



Dezember 2025 – März 2026

Unser
Treffpunkt
Programm



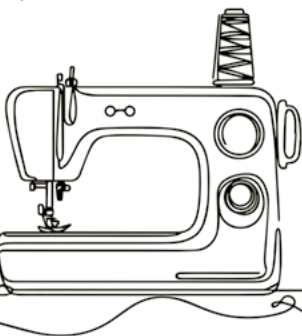
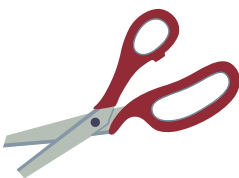
Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
T 0511 21978-174



SENIORENGYMNASTIK MIT YOGA-ELEMENTEN

Montag | 08:45 – 09:45 Uhr

Für alle, die sich mit sanften Bewegungen stärken und entspannen wollen.
Gymnastik mit Yoga-Elementen **auch auf der Matte**.

SENIORENGYMNASTIK MIT YOGA-ELEMENTEN

Montag | 10:00 – 11:00 Uhr

Für alle, die sich mit sanften Bewegungen stärken und entspannen wollen.
Gymnastik mit Yoga-Elementen **im Sitzen**. Einstieg möglich.

INTERESSENGRUPPE MODELLEISENBAHN

Montag | 14:00 – 16:00 Uhr

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

TAUSCHREGAL

**Montag und Donnerstag
16:00 – 17:30 Uhr**

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.

SILBERMÄUSE

Montag | 17:00 – 18:30 Uhr

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.

SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Dienstag | 14:00 – 17:00 Uhr

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Bei Interesse bitte nachfragen unter Tel.: 350 58 83

SELBSTHILFEGRUPPE INTAKT

**Dienstag | 17:00 – 19:00 Uhr
(am letzten Dienstag im Monat
im hinteren Raum)**

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

KREATIVWERKSTATT

**Jeden letzten Dienstag im Monat
18:00 – 22:00 Uhr**

Gemeinsam in fröhlicher Runde sind wir mit Stricken, Sticken, Häkeln, Plotten und Nähen – jeder mit seinem Hobby – kreativ. Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte vorher melden bei Petra Engelmann, Tel.: 350 44 01



Ob gemeinsam in bekannter Runde oder mit neuen Mitspielern: Eine Runde Skat macht immer wieder Spaß.



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 Wolfgang Bröde, Tel.: 350 46 59

HILFESTELLUNG ZU SMARTPHONES MIT ANDROID

Mittwoch | 17:30 – 19:00 Uhr

Jürgen Gieseke zeigt Ihnen den Umgang mit Android-Smartphones: Termine einrichten, E-Mails schreiben, Standorte finden und erkunden, WhatsApp oder andere Messenger nutzen, den Umgang mit Internet sowie Onlinebanking oder Gesundheits-Apps mit Smartwatch. All das können Sie hier lernen. Bitte eigenes Smartphone mit Ladegerät und Kabel mitbringen.

BEWEGUNG MACHT SPASS UND HÄLT FIT

Donnerstag | 10:30 – 11:30 Uhr

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

OFFENER DONNERSTAGS-TREFF der Seniorengruppe Vahrenwald (SenV)

**Jeden 2. Donnerstag im Monat
11:00 – 12:00 Uhr**

Sie sind herzlichst eingeladen! Die Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) trifft sich, um gemeinsam über Anregungen, Belange, Probleme oder Missstände im Stadtteil zu diskutieren und eventuell Problemlösungen zu finden. Kommen Sie doch einfach vorbei. Ihre Meinung ist uns wichtig.

SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Donnerstag | 14:00 – 17:00 Uhr

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Bei Interesse bitte nachfragen unter Tel.: 350 58 83

RUSSISCHE KARAOKE- UND TANZGRUPPE

Donnerstag | 17:00 – 19:00 Uhr

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

KREATIVGRUPPE

**Jeden 1. Freitag im Monat im hinteren Raum
16:30 – 20:00 Uhr**

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

GESELLSCHAFTSSPIELE-GRUPPE

**Jeden 1. und 3. Freitag im Monat
16:00 – 19:00 Uhr**

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



Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover



Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
T 0511 21978-174



INFORMATIONEN- UND DISKUSSIONS- VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

Die Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) organisiert unregelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen. Die kommende ist:

Freitag | 13. März 15:00 – 17:00 Uhr KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT mit spar+bau

Frau Brüggemann, Managerin für Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei spar+bau, stellt ihre Arbeit vor und kommt mit Ihnen ins Gespräch. Weitere Informationen zu der Veranstaltung über Aushänge im Treffpunkt.

