



Dezember 2024 – März 2025

Unser  
**Treffpunkt**  
Programm

**spar+bau**

Lebe Dein Zuhause.

# Treffpunkt

## Vahrenwald

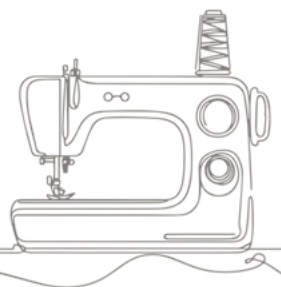
Moorkamp 18  
30165 Hannover

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer  
(AWO)

T 0511 21978-174



### NEUE AUFTEILUNG! SENIORENGYMNASTIK Montag | 08:45 – 09:45 Uhr MIT YOGA-ELEMENTEN

Für alle, die sich mit sanften Bewegungen stärken und entspannen wollen. Gymnastik mit Yogaelementen **auch auf der Matte**. Einstieg möglich.

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

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

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

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

### NEUE ZEITEN! Montag und Donnerstag 16:00 – 17:30 Uhr TAUSCHREGAL Nichtgebrauchtes verschenken und Nützliches finden

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

### Montag | 17:00 – 18:30 Uhr SILBERMÄUSE

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

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

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Bei Interesse Kontakt bitte über Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

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

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

### NEU! Mittwoch | 17:30 – 19:00 Uhr HILFESTELLUNG ZU SMARTPHONES MIT ANDROID

Jürgen Gieseke zeigt Ihnen den Umgang mit Android-Smartphones: Termine einrichten, E-Mails schreiben, Standorte finden und erkunden, WhatsApp oder andere Messenger nutzen, den Umgang mit Internet sowie Onlinebanking oder Gesundheits-Apps mit Smartwatch. All das können Sie hier lernen. Bitte eigenes Smartphone mit Ladegerät und Kabel mitbringen.

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

Leichte gymnastische Übungen (insbesondere im Sitzen) unter fachkundiger Anleitung. Die Bewegungsabläufe unterstützen die allgemeine Beweglichkeit und können zur Sturzprophylaxe beitragen. Kommunaler Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

### Am 2. Donnerstag im Monat 11:00 – 13:00 Uhr Planungsgruppe Senioren Vahrenwald-List DONNERSTAGS-TREFF

Die Planungsgruppe Senioren in Vahrenwald-List trifft sich, um sich zum Wohl der Menschen 60+ im Stadtbezirk einzumischen. Es werden Missstände aus verschiedenen Bereichen besprochen und Wege zur einvernehmlichen Problemlösung gesucht.

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

Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Bei Interesse Kontakt bitte über Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

### Donnerstag | 17:00 – 19:00 Uhr RUSSISCHE KARAOKE- UND TANZGRUPPE

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

### Jeden 1. Freitag im Monat 16:30 – 20:00 Uhr KREATIVGRUPPE

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

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

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

### Freitag | unregelmäßig INFORMATIONS- UND DISKUSSIONS- VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

Die Planungsgruppe Senioren im Stadtbezirk Vahrenwald-List organisiert regelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen. Die Veranstaltungen dieses Quartals sehen Sie auf der nächsten Seite.

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

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

### Jeden 3. Sonntag im Monat 15:00 Uhr SONNTAGSCAFÉ

Einmal im Monat wird sonntags im Treffpunkt zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Kommen Sie zum Klönen vorbei, gemeinsam schmeckt der frisch gebackene Kuchen doppelt so gut. Ein kleiner Unkostenbeitrag wird vor Ort erhoben. Anmeldungen bitte unter Tel.: 350 57 18



# Treffpunkt

## Vahrenwald

Moorkamp 18  
30165 Hannover

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer  
(AWO)  
T 0511 21978-174



### INFORMATION- UND DISKUSSIONSVERANSTALTUNG FÜR SENIOREN der Planungsgruppe Senioren

**Freitag | 10. Januar** NEUJAHRSBEGEGNUNG DER PLANUNGSGRUPPE  
**11:00 – 16:00 Uhr** SENIOREN IM STADTBEZIRK VAHRENWALD/LIST

Die Planungsgruppe bietet einen interessanten Tag mit verschiedenen Vorträgen, Diskussions-/Gesprächsrunden rund um das Thema „Seniorenbildung zwischen Nachbarschaftstreff und Weiterbildung“ sowie einem Imbiss. Einführung in die Veranstaltung durch Detlef Beste und die Planungsgruppe. Wegen begrenzter Plätze ist eine Anmeldung nötig unter: detlef.best@web.de oder Tel.: 0179 3925726

**Freitag | 14. März** IM GESPRÄCH MIT ADEM ÖKTEM,  
**15:30 – 17:30 Uhr** STADTBEZIRKSMANAGER VAHRENWALD/LIST

Was ist eigentlich ein Stadtbezirksmanager? Im Gespräch mit Adem Öktem werden wir „unseren“ Stadtbezirksmanager als Person und seine Aufgabenfelder anhand konkreter Beispiele kennenlernen. Natürlich bleibt auch Raum für Ihre Fragen und für Anregungen, die wir Herrn Öktem mit auf den Weg geben können. Gesprächsleitung: Detlef Beste, Planungsgruppe Senioren Vahrenwald-List.

