



Unser
Treffpunkt
Programm

Dezember 2025 – März 2026



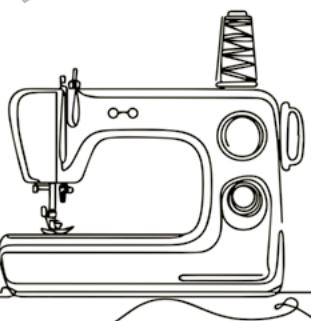
Treffpunkt Vahrenwald

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.

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

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

Montag und Donnerstag TAUSCHREGAL

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.

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 bitte nachfragen unter Tel.: 350 58 83

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 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.

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

KREATIVWERKSTATT

Gemeinsam in fröhlicher Runde sind wir mit Stricken, Stickern, 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.



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

Mittwoch | 17:30 – 19:00 Uhr HILFESTELLUNG ZU SMARTPHONES MIT ANDROID

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.

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat 11:00 – 12:00 Uhr OFFENER DONNERSTAGS-TREFF der Seniorengruppe Vahrenwald (SenV)

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.

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

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

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 im hinteren Raum 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 1. und 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.



Treffpunkt Vahrenwald

Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
T 0511 21978-174



AUF DER
VORHERIGEN
DOPPELSEITE
FINDEN
SIE WEITERE
ANGEBOTE FÜR
VAHRENWALD.



Moorkamp 18
30165 Hannover

INFORMATIONS- UND DISKUSSIONS- VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

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

Freitag | 13. März KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT
15:00 – 17:00 Uhr 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 KARINAS CLUB
14:00 – 17:00 Uhr 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 SONNTAGSCAFÉ
15:00 Uhr

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 ADVENTSCAFÉ MIT
15:00 – 17:30 Uhr GEMEINSAM SINGEN

Am 3. Sonntag im Dezember lädt der Treffpunkt zum Adventscafé 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 QUIZABEND IM TREFFPUNKT
18:00 – 20:00 Uhr

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 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“? 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 unterstützen. Neue Mitstreitinnen 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

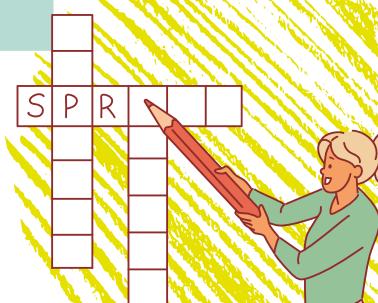
Jeden 1. Donnerstag im Monat
11:00 – 12:30 Uhr GRIPS + GRIFFEL

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

Unsere
Ansprechpartnerin
in Buchholz

für Sie

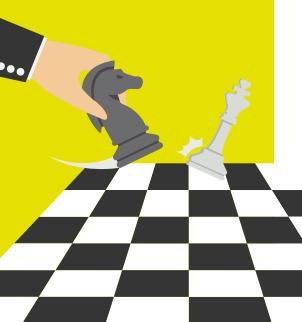
Jeanette Kießling
(AWO)
T 0511 21978-1274



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 ge-patchworkt. 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 Kaffeennachmittag 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

NEUJAHRSBRUNCH

Das neue Jahr kann kommen! Der traditionelle Neujahrstrunch 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

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
schnont.



Friedrich-Ebert-Platz 7
30459 Hannover

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

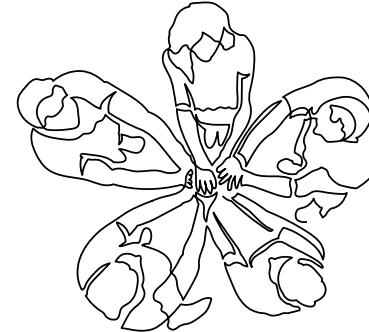
Wir frühstücken zusammen, die Kinder können spielen. Mütter mit und ohne ihre Kinder sind herzlich willkommen.

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

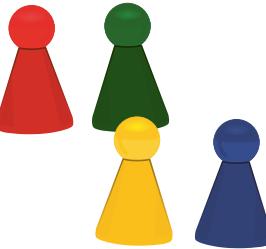
TAUSCH UND PLAUSCH

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. Bringt 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

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.

Unsere
Ansprechpartnerin
in Limmer

für Sie

Silke Oppenhausen
(AWO)
T 0511 21978-126



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

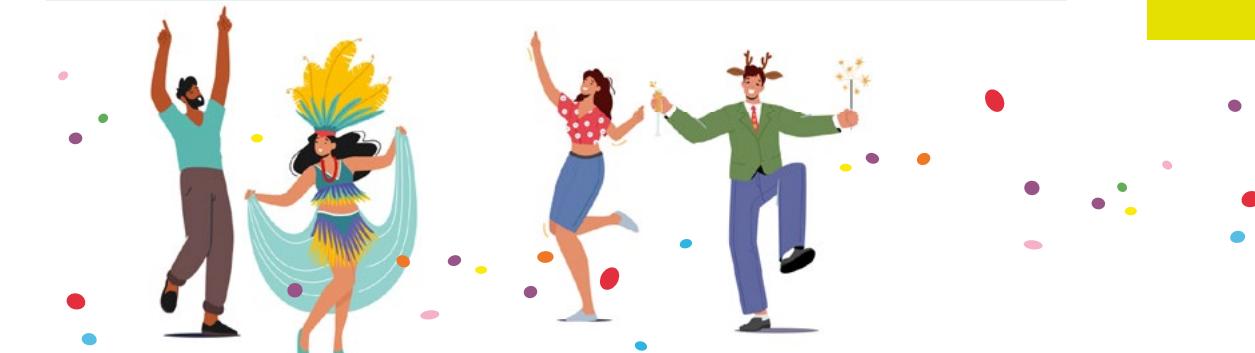
18:00 – 21:00 Uhr

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. Bringt 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).





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.