

ANGEBOT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Informationsblatt

Januar 2021

Gemeinsam und gesund alt werden in St. Georg

Sie wünschen sich Anregungen, Wohlbefinden und Genuss?
Wir sind für Sie da!

WIR BIETEN:

- ⚡ **Ernährung:** Gesundes Kochen, Backen und gemeinsames Essen
- ⚡ **Bewegung:** Herz-Kreislauf-Training sowie Beweglichkeitsübungen
- ⚡ **Information:** Vorträge und mehr
- ⚡ **Beratung:** Behörden und Anträge, Betrugsprävention, Pflegebedarf, Zuverdienstmöglichkeiten, bezirkliche Beratung, usw.



Hier & Leute | St. Georg
Hansaplatz 8 · 20099 Hamburg

Ansprechpartner:

Nicole Schiebe
info@hierundleute.de
Telefon 040 / 28 00 33 80

Öffnungszeiten:

Montag 10:30 – 13:30 Uhr
Donnerstag 12:00 – 15:00 Uhr

Das Angebot richtet sich an Bewohner*innen aus St. Georg ab ca. 55 Jahre,
die sich bei uns (kostenlos) als Teilnehmende anmelden können.

quatraCare
Gesundheitsakademie
gGmbH

Ein Projekt der Stiftung Berufliche Bildung