

August / September 2021



Die Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. wird institutionell gefördert von der

Landeshauptstadt Hannover Zentrale Angelegenheiten Kultur

KULTURTREFF VAHRENHEIDE

Wartburgstraße 10, 30179 Hannover
Tel. (05 11) 67 18 12 · Fax (05 11) 964 97 62
E-Mail: kulturtreffvahrenheide@t-online.de
Internet: www.kulturtreffvahrenheide.de
Stadtbahnlinie 2, Bus 135 · Haltest. Vahrenheider Markt
Das Gebäude ist barrierefrei erreichbar!

Bürozeiten: Mo-Do 10-12 Uhr und 15-18 Uhr
Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:
Heike Baxmann, Sabine Reese, Johanna Rohnke
Hausmeister: Ervin Takaric
Spendenkonto:
Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V.
Stadtparkasse Hannover
Konto-Nr. 797 170, BLZ 250 501 80
IBAN DE42 2505 0180 0000 7971 70
SWIFT-BIC SPKH DE 2H XXX

In den Sommerferien vom 22.7. - 01.09.2021 haben wir reduzierte Bürozeiten:
Montag - Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

Liebe Mitglieder der Stadtteilinitiative, liebe Kulturinteressierte, wir starten durch in den Sommer mit einem vielseitigen, informativen und kreativen Programm für kleine und große Menschen, wobei alle Angebote auf die tagesaktuellen Vorschriften angepasst werden. Vieles findet im Freien und in kleinen Gruppen statt- Anmeldungen sind daher auch weiterhin für alle Veranstaltungen erforderlich und wichtig für unsere Planungen. Für Fragen, Informationen sind wir auch in der Ferienzeit persönlich, telefonisch oder per Mail für Sie erreichbar.
Die Stadtteilinitiative trauert um Burgit Mund. Seit vielen Jahren war sie aktiv im Vorstand und ist nun nach längerer Krankheit verstorben. Ihren ehrenamtlichen dauerhaften Einsatz auf vielen Gebieten werden wir vermissen! So sind wir erneut auf der Suche nach einer/einem Nachfolger*in für unsere Vorstandsarbeit und freuen uns über Ihr Interesse.
Der Vorstand der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. und das Team des Kulturtreffs

Di 03.08. 15.00 Uhr

Auf eine Tasse Kaffee mit... Thommi Baake:
„Manchmal ist die Geschirrrückgabe einfach nicht zu finden“
Fantasievolle Lesung mit körperlichem Einsatz+ Musik:
So vielseitig der Künstler Baake ist, so sind auch seine Geschichten: Da geht es um erfundene Biografien, erdachte Persönlichkeiten, natürlich um Abenteuer und zuletzt, but not least: die wahre Liebe. Die Erzählungen unterhalten durch typische Baake-Komik und blühende Fantasie. Sie sind manchmal herrlich albern, unsinnig, intelligent und zum Glück nie intellektuell überfrachtet. Mit ihrem verrückten Humor und sprach-spielerischen Wortwitz eignen sich die insgesamt 30 Geschichten prächtig für den kleinen Zwerchfellanfall zwischen-durch. Eintritt: Spende in den Huf / Vorbestellung erbeten!

„Mit Glitzer geht alles besser“
Kinder + Jugendliche von 6 - 15 Jahren können mit der FerienCard abwechslungsreiche Ferien in Hannover erleben.
Die FerienCard 2021 gibt's bei uns für 9,- € (mit Aktivpass kostenlos) zu kaufen! Angebote können online gebucht werden!

Der Kulturtreff ist mit folgenden Aktionen dabei:

Mi 04.08. 10.00 - 16.00 Uhr

Selbst erfundenes Abenteuer - Theater mit und ohne Glitzer für Kinder von 6 - 11 Jahre:
Mit Theaterspielen erkunden wir die Welt von Elfen, Piraten und Zauberern und erfinden unser eigenes Theaterstück. Jede*r kann eine Rolle spielen, die er oder sie gerne möchte. Das kann auch ein Astronaut oder eine berühmte Sängerin sein. Dann denken wir uns eine Geschichte aus, in der alle diese Rollen vorkommen. Aus Stoff, Pappe und Papier stellt ihr das passende Kostüm zu eurer Rolle selbst her und alles, was ihr sonst noch auf der Bühne braucht. Nach der Probe führen wir das Theaterstück, wenn es die Bedingungen zulassen, vor Euren Familien auf.
Teilnahmebeitrag: mit FerienCard 2,00 €/mit Aktivpass + Feriencard 1,00 € - bereits ausgebucht -