### Specials

**Freitag | 21. Januar**  
**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 | 15. Dezember**  
**15:00 – 17:30 Uhr** ADVENTSCAFÉ

Statt des Sonntagscafés treffen wir uns an diesem Sonntag zum Adventscafé. Bei weihnachtlicher Stimmung und Kaffee, Tee und Kuchen können Sie hier Nachbarn treffen und plaudern.

**Freitag | 21. Februar** TANZBAR – FASCHINGSSESSION  
**18:00 – 21:00 Uhr** Das Beste der 70er- und 80er-Jahre

Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen, und Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“? Doch wo kann man eigentlich in der Nachbarschaft tanzen? Und das Ganze zu Zeiten, bei denen man noch nicht hundemüde ist? Wir wollen endlich mal wieder einen Abend lang tanzen – alleine für sich oder zu zweit, alles ist möglich. Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Kommen Sie gerne „verkleidet“ mit Faschingshüten, -kostümen oder wie Sie sich wohlfühlen. Es ist aber keine Pflicht!



# Treffpunkt

## Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9  
30655 Hannover

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling  
(AWO)  
T 0511 21978-1274



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

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

**Montag | 18:30 – 20:00 Uhr** GESUNDHEITSORIENTIERTER TANZ

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

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

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

**Mittwoch | 10:00 – 11:00 Uhr** MIETERBERATUNG

Eine Kundenbetreuerin aus der Wohnbetreuung ist vor Ort.

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

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

**Mittwoch | 16:00 – 17:30 Uhr** MOFESI-MÄUSE

Tanzpädagogisches Angebot für Kinder von ca. 7 bis 10 Jahren. Im Vordergrund steht die Freude an tänzerischen Bewegungen in der Gruppe, in der auch kleine Tanzchoreografien erarbeitet werden. Es wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Brigitte Wotka, Tel.: 0176 345 88 357

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

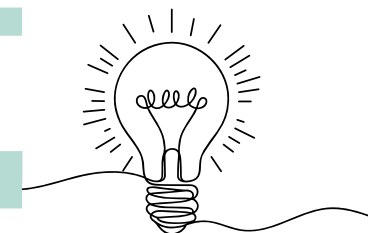
Eine Frauengruppe, die sich in allen Lebenslagen gegenseitig unterstützt. Neue Mitstreiterinnen sind stets herzlich willkommen! Eine Mitgliedschaft im Sozialverband ist nicht erforderlich. Melden Sie sich einfach bei Margret Winterberg, Tel.: 547 73 36

**Donnerstag | 14:30 – 15:30 Uhr** BRIK-TRAINING

Es werden langsame, bewusste Übungen vorwiegend im Sitzen ausgeführt, die die Beweglichkeit und die Gangsicherheit verbessern. Ein Kostenbeitrag wird erhoben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Brigitte Wotka, Tel.: 0176 345 88 357

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

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



# Treffpunkt

## Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9  
30655 Hannover

AUF DER  
VORHERIGEN  
DOPPELSEITE  
FINDEN SIE  
WEITERE  
ANGEBOTE FÜR  
BUCHHOLZ.

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

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

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

Gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe rund um die Nutzung von Computern.

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

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

## Specials Für alle

Dienstag | 28. Januar | 15:00 Uhr MIT ZUCKER UND ZIMT

Im kalten Januar gibt's Warmes im Treffpunkt Buchholz: Starten Sie mit uns ins neue Jahr, genießen Sie einen heißen Kakao und leckere Crêpes mit Zimt und Zucker, treffen Sie nette Nachbarn und klönen Sie vielleicht ein bisschen über Ihre guten Vorsätze ...

Freitag | 21. Februar | 18:00 – 21:00 Uhr TANZBAR IN VAHRENWALD

Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen, und Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“? Im Treffpunkt Vahrenwald wird wieder getanzt. Möchten Sie dabei sein, aber nicht allein fahren? Interessierte aus Buchholz melden sich bitte bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274

*Faschingsedition: Sie können gerne „verkleidet“ kommen, es ist aber keine Pflicht!*

ab Dienstag | 25. Februar | 15:00 Uhr HERZENSSPRECHSTUNDE

Das gemütliche Erzählcafé über Herzensthemen startet am 25. Februar. An insgesamt sechs Terminen (außer 18.3.) wird Hanna Krohne mit Ihnen über Vergangenes, Gegenwärtiges oder Zukünftiges sprechen, das Ihnen am Herzen liegt. Dabei können Sie sich und andere besser kennenlernen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und weitere Informationen bei Jeanette Kießling (AWO) unter Tel.: 21978-1274.



