** | *Schnupperstunde: Verspannte und verkrampfte Muskeln werden gelockert und funktionschwache Muskulatur gekräftigt. Der Einsatz von peppiger Musik fördert die Freude an der Bewegung und bringt Spaß.*

11.00 - 12.00 Uhr | Monsun-Theater, Friedensallee 20, 22765 Hamburg-Altona | Brigitte Pagendam, (040) 39 10 63 70

○ SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

**Aktiv über 50 – Bewegungsangebot zum Mitmachen für Menschen ab 50plus** | *Wir bieten vielseitige Gymnastik und Spiele. Bringen Sie frischen Schwung in Körper und Geist. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist, sich selbst etwas Gutes zu tun.*

11.00 - 12.00 Uhr | OTB-Halle, Eichenredder 8, 22399 Hamburg-Poppenbüttel | Natalia Dergatcheva, (040) 602 37 22

□ Afghanisches Museum

**Führung durch das Museum & Tee** | *In einer einstündigen Führung erfahren Sie Interessantes und Wissenwertes über Kunst, Kultur und Brauchtum Afghanistans.*

11.00 Uhr | Am Sandtorkai 32, 20457 Hamburg-Speicherstadt/Hafencity | Kerstin Maksen, (040) 37 82 36

○ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Altona

**Offene Rückengymnastik** | *Unter fachkundiger Leitung*

11.15 - 13.15 Uhr | Große Rainstraße 22 III. Stock, 22765 Hamburg-Altona, im Mercado | Renate Langenberg, (040) 39 76 71

○ ALTERaktiv

**Gymnastik** | *Ganzkörperfitness von der Haar- bis zur Zehenspitze zu flotter Musik.*

11.55 - 12.40 Uhr | Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg-Schnelsen | Andreas Werling, (040) 693 76 76

○ Tai Chi Zentrum Hamburg e.V. in Kooperation mit dem Albertinen-Haus

**Tai Chi Chuan (unverbindlicher Schnuppertermin)** | *Dr. Langhoff leitet im Albertinen-Haus Kurse, speziell für Senioren im klassischen Yang-Stil. Bei Interesse wird ein Anfängerkurs (§ 20 SGB V) eingerichtet. Tai Chi fördert wissenschaftlich nachgewiesenen Balance und Konzentration.*

12.00 Uhr | Musikraum EG, Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg-Schnelsen | Dr. med. Jennifer Anders, (040) 55 81 16 82

○ ALTERaktiv

**Gruppentanz** | *Gemeinschafts-, Gruppen- und Blocktänze.*

12.45 - 13.30 Uhr | Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg-Schnelsen | Andreas Werling, (040) 693 76 76

○ HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Osteoporose-Gymnastik** | *Gymnastik gegen die Knochenbrüchigkeit mit Rumpfkraftigung und Schulung der Körperhaltung.*

12.45 - 14.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

## nachmittags 13-18 UHR

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Englisch mit Grundkenntnissen 1** | *Für Wiedereinsteiger, die vor längerer Zeit einmal Englisch gelernt haben und Grundkenntnisse in Vokabular und Aussprache haben.*

13.00 - 14.30 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt | Brigitte Pagendam, (040) 39 10 63 70

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Internet-Café I** | *Surfen im Internet mit Anleitung. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

13.00 - 16.00 Uhr | Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel | Jochen Vogt, (040) 28 78 43 17

■ Seniorenrunde Georgswerder des Seniorenbüros Hamburg e.V.

**Aktiver Seniorennachmittag** | *Bunter Spielenachmittag.*

13.45 - 16.15 Uhr | SAGA-Partyraum, Berta-Kröger-Platz, 21109 Hamburg-Wilhelmsburg | Christel Schumann, Ingrid Pohl-Broschk, (040) 30 39 95 07

■ AWO Aktivtreff Winterhude

**Schneiden I** | *mit Unterstützung für alle Interessierten.*

14.00 - 17.00 Uhr | Alsterdorfer Straße 43-45, 22299 Hamburg-Winterhude | Karin Riedel-Stümpel, (040) 460 31 21

■ AWO Seniorentreff Langenhorn

**Skatrunde**

14.00 - 17.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer, (040) 533 99 03

■ AWO Seniorentreff Langenhorn

**Gesellschaftsspiele**

14.00 - 17.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer, (040) 533 99 03

■ AWO Seniorentreff Langenhorn

**Holzarbeiten I** | *Basteln mit Holz und kleine Reparaturen mit Holz.*

14.00 - 17.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer, (040) 533 99 03

■ ASB-Sozialstation Bramfeld

**Wir öffnen das Café Freiraum! I** | *Ein Angebot zur Betreuung für Menschen mit Demenz und zur Entlastung für pflegende Angehörige; Betreuung von 14.00 - 18.00 Uhr, Informationen für pflegende Angehörige von 14.00 - 15.00 Uhr.*

14.00 - 18.00 Uhr | Bramfelder Chaussee 296, 22177 Hamburg-Bramfeld | Susanne Golembiewski, (040) 690 10 80

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Hamm

**Skat I** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

14.00 Uhr | Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg-Hamm | Kirsten Leischel, (040) 707 08 10 30

● AWO Seniorentreff Hamm

**Seniorentanz I** | *Volks- und Folklorentanz*

14.30 - 16.00 Uhr | Dimpfelweg 13, 20537 Hamburg-Hamm | Margrit Koll, (040) 219 28 98

■ ASB-Sozialstation Jenfeld/Tonndorf

**Modenschau für Senioren I** | *bei Kaffee und Kuchen; bei schönem Wetter im Garten.*

14.30 Uhr | Denksteinweg 32, 22043 Hamburg-Jenfeld | Bettina Angenendt, (040) 66 51 52

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Englisch von Anfang an** | *Für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger, die im ruhigen Tempo mit dem Englischlernen beginnen möchten.*

14.45 - 16.15 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt | Brigitte Pagendam, (040) 39 10 63 70

■ Diakonie Alten Eichen

**Kaffeemittag mit Vorlesen** | *Bei Kaffee und Kuchen laden wir zum gemütlichen Klönschnack. Dazu werden Geschichten vorgelesen und besprochen.*

15.00 - 16.00 Uhr | Reincke-Gedächtnis-Haus, Bernadottestraße 41, 22763 Hamburg-Ottensen | Ulrike Blohm, (040) 880 60 95

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Sport in der Krebsnachsorge** | *Eine sanfte und schonende Gymnastik für Damen und Herren, die nach ihrer Erkrankung wieder in Form kommen wollen.*

15.00 - 16.30 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Jutta Vis, (040) 25 17 49 20

● AWO Seniorentreff Eilbek

**Internationaler Folkloretanz** | *für Fortgeschrittene!*

15.00 - 17.00 Uhr | Börnstraße 38, 22089 Hamburg-Eilbek | Gisela Corinth, (040) 209 90 30

● Albertinen-Haus

**Therapeutes Krafttraining an Geräten für Senioren unter fachlicher Aufsicht** | *Die Muskeln werden gezielt gestärkt und wieder aufgebaut. So können Sie Osteoporose entgegenwirken, nachlassender Kraft vorbeugen und bleiben mobiler und selbständiger.*

15.00 - 17.00 Uhr | Foyer im Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg-Schnelsen | Antje Zwick, (040) 55 81 12 19

● ASB-Sozialstation Sasel/Walddörfer

**Tai Chi – mit der Schule Silke Sander** | *Leichte Bewegungsübungen nach chinesischer Art (nur mit telefonischer Anmeldung).*

15.00 - 17.00 Uhr | Waldweg 17, 22393 Hamburg-Sasel | Nadine Jean-Jacques, (040) 52 59 77 32

■ Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

**Spielenachmittag** | *Wenn Sie gerne Gesellschaftsspiele oder Karten spielen, sind Sie bei uns genau richtig. Wir spielen und zocken in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.*

15.00 - 18.00 Uhr | Gemeinde-Café, Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg-Winterhude | Andrea Trumpler, (040) 279 33 06

■ Ev. Epiphaniengemeinde

**Musikalischer Nachmittag** | *Es werden Musiktitel nach den Wünschen der Gäste gespielt. Außerdem gibt es ein Musikquiz und es wird mit den Teilnehmern ein vorbereitetes Potpurri gesungen.*

15.00 Uhr | Gemeindesaal, Wiesendamm 125, 22303 Hamburg-Barmbek | Marlies Nehmzow, (040) 27 69 15

■ Domizil zum Husaren

**„Offenes Haus“ im Domizil zum Husaren** | *Gedächtnistraining im Dachgarten.*

15.45 Uhr | Jüthornstraße 92, 22043 Hamburg-Marienthal | Monika Greite, (040) 688 60 10

● Hamburger Schwimm-Club

**Aqua-Fitness und Schwimmen für Seniorinnen 60plus** | *Ein ruhiges, vielseitiges Programm mit 30 Minuten Brust- und Rückenschwimmen unter Anleitung und 15 Minuten Aqua-Fitness. Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung. Treff 15.45 Uhr Schön Klinik, Haus 5*

16.00 - 16.45 Uhr | Dehnhaide 120, 22081 Hamburg-Barmbek | (040) 500 95 27

○ Niendorfer TSV

**„Fit im Alter“ – verschiedene Sportangebote zum Schnuppern für die Generation 50+ | Sportspiele für Männer ab 55.**

16.00 - 17.00 Uhr | Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46, 22453 Hamburg-Niendorf | Anne Putensen, (040) 55 42 16 75

■ PFLEGEN UND WOHNEN am Alsterberg

**Angehörigentreffen für Menschen mit Demenz | Austausch und Informationen zum Krankheitsbild.**

16.00 - 17.30 Uhr | Besprechungsraum III. OG, Maienweg 45, 22297 Hamburg-Fuhlsbüttel | Petra Eskin, (040) 20 22 39 00

■ Beratungsstelle CHARON – Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

**„Plötzlich allein – wenn der Partner stirbt“ – Vortrag und Diskussion | Ob vorauszusehen oder unerwartet: Der Tod des Ehemanns, der Verlust der Lebensgefährtin trifft viele ältere Menschen schwer. Wie gelingt es, nach der ersten Zeit der Trauer wieder Kraft und Lebensfreude zu finden?**

16.00 - 17.30 Uhr | Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg-Winterhude | Bärbel Sievers-Schaarschmidt, (040) 22 63 03 00

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Kreativangebot | Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben für Fortgeschrittene und Interessierte, die Lust haben, für sich eine neue Erfahrung zu machen. Für alle, die viele Geschichten im Kopf haben und sie weitergeben wollen.**

16.00 - 18.00 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona | Ingrid Samson, (040) 391 06 36

■ I.K.A.R.U.S. e.V.

**Information zum diesjährigen Kursangebot | „Die eigene Geschichte aufschreiben“ – Die Journalistin und Literaturwissenschaftlerin Helgard Grünanger vermittelt Handwerkszeug zum autobiographischen Schreiben. Bitte anmelden!**

16.00 Uhr | Schopenstehl 23 III. Stock (Fahrstuhl) 20095 Hamburg-Altstadt | Sylke Warnholtz, (040) 33 54 08

○ Hamburger Schwimm-Club

**Aqua-Fitness für Mollige (nur für Frauen) | „Ich wollte schon immer etwas für mich tun, aber ...“ – eine vielseitige Aqua-Fitness ohne Zuschauer im tiefen und flachen Wasser. Treff 16.30 Uhr Schön Klinik Haus 5.**

16.45 - 17.30 Uhr | Dehnhaide 120, 22081 Hamburg-Barmbek | (040) 500 95 27

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Lokstedt

**Deutsch für Migranten | (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)**

17.20 - 18.20 Uhr | Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg-Lokstedt | Ruth Hupe, (040) 58 43 82

○ Martha Stiftung – Seniorenwohnungen

**Lachyoga – Mitmachen und Kennenlernen | Wer von Ihnen lacht gerne? Lachyoga ist eine Kombination von Klatsch-, Dehnungs- und Lachübungen, verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen.**

17.30 - 18.15 Uhr | Am Kaiserkai 44, 20457 Hamburg-HafenCity | Anne Küster-Lesem, (040) 41 30 42 90

**abends** 18-20 UHR

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Alsterpark

**„Kultur im Alsterpark“** | *Klavier- und Geigenkonzert mit Zoltan Udvardnoki und anschließendem Umtrunk (um Anmeldung wird gebeten!)*

18.30 - 19.30 Uhr | Rathenaustraße 7, 22297 Hamburg-Alsterdorf | Lutz Richter, (040) 511 27 20 00

■ Beratungsstelle Demenz am Albertinen-Haus

**Demenzen vorbeugen – (wie) geht das überhaupt? (Folienvortrag, interaktiv)** | *Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Entstehung und Prävention von demenziellen Erkrankungen bzw. Erhalt der kognitiven Leistung mit Praxisbeispielen durch eine Ärztin aus der Forschungsabteilung.*

18.30 Uhr | Musikraum EG, Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg-Schnelsen | Dr. med. Jennifer Anders, (040) 55 81 16 82

● Hamburger Schwimm-Club

**Aqua-Fitness und Schwimmen** | *Noch fit? Wer Lust hat, ein paar Bahnen zu schwimmen und etwas Aqua-Fitness zu machen, ist hier richtig. Brust-, Rücken- und Freistilschwimmen wird geübt. Treff 18.45 Uhr Schön Klinik, Haus 5*

19.00 - 19.45 Uhr | Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg-Barmbek | (040) 500 95 27

● TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Orientalischer Tanz**

19.00 - 20.30 Uhr | Vereinshalle, I. Stock, Sportplatzring 47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

● Hamburg-Harvestehuder-Turnverein von 1872 e.V.

**Sport und Spiel für Jedermann** | *Fitness und Ausdauertraining, Rückengymnastik, Koordinationstraining, Spiel und Spaß mit Bällen, Seilen, Therabändern, Volleyball, Indiacs, etc.*

20.00 - 21.30 Uhr | Turnhalle des Helene-Lange-Gymnasiums, Bogenstraße 32, 20144 Hamburg-Harvestehude | Gaby Stier, (040) 41 09 32 87

# Dienstag

21. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-13 UHR Seite 14

**nachmittags** 13-18 UHR Seite 17

**abends** 18-20 UHR Seite 21

**morgens** 9-13 UHR

DRK-Kreisverband Hamburg-Eimsbüttel e.V.

