

# Älterwerden

## Gut Älterwerden, aber wie?



Die Lots\*innen informieren,  
beraten und organisieren,  
wie Sie

- den Alltag gut bewältigen
- Unterstützung bekommen
- gesund bleiben
- Kontakte herstellen



Nächste Schritte bringen wir  
gemeinsam auf den Weg.

**KOSTENFREI**



### Sprechstunde:

Kultorhaus im Eichtalpark  
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
Von 10 bis 12 Uhr  
(vorherige Anmeldung empfohlen)

Nächste Schritte bringen wir gemeinsam  
auf den Weg.



**BERATUNG AUCH AUF  
TÜRKISCH, SPANISCH,  
ITALIENISCH UND ENGLISCH**



Für Menschen ab 65 und deren Nahestehende in den  
Bezirken Bergedorf, Eimsbüttel, Hamburg-Nord und  
Wandsbek. Kostenlos, individuell, unabhängig.



**Nach Neujahr gleich durchstarten:  
Donnerstag, 8. Januar 2026, 10-12 Uhr**