



Unser
Treffpunkt
Programm

September – Dezember 2026



Lebe Dein Zuhause.

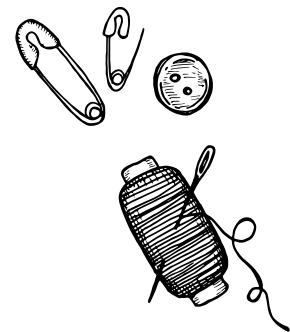
Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
Tel.: 21978-174



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

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

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

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 16:00 – 18:00 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

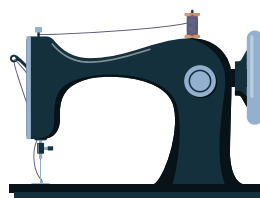
Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Bei Interesse bitte nachfragen unter Tel.: 350 58 83

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 soziale Phobie. Am letzten Dienstag des Monats trifft sie sich im hinteren Gruppenraum bzw. zu einer Außenaktivität.
Über KIBIS bzw. über die Mail-Adresse intaktgruppehannover@yahoo.de kann mit der Gruppe, vertreten durch Herrn Metzger, Kontakt aufgenommen werden.

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

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 Engelman, 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

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. Kommunalen Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

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

Sie sind herzlich 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 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. Kommunalen Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

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

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

INFORMATIONEN- UND DISKUSSIONSVERANSTALTUNG

FÜR SENIOREN. Die Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) organisiert unregelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen. Die kommenden sind:

Freitag | 25. September **BESSER WOHNEN**
15:00 – 17:00 Uhr **IM ALTER – WAS TUN?**
Mit zunehmendem Alter ändern sich die Ansprüche an das eigene Wohnumfeld: Wie lassen sich Hindernisse abbauen oder Unfälle vermeiden? Ist die jetzige Wohnung noch die richtige? Wo finde ich Rat? Referenten werden aus unterschiedlichen Perspektiven die Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Freitag | 13. November **VERTRETERINNEN UND VERTRETER**
15:00 – 17:00 Uhr **SPAR+BAU**
Vertreterinnen und Vertreter aus Vahrenwald stellen sich und ihr Amt vor: Wofür sind sie zuständig? Und wofür nicht? Welche Aufgaben und Verpflichtungen haben sie? Haben Sie Fragen an uns? Kommen Sie gerne vorbei!

Specials

Freitag | 25. September, 27. 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. Um Anmeldung wird gebeten bei Kaja Tippenhauer unter Tel.: 21978-174 oder per E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de

Freitag | 11. September, 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember
18:00 – 20:00 Uhr **KONFUZIUS-KLUB**
Haben Sie Freude an Austausch und Tiefgang? Im Konfuzius-Klub interpretieren wir Sprichwörter auf spannende und originelle Weise. Gemeinsam diskutieren wir und üben unsere Fähigkeiten von Interpretation und Rhetorik. Dies ist keine Schulung, wir haben Spaß am spielerischen Diskutieren und freuen uns über weitere „Mitstreiter/innen“ – wir freuen uns auf Sie! Anmeldung bitte per WhatsApp bei Benjamin, Tel.: 01512 53 53 903.

Samstag | 14. November
17:30 – 19:30 Uhr **LATERNELAUFEN MIT FEUERSHOW**
Mit Laternenliedern, gesungen von Kindern der KiTa Erdenkinder, Feuershow und Ausklang bei Glühwein, Kinderpunsch und (vegetarischen) Schmalzbrotten. Los geht's am s+b Treffpunkt, wir freuen uns über große und kleine Teilnehmende!

Sonntag | 20. Dezember
15:00 – 17:30 Uhr **ADVENTSCAFÉ MIT GEMEINSAMEM SINGEN**
Am dritten 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. Kommen Sie auch gerne vorbei, wenn Sie den Treffpunkt erstmals besuchen möchten!

Unsere
Ansprechpartnerin
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer
(AWO)
Tel.: 21978-174



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.

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. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Bei Interesse melden Sie sich gern bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274.

Mittwoch | 10:00 – 11:00 Uhr **MIETERBERATUNG**
Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

Mittwoch | 11:00 – 13:00 Uhr **OFFENER MITTWOCH**
Die Türen des Treffpunkts sind geöffnet, schauen Sie einfach mal rein! Hier gibt es frischen Kaffee und Tee, die aktuelle Tageszeitung, Zeitschriften, Bücher aus unserer kleinen Quartiersbibliothek und immer ein nettes Wort.

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 **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

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!

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.

Unsere
Ansprechpartnerin
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling
(AWO)
Tel.: 21978-1274



Treffpunkt

Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

AUF DER
VORHERIGEN
DOPPELSEITE
FINDEN SIE
WEITERE
ANGEBOTE FÜR
BUCHHOLZ.

