



Juni – September 2026

Unser  
**Treffpunkt**  
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 | 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**.

### 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

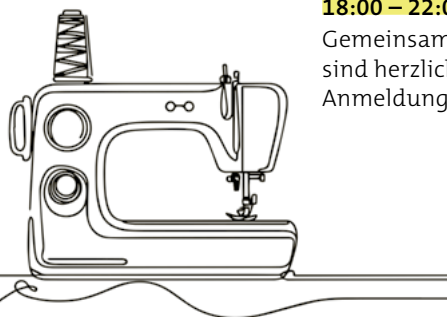
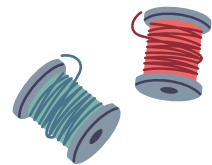
Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten.  
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Kaja Tippenhauer, Tel.: 21978-174

### 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. zu einer Außenaktivität.  
Über KIBIS bzw. über die Mail-Adresse [intaktgruppehannover@yahoo.de](mailto:intaktgruppehannover@yahoo.de) kann mit der Gruppe, vertreten durch Herrn Metzger, Kontakt aufgenommen werden.

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

Gemeinsam in fröhlicher Runde nähen! Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.  
Anmeldung über Petra Engemann, 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 Seniorengruppe Vahrenwald (SenV) OFFENER DONNERSTAGS-TREFF

Sie sind herzlich 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. 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 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 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

### INFORMATIONEN- UND DISKUSSIONSVERANSTALTUNG

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

**Freitag | 19. Juni** IM GESPRÄCH MIT  
**15:00 – 16:30 Uhr** ADIS AHMETOVIC (MDB, SPD)  
Adis Ahmetović vertritt unseren Wahlkreis im Bundestag und berichtet von anstehenden Zielen und Projekten in Arbeit wie: Verbesserung von Pflege und sozialer Sicherheit, Schaffung von bezahlbarem Wohnraum, Einsatz für Frieden, Stabilität und Zusammenarbeit in Europa. Weiterer Einsatz für soziale Gerechtigkeit (z.B. Bildung), transparente Politik und Bürgernähe. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, Fragen stellen und mitdiskutieren.  
Gesprächsleitung: Angelika Gütte und Klaus Pfungsten.

**Freitag | 25. September** BESSER WOHNEN  
**15:00 – 17:00 Uhr** IM ALTER – WAS TUN?  
Mit zunehmendem Alter ändern sich die Ansprüche an das eigene Wohnumfeld: Wie lassen sich Hindernisse abbauen oder Unfälle vermeiden? Ist die jetzige Wohnung noch die richtige? Wo finde ich Rat? Referenten werden aus unterschiedlichen Perspektiven die Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

### Specials

**Freitag | 12. Juni und 25. September**  
**18:00 – 20:00 Uhr** QUIZABEND IM TREFFPUNKT  
Kommen Sie vorbei zu einem spannenden und unterhaltsamen Abend im Treffpunkt. Es werden vor Ort Teams gebildet. Maximal 12 Personen. Um Anmeldung wird gebeten bei Kaja Tippenhauer unter Tel.: 21978-174 oder per E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de

**Freitag | 26. Juni, 10. Juli, 14. August und 11. September**  
**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/innen“ – wir freuen uns auf Sie! Anmeldung bitte per WhatsApp bei Benjamin, Tel.: 01512 53 53 903.

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Vahrenwald

für Sie

Kaja Tippenhauer  
(AWO)  
Tel.: 21978-174



**Freitag | 14. August**  
**15:00 – 17:00 Uhr** SOMMERFEST MIT BLECHKUCHEN

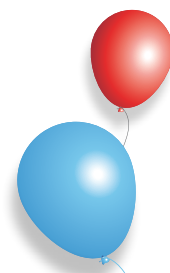
Wir kommen zusammen, um den Sommer und unseren Treffpunkt zu feiern. Gemeinsam wollen wir an diesem Tag selbstgebackenen Blechkuchen genießen. Wir freuen uns, wenn Sie einen eigenen Kuchen mitbringen möchten – melden Sie sich gerne bei Kaja Tippenhauer unter Tel.: 21978-174 oder per E-Mail: kaja.tippenhauer@awo-hannover.de.

