

Unser

Treffpunkt

Winter 2026 | 2027

Programm

spar+bau

Lebe Dein Zuhause.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
Tel.: 21978-174





Montag | 8:45 – 9:45 Uhr SENIORENGYMNASTIK MIT YOGA-ELEMENTEN

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

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

Für alle, die sich mit sanften Bewegungen stärken und entspannen wollen. Gymnastik mit Yoga-Elementen **im Sitzen**. Einstieg möglich.

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

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

Montag und Donnerstag
16:00 – 18:00 Uhr TAUSCHREGAL
Nichtgebrauchtes verschenken und Nützliches finden

Was bei Ihnen zu Hause verstaubt, mag jemand anderen erfreuen, und vielleicht finden Sie hier etwas, was Sie schon immer haben wollten? Bringen Sie gut erhaltene Dinge vorbei (keine Bücher, keine Kleidung) und nehmen Sie kostenlos mit, was Sie Schönes finden.

Montag | 17:00 – 18:30 Uhr SILBERMÄUSE

Nachbarschaftliche Hilfe rund um den Laptop. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Auch bei weiteren Fragen rund um digitale Geräte kann Ihnen Jürgen Gieseke weiterhelfen.

Dienstag | 14:00 – 17:00 Uhr SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Momentan kann die Gruppe keine neuen Interessenten aufnehmen.

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 intakt-hannover@gmx.de kann mit der Gruppe, vertreten durch Herrn Metzger, oder Herrn Haasemann, 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 Online-Banking 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 Seniorengruppe Vahrenwald (SenV)
OFFENER DONNERSTAGSTREFF

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 einfach vorbei. Ihre Meinung ist uns wichtig.

Donnerstag | 14:00 – 17:00 Uhr SENIOREN | SPIEL- UND GESPRÄCHSKREIS

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Momentan kann die Gruppe keine neuen Interessenten aufnehmen.

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

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

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

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

Samstag | alle 14 Tage
14:00 – 17:00 Uhr KARINAS CLUB
Ukrainische Rentnerinnen und Rentner

Diese Gruppe trifft sich alle 14 Tage, um sich zu kulturellen Themen auszutauschen oder um Angebote für Kinder zu veranstalten. Kontakt über Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

Jeden 2. Sonntag im Monat
11:00 – 13:45 Uhr BRUNCH & BUCH NEU!

Wir möchten gerne zusammen brunchen und uns über Bücher austauschen. Die Idee ist einfach: Du bringst ein bereits gelesenes/angefangenes Buch und etwas zum Brunchen mit. Du stellst dein Buch vor und liest vielleicht eine kleine Passage vor. Alles kann, nichts muss. Und dann wird es einfach eine gemütliche Runde zum Austauschen und gegenseitigen inspirieren. Anmeldung jeweils ab dem 1. eines Monats unter https://linktr.ee/brunch_und_buch

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



DIE GEMISCHTE SKATGRUPPE FREUT SICH IMMER ÜBER NEUE MITSPIELER.

Treffpunkt Vahrenwald

Moorkamp 18
30165 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Vahrenwald für Sie

Kaja Tippenhauer (AWO)
Tel.: 21978-174



AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR VAHRENWALD.

INFORMATIONS- UND DISKUSSIONSVERANSTALTUNG FÜR SENIOREN.

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

Freitag | 12. März
15:00 – 17:00 Uhr
IM GESPRÄCH MIT MITGLIEDERN DES NEUEN BEZIRKSRATS

Mitglieder des im September 2026 neu gewählten Bezirksrats kommen zu uns und berichten über Veränderungen des Gremiums nach der Wahl. Hat sich die Ausrichtung verändert, gibt es neue Ziele für unseren Stadtbezirk? Zuhörer können eigene Ideen oder Wünsche formulieren und diese für den Bezirksrat mitgeben.

Specials

Freitag | 22. Januar, 26. Februar
18:00 – 20:00 Uhr
QUIZABEND IM TREFFPUNKT

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

Freitag | 8. Januar, 12. März
(hinterer Raum)
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 und Mitstreiterinnen.
Anmeldung bitte per WhatsApp bei Benjamin, Tel.: 01512 53 53 903

Dienstag | 9., 16. und 23., Februar
10:00 – 12:00 Uhr
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke vermittelt in diesem 3-teiligen Kurs praktikable Selbstverteidigungsmethoden in Kombination mit leichten Bewegungs- und Koordinationsübungen – damit ältere Menschen sich im Alltag sicher fühlen können.
Der Kostenbeitrag für die drei Termine zusammen beträgt 15 Euro pro Person. Die Anmeldung ist verbindlich und nur für alle 3 Tage möglich. Die Anmeldung und Zahlung bis Ende Januar erfolgt über den Wohnservice Vahrenwald, Tel. 0511-9114-811
Organisiert wird der Kurs von SenV – Senioren in Vahrenwald-List.



