September – Dezember 2025

Unser Treffpunkt

Programm

spar+bau

140 Jahre
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 **intakt-hannover@gmx.de** kann mit der Gruppe, vertreten durch Herrn Schnur oder Herrn Metzger, Kontakt aufgenommen werden.

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

KREATIVWERKSTATT

Gemeinsam in fröhlicher Runde sind wir mit Stricken, Sticken, Häkeln, Plotten und Nähen – jeder mit seinem Hobby – kreativ. Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte vorher melden bei 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
11:00 – 12:00 Uhr

OFFENER DONNERSTAGS-TREFF
der Seniorengruppe Vahrenwald (SenV)

Sie sind herzlichst eingeladen! Die Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) trifft sich, um gemeinsam über Anregungen, Belange, Probleme oder Missstände im Stadtteil zu diskutieren und eventuell Problemlösungen zu finden. Kommen Sie doch einfach vorbei. Ihre Meinung ist uns wichtig.

Donnerstag | 14:00 – 17:00 Uhr

SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

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

Donnerstag | 17:00 – 19:00 Uhr

RUSSISCHE KARAOKE- UND TANZGRUPPE

Jeden Donnerstag werden gemeinsam russische und deutsche Lieder gesungen.
Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmende. Kommunaler Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

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

KREATIVGRUPPE

Ob Stricken, Häkeln, Nähen oder Basteln – in dieser Gruppe ist alles möglich. Es wird gemeinsam besprochen, welche Wünsche es gibt. Kommen Sie einfach vorbei.

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat
16:00 – 19:00 Uhr

GESELLSCHAFTSSPIELE-GRUPPE

Alle, die gerne Gesellschaftsspiele spielen, sind herzlich eingeladen. Vor Ort wird sich für ein Spiel entschieden, gerne können eigene Lieblingsspiele mitgebracht werden.

Freitag | unregelmäßig

INFORMATIONS- UND DISKUSSIONS-VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

Die Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) organisiert unregelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen.

Freitag | 12. September
15:00 – 17:00 Uhr

WOHNGELD.
WAS ÄNDERT SICH? WER HAT ANSPRUCH?

Referent ist Friedhelm Hagen, Leiter der Wohngeldstelle der Landeshauptstadt Hannover.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
T 0511 21978-174

AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR VAHRENWALD.

Freitag | 14. November
15:00 – 16:30 Uhr

IM GESPRÄCH MIT SUSANNE STUCKE

Stellvertretende Bezirksbürgermeisterin

Susanne Stucke ist bekannt als aktive Nachbarin aus unserem Vahrenwalder Wohnquartier, vor allem aber als stellvertretende Bezirksbürgermeisterin Vahrenwald-List. Wir wollen erfahren, welche Neuigkeiten es im Bezirksrat für Vahrenwald gibt. Frau Stucke möchte wissen: Wo drückt der Schuh bei Ihnen? Welche Anregungen gibt es, die in der Kommunalpolitik dann vielleicht umgesetzt werden können?

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

Specials

Freitag | 26. September,
24. Oktober und 28. November
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.: 01512 53 53 903

Samstag | 8. November
17:30 – 19:30 Uhr

LATERNELAUFEN

Unser Klassiker mit Fanfarenzug der Schreberjugend für Jung und Alt. Wir beginnen um 17:30 Uhr auf dem Jahnplatz vor dem Wohnservice mit Laternenliedern, der Umzug startet 18 Uhr. Um 19 Uhr klingt die Veranstaltung wie gewohnt im Treffpunkt Vahrenwald bei Glühwein, Kinderpunsch und (vegetarischen) Schmalzbroten aus.

Freitag | 14. 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. Maximal 12 Personen. Um Anmeldung wird gebeten bei Kaja Tippenhauer unter Tel.: 21978-174 oder E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de

Sonntag | 21. Dezember
15:00 – 17:30 Uhr

ADVENTSCAFÉ MIT GEMEINSAMEM SINGEN

Am 3. Sonntag im Dezember lädt der Treffpunkt zum Adventscafé ein. Bei weihnachtlicher Stimmung mit Kaffee, Tee und Kuchen können Sie Nachbarn treffen und plaudern. Mit allen, die Lust haben, singen wir gemeinsam Weihnachtslieder.

Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

Montag | 16:00 – 18:00 Uhr SPIELE-TREFF (außer am 3. Montag im Monat)

Hier werden Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt. Momentan kann die Gruppe keine neuen Mitspielenden mehr aufnehmen.

Jeden 3. Dienstag im Monat
15:30 – 18:30 Uhr KÄTHE SPIELT

In dieser Spielegruppe stehen vor allem Doppelkopf und Skat hoch im Kurs. Neue Mitspielende aus der ganzen Nachbarschaft sind herzlich willkommen, die Gruppe kann gern noch wachsen!

Dienstag | 19:30 – 21:45 Uhr SELBSTHILFEGRUPPE KONRAD

Treffpunkt für alkoholabhängige Menschen und deren Angehörige. Ziel ist es, sich bei sinnvoller Lebensgestaltung auf abstinenter Ebene gegenseitig zu unterstützen. Ansprechpartner: Heinz Dieter Baacke, Tel.: 696 66 26

Mittwoch | 10:00 – 11:00 Uhr MIETERBERATUNG

Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

Mittwoch | 11:00 – 13:00 Uhr SCHMÖKER-TREFF: BÜCHER & CO.

Offener Treff für alle, die gern lesen, klönen, Kaffee oder Tee trinken und netten Leuten begegnen. Unsere kleine Quartiersbibliothek ist geöffnet, hier können Sie gemütlich in Büchern, CDs oder Spielen stöbern.

Mittwoch | 16:00 – 17:30 Uhr GESUNDHEITSORIENTIERTER TANZ

Anfängerinnen-Gruppe für Frauen jeden Alters, die Freude an Bewegung zu Musik aus allen Kulturbereichen haben. Besonderes Augenmerk liegt auf einem gesundheitsbewussten Training von Gelenken, Wirbelsäule und Muskulatur. Die Teilnahme ist auch mit Bewegungseinschränkungen möglich. Ein Kostenbeitrag wird erhoben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Brigitte Wotka, Tel.: 0176 345 88 357

Jeden 2. Mittwoch im Monat
18:00 – 20:00 Uhr Sozialverband Groß-Buchholz/Bothfeld
OFFENER FREIZEIT-TREFF FÜR FRAUEN

Eine Frauengruppe, die sich in allen Lebenslagen gegenseitig 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

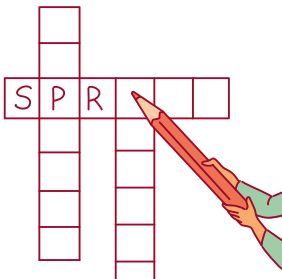
Jeden 1. Donnerstag im Monat
11:00 – 12:30 Uhr GRIPS + GRIFFEL

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

Unsere Ansprechpartnerin in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling (AWO)
T 0511 21978-1274



Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR BUCHHOLZ.

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

SCHACHGRUPPE

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

Jeden 1. Freitag im Monat
15:30 – 18:30 Uhr

KÄTHE SPIELT

In dieser Spielegruppe stehen vor allem Doppelkopf und Skat hoch im Kurs. Neue Mitspielende aus der ganzen Nachbarschaft sind herzlich willkommen, die Gruppe kann gern noch wachsen!

Jeden 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. September, 30. September, 7. Oktober und 14. Oktober
15:00 – 17:00 Uhr

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke vermittelt in diesem 4-teiligen Kurs wieder praktikable Selbstverteidigungsmethoden in Kombination mit leichten Bewegungs- und Koordinationsübungen – damit ältere Menschen sich im Alltag sicher fühlen können. Kostenbeitrag: 28 Euro, Anmeldung und weitere Informationen bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274

Donnerstag | 2. Oktober, 9. Oktober, 16. Oktober und 23. Oktober
11:00 – 12:00 Uhr

YOGA IM OKTOBER

In diesem 4-teiligen kostenfreien Kurs praktizieren wir einfache Yoga-Haltungen auf dem Stuhl. Durch sanfte und betont langsame Übungen werden tief liegende Faszien gelockert, das Bindegewebe gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Im ruhigen Yin Yoga-Stil fördern wir dabei vor allem eines: die Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte melden Sie sich an bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274 (max. 10 Pers.).

