



# Treffpunkt



## Hamburg-Nord II

Barmbek-Nord  
Barmbek-Süd  
Dulsberg  
Eilbek  
Hohenfelde  
Uhlenhorst





## Grußwort von Senator Dietrich Wersich

In Hamburgs Seniorentreffs ist viel los. Deswegen ist es gut, wenn sich die engagierten Leitungen und Mitarbeiter von Seniorentreffs zusammentun, um ihr Angebot bekannt zu machen. Zusammen Ausflüge machen, gemeinsam essen, Karten spielen und vieles mehr, das macht Spaß, hält fit und kann zu Freundschaften führen. So entstehen Verbindungen, die lange halten und sich bewähren, auch wenn einmal Unterstützung gebraucht wird.

Eine gute Verbindung ist auch die Zusammenarbeit der Seniorentreffs untereinander, angeregt und gefördert durch die Fortbildungs- und Servicestelle für Seniorentreffs und den Hamburger Medienpool: Die Bürgerinnen und Bürger erhalten auf diese Weise und mit dieser Broschüre ansprechend aufbereitete Informationen und die Seniorentreffs eine hervorragende Außendarstellung.

Die vorliegende Broschüre hat schon in der Vorbereitungsphase viel positive Energie freigesetzt und wird dies sicher erst recht tun, wenn sie in den Stadtteilen im Umlauf ist.

Dietrich Wersich  
Senator für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz





## Vorwort von Wolfgang Kopitzsch

Als langjähriges Mitglied der Arbeiterwohlfahrt (unter anderem Distrikts-, stellvertretender Kreis- und Kreisvorsitzender in Hamburg-Nord) ist mir die Arbeit der Seniorentreffs in mehr als 30 Jahren ganz besonders ans Herz gewachsen. Inzwischen gehöre ich selbst zur „Generation 60plus“, wie es so schön heißt oder wie es ein guter Freund anlässlich meines 60. Geburtstags treffend formulierte: „Nun beginnt für Dich der Frühling des Alters.“

Mich haben die zahlreichen Besuche in den Seniorentreffs immer zutiefst beeindruckt. Die Nähe zu den Menschen und allein das Anhören der Lebensgeschichten, meist in enger Verbindung mit einer großen Herzlichkeit, sind immer eine Bereicherung für mich. Unsere Gesellschaft ist keinesfalls eine „vergreisende“, wie manchmal sehr unüberlegt und nassforsch behauptet wird. Vielmehr ist die Tatsache, dass die Menschen heute älter werden als noch vor ein oder zwei Generationen, ein besonderer Gewinn für uns alle. Integration, das Zusammenleben unterschiedlicher Generationen und Kulturen, ist von großer Bedeutung für eine lebens- und lebenswerte Gesellschaft.

Seniorentreffs sind immer auch Kristallisationspunkte in den Stadt- und Ortsteilen, sind Stätten gemeinsamer Aktivitäten und gegenseitigen Kennenlernens. Ich danke an dieser Stelle ganz herzlich allen engagierten Helferinnen und Helfern, den Leitungen und besonders auch den Vereinen, Verbänden, Kirchengemeinden, Initiativen und Einrichtungen, die diese Arbeit mit hohem Engagement erst möglich machen! Nutzen Sie bitte aktiv die vielfältigen Möglichkeiten, die in dieser Broschüre so umfassend vorgestellt werden.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr  
Wolfgang Kopitzsch  
Bezirksamtsleiter Hamburg-Nord

# Häufige Fragen zu SeniorenTreffs

## In den Treffs begegnen sich Senioren zum Kaffeetrinken?

Ja, ganz sicher doch! Dabei geht es immer sehr lustig zu. Diese Stimmung motiviert uns oft auch zum Singen und zum Spielen.



## Man frönt dem Brettspiel, Kartenspiel und Raten?

Sehr gerne! Doch wir lieben ebenso Konzert- und Theaterbesuche, lernen Qigong und unternehmen Fahrradtouren.

## Sind die Angebote nur für ganz Alte?

Nein! Wir sind da ganz offen und Generation 50+ ist bei uns nicht nur ein Schlagwort. Wer mitmachen will, kommt einfach vorbei!

## Ein umfangreiches Programm kostet sicher viel Geld?

Überhaupt nicht! Unsere Treffs bieten Geselligkeit und Freude für jeden, unabhängig von der finanziellen Situation. Selbst Kurse kosten bei uns oft nur wenig mehr als das Material.

## Die Treffen finden immer an festen Terminen statt?

Ja, das hat sich als sehr praktisch erwiesen. So können Menschen mit gleichen Interessen viel leichter zusammenfinden.