**Gedächtnistraining** | *Durch Gedächtnis-training können Merktechniken erlernt und vertieft werden, die im Alltag eine große Rolle spielen.*

9.00 - 10.30 Uhr | DRK-Zentrum Burgwedel/  
Schnelsen, Brüder-Hornemann-Straße 3,  
22457 Hamburg-Schnelsen | Klaus Steffen,  
(040) 41 17 06 26

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenlage** | *Kräftigung der Rücken- und gesamten Rumpfmuskulatur, gerade für diejenigen, die die Bodenlage meiden müssen.*

9.15 - 10.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum,  
Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm |  
Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

Hospital zum Heiligen Geist

**Seniorengymnastik** | *Die Stuhlgymnastik eignet sich für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. In netter Atmosphäre werden Sie schonend an abwechslungsreiche Bewegungsabläufe herangeführt.*

9.30 - 10.15 Uhr (30 Minuten) | Festsaal Foyer  
Hinsbleek 11, 22391 Hamburg-Poppenbüttel |  
Kerstin Petrowski, (040) 60 60 11 60

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Nordic Walking** | *Das gelenkschonende Walken mit Stöcken und Kalorienverbrauch. Stöcke werden gestellt. Für Anfänger und Fortgeschrittene.*

9.30 - 10.30 Uhr | Treffpunkt: Am Hammerpark,  
Bei der Vogelstange, 20535 Hamburg-Hamm |  
Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

○ TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Stuhlgymnastik für Frauen** | *Bei flotter Musik verbessern die Teilnehmerinnen Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und das Gedächtnis wird geschult. In dieser Bewegungsstunde findet ein besonders fröhliches Miteinander statt.*

9.30 - 10.30 / 10.30 - 11.30 Uhr | Mehrzweckraum des Vereinszentrums, Sportplatzring 47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

○ Hummelsbütteler Sportverein von 1929 e.V.

**Body & Balance** | *Wir trainieren unser Gleichgewicht und stärken unsere Wirbelsäule, damit wir uns sicher und aufrecht im Alltag bewegen können.*

10.00 - 11.00 Uhr | Hermann-Ruge-Weg, 22339 Hamburg-Hummelsbüttel | Nicole Kastek, (040) 538 10 44

○ Verein Aktive Freizeit e.V.

**Fit im Alter: Sport und Wassergymnastik oder Schwimmen** | *Das bunte Bewegungsangebot ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Muskelkraft und Beweglichkeit können so optimal erhalten und gestärkt werden. Wassergymnastik rundet das Angebot ab.*

10.00 - 11.30 Uhr | VAF-Freizeitsportanlage, Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg-Bahrenfeld | Petra Wedel, (040) 890 60 10

□ Vereinigte Hamburger Wohnungsbau-genossenschaft eG Servicewohnen Neu-Rahlstedt

**„So leben wir hier!“ – Tag der offenen Tür** | *Informationsveranstaltung mit Gesprächen und Wohnungsbesichtigung.*

10.00 - 12.00 Uhr | Eingang Nieritzweg 15, Gemeinschaftsraum II.Stock (Fahrstuhl), 22143 Hamburg-Rahlstedt | Regina Heyder, (040) 677 84 28

□ alsterdorf assistenz nord gGmbH

**Umgang mit Schwerhörigkeit (in jedem Alter)** | *Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in das Thema soll der Schwerpunkt der Veranstaltung auf praktischen Alltagsfragen liegen. Die Referentin ist selbst auch hörbehindert.*

10.00 - 12.30 Uhr | Assistenzlüüd-Laden, Dithmarscher Straße 26, 22049 Hamburg-Dulsberg | Julia Kranz, (040) 67 10 86 61

□ Bodelschwingh Diakoniestation Ambulante Pflege

**Tag der offenen Tür und Markt der Möglichkeiten rund um die ambulante Pflege** | *Informationen zur Pflege zu Hause: Organisation und Finanzierung, Rat und Tipps für pflegende Angehörige, Probe-Essen, Hausnotruf, Hilfsmittel und Beratung des Sanitätshauses und der Apotheke, Beratung der Polizei, ambulanter Hospizdienst ...*

10.00 - 17.00 Uhr | Forsmannstraße 17/19, 22303 Hamburg-Winterhude | Sabine Tuttschke, (040) 279 41 41

□ Domizil zum Husaren

**„Offenes Haus“ im Domizil zum Husaren** | *Besuchsfahrt zu unseren Partnerhäusern: Residenz an der Mühlenau in Eidelstedt und Domizil am Hirschpark in Blankenese. Anschließend Mittagessen in unserem Restaurant im Domizil zum Husaren. Bitte melden Sie sich für diesen Tag bis zum 15.9. an.*

10.00 Uhr | Treffpunkt Jüthornstraße 92, 22043 Hamburg-Marienthal | Monika Greite, (040) 688 60 10

○ ALTERaktiv

**Gymnastik** | *Ganzkörperfitness von der Haar- bis zur Zehenspitze zu flotter Musik.*

10.30 - 11.15 Uhr | Treff 10.15 Uhr am Empfang von ESSO; ESSO/ExxonMobil, Kapstadtring 2, 22297 Hamburg-City Nord | Andreas Werling, (040) 693 76 76

AWO Seniorentreff Langenhorn

### **Gymnastik** | für Senioren.

10.30 - 11.30 Uhr | Tangstedter Landstraße 41,  
22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer,  
(040) 533 99 03

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

### **Vitalgymnastik** | Allgemeine Gymnastik mit allen seniorengerechten Elementen der Gymnastik zum Wohlfühlen

10.30 - 11.30 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum,  
Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm |  
Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

Tagespflege Ottensen

### **Seniorengymnastik** | In entspannter Atmosphäre bringen wir unsere Muskeln sanft in Schwung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, (bitte bequeme Kleidung mitbringen). Um Anmeldung wird gebeten.

10.30 - 12.00 Uhr | Hohenzollernring 15, Eingang  
Bernadottestraße, 22763 Hamburg-Ottensen |  
Ingrun Uhl-Geercken, (040) 880 85 75

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung

### **Vorstellung der Beratungsangebote und Führung durch die Hilfsmittelausstellung** |

Wir zeigen Ihnen, welche kleinen und großen Hilfsmittel zur Wohn- und Lebenserleichterung es gibt und wie man durch Umbauten, z.B. in Badezimmer und Küche möglichst lange die Selbständigkeit erhalten kann.

10.30 Uhr | Richardstraße 45, 22081 Hamburg-Barmbek | Karin Dieckmann, (040) 29 99 56 58

AWO Seniorentreff Barmbek-Nord

### **Englisch** | Texte übersetzen und Aussprache üben.

10.45 - 12.15 Uhr | Habichtsplatz 17,  
22037 Hamburg-Barmbek | Ernst Eggerstedt,  
(040) 61 24 48

Hamburger Volkshochschule

### **Lebensgeschichten christlicher Heiliger** |

... im Blick auf die Widmung der Kirchen in der Nachbarschaft werden spannend erzählt: Maritus (Kirche in Hittfeld)

11.00 - 12.00 Uhr | Rieckhof-Veranstaltungszentrum,  
Rieckhoffstraße 8, 21073 Hamburg-Harburg |  
(040) 77 11 03 03

TSV Stellingen von 1888 e.V.

### **Gymnastik für Frauen** | Allgemeine Gymnastik mit und ohne Geräte – Ein Teil der Übungen wird aus dem Pilates-Konzept angeboten.

11.00 - 12.00 Uhr | Vereinshalle, Sportplatzring  
47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen,  
(040) 54 48 60

Hummelsbütteler Sportverein von 1929 e.V.

### **Beckenboden und Pilates** | Wir trainieren in Theorie und Praxis alle drei Schichten des Beckenbodens und gehen in Pilates-Übungen über. Dies wird ein ganzheitliches Körpertraining, das Beckenboden, Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching kombiniert.

11.00 - 12.00 Uhr | Hermann-Ruge-Weg,  
22339 Hamburg-Hummelsbüttel | Nicole Kastek,  
(040) 538 10 44

ALTERaktiv

### **Tanz** | Gemeinschafts-, Gruppen- und Blocktänze.

11.15 - 12.00 Uhr | ESSO/ExxonMobil,  
Kapstadtring 2, 22297 Hamburg-City Nord |  
Andreas Werling, (040) 693 76 76

ASB-Tagespflege  
ASB-Sozialstation Eimsbüttel/Eppendorf

**Gemeinschaftliches Kochen für Leib und Seele** | ... und die Birnen leuchteten weit und breit ... Wir kochen und genießen gemeinsam ein leichtes Herbstmenü. (Bitte anmelden bis 17.9.!)

11.30 - 14.00 Uhr | Langenfelder Damm 61-63, 22525 Hamburg-Eimsbüttel | Eva Lehrig-Hein, (040) 540 67 53 / Susanne Krause, (040) 48 00 340

ALTERaktiv

**AquaFitness**

12.00 - 12.35 Uhr | St. Anscharhöhe, Tarpenbekstraße 107, 20251 Hamburg-Eppendorf | Andreas Werling, (040) 693 76 76

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

**Lungensport – Bewegungsangebot zum Mitmachen für Menschen ab 50plus** | Im Mittelpunkt steht ein dosiertes Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Außerdem werden Übungen zur Kräftigung der peripheren Muskulatur und der Atemmuskulatur durchgeführt. Entspannungstechniken runden die Sportstunde ab. (Bitte Sportzeug und Trinkflasche mitbringen)

12.15 - 13.30 Uhr | OTB-Halle, Eichenredder 8, 22399 Hamburg-Poppenbüttel | Natalia Dergatcheva, (040) 602 37 22

**nachmittags** 13-18 UHR

AWO Seniorentreff Wilhelmsburg

**Englisch** | Für Anfänger mit Grundkenntnissen.

13.00 - 14.00 Uhr | Rotenhäuser Wettern 5, 21107 Hamburg-Wilhelmsburg | Hannelore Kaschny, (040) 31 97 94 29

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Internet-Café** | Surfen im Internet mit Anleitung. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)

13.00 - 16.00 Uhr | Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel | Jochen Vogt, (040) 28 78 43 17

alsterdorf assistenz west

**Offener inklusiver Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderungen** | Begegnung, Kaffee und Kekse, tagesaktuelles Angebot, Informationen über unser Seniorenprogramm.

13.00 - 16.00 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt Club, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt | Birgit Okken, (040) 55 92 99 82

Nähkreis des Seniorenbüro Hamburg e.V.

**Aktiver Nachmittag** | Neben gemütlichem Kaffeetrinken und Informationsaustausch geht es hier ums Nähen, Stricken, Basteln und Seidenmalerei. Leitung: Käthe Husack

13.30 - 17.30 Uhr | Hamburg-Haus, Raum 14, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel | Christel Schumann, Ingrid Pohl-Broschk, (040) 30 39 95 07

●  SV Nettelburg/Allermöhe von 1930 e.V.

**Bunter Nachmittag mit Sport- und Seniorencafé** | *Aktivierende Stunde mit Gesundheitssport, Kaffee, Kuchen, Klönschnack, Spiele; Besuch des Seniorentrippfades am Wiesnerring bei gutem Wetter (hierfür bitte Sportkleidung mitbringen).*

Sport: 13.30 Uhr, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr, Café 13.30 - 17.00 Uhr geöffnet | Katendeich 14, 21035 Hamburg-Bergedorf | Katrin Spychalla, (040) 735 32 00

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Lokstedt

**Schach für Anfänger und Fortgeschrittene** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

14.00 - 17.00 Uhr | Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg-Lokstedt | Ruth Hupe, (040) 58 43 82

Hamburger Volkshochschule

**Englisch-amerikanische Literatur** | *Wir lesen gemeinsam englische Texte. Die Auswahl der Texte wird gemeinsam getroffen. Der Austausch über das Gelesene steht im Vordergrund, unsere Gespräche führen wir auf Deutsch.*

14.30 - 15.30 Uhr | VHS-Haus Rieckhof, Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg-Harburg | (040) 77 11 03 03

ALTERaktiv

**KlönSchnackRunde** | *Bei einer Tasse Kaffee wird über „Gott und die Welt“ geratscht“!*

14.30 - 16.30 Uhr | Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg-Schnelsen | Gerda Lorek, (040) 552 66 09

AWO Seniorentreff Billstedt Center im Mehrzweckhaus

**Zeichnen mit Bleistift und Kohle** | *Einführung in die Zeichentechnik.*

14.30 - 16.30 / 16.45 - 18.45 Uhr | Lorenzenweg 2c, 22111 Hamburg-Billstedt | (040) 81 97 34 50

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenwohnanlage Walddörfer

**Tag der offenen Tür** | *Hausbesichtigung, Information und Beratung rund um die Seniorenwohnanlage, Kaffee und Kuchen, mit musikalischer Unterhaltung.*

14.30 - 17.00 Uhr | Berner Allee 3, 22159 Hamburg-Berne | Helge Röschmann, (040) 644 18 20 00

AWO Seniorentreff Eilbek

**Singen** | *Singen von Volks- und Wanderliedern mit Gitarrenbegleitung.*

14.30 Uhr | BörnesträÙe 38, 22089 Hamburg-Eilbek | Gisela Corinth, (040) 209 90 30

● AWO Aktivtreff Winterhude

**Walking** | *Walking durch den Stadtpark.*

14.30 Uhr Treffpunkt | Alsterdorfer Straße 43 - 45, 22299 Hamburg-Winterhude | Karin Riedel-Stümpel, (040) 460 31 21

● SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

**Rückengymnastik – Bewegungsangebot zum Mitmachen für Menschen ab 50plus** | *Das Angebot beugt Bewegungsmangelkrankungen vor, erhält Gesundheit und Wohlbefinden. Der Schwerpunkt dieser Gymnastik liegt in der Mobilisierung der Wirbelsäule. (Bitte Sportzeug und Trinkflasche mitbringen)*

15.00 - 16.00 Uhr | OTB-Halle, Eichenredder 8, 22399 Hamburg-Poppenbüttel | Natalia Dergatcheva, (040) 602 37 22

ASB-Sozialstation Eidelstedt/Schnelsen

**Schulden vermeiden ... Informationsveranstaltung** | *Die häufigsten Schuldenfallen und wie sie entstehen können (Gewinnspiele, Kaffeefahrten, Haustürgeschäfte, u.a.) mit Kirsten Barlach, ASB-Schuldnerberatung.*

