



März 2025 – Mai 2025

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



TITELSEITE:
FÜR DIE
PFLANZEN-
TAUSCHBÖRSE
HABEN WIR FÜR
SIE EINIGE
PFLÄNZCHEN
VORGEZOGEN.

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 – 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

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

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 sowie 25. April und 30. Mai | 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 | 14. März IM GESPRÄCH MIT ADEM ÖKTEM,
15:30 – 17:30 Uhr STADTBZIRKSMANAGER VAHRENWALD-LIST
Was ist eigentlich ein Stadtbezirksmanager? Im Gespräch mit Adem Öktem werden wir „unseren“ Stadtbezirksmanager als Person und seine Aufgabenfelder anhand konkreter Beispiele kennenlernen. Natürlich bleibt auch Raum für Ihre Fragen und für Anregungen, die wir Herrn Öktem mit auf den Weg geben können. Gesprächsleitung: Susanne Haack und Angelika Gütte, Planungsgruppe Senioren Vahrenwald-List.

Specials

Freitag | 28. 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 E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de

Freitag | 25. April KLEINE PFLANZENTAUSSCHBÖRSE
16:00 – 18:00 Uhr
Haben auch Sie bereits etwas auf der Fensterbank ausgesät und noch kleine Pflänzchen übrig? Suchen Sie neues Grün für drinnen oder draußen? Bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich von uns vorgezogene kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Freitag | 23. Mai TAG DER NACHBARSCHAFT
18:00 – 20:00 Uhr Offenes Quiz und Waffeln
An diesem Tag der Nachbarschaft öffnet der Quizabend im Treffpunkt seine Türen. Spontan gebildete Teams können sich gemeinsam kniffligen Fragen stellen und/oder in den Pausen frisch gebackene Waffeln essen. Spaß und Geselligkeit inklusive!



Treffpunkt

Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

Unsere
Ansprechpartnerin
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling
(AWO)

T 0511 21978-1274



Montag | 16:00 – 18:00 Uhr SPIELE-TREFF (außer am 3. Montag im Monat)
Hier werden Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt. Momentan kann die Gruppe keine neuen 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 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 Knebelien und kreativen Schreibereien für alle, die Spaß am Denken und Dichten haben. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen!



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 – 18:30 Uhr SCHACHGRUPPE

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

Jeden 4. Freitag im Monat | 14:00 – 15:30 Uhr COMPUTER-TREFF

Gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe rund um die Nutzung von Computern.

Jeden 2. Freitag im Monat | 15:00 – 18:00 Uhr GESTALTUNGS-SPIEL-RAUM

Kommunikationsdesignerin Juliane Herrmann gibt kreative Anregungen zur Fertigung schöner Dinge aus Papier oder Textil, mit Farbe oder Stiften, geklebt, gestickt oder gepatchworkt. Kommen Sie einfach vorbei!

Specials Für alle

Dienstag | 15. April, 22. April, 6. Mai, 13. Mai | 15:00 – 17:00 Uhr SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke vermittelt praktikable Selbstverteidigungsmethoden in Kombination mit leichten Bewegungs- und Koordinationsübungen – damit ältere Menschen sich im Alltag sicherer fühlen können. Kostenbeitrag: 28 €, Anmeldung und weitere Informationen bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274

Dienstag | 29. April | 15:00 – 16:00 Uhr PFLANZENTAUSCHBÖRSE

Tomaten, Kräuter, Blumen – wir haben für Sie einige Pflänzchen vorgezogen und Zimmerpflanzen vermehrt. Haben auch Sie bereits etwas ausgesät und noch kleine Pflänzchen übrig? Kommen Sie vorbei, bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich neues Grün in Ihr Zuhause!

Freitag | 23. Mai | 10:00 – 12:00 Uhr TAG DER NACHBARSCHAFT  

Am diesjährigen Tag der Nachbarschaft laden wir Sie zu einem Spaziergang durchs Quartier ein: Mit Bollerwagen, Maibowle, Snacks und musikalischer Begleitung kommen wir in Bewegung, entdecken neue Ecken und treffen nette Leute. Start: 10 Uhr am Treffpunkt Buchholz.

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!

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 KÄTHE TRIFFT SICH

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

Jeden letzten Freitag im Monat | 17:00 – 19:00 Uhr FILMABEND

Ob alte Klassiker oder moderne Blockbuster – in netter nachbarschaftlicher Gesellschaft schaut es sich am besten!

Specials Für die Bewohnerinnen und Bewohner des altersgerechten Wohnens

Donnerstag | 17. April | 12:00 Uhr OSTERSÜPPCHEN

Ohne Hase, aber mit Eiern: In diesem Jahr gibt es am Gründonnerstag ein leckeres, frisch gekochtes Ostersüppchen im Treffpunkt und netten Austausch mit Ihren Nachbarn. Wir lassen es uns schon vor den Osterfeiertagen richtig gut gehen!

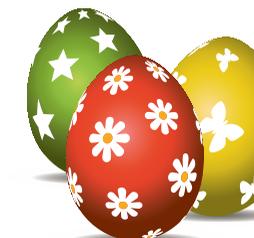


Unsere
Ansprechpartnerin
für altersgerechtes
Wohnen
in Buchholz

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 – 20:00 Uhr** TEENAGER-TREFF
Ein Treffpunkt für Kinder und Jugendliche zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamen Durchführen kleiner Projekte.
- Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
9:30 – 11:00 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 | 19:30 – 21:30 Uhr
an Feiertagen nach Absprache** SELBSTHILFEGRUPPE
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.

- 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 | 25. Februar – 15. April
10:30 – 12:00 Uhr** TABLET-LEIHPROJEKT
2. Durchlauf
8 Wochen lang ein Tablet leihen und mit Anleitung ausprobieren, üben und lernen. Dank der Stiftung Digitale Chancen ist das erneut möglich. Die Plätze für den 2. Durchlauf sind bereits ausgebucht. Weitere Informationen unter Tel. 21978-173

- Dienstag | 25. März
15:00 – 17:00 Uhr** BINGO
Spielen Sie mit! Mit ein bisschen Glück die richtige Zahlenreihe – und schon winkt ein kleiner Gewinn! Dazu gibt es leckeren Kuchen & ein Tässchen Kaffee.

- Freitag | 7. April
17:00 – 19:00 Uhr** FERIEN-KINO
mit Popcorn
Ein Filmnachmittag für Kinder. Es gibt Popcorn und Getränke. Bitte Aushänge beachten. Weitere Information unter Tel.: 21978-173

- Mittwoch | 7. Mai
16:00 – 17:30 Uhr** PFLANZENTAUŠCHBÖRSE
Zimmerpflanzen, Gartenkräuter, Gemüsesetzlinge, Blumen für den Sommer ... Wir tauschen und klönen – bei einer frischen Tasse Kaffee oder Tee!

- Donnerstag | 22. Mai
18:30 – 21:00 Uhr** TAG DER NACHBARSCHAFT
Gemeinsamer Spieleabend
Wir wollen einen Abend lang spielen, spielen, spielen. Und dabei generationsübergreifend in Kontakt kommen. Dazu gibt es kleine Schnittchen gegen den Hunger. Wenn Sie erst später dazustoßen können, kein Problem, wir bilden immer wieder neue Gruppen. Schauen Sie doch vorbei!

Vom 12. bis 14. Juni ist der **MOBI Rick** mit Konzerten, Bastelaktionen & Flohmarkt wieder auf dem Friedrich-Ebert-Platz. Mehr dazu in der nächsten LEBE!



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 SELBSTHILFEGRUPPE

18:30 Uhr „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! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte Zettel und Stift mitbringen. Termine siehe Aushang.

Donnerstag | 14-tägig Lesung und Gesprächsrunde 18:30 – 20:00 Uhr 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 | 15:00 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. Alternativ spielen wir bei schlechtem Wetter z. B. Rummy Cup im Treffpunkt.

Freitag | 14-tägig 15:00 – 18:00 Uhr MAUERHOCKER

Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarinnen und Nachbarn.

Freitag | einmal im Monat 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 | 3. April Lesung ab 18:30 Uhr „AUFGEWACHSEN IN HANNOVER ...“

Gabriela Teichmann liest aus Ihrem Buch „Aufgewachsen in Hannover in den 50er & 60er Jahren“, das aus zahlreichen Interviews mit Zeitzeuginnen und Zeitzeugen entstanden ist. Aus persönlicher Perspektive der damaligen Kinder und Jugendlichen sind viele Geschichten zu Themen wie z. B. Schule, Einstieg in das Berufsleben, Ausgehen in Hannover, Tanzschule und Urlaub entstanden. Im gemeinsamen Austausch werden sicherlich auch Ihre eigenen Erinnerungen lebendig.

Dienstag | 29. April ab 17.00 Uhr PFLANZENTAUSCHBÖRSE

Für Setzlinge, Zimmerpflanzen, Kräuter und Stauden! Haben auch Sie bereits etwas auf der Fensterbank ausgesät und noch kleine Pflänzchen übrig? Suchen Sie neues Grün für drinnen oder draußen? Bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich von uns vorgezogene kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Samstag | 24. Mai ab 14.00 Uhr TAG DER NACHBARSCHAFT

Schauen Sie am Treffpunkt Limmer vorbei: Beim Flohmarkt gibt es einiges zu entdecken und bei einer frisch gebackenen Waffel können Sie mit Nachbarn klönen. Beim Flohmarkt können Kinderartikel und anderes verkauft werden. Anmeldungen für einen Stand nimmt Silke Oppenhausen gern entgegen unter Tel.: 21978-126. Tische können gestellt werden.



Gabriela Teichmann liest aus Ihrem Buch „Aufgewachsen in Hannover in den 50er & 60er Jahren“. Der Eintritt ist frei!



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.