

Foto: Colourbox.de/germany/100174441



Foto: Colourbox.de/82...

ESSEN UND BEGEGNEN

Gemeinsam genießen – günstige Mahlzeiten und Treffpunkte in Altona



Gemeinsam schmeckt's doch besser!

Haben Sie Lust, in netter Gemeinschaft zu essen?
Oder mögen Sie, bei Kaffee und Tee neue Kontakte knüpfen?

Kommen Sie vorbei!

Neben leckeren Mahlzeiten gibt es viele weitere Aktivitäten und Angebote.
Informieren Sie sich vorab bei der Einrichtung in Ihrer Nähe.

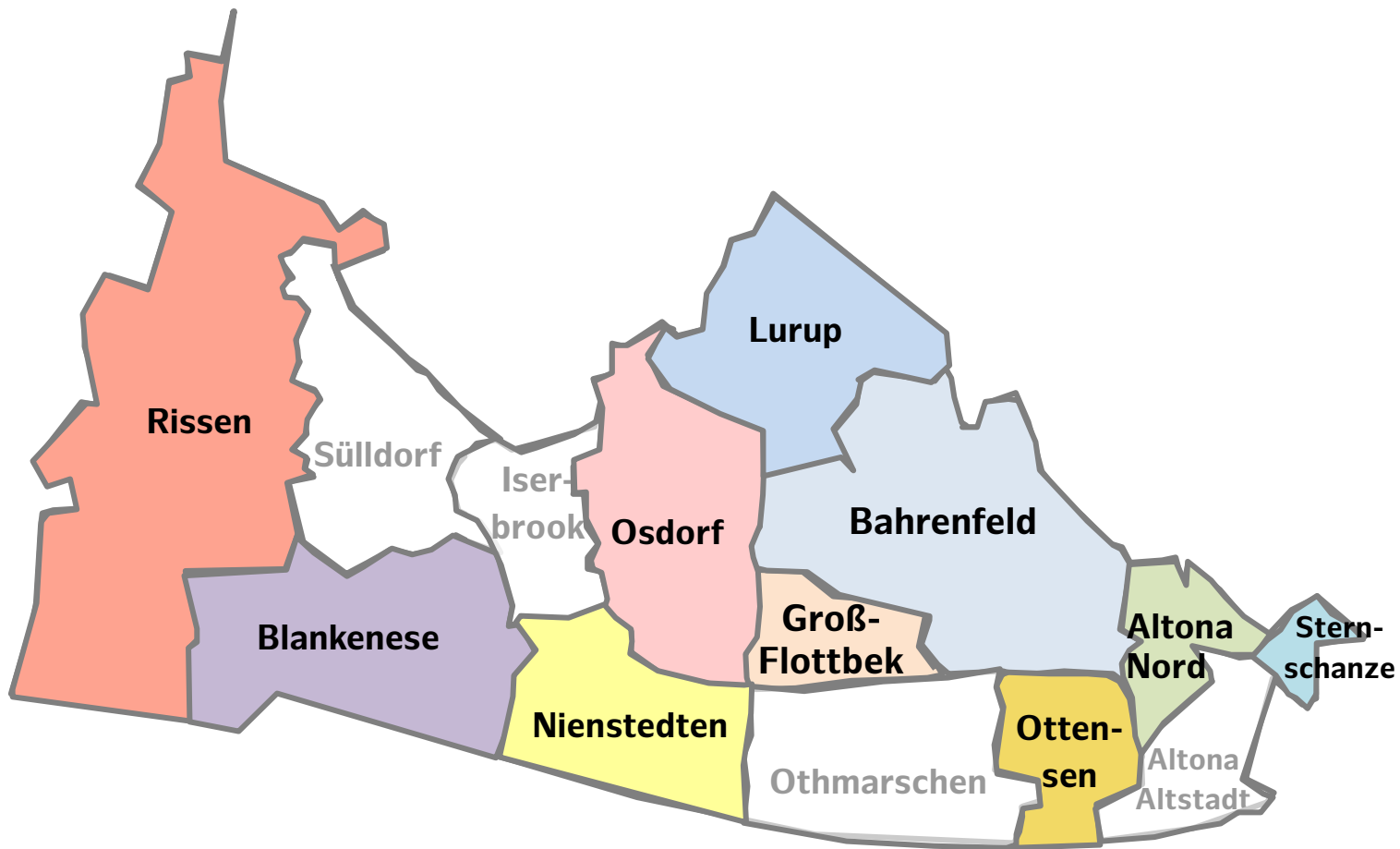
Einrichtungen mit entsprechender Barrierefreiheit kennzeichnen wir mit diesen
beiden Piktogrammen:



Barrierefreier Zugang



Barrierefreies WC



<p>Altona- Nord</p>	<p>Paulusgemeinde Bei der Pauluskirche 2 22769 Hamburg www.pauluskirche-altona.de</p>   <ul style="list-style-type: none">• Jeden Dienstag: 15-16:30 Uhr – Kaffee und gemeinsame Aktivitäten mit wechselnden Angeboten (es wird um Anmeldung gebeten)	<p>Ansprechperson: Renate Zornig Telefon: (040) 85 67 12 Email: buero@pauluskirche-altona.de</p>
<p>Altona- Nord</p>	<p>AWO-Seniorentreff Louise Schröder Gefionstraße 3 22769 Hamburg www.awo-hamburg.de</p>   <ul style="list-style-type: none">• Dienstag und Donnerstag: 14-15 Uhr – Kaffee und Kuchen	<p>Ansprechperson: Horst Emmel Telefon: (040) 43 42 02 Email: horst.emmel@awo-hamburg.de</p>

<p>Altona- Nord</p>	<p>ASB-Seniorentreff / ASB Ortsverband Hamburg West e.V. </p> <p>Düppelstraße 20 22769 Hamburg</p> <p>www.asb-hamburg.de/wir-ueber-uns/ov-hamburg-west/seniorenarbeit/seniorentreff-altona/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden dritten Mittwoch im Monat: ab 13:30 Uhr – Mittagessen (kostenlos bei Grundsicherungsbezug, Anmeldung erforderlich) – anschließend kostenlos einen Film sehen • Jeden Samstag: gemeinsames Frühstück und anschließende Essensausgabe von geretteten Lebensmitteln ab 11 Uhr. Um kleine Spende wird gebeten. 	<p>Ansprechperson: Thule Möller Telefon: (040) 850 72 72 oder: (040) 81 82 82 Email: seniorentreff-altona@asb-hamburg.de</p>
<p>Altona- Nord</p>	<p>FLAKS e.V. – Zentrum für Frauen in Altona und Mehrgenerationenhaus</p> <p>Alsenstraße 33 22769 Hamburg</p> <p>www.flaks-zentrum.de/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montag bis Donnerstag: 10–16 Uhr – Begegnung für Frauen • Dienstag und Donnerstag: 12–14 Uhr – Mittagstisch für Frauen • Mittwoch und Freitag: 10–13 Uhr – Frühstück für Frauen • Freitag: 10–14 Uhr – Begegnung für Frauen 	<p>Ansprechperson: Dönay Acarbaş Telefon: (040) 89 69 803 Email: info@flaks-zentrum.de</p>

