Oktober 2023 – Januar 2024

Unser Treffpunkt

Programm

spar+bau

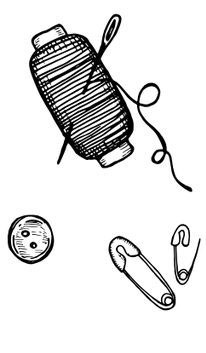
Lebe Dein Zuhause.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
T 0511 21978-174



Montag | 10:00 – 11:00 Uhr — SENIORENGYMNASTIK MIT YOGA-ELEMENTEN

Altes Angebot, neue Zeit: Für alle, die sich mit sanften Bewegungen stärken und entspannen wollen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

Montag | 14:00 – 16:00 Uhr — INTERESSENGRUPPE MODELLEISENBAHN

Kommunaler Seniorenservice Hannover – mit Uwe Apitius, Tel.: 350 39 78

Montag | 17:00 – 18:30 Uhr — SILBERMÄUSE

Nachbarschaftliche Hilfe rund um den Laptop. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Auch zu weiteren Fragen rund um digitale Geräte kann Ihnen Jürgen Gieseke weiterhelfen.

Dienstag | 14:00 – 17:00 Uhr — SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten mit Doris Meister. Bei Interesse Kontakt bitte über Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

Jeden Dienstag
17:00 – 19:00 Uhr — SELBSTHILFEGRUPPE INTAKT

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Mitmenschen mit Problemen wie z. B. Depressionen, Schüchternheit und soziale Phobie. Am letzten Dienstag des Monats trifft sie sich im hinteren Gruppenraum bzw. bei einer Außenaktivität.
Über KIBIS bzw. über die Mailadresse intaktgruppehannover@yahoo.de kann mit der Gruppe, vertreten durch Herrn Schnur oder Herrn Metzger, Kontakt aufgenommen werden.

Jeden letzten Dienstag im Monat
18:00 – 22:00 Uhr — NÄH-TREFF

Gemeinsam in fröhlicher Runde nähen! Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Anmeldung über Petra Engelmann, Tel.: 350 44 01

Mittwoch | 14:00 – 17:00 Uhr — SKATGRUPPE

Jeden Mittwoch wird das Skatblatt im Treffpunkt gemischt. Gesucht werden stets weitere Mitspielerinnen und Mitspieler, die gerne in geselliger Runde spielen möchten. Melden Sie sich bitte vorab bei Ronald Lüders, Tel.: 350 90 35

Donnerstag | 9:30 – 10:30 Uhr — BEWEGUNG MACHT SPASS UND HÄLT FIT

Leichte gymnastische Übungen (insbesondere im Sitzen) unter fachkundiger Leitung.
Die Bewegungsabläufe unterstützen die allgemeine Beweglichkeit und können zur Sturzprophylaxe beitragen. Kommunaler Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

Am 2. Donnerstag im Monat
11:00 – 13:00 Uhr — Planungsgruppe Senioren Vahrenwald-List
DONNERSTAGS-TREFF

Die Planungsgruppe Senioren in Vahrenwald-List trifft sich, um sich zum Wohl der Menschen 60+ im Stadtbezirk einzumischen. Es werden Missstände aus verschiedenen Bereichen besprochen und Wege zur einvernehmlichen Problemlösung gesucht.

Donnerstag | 14:00 – 17:00 Uhr — SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten mit Doris Meister. Bei Interesse Kontakt bitte über Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

Donnerstag | 17:00 – 19:00 Uhr — RUSSISCHE KARAOKE- UND TANZGRUPPE

Jeden Donnerstag werden gemeinsam russische und deutsche Lieder gesungen.
Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmende. Kommunaler Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

14-tägig
Freitag | 14:00 – 16:00 Uhr — SELBSTHILFEGRUPPE
Ehemalige Heimkinder

Ehemalige Heimkinder laden Betroffene ein, im geschützten Raum über Schwierigkeiten, Probleme und traumatische Erlebnisse zu reden. Betroffene sind herzlich eingeladen – Anmeldungen bitte unter Tel.: 234 91 48

Jeden 1. Freitag im Monat
16:30 – 20:00 Uhr — KREATIVGRUPPE

Ob Stricken, Häkeln, Nähen oder Basteln – in dieser Gruppe ist alles möglich. Es wird gemeinsam besprochen, welche Wünsche es gibt. Kommen Sie einfach vorbei.