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

SELBSTHILFEGRUPPE
Hilfe für Helfer

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 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

Mittwoch | 30. September
15:00 – 17:00 Uhr

VORTRAG: DEMENZ
RISIKOFAKTOREN & PRÄVENTION

Bei dieser Info-Veranstaltung erhalten Sie wertvolles Wissen für den Alltag: Welche Risikofaktoren für Demenz sind aktuell bekannt? Welche Maßnahmen zur Prävention werden empfohlen? Und was können Sie selber tun, um geistig fit zu bleiben und Ihr Demenz-Risiko so gering wie möglich zu halten? Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Freitag | 23. Oktober
15:00 – 17:00 Uhr

VERNISSAGE: KRAF(F)TVOLLE BILDER

Die Bilder von Künstlerin Andrea Krafft sind ausdrucksstark und farbtensiv. Mit unterschiedlichen Techniken lässt die Autodidaktin auf der Leinwand vor allem Blumen- und Pflanzenlandschaften entstehen. Die Ausstellung wird bis ins Frühjahr 2027 im Treffpunkt Buchholz zu sehen sein; zur Vernissage mit Sekt und Snacks sind Sie herzlich eingeladen! Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

Dienstag | 11:00 – 12:00 Uhr

HANDYSPRECHSTUNDE

NEU!

Haben Sie Probleme bei der Bedienung Ihres Smartphones? Im Servicebüro bekommen Sie für die meisten Fragen von Ina Schmidt-Ewald freundliche Unterstützung. Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach vorbei!

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!

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

Dienstag | 27. Oktober
16:00 – 18:00 Uhr

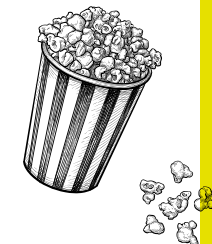
HERBSTFEST IM GARTEN

Gemeinsam genießen wir einen hoffentlich goldenen Herbstnachmittag in unserem schönen Innenhof. Leckere Kürbistarte und ein Glas Wein gibt's dazu. .

Montag | 21. Dezember
15:00 – 17:00 Uhr

WAFFELN ZU WEIHNACHTEN

Unser regulärer Kaffeenachmittag wird im Dezember besonders lecker: Wir backen frische Waffeln. Dazu Sahne und heiße Kirschen mit einem Hauch Zimt – besser können die Weihnachtstage kaum starten!



Unsere
Ansprechpartnerin
für altersgerechtes
Wohnen
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling
(AWO)
Tel.: 9114-812

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



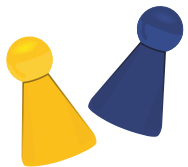
Treffpunkt Ricklingen

Friedrich-Ebert-Platz 7
30459 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Ricklingen

für Sie

Stephanie Böhm
(AWO)
Tel.: 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!

Jeden letzten Montag im Monat 13:00 – 15:00 Uhr DIGITAL KOMPETENT mit dem Smartphone

Offene Runde für Fragen rund um das Smartphone, Apps und digitalen Anwendungen.
Keine Angst – wir schaffen das gemeinsam!

Montag | 17:00 – 20:00 Uhr TEENAGER-TREFF

Ein Treffpunkt für Kinder ab 15 Jahren 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 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 | 14:00 – 18:00 Uhr KOCH-TREFF

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 | 9:00 – 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 REPARATUR-CAFÉ

Ob defekter Staubsauger, kaputter Wasserkocher oder platter Fahrradreifen: Bringen Sie Ihre Haushaltsgeräte oder Fahrräder mit – wir versuchen sie zu reparieren!

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.

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

Donnerstag | 24. September 10:00 – 12:00 Uhr

WAS IST DEMENZ? – DEMANS NEDIR?

Vortrag in türkischer Sprache – *Konuşma*

Wie verhalte ich mich bei Verdacht auf Demenz bei Angehörigen? Was ist Demenz? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Der Vortrag ist kostenlos.

Demans şüphesi halinde neler yapmam gerek? Demans nedir? Demans teşhisinden sonra kim ve nerden destek alabilirim? Seminer ücretsizdir!

Montag | 28. September 13:00 – 15:00 Uhr

DIGITAL KOMPETENT 60+ mit dem Smartphone

Möchten Sie nicht nur telefonieren mit Ihrem Smartphone, sondern auch Apps benutzen, online sein, etc.? Kommen Sie vorbei, wir besprechen in Ruhe und offener Runde Ihre Fragen. Jeden letzten Montag im Monat sind wir für Sie da.

Samstag | 3. + 24. Oktober jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

(KLEINE) EINFÜHRUNG IN DIE GELINGENDE KOMMUNIKATION 2-tägiger Workshop

Die erfahrene Referentin K. Hellmann vermittelt in dem 2-tägigen Workshop mit viel Herz die verschiedenen Schritte der Methode der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Eine Anmeldung unter stephanie.boehm@awo-hannover.de oder Tel.: 0511/ 21978-173 ist notwendig, da die Teilnehmendenzahl auf 10 Personen begrenzt ist. Unkostenbeitrag: 20€

Samstag | 10. Oktober 11:00 – 13:00 Uhr

KRITZELN FÜR DIE SEELE

Entspannungs- und Kritzeltreff für Frauen

Eine Phantasiegeschichte entspannt uns und entführt uns in eine andere Welt. Danach wird gekritzelt und geschrieben. Du wirst überrascht sein, wie schnell du Kontakt mit deinem Unterbewusstsein aufnehmen kannst und wie viel Spaß dir das macht.

