

Beratung & Kontakt

Hier & Leute • St. Georg
Hansaplatz 8 • 20099 Hamburg
Telefon 040 / 28 00 33 80
info@hierundleute.de
www.hier-leute.de

Hier & Leute

St. Georg

Für Sie vor Ort

Ihre Ansprechpartnerinnen
Cornelia Essel • Nicole Schiebe

Montag 10.30 – 13.30 Uhr
Donnerstag 12.00 – 15.00 Uhr



Ihr Weg zu uns



Stand 02/2021 Fotos Adobe Stock Gestaltung www.illustration-hochleitner.de

 Gemeinsam
und gesund
alt werden
im Stadtteil



quatraCare
Gesundheitsakademie
gGmbH

Ein Unternehmen der Stiftung Berufliche Bildung

Wir sind für Sie da!

Hier & Leute richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner aus St. Georg ab ca. 55 Jahren, die sich bei uns kostenlos als Teilnehmende anmelden können.

Hier & Leute – Gemeinsam und gesund alt werden in St. Georg – ist ein Angebot, das älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern wohnortnahe Impulse für eine gesunde Lebensführung in einem stabilen Kontaktnetz ermöglicht. Es gibt zentral gelegene Räumlichkeiten, die so ausgestattet sind, dass die Besucher/innen gern dorthin kommen und die Qualität der Angebote wahrnehmen. Eine professionelle Küche, einen schönen Gruppenraum und die Möglichkeit zur freien Entfaltung.

Kostenlose Angebote für 



Wir bieten

Präventionsangebote zum Mitmachen

Ernährung

Gesundes Kochen, Backen und gemeinsames Essen

Bewegung

Herz-Kreislauf-Training sowie Beweglichkeitsübungen

Information

Vorträge, Aktuelles und mehr

Beratung

Behörden und Anträge, Betrugsprävention, Pflegebedarf, Zuverdienstmöglichkeiten, bezirkliche Beratung und vieles mehr ...

Kommen Sie mit Ihren Wünschen und Fragen einfach auf uns zu. Wir freuen uns, Sie bald persönlich bei uns begrüßen zu dürfen.