

# Treffpunkt HH Ost-Mahlhaus

WOCHENPLAN

## Montag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
10-18 Uhr

12.30-14.30 Uhr

### Mittagstisch

Ein günstiges Mittagessen inmunterer Runde.

**Mit Kostenbeitrag.**

Bitte anmelden.

14-18 Uhr

### Treff mit Beschäftigung

Wir gestalten gemeinsam, vieles ist möglich.

## Dienstag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
14-19 Uhr

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

### Frühstück für Frauen

Frauen unter sich beim Frühstück in gemütlicher Runde.

**Mit Kostenbeitrag**

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 Uhr

### 2. Mittwoch im Monat Frauengruppe

Ausflüge und Aktivitäten nur für Frauen

**Mit Kostenbeitrag**

## Donnerstag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
10-18 Uhr

10-12 Uhr

### Frühstück für Männer

Männer unter sich in gemütlicher Runde.

**Mit Kostenbeitrag.**

10-12 Uhr

### Klönsschnack mit Frühstück

Das Miteinander pflegen.

**Mit Kostenbeitrag. Bitte anmelden.**

12-14 Uhr

### Offene Beratung

Beratung und Vermittlung bei behördlichen und alltagsbezogenen Fragen.

16-18 Uhr

### 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.

**Mit Kostenbeitrag**

13-14 Uhr

### In Bewegung

Aktivitäten für Körper, Geist und Seele

16-18 Uhr

### Gemeinsam kicken

Der Ball rollt, wir haben Spaß.

## 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:

Treffpunkt HH Ost-Mahlhaus

Mahlhaus 1 b-e  
22159 Hamburg

T: 040 / 64 42 67 22

treffpunkt-mahlhaus@sozialkontor.de

 **SOZIALKONTOR**

*Mit uns  
stark fürs Leben*