Freitag | unregelmäßig — INFORMATIONS- UND DISKUSSIONS-VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

Die Planungsgruppe Senioren im Stadtbezirk Vahrenwald-List organisiert regelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen. Die Veranstaltungen dieses Quartals sehen Sie weiter unten.

Jeden 3. Sonntag im Monat
15:00 Uhr — SONNTAGSCAFÉ

Einmal im Monat wird sonntags im Treffpunkt zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Kommen Sie zum Klönen vorbei, gemeinsam schmeckt der frisch gebackene Kuchen doppelt so gut. Ein kleiner Unkostenbeitrag wird vor Ort erhoben. Anmeldungen bitte unter Tel.: 350 57 18

Donnerstag
15:00 – 16:30 Uhr — TAUSCHREGAL
Nichtgebrauchtes verschenken und Nützliches finden

Was bei Ihnen zu Hause verstaubt, mag jemand anderen erfreuen, und vielleicht finden Sie hier etwas, das Sie schon immer haben wollten? Bringen Sie gut erhaltene Dinge vorbei (keine Bücher, keine Kleidung) und nehmen Sie kostenlos mit, was Sie Schönes finden.

INFORMATIONS- UND DISKUSSIONSVERANSTALTUNG FÜR SENIOREN der Planungsgruppe Senioren

Freitag | 8. September
14:30 – 16:30 Uhr — PERSÖNLICHE VORSORGE
nicht nur für Ältere

Infoveranstaltung: Was ist, wenn wir altersbedingt, durch Krankheit oder durch Unfall in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können? Iris Reschke vom Betreuungsverein der AWO Region Hannover gibt einen Überblick über Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht, es können Fragen gestellt werden.
Gesprächsleitung: Rainer Schoppe, Detlef Beste (beide Planungsgruppe Senioren)

Freitag | 13. Oktober
14:30 – 16:30 Uhr — MEDIZINISCHE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN

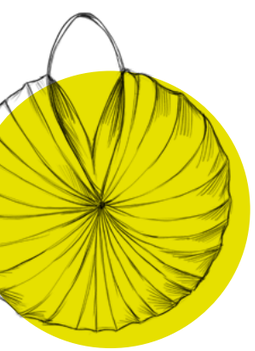
Im Vortrag wird darauf eingegangen, wie Männer und Frauen medizinisch zu unterscheiden sind, insbesondere bei der Medikamententherapie. Referentin: Dr. med. Cornelia Goesmann
Gesprächsleitung: Elvira Schmidt, Angelika Gütte (beide Planungsgruppe Senioren)

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
T 0511 21978-174



Freitag | 17. November
14:30 – 16:30 Uhr
NEUES AUS DEM BEZIRKSRAT VAHRENWALD-LIST

Sie fühlen sich wohl in Vahrenwald-List, wohnen gern in „Ihrem Quartier“ und haben Anregungen und Ideen für die Kommunalpolitik? Gemeinsam mit der Bezirksratsfrau **Susanne Stucke** aus Vahrenwald wollen wir über bereits Erreichtes sprechen und Wünschenswertes anregen. Natürlich werden Sie auch über aktuelle, bereits getroffene Entscheidungen des Bezirksrats informiert. Gesprächsleitung: Hans-Jürgen Meißner, Detlef Beste (beide Planungsgruppe Senioren)

