

AKTUELLE NEUIGKEITEN IN KÜRZE

Am **11. April** machen wir einen Ausflug zum **Minigolf**. Dazu treffen wir uns um 14:30 Uhr im Begegnungszentrum und fahren dann gemeinsam zur Minigolfanlage. Der Preis pro Person wird zwischen 3,50 und 5 € liegen. Melden Sie sich bitte an, wenn Sie mitkommen möchten!

Am **24. April** veranstalten wir von 12 bis 15 Uhr einen **Bücherflohmarkt** im BZ. Wenn Sie etwas verkaufen möchten, melden Sie sich bitte telefonisch oder bei unseren Mitarbeitenden im Begegnungszentrum an.

Am **27. April** ist in Hamburg die **Lange Nacht der Museen**. Besuchen Sie mindestens eines der 53 Museen und lassen Sie sich von den insgesamt 592 Veranstaltungen in dieser Nacht begeistern.

Am **28. April** können Sie in der Hamburger Innenstadt die Teilnehmer*innen des **Hamburg Marathons** anfeuern.

Am **29. April** geht es zum **Frühlingskonzert im Gymnasium Rahlstedt**. Das Konzert beginnt um 18 Uhr, daher treffen wir uns um 17:30 Uhr vorm Eingang der Schule. Der Eintritt ist kostenlos.



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

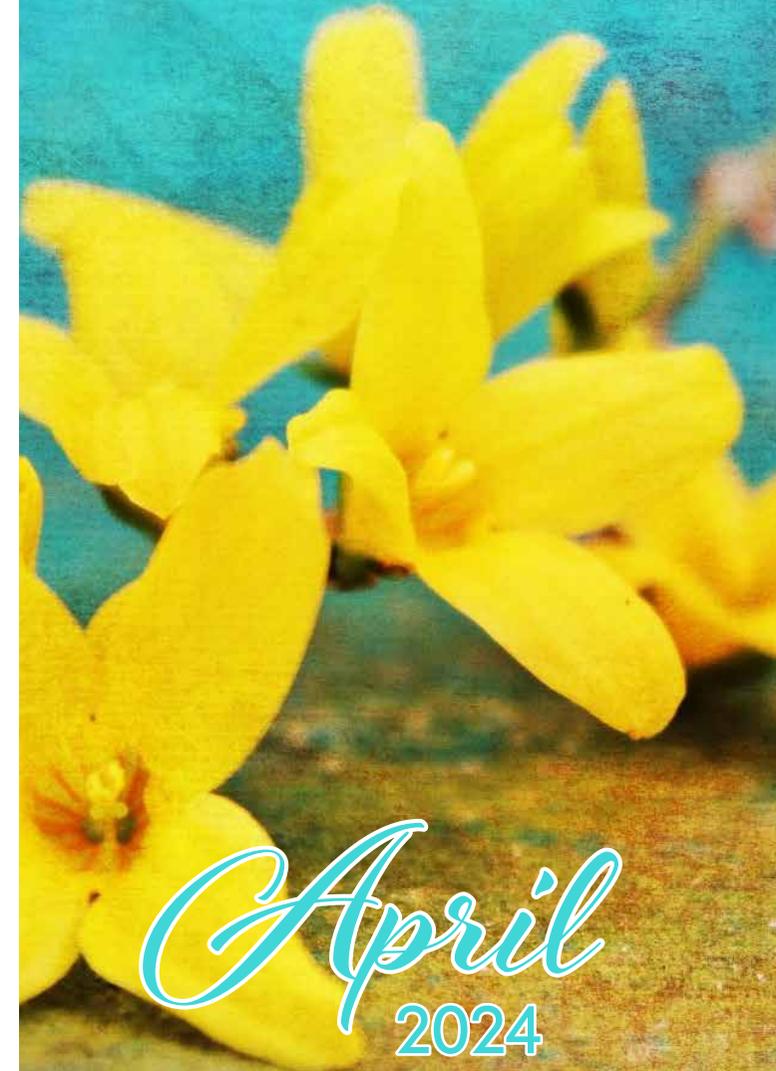
☎ 0172 1929538

**Sozialer Dienst
Karin Kaiser GmbH**

Helmut-Steidl-Platz 1
22143 Rahlstedt
040 / 677 32 47

www.sozialerdienst.de

SOZIALER DIENST
Karin Kaiser



April
2024

BEGEGNUNGSZENTRUM

SAISONGEMÜSE IM APRIL

Warum saisonal essen?

1. Saisonales Einkaufen für den Klimaschutz

Wer saisonal einkauft, schont die Umwelt, da z.B. auch weite Transportwege, insbesondere per Flugzeug, vermieden werden.

2. Saisonale Lebensmittel haben einen höheren Vitamingehalt

Je frischer ein Produkt ist, desto höher ist der Nährstoffgehalt. Vollständig ausgereift und mit genügend Licht versorgt, haben Obst- und Gemüsesorten den höchsten Vitamingehalt.

3. Saisonale Lebensmittel schmecken besser

Neben dem Vitamingehalt ist auch der Geschmack nicht außer Acht zu lassen. Erdbeeren, die im Sommer auf dem Acker geerntet werden, schmecken aromatischer als im Winter geerntete und importierte Erdbeeren.

4. Wer saisonal kauft, kocht meist vielfältiger

Wer saisonales Obst oder Gemüse verarbeitet und danach z.B. einfriert, kann in jeder Jahreszeit aus einem vielseitigen Angebot schöpfen.



GRUPPEN & ANGEBOTE

Von **Montag bis Donnerstag** finden wöchentlich unsere regulären Gruppen wie folgt statt:

MONTAG

09:00 – 12:00 geschlossen
13:30 – 15:00 Kopf Fit

DIENSTAG

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

MITTWOCH

09:30 – 11:00 Seniorenfrühstück
13:30 – 15:00 Offener Treff
15:00 – 16:00 Sitzgymnastik
17:00 – 18:30 Fertigkeiten-Treff
(2. und 4. Mittwoch im Monat)

DONNERSTAG

09:30 – 11:00 Klient*innenfrühstück
12:00 – 13:30 Spielegruppe

VERANSTALTUNGEN & ANGEBOTE

Am **Freitag** unterscheiden sich unsere Angebote wöchentlich, wie folgt:

JEDEN FREITAG IM MONAT

09:00 – 11:00 Sozialberatung
(Anmeldung erforderlich)

1. & 2. FREITAG IM MONAT

13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen

3. FREITAG IM MONAT

10:30 – 12:00 Mieterberatung
14:00 – 15:00 PC & Handy Hilfestellung

4. FREITAG IM MONAT

10:00 – 12:30 Schnippelschnack & Kochen
12:30 – 14:30 Suppenküche