Dienstag | 28. Oktober und 4. November
14:00 – 16:00 Uhr STURZPROPHYLAXE

Ein neues Angebot, das sich viele gewünscht haben: Gudrun Zinke vermittelt Übungen zur Stabilität und Balance und gibt wissenswerte Tipps für den Alltag, um Stürzen vorzubeugen.
Kostenbeitrag: 14 Euro, Anmeldung und weitere Informationen bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274

Dienstag | 25. November
16:00 – 18:00 Uhr MÄRCHENNACHMITTAG

Ein zauberhafter Herbstnachmittag erwartet Sie: Wir haben ausgebildete Märchenerzählerinnen zu Gast! Lassen Sie sich in die fantastische Welt ihrer Geschichten entführen und genießen Sie dazu Kaffee, Tee und Kekse in gemütlicher Atmosphäre.

Altersgerechtes Wohnen

Angebote für die Bewohnerinnen und Bewohner der Käthe-Steinitz-Straße 7– 11

Jeden 3. Montag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr KLÖNNACHMITTAG

Miteinander Kaffee oder Tee trinken, klönen und so die Nachbarschaft besser kennenlernen.

Mittwoch | 9:30 – 10:00 Uhr QI GONG IM INNENHOF

Einfach erlernbare Bewegungsfolgen dehnen 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

Montag | 1. Dezember
15:00 Uhr KÖSTLICHER ADVENT

Wir starten lecker in die Weihnachtszeit! Fühlen Sie sich herzlich eingeladen in das spar+bau-Servicebüro. Wir backen frische Waffeln für Sie und reichen dazu heißen Glühwein. So schön sind Dezembernachmittage nur bei uns!

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.

Dienstag | 15:00 – 17:00 Uhr KAFFEE- UND SPIELE-TREFF

Kaffee geht immer! Kommen Sie doch auf ein, zwei ... Tässchen und einen Plausch vorbei. Wem es in den Fingern juckt, kann gern auch eine Partie Rommé, Skip-Bo etc. spielen.

Dienstag | 18:00 – 21:00 Uhr KREATIV-TREFF

Egal ob Nähen, Stricken, Häkeln oder Basteln – gemeinsam macht es mehr Spaß!
Wir tauschen uns aus und helfen uns gegenseitig mit nützlichen Tipps. Neue Gesichter und Ideen sind herzlich willkommen! Einfach vorbeischauen!

Mittwoch | 10:00 – 12:00 Uhr REPARATUR-TREFF

Defekter Computer? Kaputte Stehlampe? Ein Toaster, der nicht mehr will? Kommen Sie mit Ihren Haushaltsgeräten vorbei! Wir schauen, was wir für Sie tun können.

Mittwoch | 14:00 – 18:00 Uhr KOCHTREFF

Unter dem Motto „Sag uns dein Lieblingsgericht – und wir kochen es zusammen“ trifft sich die Gruppe, und es hat immer wieder jemand anderes den Hut auf: Alle schnippeln und essen anschließend gemeinsam. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Mittwoch | 19:30 – 21:30 Uhr
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

Freitag | 10. Oktober
15:00 – 17:00 Uhr

TAG DES BLECHKUCHENS

Wir feiern den Tag des Blechkuchens mit frisch gebackenem Blechkuchen – einfach vorbeikommen, mitfeiern, den Treffpunkt kennenlernen! Wer Lust hat, einen Kuchen mitzubringen – herzlich gern!

Dienstag | ab 21. Oktober
10:30 – 12:00 Uhr

TABLET-LEIH-PROJEKT
3. Durchlauf

8 Wochen lang ein Tablet leihen und mit regelmäßiger Anleitung ausprobieren, üben und lernen. Dank der Stiftung Digitale Chancen ist das erneut möglich. Wollen Sie mitmachen, dann melden Sie sich einfach an: Tel.: 21978-173

Samstag | 18. Oktober
11:00 – 13:00 Uhr

LICHTBLICKE
Entspannungsworkshop

Was sind deine Lichtblicke im Leben? Wenn du im Moment keine Antwort auf diese Frage hast oder sie intensivieren möchtest, lass uns das gemeinsam machen. Kritzeln wir sie uns herbei. Erst gibt es eine Phantasiegeschichte zu dem Thema und dann kritzeln und schreiben wir, was uns dazu einfällt. Du wirst überrascht sein. Mehr darüber findest du unter kritzelnfürdieseele.de

