



September – Dezember 2024

Unser  
**Treffpunkt**  
Programm



Lebe Dein Zuhause.

# Treffpunkt

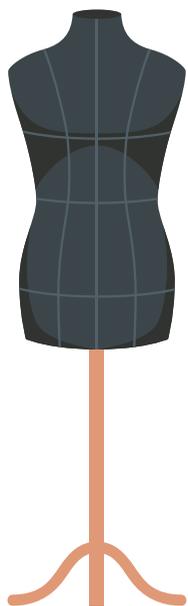
## Vahrenwald

Moorkamp 18  
30165 Hannover

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer  
(AWO)  
T 0511 21978-174



### NEU! SENIORENGYMNASTIK Montag | 08:45 – 09:45 Uhr MIT YOGA-ELEMENTEN

Aufgrund des großen Interesses wird eine zweite Gruppe für Beginnende aufgemacht. Sie startet ab Mitte Oktober. Bei Interesse gerne jetzt bereits dafür anmelden bei Kaja Tippenhauer unter Tel.: 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.

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

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

### NEUE ZEITEN! Montag und Donnerstag 16:00 – 17:30 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.

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

Nachbarschaftliche Hilfe rund um den Laptop. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Auch bei 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. 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



### 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 Wolfgang Bröde, Tel.: 350 46 59

### Donnerstag | 10:30 – 11:30 Uhr BEWEGUNG MACHT SPASS UND HÄLT FIT

Leichte gymnastische Übungen (insbesondere im Sitzen) unter fachkundiger Anleitung. 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. 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

### 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.

### Jeden 3. Freitag im Monat 16:00 – 19:00 Uhr GESELLSCHAFTSSPIELE-GRUPPE

Alle, die gerne Gesellschaftsspiele spielen, sind herzlich eingeladen. Vor Ort wird sich für ein Spiel entschieden, gerne können eigene Lieblingsspiele mitgebracht werden.

### 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.

### Samstag | alle 14 Tage 14:00 – 17:00 Uhr KARINAS CLUB Ukrainische Rentnerinnen und Rentner

Diese Gruppe trifft sich alle 14 Tage, um sich zu kulturellen Themen auszutauschen oder um Angebote für Kinder zu veranstalten. Kontakt über Kaja Tippenhauer Tel.: 21978-174

### 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 | 22. November

15:30 – 17:30 Uhr

KRH-MEDIZINSTRATEGIE 2030

Welche Auswirkungen hat die neue Medizinstrategie des Klinikums Region Hannover (KRH) auf die Gesundheitsversorgung in der Region Hannover konkret? Kann eine bedarfsgerechte Versorgung gewährleistet werden? Welche Herausforderungen kommen auf die Mitarbeitenden in den Kliniken zu? Diese und weitere Fragen diskutieren wir mit Anja Sander, Sprecherin Gesundheit der SPD-Regionsfraktion. Die Gesprächsleitung hat Hans-Jürgen Meißner, Planungsgruppe Senioren Vahrenwald-List.

### Specials

Samstag | 14. September

14:00 – 18:00 Uhr

JAHNPLATZFEST

Treffen Sie Ehrenamtliche des Treffpunktes Vahrenwald an unserem Kaffeestand und informieren Sie sich über unsere Angebote.

Freitag | 27. September und

29. November

18:00 – 20:00 Uhr

QUIZABEND IM TREFFPUNKT

Kommen Sie vorbei zu einem spannenden und unterhaltsamen Abend im Treffpunkt. Es werden vor Ort Teams gebildet. Maximal 12 Personen. Um Anmeldung wird gebeten bei Kaja Tippenhauer unter Tel.: 21978-174 oder E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de

Samstag | 9. November

17:30 – 19:30 Uhr

LATERNELAUFEN

Wir beginnen um 17:30 Uhr auf dem Jahnplatz vor dem Wohnservice mit Laternenliedern, der Umzug startet 18 Uhr. Um 19 Uhr klingt die Veranstaltung wie gewohnt im Treffpunkt Vahrenwald bei Glühwein, Kinderpunsch und (vegetarischen) Schmalzbrotten aus.