**Samstag | 5. September**  
**14:00 – 18:00 Uhr** JAHNPLATZ-FEST

Dieses Fest, eine Kooperation von spar+bau, AWO und lokalen Akteuren, ist weit über Vahrenwald hinaus bekannt und ein echter Gute-Laune-Magnet für Nachbarn, Freunde und hochrangige Gäste aus Politik und Verwaltung. **Feiern und jubeln Sie mit!** Unser Treffpunkt ist mit einem kleinen Stand vertreten, kommen Sie uns gerne besuchen.

**Mittwoch | 09. September, 23. September und 30. September**  
**9:00 – 11:00 Uhr** KURS STURZPROPHYLAXE

Gemeinsam wollen wir mit Übungen der Sturzgefahr im Alltag entgegenwirken. Es werden Stabilität, Gleichgewichtssinn und Koordination gestärkt und das Selbstvertrauen in den eigenen Körper verbessert. Der **Kostenbeitrag** für die drei Termine zusammen beträgt **15 € pro Person**. Die Anmeldung und Zahlung bis Ende Juli erfolgt über den Wohnservice Vahrenwald, Tel.: 9114-811. Organisiert wird der Kurs von SenV – Senioren in Vahrenwald-List.



# 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.

**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.

Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Buchholz

für Sie

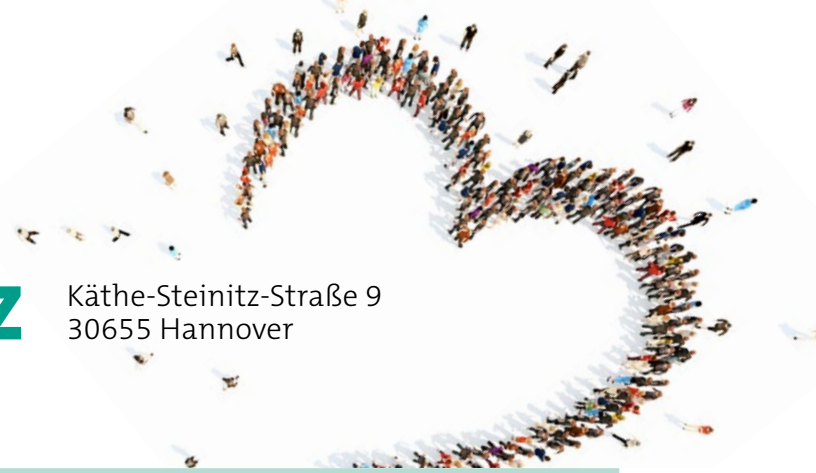
Jeanette Kießling  
(AWO)  
Tel.: 21978-1274



# Treffpunkt

## Buchholz

Käthe-Steinitz-Straße 9  
30655 Hannover



AUF DER  
VORHERIGEN  
DOPPELSEITE  
FINDEN SIE  
WEITERE  
ANGEBOTE FÜR  
BUCHHOLZ.

### 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 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 – 18:00 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!

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

Gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe rund um die Nutzung von Computern.

## Specials Für alle



### Donnerstag | 9. Juli, 16. Juli, 23. Juli und 30. Juli 11:00 – 12:00 Uhr 4 X YOGA IM JULI

Es ist wieder soweit - eine neue Runde Yin Yoga auf dem Stuhl beginnt! Das Besondere an Yin Yoga: die Langsamkeit der Bewegungen ist entscheidend. Gemeinsam praktizieren wir leichte Übungen auf dem Stuhl, die unsere Beweglichkeit verbessern, feste Bindegewebsstrukturen lockern und gleichzeitig Muskeln stärken können. Wer sich noch einen Platz sichern möchte, sollte schnell sein: Jeanette Kießling (AWO), Tel.: 21978-1274.

### Dienstag | 4. August 15:00 – 17:00 Uhr ERSTE HILFE FÜR SENIOREN

Stefan Bergmann vom Malteser Hilfsdienst informiert darüber, was beachtet werden sollte, wenn vor allem ältere Menschen mit einer Notsituation konfrontiert sind und Erste Hilfe leisten müssen oder selber Erste Hilfe brauchen. Was sind eigentlich die typischen Anzeichen für eher altersbedingte Notfälle? Was kommt im höheren Alter besonders häufig vor? Für Ihre sonstigen Fragen gibt es auch genügend Zeit.