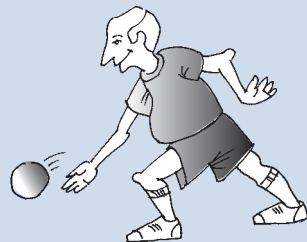


## Sind solche Treffs nicht eher was für Frauen?

Ganz und gar nicht! Männer fühlen sich pudelwohl bei uns, bereichern unseren Kreis und sind jederzeit herzlich willkommen.

## Lassen sich in den Treffpunkten auch eigene Ideen umsetzen?

Immer gerne! So bleibt es bei uns bunt und lebendig. Die Gründung einer Theatergruppe ist ebenso möglich, wie ...



## Neues finden



Sie wohnen in Barmbek, Eilbek oder Dulsberg? Und Sie sind in Ihren besten Jahren? Sie möchten mit interessanten Menschen Neues finden? Dann sind Sie bei uns richtig!

Barmbek, Dulsberg und Eilbek werden oft als graue Arbeiterviertel verkannt, verfügen aber mit dem Stadtpark über die größte innerstädtische Grünfläche der Hansestadt und mit dem Osterbekkanal über einen äußerst idyllischen Wasserweg. So bieten diese Stadtteile auch denen, die seit Jahren alles zu kennen meinen, jede Menge Neues und Unentdecktes! Lassen Sie sich darauf ein und finden Sie in fröhlicher Geselligkeit Ihre kleinen Alltagsinseln und große Überraschungen.

In den acht Treffs in Barmbek, Dulsberg, Eilbek, Hohenfelde und Uhlenhorst begegnen sich Menschen aus allen Erfahrungsbereichen mit großer Lebensfreude. Das bunte Programm bietet Ihnen zahlreiche Anregungen, um mit Freunden Neues finden und erleben zu können.



Foto: Tanjana Heyden





# Tieloh-Treff in Barmbek-Nord



Der Tieloh-Treff – benannt nach der Straße in der er sich befindet – ist ein Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren in Barmbek-Nord. Er befindet sich im Erdgeschoss des Gemeindehauses Tieloh 26 und ist lediglich fünf Gehminuten von der U-Bahnstation Habichtstraße entfernt. Der Tieloh-Treff ist groß, hell und einladend gestaltet sowie barrierefrei zugänglich. Die Einrichtung ermöglicht, je nach Gruppengröße, eine flexible Nutzung. Größere Veranstaltungen können auch in anderen Räumen des Gemeindehauses stattfinden. Im Sommer lädt der ruhige Kirchgarten mit seinem alten Baumbestand zum Verweilen ein. In unserem Programm ist für



jede/n etwas dabei! Viele unserer geselligen Aktivitäten bereichern Körper, Geist und Seele. Von Yoga und Gymnastikkursen über „Singspaß 50+“ oder den Spielertreff bis hin zum Bibelgespräch mit Pastor i.R. Bill reichen die Angebote, aus denen Sie wählen können. Der Besuch unseres Treffs soll allen Seniorinnen und Senioren möglich sein, unabhängig von ihrer finanziellen Situation oder Konfession. Jede/r ist willkommen – eine Mitgliedschaft in der Kirche ist nicht erforderlich. Sie können auch Ihre eigenen Ideen zur Gestaltung des Angebots einbringen oder sich ehrenamtlich engagieren. Wir würden uns freuen, Sie einmal persönlich begrüßen zu dürfen!

# Programm



## Montag

Nach Vereinbarung: Bibel-Gespräch  
11.15 – 12.30 Uhr Hatha-Yoga  
15.00 Uhr Singspaß 50+



## Dienstag

09.30 Uhr Gymnastik  
14.00 – 18.00 Uhr Kaffee- und Spieletreff



## Mittwoch

10.45 – 11.30 Uhr Seniorinnengymnastik



## Donnerstag

14.00 – 18.00 Uhr Kaffee- und Spieletreff

## außerdem

Unser Club: Gemütliche Runde  
mit abwechslungsreichem Programm

Letzter Donnerstag im Monat 14.30 – 17.00 Uhr:  
Programmnachmittag mit Kaffee und Kuchen

Die Themen werden jeweils für das nächste  
Mal vorbesprochen und können im Kirchenbüro  
erfragt werden. Bitte auch die Aushänge in den  
Schaukästen beachten.