Bahrenfeld	<p>Ev.-Luth. Paul-Gerhardt-Gemeinde </p> <p>Bei der Paul-Gerhardt-Kirche 2 22761 Hamburg www.pgk-altona.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Mittwoch: 15–16:30 Uhr – Seniorentreff „Ältere Generation“ mit Kaffee und Kuchen und wechselnden Themen und Angeboten 	<p>Ansprechperson: Rainer Kolbe Telefon: (040) 89 06 62 60 Email: buero@pgk-altona.de</p>
Bahrenfeld	<p>Nachbarschaftstreff der Altonaer Spar- und Bauverein eG </p> <p>Woyrschweg 21/23 (Bahrenfelder Dreieck) 22761 Hamburg www.altoba.de/miteinanderaktiv/</p> <p></p>	<p>Ansprechperson: (bei Fragen rund um den Treff) Angela Hoier-Quassdorf Telefon: (040) 38 90 10 174 Email: sozialmanagement@altoba.de Treffleitungen: Doris Seguin und Helga Riecke</p>
Bahrenfeld	<p>Lutherkirchengemeinde Bahrenfeld </p> <p>Lutherhöhe 22 22761 Hamburg www.lutherkirche.net</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am ersten und dritten Mittwoch des Monats um 14:30 Uhr – „Seniorenachmittag“ bei Kaffee und Kuchen ein kleines Programm (Geschichte wird vorgelesen, es wird gesungen) und Kontakt zu netten Menschen. Kostenfrei mit Möglichkeit zur freiwilligen Spende. 	<p>Ansprechperson: Frau Leisner Telefon: (040) 89 52 12 Email: buero@lutherkirche.net</p>

<p>Bahrenfeld</p>	<p>Luther-Haus Lutherhöhe 22 22761 Hamburg www.lutherkirche.net</p>  	<p>Ansprechperson: Frau Leisner Telefon: (040) 89 52 12 Email: buero@lutherkirche.net</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittwoch (14-tägig): ab 15 Uhr – Kaffee und Kuchen
<p>Bahrenfeld</p>	<p>KoALA Hamburg gGmbH Parkcafé Lutherpark Holstenkamp 119 22525 Hamburg www.parkcafelutherpark.de</p>	<p>Ansprechperson: Edwin Werner Telefon-Mobil: 0176 36956532 Telefon: (040) 88 91 53 53 Email: info@parkcafe-lutherpark.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittwoch bis Sonntag: 12–18 Uhr – kalte und warme Snacks, Kaffee und hausgemachter Kuchen (Montag und Dienstag Ruhetag!)

Blanke-
nese

**Generation 60+ der Ev.-Luth.
Kirchengemeinde Blankenese**

Mühlenberger Weg 64a
22587 Hamburg

[www.blankeneser-
kirche.de/erleben/senioren](http://www.blankeneser-kirche.de/erleben/senioren)



Ansprechperson:

Ute Lau-Jensen

Telefon: **(040) 86 62 50-40**

Email:

ute.lau-jensen@blankeneser-kirche.de

- **Jeden zweiten Dienstag im Monat:
12:30 Uhr – Mittagessen im Gemeindesaal –
(Anmeldung bitte am Counter unter (040) 866 250-0 / pro Person 5 €)**
- **Jeden zweiten Donnerstag im Monat:
10–14 Uhr – Männerkochgruppe
(Anmeldung bitte unter (040) 86 4121)**
- **Jeden Mittwoch 14:30–16:30 Uhr (an dunklen Monaten Beginn um 14 Uhr)
Spielenachmittag mit Kaffee, Kuchen und Handarbeiten
(Anmeldung unter: Tel. (040) 86 6250 40)**


<p>Groß Flottbek</p>	<p>Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bugenhagen-Groß Flottbek Bei der Flottbeker Mühle 25b 22607 Hamburg www.kirche-in-flottbek.de</p>   <ul style="list-style-type: none"> • Jeden dritten Mittwoch im Monat: 15–16:30 Uhr – „Campus Café“ Kaffee und Kuchen mit verschiedenen Themen • Jeden dritten Donnerstag im Monat: 10–11 Uhr – „Männerfrühstück“ 	<p>Ansprechperson: Leitung Campus-Café Stefan März Telefon: (040) 8980 7973 Email: info@kirche-in-flottbek.de</p>
<p>Groß Flottbek</p>	<p>Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bugenhagen-Groß Flottbek Bei der Flottbeker Kirche 4 22607 Hamburg www.kirche-in-flottbek.de</p>   <ul style="list-style-type: none"> • Jeden dritten Mittwoch im Monat: 15:30–17 Uhr – „Altherrenkreis“ mit Kaffee und Kuchen mit verschiedenen Themen • Jeden ersten Mittwoch im Monat: 10–12 Uhr – Marktfrühstück (Brötchen und Getränke werden gestellt, jeder bringt etwas für das Buffet mit (bei gutem Wetter im Pfarrgarten / Anmeldung über das Kirchenbüro) • Jeden zweiten Donnerstag im Monat: 14:30–16:30 Uhr – „Mit Hand und Herz“ – Stricken, Häkeln, Filzen – alles was Freude macht mit den Händen und Austausch bei Kaffee und Keksen 	<p>Ansprechpersonen: Susanne Seefeldt Stefan März, Kirchenbüro: Telefon: (040) 82 88 19 Email: info@kirche-in-flottbek.de</p>