15.00 - 16.00 Uhr | Johann-Schmidt-StraÙe 1, 22523 Hamburg-Eidelstedt | Tamara Kühl, (040) 570 89 67

■ alsterdorf assistenz ost gGmbH

**Erzählcafé** | *Mitgebrachte Fotos, Bilder oder Alltagsgegenstände regen unsere Erinnerungen an, uns über verschiedene Themen in lockerer Erzählatmosphäre auszutauschen.*

15.00 - 17.00 Uhr | Im Treffpunkt, Dernaer Straße 27a, 22047 Hamburg-Wandsbek | Silke Janko, (040) 69 79 81 37

■ KISS Wandsbek

**Informationen und Beratung für ältere Menschen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe** | *Was ist das Besondere an einer Selbsthilfegruppe? Wie kann diese entstehen? Und wer unterstützt bei der Gründung? Diese und weitere Fragen werden hier erörtert (bitte anmelden bis 15.9.!).*

15.00 - 17.00 Uhr | Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg-Wandsbek | Katja Urbainczyk, (040) 39 92 63 50

■ Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

**Gedächtnistraining** | *Frau Dr. Wobith sorgt für einen angenehmen Wechsel zwischen anstrengender Gehirnakrobatik und dem Vorlesen von lustigen Geschichten zur Entspannung. Mit Kaffee und Kuchen.*

15.00 - 18.00 Uhr | Gemeinde-Café, Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg-Winterhude | Andrea Trumpler, (040) 279 33 06

■ SeniorPartner Diakonie Eimsbüttel

**Engagement für das Alter – Eine Bereicherung für beide Seiten** | *Ein Engagement für ältere Menschen kann eine echte Bereicherung sein. Wir erfahren die Freude des Gebens, lernen interessante Menschen kennen und bekommen neue Einblicke. Hier erhalten Sie ausführliche Informationen und schon engagierte Freiwillige berich.*

15.00 - 19.00 Uhr | Lappenbergsallee 38, 20257 Hamburg-Eimsbüttel | Marion Rinck, (040) 33 98 17 02

■ SeniorPartner Diakonie Bergedorf

**Engagement für das Alter – Eine Bereicherung für beide Seiten** | *Ein Engagement für ältere Menschen kann eine echte Bereicherung sein. Wir erfahren die Freude des Gebens, lernen interessante Menschen kennen und bekommen neue Einblicke. Hier erhalten Sie ausführliche Informationen und schon engagierte Freiwillige berichten über ihre Erfahrungen.*

15.00 - 21.00 Uhr | Alte Holstenstraße 65-67, 21029 Hamburg-Bergedorf | Carolin Goydke, (040) 63 67 20 47

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Neugraben

**Aktionstag in der Seniorenresidenz Neugraben – Die besondere Lesung** | *Tag der offenen Tür – Lesung von und mit Tini Nicolaisen und Sabine Griese „Meine verhängnisvolle Schiffsreise – Döntjes und Geschichten in Hoch- und Plattdeutsch“ mit Kaffee und Kuchen.*

15.00 Uhr | Restaurant Falkenbergsweg 1+3, 21149 Hamburg-Neugraben | Frank Esselmann, (040) 70 11 20 00

■ I.K.A.R.U.S. e.V.

**Information und Beratung** | *Ganzheitliches Gedächtnistraining – „mental fit bleiben von Kopf bis Fuß“ mit dem Sportwissenschaftler Algird Fugalewitsch (bitte anmelden!).*

15.00 Uhr | Schopensteh 23 III. Stock, (Fahrstuhl), 20095 Hamburg-Altstadt | Sylke Warnholtz, (040) 33 54 08

■ ASB Hamburg Service GmbH

---

**„Gelassen älter werden durch Vorsorgen!“** | *Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Bestattungsvorsorge – Vortrag und Anleitung beim Ausfüllen (Vordrucke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt), Referentin: Frauke Schwarz, Geschäftsführerin. Bitte anmelden!*

15.00 Uhr | Schäferkampsallee 29,  
20357 Hamburg-Eimsbüttel | Frauke Schwarz,  
(040) 8339 8200

■ Hamburger Volkshochschule

---

**Gemeinsam Lesen 1** | *Die lebhaft und fröhliche Runde liest Prosa, Dramen und Komödien. Die Auswahl der Texte erfolgt durch die Teilnehmenden.*

15.40 - 17.40 Uhr | VHS-Haus Rieckhof,  
Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg-Harburg |  
(040) 77 11 03 03

■ AWO Seniorentreff Barmbek-Süd im  
Barmbek-Basch

---

### **Singen**

16.00 - 18.00 Uhr | Wohldorfer Straße 32,  
22081 Hamburg-Barmbek | Gerda von Appen,  
(040) 299 33 97

● GFG Steilshoop e.V.

---

**Sportstunde 60+** | *alters- und rückenge-  
rechte Gymnastik mit Musik.*

16.00 Uhr | Turnhalle Schule Borcherting,  
22309 Hamburg-Steilshoop | Klaudia Krummreich,  
(040) 631 60 17

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

---

**Aquafitness** | *Effektives gelenkschonendes  
Gymtraining im Wasser zur Verbesserung  
der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.*

17.00 - 17.45 Uhr | Hotel Panorama, Billstedter  
Hauptstraße, 22111 Hamburg-Billstedt |  
Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

● Hamburg-Harvestehuder-Turnverein von 1872 e.V.

---

**Seniorinnen-Gymnastik** | *Gymnastik und  
Spiele zum Erhalt oder der Verbesserung der  
Fitness. Trainiert wird Motorik, Koordina-  
tions- und Reaktionsfähigkeit. Die Muskeln  
stärken wir mit isometrischen Übungen.*

17.00 - 18.00 Uhr | Turnhalle der St. Nikolai-  
Schule, Robert-Koch-Straße 15, 20249 Hamburg-  
Eppendorf | Gaby Stier, (040) 41 09 32 87

● Hamburger Schwimm-Club

---

**Aqua-Fitness für Einsteiger** | *Eine ganz  
ruhige, vielseitige Aqua-Fitness mit etwas  
Bewegung, Spaß und Entspannung. Treff  
17.15 Uhr Vorhalle Schwimmhalle Ohlsdorf.*

17.30 - 18.15 Uhr | Im Grünen Grunde 1a,  
22335 Hamburg-Ohlsdorf | (040) 500 95 27

**abends** 18-20 UHR

■ Bezirksamt Altona, Fachamt für Hilfen nach dem Betreuungsgesetz, Fachstelle Prävention

**Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung – Vortrag** | *Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin? Wer handelt und entscheidet für mich? Wird dann mein Wille auch beachtet werden? Bitte anmelden!*

18.00 - 20.00 Uhr | **Betreuungsstelle Nord, Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg-Barmbek, I. Etage, Sitzungssaal** | Michael Knackstedt, (040) 428 63 54 56

■ Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf

**Informationsstand** | *„Älter werden in Bergedorf“*

18.00 - 20.00 Uhr | **Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf** | Gerd Plambeck, (040) 724 22 40

■ Seniorenbildung Hamburg e.V. und Pro-Aktiv Hamburg, Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt

**„Häusliche Gewalt – Opferschutz in Hamburg“** | *Angesprochen sind ehrenamtliche Kräfte in der Altenhilfe. Es geht um das Thema Häusliche Gewalt und um Kenntnisse über Unterstützungsangebote für ältere Opfer von Beziehungsgewalt zu vermitteln.*

18.00 - 20.00 Uhr | **Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona** | Ingrid Samson, (040) 391 06 36

● Niendorfer TSV

**„Fit im Alter“ – verschiedene Sportangebote zum Schnuppern für die Generation 50+** | *Gynastik für Sie und Ihn.*

18.30 - 20.00 Uhr | **Halle Sethweg 56, 22455 Hamburg-Niendorf** | Anne Putensen, (040) 55 42 16 75

● Hamburger Schwimm-Club

**Schwimmen im warmen Flachwasser (für Schwimmeranfänger)** | *Verbessern des Brustschwimmens, Erlernen und Verbessern des Rückenschwimmens. Treff Vorhalle Schwimmhalle Ohlsdorf 18.45 Uhr.*

19.00 - 19.45 Uhr | **Im Grünen Grunde 1a, 22335 Hamburg-Ohlsdorf** | (040) 500 95 27

● Hamburg-Harvestehuder-Turnverein von 1872 e.V.

**Tischtennis/Gesundheitssport** | *Für alle, die Tischtennis nicht als Wettkampf betreiben, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten fördern, Technik und Taktik erlernen und verbessern, Spaß und neue Spielformen erleben wollen.*

19.00 - 21.30 Uhr | **Halle Kielortallee 18-20, 20144 Hamburg-Harvestehude** | Alois Walter, (040) 56 24 25

■ Martha Stiftung – Seniorenwohnungen

**Sing-Treff – leichte Lieder aus aller Welt zum Mitsingen und Bewegen, im Sitzen und Stehen** | *Mögen Sie Klänge aus fremden Ländern, schöne Harmonien, eingängige Rhythmen? Dann gehen Sie mit auf musikalische Weltreise, ganz ohne Noten- und Textkenntnisse.*

19.30 - 20.30 Uhr | **Sülldorfer Kirchenweg 2b, 22587 Hamburg-Blankenese** | Anne Küster-Lesem, (040) 28 66 85 87

● Hamburg-Harvestehuder-Turnverein von 1872 e.V.

**Fitness 50plus** | *Besteht aus drei Teilen: Gymnastik mit Musikbegleitung, gesund mit Pilates, kleine Spiele. Ziele: Förderung von Motorik, Koordination, Kondition, Kräftigung, Dehnung, Entspannung des Körpers.*

19.30 - 21.30 Uhr | Turnhalle des Emilie-Wüstenfeld-Gymnasium, Bundesstraße 78, 20144 Hamburg-Eimsbüttel | Gaby Stier, (040) 41 09 32 87

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Geräteturnen** | *Altersturnen an Geräten (Barren, Stützreck, Pferd, Reck) mit vorausgehender Gymnastik.*

20.00 - 22.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

● TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Bewegungsspaß für Sie und Ihn** | *Eine Stunde Gymnastik, eine halbe Stunde Spiele.*

20.15 - 21.45 Uhr | Realschule Sportplatzring, Sportplatzring 73, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

# Mittwoch

22. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-13 UHR Seite 23

**nachmittags** 13-18 UHR Seite 26

**abends** 18-20 UHR Seite 31

**morgens** 9-13 UHR

AWO Seniorentreff Billstedt

**Gymnastik** | *Gesundheitsbewußte Bewegung für ältere Menschen*

9.30 - 10.30/10.30 - 11.30 Uhr | Möllner Landstr. 142, 22111 Hamburg-Billstedt | Irmgard Richter, (040) 713 31 60

Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Bewegungsangebot** | *Tai Chi/Qi Gong, ein bedeutsamer Weg zu Entspannung und zu Wohlbefinden, erwiesen als gute Möglichkeit, das Gleichgewicht zu trainieren.*

9.30 - 10.45 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona | Brigitte Pagendamm, (040) 391 06 36

Residenz am Wiesenkamp

**Fingergymnastik** | *Trainieren Sie in netter Runde und entspannter Atmosphäre bei unseren hauseigenen Ergotherapeutinnen.*

9.30 Uhr | Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg-Volksdorf | Ines Burmeister, (040) 64 41 69 14

AWO Seniorentreff Eilbek

**Englisch Konversation**

9.30 Uhr | Börnestraße 38, 22089 Hamburg-Eilbek  
Gisela Corinth, (040) 209 90 30

ALTERaktiv

**Singekreis** | *Es geht auch ohne Notenkenntnisse und tolle Stimme: Volkslied, Song, Chanson – alte und neue Lieder.*

9.45 - 10.30 Uhr | Seniorenzentrum St.Markus, Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg-Eppendorf | Andreas Werling, (040) 693 76 76

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. St. Pauli

**Gymnastik: „Jeder wie er kann!“** | *Die Kursleitung stellt sich auf die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse ein. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

9.45 - 10.45 Uhr | Beim Grünen Jäger 10a, 22767 Hamburg-St.Pauli | Anke Brandes, (040) 43 55 45

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Endoprothesengymnastik** | *Spezielle Gymnastik für Endoprothesenträger und Hüftgelenkgeschädigte mit Zielsetzung der Gewöhnung an das neue Gelenk bzw. Mobilisierung des erkrankten Hüftgelenks.*

10.00 - 11.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Jutta Vis, (040) 25 17 49 20

Verein Aktive Freizeit e.V.

**Fit im Alter: Sport und Wassergymnastik oder Schwimmen** | *Das bunte Bewegungsangebot ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Muskelkraft und Beweglichkeit können so optimal erhalten und gestärkt werden. Wassergymnastik rundet das Angebot ab.*

10.00 - 11.30 Uhr | VAF-Freizeitsportanlage, Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg-Bahrenfeld | Petra Wedel, (040) 890 60 10

AWO Aktivtreff Winterhude

**Lachyoga** | *mit großem Wohlfühlereffekt!*

10.00 - 11.30 Uhr | Alsterdorfer Straße 43 - 45, 22299 Hamburg-Winterhude | Karin Riedel-Stümpel, (040) 460 31 21

Hamburg-Harvestehuder-Turnverein v. 1872 e.V.

