

## Veranstaltungen Januar 2026

**05.01.26**

15 Uhr  
Claudia Lemm/  
Anette Riekes

**Montag**

Picknick unterm  
Tannenbaum  
(St. Martinus Kirche)  
*Bitte anmelden!*

**06.01.26**

12-13 Uhr  
Shamima Abbé

**Dienstag**

Yoga im Sitzen 8 €  
Anmeldung unter Tel.:  
0151-171 00 705

15 Uhr

Hajo Witter

martini erleben- Café:  
„Die Geschichte des  
Adventskalenders“  
(siehe Aushang)  
Vortrag und Gespräch

**07.01.26**

10.30- 11.30 Uhr  
12-13 Uhr  
Shamima Abbé

15 Uhr

**Mittwoch**

Yoga im Sitzen 8 €  
Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

**08.01.26**

15.30 Uhr  
Claudia/ Alisia

**Donnerstag**

Spielfreude 😊  
Karten-, Würfel-,  
Brettspiele

**09.01.26**

12 Uhr  
Claudia Lemm

14.30 Uhr  
Claudia Lemm

**Freitag**

Friday Liners  
Line Dance  
mit Vorkenntnissen  
(z.Zt. belegt)  
Line Dance  
für Fortgeschrittene

## Veranstaltungen Januar 2026

**12.01.26**

10 Uhr  
Anette Riekes

**Montag**

Gemeinsam kochen:  
Kohleintopf plus  
Nachspeise  
*Bitte anmelden!*

**13.01.26**

9-10.30 Uhr  
Claudia Lemm

**Dienstag**

Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*

12-13 Uhr  
Shamima Abbé

Yoga im Sitzen 8 €

**14.01.26**

10.30- 11.30 Uhr  
12-13 Uhr  
Shamima Abbé

**Mittwoch**

Yoga im Sitzen 8 €  
Yoga im Sitzen 8 €

15 Uhr

Bibelgespräch

**15.01.25**

15.30 Uhr  
Alisia Kaya

**Donnerstag**

Spielfreude 😊  
Karten-, Würfel-,  
Brettspiele

Treffen: 16 Uhr  
Hauptbahnhof  
Südsteig  
Infopoint neben  
Burger King

Runter vom Sofa:  
Lumagica im Wildpark  
Schwarze Berge (18 €)  
*Bitte anmelden!*

**16.01.26**

13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius

**Freitag**

„Donna Claras“  
Chorprobe  
mit Kaffee im Anschluss

## Veranstaltungen Januar 2026

**19.01.26**

ab 13 Uhr  
Martinistr.33  
siehe Aushang!  
Hanmari Spiegel

**Montag**

Massagen für Ihr  
Wohlbefinden!  
Anmeldung und  
Info/ Kosten  
unter Tel. 48 78 39

**20.01.26**

12-13 Uhr  
Shamima Abbé

**Dienstag**

Yoga im Sitzen 8 €

15 Uhr  
Team Leben im Alter

Gemeinsam und nicht  
einsam, St. Peter,  
Schrödersweg 1

**21.01.26**

10.30- 11.30 Uhr  
12-13 Uhr  
Shamima Abbé

**Mittwoch**

Yoga im Sitzen 8 €  
Yoga im Sitzen 8 €

15 Uhr

Bibelgespräch

**22.01.26**

15.30 Uhr  
Alisia Kaya

**Donnerstag**

Spielfreude 😊  
Karten-, Würfel-,  
Brettspiele

**23.01.26**

12 Uhr  
Claudia Lemm

**Freitag**

Friday Liners  
Line Dance  
mit Vorkenntnissen  
(z.Zt. belegt)  
Line Dance  
für Fortgeschrittene

## Veranstaltungen Januar 2026

<b>26.01.26</b>	<b>Montag</b>
15.30 Uhr	Rhythmisches Sitzen! <i>Musik bewegt 4 €</i>
Franziska Niemann	
<b>27.01.26</b>	<b>Dienstag</b>
9-10.30 Uhr	Frühstück 3€ <i>Bitte anmelden!</i>
Anette Riekes	
12-13 Uhr	Yoga im Sitzen 8 €
Shamima Abbé	
<b>28.01.26</b>	<b>Mittwoch</b>
10.30- 11.30 Uhr	Yoga im Sitzen 8 €
12-13 Uhr	Yoga im Sitzen 8 €
Shamima Abbé	
15 Uhr	Bibelgespräch
<b>29.01.26</b>	<b>Donnerstag</b>
15.30 Uhr	Spelfreude ☺
Alisia Kaya	Karten-, Würfel-, Brettspiele
<b>30.01.26</b>	<b>Freitag</b>
15 Uhr	Kaffee und Kuchen mit Vorstellung des Hundebesuchsdienstes der Hamburgischen Brücke ☺ <i>Bitte anmelden!</i>
Bianca Huckfeldt	

**Parkspaziergänge!**  
**(siehe Aushang/ Flyer)**

## So finden Sie uns

### Begegnungsstätte Martinistraße

Martinistraße 33  
20251 Hamburg  
Bushaltestelle  
Julius-Reincke-  
Stieg M20 u. M25

### Leben im Alter/ Begegnungsstätte

**Claudia Lemm**  
**Anette Riekes**  
Telefon 040- 48 78 39  
Fax 040- 48 74 52  
E-Mail [leben@alsterbund.de](mailto:leben@alsterbund.de)  
Homepage [www.lebenimalter-hh.de](http://www.lebenimalter-hh.de)

### Telefonische Erreichbarkeit

Montag -	9-12 Uhr
Donnerstag	
Donnerstag	16-18 Uhr

### Café Martin

**Zeit zum Klönen und Erzählen**  
Öffnungszeit: ab 15 Uhr  
(Wenn am Nachmittag Veranstaltungen  
stattfinden.)



## Begegnungsstätte Martinistraße

## Programm Januar 2026



Foto: Leon Schmitz und Bianca Huckfeldt

**Tipp:**  
**Vorstellung des**  
**Hundebesuchs-**  
**dienstes ☺**

**Wir freuen uns auf Sie!**