

Free Offer for Senior Citizens
Sevgili Yaslilarimiz Icin ücretsiz bir Hizmettir
تمايم خدمات برای سالمندان رایگان یم باشد



3. SENIOREN-AKTIV-TAG

IM BEZIRK HAMBURG-NORD

Einfach Rausgehen – Informieren – Ausprobieren

Mit vielen kostenlosen Infoständen, Mitmach-Aktionen und Kurzvorträgen zu Themen rund um das aktive Älterwerden.

**Samstag, den 28. Juni 2025
von 14:00 bis 17:00 Uhr**

auf dem **Straßburger Platz**
und in den Räumen der Frohbotschaftskirche
(barrierefrei zugänglich)

Die Veranstaltung ist eine Kooperation von:

3. Senioren-Aktiv-Tag im Bezirk Hamburg-Nord

Samstag, den 28. Juni 2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Unter dem Motto „Einfach Rausgehen - Informieren - Ausprobieren“ finden Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Interessierte zahlreiche kostenlose Angebote rund um das Thema „Aktiv bleiben im Alter“.

Aktionen zum Ausprobieren und Mitmachen, kurze, informative Vorträge zu wichtigen Themen sowie ein „Marktplatz“ mit Mitmachaktionen und Informationsständen von Beratungsstellen, Sport- und Bewegungsangeboten, Treffpunkten und Vereinen erwarten Sie.

In der Stöberstube gibt es Kaffee/Tee und Kuchen zu kleinen Preisen und eine **kostenlose Wasserausgabe**.

Das Programm:

Auf dem Straßburger Platz

14:00 Uhr Eröffnung

14:00 – 17:00 Uhr Marktplatz mit

- Informationsständen
- Alltags-Fitnesstest
- Bewegungsangeboten
- HVV-Bus Praxistraining
- Tipps für einen sicheren Umgang mit Rollatoren
- 1. Hilfe im Alter

In den Räumen der Frohbotschaftskirche

14:20 – 14:45 Uhr Wege aus der Einsamkeit: **Dagmar Hirche**

15:00 – 15:30 Uhr Ernährung im Alter **Heidrun Jenkner**

15:45 – 16:15 Uhr Vorsorgevollmacht: **Sozialverband Deutschland**

Alle Vorträge durch Schriftdolmetschen begleitet

16:30—17:00 Uhr Gemeinsames Singen zum Abschluss
mit dem Chor „älter und besser“