



## 1 Essen ist fertig! Eltern kochen mit ihren Kindern (1)

**Eltern und Kinder kochen und essen gemeinsam:** Ob Kochmuffel oder Kochfreunde, alle erhalten Anregungen, probieren Rezepte aus und lernen Neues über eine gesunde und leckere Ernährung, die auch den Geldbeutel schont. 🍷 Leitung: **Angela Nolte**, Ökotrophologin.

**DER ORT:** Küche der Grundschule Großlohering, Großlohering 11, 22143 Hamburg

**DIE TERMINE:** Ab 4. 9. 2017, Montag von 17.00 bis 19.00 Uhr



## 2 Essen ist fertig! Eltern kochen mit ihren Kindern (2)

**Eltern und Kinder kochen und essen gemeinsam:** Ob Kochmuffel oder Kochfreunde, alle erhalten Anregungen, probieren Rezepte aus und lernen Neues über eine gesunde und leckere Ernährung, die auch den Geldbeutel schont. 🍷 Leitung: **Angela Nolte**, Ökotrophologin.

**DER ORT:** Küche der Grundschule Großlohering, Großlohering 11, 22143 Hamburg

**DIE TERMINE:** Ab 5. 9. 2017, Dienstag von 17.00 bis 19.00 Uhr



## 3 Zeitung lesen und miteinander ins Gespräch kommen

**Der Presseclub im Treff Großlohe:** Wir blicken in aktuelle Tageszeitungen und diskutieren die dortigen Meldungen. Dabei vertiefen wir nebenbei auch Deutschkenntnisse und unsere Medienkompetenz. 🍷 Leitung: **Bernhard Schulte**, ehemaliger Geschichtslehrer.

**DER ORT:** Treffpunkt Großlohe, Stapelfelder Straße 108, 22143 Hamburg, Telefon: 040-05790641

**DIE TERMINE:** Ab 4. 10. 2017, Mittwoch von 17.00 bis 18.30 Uhr



## 4 Computerclub: MS-Office kennenlernen

Unter erfahrener Anleitung können sich die TeilnehmerInnen mit dem Computer vertraut machen, ihre Fragen stellen und ihre Kenntnisse auffrischen und das im eigenen Tempo. Sie lernen Briefe, E-Mails und Bewerbungen zu schreiben. 🍷 Leitung: **Daniel Gren**, Koordinator Treff Großlohe.

**DER ORT:** Treffpunkt Großlohe, Stapelfelder Straße 108, 22143 Hamburg, Telefon: 040-05790641

**DIE TERMINE:** Ab 6. 9. 2017, Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr



## 5 Bewegung macht Spaß und ist gesund!

**Bewegung für Frauen aus Großlohe:** Wir sporten mit flotter Musik. Dabei kräftigen wir unsere Muskeln und lernen durch die Bewegung etwas über unseren Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! 🍷 Leitung: **Margrid Gerken**, Übungsleiterin.

**DER ORT:** Turnhalle der Grundschule Großlohering, Großlohering 11, 22143 Hamburg

**DIE TERMINE:** Ab 11. 9. 2017, Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr



## 6 Für Anfänger: Nähen leicht gemacht!

**Nähen lernen für AnfängerInnen:** Sie lernen die Nähmaschine und ihre unterschiedlichen Funktionen kennen. Danach können Sie leichte Modelle anfertigen und eigene Kleidungsstücke verändern oder fertig nähen. 🍷 Leitung: **Heike Schmäuser**.

**DER ORT:** Wohnunterkunft Großlohering, Großlohering 54a, 22143 Hamburg

**DIE TERMINE:** Ab 4. 9. 2017, Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr



## 7 Für fortgeschrittene Anfänger: Schneiden & Nähen

**Fortgeschrittene Näh-AnfängerInnen:** Sie können schon mit der Nähmaschine umgehen. Sie beschäftigen sich mit Schnitten und Nähanleitungen und schneiden selbst zu. Sie nähen, was gerade gewünscht oder gebraucht wird! 🍷 Leitung: **Heike Schmäuser**.

**DER ORT:** Wohnunterkunft Großlohering, Großlohering 54a, 22143 Hamburg

**DIE TERMINE:** Ab 4. 9. 2017, Montag von 19.30 bis 21.00 Uhr