Freitag | 12. Februar
18:00 – 21:00 Uhr
TANZBAR

Ganz ungezwungen und ohne große Hürden gemeinsam mit Bekannten und Nachbarn feiern: Einmal im Jahr holen wir Musik und Tanz in die Nachbarschaft. Es gibt Getränke auf Selbstkostenbasis und wir bemühen uns, verschiedenste Musikrichtungen zu spielen – bringen Sie gerne ihre Liederwünsche mit! Es ist Faschingszeit – wir freuen uns über alle, die verkleidet kommen. Der Eintritt ist frei.

Freitag | 12. März
18:00 – 19:30 Uhr
VERNISSAGE UND AUSSTELLUNG von Bildern einer Aquarellmalgruppe

Im März und April sind im Treffpunkt Bilder einer Aquarellmalgruppe aus Vahrenwald zu sehen. Die Ausstellung wird am Freitag, den 12.3., um 18 Uhr mit Sekt eröffnet. Lernen Sie die Menschen kennen, die hinter den Werken stehen und erfahren Sie die Besonderheiten und Techniken der einzelnen Bilder. Der Eintritt ist frei.

Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Buchholz für Sie

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

Mittwoch | 10:00 – 11:00 Uhr
MIETERBERATUNG

Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

Mittwoch | 11:00 – 13:00 Uhr
OFFENER MITTWOCH

Die Türen des Treffpunkts sind geöffnet, schauen Sie einfach mal rein! Hier gibt es frischen Kaffee und Tee, die aktuelle Tageszeitung, Zeitschriften, Bücher aus unserer kleinen Quartiersbibliothek und immer ein nettes Wort.

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

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat
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

Treffpunkt Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9
30655 Hannover

AUF DER VORHERIGEN DOPPELSEITE FINDEN SIE WEITERE ANGEBOTE FÜR BUCHHOLZ.

Unsere Ansprechpartnerin für altersgerechtes Wohnen in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling (AWO)
Tel.: 9114-812

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



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 – 18:00 Uhr SCHACHGRUPPE

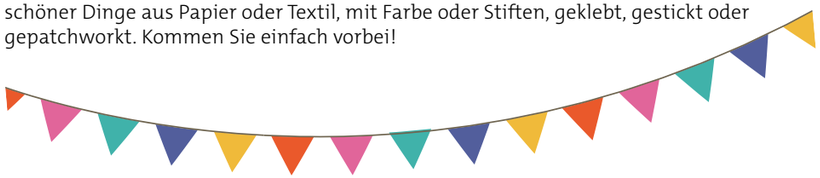
Ob Meister oder Anfänger – wenn Sie gerne Schach spielen, sind Sie herzlich willkommen. Hier werden jederzeit neue Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht.

Donnerstag | 14-tägig 18:30 – 20:30 Uhr SELBSTHILFEGRUPPE
Hilfe für Helfer

Anonymer Austausch über belastende Erfahrungen im Berufsalltag für werdendes, aktives und ehemaliges medizinisches Personal sowie Feuerwehrleute mit dem Ziel der gegenseitigen Stärkung. Zu den Themen gehören Tod, Sterben, Leid, Personalmangel, Behandlungsfehler, Gewalt, Diskriminierung, Mobbing. Es gibt Raum für Gefühle wie Schuld, Angst, Trauer, Ekel und Wut. Kontakt über KIBIS, Tel.: 66 65 67

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

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



Specials für alle

Dienstag | 9. Februar 15:00 – 17:00 Uhr MIT ZIMT & ZUCKER

Es wird wieder gemütlich im Treffpunkt Buchholz: Mit frisch gebackenen Crêpes und heißem Kakao genießen wir die winterlichen Temperaturen. Ein kleiner Plausch mit netten Leuten aus der Nachbarschaft ist inklusive.



Altersgerechtes Wohnen

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



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

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

Dienstag | 11:00 – 12:00 Uhr HANDYSPRECHSTUNDE

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

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

Einfach erlernbare Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen die gesamte Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit.

Donnerstag | 9:30 – 10:30 Uhr GEMÜTLICHE PLAUDERRUNDE

Wir plaudern, tauschen uns aus, erzählen uns alte und neue Geschichten, lachen gemeinsam, halten unseren Geist fit und trinken dazu Tee … Klingt gemütlich, oder? Wer mag, macht mit!