**Fordern Sie  
unser aktuelles  
Programm an!**



AUFERSTEHUNGSKIRCHE

## Adresse

Tieloh-Treff der  
Kirchengemeinde Nord-Barmbek  
Tieloh 26  
22307 Hamburg  
info@auferstehungskirche-barmbek.de  
Leitung: Pastor R. Hanno

## Informationen

Öffnungszeiten:  
Dienstag, Donnerstag, Freitag  
10.00 – 12.30 Uhr,  
Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr.  
Weitere Informationen erhal-  
ten Sie in unserem Kirchen-  
büro, Tel.: 040 / 61 53 41

# SeniorenTreff St. Bonifatius



„Kommen und sich wohlfühlen“, dieser Satz kennzeichnet den Seniorentreff der kleinen evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde St. Bonifatius am besten. Hier legen wir Wert auf einen herzlichen Empfang, eine familiäre Atmosphäre und zahlreiche Angebote, die Körper, Geist und Lebensfreude fördern. So sind wir jederzeit bemüht, unseren Senioren ein abwechslungsreiches Programm für eine aktive Freizeitgestaltung anzubieten.

Bei uns gibt es immer viel Musik zu hören und zu singen: Gospel, aber auch andere Stilrichtungen. Kommen Sie einfach zu unserer Veranstaltung „Singen verjüngt, weil es die Seele erfrischt und neue Energien weckt“. Und auf den Ausflügen begleitet der Pastor selbst die Volkslieder auf seinem Akkordeon. Tagestouren unternehmen wir zu Museen und Sehenswürdigkeiten, an die Elbe und in die Natur. Vielleicht spielen Sie aber lieber Skat oder andere Kartenspiele, möchten einfach nur einen Kaffee in geselliger Runde trinken oder sich von Operettenmelodien bei einem leckeren Stück Torte zu einem unterhaltsamen Nachmittag verführen lassen. Wir haben oft das Gefühl, dass alle, die zu uns kommen, von Tag zu Tag jünger werden... Kommen Sie doch einfach dazu!





# Programm



*Montag*

Skatrunde  
Spielen und Klönen



*Dienstag*

Singen verjüngt  
Kaffeetafel  
Ausfahrten



*Mittwoch*

Lesen, Ausflüge, Beisammensein



*Donnerstag*

Predigt-Workshop  
Skatrunde  
Spielen und Klönen



*Freitag*

Geburtstagskaffee  
Frühstück mit Kulturnachrichten

**Fordern Sie  
unser aktuelles  
Programm an!**



## Adresse

Seniorentreff St. Bonifatius  
Lämmersieth 65  
22305 Hamburg  
Tel./Fax: 040 / 692 95 93  
E-Mail: [mail@st-bonifatius.de](mailto:mail@st-bonifatius.de)  
Leitung: Renate Tresselt und Heike Schmeling

## Informationen

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag  
09.00 – 12.00 Uhr

# SeniorenTreff Dulsberg

Auf den ersten Blick etwas verborgen, eingebettet in ein Meer von Backsteinhäusern, liegt der Seniorentreffpunkt Dulsberg. Wer ihn besucht, bemerkt jedoch, dass sich das Programm wahrlich nicht verstecken muss. Ein besonderes Highlight ist die Kooperation mit der Geschichtsguppe Dulsberg, die sich mit ihrem Archiv und Büro in den Treffpunkt-räumen befindet. Ereignisse, Dokumente und Zeitzeugenaufnahmen werden hier bewahrt und aufgearbeitet. Verschiedene Ausstellungen und Veranstaltungen der Geschichtsguppe bereichern nicht nur den Treffpunkt, sondern das ganze Quartier. Neben zwei Malgruppen gibt es auch Angebote für die körperliche und geistige Fitness: eine Tanzgruppe etwa oder Schach und Dame spielen auf dem Grünzug direkt vor der Tür. Dieser wird von den Gruppen fleißig



als Erweiterung des Treffs genutzt. Kaffeetrinken und Klönschnack an frischer Luft ist dort ein beliebter Zeitvertreib. Abwechslungsreich ist auch unser Ausflugs- und Besichtigungsprogramm, das in Kooperation mit dem Treffpunkt Altona-Bahrenfeld angeboten wird.

Ein eigenständiger Computerbereich entsteht gerade. Das Angebot richtet sich nach den verschiedenen Interessen, von einem offenen Computertreff bis hin zu speziellen Kursen. Auch andere Kurse, von Sprachen bis Yoga sowie eine offene Gruppe zum Kennenlernen und lockeren Austausch, sind geplant. So ist sicher für jeden etwas dabei. Wir freuen uns auf Sie!

# Programm



## Montag

PC-Treff, verschiedene Kursangebote, Vorträge und Offener Treff mit verschiedenen Angeboten im Wechsel



## Dienstag

PC-Treff, verschiedene Kursangebote, Vorträge und Offener Treff mit verschiedenen Angeboten im Wechsel



## Mittwoch

10.00 – 12.00 Uhr Erzählcafé  
14.00 – 17.00 Uhr Spielegruppe



## Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr Tanzgruppe  
14.00 – 16.00 Uhr Kreativkreis



## Freitag

09.00 – 12.00 Uhr Malzirkel für Damen  
14.00 – 17.00 Uhr Ölmalgruppe Spektrum

**Fordern Sie  
unser aktuelles  
Programm an!**



## Adresse

Seniorentreff Dulsberg  
Dulsberg-Süd 12  
22049 Hamburg  
Tel.: 040 / 695 25 60  
Fax: 040 / 88 17 38 94  
st-dulsberg@seniorenbildung-hamburg.de  
Leitung: Stefan Harms

## Informationen

Öffnungszeiten:  
Zu den Angebotszeiten  
und nach Vereinbarung.

