

## NEUIGKEITEN IM BZ

### Kino-Nachmittag im BZ

Am Freitag, den **21. März**, laden wir Sie zu einem gemütlichen Kino-Nachmittag ins BZ ein!

Film: Mamma Mia  
Beginn: 13:00 Uhr  
Mit Popcorn und Nachos

Wir bitten um Anmeldung im BZ.  
Bitte beachten Sie: **vormittags** bleibt das BZ wegen der Vorbereitungen **geschlossen**.

Kommen Sie gerne vorbei und genießen Sie den Film mit uns!

### Ausblick

Am **09.04.2025** möchten wir mit Ihnen einen Ausflug machen.

Es geht mit dem **Riverbus** durch die Speicherstadt und in die Elbe. Hier wird der Bus zum Boot.

Wir treffen uns um 12.00 Uhr im BZ und fahren gemeinsam mit der RB81 in die Stadt. Der Riverbus startet um 14.00 Uhr in der Speicherstadt. Die Rückkehr erfolgt ab ca. 15.30 Uhr individuell.

Die Kosten für den ÖPNV und dem Riverbus betragen **€ 38,80** und sind bei der Anmeldung direkt zu entrichten.

Bitte melden Sie sich bis zum 5.3.2025 an.

## 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](http://www.sozialerdienst.de)

SOZIALER DIENST  
Karin Kaiser

März  
2025

BEGEGNUNGSZENTRUM

## FRÜHLINGSGEFÜHLE

Der Frühling bringt längere Tage, mildere Temperaturen und die ersten blühenden Pflanzen mit sich. Nach den dunklen Wintermonaten sorgt das für spürbar mehr Aktivität und Wohlbefinden. Jetzt ist die perfekte Zeit, um den Alltag mit kleinen positiven Momenten zu bereichern.

### Tipps für mehr Leichtigkeit im Frühling:

- **Raus in die Natur:** Sonnenlicht und frische Luft heben die Stimmung und geben neue Energie. Schon ein kurzer Spaziergang kann Wunder wirken.
- **Kreativ werden:** Farben und Licht inspirieren – ob malen, schreiben oder basteln, kreative Tätigkeiten fördern die Lebensfreude.
- **Licht tanken:** Morgens ein paar Minuten bewusst die Sonne genießen kann den Tag positiv beeinflussen.
- **Achtsamkeit üben:** Den Moment bewusst wahrnehmen – das Rascheln der Blätter, den Duft der Frühlingsluft oder das Gefühl von warmem Sonnenlicht auf der Haut.
- **Gemeinschaft suchen:** Freude verdoppelt sich, wenn wir sie teilen – ein Gespräch, ein gemeinsamer Ausflug oder einfach ein Lächeln können den Tag verschönern.
- **Kleine Veränderungen wagen:** Der Frühling ist die beste Zeit, um Neues auszuprobieren, sei es ein neues Hobby oder ein Perspektivenwechsel.

## 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  
(findet wieder am 16.05.2025 statt)  
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