**Nordic Walking** | *Bitte Stöcke mitbringen!*

10.00 - 11.30 Uhr | Kirche am Markt, Kollastr. 241, 22453 Hamburg-Niendorf | Gaby Stier, (040) 41 09 32 87

Vereinigte Hamburger Wohnungsbau-  
genossenschaft eG  
Servicewohnen Theodor-Storm-Straße

**„So leben wir hier!“ – Tag der offenen Tür** | *Informationsveranstaltung mit Gesprächen und Wohnungsbesichtigung.*

10.00 - 12.00 Uhr | Theodor-Storm-Straße 7, Gemeinschaftsraum, 22149 Hamburg-Rahlstedt | Barbara Malsch, (040) 673 15 38

Hospital zum Heiligen Geist

**Hausbesichtigung mit Hausführung** |

*Sie sind herzlich eingeladen, zu einem interessanten Vormittag in unserer „kleinen Stadt für Senioren“. Lernen Sie das Hospital zum Heiligen Geist in seiner ganzen Vielfalt kennen! Bitte anmelden unter Tel. 60 601-122*

10.00 - 12.00 Uhr | Festsaal Hinsbleek 11, 22391 Hamburg-Poppenbüttel | Sylvia Benke, (040) 60 60 11 20

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll

**Infostand** | *Die Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll stellt ihr Konzept der ambulant betreuten Wohn-Pflegegemeinschaften vor, in denen Menschen mit psychischer Erkrankung und Pflegebedarf selbstbestimmt leben können.*

10.00 - 14.00 Uhr | Ecke Ratsmühlendamm/ Fuhlsbüttler Damm, 22335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Thomas Gutierrez, (040) 53 32 28 14 21

AWO Stiftung Aktiv für Hamburg

**Tag der offenen Tür und Mitmachaktion** |

*Informationen und Mitmachangebote rund um die „Aktion Augen Auf“ – mehr Aufmerksamkeit für ein Altern in Würde.*

10.00 - 16.00 Uhr | Raum der Quartierskordinatorin i.d. SAGA-Lenzsiedlung, Lenzweg 24, 22529 Hamburg-Eimsbüttel | Kerstin Hoffmann, (040) 41 40 23 40

Bodelschwingh Diakoniestation Horn

**Tag der offenen Tür „Rund um die ambulante Pflege“** |

*Beratung über Hilfe und Pflege zu Hause im Alter, bei Krankheit oder Behinderung: Welche Hilfen kann man bekommen? Wer bezahlt das? Und vieles mehr ... – Kommen Sie uns besuchen und informieren Sie sich unverbindlich auch ohne Not!*

10.00 - 17.00 Uhr | Stengelestraße 36, 22111 Hamburg-Horn | Jochen Brand, (040) 65 90 94 0

DRK-Sozialstation Eimsbüttel-Nord

**Tag der offenen Tür bei Kaffee und Kuchen** | *Information und Beratung über alle Angebote der häuslichen Betreuung und Pflege. Welche Leistungen bezahlt die Pflegeversicherung? Wie können Stürze vermieden werden?*

10.00 - 18.00 Uhr | Heußweg 41, 20255 Hamburg-Eimsbüttel | Christina Wolf, (040) 40 17 55 16

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Seniorenbegegnungsstätte

**Rückengymnastik** | *Übungen im Sitzen und Stehen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Bei regelmäßigem Training kann Beschwerden vorgebeugt oder die Situation sogar verbessert werden.*

10.30 - 11.30 Uhr | Hansaplatz 10, 20099 Hamburg-St. Georg | Bärbel Oldermann, (040) 24 14 90

AWO Seniorentreff Langenhorn

**Computerkurs** | *Einführung in Computer und Schreibprogramme.*

10.30 - 12.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer, (040) 533 99 03

Hamburger Volkshochschule

**Erfahrungen teilen und diskutieren** | *Jeder Mensch macht Erfahrungen – in allen Bereichen des Lebens: Ob in der Schule, im Beruf, im privaten Umfeld, zu Hause oder in fernen Ländern.*

10.30 - 12.00 Uhr | Rieckhof Veranstaltungszentrum, Rieckhoffstraße 8, 21073 Hamburg-Harburg (040) 77 11 03 03

ALTERaktiv

**Gymnastik** | *Ganzkörperfitness von der Haar- bis zur Zehenspitze zu flotter Musik.*

10.45 - 11.30 Uhr | Seniorenzentrum St. Markus, Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg-Eppendorf | Andreas Werling, (040) 693 76 76

Niendorfer TSV

**„Fit im Alter“ – verschiedene Sportangebote zum Schnuppern für die Generation 50+** | *Gymnastik für Frauen ab 60.*

11.00 - 12.00 Uhr | Spiegelsaal 1, Sachsenweg 85, 22455 Hamburg-Niendorf | Anne Putensen, (040) 55 42 16 75

Gemeinnützige Gesellschaft für Alten- und Behindertenhilfe mbH

**Tag der offenen Tür** | *Hausführung, Informationen zum Betreuten Wohnen, Pflegemarkt, Essen und Trinken, Musik (11.30, 14.00, 15.00 Uhr)*

11.00 - 16.00 Uhr | Seniorenwohnanlage St. Pauli am Elbpark, Zirkusweg 11, 22359 Hamburg-St. Pauli | Anja Petersen (040) 31 18 22 10

I.K.A.R.U.S. e.V.

**Information und Beratung** | *Herr Peter Broll, Landesgeschäftsführer des Sozialverbandes VDK Hamburg, hält ein Referat zum Thema „Rente und Grundsicherung“ und wird Ihre Fragen gern beantworten. Bitte telefonisch anmelden!*

11.00 Uhr | Schopenstehl 23 III OG, 20095 Hamburg-Altstadt | Sylke Warnholtz, (040) 33 54 08

Altonaer Turnverband von 1845 e.V.

**Sportkurs: Fit ab 70** | *Dieses Angebot dient zur Stärkung der allgemeinen Fitness.*

11.00 Uhr | Vereinszentrum, Kirchenstraße 21, 22767 Hamburg-Altona | Brigitte Harms, (040) 38 30 16

AWO Seniorentreff Harburg

**Englisch Konversation** | *für Anfänger mit Vorkenntnissen.*

11.15 - 12.45 Uhr | Heimfelder Straße 41, 21075 Hamburg-Harburg | Arend Wiese, (040) 792 52 51

○ SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

**Endoprothesengymnastik – Bewegungsangebot zum Mitmachen für Menschen ab 50plus** | *Um ein hohes Maß an*

*Beweglichkeit wieder zu erlangen, wird die abgeschwächte Muskulatur rund ums Hüft-*

*gelenk gestärkt und verkürzte Muskulatur gedehnt. Vielfältige Gleichgewichtsübungen entwickeln die Bewegungssicherheit (bitte Sportzeug und Trinkflasche mitbringen)*

12.15 - 13.15 Uhr | OTB-Halle, Eichenredder 8, 22399 Hamburg-Poppenbüttel | Natalia Dergatcheva, (040) 602 37 22

**nachmittags** 13-18 UHR

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Internet-Café** | *Surfen im Internet mit Anleitung (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

13.00 - 16.00 Uhr | Hamburg-Haus-Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel | Jochen Vogt, (040) 28 78 43 17

■ ASB-Sozialstation Bergedorf/Lohbrügge

**„Ernährung im Alter“ – Vortrag mit Probenessen** | *mit dem Mahlzeitendienst apetito (bitte anmelden!)*

13.00 Uhr | Lohbrügger Landstraße 70, 21031 Hamburg-Bergedorf | Frank Kay, (040) 88 17 21 86

■ ASB-Pflegehilfe Harburg

**„Gewalt in der Pflege“ – Informationen und Erfahrungsaustausch mit Anschauungsmaterial** | *Was kann ich tun? Wie schützt ich mich? Was ist das und wo fängt es an? Herr Erkelenz, Polizeikommissariat beantwortet alle Fragen.*

13.00 Uhr | Heimfelder Straße 23, 21075 Hamburg-Harburg | Bettina Serrano, (040) 52 98 24 39

○ AWO Aktivtreff Winterhude

**Tanzen** | *Seniorentanz*

13.30 - 15.30 Uhr | Alsterdorfer Straße 43 - 45, 22299 Hamburg-Winterhude | Karin Riedel-Stümpel, (040) 460 31 21

■ AWO Seniorentreff Barmbek-Nord

**Bingo** | *kostenlos und mit kleinen Gewinnen.*

13.30 - 17.00 Uhr | Habichtsplatz 17, 22037 Hamburg-Barmbek | Ernst Eggerstedt, (040) 61 24 48

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Servicewohnen Meiendorf

**„So leben wir hier!“ – Tag der offenen Tür** | *Informationsveranstaltung mit Gesprächen und Wohnungsbesichtigung.*

14.00 - 16.00 Uhr | Seiteneingang Wildschwanbrook 4, Gemeinschaftsraum (Erdgeschoß), 22145 Hamburg-Meiendorf Andrea Happ-Sturm, (040) 678 76 39

■ ASB Hamburg Service GmbH

**Führung zu Prominenten auf dem Ohlsdorfer Friedhof** | *Die Ruhestätten von Hans Albers, Heinz Erhardt, Ida Ehre, Gustav Gründgens und vielen weiteren Persönlichkeiten befinden sich auf dem Ohlsdorfer Friedhof. Bei einem Rundgang erfahren Sie, wer sie waren und wo sie ruhen. Anmeldung ist erforderlich.*

14.00 - 16.00 Uhr | Treffpunkt: Hauptgebäude Ohlsdorfer Friedhof, Fuhlsbüttler Straße 756 | Frauke Schwarz, (040) 8339 8200

■ Diesterweg-Stiftung Senioreneinrichtung

**Haus der offenen Tür** | *Wir laden ein zum „Nachmittag der offenen Tür“ im Rahmen der Veranstaltungen „Wir in Eimsbüttel“. Lernen Sie unsere vollstationäre Einrichtung kennen!*

14.00 - 16.30 Uhr | Tierparkallee 30,  
22527 Hamburg-Stellingen | Susanne Haller,  
(040) 540 70 24

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. St. Pauli

**Bingo** | *Spiel und Spaß in fröhlicher Runde (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

14.00 - 16.30 Uhr | Beim Grünen Jäger 10a, 22767  
Hamburg-St.Pauli | Anke Brandes, (040) 43 55 45

■ „Wir in Eimsbüttel ... Aktionskreis Altenheime“

**„Nachmittag der offenen Tür“ – Eimsbütteler Altenheime öffnen ihre Türen!** | *Die teilnehmenden Heime bieten interessierten Menschen die Möglichkeit, dem Alltag im Altenheim beizuwohnen.*

14.00 - 16.30 Uhr  
*Altenheim Haus St. Johannis, Bei St. Johannis 10  
Altenheim Stiftung St. Johannis/St. Nikolai,  
Mittelweg 106*

*Seniorenzentrum St. Markus, Gärtnerstraße 63  
Altenheim Rommerskirchen, Garstedter Weg 79  
Kursana Residenz, Hamburg Ernst-Mittelbach-  
Ring 47*

*Seniorenheim Burgwedel, Jungliebstraße 1  
Elim Seniorenzentrum Niendorf, Bondenwald 50-54  
Altenheim Schnelsen, Wählingsallee 17  
Residenz an der Mühlenau, Reichsbahnstraße 20  
Seniorenzentrum Hagenbeckstraße gGmbH,  
Hagenbeckstraße 12*

*Altenheim der Diesterweg-Stiftung, Tierparkallee 30  
Haus Vitalis, Julius-Vosseler-Straße 40  
Altenheim der Feddersen-Stiftung, Feldhoop-  
stücken 36-40*

*Pro Seniore Residenz Hamburg, Gazellenkamp 38  
Haus am Wehbers Park, Fruchallee 82-84  
Angelika Pahl, Heimaufsicht, (040) 428 01 35 00*

■ AWO Seniorentreff Barmbek-Süd im  
Barmbek-Basch

**Handarbeiten**

14.00 - 17.00 Uhr | Wohldorfer Straße 32,  
22081 Hamburg-Barmbek | Gerda von Appen,  
(040) 299 33 97

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenwohnanlage  
Neuwiedenthal

**Tag der offenen Tür für das Servicewohnen mit Wohnungsbesichtigung** | *Informationen rund um die Seniorenwohnanlage. Kaffeebar und Kuchenbuffet, diverse Ständen mit Seidentüchern, selbstgemachten Keksen und Likören sowie einem Gesundheitsstand (Blutdruckkontrolle, BMI-Berechnung).*

14.00 - 17.30 Uhr | Rehrstieg 44,  
21147 Hamburg-Neuwiedenthal |  
Sabine Schirmer, (040) 797 03 20 00

■ Engagement-Lotsen im Seniorenbüro Hamburg

**Sich engagieren – mit und für alle Generationen! Zentrales Beratungsangebot über Möglichkeiten zum Engagement** | *Sie möchten sich freiwillig engagieren? Sie suchen Tätigkeiten, in denen Generationen gemeinsam aktiv sind? Wo können Sie Ihr Wissen einbringen? Die Engagement-Lotsen suchen gerne mit Ihnen ein Tätigkeitsfeld, das zu Ihnen „passt“.*

14.00 - 18.00 Uhr | Brennerstraße 90 V. Stock,  
20099 Hamburg-St.Georg | Ulrich Kluge,  
(040) 30 39 95 07

■ Domizil zum Husaren

**„Offenes Haus“ zum Domizil zum Husaren** | *Die Therapiehunde Leonie und Bruno kommen ins Haus.*

14.00 Uhr | Jüthornstraße 92, 22043 Hamburg-  
Marienthal | Monika Greite, (040) 688 60 10

● TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Walking/Nordic Walking** | *Für Anfänger geeignet.*

14.30 - 15.30 Uhr | Treffpunkt Schulturnhalle, Wegenkamp 9, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Prellball für Männer** | *Das bekannte Turn-Ballspiel ist besonders geeignet für Senioren ab 60 Jahren (für Anfänger und Fortgeschrittene).*

14.30 - 16.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

■ ASB-Sozialstation Finkenwerder

**„Bingo, Bier, Bratwurst“** | *Bunter Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Bratwurst, Bier und Alsterwasser.*

14.30 - 17.00 Uhr | Baugenossenschaft Finkenwärder Hoffnung, Uhlenhoffweg 1a, 22129 Hamburg-Finkenwerder | Dörte Holst, (040) 743 45 96

■ Seniorenzentrum St. Markus

**Waterkant und Binnenland, Lieder und Geschichten aus Hamburg mit Jochen Wiegandt** | *Konzert.*

14.30 Uhr | Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg-Eimsbüttel | (040) 401 90 80

■ AWO Seniorentreff Eilbek

**Bingo** | *Bingo spielen (ohne Einsatz).*

14.30 Uhr | Börnestraße 38, 22089 Hamburg-Eilbek | Gisela Corinth, (040) 209 90 30

■ Diakonie Alten Eichen

**Spielenachmittag** | *In gemütlicher, netter Runde spielen wir Gesellschaftsspiele wie Rommee, Doppelkopf. Für Anfänger und Fortgeschrittene.*