## 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 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

Freitag | 6. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr NIKOLAUSWAFFELN & GLÜHWEIN

In unserem winterlich dekorierten Gartenhäuschen backen wir am Nikolaustag frische Waffeln und reichen leckeren Glühwein dazu. Vielleicht singen wir gemeinsam auch noch ein paar Weihnachtslieder im Garten, bevor es wieder in die warme Stube geht ...

Montag | 16. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr ADVENTLICHER KAFFEENACHMITTAG

Unser beliebter regelmäßiger Kaffeenachmittag wird weihnachtlich: Im Dezember gibt es adventliches Gebäck und die ein oder andere Weihnachtsgeschichte. Sie können gern etwas zum Vorlesen mitbringen!

Donnerstag | 9. Januar | 11:00 – 13:00 Uhr NEUJAHRSBRUNCH

Wir begrüßen das neue Jahr diesmal mit einem Brunch: Etwas Warmes, etwas Kaltes, ein Gläschen Sekt und nette Nachbarn – was könnte schöner sein?

Unsere  
Ansprechpartnerin  
für altersgerechtes  
Wohnen  
in Buchholz

für Sie

Jeanette Kießling  
(AWO)  
T 0511 9114-812

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



# Treffpunkt

## Ricklingen

Friedrich-Ebert-Platz 7  
30459 Hannover

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Ricklingen

für Sie

Stephanie Böhm  
(AWO)

T 0511 21978-173



**Montag | 10:00 – 11:00 Uhr** GYMNASTIK MIT YOGA-ELEMENTEN  
Leichte Übungen auf, neben, vor und hinter dem Stuhl stärken die Koordination und halten fit!

**Montag | 17:00 – 20:00 Uhr** TEENAGER-TREFF  
Ein Treffpunkt für Kinder und Jugendliche zum Quatschen, Tanzen und gemeinsamen Durchführen kleiner Projekte.

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
9:30 – 11:00 Uhr** SPRACHCAFÉ für Frauen  
Zusammenkommen – die deutsche Sprache ungezwungen sprechen üben und sich über den Alltag austauschen. Es gibt Tee und Kaffee. Kinder können gern mitgebracht werden.

**Dienstag | 15:00 – 17:00 Uhr** KAFFEE- UND SPIELE-TREFF  
Kaffee geht immer! Kommen Sie doch auf ein, zwei ... Tässchen und einen Plausch vorbei. Wem es in den Fingern juckt, kann gern auch eine Partie Rommé, Skipbo etc. spielen.

**Dienstag | 18:00 – 21:00 Uhr** KREATIV-TREFF  
Egal ob Nähen, Stricken, Häkeln oder Basteln ... gemeinsam macht es mehr Spaß! Wir tauschen uns aus und helfen uns gegenseitig mit nützlichen Tipps. Neue Gesichter und Ideen sind herzlich willkommen! Einfach vorbeischaun!

**Mittwoch | 10:00 – 12:00 Uhr** REPARATUR-TREFF  
Defekter Computer? Kaputte Stehlampe? Ein Toaster, der nicht mehr will? Kommen Sie mit Ihren Haushaltsgeräten vorbei! Wir schauen, was wir für Sie tun können.

**Mittwoch | 19:30 – 21:30 Uhr  
an Feiertagen nach Absprache** SELBSTHILFEGRUPPE  
Emotionale Gesundheit  
Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Depressionen, Burnout, Angstzustände, Schwierigkeiten in Beziehungen – dies sind nur einige Beispiele. Es spielt keine Rolle, was oder wie viel davon auf Sie zutrifft. Wichtig ist, „gesund“ werden zu wollen. Unsere Gruppe arbeitet nach dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Kontakt über KIBIS, Tel.: 66 65 67

**Donnerstag | 15:00 – 17:00 Uhr** KAFFEE- UND SPIELE-TREFF  
Hier werden bei einer guten Tasse Kaffee Gesellschafts- und Kartenspiele aller Art gespielt.