Specials

Samstag | 30. September – Montag 2. Oktober
KREATIVWOCHENENDE

An diesen drei Tagen stehen die Türen des Treffpunkts offen für alle, die sich gern kreativ betätigen. Material bitte selbst mitbringen, für Textilarbeiten kann es aber auch vor Ort erworben werden. **Alle Altersgruppen sind willkommen.**
Samstag von 15 bis 18 Uhr, Sonntag und Montag von 10 bis 18 Uhr

Dienstag | 10. Oktober
15:00 – 17:00 Uhr
TAG DES BLECHKUCHENS

Wir feiern den von uns ausgerufenen Tag des Blechkuchens. Sie sind herzlich eingeladen, Nachbarinnen und Nachbarn zu treffen, die Angebote des Treffpunktes kennenzulernen und natürlich Blechkuchen zu essen.
Möchten Sie einen Kuchen beisteuern? Sprechen Sie dazu gern **Kaja Tippenhauer** an.

Samstag | 4. November
17:30 Uhr
TREFFEN ZUM LATERNELIEDERSINGEN

Die Kita Erdenkinder lädt vor dem Laternelaufen zum gemeinsamen „Warmsingen“ auf den Jahnplatz ein. Kommen Sie vorbei und singen Sie mit!

Samstag | 4. November
17:30 Uhr
LATERNENLAUF (Start: Jahnplatz)

Gemeinsam mit der kräftigen Unterstützung der Bläser, Trommler und Cheerleader des Fanfarenzugs der Schreberjugend gehen wir durch den Stadtteil und bringen Vahrenwald zum Leuchten. Anschließend sind alle herzlich zu **Glühwein und Kinderpunsch im Treffpunkt** willkommen (gegen Spende).

15. November – 13. Dezember
10:30 – 11:45 Uhr
MUCKEFUCK UND HASENBROT … ERZÄHL DOCH MAL, WIE'S FRÜHER WAR

Wie war das damals, in den 40er-, 50er- und 60er-Jahren. Wie haben wir gelebt, gekocht, gespielt, gefeiert usw.? Wir wollen uns in entspannter, kleiner Runde austauschen und gemeinsam erinnern. **Anmelden bitte unter Tel. 314-606**

Sonntag | 17. Dezember
15:00 – 17:30 Uhr
ADVENTSCAFÉ

Statt des Sonntagscafés treffen wir uns diesen Sonntag zum Adventscafé. Bei weihnachtlicher Stimmung und Kaffee, Tee und Kuchen können Sie hier Nachbarn treffen und plaudern.

Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Buchholz für Sie

Jeanette Kießling (AWO)
T 0511 21978-1274

Montag | 16:00 – 18:00 Uhr
SPIELE-TREFF (außer am 3. Montag im Monat)

Hier werden Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt. Momentan kann die Gruppe keine neuen Mitspieler mehr aufnehmen.

Montag | 18:30 – 20:00 Uhr
GESUNDHEITSORIENTIERTER TANZ

Anfängerinnen-Gruppe für Frauen jeden Alters, die Freude an Bewegung zu Musik aus allen Kulturbereichen haben. Besonderes Augenmerk liegt auf einem gesundheitsbewussten Training von Gelenken, Wirbelsäule und Muskulatur. Die Teilnahme ist auch mit Bewegungseinschränkungen möglich. Ein Kostenbeitrag wird erhoben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Brigitte Wotka, Tel.: 0176 345 88 357

Dienstag | 19:30 – 21:45 Uhr
SELBSTHILFEGRUPPE KONRAD

Treffpunkt für alkoholabhängige Menschen und deren Angehörige. Ziel: Sich bei sinnvoller Lebensgestaltung auf abstinenter Ebene gegenseitig unterstützen. Ansprechpartner: Heinz Dieter Baacke, Tel.: 696 66 26

Mittwoch | 10:00 – 11:00 Uhr
MIETERBERATUNG

Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

Mittwoch | 11:00 – 13:00 Uhr
SCHMÖKER-TREFF: BÜCHER & CO.

