

Free Offer for Citizens Senior - Programme gratuit pour seniors - - معلومات وعروض مجانية لكبار السن -
- Bezplatna oferta zdrowotna dla seniorów - Бесплатная информация и упражнения для пожилых людей - Programas gratuitos para personas de la tercera edad -
Sevgili Yaslılarımız İçin Ücretsiz bir Hizmettir - Безкоштовна пропозиція для пенсіонерів



©monkeybusiness (mit KI bearbeitet)

SENIOREN-AKTIV-TAG

IM BEZIRK EIMSBÜTTEL

Rausgehen - Informieren - Ausprobieren

Mittwoch, 02. September 2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Freizeitzentrum Schnelsen

Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Die Veranstaltung ist barrierefrei
für mobilitätseingeschränkte Personen!

Eine Kooperation von:



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

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

Darauf können Sie sich freuen:

- ◆ **Alltags-Fitness-Test**
Testen Sie Ihre Fitness und erhalten Sie Tipps für mehr Bewegung im Alltag.
- ◆ **Gesundheit & Bewegung**
Informationen zu gesunder Ernährung und Bewegungsangeboten speziell für Senior:innen.
- ◆ **Mobilität**
Erfahren Sie, wie Sie im Alltag mobil und sicher unterwegs bleiben können – mit Unterstützung von HVV, ADAC und weiteren Akteuren.
- ◆ **Unterstützung & Pflege**
Lernen Sie verschiedene Hilfs- und Beratungsangebote für ein selbstbestimmtes Leben im Alter kennen.
- ◆ **Information & Austausch**
Kommen Sie ins Gespräch mit Expert:innen zu Themen wie Wohnen, Sicherheit und Engagement im Quartier.
- ◆ **Kaffee & Kuchen**
Genießen Sie eine Pause bei Kaffee und Kuchen!
- ◆ **Unser Tipp**
Kommen Sie in bequemem Schuhwerk vorbei und probieren Sie die vielfältigen kostenfreien Mitmach-Angebote aus!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Koordinierungsteam – Eimsbütteler Senioren-Aktiv-Tag

Kontakt:

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