Jeden 3. Freitag im Monat 12:00 – 20:00 Uhr KÄTHE TRIFFT SICH

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

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

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

Specials für die Bewohnerinnen und Bewohner des altersgerechten Wohnens

Donnerstag | 10. Dezember 12:00 – 13:00 Uhr GEDENKMATINÉE

Am Ende des Jahres gedenken wir wieder gemeinsam all der Menschen, die in den letzten Monaten verstorben sind und eine Lücke hinterlassen haben. Eine ruhige Stunde des Innehaltens und der spürbaren Verbundenheit.

Montag | 21. Dezember 15:00 – 17:00 Uhr WAFFELN ZU WEIHNACHTEN

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

Donnerstag | 14. Januar 11:30 – 13:00 Uhr BROTZEIT MIT BREZN

Freuen Sie sich mit uns auf einen zünftigen Start ins neue Jahr: Eine leckere Brotzeit mit Weißwürsten und Brezn steht bereit. Dazu ein Glas zum Anstoßen und lauter gute Vorsätze – das kann doch richtig gut werden!



Treffpunkt Ricklingen

Friedrich-Ebert-Platz 7
30459 Hannover

Unsere Ansprechpartnerin in Ricklingen für Sie

Stephanie Böhm (AWO)
Tel.: 21978-173





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

Leichte Übungen auf, neben, vor und hinter dem Stuhl stärken die Koordination und halten fit!

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

Ein Treffpunkt für Kinder ab 15 Jahren zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamem Durchführen kleiner Projekte.

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

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

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

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 KOCH-TREFF

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

Mittwoch | 19:30 – 21:30 Uhr
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 | 9:00 – 13:00 Uhr MÜTTERGRUPPE MIT FRÜHSTÜCK

Wir frühstücken zusammen, die Kinder können spielen. Mütter mit und ohne ihre Kinder sind herzlich willkommen.

Freitag | 22. Januar, 19. Februar, 19. März
13:00 – 15:00 Uhr DIGITAL KOMPETENT
mit dem Smartphone

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



Der Trend geht zum Reparieren. Schließlich ist die Wieder- oder Weiterverwendung ein nachhaltiger Beitrag, der unsere Ressourcen und Geldbeutel schont.

Freitag | 16:00 – 18:00 Uhr REPARATUR-CAFÉ

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

Jeden 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.

Samstag | 30. Januar, 13. März
11:00 – 13:00 Uhr KRITZELN FÜR DIE SEELE
Entspannungs- und Kritzeltreff für Frauen

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

Specials

Donnerstag | 17. Dezember
15:00 – 17:00 Uhr ADVENTSCAFÈ

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

Freitag | 15. Januar
15:00 – 17:00 Uhr NEUJAHRSTREFFEN
mit Winterwaffeln

Wir begrüßen gemeinsam das neue Jahr in geselliger Runde bei frischen Waffeln und einem Glas Sekt.

Samstag | 16. Januar, 20. Februar, 20. März
Jeweils 9:00 – 10:30 Uhr FIT BLEIBEN IN 2027
Gesundheitsworkshop

Gezeigt werden kleine Tipps im Alltag, die helfen, die eigene Gesundheit und Fitness im Alter zu stärken – sei es über die Ernährung, die Bewegung und auch die positive Haltung. Einfach mitmachen und ausprobieren.

Montag | 22. Februar
14:00 – 17:00 Uhr FERMENTIEREN LEICHT GEMACHT

Ob knackiges Gemüse, würzige Kimchi-Variationen oder kreative Eigenkreationen: Wir lernen zu fermentieren – also frische Lebensmittel haltbar zu machen. Bitte eigene Schraubgläser mitbringen.
Eine Anmeldung ist nötig unter Tel. 21978-173 oder stephanie.boehm@awo-hannover.de



Dienstag | 16. März
15:00 – 17:00 Uhr FRÜHLINGSBINGO

Spielen Sie mit! Mit ein bisschen Glück die richtige Zahlenreihe – und schon winkt ein kleiner Gewinn. Dazu gibt es leckeren Kuchen und ein Tässchen Kaffee.

Treffpunkt

Limmer

Liepmannstraße 23
30453 Hannover





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

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

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

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

Am 4. Montag im Monat
18:30 – 20:00 Uhr SPIELEABEND

Verbringen Sie einen geselligen Abend mit Brettspielen! Wir haben eine Auswahl an Klassikern und neuen Spielen. Bringen Sie auch gern eigene Spiele mit! Termine siehe Aushang am Treffpunkt.

