



Machen Sie mit!

Haben Sie Interesse, bei uns hinter den Kulissen mitzuwirken? Ehrenamtliche Helfer*innen, die uns stundenweise unterstützen, sind immer gern gesehen. Ansprechpartnerin ist die Leiterin des Seniorentreffs, Christiane Ratjens.

Zu den Aufgaben unserer Helfer*innen 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 Referent*innen einladen. Wir bitten um Anmeldung.

Winterferien:

Wir machen eine kleine Pause vom 16.12.2025 bis einschl. 11.01.2026. Wir sind ab Montag, den 12.01.2026 wieder mit unserem Programm für Sie da!

**Freizeittreff „Haus Ottensen“
Holstenring 6
22763 Hamburg
Telefon: 040/39 53 46
Fax: 040/39 80 62 03
E-Mail: c.ratjens@drk-altona-mitte.de**

Das sollten Sie wissen:

Montags

10:00 – 12.00 Uhr Gemeinsames Frühstück
(immer am 1. Montag im Monat)
Apple iPhone und Smartphone Kurse bitte im Büro anmelden!
Ab 12:30 Uhr Spielenachmittag

Dienstags

10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik
11:15 – 13:00 Uhr Parkinson Selbsthilfegruppe
Ab 12:30 Uhr Spielenachmittag

Mittwochs

09:00 – 10:30 Uhr Qi Gong
10:00 – 12:30 Uhr Englisch
Nachmittags: Diverse Gruppentreffen

Donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr Spanisch Fortgeschrittene
Danach weitere Spanischkurse.
10:00 – 11:15 Uhr Freies Tanzen
Ab 13.30 Uhr: Wi I und Wi II Bowling

Freitags:

Jeden Freitag 10:00 – 13:00 Uhr Malkurs
Nachmittags: Verschiedene Angebote

- Spiele Nachmittag
- Bingo Nachmittag
- Männerkochen mit gemeinsamen Mittagessen

Kreisverband
Hamburg Altona und Mitte e.V.



Freizeittreff „Haus Ottensen“ Extrablatt Januar 2026



„Mir macht es Spaß, im Seniorentreff Menschen zu bewirten und zusammenzubringen!“

Anneliese,
ehrenamtliche Helferin

