

NEUIGKEITEN IM BZ

Bitte beachten Sie, dass das BZ eine **neue Telefonnummer hat: 040 28 533 784 9.**

NEUE VORTRAGSREIHE: CHRONISCHE SCHMERZEN UND DEREN BEHANDLUNGEN

Start und Ablauf:

- Erster Termin: Donnerstag, 06. Februar 2025 um 18:00 Uhr
- Ort: Begegnungszentrum
- Nach einem ca. 45-minütigen Vortrag haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich auszutauschen

Referentin:

Wir freuen uns, Frau Dr. Buthmann als externe Dozentin begrüßen zu dürfen. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.schmerzpraxis-buthmann.de

Weitere Termine:

- Donnerstag, 22. Mai 18:00 – 19:30 Uhr
- Donnerstag, 21. August 18:00 – 19:30 Uhr
- Donnerstag, 06. November 18:00 – 19:30 Uhr

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

ÖFFNUNGSZEITEN

Unser Begegnungszentrum ist zu den Gruppenangeboten und für die offenen Treffs geöffnet.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Für unsere Frühstücks-Angebote, das soziale Kompetenztraining und den Fertigkeiten-Treff benötigen wir eine Anmeldung.

Alle anderen Angebote sind für alle offen.

Kommen Sie gern vorbei!

BEGEGNUNGSZENTRUM

☎ 040 28 533 784 9

**Sozialer Dienst
Karin Kaiser GmbH**

Helmut-Steidl-Platz 1
22143 Rahlstedt
040 / 677 32 47

www.sozialerdienst.de

**SOZIALER DIENST**
Karin Kaiser



Februar
2025

BEGEGNUNGSZENTRUM

GEMEINSAM WÄHLEN - DEINE STIMME ZÄHLT.

Am **23. Februar** ist Wahltag. An diesem Tag wird der Bundestag gewählt, und am **2. März** folgt die Wahl der Hamburger Bürgerschaft. Eine Gelegenheit, die Zukunft aktiv mitzugestalten! Wahlen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Demokratie und eine Möglichkeit, die eigenen Werte und Vorstellungen einzubringen.

So einfach geht's:

- Informieren Sie sich über die Wahl und ihre Kandidierenden.
- Besuchen Sie ihr Wahllokal oder nutzen Sie die Briefwahl.

Wie kann ich per Briefwahl wählen?

1. Sie müssen die Briefwahl bis zum 18.02.2025 beantragen über:

- Online (Serviceportal der Stadt Hamburg)
- Per Post, per Mail oder Fax
- Persönlich im Rathaus oder Bürgeramt

2. Stimmabgabe per Briefwahl

- Kreuzen Sie den Stimmzettel an.
- Legen Sie ihn in den blauen Stimmzettelumschlag und verschließen Sie diesen.
- Unterschreiben Sie den Wahlschein.
- Stecken Sie den blauen Umschlag zusammen mit dem unterschriebenen Wahlschein in den roten Wahlbriefumschlag.

3. Abschicken des Wahlbriefs

- Der rote Umschlag muss spätestens am Wahltag um 18:00 Uhr bei der zuständigen Stelle eingehen.
- Sie können ihn kostenlos per Post senden (rechtzeitig abschicken, damit er pünktlich ankommt).
- Alternativ können Sie ihn persönlich beim Wahlamt abgeben oder in den Rathaus-Briefkasten werfen

Wenn Sie Unterstützung beim beantragen der Briefwahl haben, sprechen Sie uns gerne an!



GRUPPEN & ANGEBOTE

Von **Montag bis Donnerstag** finden wöchentlich unsere regulären Gruppen wie folgt statt:

MONTAG

09:30 – 11:00 Frühstück
12:30 – 14:00 Kopf Fit

DIENSTAG

10:30 – 12:00 Eltern-Kind-Gruppe
13:00 – 14:30 soziales Kompetenztraining
15:00 – 16:30 Singgruppe

MITTWOCH

09:30 – 11:00 Stadtteilfrühstück
11:30 – 13:00 Malgruppe (externe Gruppe)
13:30 – 15:30 Kreativ Treff
15:30 – 16:00 Sitzgymnastik
17:00 – 18:30 Fertigkeiten-Treff

(jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat)

DONNERSTAG

09.30 – 12:00 Geschlossene Gruppe
PsychoLogisch
14.00 – 15:30 Spielegruppe

VERANSTALTUNGEN & ANGEBOTE

Am **Freitag** unterscheiden sich unsere Angebote wöchentlich, wie folgt:

JEDEN FREITAG

09:30 – 11:00 Sozialberatung
(Anmeldung erforderlich)

1. & 2 FREITAG IM MONAT

11:00 – 12:30 Kopf fit
13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen (offener Treff)

3. FREITAG IM MONAT

10:30 – 11:30 Mieterberatung durch
Mieterverein Hamburg
11:30 – 12:30 Kopf fit
13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen (offener Treff)

4. FREITAG IM MONAT

Gerichte aus aller Welt
(Anmeldung erwünscht)
ab 11:00 Schnippelschnack
ab 13:30 gemeinsames Essen