Jeden 1. und 3. Montag im Monat 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 Ähnlichem. In der Gruppe geht es um den Erfahrungsaustausch und das Teilen von Informationen und Tipps rund um die Erkrankung. Bei Interesse bitte vorher kurz per Mail anmelden: bfrb.hannover@gmail.com

Dienstag | 10:00 – 11:00 Uhr HOCKERGYMNASTIK

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

Dienstag | 15:00 – 18:00 Uhr KAFFEE-TREFF

Wir freuen uns immer über neue Besucherinnen und Besucher, die in unserer Runde klönen und gemeinsam den Nachmittag verbringen möchten.

Mittwoch | 15:30 – 18:30 Uhr SPIELE-TREFF

Hier werden verschiedene Kartenspiele gespielt. Welches Spiel spielen Sie gerne?

Donnerstag | 11:00 – 12:00 Uhr SCHWUNG FÜR GRAUE ZELLEN

Lachen, bis der Groschen fällt! Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis auf Trab zu bringen? Das Gehirn möchte lebenslang gefordert werden, und mit Spaß und ohne Druck kann es mit leichten Übungen aktiviert werden. Probieren Sie es aus! Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte Zettel und Stift mitbringen. Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang am Treffpunkt.

Donnerstag | 14-täglich 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.

Unsere Ansprechpartnerin in Limmer

für Sie

Silke Oppenhausen (AWO)
Tel.: 21978-126



Donnerstag | einmal im Monat
18:30 – 20.00 Uhr COMPUTER-TREFF

Sie haben einen Computer oder Laptop zuhause und bei der Nutzung kommen Fragen auf? Kommen Sie im Treffpunkt vorbei – die Ehrenamtlichen unterstützen Sie. Bei Interesse können auch einzelne Themen genauer besprochen werden. Für weitere Termine bitte den Aushang im Schaukasten beachten. Termine: 10.12., 28.01., 25.02., 25.03.

Donnerstag | 18:00 Uhr FILM-TREFF

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

Freitag | 14-täglich
10:00 – 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.

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

Gemütliches Beisammensein und Klönen mit Nachbarinnen und Nachbarn.

Nach Absprache INTERNET-TREFF

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

Specials

Dienstag | 22. Dezember
ab 18:00 Uhr WEIHNACHTSFILM MIT GLÜHWEIN

Weihnachten steht vor der Tür. Die Vorbereitungen laufen, aber es ist auch Zeit, um inne zu halten und zu entspannen. Eine tolle Gelegenheit bietet sich im Treffpunkt Limmer: mit einem stimmungsvollen Film, Glühwein und Punsch. Welcher Film wird gezeigt?
Schauen Sie auf den Aushang am Treffpunkt.

Samstag | 9. Januar
15:00 Uhr RESTE-ESSEN

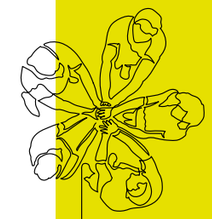
Sicherlich liegt bei Ihnen im Schrank nach Weihnachten auch noch eine Packung Spekulatius oder ein Dose mit selbstgebackenen Weihnachtskeksen. Bringen Sie die Naschereien mit in den Treffpunkt zum Reste-Essen. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und stoßen mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an. Auch ohne Reste sind Sie herzlich willkommen.

Dienstag | 12. Januar
11:15 – 12:15 Uhr WORKSHOP: BEWEGUNG IM ALLTAG

Wie kann gezielte Bewegung dazu beitragen, die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten? Ein Workshop mit Informationen und einfachen Übungen, die sich sehr gut in den Alltag einbauen lassen. Das Angebot ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Samstag | 6. Februar
ab 14:00 Uhr BÜCHERTAUSCH UND PLAUSCH

Lieblingsbücher weitergeben und neue Geschichten entdecken: Manche Bücher sind einfach zu schade, um nur im Regal zu stehen. Schenken Sie beim Büchertausch Ihren Lieblingsgeschichten ein zweites Leben und vielleicht gehen Sie auch selbst mit neuem Lesestoff nach Hause. Bringen Sie bis zu fünf gut erhaltene Bücher mit, die Sie anderen gern empfehlen möchten. In geselliger Runde darf natürlich auch erzählt werden: Was hat Sie an einem Buch begeistert, berührt oder zum Nachdenken gebracht? So entstehen ganz nebenbei schöne Gespräche und neue Leseideen.



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.