



April 2026 – Juni 2026

Unser Treffpunkt Programm



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

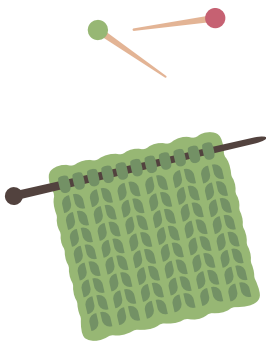
Gesellige Nachmittage mit Kaffee und Spielkarten. Bei Interesse bitte nachfragen unter Tel.: 350 58 83

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 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

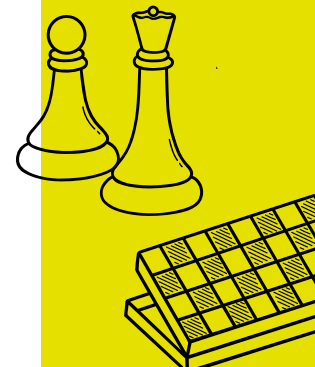
Jeden Donnerstag werden gemeinsam russische und deutsche Lieder gesungen. Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmende. Kommunaler Seniorenservice Hannover, Susanne Hohnhorst-Kalisch, Tel.: 168-452 38

Jeden 1. Freitag im Monat 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.



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.

INFORMATIONEN- UND DISKUSSIONS- VERANSTALTUNG FÜR SENIOREN

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

Freitag | 13. März 15:00 – 17:00 Uhr

KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT mit spar+bau

Frau Brüggemann, Managerin für Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei spar+bau, stellt ihre Arbeit vor und kommt mit Ihnen ins Gespräch. Weitere Informationen zu der Veranstaltung über Aushänge im Treffpunkt.

Freitag | 29. Mai 15:00 – 17:00 Uhr

SICHERHEIT IM STADTTEIL – wie sicher können wir uns fühlen?

Die Kontaktbeamten der Polizei kommen und berichten über ihre Aufgaben und ihren Alltag im Stadtbezirk. Haben Sie Fragen zur Sicherheit? Gibt es Bereiche im Stadtteil, wo Sie sich unsicher fühlen? Was können wir selbst tun? Kommen Sie vorbei und bringen Sie ihre Fragen mit.

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 | 13. März und 8. Mai 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

27. März, 24. April und 22. Mai 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 „Mitsstreiter“ – wir freuen uns auf Sie! Anmeldung bitte per WhatsApp bei Benjamin, Tel.: 01512 53 53 903



Samstag | 11. April 15:00 – 17:30 Uhr

JOURNALING-WORKSHOP

Ein selbst gestaltetes, persönliches Notizbuch, ein Kalender oder Tagebuch sind individuelle Begleiter durch das Jahr. In diesem Kurs lernen Sie Materialien und Methoden des kreativen Journalings kennen, um ein solches Buch ganz nach Ihren eigenen Bedürfnissen und Vorlieben gestalten zu können. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro, inkl. Notizbuch, Handout, Getränke und Snacks. Anmeldung über s.e.s@my.mail.de (max. 8 Personen)

Freitag | 24. April 16:00 – 18:00 Uhr

KLEINE PFLANZENTAUSSCH-BÖRSE

Auch für Zimmerpflanzen, Kräuter und Stauden! Kommen Sie vorbei, bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Freitag | 29. Mai 18:00 – 20:00 Uhr

TAG DER NACHBARSCHAFT WAFFELN UND SPIELE

Am Tag der Nachbarschaft öffnet der Treffpunkt seine Türen für Spiel- und Kreativitätsbegeisterte. Zwischen 16 und 18 Uhr können Sie in spontan gebildeten Teams verschiedene Spiele spielen und/oder in den Pausen frisch gebackene Waffeln essen. Spaß und Geselligkeit inklusive!



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

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

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. 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 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 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

Dienstag | 28. April
15:00 – 17:00 Uhr PFLANZENTAUSCHBÖRSE

Tomaten, Kräuter, Blumen: Wir haben für Sie einige Pflänzchen vorgezogen und Zimmerpflanzen vermehrt. Kommen Sie vorbei, bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen Sie sich neues Grün in Ihr Zuhause!

Dienstag | 12. Mai
15:00 – 17:00 Uhr AUF EIN STERBENSWÖRTCHEN

Mit Geschichten über das Leben, das Sterben und das Danach öffnet Sabine Schneider einen Raum für den Austausch über diese wichtigen Themen. Sie ist ausgebildete Sterbeamtin, Märchenerzählerin und arbeitet als Alltagshelferin für Senioren. Einfühlsam und humorvoll gestaltet sie diesen Erzähl- und Diskussionsnachmittag und nimmt sich auch Zeit für Ihre persönlichen Fragen. *Die Veranstaltung ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.*

Freitag | 29. Mai
11:00 Uhr FRÜHSCHOPPEN MIT MAIBOWLE

Am diesjährigen Europäischen Tag der Nachbarschaft gibt's im Treffpunkt Buchholz leckere, selbstgemixte, alkoholfreie Maibowle, ein paar Snacks und verschiedene Mitmachaktionen. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu unserem nachbarschaftlichen Frühschoppen!

