

# Oberstadt Treff

Das MehrGenerationenHaus Geesthacht

## Angebote für ältere Menschen

### Erzählalon

**jeden 2. Montag 15.30-17.00 Uhr**

(OberstadtTreff, Tel. 83 86 65)

Ein Nachmittag mit Geschichten aus dem Leben. Erzählen Sie Ihre Geschichte oder hören einfach nur zu.

### Bridge-Club

**montags 14.00-18.00 Uhr**

(Frau Funk , Tel. 88 78 62)

4 Stunden intensiv Bridge spielen  
und in der Spielpause Kaffee und leckeren, selbstgebackenen Kuchen aus  
unserem Café Dialog genießen.

### Senioren-Spieletreff

**jeden 2.+4. Montag 14.30-17.00 Uhr**

(Seniorenbeirat Herr Jenkel, Tel.: 93 143 55 )

Mit dem Seniorenbeirat Karten und andere Spiele in netter Runde spielen.

### Verschiedene Gesundheitskurse

**Dienstags nachm. + Donnerstag vorm.**

(Genauere Termine im OberstadtTreff erfragen , Tel. 83 86 65)

Eine Gesundheitstrainerin bietet Kurse zur Sturzprophylaxe, Hockergymnastik,  
Beckenbodengymnastik und XXL-Sport

### Offener Spielesachmittag

**dienstags 14.30 -17.00 Uhr**

(OberstadtTreff, Tel. 83 86 65)

Mit unseren jungen Mitarbeitern Spiele nach Wunsch spielen.  
Dazu Kaffee und selbstgebackenen Kuchen aus unserem Café Dialog genießen.

## Offener PC-Treff

**dienstags 15.00-17.00 Uhr  
und**

## Computer-Club + Handysprechstunde

**donnerstags 16.00-18.00 Uhr**

(OberstadtTreff, Tel. 83 86 65)

Fachgespräche, Fortbildung am PC als Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung rund um PC und Handy.

## Malwerkstatt

**mittwochs 9.30 Uhr-12.30 Uhr**

(OberstadtTreff, Tel. 83 86 65)

In netter Runde mit eigenem Material Kunstwerke erstellen  
und Erfahrungen austauschen.

## Bingo Nachmittag

**mittwochs 14.30-17.00 Uhr**

(OberstadtTreff, Tel. 83 86 65)

## Seniorentanz-„ Hupfdohlen“

**mittwochs 15.00-17.00 Uhr**

(Frau Gorris, Tel. 04153- 51126)

Mit Rhythmus, Bewegung und schöner Musik körperlich und  
geistig fit bleiben.

## Familiärer Mittagstisch

**donnerstags 12.00 Uhr**

(OberstadtTreff Tel. 83 86 65, Anmeldung bis dienstags davor)

Für nur 5,00 € können Sie bei uns in geselliger Runde  
eine frisch zubereitete Mahlzeit genießen.  
Speiseplan hängt aus.

## Plattdeutsch Kreis

**jeden 4. Donnerstag 19.00-23.00 Uhr**

(Herr Eck, Tel. 55 64)

Mit nedde Lüüd een Abend lang Platt snacken.

## **Seniorencafé 65+**

**jeden 2. Donnerstag 14.30-16.30 Uhr**

(Frau Pries , Tel.: 837 83 78 )

Plaudern und Klönen in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen.

## **Café Lichtblick**

**jeden 1. und 3. Donnerstag 15.00-17.00 Uhr**

(Frau Abbe Tel.: 90 23 798)

Café für ältere Menschen mit und ohne demenziellen Erkrankungen und ihre Angehörigen

## **Freizeitgruppe**

**Gemeinsame kleine Spaziergänge und Unternehmungen**

(Nähere Info: OberstadtTreff, Tel. 83 86 65)