

## AKTUELLE NEUIGKEITEN IN KÜRZE

### AUSFLUG IM OKTOBER

Am 18.11. geht es zum Bowling! Wir treffen uns um 14 Uhr im Empfangsbereich unseres Büros und fahren dann gemeinsam zur Bowlingbahn nach Wandsbek (Gilde Bowling). Die Plätze sind begrenzt – daher bitten wir um vorherige Anmeldung. Wir freuen uns auf euch!

### DIABETES VERSTEHEN - VON GUMMIBÄRCHEN BIS ABNEHMSPRITZE: ZWEI TAGE VOLLER TIPPS UND ACTION

Am **14.11.2024** ist der **Weltdiabetestag**. Wir möchten mit verschiedenen Aktionen auf das Thema Diabetes und Prädiabetes aufmerksam machen.

Am **14. und 20. November 2024** dreht sich alles um das Thema Diabetes und gesundes Abnehmen. Besuchen Sie unsere kostenlosen Aktionstage **im Begegnungszentrum** und erfahren Sie, wie Sie Ihren positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen.

**14.11.2024** Weltdiabetestag

**17.00 – 18.30 Uhr** - Diabetes / Ursachen, Behandlung, Therapie

**20.11.2024**

**10.30 – 11.30 Uhr** - Sport bei Diabetes und Bewegung trotz Neuropathie? Das tut gut!

**12.00 – 13.30 Uhr** - Ernährung bei Diabetes / Ernährungsberatung und Showküche / Einfache Gerichte für den Alltag

**14.00 – 15.00 Uhr** - Pflege bei Diabetes / Richtig BZ-Messen, wann? Senior? Oder klassisch?

## 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

☎ 0172 1929538

**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

November  
2024

BEGEGNUNGSZENTRUM

## HAMBURGS SCHÖNSTE WEIHNACHTSMÄRKTE

22. November - 23. Dezember

**Historischer Weihnachtsmarkt vor dem Rathaus**

21. November - 23. Dezember

**Weihnachtsmarkt am Gerhart-Hauptmann-Platz**

11. November - 23. Dezember

**Santa Pauli**

23. November - 23. Dezember

**Weihnachtsmarkt Gänsemarkt**

18. November - 29. Dezember

**Hafencity Weihnachtsmarkt**

27. November - 23. Dezember

**Altonaer Weihnachtsmarkt**

14. November - 23. Dezember

**Weihnachtszauber an der Stadthausbrücke**

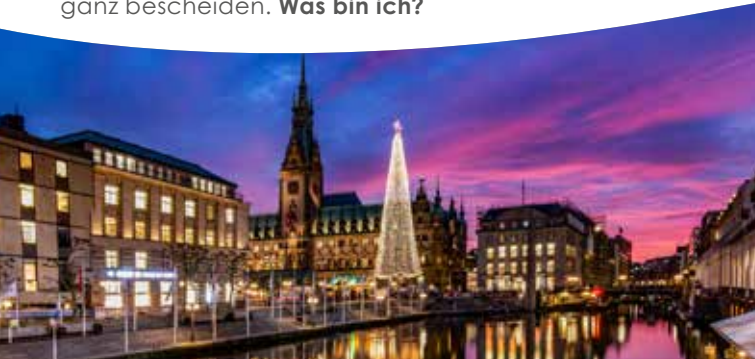


## Winter-Rätsel zum Knobeln

Ich komme leise und sanft, bedecke die Erde mit einem weißen Kleid. Ich bin kalt, doch viele freuen sich, wenn ich erscheine. **Was bin ich?**

Ich bin unsichtbar, doch meine Kälte ist klar, in langen Nächten, oft ganz ohne Gefahr. Ich komme in Träumen und durch Fenster hinein, verwandle die Welt in ein glitzerndes Design. **Was bin ich?**

Ich komme oft in der Nacht, bringe Kälte und Glanz, tanze im Licht der Sterne, gebe der Welt einen neuen Kranz. Ich mache die Stille lebendig, wenn ich über alles breite, und wenn der Morgen kommt, bin ich oft ganz bescheiden. **Was bin ich?**



## GRUPPEN & ANGEBOTE

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

### MONTAG

09:00 – 12:00 geschlossen

13:30 – 15:00 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 Senior\*innenfrühstück

13:30 – 15:00 Offener Treff

15:15 – 15.45 Sitzgymnastik

17:00 – 18:30 Fertigkeiten-Treff

(2. und 4. Mittwoch im Monat)

### DONNERSTAG

09.30 – 11:00 Frühstücksgruppe

12.00 – 13:30 Spielegruppe

## VERANSTALTUNGEN & ANGEBOTE

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

### JEDEN FREITAG IM MONAT

09:00 – 11:00 Sozialberatung

(Anmeldung erforderlich)

11:00 – 13:00 Offener Treff

13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen mit wechselnden Gesprächsthemen

### JEDEN 1. FREITAG IM MONAT

14:00 – 15:00 Erzähl-Café

### JEDEN 3. FREITAG IM MONAT

10:30 – 12:00 Mieterberatung durch Mieterverein Hamburg

### JEDEN 4. FREITAG IM MONAT

Gerichte aus aller Welt

(Anmeldung erwünscht)

ab 10:30 Schnippelschnack  
ab 13:00 gemeinsames Essen

