

Wochenplan UD Altona

Tel.: 040 3803836210; Mail:

03/2026

mo.

11 – 13 Uhr

Offene
Beratung
(mit
Anmeldung)

11.30 – 13.30

Liv – Waffeln
für Frauen*
(Spendenbasis)

15 – 18 Uhr

Offenes Atelier

di.

14 – 15.30

Tischtennis
(März-Oktober)

16 – 18 Uhr

Offener Treff

16 – 18 Uhr

Fahrrad-
Selbsthilfe

mi.

10 – 12 Uhr

Frühstücksgru-
ppe
(2,00 Euro)

12 – 14 Uhr

Offene
Beratung
(mit
Anmeldung)

14 – 15.30

Offener Chor
“insel singt”

16 – 18 Uhr

Offener Treff

do.

14 – 15.30

Recovery
Gruppe

16 – 18 Uhr

Offener
Beratung
(mit
Anmeldung)

16 – 18 Uhr

Offener Treff

fr.

10.30 – 12.00

Computer-
beratung
(Anmeldung
unter 01590-
6305653)

11 – 14 Uhr

Mittagstisch
(2,50 Euro mit
Anmeldung)

sa.

19 – 22 Uhr

Nachtcafé
(Getränke zum
Selbstkosten-
preis)

so.

11 – 13 Uhr

Jeden 1. Sonntag
im Monat
Sonntags-
frühstück
(2,50 Euro)