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

Specials

Sonntag | 21. Dezember 15:00 – 17:30 Uhr ADVENTSCAFÉ MIT GEMEINSAMEM SINGEN

Am 3. Sonntag im Dezember lädt der Treffpunkt zum Adventscfé ein. Bei weihnachtlicher Stimmung mit Kaffee, Tee und Kuchen können Sie Nachbarn treffen und plaudern. Mit allen, die Lust haben, singen wir gemeinsam Weihnachtslieder.

Freitag | 9. Januar und 13. März 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 per E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de

Sonntag | 13. Februar 18:00 – 21:00 Uhr TANZBAR – Das Beste der 70er und 80er Jahre

Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen und Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“? Wir wollen endlich mal wieder einen Abend lang tanzen – alleine für sich oder zu zweit, alles ist möglich. Bringen Sie gerne Musikwünsche mit! Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Faschings-Special – kommen Sie gerne „verkleidet“ mit Faschingshüten, -kostümen oder wie Sie sich wohl fühlen. Es ist aber keine Pflicht!



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.

Jeden 3. Dienstag im Monat 15:30 – 18:30 Uhr KÄTHE SPIELT

In dieser Spielegruppe stehen vor allem Doppelkopf und Skat hoch im Kurs. Neue Mitspielende aus der ganzen Nachbarschaft sind herzlich willkommen, die Gruppe kann gern noch wachsen!

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 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

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

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

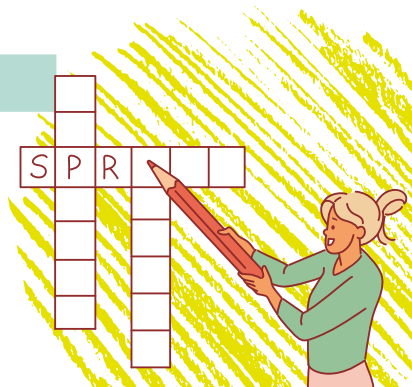
Jeden 1. Donnerstag im Monat 11:00 – 12:30 Uhr GRIPS + GRIFFEL

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

Unsere
Ansprechpartnerin
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling
(AWO)
T 0511 21978-1274



AUF DER
VORHERIGEN
DOPPELSEITE
FINDEN
SIE WEITERE
ANGEBOTE FÜR
VAHRENWALD.

Treffpunkt

Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

AUF DER
VORHERIGEN
DOPPELSEITE
FINDEN SIE
WEITERE
ANGEBOTE FÜR
BUCHHOLZ.

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

SCHACHGRUPPE

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

Donnerstag | 14-tägig
18:30 – 20:30 Uhr

SELBSTHILFEGRUPPE
Hilfe für Helfer

NEU

Anonymer Austausch über belastende Erfahrungen im Berufsalltag für werdendes, aktives und ehemaliges medizinisches Personal sowie Feuerwehrleute mit dem Ziel der gegenseitigen Stärkung. Zu den Themen gehören Tod, Sterben, Leid, Personalmangel, Behandlungsfehler, Gewalt, Diskriminierung, Mobbing. Es gibt Raum für Gefühle wie Schuld, Angst, Trauer, Ekel und Wut.
Kontakt über KIBIS, Tel.: 66 65 67

Jeden 1. Freitag im Monat
15:30 – 18:30 Uhr

KÄTHE SPIELT

In dieser Spielegruppe stehen vor allem Doppelkopf und Skat hoch im Kurs. Neue Mitspielende aus der ganzen Nachbarschaft sind herzlich willkommen, die Gruppe kann gern noch wachsen!

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!

Jeden 4. Freitag im Monat
14:00 – 15:30 Uhr

COMPUTER-TREFF

Gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe rund um die Nutzung von Computern.

Specials Für alle

Dienstag | 27. Januar
15:00 – 17:00 Uhr

MIT ZIMT UND ZUCKER

Wir starten gemütlich in das neue Jahr: Im Treffpunkt gibt es leckere Crêpes und heißen Kakao! Dazu können Sie nette Nachbarn treffen und sich über Ihre guten Vorsätze für 2026 austauschen...