Offener Treff für alle, die gern lesen, klönen, Kaffee oder Tee trinken und netten Leuten begegnen. Unsere kleine Quartiersbibliothek ist geöffnet, hier können Sie gemütlich in Büchern, CDs oder Spielen stöbern.

Mittwoch | 16:00 – 17:30 Uhr
MOFESI – MÄUSE

Tanzpädagogisches Angebot für Kinder von ca. 7 bis 10 Jahren. Im Vordergrund steht die Freude an tänzerischen Bewegungen in der Gruppe, in der auch kleine Tanzchoreografien erarbeitet werden. Es wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Brigitte Wotka, Tel.: 0176 345 88 357

Jeden 2. Mittwoch im Monat
18:00 – 20:00 Uhr
Sozialverband Groß-Buchholz/Bothfeld
OFFENER FREIZEIT-TREFF FÜR FRAUEN

Eine Frauengruppe, die sich in allen Lebenslagen gegenseitig unterstützt. Neue Mitstreiterinnen sind stets herzlich willkommen! Eine Mitgliedschaft im Sozialverband ist nicht erforderlich. Melden Sie sich einfach bei Margret Winterberg, Tel.: 547 73 36

Jeden 1. Donnerstag im Monat
11:00 – 12:30 Uhr
GRIPS + GRIFFEL

Eine lockere Mischung aus kleinen Knobeleien und kreativen Schreibereien für alle, die Spaß am Denken und Dichten haben. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen!

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 16:00 – 18:30 Uhr
SCHACHGRUPPE

Ob Meister oder Anfänger, wenn Sie gerne Schach spielen, sind Sie herzlich willkommen. Hier werden jederzeit neue Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht.

Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR BUCHHOLZ.

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 18:00 Uhr — DER CHAOSTRUPP

Eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene, die sich über den Umgang mit ADS und ADHS im Alltag austauschen möchten. Hier werden Erfahrungen miteinander geteilt und Lösungen gesucht. Die Gruppe ist offen für alle Betroffenen ab 18 Jahren, die lernen wollen, mit ihrer Situation umzugehen. Kontakt über KIBIS Hannover: www.kibis-hannover.de oder direkt über K. Heinstmann, Tel.: 01525 812 02 73, oder S. Poeschel, Tel.: 0170 329 32 95

Jeden 4. Freitag im Monat 14:00 – 15:30 Uhr — COMPUTER-TREFF

Gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe rund um die Nutzung von Computern.

Jeden 2. Freitag im Monat 15:00 – 18:00 Uhr — **NEU ab 13. Oktober!** GESTALTUNGS-SPIEL-RAUM

Kommunikationsdesignerin Juliane Herrmann gibt kreative Anregungen zur Fertigung schöner Dinge aus Papier oder Textil, mit Farbe oder Stiften, geklebt, gestickt oder gepatchworkt … Thema im Oktober: „Blätterrauschen in Gold – Florale Objekte aus Papier und Textil“. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Specials Für alle

Dienstag | 10. Oktober 15:00 Uhr — TAG DES BLECHKUCHENS

Achtung! Wir rufen ab sofort einen neuen Tag ins Leben: Den längst fälligen „Tag des Blechkuchens“. Heute gibt es leckeren Blechkuchen, ein Tässchen Kaffee dazu und nette Gespräche. Wer sich mit einem selbstgebackenen Blechkuchen an der nachbarschaftlichen Aktion beteiligen möchte, kann sich gerne melden!