Di 10.08. / Mi 11.08. + Do 12.08. 10.00 - 13.00 Uhr

Tanzen und ein Video drehen - für Kinder/Jugendliche von 13- 15 Jahre:
Ihr entwickelt mit Hilfe einer Tanzpädagogin selber eine Choreographie aus euren Moves und am Ende drehen wir ein eigenes cooles Tanzvideo. Dazu könnt ihr euch mit Accessoires und Make-up selber stylen. Ob ihr das Video veröffentlichen wollt, entscheidet ihr gemeinsam. Vor allem geht's um Spaß am Tanzen + Ausprobieren. Du musst keine Tanzerfahrung haben!
Teilnahmebeitrag: mit FerienCard 6,00 €/mit Aktivpass + Feriencard 3,00 €
Eine Anmeldung bis 6. August ist erforderlich!

Mi 25.08. / Do. 26.08. 10.00 - 15.00 Uhr

Mit Glitzer durch den Orient - für Kinder von 8 - 12 Jahre:
Wir tauchen ein in die Welt aus 1000 und einer Nacht. Inspiriert von orientalischen Motiven könnt ihr Leinwände farblich gestalten. Im nächsten Schritt werden diese Bilder mit Perlen, Pailletten, kleinen Muscheln und vielem mehr beklebt. Es entsteht ein individuelles Kunstwerk für euer Zimmer oder als Geschenk. Perlen, Pailletten und bunter Draht bilden auch das Ausgangsmaterial für fantasievolle dreidimensionale Gebilde fürs Fenster, Balkon oder Garten. Wer möchte kann zusätzlich aus getrockneten Mohnkapseln individuelle Schmuckstücke gestalten.
Teilnahmebeitrag: mit FerienCard 2,00 €/mit Aktivpass + Feriencard 1,00 €
Eine Anmeldung bis 20. August ist erforderlich!

Ausstellungen, Exkursionen, Vorträge oder Workshops

Diese Veranstaltungsreihe, die sich intensiv mit den Themen Klima, Nachhaltigkeit, Natur, Umwelt und Gesundheit befasst, wird fortgesetzt. Neben Informationen und Austausch wird es in effizienten Aktionen auch die Möglichkeit zum Ausprobieren, Mitmachen und Weitermachen geben. Weiteres und Nachholtermine finden Sie im gesonderten aktuellen Flyer.



Fr 13.08. 9.30 - ca. 17.00 Uhr

Hofladen-Radtour bei Burgdorf
Haben Sie schon einmal direkt beim Bauern eingekauft? Wir besuchen mit der S-Bahn und Rad 2 Bauernhöfe und ihre Hofläden in Schwüblingsen. Der Landvolkpräsident Holger Hennies zieht Kartoffeln und hat einen Reitbetrieb. Dort wartet auf die Kinder eine Strohburg und die Erwachsenen eine Kräuterwanderung, Biolandbauer Stolze führt uns zu seinen Rindern, Schweinen, Gänsen + Hühnern. In den Hofläden können sie sich mit frischer Ware eindecken. Bringen Sie für die ca. 10 km lange Radtour und Hofbesichtigung ein fahrtüchtiges Rad, ein leeres Glas mit Verschluss, wetterfeste Kleidung, Schuhe und Proviant für sich mit.
Treffpunkt am Hauptbahnhof unter'm Pferd.
Kosten: 15 € / Kinder 13 €, inkl. Bahn und Aktionen
Anmeldung bis 6.8. erforderlich!
Eine Veranstaltung vom Kulturtreff Hainholz und Kulturtreff Vahrenheide