# SeniorenTreff Alt-Barmbek

Auf den ersten Seiten der Bibel steht der Satz: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Den Lebensweg mit anderen zu gehen, tut dagegen gut. So gibt es bei uns seit mehr als 30 Jahren den Seniorentreff. Jede/r ist willkommen!

Besonders beliebt ist der Donnerstagskreis. Beim zwanglosen Kaffeetrinken werden verschiedene Themen vorgelesen. Mal werden Künstler/innen und ihre Werke vorgestellt. Ein anderes Mal



geht es um die Geschichte des Stadtteils oder um Belange, die mit dem Älterwerden zu tun haben. Geladene Gäste sprechen über ein Thema, das ihnen am Herzen liegt, und Filmabende runden das Programm ab. Im Anschluss wird immer viel diskutiert und Teilnehmer berichten von eigenen Erfahrungen. Für einen Tapetenwechsel sorgen die regelmäßigen Ausfahrten zu schönen Zielen in Hamburgs Umgebung. Gut besucht sind auch die Computerkurse und das Internetcafé. Den Umgang mit dem Computer – Texte bearbeiten oder Fotos verschönern – kann man hier in fröhlicher Runde lernen. Im November 2009 sind wir in das neue Stadtteilzentrum „Barmbek°Basch“ umgezogen, mit freundlichen, hellen Räumen und viel Platz für unsere Aktivitäten. Durch gemeinsame Projekte, Musik, Theater, Lesungen oder Feste, kommen Interessierte zusammen. Das stärkt das Verständnis füreinander. Bei einem Kaffeekränzchen oder Mittagessen im Café des Hauses können sich die Gäste darüber informieren, was es alles Neues in Barmbek gibt. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein!

# Programm



## Montag

10.00 – 12.00 Uhr Gedächtnistraining (14-täglich)  
 10.00 – 12.00 Uhr Schlesierchor Hamburg  
 15.00 – 17.00 Uhr Volkstanz – internationale Tänze



## Dienstag

19.30 – 21.00 Uhr „Die 60er“ Gesprächskreis  
 09.30 – 10.30 Uhr Gymnastik  
 15.00 – 17.00 Uhr Kaffeenachmittag für Blinde  
 (jeden 3. Dienstag)



## Mittwoch

10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik  
 15.00 – 17.00 Uhr Spielekreis  
 versch. Zeiten Internetcafé und PC-Kurs



## Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr Vormittagstreff  
 15.00 – 17.00 Uhr Nachmittagstreff  
 jeweils zu versch. Themen  
 16.45 – 17.45 Uhr Seniorensprechstunde



## Freitag

15.00 – 17.00 Uhr Basteln und Handarbeiten  
 14.30 – 17.30 Uhr Café Alt-Barmbek



## Sonntag

15.00 – 18.00 Uhr Kaffee, Kuchen, Kino (nach Vor-  
 ankündigung im Winterhalbjahr)  
 15.00 – 17.00 Uhr Sonntagslesung am Nachmittag  
 (jed. 1. Sonntag im Winterhalbjahr)

**Fordern Sie  
 unser aktuelles  
 Programm an!**



### Adresse

Treff der Kirchengemeinde Alt-Barmbek  
 Wohldorfer Straße 30  
 22081 Hamburg  
 Tel.: 040 / 29 05 64 · Fax: 040 / 20 98 14 56  
 E-Mail: senioren@kirche-alt-barmbek.de  
 Leitung: Walter Günther

### Informationen

Öffnungszeiten bitte  
 telefonisch erfragen.



# AWO SeniorenTreff Barmbek-Süd im „Barmbek°Basch“



Unser Treff befindet sich seit Ende November 2009 im neuen „Barmbek°Basch“, dem Zentrum für Kirche, Kultur und Soziales in Barmbek-Süd. Dort haben wir für unseren AWO Seniorentreff einen eigenen kleinen, ansprechenden Bereich gefunden. Für Feste, Feiern und Gruppenangebote können wir darüber hinaus weitere Räume des „Barmbek°Basch“ nutzen. Gemeinsam mit den anderen Mietern des Zentrums werden wir interessante Veranstaltungen anbieten. Wir sind ein klei-

nes Team ehrenamtlich Tätiger, das bald vergrößert werden soll. Hierzu können auch Sie beitragen.