Dienstag | 14. November 15:00 – 17:00 Uhr — BINGO

Eine Reihe quer, hoch oder diagonal mit den richtigen Zahlen? Dann heißt es wieder „Bingo!“. Wer mitspielen möchte, kann gerne vorbeikommen. Es locken ein paar kleine Gewinne …

Achten Sie auf unsere NEUEN ANGEBOTE

Altersgerechtes Wohnen

Angebote für die Bewohnerinnen und Bewohner der Käthe-Steinitz-Straße 7 – 11

Jeden 3. Montag im Monat | 15:00 – 17:00 Uhr — KLÖNNACHMITTAG

Miteinander Kaffee oder Tee trinken, klönen und so die Nachbarn besser kennenlernen.

Jeden 3. Dienstag im Monat | 15:30 – 18:30 Uhr — **NEU!** KÄTHE SPIELT!

In der neuen Spielegruppe stehen vor allem Doppelkopf und Skat hoch im Kurs. Neue Mitspielende sind herzlich willkommen, die Gruppe kann gern noch wachsen! (Treffen: Jeden dritten Dienstag und jeden ersten Freitag im Monat.)

Mittwoch | 9:30 – 10:00 Uhr — QI GONG IM INNENHOF

Einfach erlernbare Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen die gesamte Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit.

Donnerstag | 9:30 – 10:30 Uhr — GEMÜTLICHE PLAUDERRUNDE

Wir plaudern, tauschen uns aus, erzählen uns alte und neue Geschichten, lachen gemeinsam, halten unseren Geist fit und trinken dazu Tee … Klingt gemütlich, oder? Wer mag, macht mit!

Donnerstag | 14:30 – 15:30 Uhr — BRIK-TRAINING

Es werden langsame, bewusste Übungen vorwiegend im Sitzen ausgeführt, die die Beweglichkeit und die Gangsicherheit verbessern. Ein Kostenbeitrag wird erhoben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Brigitte Wotka, Tel.: 0176 345 88 357

Jeden 1. Freitag im Monat | 15:30 – 18:30 Uhr — **NEU!** KÄTHE SPIELT!

In der neuen Spielegruppe stehen vor allem Doppelkopf und Skat hoch im Kurs. Neue Mitspielende sind herzlich willkommen, die Gruppe kann gern noch wachsen! (Treffen: Jeden dritten Dienstag und jeden ersten Freitag im Monat.)

Jeden letzten Freitag im Monat 17:00 – 19:00 Uhr — FILMABEND

Ob alte Klassiker oder moderne Blockbuster – in netter nachbarschaftlicher Gesellschaft schaut es sich am besten!

Specials Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Altersgerechten Wohnens

Mittwoch | 6. Dezember 15:00 – 17:00 Uhr — NIKOLAUSWAFFELN UND GLÜHWEIN

Frisch gebackene Waffeln mit köstlichem Glühwein am beleuchteten Gartenhäuschen, begleitet von weihnachtlicher Musik … Wer kann dazu schon nein sagen?

Unsere Ansprechpartnerin für altersgerechtes Wohnen in Buchholz für Sie

Jeanette Kießling (AWO)
T 0511 9114-812

montags
13:00 – 18:00 Uhr
mittwochs
9:00 – 14:00 Uhr
donnerstags
9:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt Ricklingen

Friedrich-Ebert-Platz 7
30459 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Ricklingen für Sie

Stephanie Böhm (AWO)
T 0511 21978-173

Achten Sie auf unsere NEUEN ANGEBOTE

Montag | 10:00 – 11:00 Uhr GYMNASTIK
Leichte Übungen auf, neben, vor und hinter dem Stuhl stärken die Koordination und halten fit!

Dienstag | 15:00 – 17:00 Uhr KAFFEE-TREFF
Kaffee geht immer! Kommen Sie doch auf ein, zwei ... Tässchen und einen Plausch vorbei.

Dienstag | 18:00 – 21:00 Uhr KREATIV-TREFF
Egal ob Nähen, Stricken, Häkeln oder Basteln ... gemeinsam macht es mehr Spaß!
Wir tauschen uns aus und helfen uns gegenseitig mit nützlichen Tipps. Neue Gesichter und Ideen sind herzlich willkommen! Einfach vorbeischauen!

