

## FRÜHSTÜCK MIT INTERESSANTEN GÄSTEN

An jedem ersten Mittwoch im Monat laden wir von 10.00 - 11.00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück im Café Lenz ein. Ab 11.00 Uhr besucht uns ein interessanter Gast.  
Kosten 4,50 €, bitte bei Thora Rugenstein anmelden

**Mittwoch 1. Januar 2025 fällt aus**

Wir wünschen euch ein gesundes neues Jahr 2025

**Mittwoch 5. Februar 2025**

„Radio Welle Isebek“

Andreas Großer stellt das Radio von Senioren für Senioren vor.



**Mittwoch 5. März 2025**

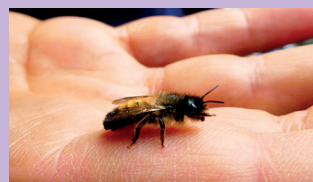
Traumziel Karibik.

Marion Röhsel nimmt uns mit auf eine visuelle Kreuzfahrt zu bekannten und unbekanntem Inseln

**Mittwoch 2. April 2025**

HVV- Zeitreise

Die Geschichte der öffentlichen Verkehrsmittel in Hamburg. Mit Michael Krieger von der hvv-Mobilitätsberatung



**Mittwoch 7. Mai 2025**

„Faszinierende Wildbienen - gefährdet durch verstärkte Imkerei?“

Mit Stefan Köttgen von NABU Hamburg. Lichtbildvortrag, Fotoausstellung und Ausflug

**Mittwoch 4. Juni 2025**

Gemeinsame Malaktion



## BÜRGERHAUS LENZSIEDLUNG

### PROGRAMM

Erstes Halbjahr 2025

# Treffpunkt für ALT und JUNG



LENZSIEDLUNG eV  
VEREIN FÜR KINDER  
JUGEND UND  
GEMEINWESEN



## DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr

„Gute Laune Chor“

Saal

14.30 - 16.00 Uhr

Rhythmische Bewegung nach Musik

Saal

Kursleitung: Angelika Engels, 10er Karte 40,- €

## MITTWOCH

10.00 - 13.00 Uhr

Frühstück mit interessanten Gästen

Kosten 4,50 €

Cafè Lenz, Saal

## DONNERSTAG

11.00 - 12.30 Uhr

Singkreis „Lenzlerchen“

Salon

14.00 - 15.00 Uhr

Seniorenberatung DRK

Beratungsbüro/Salon

und nach Terminabsprache: 040 - 416 20 190

14.00 - 18.00 Uhr

Kaffee- und SpieleNachmittag

Saal/ Cafè

15.00 - 16.30 Uhr

Gedächtnistraining

Seminarraum I. OG

Kursleitung: Kathrin Hubert, 10 Termine 60,- €

## OHRAKUPUNKTUR nach dem NADA-Protokoll

Start: **21.11. 2024**  
jeden Donnerstag **um 15.00 Uhr** im Salon  
des Bürgerhauses der Lenzsiedlung,  
Julius- Vosseler- Str. 193, 22527 Hamburg  
mit HP Judith Steeck

### WEM HILFT ES?

#### Wer unter ...

- ⇒ Stress und Burnout-Symptomen
- ⇒ Unruhe und Schlafstörungen
- ⇒ Hyperaktivität/Konzentrationsproblemen
- ⇒ traumatischen Erlebnissen
- ⇒ psychischen Erkrankungen
- ⇒ und Schmerzen leidet oder
- ⇒ mit dem Rauchen aufhören möchte

“Das NADA Protokoll unterstützt Sie dabei,  
schwierige Lebenssituationen besser auszuhalten.”  
[www.nada-akupunktur.de](http://www.nada-akupunktur.de)

Das Angebot ist kostenlos



Von **montags** bis **freitags**

ist der Seniorentreff  
im Bürgerhauses geöffnet.

*Wir freuen uns über Ideen und neue  
Gruppen in unseren Räumen.*

## BINGO TERMINE

Immer am letzten Donnerstag im  
Monat um 14.30 Uhr  
im Cafè/ Saal des Bürgerhauses der  
Lenzsiedlung

Jan. fällt aus, 27. Feb., 27. März,  
24. April, Mai fällt aus wegen Himmelfahrt,  
26. Juni 2025

THORA RUGENSTEIN

DISCO  
DISCO  
DISCO  
DISCO

## Treffpunkt für Alt und Jung

ENDLICH MAL  
WIEDER TANZEN NACH  
OLDIES  
VON DAMALS

Sonntag, 30. März 2025  
18.00 - 21.00 Uhr  
Saal, Bürgerhaus

**Eintritt frei**

### KONTAKTE:



MONIKA BLAB  
Bürgerhaus Lenzsiedlung  
Julius-Vosseler Str. 193  
22527 Hamburg  
Tel.: 040/ 43 09 67 13

[buergerhaus@lenzsiedlung.e.v](mailto:buergerhaus@lenzsiedlung.e.v)



THORA RUGENSTEIN  
DRK  
Bürgerhaus Lenzsiedlung  
Julius-Vosseler Str. 193  
22527 Hamburg  
Tel.: 040/ 41 62 01 90

[servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de](mailto:servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de)