

September 2018



@ojo



Hauszeitung der Johann - Jobst Wagnerschen Stiftung
Von Bewohner(innen) für Bewohner(innen)

Liebe Leserinnen und Leser, der Sommer ist um, das September-JoJo ist da.

Und wir haben ein Heft, das prall gefüllt ist mit interessanten Themen:

Wir beginnen mit „Wohnpaten – was ist das“ von Frau Klassen und geben einen Einblick, was man sich darunter vorstellen kann.

Dann geht es weiter mit der Fortsetzung von Herrn Fahlbuschs Artikel „Was passiert, wenn was passiert“ zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Gefolgt von einer Übersicht zum Thema „Was tue ich, wenn jemand anderem etwas passiert“ und anschließend mit einem sachkundigen Artikel von Frau Klassen, was eine rechtliche Betreuung ist.

Anschließend stellt Frau Dieckmann unter dem Titel „Die liebe Arbeit ...“ Ihr Angebot für Unterstützung und Coaching bei Bewerbungsfragen vor.

Weiterhin gibt es interessante Details zu den Mietverträgen, die in der Wagenerischen Stiftung gelten, Bilder von allen Mitarbeitern von Stiftung und Sozialstation und anschließend stellt sich die neue Sozialarbeiterin Frau Pohl in einem Artikel selbst vor.

Dann wenden wir uns der Freizeitgestaltung zu. Frau Speier stellt ihre Freizeitgruppe vor, die Kochgruppe zeigt ein paar Fotos der neuen Küche, die in Haus 6 eingebaut wurde und die bereits in voller Funktion ist. Passend dazu hat die Redaktion zwei Lieblingsrezepte aufgeschrieben.

Zu guter Letzt: Ein neues Bilderrätsel. Und wieder darf sich der Gewinner über einen Sachpreis freuen, den uns Frau Gotthard vom Safran gestiftet hat.

Und natürlich, ganz, ganz wichtig: Das Sommerfest der Stiftung am 18.09. von 15 bis 18 Uhr führt unsere Liste „Veranstaltungshinweise“ in dieser Ausgabe an. Und einen Flyer zu diesem Event haben wir diesem Heft auch beigelegt.

Ach, und bevor wir es vergessen: Wir würden uns riesig freuen, wenn wir für die Weihnachtsausgabe Lieblingsrezepte und Bastel-Ideen von Euch bekommen würden, die wir drucken können. Einfach in den JoJo-Briefkasten in Haus 1 werfen.

Viel Spaß beim Lesen & einen schönen Herbst wünscht Euch
Das Redaktionsteam

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.wagenerische-stiftung.de/>

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt: Hans-Dieter Duszczak, Nicola Dieckmann, Veronika Ebeling, Reinhold Fahlbusch, Swetlana Klassen, Elske Leopold, Alexandra Nowak, Cornelia Pilkahn, Angelika Pohl, Birgit Speier, Stefan Steckel, Julia Volmer.

Ein Gesprächspartner zur Begleitung in allen Wohnfragen

Um unser Angebot für die Mieter unserer Stiftung zu erweitern, suchen wir Ehrenamtliche, die sich vorstellen können eine Wohnpatenschaft zu übernehmen. Das heißt sich mit einem oder einer Bewohner/in zu treffen und diesen/diese dann im Alltag je nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen zu begleiten.

Bei der Vermittlung einer Wohnpatenschaft möchten wir die Erwartungen, Ideen und Wünsche der Ehrenamtlichen, die zu uns kommen, berücksichtigen. Erst dann wird überlegt mit welchem Bewohner eine Patenschaft in Frage kommen könnte. Je nach Bewohner und Ehrenamtlichen wird dann individuell abgesprochen welche Aufgaben genau übernommen werden können.

Mögliche Aufgaben könnten sein:

- gemeinsames Einkaufen
- Kaffee trinken
- Kochen
- Begleitung zu Behörden

Das Wichtigste aber ist gemeinsame Zeit und ein offenes Ohr.

Und auch: Wobei ich die Hilfe des Wohnpaten haben möchte, bestimme ich als Bewohner.

Gedacht - Getan: Wenn Sie gerne eine Wohnpatenunterstützung haben möchten, dann wenden Sie sich an die Sozialarbeiter der Stiftung.

Gesucht - Gefunden: Die Sozialarbeiterinnen machen Sie mit ehrenamtlich tätigen Menschen bekannt, die Ihnen zur Seite stehen möchten.

Teil 2: Es ereignet sich plötzlich und immer häufiger!

Ein Schlaganfall oder ein Unfall, Herzinfarkt oder Zuckerschok, man kommt nach einer Operation nicht mehr richtig aus der Narkose – und was dann? Man kann nicht mehr sagen, was man möchte, nicht mehr entscheiden, was man will. Oder es ist eine Depression, die einen verstummen lässt oder den Antrieb nimmt. Wer dann schon einen rechtlichen Betreuer hat, ist besser dran. Wer aber keinen hat, sollte zuvor bestimmen, wer seine Dinge regelt, wenn er/sie selbst nichts mehr regeln kann.

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – was Sie wissen sollten. Zunächst: Sie müssen es nicht tun. Dann bestimmt das Gericht einen Betreuer. Wenn Sie das nicht wollen, müssen Sie es tun!

Die **Betreuungsverfügung** regelt, wer Sie betreuen soll, z.B. wenn Sie krank sind und sich nicht mehr selbst äußern können. Da ihre Wünsche von einem Gericht grundsätzlich zu berücksichtigen sind, muss die Betreuungsverfügung Unbedingt schriftlich verfasst werden. In einer Betreuungsverfügung wird z.B. festgelegt, wer Ihr Betreuer werden soll. Andersherum kann aber auch festgelegt werden, wer Sie auf keinen Fall betreuen soll! Sie legen weiterhin fest, welche Wünsche und Gewohnheiten vom Betreuer zu respektieren sind und ob Sie zu Hause oder im Pflegeheim versorgt werden möchten. Sie können sogar ein bestimmtes Senioren- oder Pflegeheim ihrer Wahl festlegen.

Achtung: die Betreuungsverfügung regelt, welchen Betreuer das Gericht bestellen soll. Das ist eine rechtliche, keine pflegerische Betreuung

Unterschied Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht:
In einer Betreuungsverfügung werden einem Dritten keine Vollmachten erteilt. Was der Betreuer tun darf, richtet sich nach dem Gesetz.
Sie wollen aber mehr – dann können Sie einer Person Ihres Vertrauens eine **Vorsorgevollmacht** erteilen. Dann darf diese Person alles regeln, was Sie in Die Vollmacht geschrieben haben – mehr als das, was im Gesetz steht.

Sie wollen sicherlich, dass Ihre Vertrauensperson in jedem Fall für Sie tätig werden kann. Darum sollte die in der Vorsorgevollmacht genannte Person auch gleichzeitig ihr Wunschkandidat für die Betreuung sein.

Denn: sollte es zu einem Betreuungsverfahren kommen, weil ihre Vorsorgevollmacht nicht sämtliche Bereiche abdeckt oder unwirksam sein sollte, ist Ihr Bevollmächtigter gleichzeitig als Betreuer bestimmt.

Fortsetzung: Was passiert, wenn etwas passiert

Wie muss man eine Vorsorgevollmacht mit Betreuungsverfügung formulieren? Eigentlich ist das ganz einfach – aber nur für Fachleute. Darum biete ich Ihnen an, sich einen Termin in der Stiftungsverwaltung geben zu lassen und dann können wir darüber reden.

Wo sollte die Vollmacht aufbewahrt werden

Die meisten Bundesländer überlassen die Aufbewahrung der Vollmacht jedem Einzelnen. In Niedersachsen besteht die Möglichkeit, die Betreuungsvollmacht beim zuständigen Amtsgericht zu hinterlegen. Eine Information über das Vorliegen einer Verfügung kann beim zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer hinterlegt werden. Aber darüber reden wir dann, wenn wir zusammensitzen

Ergänzend zu diesem Thema:

Im Redaktionsteam haben wir darüber gesprochen:

Was tue ich, wenn jemand anderem etwas passiert?

Wenn ich einen Unfall beobachte oder jemand plötzlich "umkippt" sind ein paar Dinge wichtig:

Hingehen und fragen, ob Hilfe nötig ist. Manchmal kann die Person auch nicht antworten. Dann gleich den Notruf wählen: 112. Ist auch vom Handy kostenlos. Geht sogar, wenn keine Karte im Handy ist. Wenn man grad kein Handy dabei hat, bittet man jemand anderen, der in der Nähe ist, heranzurufen.