Lurup	<p>Ev.-Luth. Auferstehungskirchengemeinde Luruper Hauptstraße 155 22547 Hamburg https://www.kirche-lurup.de/</p>  <ul style="list-style-type: none">• Jeden zweiten Donnerstag: 10–11:30 Uhr – Frühstück für Seniorinnen und Senioren	<p>Ansprechperson: Kerstin Frerichs Email: frerichs@kirche-lurup.de Mobil: 0176 47 666 706</p>
Lurup	<p>Nachbarschaftstreff der Altonaer Spar- und Bauverein eG</p>  <p>Bornheide 80/82 22549 Hamburg www.altoba.de/miteinanderaktiv/</p> 	<p>Ansprechperson: (bei Fragen rund um den Treff) Angela Hoier-Quassdorf Telefon: (040) 38 90 10 174 Email: sozialmanagement@altoba.de</p>

<p>Lurup</p>	<p>Ev.-Luth. Emmaus Kirchengemeinde Kleiberweg 115 22547 Hamburg https://www.kirche-lurup.de/</p> 	<p>Ansprechperson: Kerstin Frerichs Mobil: 0176 47 666 706 Email: frerichs@kirche-lurup.de Bärbel Kubsch Telefon: (040) 83 58 49 Email: emmauslurup@web.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Donnerstag: 14:30–16 Uhr – Emmauskreis mit Kaffee und wechselnden Angeboten • Jeden Sonntag: – nach dem Gottesdienst – Kirchenkaffee mit Kuchen • Einen Sonntag im Monat: 13 Uhr Mittagstisch, Kosten zwischen 12 € und 15 €. Wir bitten um Anmeldung im Kirchenbüro: Telefon: (040) 8405 0970 Mi. von 8–11 Uhr und Fr. von 8–10 Uhr
<p>Lurup</p>	<p>Ev.-Luth. Kirchengemeinde „Zu den 12 Aposteln“ Elbgaustraße 138 22547 Hamburg https://www.kirche-lurup.de/</p> 	<p>Ansprechperson: Kerstin Frerichs Telefon: 0176 47 666 706 Email: frerichs@kirche-lurup.de Email: zuden12aposteln@t-online.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Dienstag: 15–17 Uhr – Kaffeetrinken und Thema • Jeden Mittwoch: 14–16 Uhr – Kaffeetrinken und Spielen • Jeden letzten Montag im Monat: 18–20 Uhr – Frauentreff 60+, kreativ sein, Essen und klönen

Lurup	<p>Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein Langbargheide 40 22547 Hamburg In der Schulküche der Schule Langbargheide</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Donnerstag: 12–13 Uhr (nicht in den Hamburger Schulferien) – Gesunder Mittagstisch, Anmeldung telefonisch erwünscht, Preis: 3 € 	<p>Ansprechperson: Ulrike Wagner Telefon: 040 22 88 40 35 Email: praxis@ulrikewagner.de</p>
-------	---	---

