

معلومات وعروض مجانية - Free Offer for Citizens Senior - Programme gratuit pour seniors -

لکیار السن - مایم خدمات برای سالمندان رایگان یم باشد - Bezprzylana oferta zdrowotna dla seniorów -

Бесплатная информация и упражнения для пожилых людей - Programas gratuitos para personas de la tercera edad - Sevgili Yaslılarımız Için ücretsiz bir Hizmettir -

Безкоштова пропозиція для пенсіонерів



© monkeybusinessimages

## SENIOREN-AKTIV-TAG

### IM BEZIRK EIMSBÜTTEL

#### Rausgehen - Informieren - Ausprobieren

Mit vielen Infoständen und kostenfreien Mitmach-Aktionen

zu Themen rund um das aktive Älterwerden

Freitag | 25. Juli 2025

10.00 - 13.00 Uhr

AWO Seniorentreff | Niendorf

Tibarg 1 | 22459 Hamburg

und auf dem Platz davor

Die Veranstaltung ist barrierefrei für mobilitätseingeschränkte Personen!

Eine Kooperation von:



Runder Tisch  
Senior:innen  
Niendorf



# **Senioren-Aktiv-Tag**

## **Freitag, 25. Juli 2025 | 10 bis 13 Uhr**

### **AWO Seniorentreff, Tibarg 1**

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

Unter dem Motto „Rausgehen – Informieren – Ausprobieren“  
finden Sie zahlreiche Angebote rund um das Thema „Aktiv bleiben im Alter“.

#### **Informieren Sie sich:**

Fachamt Gesundheit – Kommunale Gesundheitsförderung  
Bewegungs-Initiative „Mach mit – bleib fit!“ des Hamburger Sportbundes  
AWO Landesverband - Seniorentreffpunkte  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf  
Bezirks-Seniorenbeirat und -Inklusionsbeirat  
Wir für Niendorf e.V.  
Lange aktiv bleiben (LAB e.V.)  
Stadtteilpolizisten  
Fachgeschäfte aus dem Gesundheits-Sektor  
Besuchsdienste, Betreuungs- und Alltagsbegleiter/innen  
Selbsthilfegruppen und Bürgerengagement  
Hamburger Hausbesuch  
DRK Kreisverband Hamburg – Eimsbüttel e.V.  
ASB Ortsverband und Sozialstation

#### **Machen Sie mit:**

Alltags-Fitness-Test beim Hamburger Sportbund  
Vielseitige Aktivitäten im AWO-Seniorentreff  
Sitzgymnastik mit dem NTSV  
Kleine Genuss-Momente bei der AWO  
Bewegungsangebote und Gedächtnis- Parcours beim ASB  
„Erste Hilfe to go“ bei der Johanniter Unfallhilfe  
Raus aus dem Haus mit dem Stadtfinder Martin Legge  
Und Verschiedenes mehr

#### **Stärken Sie sich:**

Kaffee und Kuchen im AWO Seniorentreff

**Schauen Sie in bequemem Schuhwerk vorbei – wir freuen uns!**

**Ihr Koordinierungsteam – Eimsbütteler Senioren-Aktiv-Tag**

#### **Kontakt:**

Fachamt Gesundheit | Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement | Grindelberg 62-66  
20144 Hamburg | gesundheitsfoerderung@eimsbuettel.hamburg.de | 040 42801 2212