Die Zentrale ist bundesweit einheitlich in Köln. Die wissen zwar ungefähr, von wo ich anrufe, aber nicht genau, wie es hier aussieht.

Deshalb brauchen sie genaue Angaben, die sind auch als die 5 W's bekannt:

1. Wo ist es passiert?
2. Was ist passiert?
3. Wie viele Personen sind betroffen?
4. Welche Verletzungen oder Probleme liegen augenscheinlich vor?
5. Warten auf Rückfragen des Leitstellenmitarbeiters

Das wichtigste beim Notruf ist, dass sie ruhig und besonnen bleiben. Und nicht wundern, wenn die Mitarbeiter der Notrufstelle Sachen fragen, die man vielleicht schon gesagt hat. Denn je klarer die Situation erkannt wird, desto besser. Und in diesem Moment sind schließlich alle Beteiligten im Stress.

Wir wünschen uns natürlich alle, dass nichts passiert, und wir gesund bleiben!

Das ist die rechtliche Betreuung:

Einige erwachsene Menschen können rechtliche Sachen nicht alleine machen. Ein Betreuer hilft in Rechts-Angelegenheiten, die manche Menschen nicht alleine schaffen. Das können ganz verschiedene Dinge sein.

Zum Beispiel:

Unterstützung beim Umgang mit Geld,
Unterstützung bei Gesundheits-Fragen,
Hilfe bei Terminen beim Amt.

Damit bekommen sie Hilfe bei den rechtlichen Sachen. Für diese Hilfe gibt es genaue Regeln. Die Regeln stehen in einem Gesetz. Die rechtliche Betreuung ist eine Hilfe für die Menschen.

Wie bekommt man einen Betreuer?

Ein Arzt muss feststellen, dass ein Mensch Hilfe bei rechtlichen Sachen braucht.

Welche Menschen eine rechtliche Betreuung bekommen, entscheidet ein Gericht.

Es heißt: Betreuungs-Gericht. Das Gericht legt genau fest, wobei die rechtliche Betreuung helfen soll.

Es kann auch sein, dass man ganz plötzlich schwer krank wird. Oder einen Unfall hat. Und dann seine rechtlichen Sachen nicht mehr alleine regeln kann.

Für solche Fälle kann man eine Vorsorgevollmacht ausstellen. Und darin kann man auch bestimmen, wer der Betreuer werden soll.

Wir haben in diesem Heft auf Seite 4 und 5 darüber berichtet. Die Stiftungsleitung und die Sozialstation helfen bei der Vollmacht.

„Ob im Büro Akten wälzen, Häuser bauen, Leben retten oder die Welt erklären: Die Mehrheit der Deutschen kann sich ein Leben ohne berufliche Aufgabe nicht vorstellen.“ (<http://ap-verlag.de/die-liebe-arbeit/33849/>)

Die Gründe dafür sind vielfältig, beispielsweise:

- das gute Gefühl erleben, eine Aufgabe erledigt zu haben
- Geld verdienen, um sich etwas leisten zu können
- die eigenen Fähigkeiten und Talente unter Beweis stellen
- mit anderen zusammenarbeiten; gemeinsam etwas (er)schaffen
- Anerkennung finden; dazu gehören

Ein Blick in den Stellenmarkt – wieder so viele freie Arbeitsplätze ... Bei dieser Vielfalt sollte doch auch etwas Passendes für mich dabei sein!? Und doch fühlt sich das von mir so sehr gewünschte Arbeitsverhältnis weit entfernt an ...

Da sind ganz plötzlich so viele Gedanken:

- Worauf soll ich mich überhaupt bewerben? Was kann ich gut?
- Kann ich das leisten, was das Unternehmen sucht?
- Wie funktioniert das mit der Bewerbung und was habe ich zu tun?
- Was passiert, wenn ich eine Einladung zum Gespräch bekomme: Was soll ich denen von mir erzählen? Wie habe ich mich zu verhalten?

Kennen Sie das auch?

Bei all diesen Fragen kann einem ganz schön schwindelig werden – vor allem, wenn man sich ihnen alleine stellen muss! Und deshalb möchte ich, Nicola Dieckmann, Ihnen gerne meine Unterstützung und Begleitung anbieten.

- bei der beruflichen Orientierung im Allgemeinen
- sowie bei einer konkreten Bewerbung.

Denn vieles verliert seinen Schrecken, wenn man gemeinsam drauf schaut, darüber spricht und einen Teil des Weges gemeinsam geht.

Wenn Sie sich Unterstützung und/oder Begleitung wünschen, sprechen Sie bitte Frau Klassen an. Sie wird den Kontakt zu mir herstellen.

Tipps und Hinweise zum Mietvertrag bei Wageners

Vorweg: Alles, was wir hier schreiben, findet man auch auf der Website der Stiftung, und zwar genau hier:

<https://www.wagenersche-stiftung.de/mietbuch/wie-wohnt-man-bei-wageners/>

Jeden Monat überweist man für seine Wohnung einen bestimmten Betrag. Aber mal ehrlich: Wer erinnert sich noch, woraus sich dieser Betrag zusammensetzt.

Das wollen wir deshalb hier auflisten. Es ist:

- Die Miete.
- Die Nebenkosten.
- Die Heizkosten.
- Die Schönheitsreparaturen. (Das sind z.B. Malerarbeiten für die regelmäßigen Renovierungen)
- Und eine **Privathaftpflichtversicherung**.
(Die zahlt, wenn ich aus Versehen etwas kaputt mache, egal, ob es in der Wohnung oder wo anders ist. Wenn ich etwas kaputt mache, das anderen gehört. Wenn das passiert, melde ich den Schaden der Verwaltung. Ich brauche also keine eigene Haftpflichtversicherung abzuschließen)

Der Mietvertrag regelt zum Beispiel auch, was man nicht tun darf:

- Sie bohren nicht in die Fenster-Rahmen.
- Sie bringen keine Antenne an der Häuser-Wand an.
- Sie bringen keine Satelliten-Schüssel an.

Und auch das steht im Mietvertrag:

Reparaturen in der Wohnung führt der Vermieter aus. Sie melden sich in der Verwaltung, wenn etwas kaputt ist, und der Hausmeister verabredet einen Termin mit Ihnen.

Das betrifft alles, was fest zur Wohnung gehört: Die Fenster, die Wasserleitungen, die Abwasserleitungen, Waschbecken, Duschwanne, Fußboden und so weiter.

Und dann gibt es noch die Hausordnung. Die hat man zusammen mit dem Mietvertrag erhalten. Die Hausordnung erklärt die Spielregeln. Zum Beispiel:

- Sie stören Ihre Nachbarn nicht.
- Sie belästigen Ihre Nachbarn nicht.

Und bitte, bitte, immer dran denken: Unser schönes Haus ist schon alt und die Wände sind dünn und hellhörig. Deshalb nehmen wir aufeinander Rücksicht und vermeiden es, allzu laut zu sein.

Wir sind für Sie Da!

Die Mitarbeiter von Stiftung und Sozialstation



Reinhold Fahlbusch
Vorsteher
Verantwortlich für
Gebäude
Öffentlichkeitsarbeit
Kooperationen



Gunda Pollok-Jabbi
Vorsteherin
Verantwortlich für
Bewohner*Innenbetreuung
Sozialarbeit



Gerold Heppner
Vorsteher
Verantwortlich für
Verwaltung
Finanzen



Jürgen Honsbrock
Haustechnik



Swetlana Klassen
Sozialarbeit



Sabine Germershausen
Stiftungsverwaltung



Angelika Pohl
Sozialarbeit



Hallo liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

mein Name ist Angelika Pohl und ich bin seit Juli 2018 die zweite Sozialarbeiterin hier in Ihrer Wagenerschen Stiftung. Als waschechte Hannoveranerin lebe ich seit über 50 Jahren in dieser schönen Stadt.

Und Anfang des Jahres habe ich mit großem Erstaunen und genau so großer Freude, Ihr tolles Zuhause hier in der Calenberger Neustadt entdeckt. Diese schönen alten Häuser, der herrliche Innenhof, liebevoll von Ihnen mitgestaltet und genutzt – ein Traum!

Ich freue mich riesig, dies alles nun auch nutzen zu dürfen und jetzt hier mit Ihnen zusammenzuarbeiten. Nun fragen Sie sich vielleicht: was macht die denn hier den ganzen Tag? Erst einmal bin ich meistens nur vormittags hier, denn ich arbeite in Teilzeit, also nicht den ganzen Tag. Zu meinen Aufgaben gehört Ihre Unterstützung in besonders schwierigen Situationen.

Ich helfe Ihnen bei:

- Mietschulden
- Stadtwerkeschulden
- drohender Kündigung
- schweren Erkrankungen
- drohender Obdachlosigkeit
- und, und, und ...

Für jedes Problem gibt es eine Lösung – gemeinsam finden wir sie.

Sie möchten die Sportgeräte im Hof nutzen? Sie möchten die Calenberger Neustadt besser kennenlernen? Sie suchen eine Beschäftigung? Sie möchten sich an der Gartengestaltung und Pflege beteiligen? Sie möchten etwas im Stadtteil unternehmen? Sie möchten an einem Angebot der Wagenerschen Stiftung teilnehmen? Sie möchten sich einfach mal den Kummer vom Herzen reden?

Sprechen Sie mich an - jederzeit! Oder kommen Sie einfach im Büro vorbei und wir besprechen, wie es weiter geht.

Ich freue mich auf Sie!

Herzlich, Ihre

Angelika Pohl

Eine neue Gruppe für Bewohnerinnen und Bewohner



Mein Name ist Birgit Speier und ich biete die Freizeitgruppe an.

Zum Wochenabschluss findet ab dem 07. September die Freizeitgruppe statt.

Treffen ist freitags um 17 Uhr unter dem Walnussbaum im Innenhof.
Wenn das Wetter nicht mitspielt, gehen wir in den Gemeinschaftsraum.

In der Gruppe wollen wir gemeinsam
Karten oder Brettspiele spielen
Oder auch einfach nur mal reden.



Einige Spiele sind bereits vorhanden.
Wer zu Hause ein Spiel hat, das er schon immer gerne mit anderen
spielen wollte, ist herzlich eingeladen, das mit zu bringen.



Vielleicht kochen wir auch einen Kaffee
zusammen und wer mag,
bringt sich ein paar Kekse oder Kuchen mit.

Eine Anmeldung ist nicht nötig,
wir treffen uns spontan,
wer Lust hat, kommt einfach dazu.



Es tut sich was im Keller

von Elske Leopold
und Stefan Steckel

Unsere neue Küche



Was lange währt, wird endlich gut. Seit Januar ist die neue Küche der Stiftung im Bau. In Haus 6 im Keller. Die bisherige Küche stand noch bis Juni zur Verfügung, war aber ein bisschen eingeschränkt nutzbar, ein paar Schränke waren schon abgebaut.

Aber das hat uns nicht gehindert. Grillen, kalte Küche, Mitbring-Essen waren unsere Lösung für diese Übergangszeit.

Und das Warten hat sich gelohnt. Am 15. Juli haben wir begonnen, in der neuen Küche die Schränke einzuräumen. Ein super tolles Gefühl. Wir haben jetzt zwei große Kühlschränke, Backofen und Dampfgarer, ein großes Induktionskochfeld und ganz viel Platz zum Gemüseschnippeln und miteinander kochen.



Umzugskartons auspacken ist ein bisschen wie Weihnachten



Gespült wird im Vorraum



Und wir haben riesig viel Platz zum Kochen



Unser erstes Menü:
Chicken-Curry (mild)

Wer mit uns kochen möchte, kommt einfach montags um 17 Uhr zu uns in die Küche und macht mit. Wir sind entweder in der Küche im Keller von Haus 6 oder im Sommer treffen wir uns auch häufig draußen unterm Baum. Los geht 's um 17 Uhr, Unkostenbeitrag 1 Euro pro Person, das Motto lautet: Jeder hilft beim Kochen und Abwaschen mit.

Lieblingsrezepte aus der JoJo-Redaktion

Bohnenpfanne (für zwei Personen)

Zutaten: Grüne Bohnen (Eine Dose oder 500g frische / tiefgefrorene), 6 mittelgroße Kartoffeln, 2 Mettenden, 1 Mini-Packung Speckwürfel oder Schinkenwürfel, 2 Esslöffel Speiseöl.

Gewürze: Bohnenkraut, Pfeffer, Salz nach Geschmack.

Geschirr: Topf oder hochwandige Pfanne, mit Deckel.

Hinweis vorweg: Bei Dosenbohnen abgießen, aber das Wasser auffangen, zum späteren Aufgießen.

Mettenden in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Speckwürfel und Mettenden mit einem Hauch Öl vorsichtig goldbraun anbraten (mittlere Hitze). Anschließend die Bohnen darauf geben. Darauf die Kartoffelscheiben verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Ein bisschen angießen mit ein bisschen Bohnenwasser oder mit Leitungswasser, damit's nicht anbrennt. Deckel drauf, 20 Minuten köcheln bis die Kartoffeln durch sind. Zwischendurch gucken, ob der Boden noch mit Wasser bedeckt ist, notfalls nachgießen.