Für alle Seniorinnen und Senioren ist unabhängig von ihrer finanziellen Situation ein Besuch in unserem behaglichen Treff lohnend. Die Arbeiterwohlfahrt Landesverband Hamburg e. V. steht als unser Träger dafür ein, dass der Seniorentreff seine Angebote so kostengünstig wie möglich anbietet und damit offen für alle Interessierten bleibt.

Wenn Sie also gemeinsam mit anderen aktiv sein oder etwas kreativ gestalten wollen, Spaß und Vergnügen suchen, ihre Einsamkeit überwinden oder sich selbst verwirklichen möchten – dann besuchen Sie gerne unseren AWO Seniorentreff.



# Programm



*Montag*

Stuhlgymnastik  
(in Planung, siehe Aushang  
im Seniorentreff)



*Dienstag*

14.00 – 18.00 Uhr Offener Treff – Spielenachmittag  
(Skat, Rommé, Canasta)



*Mittwoch*

14.00 – 18.00 Uhr Offener Treff  
mit Handarbeitskreis



*Donnerstag*

14.00 – 18.00 Uhr Offener Treff – Spielenachmittag



*Freitag*

14.00 – 18.00 Uhr Offener Treff mit Basteln

*außerdem*

- Geburtstagsfeiern
- Ausfahrten
- Informationsveranstaltungen
- Feste und Feiern

**Fordern Sie  
unser aktuelles  
Programm an!**



## Adresse

AWO Seniorentreff Barmbek-Süd  
im Barmbek°Basch  
Wohldorfer Straße 32  
22081 Hamburg  
Tel.: 040 / 299 33 97  
Leitung: Gerda von Appen und Helga Bölk

## Informationen

Öffnungszeiten:  
Montag siehe Aushang,  
Dienstag bis Freitag  
14.00 – 18.00 Uhr

# AWO SeniorenTreff Eilbek

Den behaglichen Seniorentreff im Stadtteil Eilbek gibt es bereits seit 1982.

Er hat sich zu einer bekannten Einrichtung für alle Seniorinnen und Senioren entwickelt. In unserem Treff ist für jeden ein Besuch möglich, unabhängig von seiner finanziellen Situation.

Unser Träger, die Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Hamburg, sorgt dafür, dass der Seniorentreff so kostengünstig wie möglich betrieben wird und somit offen für alle Interessierten bleibt. Mit einem Team ehrenamtlicher Mitarbeiter bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm mit unterschiedlichsten Aktivitäten an – vom Spielenachmittag bis zum Englisch-Konversationskurs für



Fortgeschrittene. Monatlich informieren wir Sie mit einem aktuellen Programm über Kurse, Gruppenunterhaltungen, Tagesausflüge und andere Ereignisse. An der Tafel im Seniorentreff finden Sie genauere Informationen zu unseren Veranstaltungen und Hinweise zum Beginn der verschiedenen Angebote.

Wenn Sie Lust haben, gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen und fröhlich zu sein, sind Sie im AWO Seniorentreff Eilbek genau richtig. Auch Wünsche und Anregungen sind uns willkommen und finden nach Möglichkeit tatkräftige Unterstützung. Am besten schauen Sie einfach mal bei uns vorbei – wir freuen uns auf Sie!



# Programm



## Montag

- 09.30 Uhr Aquarell-Malen
- 13.30 Uhr Geselliges Kaffeetrinken
- 15.00 Uhr Internationaler Folkloretanz



## Dienstag

- 09.30 Uhr Gymnastik für Ältere
- 13.30 Uhr Unterhaltung bei Kaffee und/oder Tee
- 14.30 Uhr Gedächtnistraining, Volkslieder mit Gitarrenbegleitung oder Vorträge im Wechsel



## Mittwoch

- 09.30 Uhr Englisch-Konversation Kurs I
- 11.15 Uhr Englisch-Konversation Kurs II
- 13.30 Uhr Verschiedene Karten- und Brettspiele
- 14.30 Uhr Lachyoga-Kurs und Bingo-Spiel im Wechsel



## Donnerstag

- 09.00 Uhr Frühstück in fröhlicher Runde
- 13.30 Uhr Verschiedene Aktivitäten im Wechsel
- 15.00 Uhr 14-täglich Treffen der Lesegruppe



## Freitag

- 13.30 Uhr Geselliges Kaffeetrinken mit Austausch über Tagesthemen
- 14.30 Uhr 14-täglich Basteln mit Papier u. Schere Karten- und Brettspiele

## außerdem

Monatliche Tagesfahrten in Hamburgs Umgebung, mehrtägige Reisen, Jahreszeitenfeste oder bunte Nachmittage, Besuche im Museum, Theater oder Konzert, Wettkampf-Spiele (Hamburg-Quiz, Kniffel-Turnier, Bingo), monatliches Treffen der Kegelgruppe, in den Wintermonaten Tanztee am Sonntag.