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

Mittwoch | 1. April
12:00 Uhr OSTERSÜPPCHEN

Bei uns liegt das Osterei in der Suppe! Im Treffpunkt gibt es vor Ostern wieder ein frisch gekochtes, leckeres Süsspchen und einen netten Austausch mit den Nachbarn. Wir lassen es uns richtig gut gehen!



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 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 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 | 19:00 – 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 | 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

Samstag | 21. März
11:00 – 13:00 Uhr KRITZELN FÜR DIE SEELE
Entspannungsworkshop

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.

Dienstag | 24. März
10:00 – 12:00 Uhr FIT BLEIBEN IN 2026
Gesundheitsworkshop 60+

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. Anmeldung gewünscht unter: Tel. 21978-173

Dienstag | 28. April
16:00 – 17:00 Uhr INFONACHMITTAG DER POLIZEI
Gewappnet gegen Trickbetrug und Taschendiebstahl

Die Kontaktbeamtin Kim Jansen berichtet über aktuelle Maschen von Trickbetrügern und gibt wertvolle Tipps zum Schutz.

Montag | 4. Mai
16:00 – ca. 17:30 Uhr PFLANZENTAUSCHBÖRSE

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

Freitag | 29. Mai
11:30 – 13:00 Uhr ZUM TAG DER NACHBARSCHAFT
Gemeinsame Mittagszeit

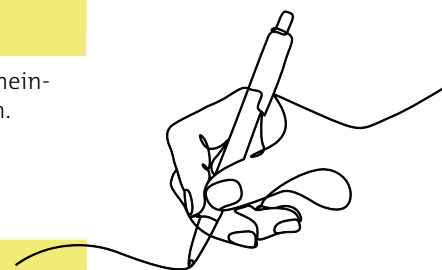
Wir laden ein zu einem gemütlichen Plausch in der Mittagszeit mit einem leckeren Süppchen und Getränken.

MOBI RICK TAGE
auf dem Friedrich-Ebert-Platz

Donnerstag | 11. Juni 17:00 Uhr LANGE TAFEL & GEMEINSCHAFTSNACHMITTAG
Bring mit, was dir schmeckt und Freude macht. Teile es an unserer langen Tafel mit der Gemeinschaft. Parallel präsentieren Mädchen aus dem Stadtteilzentrum Ricklingen ihre Hip-Hop-Ergebnisse.

Freitag | 12. Juni 17:00 Uhr LIVE-MUSIK
Für die passende Stimmung sorgt Live-Musik mit Rhythmen, die in Bewegung bringen und jede Menge Spaß verbreiten. Es gibt Sommerbowle und eine Kinderaktion.

Samstag | 13. Juni 15:00 Uhr WIR BASTELN GEMEINSAM INSEKTENHOTELS
Ob Kinder, Eltern oder Großeltern – lasst uns unsere Kräfte bündeln und einen lebendigen, kreativen Nachmittag in Gemeinschaft verbringen. Wir freuen uns über Kuchen Spenden für das Kuchenbuffet.



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 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 | 09:50 – 10:50 Uhr HOCKERGYMNASTIK

Sanfte Übungen im Sitzen und (wenn möglich) im Stehen, bringen Beweglichkeit in den Körper, steigern Kraft und Koordination. Start am 24. März – Kostenbeitrag für 8 Termine 56 Euro. Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung und Infos bei Silke Oppenhausen 0511 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! 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.

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

Ab Montag 9. März

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. Weitere Termine siehe Aushang am Treffpunkt.

Donnerstag | 23. April

ab 16:00 Uhr PFLANZENTAUSSCHBÖRSE

Wir haben für Sie ein paar Pflänzchen vorgezogen. Haben auch Sie bereits etwas auf der Fensterbank ausgesät und noch kleine Pflänzchen übrig? Kommen Sie vorbei und bringen Sie überschüssige Pflanzen mit oder holen sich kleine Pflänzchen ab – solange der Vorrat reicht.

Freitag | 29. Mai

ab 17:00 Uhr BRATWURST & BEGEGNUNG

Wir freuen uns am europäischen Tag der Nachbarschaft auf Sie! Lassen Sie sich eine frisch gegrillte Bratwurst (auch Geflügelbratwurst) schmecken und verbringen Sie einen netten Nachmittag mit Ihren Nachbar*innen.



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.