Käse-Eier (für zwei Personen)

Zutaten: 4 Eier, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, 100 ml Milch, 100 g Kochschinken, 1 halbe Packung Schmelzkäse. 1 kleine Tasse Reis, 2 Tassen Wasser.

Eventuell 100 g Erbsen, frische oder gefrorene.

Gewürze: Gemüsebrühpulver oder Salz, Pfeffer, Muskat

Eier hart kochen. Reis kochen. Kochschinken klein schneiden.

Die Soße: Butter vorsichtig im Topf schmelzen, Mehl reinrühren (mit Schneebesen). Schön glattrühren. Vorsichtig und langsam Milch dazugeben. Schmelzkäse hinzufügen. Bis es schön dickflüssig ist. Wenn 's zu dick wird, einfach mit Milch wieder dünner machen. Geschnittenen Kochschinken unterrühren. Wer mag, mischt jetzt noch ein paar Erbsen dazu. Salz, Pfeffer, Muskat, ganz nach Geschmack, dazu – fertig ist die Soße.

Eier mit Reis und Soße auf dem Teller anrichten.

Wir würden uns freuen, wenn Sie, liebe Leser, an unserer Rezeptseite mitarbeiten: Wer mag, kann uns ein Lieblingsrezept aufschreiben und in den JoJo-Briefkasten tun, und wir drucken es in einer der nächsten Ausgaben.

Bilderrätsel: Ungewohnte Perspektiven in der Stiftung (2)

Auf unser letztes Bilderrätsel hatten wir weniger Zuschriften als gedacht. Dabei lohnt es sich wirklich, teilzunehmen: Wir haben inzwischen der glücklichen Gewinnerin ihren Safran-Frühstücksgutschein überreicht.

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder etwas zu gewinnen. Das Safran hat einen Gutschein für das große Harry&Sally-Frühstück gesponsert und als zweiten Preis gibt es zwei Safran Kaffeebecher.

Einsendeschluss ist der 30. Oktober 2018.

Und hier sind die Bilder der Septemбераusgabe. Wieder sind es Motive aus dem Innenhof der Stiftung.



Veranstaltungshinweise

Dienstag, 18. September 15 - 18 Uhr

Das Sommerfest "Wageners feiern, feiern Sie mit"

Umsonst und draußen in unserem Innenhof. Mit Kaffee und Kuchen, Grillen, Livemusik, Flohmarkt und Informationsständen

Montags 17 -19 Uhr: Kochgruppe

Treffpunkt ist Haus 6, der Gemeinschaftsraum. Gemeinsam wird ein leckeres Essen zubereitet und gegessen. Anschließend wird für das nächste Mal verabredet, wer wieder dabei ist und was dann gekocht werden soll.

Das Motto lautet: "Saisonal, regional und günstig eingekauft"

Inzwischen hat die Kochgruppe viele "Stammgäste". Wer spontan dazu kommen möchte, ist herzlich eingeladen. Wer vorher wissen möchte, was es gibt, fragt einfach eine Woche vorher oder kennt sicherlich jemanden aus dem Kreis der "Stammgäste", den er fragen kann.

Dienstags, alle 2-3 Wochen, 15-17 Uhr: Redaktion JoJo

Wer Zeit und Lust hat, spricht einen aus der Redaktion an (auf der ersten Innen-Seite stehen die Namen der regelmäßigen Redaktionsmitglieder)

Mittwoch 17-19 Uhr: Nachbarschaftstreffen

Im Gemeinschaftsraum Haus 6. Wer Zeit und Lust hat, kommt einfach hinzu.

Dienstags ab 14 Uhr: Training an unseren Sportgeräten

Herr Wittke ist vor Ort und berät Euch bei der Benutzung der Geräte
Es gibt hilfreiche Tipps und Tricks, wie man ohne Überlastung gesund trainiert.

Freitags 17-19 Uhr: Freizeitgruppe

Ab Anfang September gibt es eine Freizeitgruppe im Gemeinschaftsraum.
Das Programm: Spiele & mehr.

Veranstalter ist Frau Birgit Speier.

Tel. 0511-131 79 36

Café Safran

Königsworther Str. 39

Hannover