**Fordern Sie unser aktuelles Programm an!**

## Adresse

AWO Seniorentreff Eilbek  
Börnestraße 38  
22089 Hamburg  
Tel.: 040 / 209 90 30  
E-Mail: gg.corinth@hamburg.de  
Leitung: Gisela Corinth

## Informationen

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag  
13.30 – 18.00 Uhr,  
Vormittagsöffnungen  
je nach Kursbeginn,  
Sonntagsöffnung siehe Programm

# Kirchengemeinde St. Gertrud



Die Kirchengemeinde St. Gertrud auf der Uhlenhorst im Stadtteil Hohenfelde liegt im Herzen Hamburgs. Links und rechts davon befinden sich zwei Pastorate mit Gemeinderäumen. Hier bieten wir seit Jahrzehnten verschiedene Aktivitäten für Menschen über 60 Jahre an. Unterschied-

liche Schwerpunkte sprechen die Interessen aller Menschen an, die zu uns kommen. Ziel unserer Gruppen ist es, dem Menschen von 60+ ein sinnvolles „Aktivsein“ zu ermöglichen und zu erhalten. Mit den Angeboten wollen wir das Erleben von Gemeinschaft stärken und einer möglichen Vereinsamung älterer Menschen vorbeugen. So wird das Interesse am heutigen Leben unterstützt und Geselligkeit gelebt. Dieses wollen wir unter anderem dadurch erreichen, dass die körperliche und geistige Fitness im Alter gepflegt wird, um immer wieder neu die Freude am Leben zu erhalten. Von der „Senioren-gymnastik“ über das „Erzähl-Café“ bis zur „Flötengruppe“ reicht unser breit gefächertes Angebot. Auch die sonntägliche „Malgruppe St. Gertrud“ würde sich über „Zuwachs“ freuen. Durch ehrenamtliche Aufgaben in der Gemeinde wird auch dem älteren Menschen bewusst gemacht, dass wir ihn brauchen. Bedürfnisse und Ideen unserer Besucher und Besucherinnen berücksichtigen wir gerne in unseren Angeboten. Wir freuen uns auf Sie!





# Programm



## Dienstag

15.00 – 17.00 Uhr Seniorengymnastik  
17.00 – 19.00 Uhr Bücher- und Tonträgerstube  
15.00 – 17.00 Uhr 1. und 3. Dienstag Kreativ-Café  
19.30 Uhr 3. Mittwoch Gesprächskreis\*



## Mittwoch

14.00 – 17.00 Uhr 1. und 3. Mittwoch  
Spiele für Senioren  
15.00 Uhr 2. Mittwoch Seniorennachmittag\*



## Donnerstag

15.00 – 17.00 Uhr 1. Donnerstag Erzähl-Café  
15.00 – 16.30 Uhr 2., 3. und 4. Donnerstag  
Biblich-theologisches Gespräch  
19.00 – 21.00 Uhr Geschichtswerkstatt  
18.00 – 19.00 Uhr Flötengruppe



## Sonntag

17.00 – 20.00 Uhr Nach Vereinbarung  
Malgruppe St. Gertrud

\* Ausnahmen sind möglich

**Fordern Sie  
unser aktuelles  
Programm an!**

Evangelisch-  
Lutherische  
Kirchengemeinde  
**St. Gertrud**  
Immenhof 10  
22087 Hamburg  
im Herzen Hamburgs



## Adresse

Evangelisch-Lutherische  
Kirchengemeinde St. Gertrud  
Immenhof 10  
22087 Hamburg  
Tel.: 040 / 220 33 53  
Fax: 040 / 222 333  
info@st-gertrud-hamburg.de  
Leitung: Pastor Heinz-Jochen Blaschke

## Informationen

Öffnungszeiten:  
Montag, Donnerstag, Freitag  
10.00 – 12.00 Uhr,  
Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr  
und 16.00 – 18.00 Uhr,  
Mittwoch geschlossen

# Mach Mit! SeniorenTreffPunkt Eilbek



„Mach Mit!“, das ist das Motto unseres Seniorentreffpunkts in Eilbek. Seit 1995 treffen sich hier Menschen, die Freude daran haben, gemeinsam mit anderen etwas zu tun, statt zu warten, dass etwas geschieht. Mit unseren täglich wechselnden Angeboten und vielen Sonderveranstaltungen sprechen wir Senioren jeden Alters an. Sie können bei uns nicht nur fröhliche Nachmittage in netter Runde verbringen sondern auch ihre körperliche und geistige Fitness trainieren. Organisiert wird der Treffpunkt von einer Gruppe ehrenamtlich Aktiver, die für die Vielfalt der Angebote sorgen, um den Treffpunkt lebendig und interessant zu erhalten. Wir freuen uns über viele Besucher bei unseren verschiedenen Veranstaltungen. Wir würden uns aber auch über neue Mitglieder freuen, die mit eigenen Ideen und Plänen zu uns kommen. Unsere Organisationsgruppe trifft sich vierzehntäglich montags um 14.30 Uhr.