Mittwoch | 10:00 – 12:00 Uhr REPARATUR-TREFF
Defekter Computer? Kaputte Stehlampe? Ein Toaster, der nicht mehr will? Kommen Sie mit Ihren Haushaltsgeräten vorbei! Wir schauen, was wir für Sie tun können.

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
12:00 – 17:00 Uhr AFRIKANISCHE GRUPPE
Hier können sich Menschen austauschen, die aus afrikanischen Ländern nach Hannover gezogen sind, gerade erst oder schon vor langer Zeit. Es gibt Tee und gute Gespräche. Außerdem wird Hilfe bei der Übersetzung von Formularen und Schreiben angeboten.

Mittwoch | 17:00 – 19:00 Uhr ELTERN-KIND-TREFF
Ein Treffpunkt für Grundschulkinder und ihre Eltern zum Spielen, Singen und Basteln.

Mittwoch | 19:30 – 21:30 Uhr
an Feiertagen nach Absprache SELBSTHILFEGRUPPE
Emotionale Gesundheit
Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Depressionen, Burnout, Angstzustände, Schwierigkeiten in Beziehungen – dies sind nur einige Beispiele.
Es spielt keine Rolle, was oder wie viel davon auf Sie zutrifft. Wichtig ist, „gesund“ werden zu wollen. Unsere Gruppe arbeitet nach dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Kontakt über KIBIS, Tel.: 66 65 67

Donnerstag | 15:00 – 17:00 Uhr SPIELE-TREFF
Hier werden Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt – und das bei einer guten Tasse Kaffee.

Donnerstag | 17:30 –19:30 Uhr PC-TREFF
Nachbarschaftliche Hilfe rund um Computer, Smartphone, Tablet und Ähnliches.

Freitag | 9:00 – 13:00 Uhr FRAUEN-FRÜHSTÜCK-AM-FREITAG
Frauen jeden Alters treffen sich zum gemeinsamen Frühstück.
Termine bitte erfragen unter Tel. 21978-173

Freitag | 13:30 – 15:30 Uhr ELTERN-BABY-TREFF
Ein Treffpunkt für Kinder bis 3 Jahre und ihre Eltern zum gemeinsamen Spielen und Austausch von Erfahrungen.

Freitag | 16:00 – 18:00 Uhr REPARATUR-CAFÉ
Defekter Staubsauger? Kaputte Stehlampe? Platter Reifen am Fahrrad? Kommen Sie mit Ihren Haushaltsgeräten und Fahrrädern vorbei! Wir schauen gemeinsam, ob wir es repariert kriegen!

Jeden 1. Freitag im Monat
18:30 – 21:00 Uhr GESUND im Alltag
voneinander lernen
Frauen – egal welchen Alters und welcher Kultur – tauschen sich über gesundes Essen aus, lernen, wie einfache Gerichte zubereitet werden, geben sich Tipps zu Themen wie Bewegung, Entspannung und Gesundheit.

Jeden 2. Freitag im Monat
18:30 – 20:30 Uhr SELBSTHILFEGRUPPE
Prokrastination
Prokrastination beschreibt das Nichterledigen von Dingen, obwohl Sie es sich fest vorgenommen haben. Kontakt über KIBIS, Tel.: 66 65 67

Jeden 3. Freitag im Monat
17:00 – 18:00 Uhr SPAZIERGANG DURCH DEN STADTTEIL
Ein gemütlicher Spaziergang durch Ricklingen – etwa ein gutes Stündchen! Ideen für Routen können gern eingebracht werden. Start ist vor dem Treffpunkt! Bei Sturm, Hagel und Starkregen findet das Angebot nicht statt.

Jeden 3. Freitag im Monat
18:15 – ca. 21:00 Uhr KLÖN-TREFF
Zum Feierabend bei einem Tee zusammenkommen – quatschen über dies und das. Gemeinsam leiten wir das Wochenende ein. Andere Getränke können gern mitgebracht werden.