Nienstedten	<p>Ev.-Luth. Gemeinde Nienstedten Elbchaussee 406 22609 Hamburg (Zugang über die Hasselmannstraße) www.kirche-nienstedten.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Dienstag: 15–17 Uhr – Gemeindenachmittage - Kaffee und Kuchen mit wechselnden Themen 	<p>Ansprechperson: Susanne Seefeldt Telefon: (040) 82 88 19 Email: kirchenbuero@kirche-nienstedten.de</p>
-------------	--	---

<p>Osdorf</p>	<p>Ev.-Luth. Maria-Magdalena-Kirche Achtern Born 127 d 22549 Hamburg www.maria-magdalena-kirche.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Donnerstag: 9–11 Uhr – Offener Frühstückstreff (geringer Kostenbeitrag) 	<p>Ansprechperson: Elfi Schroeder Telefon: (040) 8 31 50 85 Email: schroeder@maria-magdalena-kirche.de</p>
<p>Osdorf</p>	<p>AWO- Seniorentreff (im Bürgerhaus Bornheide) Bornheide 76e (im Pavillon 5, orange) 22549 Hamburg www.awo-hamburg.de/im-quartier/seniorentreffs/</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Montag bis Donnerstag: 14–18 Uhr – Kaffee mit Klönen und Spielen • Freitag (1x im Monat): 11–14 Uhr – gemeinsam Kochen und Schlemmen (Anmeldung erforderlich/ 3,50 €) • Jeden letzten Freitag im Monat: 10–12 Uhr – Internationales Frühstück (3,50 €) 	<p>Ansprechperson: Süren Bagli Telefon: (040) 8 32 58 52 Email: seniorentreff.osdorf@awo-hamburg.de</p>

Osdorf

KoALA Hamburg gGmbH
OSBORN53

Bornheide 76

(rotes Haus)

22549 Hamburg

www.osborn53.de



Ansprechperson:





Isabel Hatje

Telefon: **(040) 33 38 50 78**

Email: info@osborn53.de

- **Montag bis Freitag:**
11:30–14 Uhr – Mittagstisch für 7 € (3,80 € mit der OSBORN53 Sozialkarte für Menschen mit geringem Einkommen)
- **Montag bis Freitag:**
14:30–17 Uhr – Kaffee und hausgemachter Kuchen

<p>Otten- sen</p>	<p>Nachbarschaftstreff des Altonaer Spar- und Bauvereins eG Harmsenstraße 16 22761 Hamburg www.altoba.de/miteinanderaktiv/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dienstags (14-tägig / gerade Wochen): 15–17 Uhr – Kaffeerrunde 	<p>Ansprechperson: (bei Fragen rund um den Treff) Angela Hoier-Quassdorf Telefon: (040) 38 90 10 174 Email: sozialmanagement@altoba.de Treffleitung: Gerda Fatum und Gisela Pump</p>
<p>Otten- sen</p>	<p>KoALA Hamburg gGmbH La Cantina & Suppenküche Hohenesch 68 22765 Hamburg www.koala-hamburg.de</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Montag bis Freitag: 12–14:30 Uhr – Mittagstisch für 7 € (3,80 € mit der Sozialkarte für Menschen mit geringem Einkommen) • Montag bis Freitag: 15:30–17 Uhr – Suppenküche – Gerichte ab 50 Cent 	<p>Ansprechperson und Leitung: Oliver Esmann Telefon: (040) 39 88 84 78 Email: oliver.esmann@koala-hamburg.de</p>

<p>Otten- sen</p>	<p>LAB-Seniorentreff im 1. OG des Stadtteil- und Kulturzentrums MOTTE Eulenstraße 43 22765 Hamburg www.labhamburg.de</p>   <ul style="list-style-type: none">• Jeden Freitag: ab 13 Uhr Kaffeetrinken und anschließend Spielenachmittag oder Offenes Singen für Jeden	<p>Ansprechperson: Renate Langenberg Telefon: (040) 39 76 71 Email: altona@labhamburg.de</p>
<p>Otten- sen</p>	<p>DRK Seniorentreff „Haus Ottensen“ Holstenring 6 22763 Hamburg www.drk-altona-mitte.de/angebote/seniorentreff-haus-ottensen.html</p>   <ul style="list-style-type: none">• Jeden Montag: 10–12 Uhr – Frühstück (3,50 € pro Person / Anmeldung erforderlich)• Jeden Montag: 13:30–17 Uhr – Spielenachmittag inkl. Kaffee und Kuchen um 15 Uhr	<p>Ansprechperson: Christiane Ratjens Telefon: (040) 39 53 46 Email: at-ottensen@drk-altona-mitte.de</p>

