

Treffpunkt HH Ost-Mahlhaus

WOCHENPLAN

Montag

ÖFFNUNGSZEITEN:
10-18 Uhr

12.30-14.30 Uhr

Mittagstisch

Ein günstiges Mittagessen in munterer Runde.

Angebot mit Kostenbeitrag.

Bitte anmelden.

14-18 Uhr

Treff mit Beschäftigung

Wir gestalten gemeinsam, vieles ist möglich.

Dienstag

ÖFFNUNGSZEITEN:
14-19 Uhr

11-12 Uhr

Jeden 1. und 3. Di im Monat

Entspannt in den Tag

Wir lernen gemeinsam unterschiedliche Entspannungsmethoden.

14-16 Uhr

Offene Beratung

Beratung und Vermittlung bei behördlichen und alltagsbezogenen Fragen.



Mahlhaus 1b

16-19 Uhr

Gemeinsam kochen

Wir kochen und essen abwechselnd deftige und kalorienarme Gerichte.

Angebot mit Kostenbeitrag

Mittwoch

ÖFFNUNGSZEITEN:
10-12 u. 16-18 Uhr

10-12 Uhr

Voneinander lernen

Austausch in der Gruppe. Für Menschen mit ASP-Leistungen.

Bitte anmelden

12-13 Uhr

Peer-Beratung

Beratung von Betroffenen für Betroffene zum Thema psychische Probleme.

16-18 Uhr

Gemeinsames Singen

Schlager und Volkslieder mit Gitarrenbegleitung.

16-18

2. Mittwoch im Monat

Frauengruppe

Ausflüge und Aktivitäten nur für Frauen

Angebot mit Kostenbeitrag

Donnerstag

ÖFFNUNGSZEITEN:
10-18 Uhr

10-12 Uhr

Frühstück für Männer

Männer unter sich in gemütlicher Runde.

Angebot mit Kostenbeitrag.

10-12 Uhr

Klönsschnack mit Frühstück

Das Miteinander pflegen.

Angebot mit Kostenbeitrag. Bitte anmelden.

12-14

Offene Beratung

Beratung und Vermittlung bei behördlichen und alltagsbezogenen Fragen.

16-18

Offener Treff

"Die Kämpfer von Hamburg": Interessengruppe Barrierefreiheit und Gerechtigkeit im Stadtteil.

Freitag

ÖFFNUNGSZEITEN:
10-14 Uhr

10-12 Uhr

Frühstück für alle

Wir frühstücken in geselliger Runde.

Angebot mit Kostenbeitrag

13-14

In Bewegung

Aktivitäten für Körper, Geist und Seele

Samstag

ÖFFNUNGSZEITEN:

Freizeitgruppe

Je nach Jahreszeit verschiedene Aktivitäten, z.B. Ausflüge in und um Hamburg, Theater- und...

Bitte aktuelle Aushänge im Treffpunkt beachten oder telefonisch erfragen.

Sonntag

ÖFFNUNGSZEITEN: