



März 2024 – Mai 2024

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

Altes Angebot, neue Zeit: Für alle, die sich mit sanften Bewegungen stärken und entspannen wollen.

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

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

Montag | 17:00 – 18:30 Uhr SILBERMÄUSE

Nachbarschaftliche Hilfe rund um den Laptop. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Auch zu 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 mit Doris Meister. 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

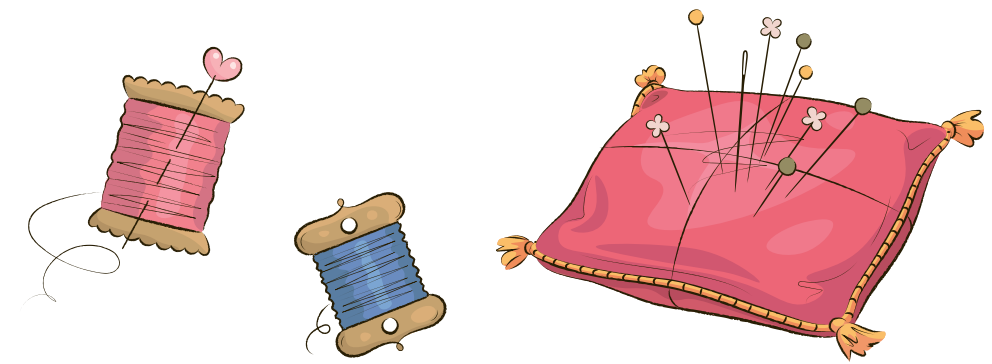
Jeden Mittwoch wird das Skatblatt im Treffpunkt gemischt. Gesucht werden stets weitere Mitspielerinnen und Mitspieler, die gerne in geselliger Runde spielen möchten. Melden Sie sich bitte vorab bei Ronald Lüders, Tel.: 350 90 35

Donnerstag | 10:30 – 11:30 Uhr BEWEGUNG MACHT SPASS UND HÄLT FIT

Leichte gymnastische Übungen (insbesondere im Sitzen) unter fachkundiger Leitung. 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 mit Doris Meister. Bei Interesse Kontakt bitte über Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

Donnerstag 15:00 – 16:30 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.

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

14-tägig Freitag | 14:00 – 16:00 Uhr SELBSTHILFEGRUPPE Ehemalige Heimkinder

Ehemalige Heimkinder laden Betroffene ein, im geschützten Raum über Schwierigkeiten, Probleme und traumatische Erlebnisse zu reden. Betroffene sind herzlich eingeladen – Anmeldungen bitte unter Tel.: 234 91 48

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.

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.

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
TITELSEITE
ABGEBILDET:
CHILIPFLANZEN
BEI DER
PFLANZENBÖRSE
BUCHHOLZ

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

Mittwoch | 27. März KLIMAWANDEL II –
17:00 – 19:00 Uhr Zukünftige Herausforderungen
Vortrags- und Diskussionsveranstaltung: Erneuerbare Energien – Basis für zukünftige Wärmeversorgung. Auf welche Maßnahmen setzen kommunale Wohnversorger? Auf welche Maßnahmen setzt spar+bau?
Referent: Rainer Detjen, Vorstandsmitglied spar+bau
Gesprächsleiter: Detlef Beste, Planungsgruppe Senioren

Freitag | 17. Mai EUROPAWAHL –
15:30 – 17:30 Uhr Seniorenpolitische Aspekte
Die Europawahl 2024 steht vor neuen Herausforderungen: Drängende Klimafragen zum einen, die Verschiebung der Machtblöcke zum anderen. Aber welche seniorenpolitischen Fragen gibt es zu klären? Wir sprechen mit dem Sozialverband als Interessenvertreter der Senioren. Referent: Dirk Battke, Ortsverbandsvorsitzender (SoVD) in Hannover.
Gesprächsleiter: Detlef Beste, Planungsgruppe Senioren.

Specials

Donnerstag | 25. April
16:00 – 18:00 Uhr KLEINE PFLANZENTAUSSCH-BÖRSE
Alles, was wächst und grün ist, kann hier getauscht werden. Wir haben für Sie ein paar Pflänzchen vorgezogen – haben auch Sie bereits etwas auf der Fensterbank ausgesät und noch kleine Pflänzchen übrig? Kommen Sie vorbei, bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Freitag | 31. Mai TAG DER NACHBARSCHAFT
16:00 – 19:00 Uhr Spielenachmittag
Wir wollen einen Nachmittag lang spielen, spielen, spielen. Und dabei generationsübergreifend in Kontakt kommen. Dazu gibt es kleine Schnittchen gegen den Hunger. Wenn Sie erst später dazu stoßen können, kein Problem, wir bilden immer wieder neue Gruppen. Schauen Sie doch vorbei!



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 Mitspieler 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

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 – 18:30 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 1. und 3. Donnerstag im
Monat | 18:00 Uhr

DER CHAOSTRUPP

Eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene, die sich über den Umgang mit ADS und ADHS im Alltag austauschen möchten. Hier werden Erfahrungen miteinander geteilt und Lösungen gesucht. Die Gruppe ist offen für alle Betroffenen ab 18 Jahren, die lernen wollen, mit ihrer Situation umzugehen. Kontakt über KIBIS Hannover: www.kibis-hannover.de oder direkt über K. Heinstmann, Tel.: 01525 812 02 73, oder S. Poeschel, Tel.: 0170 329 32 95

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 | 23. April
14:00 – 16:00 Uhr

KLEINE PFLANZENTAUSCH-BÖRSE

Wir tauschen und verschenken selbst vorgezogene Pflänzchen und Ableger für Garten, Balkon und Wohnung. Kommen Sie vorbei, bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Freitag | 31. Mai
12:00 – 14:00 Uhr

TAG DER NACHBARSCHAFT

In diesem Jahr feiern wir ganz norddeutsch und laden Sie ein zu Fischbrötchen und netten nachbarschaftlichen Begegnungen am und im 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 Nachbarn 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!

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. 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

WHATS APP – 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 | 28. März
11:00 Uhr

OSTERBRUNCH

Frische Brötchen, Rühreier mit Speck, ein Gläschen Sekt und fröhliche Nachbarn – wir laden Sie herzlich ein zum Osterbrunch!

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 – 19:00 Uhr TEENAGER-TREFF
Ein Treffpunkt für Kinder ab 15 Jahren zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamen Durchführen kleiner Projekte.

Dienstag | 15:00 – 17:00 Uhr KAFFEE- UND SPIELETREFF
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 | 17:00 – 19:00 Uhr ELTERN-KIND-TREFF
Ein Treffpunkt für Grundschulkinder und ihre Eltern zum Spielen, Singen und Basteln.

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-SPIELE-TREFF
Hier werden bei einer guten Tasse Kaffee Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt.

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
17:30 – 20:00 Uhr AFRIKANISCHE GRUPPE
Hier können sich Menschen austauschen, die aus afrikanischen Ländern nach Hannover gezogen sind, gerade erst oder schon vor langer Zeit. Es gibt Tee und gute Gespräche. Außerdem wird Hilfe bei der Übersetzung von Formularen und Schreiben angeboten.

Freitag | 9:00 – 13:00 Uhr FRAUEN-FRÜHSTÜCK-AM-FREITAG
Frauen jeden Alters treffen sich zum gemeinsamen Frühstück.
Termine bitte erfragen unter Tel. 21978-173

Freitag | 16:00 – 18:00 Uhr REPARATUR-CAFÉ
Defekter Staubsauger? Kaputte Stehlampe? Platter Reifen am Fahrrad? Kommen Sie mit Ihren Haushaltsgeräten und Fahrrädern vorbei! Wir schauen gemeinsam, ob wir es repariert kriegen!

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
17:00 – 18:00 Uhr SPAZIERGANG DURCH DEN STADTTEIL

Ein gemütlicher Spaziergang durch Ricklingen – etwa ein gutes Stündchen! Ideen für Routen können gern eingebracht werden. Start ist vor dem Treffpunkt! Bei Sturm, Hagel und Starkregen findet das Angebot nicht statt.

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.

Freitag | alle 8 Wochen
16:00 Uhr FLIMMERSTUNDE

Wir zeigen Filme verschiedener Genres in gemütlicher Runde. Wünsche können gern angegeben werden. Bitte Aushänge am Treffpunkt beachten.