Samstag | 23. November

8:00 – 13:00 Uhr

KAFFEE UND ADVENTSZAUBER

Kommen Sie auf eine Tasse Kaffee in den Treffpunkt und lassen Sie sich in Adventsstimmung versetzen. Es werden Adventsgestecke, Advents- und Türkränze sowie weiteres weihnachtliches Zubehör angeboten.

Sonntag | 15. Dezember

15:00 – 17:30 Uhr

ADVENTSCAFÉ

Statt des Sonntagscafés treffen wir uns an diesem 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

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 Mitspielenden 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

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 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.

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling  
(AWO)

T 0511 21978-1274



# Treffpunkt

## Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9  
30655 Hannover

AUF DER  
VORHERIGEN  
DOPPELSEITE  
FINDEN SIE  
WEITERE  
ANGEBOTE FÜR  
BUCHHOLZ.

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

Donnerstag | 12. September  
10:00 Uhr

Vortrag  
JOHANNITER: HAUSNOTRUF-SYSTEME

„Adele“ heißt die neue Hausnotruf-Uhr der Johanniter – sie verfügt nicht nur über die bekannte Hausnotruf-Funktion, sondern kann auch Stürze erkennen oder Sie an Ihre regelmäßigen Trinkeinheiten erinnern und vieles mehr. Sascha Glade stellt Ihnen diese moderne „Adele“ vor und informiert auch über die klassischen Hausnotruf-Systeme der Johanniter.

Dienstag | 29. Oktober  
15:00 – 17:00 Uhr

HERBST-BINGO

Ja, ist denn schon wieder Herbst? Dann wird's spätestens jetzt Zeit für unseren fröhlichen Bingo-Nachmittag. Eine Reihe quer, hoch oder diagonal mit den richtigen Zahlen? Bingo! Genießen Sie gesellige Stunden, treffen Sie nette Nachbarn und gehen Sie vielleicht mit dem ein oder anderen kleinen Gewinn nach Hause.

Dienstag | 12. November  
15:00 Uhr

EINSAMKEIT? NICHT MIT UNS!

Immer mehr Menschen, ob alt oder jung, fühlen sich in unserer Gesellschaft einsam. Die Landeshauptstadt Hannover startet in diesem Herbst deshalb erstmals eine Aktionskampagne gegen Einsamkeit – und wir machen mit! Die Mitglieder des Stadtbezirklichen Netzwerks Buchholz-Kleefeld des Kommunalen Seniorenservices stellen sich und ihre Angebote bei einem Markt der Möglichkeit vor: **In der Begegnungsstätte „ZeitRaum“, Läuferweg 20, 30655 Hannover.** Kleiner Klönschnack inklusive.



## 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 Nachbarschaft 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

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

Montag | 2. September

15:00 Uhr

KAFFEE AUSWÄRTS

Unser allmonatlicher Kaffeemittag verschiebt sich im September in Zeit und Raum: Wir machen einen Ausflug zum Bauerncafé nach Laatzen! Hier gibt es in gemütlichem Ambiente selbst gebackene Torten- und Kuchenkreationen, leckere Kaffee- und Teespezialitäten und als Besonderheit des Hauses bayerische Schmankerl. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überraschen!

Freitag | 6. Dezember

15:00 – 17:00 Uhr

NIKOLAUSWAFFELN & GLÜHWEIN

In unserem winterlich dekorierten Gartenhäuschen backen wir am Nikolaustag frische Waffeln und reichen leckeren Glühwein dazu. Vielleicht singen wir gemeinsam auch noch ein paar Weihnachtslieder im Garten, bevor es wieder in die warme Stube geht ...

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



### 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 | 17:00 – 19:00 Uhr TEENAGER-TREFF

Ein Treffpunkt für Kinder ab 15 Jahren zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamen Durchführen kleiner Projekte.

### Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 9:30 – 17:00 Uhr SPRACHCAFÉ für Frauen

Zusammenkommen – die deutsche Sprache ungezwungen sprechen üben und sich über den Alltag austauschen. Es gibt Tee und Kaffee. Kinder können gern mitgebracht werden.

### Dienstag | 15:00 – 17:00 Uhr KAFFEE- UND SPIELE-TREFF

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.

### Mittwoch | 16:30 – 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 KAFFEE- UND SPIELE-TREFF

Hier werden bei einer guten Tasse Kaffee Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt.

### Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 17:30 – 20:00 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.

### 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 sie repariert kriegen!



### 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 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

Wir zeigen Filme verschiedener Genres in gemütlicher Runde. Wünsche können gern angegeben werden. Bitte Aushänge am Treffpunkt beachten.

## Specials

### Donnerstag – Samstag 12. – 14. September ab 17:00 Uhr | ab 14:00 Uhr KUNST, KULTUR UND GEMEINSCHAFT auf dem Friedrich-Ebert-Platz

Gemeinsam mit dem Mobi Rick des Stadtteilzentrums Ricklingen  
gibt es an drei Tagen ein buntes Programm:

12.09. 17:00 – 18:00 Uhr Hip-Hop-Mitmachaktion.

13.09. 17:00 Uhr Konzert mit der Band „Black X“  
Dazu gibt es eine lange Tafel für ein gemeinsames Abendessen – jede/r bringt eine Kleinigkeit mit.

14.09. 14:00 Uhr Kunstaktion: Malen und Farben  
15:00 Uhr Konzert  
ab 14:00 – 17:00 Uhr Flohmarkt – Anmeldung unter 21978-173. Standplatz gegen Spende (3 € oder Kuchen), Tisch bitte selbst mitbringen.

### Freitag | 20. September 16:00 Uhr FLIMMERSTUNDE „Almanya“

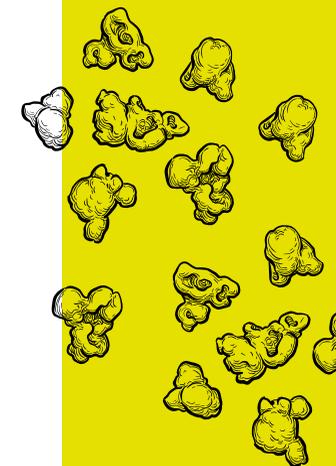
*D 2011 / KSK 6 / 101 Minuten* Der in Deutschland geborene Cenk hat es in der Schule nicht leicht, weil er als Enkel eines Gastarbeiters nirgendwo richtig dazugehört. Ein Schicksal, das all seine Familienmitglieder auf ihre Weise mit ihm teilen. Als sein Großvater beschließt, seine Ferien in der Türkei zu verbringen, schließt Cenk sich an. Auf der turbulenten Reise erfährt Cenk, wie der Verlust von Heimat und Identität seine Familie geprägt hat.

### Donnerstag | 10. Oktober 15:00 Uhr TAG DES BLECHKUCHENS

Wir feiern die Gründung des Tages des Blechkuchens mit frisch gebackenem Blechkuchen – einfach vorbeikommen und mitfeiern! Nachbarinnen und Nachbarn treffen. Wer Lust hat, einen Kuchen mitzubringen – herzlich gern!