15.00 - 16.00 Uhr | Reincke-Gedächtnis-Haus, Bernadottestraße 41, 22763 Hamburg-Ottensen | Ulrike Blohm, (040) 880 60 95

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Herzsport** | *Bewegungsübungen nach einem Herzinfarkt unter ärztlicher Aufsicht.*

15.00 - 16.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

■ Arbeitsgemeinschaft SPD 60plus

**Spaß und Erfolg am PC ohne Altersgrenze** | *Ein Nachmittag zum Kennenlernen des Computers für die, die sich noch nicht an einen PC gewagt haben oder vorhandene Kenntnisse erweitern wollen. Bitte telefonisch anmelden!*

15.00 - 17.15 Uhr | VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg-Innenstadt | Rudolf Herbers, (040) 28 08 48 36, 480 89 94

■ GBI rV Hamburg

**Alter und Weisheit – Vortrag und Malstunde** | *Das Alter – dargestellt in der Kunstgeschichte und angeleitete Zeichnen vor den Bildern.*

15.00 - 18.00 Uhr | Treffpunkt Rotunde, Kunsthalle, Glockengießerwall, 20095 Hamburg-Innenstadt | Holger Wende, (040) 24 84 02 03

■ Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

**Generationen-Café „Wenn die Alten mit den Jungen ...“ Ein Erfahrungsaustausch zwischen drei bis vier Generationen** | *Beschäftigen Sie sich gern mit kleinen Kindern? Unsere 0- bis 4-jährigen Kinder würden sich freuen, wenn Sie mit Ihnen spielen oder Ihnen etwas vorlesen. Oder tauschen Sie sich mit den Eltern aus, z.B. über das Thema „Eltern sein – damals und heute“.*

15.00 - 18.00 Uhr | Gemeinde-Café Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg-Winterhude | Andrea Trumpler, (040) 279 33 06

■ SeniorPartner Diakonie Billstedt

**Engagement für das Alter – Eine Bereicherung für beide Seiten** | *Ein Engagement für ältere Menschen kann eine echte Bereicherung sein. Wir erfahren die Freude des Gebens, lernen interessante Menschen kennen und bekommen neue Einblicke. Hier erhalten Sie ausführliche Informationen und schon engagierte Freiwillige berichten über ihre Erfahrungen.*

15.00 - 21.00 Uhr | Billstedter Hauptstraße 90, 22117 Hamburg-Billstedt | Carolin Goydke, (040) 32 96 58 66

■ ASB-Sozialstation Nord

**100 Jahre gesungene Zeitgeschichte: „Hamburger Gassenhauer mit Käthe und Adele“** | *Ein szenisch musikalischer Stadtspaziergang mit Käthe und Adele. Zwei „waschechte“ Dienstmädchen aus dem Gängeviertel führen durch die Zeit zwischen 1842 und 1946.*

15.00 - ca. 15.45 Uhr | De ole Börner Wohnanlage, Tangstedter Landstraße 223, 22417 Hamburg-Langenhorn | Sophie von UsLAR, (040) 52 73 38 73

■ PFLEGEN UND WOHNEN Betriebs GmbH  
Senioren Centrum Bahrenfeld

**Theaterstück „Mathilde, du bist mein Stern“** | *Mathilde ist Bühnenstar aus der ehemaligen Sowjetunion und reflektiert anlässlich ihres Geburtstages den Alltag in Hamburg. Dabei animiert sie das Publikum zum Mitsingen, Tanzen, Nachdenken und bezieht die Zuschauer spontan mit ein.*

15.00 Uhr | Park-Café des Senioren-Centrums Bahrenfeld, Holstenkamp 119, 22525 Hamburg-Bahrenfeld | Lore Kunckel, (040) 20 22 28 16

■ ASB-Sozialstation Flottbek/Osdorf  
Pflegezentrum Lupine

**„Dinosaurier – Gegen uns seht ihr alt aus!“ – Wir laden zum Kinobesuch ein** | *Neuverfilmung des Films „Lina Braake“ aus dem Jahr 1975; telefonische Anmeldung erforderlich!*

15.00 Uhr | Treff ELBE-Kino, Osdorfer Landstraße 198, 22549 Hamburg-Osdorf | Kathrin Waldapfel, (040) 58 96 85 63

■ Residenz am Wiesenkamp

**Gedächtnistraining** | *Trainieren Sie in netter Runde und entspannter Atmosphäre bei unseren hauseigenen Ergotherapeutinnen.*

15.50 Uhr | Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg-Volksdorf | Ines Burmeister, (040) 64 41 69 14

■ PFLEGEN UND WOHNEN am Alsterberg

**Fachforum** | *Der bürgernahe Beamte Armin Nave klärt auf über „Nepper, Schlepper, Bauernfänger“, z.B. über Gewinnspiele am Telefon.*

16.00 - 17.00 Uhr | Restaurant, Maienweg 145, 22297 Hamburg-Fuhlsbüttel | Petra Eskin, (040) 20 22 39 00

■ Begegnungszentrum Haus im Park in Kooperation mit dem Betreuungsverein Bergedorf e.V.

**Vortrag zum Thema „Informationen für die Tätigkeit von Bevollmächtigten“** | *Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die aufgrund einer Vorsorgevollmacht tätig sind. Damit diese Bevollmächtigten mehr Handlungssicherheit bekommen, werden Rechte und Pflichten dieser Aufgabe vorgestellt und Hinweise für die praktische Tätigkeit gegeben.*

16.00 - 17.30 Uhr | Gräpelweg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf | Uwe Skambraks, (040) 721 33 20

■ Freiwilligen Zentrum Hamburg

**„Wie kann ich mich orientieren im breiten Feld des freiwilligen Engagements?“ – Infoveranstaltung** | *Ausgehend von der Situation des Übergangs – Erwerbsphase zum Rentnerdasein – stellt sich die Frage neu, wie die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll und attraktiv gestaltet werden kann.*

16.00 - 17.30 Uhr | Freiwilligen Zentrum Hamburg, Danziger Straße 62, 20099 Hamburg-St.Georg | Gabriele Glandorf-Strotmann, Tel. (040) 24 87 73 60

■ Intervention e.V.

**Facharbeitskreis „anders altern“ stellt sich vor!** | *Der Arbeitskreis „anders altern“ will zur Akzeptanz und Berücksichtigung von älterer Lesben in unterschiedlichen Lebensbereichen beitragen. Derzeitiger Schwerpunkt ist der Aufbau eines Unterstützungs- und Besuchsringes für Lesben.*

16.00 - 18.00 Uhr | Glashüttenstraße 2, 20357 Hamburg-Karviertel | Bea Trampenau, (040) 24 50 02

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Lokstedt

**Meditation** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

16.30 - 17.30 Uhr | Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg-Lokstedt | Ruth Hupe, (040) 58 43 82

■ MARTINerLEBEN

**MARTINerLEBEN – Generationen gemeinsam in Eppendorf** | *Ein Netzwerk stellt sich vor mit einem Rundgang durch das Viertel und um die Martinistraße. Stichworte: Altenstifte und neue Bauten, Vernetzung und Teilhabe, Nachbarn helfen Nachbarn und grünes Wohnzimmer.*

17.00 Uhr | Treffpunkt Quartiersbüro, Martini-straße 41, 20251 Hamburg-Eppendorf | Klaus Kolb, Christine Irmer, (040) 46 85 55 51

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenwohnanlage Langenhorn

**Tag der offenen Tür** | *Haus- und Wohnungsbesichtigung, Informationsnachmittag mit Kaffee und Kuchen. Der Heimbeirat steht für Informationen zur Verfügung. Die Wii-Bowlingmannschaft zeigt ihr Können und lädt zum Mitmachen ein!*

14.00 Uhr | Dortmunder Straße 19-21, 22419 Hamburg-Langenhorn | Grada Jakobs-van Drie, (040) 537 59 20 00

■ I.K.A.R.U.S. e.V.

**Information und Beratung** | *Mitarbeiter des Pflegestützpunktes Hamburg-Mitte stellen ihr Angebot und ihre Einrichtung vor. Beratung zu Fragen der häuslichen Pflege steht im Vordergrund (bitte anmelden!)*

14.30 Uhr | Schopensteh 23 III OG, (Fahrstuhl) 20095 Hamburg-Altstadt | Sylke Warnholtz, (040) 33 54 08

● SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

**Herzsport – Bewegungsangebot für Menschen ab 50plus** | *Diese Sportgruppe ist für Menschen mit Risikofaktoren und zur Wiederherstellung der Gesundheit nach einer Operation bestimmt (bitte Sportzeug und Trinkflasche mitbringen).*

17.30 - 18.30 Uhr | OTB-Halle, Eichenredder 8, 22399 Hamburg-Poppenbüttel | Natalia Dergatcheva, (040) 602 37 22

abends 18-20 UHR

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Diabetessport** | *Allgemeine Gymnastik für Diabetiker Typ II mit qualifizierter Anleitung.*

18.00 - 19.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum (Fitness-Studio), Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

● Hamburg-Harvestehuder-Turnverein v. 1872 e.V.

**Gesundheit braucht Bewegung!** | *Funktionelle Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik, Rücken- und Entspannungsübungen*

18.00 - 19.30 Uhr | Turnhalle des Helene-Lange-Gymnasiums, Bogenstraße 32, 20144 Hamburg-Harvestehude | Gaby Stier, (040) 41 09 32 87

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Öffentliche Proben mit dem LAB-Musikclub** *Dieser „Fool’s“ Büttel Vista Social Club spielt Musik von gestern und heute. Die Combo bringt schwungvoll Swing, Schlager und Chansons für Junggebliebene. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

18.00 - 20.00 Uhr | Fliederweg 7, 22335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Christel Wiese, (040) 59 24 55

■ Intervention e.V.

**Vorstellung eines aufzubauenden Unterstützungs- und Besuchs rings für Lesben, Einladung zur Mitarbeit** | *Der Facharbeitskreis „anders altern“ bei Intervention informiert über den Stand der Verwirklichung einer Vision: Ein Unterstützungs- und Besuchsring für Lesben, die auf Hilfe angewiesen sind.*

18.00 Uhr | Glashüttenstraße 2, 20357 Hamburg-Karviertel | Bea Trampenau, (040) 24 50 02

● Hamburg-Harvestehuder-Turnverein v. 1872 e.V.

**Tänzerische Gymnastik** | *Aufwärmen bei Musik mit sanften Balance- und Atemübungen, Kräftigungsübungen für Rücken, Beine, Oberkörper; Stretching. Verschiedene Tänze folgen. Abschluß: Bodentraining*

18.15 - 19.30 Uhr | Turnhalle der Ida-Ehre-Gesamtschule, Bogenstraße 36, 20144 Hamburg-Harvestehude | Gaby Stier, (040) 41 09 32 87

● TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Tai Chi** | *Tai Chi ist eine alte Bewegungskunst. Sie setzt sich aus scheinbar gegensätzlichen Richtungen, wie Kampfkunst, Heilgymnastik und Meditation zusammen.*

18.30 - 19.30 Uhr | Vereinshalle I.Stock, Sportplatzring 47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

■ Pflegestützpunkt Bergedorf

**„Rund um die häusliche Pflege – was ich immer schon einmal wissen wollte!“ – Vortrag** | *Häusliche Pflege - Welche Hilfen sind möglich? Wer zahlt das? Was sind Pflegestufen und welche gibt es? Begutachtungsverfahren durch den MDK, Widerspruchsverfahren u.a.*

19.00 - 21.00 Uhr | Begegnungszentrum Haus im Park, Seminarraum 2, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf | Vera Hilmer, (040) 428 91 26 08

● Hamburger Schwimm-Club

**Rückenschwimmen im warmen Wasser** | *Rückenschwimmen erlernen und genießen. Wassergymnastik und Entspannung runden jede Stunde ab. Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt. Treff 19.00 Uhr Vorhalle Schwimmhalle Ohlsdorf.*

19.15 - 20.00 Uhr | Im Grünen Grunde 1a, 22335 Hamburg-Ohlsdorf | (040) 500 95 27

■ WESTIBÜL, Stadtteilbegegnungsstätte

**„Geschichten rund um das Essen“ – Vortrag und Lesung mit Häppchen** | *Vortrag von Verena Heise über das Brot und seine wichtigen Bestandteile. Während anschließend Häppchen von verschiedenen Broten zum Probieren gereicht werden, wird Gisela Lutz mit humorvollen Geschichten zum Thema Essen unterhalten.*

19.30 Uhr | Friedrich-Frank-Bogen 59, 21033 Hamburg-Bergeordf | Dagmar Kossendey, (040) 739 56 43

# Donnerstag

23. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-13 UHR Seite 33

**nachmittags** 13-18 UHR Seite 35

**abends** 18-20 UHR Seite 39

**morgens** 9-13 UHR

AWO Seniorentreff Horn

**Gedächtnistraining** | „Wo ist meine Brille?“

9.30 - 10.30 Uhr | Bauerbergweg 7, 22111 Hamburg-Horn | Annemarie Bendzko, (040) 651 02 32

Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Tag der offenen Tür mit vielen Infos und Themenschwerpunkten zum Kennenlernen und Ausprobieren** | „Mit Humor älter werden, eine erfrischend spielerische Reise zu mehr Gelassenheit“, biographisches Schreiben, Computertreff u.v.m.

9.30 - 17.00 Uhr | Bahrenfelder Str. 242, 22765 Hamburg-Altona | Ursula Barth-Deuß, (040) 391 06 36

DRK-Kreisverband Hamburg-Eimsbüttel e.V.

**Gymnastik für Frauen und Männer ab 65 Jahren** | Es wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und der Kreislauf in Schwung gebracht, wobei die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

9.45 - 10.45 Uhr | DRK-Zentrum, Behrmanplatz 3, 22529 Hamburg-Lokstedt | Klaus Steffen, (040) 41 17 06 26

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Bauch, Beine, Po, Rücken** | Gymnastik für die Problemzonen, für jeden geeignet.

10.00 - 10.45 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingsdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

Verein Aktive Freizeit e.V.

**Fit im Alter: Sport und Wassergymnastik oder Schwimmen** | Das bunte Bewegungsangebot ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Muskelkraft und Beweglichkeit können so optimal erhalten und gestärkt werden. Wassergymnastik rundet das Angebot ab.