### Mittwoch | 19. August 15:30 – 18:00 Uhr SOMMERFEST IM TREFFPUNKT BUCHHOLZ

Gute Laune, fröhliche Nachbarn, herrlicher Sonnenschein – so stellen wir uns das diesjährige Sommerfest in Buchholz vor! Wir sorgen für Süßes und Herzhaftes (wir erwarten aus dem Vorstand Hr. Detjen am Grill...) und Sie bitte für den Rest. Herzlich willkommen!

### Dienstag | 1. September 15:00 – 17:00 Uhr TAUSCHEN & LAUSCHEN

Lesen bildet und verbindet! Wir laden Sie herzlich zu einem Büchertausch-Nachmittag ein: Bringen Sie gern bis zu fünf lesenswerte Bücher mit, die Sie selbst nicht mehr brauchen, und tauschen sie gegen das ein oder andere neue Lesevergnügen ein. (Bücher, die nicht weggetauscht werden, können später in unsere Bücherstube einziehen.) Dazu gibt's Kaffee, Kekse und eine kleine Lesung. Wird bestimmt schön!

## 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!



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



# 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  
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 | 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** 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- 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 | 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 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 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

**Donnerstag | 02. Juli** FOTOGRAFIE-SPAZIERGANG  
**14:00 – 17:00 Uhr** Die bunte Nordstadt mit dem Smartphone  
Auf einem Spaziergang rechts und links des Engelbosteler Damm zeigt uns Chris Herling, wie es gelingt, spannende Motive mit dem Smartphone festzuhalten. Bitte ein eigenes Smartphone mitbringen. Treffpunkt: **spar+bau**, Arndtstraße 5, am Haupteingang. Anmeldung unter Tel.: 21978-173 oder stephanie.boehm@awo-hannover.de.

**Samstag | 22. August** KRITZELN FÜR DIE SEELE  
**11:00 – 13:00 Uhr** Entspannungs- und Kritzeltreff  
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.

**Freitag | 28. August** 15 JAHRE TREFFPUNKT  
**17:00 – 19:00 Uhr** Sommerfest  
Wir feiern mit Grillwürstchen, Mitbring-Salatbar und guter Laune. Es gibt einen Tauschtisch, Henna malen und jede Menge Gelegenheiten, bekannte und neue Gesichter zu treffen. Zusammen feiern wir gute Nachbarschaft! Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!



# 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!

### Montag | 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](mailto: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. 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-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.

### Dienstag | einmal im Monat 18:30 – 20:00 Uhr

#### Start am 25. Juni COMPUTER-TREFF

NEU!

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.

### Donnerstag | 18:00 Uhr

#### FILM-TREFF

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

### Freitag | 14-tägig 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.

### Freitag | 14-tägig 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



### Samstag | 25. Juli ab 14:00 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 viel 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 zwei Stunden. Anmeldung und weitere Informationen bei Silke Oppenhausen, Tel. 0511 21978-126 oder [silke.oppenhausen@awo-hannover.de](mailto:silke.oppenhausen@awo-hannover.de).

### Freitag | 14. August ab 15:00 Uhr

#### SOMMERFEST

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

# SOMMERFEST

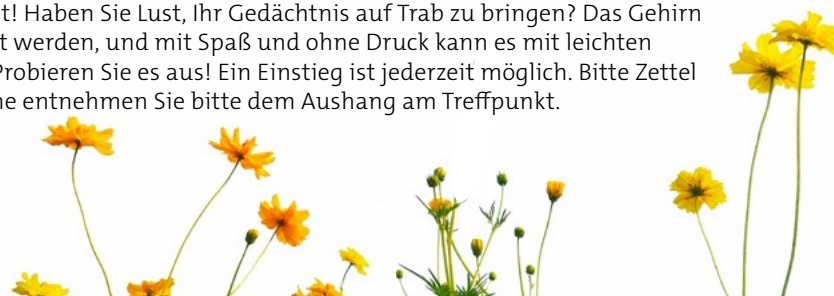
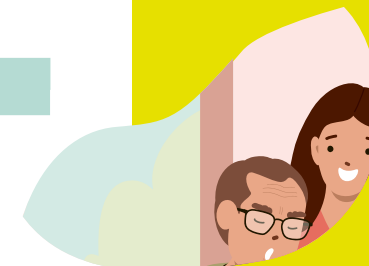
Unsere  
Ansprechpartnerin  
in Limmer

## für Sie

Silke Oppenhausen  
(AWO)  
Tel.: 21978-126



**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**

*Lebe Dein Zuhause.*