Otten-
sen

Kirchengemeinde Ottensen
Christianskirche - Osterkirche

Ottenser Marktplatz 6
22765 Hamburg

www.kirche-ottensen.de

- **Jeden Freitag:**
15 Uhr – Kaffee, Kekse, Lesungen und Spiele



Ansprechperson:
Claudia Williams
Telefon: **(040) 39 86 170**
Email: **williams@kirche-ottensen**

<p>Rissen</p>	<p>ASB-Seniorentreff Rissen/ASB Ort Hamburg West e.V.</p> <p>Rissener Dorfstraße 40 22559 Hamburg</p>   <p>www.asb-hamburg.de/wir-ueber-uns/ov-hamburg-west/seniorenarbeit/seniorentreff-rissen/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden ersten und dritten Montag im Monat – kostenloser Mittagstisch für Menschen im Grundsicherungsbezug. Anmeldung erforderlich. 	<p>Ansprechperson: Thule Möller Telefon: (040) 81 82 82 oder: (040) 850 72 72 Email: seniorentreff-rissen@asb-hamburg.de</p>
<p>Rissen</p>	<p>Johannes-Gemeinde</p> <p>Raalandsweg 5 22559 Hamburg</p>   <p>www.johannesgemeinde.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Donnerstag: 15–16:30 Uhr – Kaffee und Kuchen mit verschiedenen Themen (Fahrdienst möglich: Tel. (040) 81 90 06 0) • Jeden zweiten Mittwoch im Monat: 12:30–13:30 Uhr - Essen in Gemeinschaft (6 € – Anmeldung nicht erforderlich) 	<p>Ansprechperson: Daniela Mottig Telefon: (040) 81 90 06 0 Email: buero@johannesgemeinde.de</p>

Stern-
schanze

**„Café Augenblicke“
im JesusCenter e.V.**

Schulterblatt 63

22357 Hamburg

www.jesuscenter.de



Klönschnack 60plus:

Simone Kähler

Email: simone.kaehler@jesuscenter.de

Anke Ratjen

Telefon: **040 401877 -49/ -33**

- **Jeden Dienstag (außer dem ersten Dienstag des Monats):
15:30–17:30 Uhr – Klönschnack 60plus, Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen
und verschiedenen Themen (keine Anmeldung erforderlich!)**
- **Montag bis Freitag:
11–15 Uhr – Mittagessen zu günstigen Preisen**

Platz für Ihre Notizen:

IMPRESSUM

Angebot:	Essen und Begegnen Gemeinsam genießen – günstige Mahlzeiten und Treffpunkte in Altona
Fertiggestellt:	1. Auflage: 2018 Aktualisierung und Neuauflage 2025
Herausgeber	Bezirksamt Altona - Fachamt Gesundheit Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement
Konzept:	Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement Altona in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk „Gesund alt werden in Altona“.
Erstellt und Aktualisiert von:	Student:innen im Studiengang der Gesundheitswissenschaften während des Praktikums beim Herausgeber
Satz und Layout:	Elke Forman
Bilder:	Colourbox

Die vorliegende Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Informationen zu weiteren Angeboten senden Sie gerne an:

Bezirksamt Altona
Fachamt Gesundheit
- Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement -
Behringstr. 122
22763 Hamburg
kgfm@altona.hamburg.de



Guten Appetit!

Hier finden Sie zum
Download die
Broschüre und mehr.



KGFM
Altona
Kommunales Gesundheits-
Förderungs-Management



Hamburg | Bezirksamt
Altona