10.00 - 11.30 Uhr | VAF-Freizeitsportanlage, Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg-Bahrenfeld | Petra Wedel, (040) 890 60 10

Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Kreativer Kurs** | Schnuppern im Malkurs Aquarellieren und andere Techniken.

10.00 - 12.30 Uhr | Haus Drei, Hospitalstraße 107, 22765 Hamburg-Altona | Ingrid Samson, (040) 391 06 36

DRK-Kreisverband Hamburg-Eimsbüttel e.V.

**Infocafé für Menschen mit Demenz und deren Angehörige** | Während die demenzkranken Gäste betreut werden, haben die Angehörigen die Möglichkeit, sich über unsere Angebote zu informieren: Sonntagscafé, Betreuungsgruppen, Hausbesuche und Angehörigengruppe.

10.00 - 13.00 Uhr | Nachbarschaftstreff, Nieland 10, 22525 Hamburg-Langenhörsing | Klaus Steffen, (040) 41 17 06 26

Domizil zum Husaren

**„Offenes Haus“ im Domizil zum Husaren** | Wellness und Kosmetik im Friseursalon.

10.00 Uhr | Jüthornstraße 92, 22043 Hamburg-Marienthal | Monika Greite, (040) 688 60 10

ALTERaktiv

**Gymnastik** | Ganzkörperfitness von der Haar- bis zur Zehenspitze zu flotter Musik.

10.30 - 11.15 Uhr | Treff 10.15 Uhr bei ESSO/ExxonMobil, Kapstadtring 2, 22297 Hamburg-City Nord | Andreas Werling, (040) 693 76 76

TSV Stellingen von 1888 e.V.

**BBP (Bauch, Beine, Po)** | Für Frauen 50plus (bitte Handtuch mitbringen).

10.30 - 11.30 Uhr | Vereinshalle, Sportplatzring 47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike Jürgensen, (040) 54 48 60

Tagespflege Ottensen

**Musik und Bewegung** | Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, (bitte bequeme Kleidung mitbringen). Um Anmeldung wird gebeten!

10.30 - 12.00 Uhr | Hohenzollernring 15, Eingang Bernadottestraße, 22763 Hamburg-Ottensen | Ingrid Uhl-Geercken, (040) 880 85 75

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Aerobic light** | Spezielle Ausdauer гимнаstik mit leichter Intensität für Einsteiger.

11.00 - 11.45 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingsdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Wirbelsäulen-Gymnastik** | Schnupperstunde: Verspannte und verkrampfte Muskeln werden gelockert und funktionschwache Muskulatur gekräftigt. Der Einsatz von peppiger Musik fördert die Freude an der Bewegung und bringt Spaß.

11.00 - 12.00 Uhr | Monsun-Theater, Friedensallee 20, 22765 Hamburg-Altona | Brigitte Pagendam, (040) 39 10 63 70

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Servicewohnen Luisenhofstiege

**„So leben wir hier!“ – Tag der offenen Tür** | Informationsveranstaltung mit Gesprächen und Wohnungsbesichtigung.

11.00 - 13.00 Uhr | Eingang Luisenhofstiege 14a, Gemeinschaftsraum III Stock (Fahrstuhl), 22117 Hamburg-Öjendorf | Elke Müller (040) 712 13 73

ASB-Sozialstation Niendorf/ASB-Ortsverband Hamburg-Eimsbüttel e.V.

**Gesundheitstag mit Akustiker, Apotheke, Optiker, Reformhaus, ASB** | Angebote: BZ-Messen, Hör- und Sehtest, Informationen zur Ernährung, zum Café Freiraum, zu Freizeitangeboten.

11.00 - 15.00 Uhr | ASB-Sozialstation Niendorf, Tibarg 54, 22459 Hamburg-Niendorf | Susanne Mejia Mercado, (040) 589 34 18

Pflegestützpunkt Rahlstedt

**„Tag der offenen Tür“ mit Vorträgen zum Thema „Alternative Wohnformen“ und „Rund um die Bestattung – wir sprechen über ein Tabu“** | z.B. Kosten und Ablauf einer Bestattung werden aufgezeigt, außerdem kurze Informationen über Verhalten und Ablauf bei einem Todesfall für Angehörige. Welche Behördengänge sind zu erledigen? Was regelt der Bestatter? Wer hilft sonst?

11.00 - 14.00 Uhr | Pflegestützpunkt Rahlstedt, Rahlstedter Straße 151-157, 22143 Hamburg-Rahlstedt (ehem. Ortsamt) | Yvonne Festerling, (040) 428 81 39 60

I.K.A.R.U.S. e. V.

**Kultur und Bildung** | *Besuch des Brahms-Museums mit Führung (bitte anmelden Tel. 33 54 08!)*

11.00 Uhr | Peterstraße 39, 20355 Hamburg-Altstadt | Sylke Warnholtz, (040) 33 54 08

Altonaer Turnverband von 1845 e.V.

**Sportkurs: Fit ab 65** | *Dieses Angebot dient zur Stärkung der allgemeinen Fitness.*

11.00 Uhr | Vereinszentrum, Kirchenstraße 21, 22767 Hamburg-Altona | Brigitte Harms, (040) 38 30 16

ALTERaktiv

**Tanz** | *Gemeinschafts-, Gruppen- und Blocktänze.*

11.15 - 12.00 Uhr | ESSO/ExxonMobil, Kapstadtring 2, 22927 Hamburg-City Nord | Andreas Werling, (040) 693 76 76

Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Vorlesen an Schulen in Altona-Altstadt - Ehrenamtliche lesen Kindern vor!** | *Wenn Sie Spaß an Büchern und Vorlesen haben, und sich bereichert fühlen, durch den Umgang mit Kindern verschiedener Nationalitäten im Alter von 5-12 Jahren, dann freuen wir uns über Ihr Interesse und erzählen Ihnen, wie und wo es geht.*

11.15 - 12.00 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona | Annja Haeling von Lanzenauer, (040) 391 06 36

DRK Betreutes Wohnen Monetastraße

**Information, Beratung, Besichtigung** | *Bei Kaffee und Kuchen gibt es Informationen zum Betreuten Wohnen in der Monetastraße und zu dem Angebot „Betreutes Wohnen zu Hause“. Anschließend Besichtigung einer Wohnung.*

11.30 Uhr | Monetastraße 3 EG, 20146 Hamburg-Eimsbüttel | Thora Rugenstein, (040) 41 62 01 90

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Yoga** | *Ganzheitliche Trainingsform, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.*

12.00 - 13.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

SeniorPartner Diakonie Harburg

**Engagement für das Alter – Eine Bereicherung für beide Seiten** | *Ein Engagement für ältere Menschen kann eine echte Bereicherung sein, wir erfahren die Freude des Gebens, lernen interessante Menschen kennen und bekommen neue Einblicke. Hier erhalten Sie ausführliche Informationen und schon engagierte Freiwillige berich.*

12.00 - 16.00 Uhr | Sand 33, 21073 Hamburg-Harburg | Marion Rinck, (040) 63 67 17 43

**nachmittags** 13-18 UHR

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Internet-Café** | *Surfen im Internet mit Anleitung. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

13.00 - 16.00 Uhr | Hamburg-Haus,  
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel |  
Jochen Vogt (040) 28 78 43 17

■ alsterdorf assistenz west

**Offener inklusiver Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderungen** | *Begegnung, Kaffee und Kekse, tagesaktuelles Angebot, Informationen über unser Seniorenprogramm.*

13.00 - 16.00 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt, Club,  
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt |  
Birgit Okken (040) 55 92 99 82

■ Hamburg Leuchtfeuer Lotsenhaus

**Organisierte Busfahrt zum Krematorium Stade, Führung mit anschließendem Gespräch, begleitet von Annette Foshag, Bestatterin** | *Wir möchten Ihnen reale Einblicke in ein Krematorium ermöglichen und ermutigen, die Fragen zu stellen, die Sie vielleicht schon länger bewegen. Telefonische Anmeldung erforderlich!*

13.30 Uhr | Treffpunkt Museumstraße 31,  
22765 Hamburg-Altona | Sebastian Adamus,  
(040) 39 80 67 40

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**„Mit Humor älter werden ...“** | *Eine erfrischend spielerische Reise zu mehr Gelassenheit – Jan R. Vogler stellt sein Programm vor.*

14.00 - 15.00 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765  
Hamburg-Altona | Jan R. Vogler, (040) 391 06 36

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Englisch 3** | *Für Teilnehmer/Innen mit mittleren bis guten Sprachkenntnissen, die durch permanenten Kontakt mit der Fremdsprache in Übung sind.*

14.00 - 15.30 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt | Brigitte Pagendam, (040) 39 10 63 70

■ Seniorenrunde Eimsbüttel des Seniorenbüro Hamburg e.V.

**Aktiver Nachmittag** | *Neben gemütlichem Kaffeetrinken und Informationsaustausch stehen heute spielerisches Gedächtnistraining und Seniorengymnastik auf dem Programm. Leitung: Sigrid Bauer.*

14.00 - 16.00 Uhr | Hamburg-Haus, Raum 14,  
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel |  
Christel Schumann, Ingrid Pohl-Broschk,  
(040) 30 39 95 07

■ SeniorPartner Diakonie Poppenbüttel

**Engagement für das Alter – Eine Bereicherung für beide Seiten** | *Ein Engagement für ältere Menschen kann eine echte Bereicherung sein, wir erfahren die Freude des Gebens, lernen interessante Menschen kennen und bekommen neue Einblicke. Hier erhalten Sie ausführliche Informationen und schon engagierte Freiwillige berichten über ihre Erfahrungen.*

14.00 - 17.00 Uhr | Harksheider Straße 6,  
22399 Hamburg-Wandsbek | Claudia Puls-Matte,  
(040) 32 84 32 50

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Lokstedt

**Kartenspiele: Rommee, Canasta, Skat, Uno etc.** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

14.00 - 17.00 Uhr | Vogt-Wells-Straße 22, 22529  
Hamburg-Lokstedt | Ruth Hupe (040) 58 43 82

■ Seniorenzentrum Kapernaum

**Fachvorträge durch Herrn Frank Riehl |**  
*Vorträge über das unternehmenseigene  
Pflegekonzept „ccc – connected care con-  
cepts“ mit dem Schwerpunkt der Dysphagie  
(Schluckstörung) mit Kaffee und Kuchen.*

14.00 - 17.00 Uhr | Rennbahnstraße 51-53,  
22111 Hamburg-Horn | Stephan Krause,  
(040) 35 01 86 100

■ AWO Seniorentreff Langenhorn

### Skatrunde

14.00 - 17.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41,  
22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer,  
(040) 533 99 03

■ AWO Seniorentreff Langenhorn

### Gesellschaftsspiele

14.00 - 17.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41,  
22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer,  
(040) 533 99 03

■ AWO Seniorentreff Langenhorn

### Basteln mit Holz und kleine Reparaturen mit Holz

14.00 - 17.00 Uhr | Tangstedter Landstraße 41,  
22415 Hamburg-Langenhorn | Harro Brehmer,  
(040) 533 99 03

■ Pflegestützpunkt Eimsbüttel in Kooperation  
mit dem Freiwilligenforum Niendorf und der  
bezirklichen Seniorenberatung Eimsbüttel

**Tag der offenen Tür | Informationstische**  
*zu verschiedenen Themen, z.B. Wohnrau-  
manpassung und „Leben und Wohnen im  
Alter“ (Freiwilligenforum Frau Rose, Frau  
Hagenah).*

14.00 - 17.30 Uhr | Garstedter Weg 13, ehem.  
Ortsamt Lokstedt, Raum 37, 22453 Hamburg-  
Niendorf | R. Bunge, (040) 428 99 10 30

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbau-  
genossenschaft eG Seniorenresidenz  
Graf Luckner Haus

**Tag der offenen Tür | Hausbesichtigung,  
Köstlichkeiten vom Grill, Kaffeenachmittag  
und musikalischer Unterhaltung.**

14.00 - 18.00 Uhr | Hans-Böckler-Platz 15,  
22880 Wedel | Frau Leonarczyk, (04103-705 20 00

■ Pflegestützpunkt Wandsbek-Kern

**Tag der offenen Tür in den Räumen des  
Pflegestützpunktes Wandsbek Kern |**  
*Darstellung der Beratungs- und Unterstüt-  
zungstätigkeit zum Thema „Pflege“ durch  
die Mitarbeiter des Pflegestützpunktes.*

14.00 - 18.00 Uhr | Wandsbeker Allee 62 I. OG,  
22041 Hamburg-Wandsbek | Frau Papenberg,  
(040) 428 99 10 70

■ Pflegestützpunkt Hamburg-Nord

**Tag der offenen Tür | Der Pflegestützpunkt  
Hamburg-Nord beantwortet Fragen rund  
um die Themen Leistungen der gesetzlichen  
Pflegeversicherung, Demenz sowie Betreu-  
ungsrecht.**

14.00 - 18.00 Uhr | Kümmellstraße 7,  
20249 Hamburg-Eppendorf | Nadine Taggart,  
(040) 428 04 21 66

■ Pflegestützpunkt, bezirkliche Seniorenberatung  
Hamburg-Mitte

**Tag der offenen Tür | Informationen rund  
um das Thema Pflege. Vorstellung verschie-  
dener Betreuungsformen, z.B. ambulante  
Dienste, Tagespflege, Service-Wohnen oder  
stationäre Einrichtungen.**

14.00 - 18.00 Uhr | Besenbinderhof 41 II,  
20097 Hamburg-Mitte | Angela Poldrack,  
(040) 428 99 10 50

■ Pflegestützpunkt Harburg

**Tag der offenen Tür** | *Info-Veranstaltung für alle interessierten Bürger in Harburg rund um das Thema Pflege.*

14.00 - 18.00 Uhr | Harburger Ring 33, 21073 Hamburg-Harburg | Doris Kalinowski, (040) 428 71 37 30

■ Pflegestützpunkt Bergedorf

**Tag der offenen Tür** | *Informationen zur Hilfe und Pflege zu Hause im Alter, bei Krankheit oder Behinderung.*

14.00 - 18.00 Uhr | Wentorfer Straße 38 II (Rathaus), 21029 Hamburg-Bergedorf | Vera Hilmer, (040) 428 99 10 21