Nutzen Sie bitte unsere Sprechzeiten für nähere Informationen oder fordern Sie unser Faltblatt mit detailliertem Programm an. Oder schauen Sie einfach einmal bei uns vorbei, es lohnt sich!



# Programm



## *regelmäßige Angebote:*

- Organisationsgruppe (14-täglich, montags, 14.30 Uhr)
- Stickwalking
- Tanzen
- Englisch-Konversation
- Französisch
- Gedächtnistraining
- Theaterbesuche
- verschiedene Kartenspiele (auch Bridge)
- Schach und andere Brettspiele
- Singen (Volkslieder und Schlager)
- Musizieren
- Kochen
- Plattdeutscher Nachmittag



## *unregelmäßige Angebote, Sonderveranstaltungen:*

- Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge
- Besichtigungen, Museumsbesuche
- Lesungen, Informationsveranstaltungen



Mach Mit! Seniorentreffpunkt Eilbek

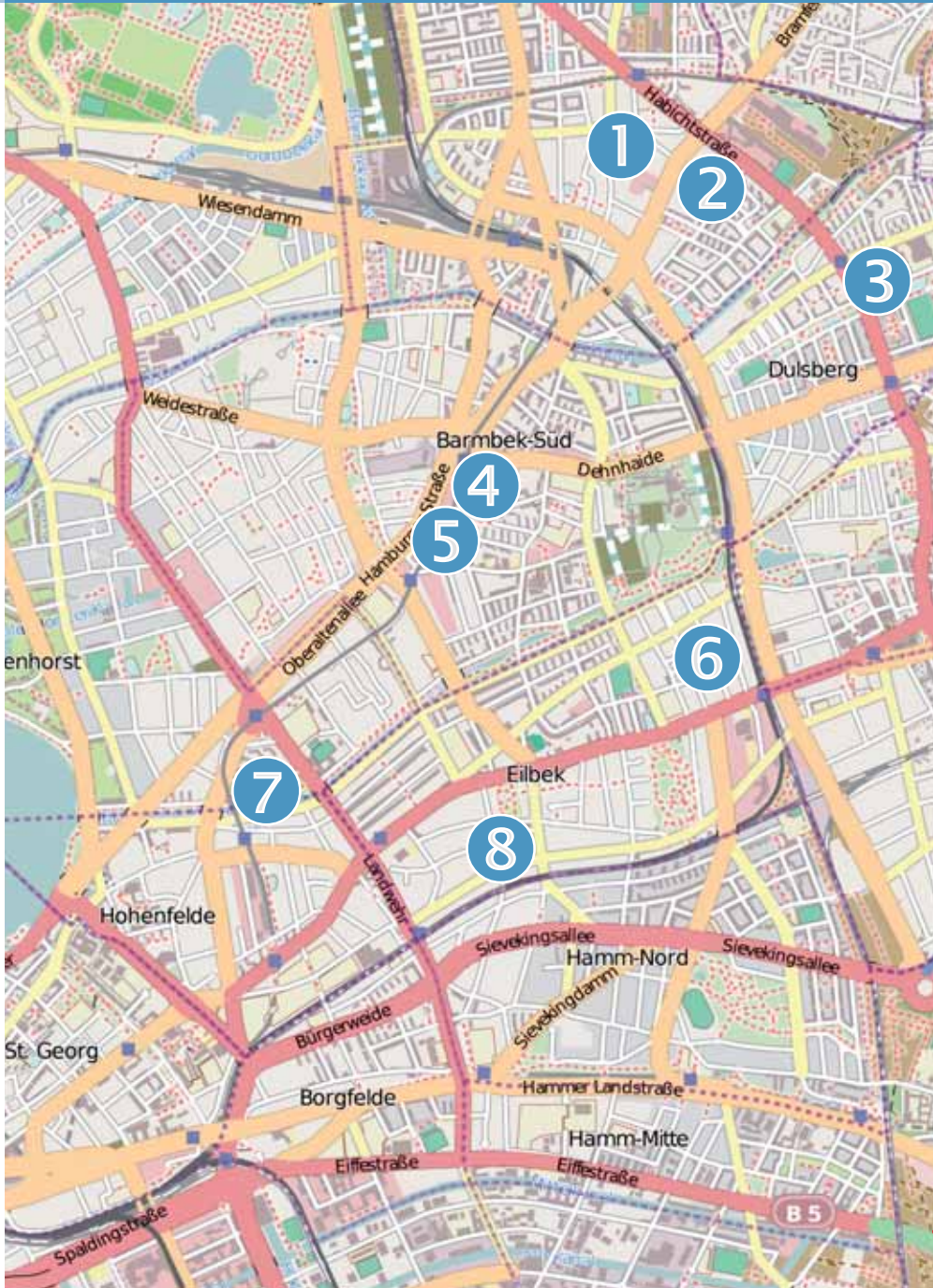
## Adresse

Mach Mit! Seniorentreffpunkt Eilbek  
Ritterstraße 39  
22089 Hamburg  
Tel.: 040 / 251 30 56  
Fax: 040 / 32 96 47 22  
E-Mail: seniorentreff.eilbek@alice.de  
Ansprechpartner: Anna Heerdt, Gerlinde Paulus,  
Karin und Hartwig Oppermann, Barbara Severin

## Informationen

Öffnungszeiten:  
jeden Dienstag  
10.00 – 12.00 Uhr,  
jeden 1. und 3. Donnerstag  
16.00 – 18.00 Uhr

# Der Weg zu uns





# Übersicht der Treffpunkte

Adresse	Telefon/Internet	Erreichbarkeit
<b>1 Tieloh-Treff in Barmbek-Nord</b> Tieloh 26 22305 Hamburg	61 53 41 <a href="http://www.auferstehungskirche-barmbek.de">www.auferstehungskirche-barmbek.de</a>	U3, Bus 37, 39, 166, 173 Habichtstraße (Mitte)
<b>2 Seniorentreff Bonifatius</b> Lämmersieth 65 22305 Hamburg	692 95 93 <a href="http://www.st-bonifatius.de">www.st-bonifatius.de</a>	U1 Alter Teichweg; Bus 23 Lämmersieth