Mo 23.08. 20.30 Uhr

Open-Air-Kino mit dem Cinema del Sol: The Lady in the Van
2015 / 104 Min. / FSK 6 - mit Maggie Smith, Alex Jennings
Die schrullige, obdachlose Miss Shepherd lebt seit Jahren in ihrem kleinen Van, mit dem sie von Ort zu Ort zieht. Eines Tages landet sie mit ihrem kaputten Wagen in der Auffahrt des Theaterautors Alan Bennett im Londoner Stadtteil Camden. Bennett erlaubt ihr, den Van kurzfristig auf seinem Anwesen zu parken - doch aus dem geplanten Zwischenstopp werden 15 Jahre, in denen Miss Shepherd vor Bennetts Haus lebt. Aus dieser ungewöhnlichen Nachbarschaft entsteht eine ebenso ungewöhnliche Freundschaft. Filme werden mit einem solarbetriebenen Wanderkino gezeigt
Decken, Kissen und Getränke bitte mitbringen, begrenzte Anzahl Stühle vorhanden / Eintritt frei, Spenden sind willkommen
In Kooperation mit dem Wissenschaftsladen Hannover e.V.

Fr 27.08. 10.00 - 13.00 Uhr

Plasticycle - Das Plasticycle kommt in die Stadtteile
Die Verunreinigung durch Kunststoff ist auf dem gesamten Planeten allgegenwärtig. Von weggeworfenen Kunststoffverpackungen in Parkanlagen bis hin zu Mikroplastikpartikeln im Sand von Karibikstränden und schlussendlich zurück auf unsere Teller. Die rollende Radfabrik „Plasticycle“ ermöglicht es, Kunststoffabfälle in kleinen Mengen vor Ort zu recyceln und weiter zu verarbeiten. So kann z.B. ein Karabinerhaken aus alten Joghurtbechern entstehen. Darüber hinaus gibt es Zeit, um zu den Themen Müllvermeidung und Recycling ins Gespräch zu kommen. Leitung: Simon Kux
Hinweis: Teilnahme in Kleingruppen, jeweils 30 Minuten- Anmeldung mit Zeitwunsch bis zum 20.08.21 erforderlich- kostenlos!

Fr 27.08. 17.00 Uhr

Seitanwürstchen selbstgemacht
Im Gegensatz zu Tofu, der auf Sojabasis hergestellt wird, ist Seitan ein Lebensmittel aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz. Es enthält kein Cholesterin und kaum Fett. Wir bereiten herzhaftes Seitanwürstchen zu. Sie sind eine preiswerte und gesunde Alternative zu tierischen Produkten. In seiner Form ist es sehr wandelbar und eignet sich gut zum Anbraten, für Suppen und zum Einfrieren. Kosten: 10 € / mit HAP 5 € incl. Material
Leitung: Gerda Siede / Anmeldung bis 20.08. erforderlich

Do 09.09. 17.30 - ca. 19.45 Uhr

Nachholtermin: I am Greta (Ich bin Greta)
Ort: Kino im Künstlerhaus, Sophienstr.2,30159 Hannover
Kartenvorbestellung nur dort unter der Tel. 1684 55 22 oder unter kokikasse@Hannover-Stadt.de möglich.
Kosten: 6,50€/4,50 € erm. /HAP frei

Fr 24.09. 17.00 - 19.30 Uhr

Veganer Kuchen selbstgemacht
Wir backen einen sehr leckeren Schokoladenkuchen mit Früchten der Wahl. Ohne Ei, Milch und Butter. Nicht nur für Vegetarier oder Veganer ein Genuss.
Kosten: 8 € / mit HAP 4 € incl. Material
Leitung: Gerda Siede / Anmeldung bis 18.09. erforderlich

Di 31.08. 15.00 Uhr

Auf eine Tasse Kaffee mit...
Christa Seibold: „Zeit, dass sich was dreht“
Von und mit Kleinkünstlerin + Komödiantin Patricia Harlos
Christa Seibold ist eine Frohnatur und lässt sich auch von den Stellenkürzungen in ihrer Gemeinde nicht die Laune vermiesen. Zum Grollen hätte sie allen Grund; schließlich muss sie sich eine 3/8tel Stelle mit ihrer Kollegin aus der Nachbargemeinde teilen. Da reicht die Bürozeit kaum zum Gießen der Topfpflanzen. Aber Christa weiß ihre Freizeit zu nutzen: Selbst in Pandemiezeiten gibt es noch so viel zu lernen und zu entdecken! Berührungängste kennt sie nicht. Ihre Show-Einlagen sind berühmt. Komisches Schauspiel, Artistik und Gesang - sie schreckt vor nichts zurück, und was ihr an Technik fehlt, macht sie durch Enthusiasmus wieder wett. In ihrem Programm „Zeit, dass sich was dreht“ präsentiert Frau Seibold, was sie in der Coronazeit gelernt hat.
Eintritt: Spende in den Huf/Vorbestellung erbeten!