Freitag | 22. September
16:00 Uhr FLIMMERSTUNDE
„Best Exotic Marigold Hotel“
Eng 2011 | FSK 0 | 124 Min Eine Gruppe britischer Senioren reist aus den unterschiedlichsten Gründen nach Indien und landet dort im „Best Exotic Marigold Hotel“ in Jaipur. Sie sind die einzigen Gäste des völlig heruntergekommenen Hotels, das sie für eine Art Senioren-Residenz – preiswert und vielversprechend – gehalten hatten. In der weiteren Handlung des Films werden die sich entwickelnden Schicksale der einzelnen Hotelgäste miteinander verwoben.

Freitag | 17. November
16:00 Uhr FLIMMERSTUNDE
„Best Exotic Marigold Hotel 2“
Und weiter geht's: In der Fortsetzung des Erfolgsfilms begleiten wir die Gruppe britischer Senioren, die es bekanntlich aus unterschiedlichen Gründen nach Indien verschlagen hat, und verfolgen, wie es Ihnen weiter ergangen ist.

Specials

Freitag | 29. September
18:00 – 19:30 Uhr GEMEINSAME BROTZEIT
Was gibt es Leckereres als frisch gebackenes Brot – dazu Schmalz und saure Gurken. Zusammen lassen wir die Woche ausklingen. Backen Sie auch gern Brot? Wir freuen uns über eine Kostprobe!

Dienstag | 10. Oktober
15:00 Uhr TAG DES BLECHKUCHENS
Wir feiern die Gründung des Tages des Blechkuchens mit frisch gebackenem Blechkuchen – einfach vorbeikommen und mitfeiern! Wer Lust hat, einen Kuchen mitzubringen – herzlich gern!

Donnerstag | 23. November
15:00 Uhr BINGO
Mit ein bisschen Glück die richtige Zahlenreihe – und schon winkt ein kleiner Gewinn! Spielen Sie mit!

Treffpunkt Limmer

Liepmannstraße 23
30453 Hannover

Montag | 15:00 – 18:00 Uhr MÄRCHEN-NACHMITTAG

Bei Kaffee und Keksen werden Märchen aus aller Welt vorgelesen und Interessantes besprochen. Alt und Jung, Großeltern, Eltern und Kinder sind herzlich willkommen!

Montag | einmal im Monat
18:30 – 20:00 Uhr SPIELEABEND

Verbringen Sie einen geselligen Abend mit Brettspielen! Wir haben eine Auswahl an Klassikern und neuen Spielen. Bringen Sie auch gern eigene Spiele mit! Termine siehe Aushang am Treffpunkt.

Jeden 1. und 3. Montag im Monat
18:30 Uhr SELBSTHILFEGRUPPE „Skin Picking, Trichotillomanie & Co“

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene jeden Geschlechts und Alters, die eine Form von wiederholten, körperbezogenen Verhaltensweisen haben, z. B. Kratzen, Knibbeln, das Ausreißen von Haaren, Nägelkauen, Lippenbeißen oder Ähnliches. In der Gruppe geht es um den Erfahrungsaustausch und das Teilen von Informationen und Tipps rund um die Erkrankung. Bei Interesse bitte vorher kurz per Mail anmelden: bfrb.hannover@gmail.com

Dienstag | 14-tägig in der geraden
Kalenderwoche | 10:00 – 11:00 Uhr MIETERSPRECHSTUNDE

Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

Dienstag | 15:00 – 18:00 Uhr KAFFEE-TREFF

Wir freuen uns immer über neue Besucherinnen und Besucher, die in unserer Runde klönen und gemeinsam den Nachmittag verbringen möchten.

Mittwoch | 15:30 – 18:30 Uhr SPIELE-TREFF

Hier werden verschiedene Kartenspiele gespielt. Welches Spiel spielen Sie gerne?

