

## Lebe im Alter!

### Arbeit mit Älteren in der Region Bramfeld und Steilshoop

In den Gemeindezentren von Bramfeld und Steilshoop finden ältere Menschen eine Vielzahl von lebendigen Kreisen, die zur aktiven Teilnahme und Nutzung vielfältiger Möglichkeiten einzuladen.

Besonders hervorzuheben ist das **Gemeindezentrum der Martin-Luther-King Kirche in Steilshoop**, das den "Treffpunkt Steilshoop" beherbergt, eine von der FHH Hamburg finanzierte Einrichtung mit einem abwechslungsreichen Programm von Montag bis Freitag.

Das Angebot im "Treffpunkt Steilshoop" ist vielfältig und auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Es umfasst Sportangebote, Lachyoga, Gedächtnistraining, Internet- und Smartphone-Sprechstunden, Gesprächskreise, Tanzen im Sitzen sowie Singkreise sowie geistliche Themen.

Erfahrene Kursleiter\*innen und engagierte Freiwillige leiten diese Aktivitäten, bei denen die Teilnehmer\*innen aktiv zum Erfolg der Veranstaltungen beitragen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf **praktischer Seelsorge**, die einen integralen Bestandteil der unterstützenden Arbeit bildet. Dies wird auch im Café im Foyer, mit Frühstückstreff und Suppentreff gestärkt, das eine offene und freundliche Atmosphäre für zwanglose Treffen schafft. Sie haben nicht nur die Gelegenheit zu geselligen Begegnungen, sondern auch die Möglichkeit in den **Herzenssprechstunden** über schwerere Themen zu sprechen.

Das Programm in der Region wird durch Vorträge und Workshops ergänzt.

Gemeindenachmittage mit Geburtstagsfeiern sowie Feste mit Musik, Mitmachaktionen und Ausflüge von April bis September vervollständigen das umfangreiche Angebot.

Die vielfältigen Möglichkeiten für ältere Menschen in der Region fördern nicht nur die körperliche und geistige Aktivität, sondern tragen auch wesentlich sozialen Teilhabe und Unterstützung im Alter bei.

Lerne Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen!!

### Treffpunkt Steilshoop:

#### **Andrea Kalter**

Arbeit mit Älteren in der Region Bramfeld und Steilshoop

Martin Luther King Kirche Steilshoop

Gründgenssstr. 28 in 22309 Hamburg

Tel: 040 – 639 056 21

[Treffpunkt.Steilshoop@martin-luther-king-steilshoop.de](mailto:Treffpunkt.Steilshoop@martin-luther-king-steilshoop.de)

#### **Weitere Infos unter:**

[www.Senioren-in-Steilshoop.de](http://www.Senioren-in-Steilshoop.de)

[www.kirchen-bramfeld-steilshoop.de](http://www.kirchen-bramfeld-steilshoop.de)

[www.osterkirche-bramfeld.de/](http://www.osterkirche-bramfeld.de/)

[www.martin-luther-king-steilshoop.de](http://www.martin-luther-king-steilshoop.de)

[www.simeonkirche.de](http://www.simeonkirche.de)

[www.thomaskirche-bramfeld.de](http://www.thomaskirche-bramfeld.de)