Di 07.09. 15.00 - 17.00 Uhr

Stricken und Lesen
Dieses Angebot ist für diejenigen gedacht, die sich in gemütlicher Handarbeitsrunde bei Kaffee, Tee und Gebäck an Literatur erfreuen möchten. Strickanfänger*innen können sich beraten lassen und erste Schritte tun. Die Geübten können sich austauschen und gegenseitig Tipps und Kniffe verraten. Literaturwünsche werden gerne berücksichtigt, auch mitgebrachte Bücher und Geschichten kommen zum Zuge. Bringen Sie Wolle und Nadeln mit.
Helga Dollenberg / Sabine Reese
Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 € incl. Kaffee, Tee + Gebäck
- In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide -

Sa 11.09. 19.30 Uhr

Hits der 60er Jahre:
„Dennys Beat Company“
Dennys Beat Company steht für die Musik der fantastischen Sixties. Gespielt werden Hits der Beatles, Rolling Stones, Searchers, Kinks, Shadows und vieler anderer Rock-Legenden einwandfrei entstaubt und absolut authentisch. Der Umfang und die Vielfalt des Programms der Beat Company garantieren eine musikalische Zeitreise, die man nicht verpassen sollte. Viele werden das Tanzbein schwingen, andere in Erinnerungen schwelgen, wenn die Hits der „Golden Sixties“ erklingen!
Eintritt: 9,50 € / ermäßigt 8,50 € / mit Aktivpass 4,75 €

Fr 17.09. 15.00 - 19.00 Uhr

Kulturkissen Hannover -
Textile Vielfalt im neuen Look
„Der Sommer ist vorbei, aber wir lassen die Blumen blühen“
250 schwarze Kissenhüllen aus Samt warten auf deine Gestaltungsideen. Sie stammen aus der Auflösung einer Textilfabrik und möchten von euch wieder zum Leben erweckt werden. Zur kreativen Bearbeitung können die Kissenhüllen gegen 1,00 € Spende in mehreren Kultureinrichtungen für Zuhause abgeholt oder direkt vor Ort in angeleiteten Workshops umgestaltet werden. Die Kissenhülle kann benäht, bestickt, collagiert, bedruckt, zerschnitten und neu zusammengesetzt werden. Es kann eine Kissenhülle bleiben, aber auch die Form einer Skulptur, eines Kleidungsstückes oder einer Tasche annehmen. Ein Angebot für wilde und ordentliche Nähbegeisterte und Nähkreative, Anfänger*innen und Erfahrene jeden Alters. Es darf gern ein blumiges Motiv sein, aber auch eigene Ideen können umgesetzt werden. An die Kissenhüllen, fertig, los!
Wir sind gespannt auf ihre/eure Ergebnisse. Zeigt sie uns, z.B. auf social media unter dem #kulturkissenhannover oder schickt uns ein Foto per E-Mail. Gerne veröffentlichen wir dies auf unserer Internetseite.
Diese Aktion läuft bis Ende Januar 2022.
Während der Workshopzeit könnt ihr entscheiden, ob ihr nur kurz oder die ganze Zeit am Mitmachangebot teilnehmt, gleich um 15.00 Uhr oder etwas später beginnt! Garn, Stoff und anderes Zubehör sind vorhanden. Eigenes kann mitgebracht werden.
Leitung: Gudrun Bialas
Anmeldung bis 13.09.2021



Di 14.09. 16.30 – 19.00 Uhr

Workshop: Holunderbeeren – vielseitig + lecker!
Helga Dollenberg wird Ihnen zeigen, wie und was Sie aus Holunderblüten zum Essen und Trinken herstellen können. Rezepte sind zum Mitnehmen vorbereitet.
Kostenbeitrag: 7,00 € / Anmeldung erforderlich!