**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 | 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.

**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.

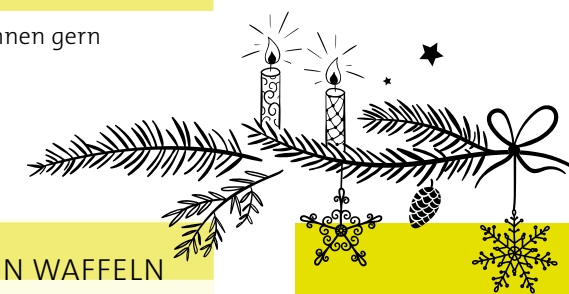
## Specials

**Donnerstag | 12. Dezember  
15:00 Uhr** ADVENTSCAFÉ MIT FRISCHEN WAFFELN  
Wir machen es uns weihnachtlich gemütlich im Treffpunkt und lassen uns die warmen Waffeln mit heißen Kirschen schmecken. Haben Sie eine schöne Weihnachtsgeschichte – bringen Sie sie mit!

**Donnerstag | 16. Januar | 30. Januar | 13. Februar | 27. Februar  
10:00 – 11:00 Uhr** GEHIRNJOGGING IN DER WINTERZEIT  
Wir raten, knobeln, rechnen, fügen zusammen, füllen Lücken und überlegen gemeinsam, wenn es richtig knifflig wird – das alles in lockerer, ungezwungener Runde. Um Anmeldung unter Tel.: 21978-173 wird gebeten.

**Samstag | 25. Januar  
11:00 Uhr** WUNSCHCOLLAGE 2025  
Entspannungsworkshop  
Was wünschen Sie sich für das Jahr 2025? Haben Sie schon Pläne und Ziele oder soll es Ihnen einfach nur gut gehen und alles bleiben, wie es ist? Mit einer Phantasiegeschichte wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen. Anschließend geht es ans Ausschneiden schöner Bilder und Worte, geleitet nur vom Gefühl. Sie werden staunen, was sich Positives im Jahr 2025 tut. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich an unter Tel.: 0151 19607428 oder goldstaub68@web.de

**Freitag | 21. Februar  
17:15 Uhr** GEMEINSAM ZUR TANZBAR  
im Treffpunkt Vahrenwald  
*Die Faschingsedition.* Lust auf ein bisschen „Disco-Feeling“ mit der besten Musik aus den 70er- und 80er-Jahren? Wir treffen uns am Treffpunkt Ricklingen, um gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Vahrenwald zu fahren. Wenn Sie mögen, kommen Sie gerne „verkleidet“ mit Faschingshüten, -kostümen oder wie Sie sich wohlfühlen.



# Treffpunkt

## Limmer

Liepmannstraße 23  
30453 Hannover



Unser gemütliches  
Reste-Essen ist ein kleines  
Highlight zum Jahresan-  
fang. Bringen Sie gern Ihre  
Nachbarn mit.

### 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!

### 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

#### 10:00 – 11:00 Uhr MIETERSPRECHSTUNDE

Nach telefonischer Vereinbarung bei Herrn Vitali Rothau unter 0511 9114-311 oder vitali.rothau@spar-bau.de

### 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 nächsten geplanten Termine: 21.11., 19.12. Die Filmtitel und weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang im Schaukasten am Treffpunkt.

### Freitag | 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 bei trockenem Wetter 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 Nachbarinnen und Nachbarn.

### Freitag | einmal im Monat

#### 10:00 – 11:00 Uhr YOGA AUF DEM STUHL

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

### Nach Absprache INTERNET-TREFF

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

## Specials

### Donnerstag | 19. Dezember

#### 18:00 Uhr WEIHNACHTSFILM

Stimmen Sie sich mit einem stimmungsvollen Film (siehe Aushang) und Glühwein mit uns gemütlich auf Weihnachten ein!

### Samstag | 11. Januar

#### ab 15.00 Uhr RESTE-ESSEN

Bringen Sie Ihre übriggebliebenen weihnachtlichen Leckereien in den Treffpunkt. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und stoßen mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an. Auch ohne Reste sind Sie herzlich willkommen!

### Freitag | 21. Februar

#### 18:00 – 21:30 Uhr TANZBAR IN VAHRENWALD

Das Beste der 70er- und 80er-Jahre  
Haben Sie Spaß, sich zu Musik zu bewegen, und Lust auf ein bisschen „Disko-Feeling“? Doch wo kann man eigentlich in der Nachbarschaft tanzen? Und das Ganze zu Zeiten, bei denen man noch nicht hundemüde ist? Wir wollen endlich mal wieder einen Abend lang tanzen – alleine für sich oder zu zweit, alles ist möglich. Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Faschingsedition – kommen Sie gerne „verkleidet“ mit Faschingshüten, -kostümen oder wie Sie sich wohlfühlen. Es ist aber keine Pflicht! 17.15 Uhr Start am Treffpunkt Limmer (Liepmannstraße 23) zur gemeinsamen Fahrt nach Vahrenwald (ÖPNV).



**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.*