



Das sollten Sie wissen

Montag

10:00 – 12:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
(3,50 € pro Person)

10:15 – 11:15 Uhr Englisch Fortgeschrittene

11:45 – 12:45 Uhr Englisch Anfänger

13:30 – 17:00 Uhr Spielenachmittag

Um 15:00 Uhr trinken wir gemeinsam Kaffee und es gibt
leckeren Kuchen.

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr Gymnastik

11:00 – 13:00 Uhr Parkinson Selbsthilfegruppe

14:00 – 17:00 Uhr Wi I und Wi II Bowling (immer abwechselnd)

Mittwoch

09:00 – 10:30 Uhr Qi Gong

11:00 – 12:00 Uhr Yoga

nachmittags: verschiedene Gruppentreffen

Donnerstag

10:00 – 11:00 Uhr Spanisch Fortgeschrittene

11:15 – 11:15 Uhr Spanisch für Anfänger

nachmittags: verschiedene Gruppentreffen

Freitag

10:00 – 13:00 Uhr Malkurs

10:00 – 11:00 Uhr Spanisch Fortgeschrittene

11:15 – 11:15 Uhr Spanisch für Anfänger

**JETZT
MITGLIED WERDEN**
WWW.DRK-ALTONA-MITTE.DE

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband
Hamburg Altona und Mitte e.V.

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Machen Sie mit!

Haben Sie Interesse, bei uns hinter den Kulissen mitzuwirken? Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die uns stundenweise unterstützen, sind immer gern gesehen. Ansprechpartnerin ist die Leiterin des Seniorentreffs Christiane Ratjens. Zu den Aufgaben unserer Helfer gehört die Vorbereitung und Betreuung der Veranstaltungen, die Begleitung bei Ausflügen und anderes mehr. Auch wer Interesse hat, sein Hobby mit anderen zu teilen und eine eigene Gruppe aufzubauen, ist uns herzlich willkommen.

Info-Nachmittage

Wir organisieren einmal im Monat einen Info -Nachmittag, der immer interessante Themen aufgreift und zu dem wir Experten einladen. Das Angebot ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung. Auskünfte zu den Gruppentreffen erhalten Sie im Büro. Dort bekommen Sie auch unser monatliches Programmblatt mit einer Übersicht aller Termine in unserem Haus.

Kontakt

DRK-Seniorentreff „Haus Ottensen“

Holstenring 6

22763 Hamburg

Tel.: (040) 395 346

Fax: (040) 398 062 03

E-Mail: at-ottensen@drk-altona-mitte.de

www.drk-altona-mitte.de



www.facebook.com/drkalttonamitte

DRK-Seniorentreff „Haus Ottensen“

Programmheft
März 2020



Montag

Frühstück von 10:00 – 12:00 Uhr
Bitte anmelden (Kosten: 3,50 €)

Englisch Kurs I / 10:15 – 11:15 Uhr
Englisch Kurs II / 11:45 – 12:45 Uhr

13:30 Uhr **Spielkreis**
(Kniffel, Kartenspiele, Skatrunde)

15:00 Uhr **Kaffeekreis**,
anschl. wird weiter gespielt.
Wir suchen noch Spieler/Innen!

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr **Gymnastik**

11:00 – 13:00 Uhr
Die **Selbsthilfegruppe Parkinson e.V.**
trifft sich zu gemeinsamen Gesprächen
und anschließend Essen.

**Die Wi I Gruppe trifft sich am 03.03.,
17.03. und am 31.03.
von 14:00 – 17:00 Uhr.**

Die **Wi II Gruppe** trifft sich am
10.03.2020 und am 24.03.2020
von 14:00 – 17:00 Uhr.

Mittwoch

Qi Gong- Kurs jeden Mittwoch
von 9:00 – 10:30 Uhr.

Wir nehmen noch interessierte
Teilnehmer/Innen auf!

YOGA

von 11:00 – 12:00 Uhr (außer 04./11.03.).
Wir nehmen noch Teilnehmer/Innen auf!

Rheumagruppe I:
04.03.2020 um 14:00 Uhr

Rheumagruppe II:
11.03.2020 um 14:00 Uhr

Der **SOVD** trifft sich am
25. 03. um 15:00 Uhr
zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Donnerstag

Spanisch für Fortgeschrittene
von 10:00 – 11:00 Uhr
und im Anschluss **Spanisch für Anfänger**
von 11:15 – 12:15 Uhr

Frauenkochen am 05.03.2020 um 13:00 Uhr,
Kosten: 6,50 €. Bitte verbindlich anmelden!

Bingo mit dem BV

Für alle Gäste des Seniorentreffs am 26.03.2020
Um 14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen.

Freitag

Der **Malkurs** trifft sich
von 10:00 – 13:00 Uhr

Die **Fußpflegerin** ist freitags im Haus und
es können Termine abgesprochen werden!

Spanisch Fortgeschritten II
von 10:00 – 11:00 Uhr

Im Anschluss **Spanisch Anfänger II**
von 11:15 – 12:15 Uhr

Spiele mit dem Bürgerverein
Am 06.03.2020 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Es werden verschiedene Spiele
in Gruppen gespielt.
Bitte melden Sie sich vorher an.

Bingo mit den Postlern und Gästen
aus dem Seniorentreff,
am 13.03.2020 um 13:30 Uhr.
Kosten p.P. 10,00€ für Essen und Getränke.
Bitte verbindlich anmelden!

Männerkochen
am 20.03.2020 um 13:00 Uhr.
Kosten: 6,00 € bitte anmelden und
vorher bezahlen!

Programm März 2020