### Samstag | 30. November 11:00 Uhr KRITZELN FÜR DIE SEELE Entspannungsworkshop

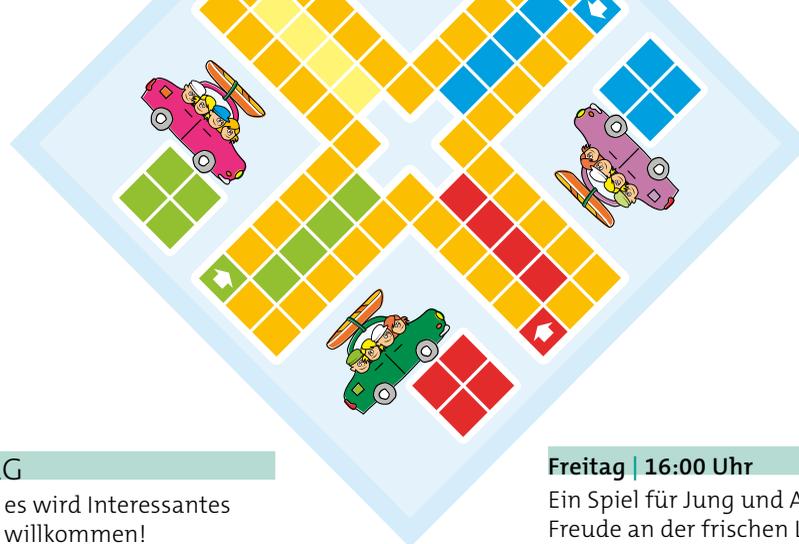
*Susannes mentale Winterreise*  
In dieser dunklen Jahreszeit können wir alle ein bisschen Wärme gebrauchen – Balsam für die Seele. Lassen wir uns von einer Phantasiereise auf die schönen Seiten des Winters einstimmen. Kritzeln und schreiben wir uns diese Jahreszeit so schön wie möglich und freuen wir uns darauf. Kenntnisse brauchen Sie dazu keine, einfach offen sein für Neues und auf das Herz hören! Bitte einen schwarzen Fineliner und einen schwarzen Filzstift mitbringen. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich an unter Tel.: 0151 19607428 oder goldstaub68@web.de



# 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 es wird 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 10:00 – 11:00 Uhr MIETERSPRECHSTUNDE

Nach telefonischer Vereinbarung bei Herrn Vitali Rothau unter 0511 9114-311 oder vitali.rothau@spar-bau.de

### 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 Bilder dazu gezeigt.

### Donnerstag | 18:00 Uhr FILM-TREFF

Einmal im Monat werden Filme im Treffpunkt gezeigt. Die nächsten geplanten Termine: 12.09., 24.10., 21.11., 19.12. Die Filmtitel und weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang im Schaukasten am Treffpunkt.

### Freitag | 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 bei trockenem Wetter 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 Nachbarinnen und 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.

### 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

### Freitag | 18. Oktober ab 16:00 Uhr SUPPENNACHMITTAG

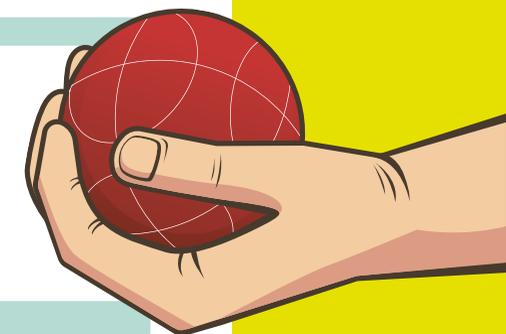
Der Herbst ist da! Bei einer kräftigen Suppe treffen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn. Kommen Sie vorbei!

### Dienstag | 12. November 13:00 – 15:00 Uhr Besuch des Küchenmuseums WORLD OF KITCHEN (WOK)

Das Küchenmuseum in der Spichernstr. 22 hat eine einzigartige Sammlung von Küchen aus vergangenen Zeiten und Regionen. Bei einer Führung erfahren wir Interessantes und wecken Erinnerungen. Es besteht die Möglichkeit, anschließend bei Kaffee und Kuchen den Nachmittag ausklingen zu lassen.

Treffen vor dem Küchenmuseum oder am Treffpunkt Limmer zur gemeinsamen Anreise mit der Straßenbahn. Eintritt 14,50 € und ggf. 9,90 € für Kaffee und Kuchenbuffet.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei Silke Oppenhausen 0511 21978-126



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!



**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.*