Mo 27.09., 01. + 29.11. 19.30 – 21.00 Uhr

Wir laden zum Offenen Singen ein: Singen macht glücklich
Wer hat nicht schon mal heimlich unter der Dusche gesungen oder auf dem Fahrrad? Für alle, die Lust haben, stressfrei mit anderen zusammen Lieder aus unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturkreisen zu singen. Notenkenntnisse oder Chorerfahrung sind keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis. Eine Teilnahme ist z.Z. nur mit vorheriger Anmeldung möglich!
Anleitung: Rhythmiker + Chorleiter Klaus Wössner

... und weiter in Planung ist

...ein Besuch der „Deister-Freilicht-Bühne“ in Barsinghausen am 4. September zur Abendveranstaltung „Frau Müller muss weg“.
Reservierungen sind erst ab 23. August zu unseren Bürozeiten möglich!



**Stadtteiltreff Sahlkamp
Elmstraße 15, Tel. 168-48051**

Bitte informieren Sie sich direkt über das aktuelle Programm!

**Kulturtreff Bothfeld
Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262
Di 28.09. 17.30 – 18.30 Uhr**

Offenes Singen - open Air
An diesem Dienstag wird Karin Fischer erneut gemeinsam mit Ihnen einen einzigartigen Chor für einen Nachmittag entstehen lassen. Jede Stimme zählt, ob geübt oder nicht – gemeinsam können Sie einen wunderschönen Klangteppich weben! Die unterschiedlichsten (Herbst-)Lieder werden dafür im lauschigen Innenhof erklingen.
Karin Fischer (Jazz-Gesangspreisträgerin, Musikdozentin und Chorleiterin) Teilnahmegebühr: 8,- €
Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung im Kulturtreff Bothfeld möglich!

Laufende Angebote/Kurse

Info/Hinweis:
Auch im Kursbereich können wir nur kurzfristig planen. Es kann daher zu Verschiebungen und Ausfällen kommen. Bitte informieren Sie sich bei uns im Büro/per Mail oder telefonisch!

Für alle Kurse ist es empfehlenswert, sich vorher telefonisch oder persönlich anzumelden. Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn zu entrichten. Mit dem Hannover-Aktiv-Pass gewähren wir für Kurse folgende Ermäßigungen: Kinder, Jugendliche + Erwachsene 50%. Die mit vhs gekennzeichneten Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule in Hannover statt. Über Ermäßigungen informieren wir Sie gerne!

Montag

1) 09.30 - 10.30 Uhr Denk mit - bleib fit I
2) 10.45 - 11.45 Uhr Denk mit - bleib fit II
Hier können Seniorinnen und Senioren ihr Gedächtnis in heiterer Form trainieren. **Ab 13.9.2021 Neueinstieg nach Absprache!**
Leitung: Heike Tschernich
Infos: Kommunaler Seniorenservice, Tel. 168-42690

Laufende Angebote/Kurse

15.00 – 16.30 Uhr Englischkurs: „Do you speak English?“
Wer noch einmal richtig Spaß an der englischen Sprache haben möchte, ist hier richtig. Es geht um das Auffrischen der schon Gelernten. Mit Offenheit und Humor sprechen wir über Themen, die uns interessieren, bis hin zu Diskussionen über das aktuelle Tagesgeschehen. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene genauso wie für Anfänger*innen mit einigen Vorkenntnissen geeignet.
Beginn voraussichtlich erst ab 11.10.2021
Eine Probestunde ist nach Absprache möglich! Franziska Ehrhardt

17.00 – 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe für Menschen bis Mitte 30 „JED“ - Junge Erwachsene Depression & Ängste -
Wer an dieser Gruppe teilnehmen möchte melde sich bitte unter folgender Mailadresse an: **JED-Hannover@gmx.de**

