



Dezember 2023 – März 2024

Unser Treffpunkt Programm



Lebe Dein Zuhause.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
T 0511 21978-174



SENIORENGYMNASTIK MIT YOGA-ELEMENTEN

Montag | 10:00 – 11:00 Uhr

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

INTERESSENGRUPPE MODELLEISENBAHN

Montag | 14:00 – 16:00 Uhr

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

SILBERMÄUSE

Montag | 17:00 – 18:30 Uhr

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.

SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Dienstag | 14:00 – 17:00 Uhr

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

Dienstag | 17:00 – 19:00 Uhr

(am letzten Dienstag im Monat
im hinteren Raum)

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 Mail-Adresse 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

SKATGRUPPE

Mittwoch | 14:00 – 17:00 Uhr

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

BEWEGUNG MACHT SPASS UND HÄLT FIT

Donnerstag | 10:30 – 11:30 Uhr

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

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, was Sie schon immer haben wollten? Bringen Sie gut erhaltene Dinge vorbei (keine Bücher, keine Kleidung) und nehmen Sie kostenlos mit, was Sie Schönes finden.

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 auf der nächsten Seite.

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



Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
T 0511 21978-174



INFORMATION- UND DISKUSSIONSVERANSTALTUNG FÜR SENIOREN der Planungsgruppe Senioren

Freitag | 16. Februar DER SENIORENBEIRAT HANNOVER –
14:30 – 16:30 Uhr Vertretung für Ihre Anliegen

Vortrags- und Diskussionsveranstaltung: Wie unterstützt der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt die älteren Bürgerinnen und Bürger?
Referent: Klaus Helke, Dipl. Soz.-Arb./Päd., Mitglied des Seniorenbeirats, wohnt im Stadtbezirk.
Gesprächsleiter: Detlef Beste, Seniorenbeiratsdelegierter, Planungsgruppe Senioren

Freitag | 15. März KLIMAWANDEL II –
14:30 – 16:30 Uhr Zukünftige Herausforderungen

Vortrags- und Diskussionsveranstaltung: Erneuerbare Energien – Basis für zukünftige Wärmeversorgung. Auf welche Maßnahmen setzen kommunale Wohnversorger?
Auf welche Maßnahmen setzt spar+bau?
Referent: Dr. Stefan Huck, Klimabeauftragter spar+bau
Gesprächsleiter: Detlef Beste, Planungsgruppe Senioren

Specials

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.

Ab Mittwoch | 10. Januar
(6x mittwochs in Folge) MUCKEFUCK UND HASENBROT ...
10:30 – 11:45 Uhr 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

Freitag | 9. Februar TANZBAR –
18:00 – 21:00 Uhr Das Beste der 70er- und 80er-Jahre

Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen, und Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“? Doch wo kann man eigentlich in der Nachbarschaft tanzen? Und das Ganze zu Zeiten, bei denen man noch nicht hundemüde ist? Wir wollen endlich mal wieder einen Abend lang tanzen – alleine für sich oder zu zweit, alles ist möglich. Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.



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 ist es, sich bei sinnvoller Lebensgestaltung auf abstinenter Ebene gegenseitig zu 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 Sozialverband Groß-Buchholz/Bothfeld
18:00 – 20:00 Uhr OFFENER FREIZEIT-TREFF FÜR FRAUEN

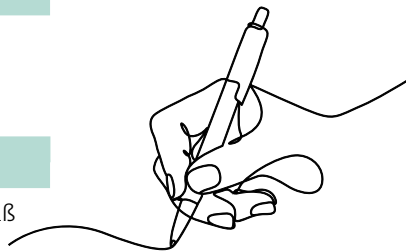
Eine Frauengruppe, die sich in allen Lebenslagen gegenseitig unterstützt. Neue Mitstreiterinnen sind stets herzlich willkommen! Eine Mitgliedschaft im Sozialverband ist nicht erforderlich. Melden Sie sich einfach bei Margret Winterberg, Tel.: 547 73 36

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

Eine lockere Mischung aus kleinen Knobeleyen 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

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. Kommen Sie einfach vorbei!

Specials Für alle

Dienstag | 12. Dezember

15:00 – 17:00 Uhr

OFFENES ADVENTSSINGEN

Von „Alle Jahre wieder“ bis „O Tannenbaum“ – die ganze Nachbarschaft ist zum gemeinsamen Singen herzlich eingeladen, Musiker Hans Wisijahn kommt mit Keyboard und Gitarre!

Dienstag | 23. Januar

15:00 – 16:00 Uhr

DIE POLZEI INFORMIERT – PRÄVENTIONSVORTRAG FÜR SENIOREN

Vor allem Seniorinnen und Senioren werden immer wieder Opfer von Betrügern, die nicht nur den bereits bekannten „Enkeltrick“ anwenden, sondern auf immer neue Ideen kommen. Ein Kontaktbeamter der Polizeistation Lahe gibt einen Überblick über derzeitige Betrugsmaschen und hat wertvolle Tipps und Informationen für Sie.



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

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

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 3. Freitag im

Monat | 12:00 – 20:00 Uhr

NEU! WHATS APP – KÄTHE TRIFFT SICH

Wir pflegen die Gemeinschaft und tun, was uns Freude macht: klönen, lachen, trinken, essen, kochen ...

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

Donnerstag | 11. Januar

9:30 Uhr

NEUJAHRSFRÜHSTÜCK

Mit Schwung und netten Nachbarn ins neue Jahr: Unser traditionelles Neujahrsfrühstück wartet mit vielen Leckereien auf Sie. Wir stoßen an und wünschen allen ein gesundes neues Jahr!