■ Pflegestützpunkt Altona

**Tag der offenen Tür** | *Vorstellung des Stützpunktes und der Seniorenberatung: Anlaufstelle rund um das Thema Alter und Pflege. Ausstellung von verschiedenen Pflegehilfsmitteln.*

14.00 - 18.00 Uhr | Achtern Born 135, 22549 Hamburg-Osdorf | Cornelia Schmidt, (040) 428 11 52 23

■ ASB-Sozialstationen Dulsberg, Hamm/Horn

**Ohlsdorfer Märchenrundfahrt** | *Märchen-erzähler Jörn-Uwe Wulf erzählt spannende Geschichten und Märchen während der Bustour über den Ohlsdorfer Friedhof. Anmeldung erforderlich!*

14.00 - ca. 15.30 Uhr | Treffpunkt Haupteingang Ohlsdorfer Friedhof/Fuhlsbüttler Straße | Steffen Büttner, ASB-Sozialstation Hamm/Horn, (040) 21 99 70 70

● AWO Seniorentreff Jenfeld

**„Seniordisco“** | *Gesellschaftstanz für Ältere.*

14.00 Uhr | Oppelner Straße 49, 22045 Hamburg-Jenfeld | Karin Böttcher, (040) 653 29 40

■ Arbeitsgemeinschaft 60plus in der SPD Bergedorf

**Vortrag und Diskussion** | *Die Veranstaltung soll verdeutlichen, dass Seniorenpolitik nicht nur Rente, Pflege, Gesundheit und Altenheime umfasst, sondern es müssen Angebote gemacht werden, damit Ältere aktiv bleiben und ihre Fähigkeiten und Lebenserfahrungen einbringen können.*

14.00 Uhr | Lichtwarkhaus Bergedorf, Holzhuude 1, 21029 Hamburg-Bergedorf | Jürgen Schenk, (040) 738 19 33

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Lungensport** | *Gezielte Bewegungen bei Atemwegserkrankungen.*

14.30 - 16.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Geselliger Nachmittag mit Singen und Vorlesen** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

14.30 - 17.00 Uhr | Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel | Jochen Vogt (040) 28 78 43 17

■ ALTERaktiv

**Singekreis** | *Es geht auch ohne Notenkenntnisse und tolle Stimme: Volkslied, Song, Chanson – alte und neue Lieder.*

15.00 - 15.45 Uhr | Seniorentreff Winterhude, Alsterdorfer Straße 43-45, 22299 Hamburg-Winterhude | Andreas Werling, (040) 693 76 76

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Kreativangebot** | *Singen mit viel Spaß und vielen verschiedenen Liedern unter Leitung eines Gesangslehrers und eines Gitarristen – Vorkenntnisse nicht erforderlich.*

15.00 - 16.00 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona | Ingrid Samson, (040) 391 06 36

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Informationsangebot** | *Zeit sinnvoll nutzen und sich engagieren, wertvolles Wissen weitergeben. Lebenslanges Lernen hält fit. Information zum freiwilligen Engagement mit seniorTrainer/Innen.*

15.00 - 16.30 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona | Andrea Kötter-Westphalen, (040) 391 06 36

■ Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

**Vortrag zum Thema Betreuungsrecht** | *Rechtsanwalt Jürgen Lange informiert über rechtliche Rahmenbedingungen und gibt Auskunft über Fragen, die Sie rund um das Thema haben.*

15.00 - 18.00 Uhr | Gemeinde-Café, Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg-Winterhude | Andrea Trumpler, (040) 279 33 06

■ WESTIBÜL, Stadtteilbegegnungsstätte

**Doppelkopf-Spielen, Treffpunkt** | *Wöchentliches Treffen von Menschen, die Lust haben, das Kartenspiel Doppelkopf zu erlernen oder auch endlich mal wieder mit Gleichgesinnten spielen wollen.*

15.00 Uhr | Café der Stadtteilbegegnungsstätte, Friedrich-Frank-Bogen 59, 21033 Hamburg-Bergedorf | Dagmar Kossendey, (040) 739 56 43

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Neugraben

**Aktionstag in der Seniorenresidenz Neugraben** | *Tag der offenen Tür – Methoden der Naturheilkunde: Fachvortrag und praktische Demonstration der Heilpraktikerin Gabriele Horstmann (aus Berlin) über die Methoden der Vitalblutdiagnostik und Bowtech.*

15.00 Uhr | Restaurant Falkenbergsweg 1+3, 21149 Hamburg-Neugraben | Frank Esselmann, (040) 70 11 20 00

■ AWO Seniorentreff Eilbek

**Literaturgruppe**

15.00 Uhr | Börnestraße 38, 22089 Hamburg-Eilbek | Gisela Corinth, (040) 209 90 30

■ ASB-Pflegehilfe Altona

**Erste Hilfe** | *Wie reagiere ich im Notfall richtig? Praktische Übungen für den Notfall.*

15.00 Uhr | Woysrschweg 40, 22761 Hamburg-Altona | Karen Adolf, (040) 35 96 87 91

■ ASB-Seniorentreff Rissen/ASB-Sozialstation Elbgemeinden

**„Rolle des älteren Menschen in der Gesellschaft“ – Vortrag mit Kaffee und Kuchen** | *Abschied vom beruflichen Pflichtenkreis, Wegfall beruflicher und sozialer Netzwerke, wie kann und will ich meine neue Freiheit nutzen?, ... Herr Dr. Hagenmeyer berichtet von seinen Erfahrungen, auf Wunsch Blutzucker- und Blutdruckmessen.*

15.00 Uhr | ASB-Seniorentreff, Rissener Dorfstraße 40, 22559 Hamburg-Rissen | Ilse Blümke, (040) 81 82 82

■ ASB Hamburg Service GmbH

**„Gelassen älter werden durch Vorsorgen!“** | *Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Bestattungsvorsorge – Vortrag und Anleitung beim Ausfüllen (Vordrucke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt). Referentin: Frauke Schwarz, Geschäftsführerin. Bitte anmelden!*

15.00 Uhr | Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg-Eimsbüttel | Frauke Schwarz, (040) 8339 8200

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Sprachkurs Englisch** | *Englisch lernen für Interessierte mit Vorkenntnissen in einer kleinen Gruppe mit max. 10 Teilnehmern. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

16.00 - 17.30 Uhr | Seniorentreffpunkt, Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg-Eppendorf | Sybil Strauß (040) 420 63 23

● Verein Aktive Freizeit e.V.

**Fit im Alter: Herz-Kreislauf-Training auf dem Standfahrrad und Schwimmen** | *Das gelenkschonende Training auf dem Trimmfahrrad nach Musik motiviert und macht Spaß. Konsequente Pulskontrolle garantiert eine optimale Belastung. Im Anschluss ist freies Schwimmen möglich.*

16.00 - 17.30 Uhr | VAF-Freizeitsportanlage, Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg-Bahrenfeld | Petra Wedel, (040) 890 60 10

■ DGB-Senioren Hamburg

**„Hamburg in der Krise – worauf müssen wir uns einstellen?“ – Informations- und Diskussionsrunde** | *Dr. Henning Voscherau, ehem. Erster Bürgermeister der FHH spricht und diskutiert über die künftige Entwicklung Hamburgs und über seine Einschätzung, wie Hamburgs Probleme gelöst werden können.*

17.00 Uhr | Haus der Patriotischen Gesellschaft, Trostbrücke 6, 20457 Hamburg-Mitte | Johannes Müllner, (040) 28 58 68 0

■ I.K.A.R.U.S. e. V.

**Information und Beratung** | *Frau Anna Held vom GBI (Großhamburger Bestattungsinstitut rV) informiert über Ausgestaltung und Durchführung von Bestattungen sowie Bestattungsvorsorge. (Anmeldung erforderlich!)*

15.00 Uhr | Schopenstehl 23 III. Stock (Fahrstuhl), 20095 Hamburg-Altstadt | Sylke Warnholtz, (040) 33 54 08

**abends** 18-20 UHR

● Hamburger Schwimm-Club

**Aqua-Fitness 50plus** | *Ein flottes Fitnessprogramm im stehtiefen Wasser. Geeignet für Menschen ohne sportliche Vorerfahrung. Treff 17.45 Uhr Vorhalle Schwimmhalle Ohlsdorf.*

18.00 - 18.45 Uhr | Im Grünen Grunde 1a, 22335 Hamburg-Ohlsdorf | (040) 500 95 27

■ DRK-Sozialstation Eimsbüttel-Nord

**Beratung und Information zu Demenz** | *Welche Unterstützung gibt es für Angehörige und Menschen mit Demenz? (Entlastungs- und Hilfsangebote)*

18.00 - 20.00 Uhr | Heußweg 41, 20255 Hamburg-Eimsbüttel | Christine Wolf, (040) 40 17 55 16

■ Beratungsstelle CHARON – Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

**Filmpräsentation und offenes Gespräch zum Thema „Endlichkeit und Abschied“** | *Angesichts der Endlichkeit des Lebens zählt vor allem die gemeinsame Erinnerung: Der lyrische, tragikomische Film „Alter und Schönheit“ von Michael Klier regt an zum Austausch über das wertschätzende Schauen auf den eigenen Lebenslauf.*

18.00 - 20.00 Uhr | Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg-Winterhude | Maria Jakesch, (040) 22 63 03 00

● Niendorfer TSV

**„Fit im Alter“ – verschiedene Sportangebote zum Schnuppern für die Generation 50+** | *Frauengymnastik.*

19.00 - 20.30 Uhr | Halle Sethweg 56, 22455 Hamburg-Niendorf | Anne Putensen, (040) 55 42 16 75

● Hamburger Schwimm-Club

**Aqua-Fitness und Entspannung** | *Eine flotte, vielseitige Aqua-Fitness im warmen stehtiefen Wasser. Jede Stunde endet mit einer besonderen Entspannungsübung. Treff 19.15 Uhr Vorhalle Schwimmhalle Ohlsdorf.*

19.30 - 20.30 Uhr | Im Grünen Grunde 1a, 22335 Hamburg-Ohlsdorf | (040) 500 95 27

# Freitag

24. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-13 UHR Seite 40

**nachmittags** 13-18 UHR Seite 42

**abends** 18-20 UHR Seite 43

**morgens** 9-13 UHR

Köster-Stiftung Betreutes Wohnen für Senioren

**Hausführungen, Musik und mehr** | 10-12 Uhr Besichtigung unserer Wohnanlage (bitte anmelden unter Tel. 69 70 62 15), 10-13 Uhr Cafébetrieb mit Live-Musik, 8-17 Uhr Fotoausstellung „K ster-Impressionen“.

8.00 - 17.00 Uhr | K ster-Stiftung Barmbek, Meisenstra e 25, 22305 Hamburg-Barmbek | Johanna Müller, (040) 69 70 62 11

Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf

**Informationsstand** | „ lter werden in Bergedorf“

9.00 - 12.00 Uhr | Bergedorfer Marktplatz, 21029 Hamburg-Bergedorf | Gerd Plambeck, (040) 724 22 40

TSV Stellingen von 1888 e.V.

**Fit im Alter** | Für Männer und Frauen. Leichte Gymnastik, Koordinationsübungen, Schulung der Wahrnehmung, Gedächtnis-training und kleine Spielelemente.

9.30 - 10.30 Uhr | Vereinshalle, Sportplatzring 47, 22527 Hamburg-Stellingen | Heike J rgensen, (040) 54 48 60

ALTERaktiv

**Gymnastik** | Ganzkörperfitness von der Haar- bis zur Zehenspitze zu flotter Musik.

9.45 - 10.30 Uhr | AWO Seniorentreff Habichtsplatz, Habichtsplatz 17, 22307 Hamburg-Barmbek | Andreas Werling, (040) 693 76 76

Martha Stiftung – Seniorenwohnungen

**Lachyoga – Mitmachen und Kennenlernen** | *Wer von Ihnen lacht gerne? Lachyoga ist eine Kombination von Klatsch-, Dehnungs- und Lachübungen, verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen.*

10.00 - 10.45 Uhr | Sülldorfer Kirchenweg 2b,  
22587 Hamburg-Blankenese |  
Anne Küster-Lesem, (040) 28 66 85 87

Verein Aktive Freizeit e.V.

**Fit im Alter: Sport und Wassergymnastik oder Schwimmen** | *Das bunte Bewegungsangebot ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Muskelkraft und Beweglichkeit können so optimal erhalten und gestärkt werden. Wassergymnastik rundet das Angebot ab.*

10.00 - 11.30 Uhr | VAF-Freizeitsportanlage,  
Bertrand-Russell-Straße 4, 22761 Hamburg-  
Bahrenfeld | Petra Wedel, (040) 890 60 10

HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Vitalgymnastik** | *Gymnastik zur Verbesserung der Ausdauer, Muskelkraft und Koordination*

10.00 - 11.30 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sie-  
vekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm |  
Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

ASB-Sozialstation Süderelbe

**Modenschau der aktuellen Herbstkollektion** | *Lassen Sie sich bezaubern von unseren Models, die Ihnen die Damen und Herren-Herbstkollektion der Firma ModeKurier präsentieren.*

10.00 Uhr | Neugrabener Bahnhofstraße 16a,  
21149 Hamburg-Neugraben |  
Beate Kassner-Lohmann, (040) 701 70 93

Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Lokstedt

**Französisch für Fortgeschrittene** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

10.30 - 11.30 Uhr | Vogt-Wells-Straße 22, 22529  
Hamburg-Lokstedt | Ruth Hupe, (040) 58 43 82

Domizil zum Husaren

**„Offenes Haus“ im Domizil zum Husaren** | *Gymnastikgruppe mit anschließender Entspannung im Dachgarten*

10.30 Uhr | Jüthornstraße 92, 22043 Hamburg-  
Marienthal | Monika Greite, (040) 688 60 10

ALTERaktiv

**Singekreis** | *Es geht auch ohne Notenkenntnisse und tolle Stimme: Volkslied, Song, Chanson – alte und neue Lieder.*

10.45 - 11.30 Uhr | AWO Seniorentreff  
Habichtsplatz, Habichtsplatz 17, 22307 Hamburg-  
Barmbek | Andreas Werling, (040) 693 76 76

alsterdorf assistenz west

**Offener inklusiver Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderungen** | *Begegnung, gemeinsames Einkaufen, Zubereiten, Kochen und Mittagessen.*

11.00 - 14.00 Uhr | Bürgerhaus Eidelstedt,  
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg-Eidelstedt |  
Birgit Okken, (040) 55 92 98 82

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

**Fit ab 60 Bewegungsangebot zum Mitmachen** | *Wir bieten vielseitige Gymnastik und Spiele. Bringen Sie frischen Schwung in Körper und Geist. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist, sich selbst etwas Gutes zu tun. (Bitte Sportzeug und Trinkflasche mitbringen)*

11.20 - 12.20 Uhr | OTB-Halle, Eichenredder 8,  
22399 Hamburg-Poppenbüttel |  
Natalia Dergatcheva, (040) 602 37 22

○ HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Wirbelsäulengymnastik** | *Spezielle Übungen zur Kräftigung der Rumpf-, Arm-, Bein- und Pomuskulatur und Verbesserung der Koordination.*

11.30 - 12.30 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

○ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Standfest und trittsicher bleiben ...** | *Mit Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns werden Standfestigkeit und Trittsicherheit trainiert. Dadurch verringert sich – bei regelmäßigem Training – das Sturzrisiko. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

12.00 - 12.45 Uhr | Hansaplatz 10, 20099 Hamburg-St.Georg | Bärbel Oldermann, (040) 24 14 90

### nachmittags 13-18 UHR

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.