Dienstag | 3. März
15:00 – 17:00 Uhr

FRÜHJAHRSBINGO

Bingo am 3.3. – das kann nur Glück bringen! Wir spielen wieder mit Leidenschaft, und wer eine Reihe quer, längs oder diagonal für sich verzeichnen kann, ruft „Bingo“ und kann sich etwas vom Gewinne-Tisch aussuchen. Ein Gläschen Sekt gibt's dazu.



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.

Mittwoch | 9:30 – 10:00 Uhr

QI GONG IM INNENHOF

Einfach erlernbare Bewegungsfolgen dehnen, 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!

Jeden 3. Freitag im Monat
12:00 – 20:00 Uhr

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 | 15. Dezember
15:00 Uhr

ADVENTSKAFFEE

Zum letzten Kaffeenachmittag im Jahr gibt es weihnachtliches Gebäck und Kuchen, eine kleine Weihnachtsgeschichte und vielleicht singen wir sogar ein paar Weihnachtslieder zusammen ... Bringen Sie gern Geschichten oder Gedichte zum Vorlesen mit!

Donnerstag | 8. Januar
11:00 Uhr

NEUJAHRBRUNCH

Das neue Jahr kann kommen! Der traditionelle Neujahrbrunch wird wieder lecker – mit frischen Brötchen, Lachs, einem Schluck Sekt und unserem köstlichen Frühstücksauflauf kann es nur gut werden. Hauptsache, im Glückskeks steht die richtige Botschaft!



Treffpunkt Ricklingen

Friedrich-Ebert-Platz 7
30459 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Ricklingen

für Sie

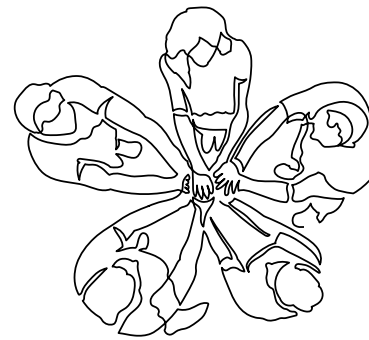
Stephanie Böhm
(AWO)
T 0511 21978-173



Der Trend geht zum Reparieren.
Schließlich ist die Wieder- oder
Weiterverwendung ein nach-
haltiger Beitrag, der unsere
Ressourcen und Geldbeutel
schont.



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 – 20:00 Uhr	TEENAGER-TREFF
Ein Treffpunkt für Kinder und Jugendliche zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamem Durchführen kleiner Projekte.	
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, Skip-Bo 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 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.	
Mittwoch 14:00 – 18:00 Uhr	KOCHTREFF
Unter dem Motto „Sag uns dein Lieblingsgericht – und wir kochen es zusammen“ trifft sich die Gruppe, und es hat immer wieder jemand anderes den Hut auf: Alle schnippeln und essen anschließend gemeinsam. Einfach vorbeikommen und mitmachen.	
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.	
Donnerstag 17:30 – 19:30 Uhr	ELTERN-KIND-GRUPPE
Ein bunter Nachmittag für Kinder und Eltern zum Quatschen, Spielen und Toben.	
Freitag 10:00 – 13:00 Uhr	MÜTTERGRUPPE MIT FRÜHSTÜCK
Wir frühstücken zusammen, die Kinder können spielen. Mütter mit und ohne ihre Kinder sind herzlich willkommen.	
Freitag 16:00 – 18:00 Uhr	REPARATURCAFÉ
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 1. Freitag im Monat 18:30 – 21:00 Uhr	FRAUEN-TREFF
Frauen aus dem Stadtteil kommen einmal im Monat zusammen zum Klönen und Austausch über frauenrelevante Themen.	



GUT ZU WISSEN:

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

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.	