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



Achten
Sie auf unsere
NEUEN
ANGEBOTE



Treffpunkt Ricklingen

Friedrich-Ebert-Platz 7
30459 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Ricklingen

für Sie

Stephanie Böhm
(AWO)
T 0511 21978-173



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

Montag | 16:00 – 19:00 Uhr TEENAGER-TREFF
Ein Treffpunkt für Kinder ab 15 Jahren zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamen Durchführen kleiner Projekte.

Dienstag | 15:00 – 17:00 Uhr KAFFEE- UND SPIELETREFF
Kaffee geht immer! Kommen Sie doch auf ein, zwei ... Tässchen und einen Plausch vorbei. Wem es in den Fingern juckt, kann gern auch eine Partie Rommé, Skipbo etc. spielen.

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 vorbeischaun!

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 SELBSTHILFEGRUPPE
an Feiertagen nach Absprache 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 | 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 2. Freitag im Monat
18:30 – 20:30 Uhr** SELBSTHILFEGRUPPE
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 | alle 8 Wochen
16:00 Uhr** FLIMMERSTUNDE
Mal eine Komödie, mal ein Drama, mal ein Historienfilm ... gezeigt werden Filme verschiedener Genres in gemütlicher Runde. Wünsche können gern angegeben werden. Bitte Aushänge am Treffpunkt beachten.

Specials

**Dienstag | 12. Dezember
15:00 Uhr** WAFFELN UND WEIHNACHTSGESCHICHTEN
Wir machen es uns weihnachtlich gemütlich im Treffpunkt, lauschen Weihnachtsgeschichten und lassen uns die warmen Waffeln mit heißen Kirschen schmecken. Haben Sie eine schöne Geschichte – bringen Sie sie mit!

**Donnerstag | ab 11. Januar
14-tägig | 5 Termine
10:00 – 11:00 Uhr** GEHIRNJOGGING IN DER WINTERZEIT
In lockerer, ungezwungener Runde raten wir, knobeln, rechnen, fügen zusammen, füllen Lücken aus und wo es richtig knifflig wird, überlegen wir gemeinsam. Um Anmeldung unter Tel.: 21978-173 wird gebeten.

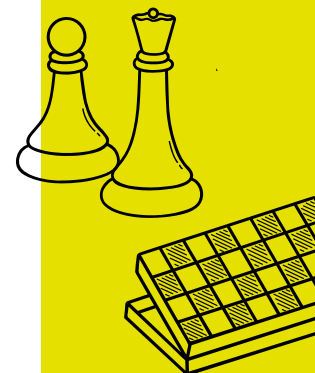
**Freitag | 9. Februar
17:15 Uhr** GEMEINSAM ZUR TANZBAR IM TREFFPUNKT VAHRENWALD
Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen, und Lust auf ein bisschen „Disko-Feeling“ mit der besten Musik aus den 70er- und 80er-Jahren? Wir treffen uns **am Treffpunkt Ricklingen**, um gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Vahrenwald zu fahren.

Spielen
Sie gern
SCHACH?

Und haben Sie Lust,
das regelmäßig zu
tun?

Für die Gründung
einer Schach-
gruppe werden
noch Mitspielende
gesucht.

Bei Interesse
einfach bei
Stephanie Böhm
Tel. 21978-173
melden.



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

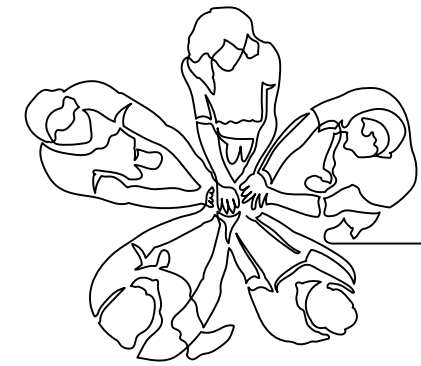
Lachen, bis der Groschen fällt! Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis auf Trab zu bringen? Das Gehirn möchte lebenslang gefordert werden, und mit Spaß und ohne Druck kann es mit leichten Übungen aktiviert werden. Probieren Sie es aus! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte Zettel und Stift mitbringen.

Donnerstag | 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.

Donnerstag | 17:30 Uhr FILM-TREFF

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



GUT ZU WISSEN:

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

Freitag | 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.

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.

Am 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

Samstag | 13. Januar 15:00 – 16:30 Uhr NEUJAHRSGRUSS MIT RESTE-ESSEN

Stoßen Sie mit uns auf das neue Jahr an und bringen Sie Ihre Reste vom Weihnachtsgebäck mit. Gemeinsam und im Austausch lassen wir es uns schmecken!

Freitag | 9. Februar 17:15 Uhr GEMEINSAM ZUR TANZBAR IM TREFFPUNKT VAHRENWALD

Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen, und Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“ mit der besten Musik aus den 70er- und 80er-Jahren? Wir treffen uns **am Treffpunkt Limmer**, um gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Vahrenwald zu fahren.

Donnerstag | 29. Februar 15:00 Uhr BESUCH BUCHDRUCK MUSEUM

Die jahrhundertealte Kunst des Buchdrucks wird hier mit Bleibuchstaben und anderen Originalen lebendig. Ehrenamtliche Mitglieder geben fachkundige Einblicke in die Technik und können viel über die Bedeutung und Veränderungen des Buchdrucks berichten. Ausprobieren und Anfassen ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht! Weitere Infos in der „lebe“ und auf dem Aushang am Treffpunkt.

Unsere
Ansprechpartnerin
in Limmer

für Sie

Silke Oppenhausen
(AWO)
T 0511 21978-126





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.