**Internet-Café** | *Surfen im Internet mit Anleitung. (Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern)*

13.00 - 16.00 Uhr | Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg-Eimsbüttel | Jochen Vogt, (040) 28 78 43 17

○ HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Folklore** | *Tanzen nach nationaler und internationaler Folklore*

13.30 - 15.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

■ AWO Seniorentreff Eilbek

**Basteln mit Papier und Schere**

13.30 Uhr | Börnstraße 38, 22089 Hamburg-Eilbek | Gisela Corinth, (040) 209 90 30

○ ASB-Sozialstation Dulsberg

**Sitzgymnastik mit Frau Tillmann** | *Kreislaufstimulierende Gymnastik im Sitzen für Senioren; im Anschluß Kaffee und Kuchen.*

14.00 - 16.00 Uhr | ASB-Café Freiraum, Dithmarscher Straße 32, 22049 Hamburg-Dulsberg | Stefanie Schürer, (040) 68 71 92

■ Seniorenrunde Altona 1 des Seniorenbüro Hamburg e.V.

**Aktiver Seniorennachmittag** | *Neben gemütlichem Kaffeetrinken und Informationsaustausch wird heute leichte Sitzgymnastik und Gedächtnistraining geboten. Leitung: Magda Meinert.*

14.00 - 16.00 Uhr | Gemeindezentrum der Pauluskirche (Bezirk Altona), Bei der Pauluskirche 2-4, 22769 Hamburg-Altona | Christel Schumann, Ingrid Pohl-Broschk, (040) 30 39 95 07

■ AWO Seniorentreff Horn

**Bingo**

14.00 - 16.00 Uhr | Bauerbergweg 7, 22111 Hamburg-Horn | Annemarie Bendzko, (040) 651 02 32

■ AWO Seniorentreff Barmbek-Süd im Barmbek-Basch

**Basteln**

14.00 - 18.00 Uhr | Wohldorfer Str. 32, 22081 Hamburg-Barmbek | Gerda von Appen, (040) 299 33 97

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Hamm

**Gedächtnistraining** | *(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie bei unseren Treffpunktleitern.)*

14.00 Uhr | Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg-Hamm | Kirsten Leischel, (040) 707 08 10 30

● AWO Treffpunkt Niendorf

**Qi Gong** | *Qi Gong ist eine chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist, welche ganzheitlich und nachhaltig das Wohlbefinden fördern kann.*

14.00 Uhr | Tibarg 1b, 22459 Hamburg-Niendorf | Apollonia Krause, (040) 58 62 51

■ Seniorenbildung Hamburg e.V.

**Kreativangebot** | *Bridge spielen für Interessierte mit Vorkenntnissen*

14.30 - 17.00 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg-Altona | Ingrid Samson, (040) 391 06 36

● PFLEGEN UND WOHNEN an der Finkenau

**Yoga für Senioren** | *Probestunde mit Yoga-Lehrerin und Vorgeschmack auf Sitztanz-Gymnastik.*

15.00 - 16.00 Uhr | Finkenau 11, 22081 Hamburg-Uhlenhorst | Birgit Koops, (040) 20 22 0

● ASB-Sozialstation Sasel/Walddörfer

**Qi Gong – mit der Schule Silke Sander** | *Leichte Bewegungsübungen nach chinesischer Art (nur mit telefonischer Anmeldung).*

15.00 - 17.00 Uhr | Waldweg 17, 22393 Hamburg-Sasel | Nadine Jean-Jacques, (040) 52 59 77 32

■ Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

**Internet-Schnupperrachmittag** | *Eine kleine Einführung ins Internet für alle SeniorInnen, die sich bisher noch nicht getraut haben bzw. für alle, die Grundlegendes kennenlernen möchten. Anmeldung erforderlich!*

15.00 - 18.00 Uhr | Gemeinde-Café, Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg-Winterhude | Andrea Trumpler, (040) 279 33 06

■ ASB-Sozialstation Barmbek-Süd

**Modenschau für Senioren** | *Senioren, die Spaß an aktueller Mode und Kleidung haben, präsentieren auf unserem kleinen Laufsteg Mode und Accessoires von Frau Meinecke. Im Anschluß besteht die Möglichkeit zu stöbern.*

15.00 Uhr | Hamburger Straße 200, 22083 Hamburg-Barmbek | Katarina Stojanoski, (040) 29 17 09

■ ASB Hamburg Service GmbH

**„Gelassen älter werden durch Vorsorgen!“** | *Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Bestattungsvorsorge – Vortrag und Anleitung beim Ausfüllen (Vordrucke werden kostenfrei zur Verfügung gestellt). Referentin: Frauke Schwarz, Geschäftsführerin. Bitte anmelden!*

15.00 Uhr | Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg-Eimsbüttel | Frauke Schwarz, (040) 8339 8200

■ Seniorenzentrum St. Markus

**Spiel und Spaß** | *Spielenachmittag.*

16.30 Uhr | Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg-Eimsbüttel | (040) 401 90 80

■ AWO Seniorentreff Harburg

**Englisch** | *für Anfänger mit Vorkenntnissen*

17.30 - 19.00 Uhr | Heimfelder Straße 41, 21075 Hamburg-Harburg | Arend Wiese, (040) 792 52 51

**abends** 18-20 UHR

● HT 16 (Hamburger Turnerschaft von 1816)

**Geräteturnen** | *Altersturnen an Geräten (Barren, Stützreck, Pferd, Reck) mit vorausgehender Gymnastik.*

20.00 - 22.00 Uhr | Sport-Freizeit-Zentrum, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg-Hamm | Edgar Toth, (040) 25 17 49 29

# Sonnabend

25. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-13 UHR

☐ Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf

**Informationsstand** | „Älter werden in Bergedorf“

9.00 - 12.00 Uhr | Lohbrügger Markt, 21031  
Hamburg-Lohbrügge | Gerd Plambeck, (040) 724  
22 40

☐ Behinderten AG Harburg e.V.

**Hamburger Freiwilligenbörse 2010** | Träger/  
Institutionen und Privatveranstalter stellen  
sich vor, um Ehrenamtliche für bestimmte  
Tätigkeiten zu gewinnen.

11.00 - 17.00 Uhr | Harburger Rathaus, Harburger  
Rathausplatz 1, 21073 Hamburg-Harburg | Peter  
Kröger, (040) 428 71 37 74

**nachmittags** 13-18 UHR

☐ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V. Lokstedt

**Gemütliches Beisammensein und Singen** |  
(Die weitere Angebotspalette erfahren Sie  
bei unseren Treffpunktleitern)

14.00 - 16.00 Uhr | Vogt-Wells-Straße 22, 22529  
Hamburg-Lokstedt | Ruth Hupe, (040) 58 43 82

☐ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenos-  
senschaft eG Seniorenresidenz Alsterpark

**Tag der offenen Tür** | Hausbesichtigungen  
und Kaffee und Kuchen mit musikalischer  
Unterhaltung sowie mit anschließendem  
Teppich-Curling. Zwei bis drei Vorträge zum  
Thema ambulanter Dienst.

14.00 - 17.00 Uhr | Rathenastraße 7,  
22297 Hamburg-Alsterdorf | Lutz Richter,  
(040) 511 27 20 00

☐ Vereinigte Hamburger Wohnungsbauge-  
nossenschaft eG Seniorenwohnanlage Kiefförn

**Tag der offenen Tür** | Haus- und Woh-  
nungsbesichtigung sowie Informationen  
rund um die Seniorenwohnanlage, Kaffee  
und Kuchen.

14.00 - 17.00 Uhr | Kiefförn 1-3, 22049 Hamburg-  
Dulsberg | Marion Stapelfeldt, (040) 696 80 20 00

■ Altersheim Am Rabenhorst Wellingsbüttel

**Tag der Begegnungen** | *Ein bunter Nachmittag mit Informationen und Unterhaltung: Ernährungsberatung, Massagen, Aromatherapie, Flohmarkt, Waffelbäckerei und Kaffee-Ecke, Würstchen und kalte Getränke, Cocktailbar.*

14.00 - 17.00 Uhr | Rabenhorst 39, 22391 Hamburg-Wellingsbüttel | Rita Beschner, (040) 536 97 40

■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.  
Mümmelmannsberg

**Chorprobe – Sängercrew mit Gästen** | *Sängercrew „Volldampf voraus“, Akkordeon: R. Weichel.*

14.00 Uhr | Oskar-Schlemmer-Straße 21, 22115 Hamburg-Billstedt | Siegrid Bannert, (040) 715 34 18

■ Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Servicewohnen Bullenkoppel

**„So leben wir hier!“ – Tag der offenen Tür** | *Informationsveranstaltung mit Gesprächen und Wohnungsbesichtigung.*

15.00 - 17.00 Uhr | Eingang Bullenkoppel 17 (Senator-Ernst-Weiß-Haus), 22047 Hamburg-Wandsbek-Gartenstadt | Petra Koalick, (040) 69 46 20 35



# Sonntag

26. SEPTEMBER 2010

**morgens** 9-13 UHR **PFLEGEN UND WOHNEN** Betriebs GmbH

**Busrundtour in sechs Seniorencentren von PFLEGEN UND WOHNEN – incl. Rundgängen und Infos** | Start/Ende:

- Auf der Uhlenhorst: Vorstellung P & W
  - Farmsen: Neubau
  - Holstenhof: Mittagessen
  - Marienthal: Neueröffnung
  - Horn: Kaffeetrinken
  - An der Finkenau: Neubau,
- (bitte anmelden bis 20.9. unter Tel. 20 22 22 78)

9.15 - 16.30 Uhr | Treffpunkt bei Anmeldung  
erfragen! | Yvonne Dobke, (040) 20 22 22 02

 Hamburger Volkshochschule**Wochenende – und was unternehmen wir?**

| In dieser Gruppe werden Unternehmungen geplant, die vorwiegend am Sonntag von 10.00-12.00 Uhr stattfinden: Wanderungen, Besichtigungen oder der Besuch von interessanten Veranstaltungen.

Zeit und Ort im Büro erfragen! | (040) 77 11 03 03

**nachmittags** 13-18 UHR **Seniorenbildung Hamburg e.V.**

**Ausstellungseröffnung im SonntagsCafé** | Gemeinschaftsausstellung von Teilnehmern der Malgruppe Altona „vom Fleck weg“. Aquarelle und andere Techniken.

15.00 - 17.30 Uhr | Bahrenfelder Straße 242, 22765  
Hamburg-Altona | Ingrid Samson, (040) 391 06 36

 Lange Aktiv Bleiben (LAB) e.V.  
Mümmelmannsberg

**Sonntagstreff** | Sonntags nicht allein, sondern in netter Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen und guten Gesprächen den Sonntag verbringen.

15.00 Uhr | Oskar-Schlemmer-Straße 21,  
22115 Hamburg-Billstedt | Siegrid Bannert,  
(040) 715 34 18

 Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Neugraben

**Aktionstag in der Seniorenresidenz Neugraben/Konzertnachmittag** | Tag der offenen Tür. Die Schülerinnen und Schüler der Pianistin Svetlana Pede präsentieren ihre Werke bei Kaffee und Kuchen im Restaurant der Seniorenresidenz.

15.00 Uhr | Falkenbergsweg 1+3, 21149 Hamburg-Neugraben | Frank Esselmann, (040) 70 11 20 00

 Domizil zum Husaren

**„Offenes Haus“ im Domizil zum Husaren** | Tanztee im Restaurant

ab 15.00 Uhr | Jüthornstraße 92, 22043 Hamburg-Marienthal | Monika Greite, (040) 688 60 10



**Montag, 20.9.2010 14.00-16.00 UHR**

## 2010 – Europäisches Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung!

Eröffnungsveranstaltung des Landes-Seniorenbeirates Hamburg mit Fachleuten aus Politik und Verbänden  
Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12

außerdem am gleichen Ort von 13.00 bis 17.00 Uhr  
„Der Markt der Möglichkeiten“

Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Vereine für ältere Menschen informieren über ihre Arbeit.

**Dienstag, 21.9.2010 19.00 UHR**

## „Sage nie, Du bist zu alt!“

Talkrunde mit Simone Rehel und Hamburger Persönlichkeiten über Chancen und Herausforderungen des Älterwerdens.

In Kooperation mit der Körper-Stiftung  
Haus im Park, Gräpelweg 8, Hamburg-Bergedorf

**Mittwoch, 22.9.2010 15.00-17.00 UHR**

## „Fit bis 100!“

Ein informativer Nachmittag zum Thema „fit bleiben im Alter“.

Veranstaltet vom Hamburger Sportbund und Verband für Turnen und Freizeit  
Haus des Sports, Schäferkampsallee 1

**Donnerstag, 23.9.2010 19.05-21.00 UHR**

## „Alt und arm?“

Live Sendung auf NDR 90,3. Experten geben Tipps und beantworten Hörerfragen.



Weitere Informationen zu den ZENTRALEN VERANSTALTUNGEN finden Sie auf den Seiten 5 und 6

Unterstützung, Organisation und Begleitung durch:

Medienpartner und aktuelle Berichterstattung durch:

