Juni 2025 – September 2025

Unser Treffpunkt

Programm

spar+bau

Lebe Dein Zuhause.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
T 0511 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 – 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 bitte nachfragen unter Tel.: 350 58 83

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

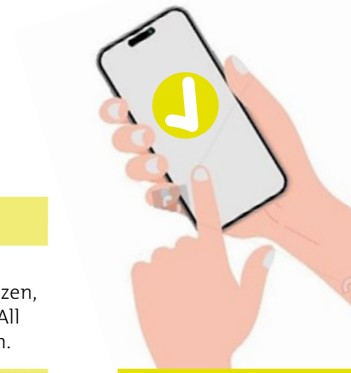
Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Mitmenschen mit Problemen wie z. B. Depressionen, Schüchternheit und sozialer Phobie. Am letzten Dienstag des Monats trifft sie sich im hinteren Gruppenraum bzw. bei einer Außenaktivität.
Über KIBIS bzw. über die Mail-Adresse **intaktgruppehannover@yahoo.de** kann 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

Jeden 2. Donnerstag im Monat
10:00 – 11:00 Uhr (intern)
11:00 – 12:00 Uhr (offen)
Seniorengruppe Vahrenwald (SenV)
DONNERSTAGS-TREFF

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.

Freitag | unregelmäßig
INFORMATIONS- UND DISKUSSIONS-VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

Die Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) organisiert regelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen. In diesem Quartal ist Sommerpause, die nächste Veranstaltung ist im September.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
T 0511 21978-174

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

AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR VAHRENWALD.

Specials

Freitag | 27. Juni
25. Juli und 22. August
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" – wir freuen uns auf Sie! Anmeldung bitte per WhatsApp bei Benjamin, Tel.: 0178 65 83 839

Samstag | 6. September
14:00 – 18:00 Uhr
JAHNPLATZ-FEST

Wir feiern ein „kleines" Jubiläum: **15 Jahre Jahnplatz-Fest**! Unser Event ist weit über Vahrenwald hinaus bekannt und ein echter Gute-Laune-Magnet für Nachbarn, Freunde und hochrangige Gäste aus Politik und Verwaltung. Feiern und jubeln Sie mit!

Freitag | 11. Juli und
12. September
18:00 – 20:00 Uhr
QUIZABEND IM TREFFPUNKT

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

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.

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

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 16:00 – 18:30 Uhr
SCHACHGRUPPE

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

Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR BUCHHOLZ.

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

Gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe rund um die Nutzung von Computern.

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

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

Specials Für alle

Donnerstag | 10. Juli, 17. Juli, 24. Juli und 31. Juli
11:00 – 12:00 Uhr YOGA IM JULI

Yin Yoga fördert vor allem eines: die Entspannung. Gleichzeitig werden durch sanfte und betont langsame Übungen tief liegende Faszien gelockert, das Bindegewebe gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. In diesem vierteiligen kostenfreien Kurs praktizieren wir einfache Yin-Yoga-Haltungen auf dem Stuhl, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte melden Sie sich an bei Jeanette Kießling (AWO) unter 0511 21978-1274 (max. 10 Pers.).

Mittwoch | 27. August
15:30 – 18:00 Uhr SOMMERFEST

Karibisches Flair mitten in Groß-Buchholz: Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu unserem diesjährigen Sommerfest! Wir starten wie immer am Nachmittag mit Süßem und Kaffee, bevor der Grill angeschmissen wird. Bringen Sie bitte Sonnenschein und gute Laune mit!

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

Dienstag | 1. Juli
17:00 Uhr PIAZZA ITALIANA

Benvenuti e buonasera nel nostro splendido giardino! Na, haben Sie Lust bekommen auf einen italienischen Abend in unserem schönen Garten? Wir treffen uns auf der Piazza, trinken Wein, genießen italienische Snacks, unterhalten uns mit einem Quiz und singen laut zu Eros Ramazzotti …

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, 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 | 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

Samstag | 28. Juni
11:00 – 13:00 Uhr SOUNDTRACK MEINES LEBENS
Entspannungsworkshop

Es darf wieder gekritzelt werden. Eine Fantasiegeschichte zum Thema Musik entführt uns in die Welt deiner Lieder. Was ist dein Soundtrack des Lebens? Welche Lieder waren oder sind für dich von Bedeutung? Gemeinsam werden wir es herausfinden und dazu kritzeln und schreiben. Neugierig geworden? Dann melde dich an unter Tel.: 0151 19607428 oder E-Mail: **goldstaub68@web.de**

Freitag | 15. August
16:00 – 18:00 Uhr SOMMERFEST
Frische Waffeln und gute Laune

Treffen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn! Es gibt frische Waffeln und Limonade, Musik und gute Laune. Zusammen feiern wir den Sommer! Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Mittwoch | 10. September
14:00 – 16:30 Uhr FOTOGRAFIE-SPAZIERGANG
mit dem Smartphone

„Das Gute liegt so nah“ – unter dem Motto zeigt die Hobbyfotografin Chris Herling auf einem Spaziergang durch den Stadtteil, wie es gelingt, spannende Motive mit dem Smartphone festzuhalten. Lassen Sie sich überraschen! Das Angebot findet auch bei „schlechtem“ Wetter statt. Ein eigenes Smartphone sollte mitgebracht werden. Besondere Kenntnisse in der Fotografie sind nicht nötig. Der Spaziergang dauert ca. 1 ½ Stunden. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt – eine Anmeldung nötig! Weitere Informationen bei Stephanie Böhm unter Tel.: 21978-173
Treffpunkt: Haltestelle Beekestraße stadtauswärts (Linien 3, 7, 13, 17).

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! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte Zettel und Stift mitbringen. Termine siehe Aushang.

Donnerstag | 14-tägig
18:30 – 20:00 Uhr Lesung und Gesprächsrunde HANNOVERS UNENTDECKTE SCHÖNHEITEN

Haben Sie Lust auf kleine Geheimnisse aus unserer Stadt? Dann schauen Sie vorbei!
Aus verschiedenen Büchern werden kurze, spannende Geschichten vorgelesen und Bilder dazu gezeigt.

Donnerstag | 18:00 Uhr FILM-TREFF

Einmal im Monat werden Filme im Treffpunkt gezeigt. Die Filmtitel und weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang im Schaukasten am Treffpunkt.

Freitag | 14-tägig
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

Entdecken Sie Textilien verschiedenster Epochen und Länder im Museum für Textile Kunst.

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. Juli
14.00 Uhr Besuch des MUSEUMS FÜR TEXTILE KUNST

Das MUSEUM FÜR TEXTILE KUNST in der Borchersstraße (Kirchrode) zeigt eine einzigartige Sammlung von aufwendigen Textilien und kostbaren Handarbeiten aus aller Welt.
Bei einer ca. einstündigen Führung erfahren wir Interessantes zu Stoffen und Bekleidung aus verschiedensten Epochen und Ländern.
Treffen ist entweder vor dem Textil-Museum oder am Treffpunkt Limmer zur gemeinsamen Anreise mit der Straßenbahn. Eintritt 10,00 €
Das Museum ist nicht komplett barrierefrei, es müssen Stufen mit Geländer überwunden werden.
Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei Silke Oppenhausen, Tel.: 21978-126

Freitag | 15. August
ab 15.00 Uhr SOMMERFEST

Treffen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn bei frischem Kuchen oder Leckerem vom Grill! Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

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.