

GRUPPEN & ANGEBOTE

MONTAG

- 09:30 – 11:00 Frühstück
- 12:30 – 14:00 Kopf Fit
- 16:30 – 17:45 Fasziengruppe

DIENSTAG

- 10:30 – 12:00 Eltern-Kind Gruppe
- 13:00 – 14:30 soziales Kompetenztraining
- 15:00 – 16:30 Singgruppe

MITTWOCH

- 09:30 – 11:00 Stadtteilfrühstück
- 11:30 – 13:00 Malgruppe (externe Gruppe)
- 13:30 – 15:30 Kreativ Treff
- 16:30 – 18:00 Fertigkeiten-Treff
(jeden 2. + 4. Mittw. im Monat)

DONNERSTAG

- 09:30 – 13:30 Geschlossene Gruppe
„PsychoLogisch“
- 14:00 – 15:30 Spielegruppe

.....
Freitags unterscheiden sich unsere Angebote wöchentlich, wie folgt:

JEDEN FREITAG

- 09:30 – 11:00 Sozialberatung
- 10:45 – 11:30 Fit ins Wochenende (Gymnastik)
- 13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen

4. FREITAG IM MONAT

Gerichte aus aller Welt

- 11:15 – 12:30 Schnippelschnack
- 13:30 – 15:00 gemeinsames Essen

Alle mit • = Anmeldung erforderlich
Alle mit • = Anmeldung erwünscht

ÖFFNUNGSZEITEN

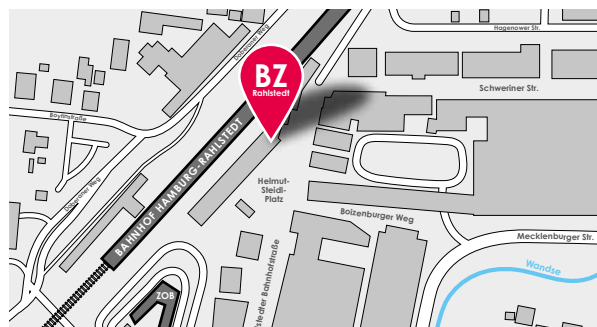
Unser Begegnungszentrum ist zu den Gruppenangeboten und für die offenen Treffs geöffnet.

Die Teilnahme ist **kostenlos und unverbindlich**.

Für unsere Frühstücks-Angebote, das soziale Kompetenztraining und den Fertigkeiten-Treff benötigen wir eine Anmeldung.

Alle anderen Angebote sind für alle offen.

Kommen Sie gern vorbei!



BEGEGNUNGSZENTRUM

☎ 040 28 533 784 9

✉ info@sozialerdienst.de

**Sozialer Dienst
Karin Kaiser GmbH**
Helmut-Steidl-Platz 1
22143 Rahlstedt
040 / 677 32 47

www.sozialerdienst.de

Mai
2026

BEGEGNUNGSZENTRUM
Rahlstedt

SOZIALER DIENST
Karin Kaiser

DER MAI IST ENDLICH DA!

Und mit ihm ziehen nicht nur frische Farben und erste warme Sonnenstrahlen ein, sondern auch gute Laune, nette Begegnungen und jede Menge Gründe, mal wieder vorbeizuschauen.

Im Begegnungszentrum wird der Mai bunt, lebendig und herzlich – ganz ohne Frühlingmüde, dafür mit umso mehr Kaffee, Gesprächen und kleinen Überraschungen, wie unserem

Ausflug zum Botanischen Sondergarten nach Wandsbek. Auch unsere Singgruppe wird sicherlich den Mai feiern. Kennen Sie das Lied noch? „**Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus....**“ Wie geht es weiter?

Ob Sie lieber gemütlich frühstücken, sich bewegen, kreativ werden oder einfach bei einem Klönschnack den Alltag kurz vor der Tür lassen: Bei uns finden Sie genau den richtigen Platz dafür.

Natürlich gibt es auch wieder Beratung, Austausch und Angebote für Jung und Alt – offen, freundlich und unkompliziert. Und am **letzten Freitag im Monat** werden wir wieder gemeinsam den Frühling mit einem gemütlichen **Schnippelschnack und anschließendem Essen** ausklingen lassen.

Also: Einfach mal reinschauen, Neues entdecken und genießen Sie einen Mai voller Begegnungen, Gespräche und guter Stimmung – wir freuen uns auf Sie.

AUSBLICK

AM SAMSTAG INS BEGEGNUNGSZENTRUM!

In diesem Monat öffnet das Begegnungszentrum wieder an einem Samstag seine Türen. Schauen Sie vorbei, treffen Sie sich hier zum Klönen, Spielen oder einfach nur für eine kurze Pause. Wir freuen uns auf Sie.

Wann: 09.05.2026
von 10:00 – 14:00 Uhr

SPIELEND IN DEN FRÜHLING

Der Nachbarschaftstreff lädt zu einem offenen Spieleabend ein. Jeder kann sein Lieblingsspiel mitbringen oder einfach dort mitmachen, wo es gefällt. Ein Abend zum Mitmachen, Kennenlernen und Spielen.

Wann: 11.05.2026
um 18:00 Uhr

AUSFLUG MIT PICKNICK

Wir möchten mit Ihnen einen Ausflug zum Botanischen Sondergarten Wandsbek machen. Wir fahren gemeinsam mit dem Bus und werden uns, bei einem Rundgang, die wunderschöne Natur ansehen. Anschließend picknicken wir vor Ort. Bitte melden Sie sich bis zum 15.5. an und bringen bis zu diesem Termin eine Brotbox (wird von uns gefüllt) vorbei.

Wann: 20.05.2026 Treffen
um 13 Uhr am Begegnungszentrum

An diesem Tag fällt der Kreativ Treff aus.



Kennen Sie schon ...?

FIT INS WOCHENENDE

Wann: Freitag
von 10:45 – 11:30 Uhr

Fit ins Wochenende ist Ihr aktiver und fröhlicher Start in zwei erholsame Tage. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches **Bewegungsprogramm zu unterschiedlichster Musik** – mal fließend und moderat, mal kraftvoll und bewusst fordernd.

Der Kurs verbindet einfache Fitnessübungen mit Elementen für **Koordination, Balance und mentale Wachheit**. So trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern bringen auch Ihren Geist in Schwung. Die Mischung aus Rhythmus, Bewegung und guter Stimmung **löst Verspannungen, steigert Ihre Energie** und sorgt dafür, dass Sie das Wochenende mit einem klaren Kopf und einem positiven Körpergefühl beginnen.

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, ob Dancing Queen oder Tanzmuffel - hier finden Sie den perfekten Übergang vom Alltag in die Freizeit.