

# Treffpunkt HH Ost-Mahlhaus

WOCHENPLAN

## Montag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
10-18 Uhr

12-13 Uhr

### Mittagstisch

Ein günstiges Mittagessen in munterer Runde.

Mit Kostenbeitrag.  
Bitte anmelden.

14-18 Uhr

### Montagscafé

Wir gestalten gemeinsam, vieles ist möglich.

14-16 Uhr

Jeden 1. Montag im Monat  
**Repair-Sprechstunde**  
Defekte Elektrokleingeräte reparieren.

14-16 Uhr

Jeden 2. Montag im Monat  
**Computer-Sprechstunde**  
Fragen zu Smartphone oder Computer?  
Bitte anmelden.

## Dienstag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
12-19 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.

Mit Kostenbeitrag.

## Mittwoch

ÖFFNUNGSZEITEN:  
10-18 Uhr

10-12 Uhr

### Frauen. Frühstück.

Gemeinsam vorbereiten und genießen.

Mit Kostenbeitrag.

12-13 Uhr

### Peer-Beratung

Beratung von Betroffenen für Betroffene zum Thema psychische Probleme.



Mahlhaus 1b

16-18 Uhr

### Gemeinsam singen

Schlager und Volkslieder mit Gitarrenbegleitung.

## Donnerstag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
10-18 Uhr

10-12 Uhr

### Klönssnack mit Frühstück

Das Miteinander pflegen.  
Mit Kostenbeitrag. Bitte anmelden.

12-14 Uhr

### Offene Beratung

Beratung und Vermittlung bei behördlichen und alltagsbezogenen Fragen.



Mahlhaus 1b

16-18 Uhr

### Politikgruppe

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

16-18 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat

### Frauen. Freizeit.

Aktivitäten gemeinsam planen und erleben.  
Kostenbeitrag nach Absprache.

## Freitag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
10-18 Uhr

10-12 Uhr

### Frühstück für alle

Wir frühstücken in geselliger Runde.

Mit Kostenbeitrag.

16-18 Uhr

### Gemeinsam kichern

Der Ball rollt, wir haben Spaß.

## Samstag

### Freizeitgruppe

Je nach Jahreszeit z.B. Ausflüge in die Natur, Theater- und Konzertbesuche in und um Hamburg.

Bitte aktuelle Aushänge im Treffpunkt beachten oder anrufen.

## Sonntag

ÖFFNUNGSZEITEN:  
14-16 Uhr

14-16 Uhr

Jeden 1. Sonntag im Monat

### Sonntagscafé

Gemütlicher Plausch bei Kaffee, Keksen und Tee.

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