Dienstag

Stadtbibliothek Vahrenheide im Kulturtreff
Telefon: 168-49849
Öffnungszeiten:
dienstags + donnerstags: 11.00 – 13.00 + 14.00 – 17.00 Uhr
Alle Bibliotheken haben wieder geöffnet!
Es werden monatlich wechselnde Bastelaktionen zum Mitnehmen angeboten: „Basteln zu Hause statt Bilderbuchkino bei uns!“
Büchereistunden / Klassenführungen / Vorlesestunden für Grundschule und Kindergarten finden z.Zt. nicht statt!
Weitere Informationen unter www.Stadtbibliothek-Hannover.de

Dienstags + donnerstags 10.00 – 13.15 Uhr
Erstorientierungskurs
Die **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.** führt diesen Kurs für Asylbewerber*innen (vom BAMF gefördert) durch. Hier können Interessierte jederzeit kostenlos einsteigen und in praxis-orientierten Modulen und Ausflügen erste Deutschkenntnisse erlangen.
alexander.krusche@johanniter.de
Tel. ab 13.30 Uhr: 67896-350

10.00 – 11.30 Uhr Qi Gong – Shibashi (Set 1)
Die 18 Figuren der Harmonie Shibashi - Präventionskurs -
Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong-Shibashi (18fachen Übungsreihe, Set 1) lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit des Umgangs mit Stress kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Gabriele Schulz
07.09. – 23.11. (nicht am 19. + 26.10.)
10 x / 97,00 € inkl. Bearbeitungsgebühr

10.00 – 12.00 Uhr „Die Welt der Pflanzen“
Wir beginnen mit der botanischen Zeichnung einiger Pflanzen. Mit Licht und Schatten werden die Besonderheiten dargestellt. Danach widmen wir uns dem impressionistischen Bereich, bei dem der freie und künstlerische Ausdruck gefragt ist. Anschließend abstrahieren wir die jeweilige Pflanze: ihre Form wird komplett aufgelöst, die charakteristischen Eigenschaften sollen dabei erhalten bleiben.
07.09. – 12.10. / 6 x / 54,00 €
Tatjana Kulakovskaja
Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

15.30 – 19.00 Uhr Klavierunterricht für Kinder
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.
30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € NN

16.00 – 17.00 Uhr „Buchstabensalat“
Lesen, Spielen, Basteln - für Kinder von 5 – 7 Jahren
Kommt vorbei, wenn wir die Welt der Buchstaben erkunden, Geschichten lauschen und eigene Geschichten erzählen.
Swetlana Milo
Voraussichtlicher Beginn Ende September 2021!
Teilnahmebeitrag pro Termin: 3,00 € / mit HAP frei

17.00 – 19.00 Uhr Angehörigengruppe
In regelmäßigen Abständen trifft sich die Angehörigengruppe der sozial-psychiatrischen Beratungsstelle im Kulturtreff. **Infos: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle, Frau Tomasko - Tel. 61648405**

18.30 – 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe
Offene Gruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige
Raf- und Hilfesuchende sind willkommen. Ansprechpartner: Ursula Dobbert-Rennemann, Tel. 05173/7280 + Dirk Waldmann

Mittwoch

„Werkstatt Neue Medien“ - ab 29.09. - Smartphonekurs
Am letzten Mittwoch im Monat können Sie bei uns den praktischen Umgang mit Ihrem Smartphone erlernen und neue Module kennen lernen. Individuelle Fragen sind erwünscht.
14.30 – 16.00 Uhr: Apple - Anleitung: Bernd-Ulrich Köpke
16.30 – 18.00 Uhr: Android
Anleitung: Renatus Fischer (in Kooperation mit dem FLAIS e.V.)
Teilnahmebeitrag: 5,00 € pro Termin/ mit HannoverAktivPass, 2,50 €

14.00 – 19.00 Uhr Klavierunterricht für Kinder
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.
30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € NN

16.00 – 17.30 Uhr Spielenachmittag für Erwachsene - ab Mitte Oktober 2021 -
Bei diesem Spielenachmittag geht es nicht nur um Gesellschafts- oder Kartenspiele. Spiele zum Trainieren des Gedächtnisses und Bewegungsspiele für „Zwischendurch“ stehen ebenso auf dem Programm.
2,- € pro Termin Heike Nolde