Samstag | 15. November
11:00 – 13:00 Uhr

ZAUBER DES ANFANGS
Entspannungsworkshop

Am Anfang ist alles noch unsicher und unklar, aber „jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (Hermann Hesse). Also zaubern wir, indem wir kritzeln, und lassen uns überraschen, was daraus wird. Vielleicht der Beginn einer neuen Idee? Eine Phantasiegeschichte wird uns dahin entführen. Mehr unter kritzelnfürdieseele.de

Freitag | 28. November
18:30 – 21:00 Uhr

GEMEINSAMER SPIELEABEND

Wir wollen einen Abend lang spielen, spielen, spielen. Egal ob Strategie-, Karten- oder Brettspiele: Hauptsache es bringt Spaß. Wenn Sie erst später dazustoßen können, kein Problem, wir bilden immer wieder neue Gruppen. Spiele können gern mitgebracht werden.

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
13. November – 18. Dezember SCHWUNG FÜR GRAUE ZELLEN

Lachen, bis der Groschen fällt! Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis auf Trab zu bringen? Das Gehirn möchte lebenslang gefordert werden, und mit Spaß und ohne Druck kann es mit leichten Übungen aktiviert werden. Probieren Sie es aus! Bitte Zettel und Stift mitbringen. Wegen möglicher Terminänderungen beachten Sie bitte den Aushang am Treffpunkt.

Donnerstag | 14-täglich
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 | 30. Oktober
27. November und 18. Dezember FILM-TREFF

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

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

Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarinnen und Nachbarn.

Unsere Ansprechpartnerin in Limmer für Sie

Silke Oppenhausen (AWO)
T 0511 21978-126

Freitag | 14-täglich
10:00 – 11:00 Uhr

YOGA AUF DEM STUHL

Atem- und Bewegungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Die Übungen werden im Sitzen und ohne spezielle Hilfsmittel ausgeführt. Mit gestärkter Lebensfreude gehen Sie nach der Stunde nach Hause. Termine siehe Aushang am Treffpunkt.

Nach Absprache

INTERNET-TREFF

Sie haben individuelle Fragen rund ums Internet? Die klären wir gerne in unserem Internet-Treff. Nach Absprache mit Günter Koch, Tel.: 215 18 42

Specials

Samstag | 27. September
11.00 Uhr

Zwischen Wasserstadt, Kaffee und Bienen – AUF SPANNENDEN WEGEN IN LIMMER

In Limmer gibt es viele Menschen und Initiativen, die sich für ein lebenswertes und klimagerechteres Hannover einsetzen. Auf unserem Stadtteilrundgang entdecken wir verschiedenste Orte, Gebäude, Initiativen und Menschen, die mit Herz und Mut daran arbeiten, Hannover nachhaltig zu gestalten und ihr Viertel lebenswert machen. Mit dem Verein Ökostadt e. V. entdecken wir Orte mit vielen nachbarschaftlichen Engagements und grüne Ecken, die zum Aufenthalt einladen. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise! Treffpunkt: Grünfläche an der Kreuzung Am Lindener Hafen/Zimmermannstraße. Der Spaziergang dauert ungefähr 2 Stunden. Anmeldung und weitere Informationen bei Silke Oppenhausen, Tel.: 21978-126 oder silke.oppenhausen@awo-hannover.de

Freitag | 24. Oktober
Ab 16.00 Uhr

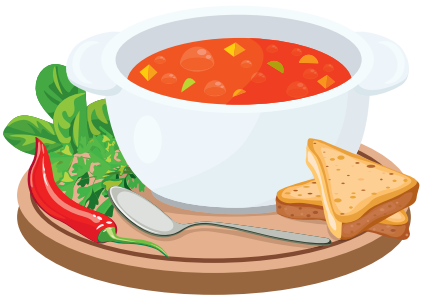
SUPPEN-NACHMITAG

Der Herbst ist da! Bei einer kräftigen Suppe treffen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn. Kommen Sie vorbei!

Donnerstag | 11. Dezember
18.00 Uhr

WEIHNACHTSFILM

Ein gemütlicher Abend mit Film und Glühwein stimmt uns weihnachtlich ein. Den Filmtitel finden Sie im Aushang am Treffpunkt.



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.