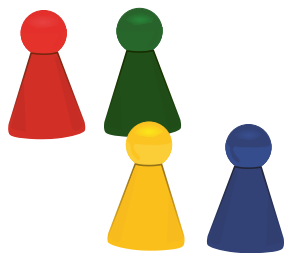
Specials

Dienstag 16. Dezember 15:00 – 17:00 Uhr	WEIHNACHTSBINGO MIT PUNSCH
In vorweihnachtlicher Stimmung gibt es wieder Bingo im Treffpunkt! Spielen Sie mit! Mit ein bisschen Glück die richtige Zahlenreihe – und schon winkt ein kleiner Gewinn!	
Freitag 9. Januar – 6. Februar 16:00 – 17:00 Uhr	FILMREIHE Unter den Straßen von Hannover
An fünf Freitagen in Folge zeigen wir jeweils einen Teil der Dokumentarreihe über die Geschichte und Geschichten unterirdischer Bauwerke in Hannover – los geht es mit den 1920er/30er Jahren. Das Angebot ist kostenfrei!	
Donnerstag 15. Januar 29. Januar 12. Februar 26. Februar 10:00 – 11:00 Uhr	GEHIRNJOGGING IN DER WINTERZEIT
Wir raten, knobeln, rechnen, fügen zusammen, füllen Lücken und überlegen gemeinsam, wenn es richtig knifflig wird – das alles in lockerer, ungezwungener Runde. Um Anmeldung unter Tel.: 21978-173 wird gebeten.	
Freitag 23. Januar 17:00 – 19:00 Uhr	TAUSCH UND PLAUSCH
Wir begrüßen das neue Jahr mit einem gemütlichen Beisammensein. Wir tauschen und schenken Dinge, die nicht (mehr) gebraucht werden oder vielleicht nicht das Richtige unter dem Weihnachtsbaum waren. Dazu gibt es Punsch und frische Zimtschnecken.	



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!

am 4. Montag 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 | 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! Bitte Zettel und Stift mitbringen. Wegen möglicher Terminänderungen beachten Sie bitte den Aushang am Treffpunkt.

Donnerstag | 14-täglich
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 Filmtitel und weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang im Schaukasten am Treffpunkt.

Freitag | 14-täglich
15:00 – 18:00 Uhr **MAUERHOCKER**
Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarinnen und Nachbarn.

Freitag | 14-täglich
10:00 – 11:00 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.

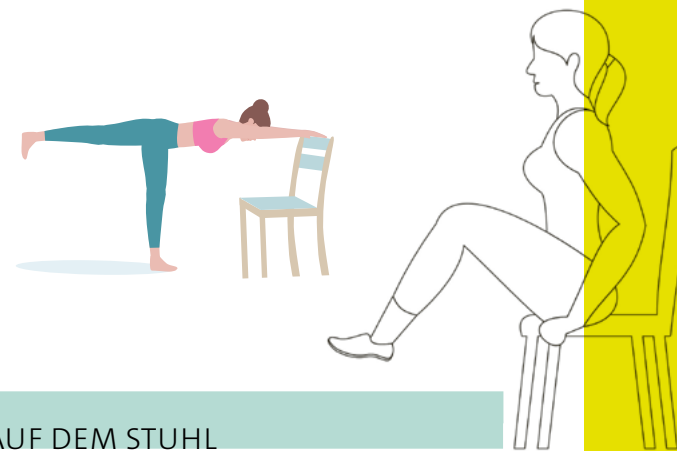
Nach Absprache **INTERNET-TREFF**
Sie haben individuelle Fragen rund ums Internet? Die klären wir gerne in unserem Internet-Treff. Nach Absprache mit Günter Koch, Tel.: 215 18 42

Specials

Donnerstag | 11. Dezember
18.00 Uhr **WEIHNACHTSFILM**
Ein gemütlicher Abend mit Film und Glühwein stimmt uns weihnachtlich ein. Den Filmtitel finden Sie im Aushang am Treffpunkt.

Samstag | 17. Januar
15:00 Uhr **ANSTOSSEN AUF DAS NEUE JAHR**
mit Reste-Essen
Bringen Sie Ihre übriggebliebenen weihnachtlichen Leckereien in den Treffpunkt. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und stoßen mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an. Auch ohne Reste sind Sie herzlich willkommen!

Freitag | 13. Februar
18:00 – 21:00 Uhr **TANZBAR IN VAHRENWALD**
Das Beste der 70er und 80er Jahre
Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen und Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“? Wir wollen endlich mal wieder einen Abend lang tanzen – alleine für sich oder zu zweit, alles ist möglich. Bringen Sie gerne Musikwünsche mit! Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Faschings-Special – kommen Sie gerne „verkleidet“ mit Faschingshüten, -kostümen oder wie Sie sich wohl fühlen. Es ist aber keine Pflicht!
Wollen Sie gemeinsam von Limmer aus starten? Melden Sie sich bei Silke Oppenhausen (0511 21978-126) und wir starten am Treffpunkt Limmer zur gemeinsamen Fahrt nach Vahrenwald (ÖPNV).



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



Lebe Dein Zuhause.