Donnerstag | 11:00 – 12:00 Uhr SCHWUNG FÜR GRAUE ZELLEN

Lachen, bis der Groschen fällt! Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis auf Trab zu bringen? Das Gehirn möchte lebenslang gefordert werden, und mit Spaß und ohne Druck kann es mit leichten Übungen aktiviert werden. Probieren Sie es aus! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte Zettel und Stift mitbringen.

Donnerstag | ab 16:00 Uhr BOCCIA

Ein Spiel für Jung und Alt, Sie brauchen dafür keine Vorkenntnisse, nur feste Schuhe und Freude an der frischen Luft. Wir treffen uns am Treffpunkt und gehen dann gemeinsam zum nahegelegenen Boccia-Platz. Probieren Sie es aus! Aktuelles finden Sie im Aushang am Treffpunkt.

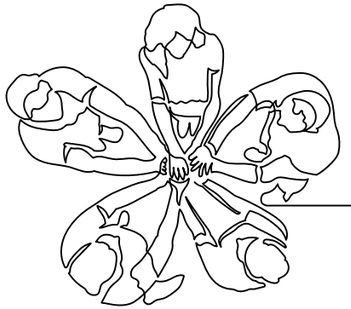
Donnerstag | 14-tägig
18:30 – 20:00 Uhr Lesung und Gesprächsrunde HANNOVERS UNENTDECKTE SCHÖNHEITEN

Haben Sie Lust auf kleine Geheimnisse aus unserer Stadt? Dann schauen Sie vorbei!
Aus verschiedenen Büchern werden kurze, spannende Geschichten vorgelesen und mit Bildern illustriert.

Unsere Ansprechpartnerin in Limmer

für Sie

Silke Oppenhausen (AWO)
T 0511 21978-126



GUT ZU WISSEN:

Unsere Angebote sind offen. Sie müssen nicht Mitglied bei spar+bau sein. Alle sind herzlich willkommen – einfach mitmachen!

Donnerstag | 17:30 Uhr FILM-TREFF

Einmal im Monat werden Filme im Treffpunkt gezeigt. Bitte achten Sie auf Aushänge im Schaukasten!

Freitag | 14-tägig
15:00 – 18:00 Uhr MAUERHOCKER

Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarn.

Freitag | einmal im Monat
10:30 – 11:30 Uhr YOGA AUF DEM STUHL

Atem- und Bewegungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Die Übungen werden im Sitzen und ohne spezielle Hilfsmittel ausgeführt. Mit gestärkter Lebensfreude gehen Sie nach der Stunde nach Hause. Termine siehe Aushang am Treffpunkt.

Jeden 2. Samstag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr GEMÜTLICHES BEISAMMENSEIN

Ein schöner Samstagnachmittag bei Kaffee und leckerem Kuchen.

Nach Absprache INTERNET-TREFF

Sie haben individuelle Fragen rund ums Internet? Die klären wir gerne in unserem Internet-Treff. Nach Absprache mit Günter Koch, Tel.: 215 18 42

Specials

Dienstag | 10. Oktober
15:00 – 17:00 Uhr TAG DES BLECHKUCHENS

Feiern Sie mit uns zusammen den Tag des Blechkuchens! Kommen Sie vorbei und probieren Sie ein Stück. Wenn Sie Lust haben, können Sie auch gern einen Kuchen mitbringen.
Wir freuen uns!

Freitag | 27. Oktober
ab 17:00 Uhr SUPPEN-NACHMITTAG

Bei kühlem Herbstwetter eine wärmende kräftige Suppe und klönen mit Nachbarn – was gibt es Gemütlicheres?! Kommen Sie vorbei!

spar+bauverein eG
Arndtstraße 5 _ 30167 Hannover
T 0511 9114-0 + F 0511 9114-199
kontakt@spar-bau.de

SPAR-BAU-HANNOVER.DE

spar+bau

Lebe Dein Zuhause.