<b>3 Seniorentreff Dulsberg</b> Dulsberg-Süd 12 22049 Hamburg	695 25 60 <a href="http://www.seniorenbildung-hamburg.de">www.seniorenbildung-hamburg.de</a>	U1, Bus 23 Alter Teichweg oder Straßburger Straße
<b>4 Senioren-Treff Alt-Barmbek</b> Wohldorfer Str. 30 22081 Hamburg	29 05 64 <a href="http://www.kirche-alt-barmbek.de">www.kirche-alt-barmbek.de</a>	U3 Dehnhaide, Fußweg zum Treff 300 Meter
<b>5 AWO Seniorentreff Barmbek-Süd im „Barmbek°Basch“</b> Wohldorfer Str. 32 22081 Hamburg	299 33 97 <a href="http://www.awo-hamburg.de">www.awo-hamburg.de</a>	U3 Dehnhaide, Fußweg zum Treff 300 Meter
<b>6 AWO Seniorentreff Eilbek</b> Börnstraße 38 22089 Hamburg	209 90 30 <a href="http://www.awo-hamburg.de">www.awo-hamburg.de</a>	S1, S11, U1; Bus 35, 116, 261 Wandsbeker Chaussee
<b>7 Kirchengemeinde St. Gertrud</b> Immenhof 10 22087 Hamburg	220 33 53 <a href="http://www.st-gertrud-hamburg.de">www.st-gertrud-hamburg.de</a>	U3 Uhlandstr./Mundsborg; Bus 25 Uferstraße
<b>8 Mach Mit! Seniorentreffpunkt Eilbek</b> Ritterstraße 39 22089 Hamburg	251 30 56	U1 Ritterstraße; Bus 35, 261 Ritterstraße

Alle angegebenen Haltestellen sind max. 10 Minuten Fußweg von den Treffpunkten entfernt.





TreffPunkte  
Herausgeber

Bezirke Hamburg-Nord, Hamburg-Wandsbek  
SeniorenTreffs Hamburg  
[www.seniorentreffs.agfw-hamburg.de](http://www.seniorentreffs.agfw-hamburg.de)

Gestaltung

Hamburger Medienpool 2010  
[www.hamburgermedienpool.de](http://www.hamburgermedienpool.de)

Projektkoordination

Susanne Benninghoff-Lühl

Konzept und Layout

Andreas Fricke

Reinzeichnung

Mark Popp, Gerhard P. Peringer

Illustrationen

Olga Hoffmann

Cartoons

Andreas Fricke

Texte

SeniorenTreffs

Fotos

Gerhard P. Peringer

SeniorenTreffs,  
wenn nicht anders angegeben



Titelfotos: Andreas Fricke und Tatjana Heyden