Specials

Samstag | 23. März
11:00 Uhr KRITZELN FÜR DIE SEELE
Entspannungsworkshop

Werden Sie kreativ und kritzeln Sie! Keine Vorkenntnisse nötig, Teilnahme kostenlos. Bitte einen schwarzen Fineliner und einen schwarzen Filzstift mitbringen. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich an unter Tel.: 0151 19607428 oder goldstaub68@web.de

Freitag | 12. April
14:00 – 17:00 Uhr FOTOGRAFIE-SPAZIERGANG
mit dem Smartphone

Auf einem Spaziergang durch den Stadtteil zeigt uns Chris Herling, wie es gelingt, spannende Motive mit dem Smartphone festzuhalten. Bitte ein eigenes Smartphone mitbringen, besondere Kenntnisse sind nicht nötig. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – bitte anmelden! Anmeldung und weitere Informationen unter Tel.: 21978-173

Freitag | 3. Mai
16:00 – 17:30 Uhr KLEINE PFLANZENTAUSCH-BÖRSE

Zimmerpflanzen, Gartenkräuter, Gemüsesetzlinge, Blumen für den Sommer ... Wir tauschen und klönen – bei einer frischen Tasse Kaffee/Tee!

Freitag | 24. Mai
16:00 Uhr FLIMMERSTUNDE
„Dreiviertelmond“

D 2011 | FSK 6 | 95 Minuten Der warmherzige Film erzählt von einer ungewöhnlichen Freundschaft zwischen dem meist schlecht gelaunten Taxifahrer Hartmut und dem 6-jährigen Mädchen Hayat. Aufgrund der familiären Umstände des Kindes nimmt Hartmut sich des Mädchens an, das eigentlich nur aus der Türkei zu Besuch bei ihrer in Deutschland lebenden Großmutter ist. Und dann passieren unvorhergesehene Dinge ...

Freitag | 31. Mai
10:00 – 11:30 Uhr TAG DER NACHBARSCHAFT
Gemeinsam frühstücken

Gemeinsam schmeckt's doch am besten. Selbstgemachte Marmelade, frische Tomaten, einen guten Brie – jede/r bringt einfach eine Kleinigkeit mit und schon ist der Tisch reich gedeckt! Für Kaffee, Tee & frische Brötchen ist gesorgt.



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 Interessantes besprochen. Alt und Jung, Großeltern, Eltern und Kinder sind herzlich willkommen!

Montag | einmal 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 | 14-tägig in der geraden Kalenderwoche | 10:00 – 11:00 Uhr MIETERSPRECHSTUNDE

Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

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.

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. Bitte achten Sie auf Aushänge der Filmtitel im Schaukasten! Termine: 14. März und 11. April.

Freitag | ab 16:00 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 am Treffpunkt und gehen dann gemeinsam zum nahegelegenen Boccia-Platz. Probieren Sie es aus! Aktuelles finden Sie im Aushang am Treffpunkt.

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

Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarn.

Freitag | einmal im Monat 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.

Am 2. Samstag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr GEMÜTLICHES BEISAMMENSEIN

Ein schöner Samstagnachmittag bei Kaffee und leckerem Kuchen.

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 | 5. April 15:00 – ca. 18:00 Uhr FOTOGRAFIE-SPAZIERGANG mit dem Smartphone

Auf einem Spaziergang durch den Stadtteil zeigt uns Chris Herling, wie es gelingt, spannende Motive mit dem Smartphone festzuhalten. Bitte ein eigenes Smartphone mitbringen, besondere Kenntnisse sind nicht nötig. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – bitte anmelden! Anmeldung und weitere Informationen unter Tel.: 21978-126

Donnerstag | 25. April 15:00 Uhr KLEINE PFLANZENTAUSSCH-BÖRSE

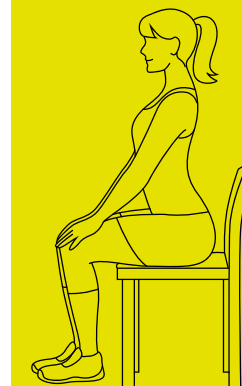
Auch für Zimmerpflanzen, Kräuter und Stauden. Wir haben für Sie ein paar Pflänzchen vorgezogen. Suchen Sie selbst neues Grün für drinnen oder draußen? Kommen Sie vorbei, bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Freitag | 31. Mai 14:00 Uhr TAG DER NACHBARSCHAFT mit frisch gebackenen Waffeln

Kommen Sie zum Treffpunkt und genießen Sie zum europäischen Tag der Nachbarn eine frisch gebackene Waffel mit uns!

GUT ZU WISSEN:

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



Unsere
Ansprechpartnerin
in Limmer

für Sie

Silke Oppenhausen
(AWO)
T 0511 21978-126





spar+bauverein eG
Arndtstraße 5 • 30167 Hannover
T 0511 9114-0 • F 0511 9114-199
kontakt@spar-bau.de

SPAR-BAU-HANNOVER.DE



spar+bau

Lebe Dein Zuhause.