Samstag | 7. November 10:00 – 13:00 Uhr

WEIHNACHTSBASTELN

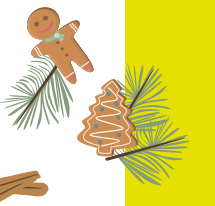
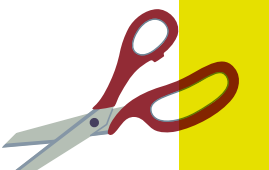
für Groß und Klein

Die besinnliche Zeit steht vor der Tür und wir möchten gemeinsam kreativ werden! Lasst uns bei leckeren Plätzchen und heißem Punsch gemütlich beisammen sein und weihnachtliche Dekorationen basteln. Eigene Anregungen und Materialien können gern mitgebracht werden.

Dienstag | 15. Dezember 15:00 – 17:00 Uhr

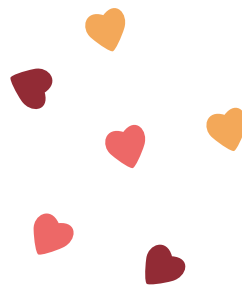
ADVENTSCAFÉ

Wir machen es uns weihnachtlich gemütlich im Treffpunkt und lassen uns Stollen und warmen Kakao schmecken. Haben Sie eine schöne Weihnachtsgeschichte? Bringen Sie sie mit!



Treffpunkt Limmer

Liepmannstraße 23
30453 Hannover



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

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

Am 2. Montag im Monat 19:30 – 20:30 Uhr MEDITATION

Meditation ist eine bewährte und vielfach erprobte Methode, um zu innerer Ruhe, klarem Fokus und besserer Stressresilienz zu gelangen. In diesem Kurs werden für alle Interessierten einfache Techniken angeleitet, die dann in eine längere Stille und mehr Nähe zu sich selbst führen. Termine siehe Aushang am Treffpunkt.

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 Ähnlichem. 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 HOCKERGYMNASTIK

Sanfte Übungen im Sitzen und (wenn möglich) im Stehen, bringen Beweglichkeit in den Körper, steigern Kraft und Koordination. Kostenbeitrag für 8 Termine 56 Euro. Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung und Infos bei Silke Oppenhausen Tel.: 21978-126.

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. Termine entnehmen Sie bitte dem 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 | einmal im Monat

18:30 – 20:00 Uhr

COMPUTER-TREFF

Sie haben einen Computer oder Laptop zuhause und bei der Nutzung kommen Fragen auf? Kommen Sie im Treffpunkt vorbei – die Ehrenamtlichen unterstützen Sie. Bei Interesse können auch einzelne Themen genauer besprochen werden. Für weitere Termine bitte den Aushang im Schaukasten beachten. Termine: 17.09., 15.10., 26.11., 10.12.

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

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.

Freitag | 14-täglich

15:00 – 18:00 Uhr

MAUERHOCKER

Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarinnen und Nachbarn.

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 | 16. Oktober

ab 16:00 Uhr

SUPPENNACHMITTAG

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

Freitag | 23. Oktober

19:00 Uhr

KLANGREISE

Eine Klangreise ist ein wunderbares Erlebnis. Man gibt sich mit geschlossenen Augen den Tönen hin, die mit unterschiedlichsten Instrumenten erzeugt werden. Einige davon, Klangschaalen z. B., werden auch gerne im Therapiebereich eingesetzt. Die Geräusche entfalten ein ganz eigenes Leben und lassen Welten entstehen. Sie zaubern Bilder vor innere Auge, sie erzeugen Wohlbehagen, sie lösen Gefühle aus... - der Schall wird zur vielfältigen Erfahrung und man findet zu innerer Ruhe und Entspannung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sonntag | 08. November

15:00 – 18:00 Uhr

Kreativ-Workshop BASIC JUNK JOURNAL

Aus alten Buchseiten, Dokumenten, Zeitschriften und bunten Papieren entsteht in diesem kreativen Workshop ein ganz persönliches Journal. Nach einer Einführung in verschiedene Techniken wird gestaltet, gebunden und dekoriert. Alle Materialien werden bereitgestellt, eigenes Material kann gerne mitgebracht werden. Am Ende wartet ein einzigartiges, selbstgestaltetes Heft oder Buch, das sich für Notizen, Dankbarkeitstagebuch oder als besonderes Geschenk eignet.

69 €/ Person inklusive Material & Kaffee/Tee, Infos und Anmeldung: Nicole El Bakkal 0174-4482255 oder hallo@nicoleelbakkal.de



Unsere
Ansprechpartnerin
in Limmer

für Sie

Silke Oppenhausen
(AWO)
Tel.: 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



Lebe Dein Zuhause.