17.30 – 19.00 Uhr Monatliches Treffen der Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide
Die Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide unterstützt Initiativen und Einrichtungen für Kinder, Familien und Senioren in den beiden Stadtteilen. Erziehung, Bildung und Soziales, das sind die Bereiche, in die Zinsersätze aus der Stiftung und Spenden gegeben werden. Prima, wenn auch Sie mithelfen. Rufen Sie uns an.
Ihre Ansprechpartnerin: Ursula Schroers, Tel. 64674300

18.00 – 21.00 Uhr Töpferkurs
„Tonbegeisterte“ Frauen und Männer können hier frei nach eigenen Ideen Witziges und Nützliches für Haus und Garten gestalten.
Inge Holzhausen
06.10. – 24.11. (nicht am 20. + 27.10.) / 6 x / 24,00 €

18.00 – 20.00 Uhr Norwegische Volkstänze „Folkedans“
Vierzehntägiger Übungsabend (**01., 15. + 29.09.**) der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft. Gäste sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Sommerpause im Juli und August!**
Informationen erteilen Herr Kloth, Tel. 05171-989354 und Bernd Fitze-Frank, Tel. 0511-71654365

Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr Ideen aus den eigenen Reihen
Im Vordergrund steht das gemeinsame Gestalten, die Umsetzung kreativer, auch ungewöhnlicher Ideen und Anregungen der Teilnehmerinnen. Es entstehen Materialkosten.
Inge Holzhausen

11.00 – 12.00 Uhr Gymnastik für Frauen aller Altersstufen
Es erwartet Sie ein bewährtes Konzept von Übungseinheiten zum Aufbau und Erhalt von Muskelkraft sowie ganzheitliche Beweglichkeit und Koordination. Meditative Bewegungsformen wie Yoga und Qi Gong fließen mit ein. Spiel- und Entspannungseinheiten runden jeweils die Gymnastikstunde ab.
Frau K. Wigger
16.09. – 14.10. / 5 x / 20,00 € - mit HAP 10,00 €

13.30 – 19.30 Uhr Klavierunterricht für Kinder
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.
30 Min. 11,00 € / 45 Min. 16,00 € NN

16.15 – 17.15 Uhr – ab 16. September: Tanz durch die Jahreszeiten - für Jungs + Mädchen von 4 – 7 J.
Wir hüpfen und rennen und drehen uns zur Musik, tanzen und singen Lieder. Mit Bewegungsspielen und kleinen Tänzen werden Kraft, Gelenkigkeit und Koordination trainiert und vor allem macht es Spaß!
Leitung: Ylva Jangsell
Teilnahmegebühr: 3,00 € pro Termin / mit Aktivpass 1,50 €
Monatlich zu zahlen! Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich!

16.30 – 18.30 Uhr Mosaikworkshop
In unregelmäßigen Abständen treffen sich Interessierte zum Arbeiten mit alten Fliesen. Verschiedene Materialien sind vorhanden. Was hergestellt wird, entscheidet jede*r selbst.
5,00 € pro Termin Heike Baxmann
19. + 26. August, 16. + 23. September

18.00 - 19.00 Uhr Präventionskurs: Rückenschule
Neubeginn bitte im Kulturtreff erfragen!
Im Mittelpunkt stehen präventive Übungen für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten. Sie können helfen, auch arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparates zu reduzieren. Wohltuende kräftigende Bewegungsübungen für aufrechte Haltung sowie Entspannungs- und Dehnübungen dienen der Förderung Ihrer Gesundheit. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung mit.
Serwaan Karim - Dipl.-Sportlehrer, Rückenschulleiter, Trainingstherapeut
Für Fortgeschrittene werden weitergehende Übungen trainiert.
Viele Krankenkassen gewähren einen Zuschuss, bitte erkundigen Sie sich

Freitag

14.30 – 15.30 Uhr SeniorInnengymnastik
Angemessene Übungen für ältere Menschen von Kopf bis Fuß. Geschicklichkeits- und Reaktionstraining ist auch dabei. Bequeme Kleidung ist angebracht.
1,60 € pro Teilnahme Inge Behrens
Neueinstieg nur begrenzt möglich!

Termine im Stadtteil / Stadtbezirk

... unter www.vahrenheide.info