

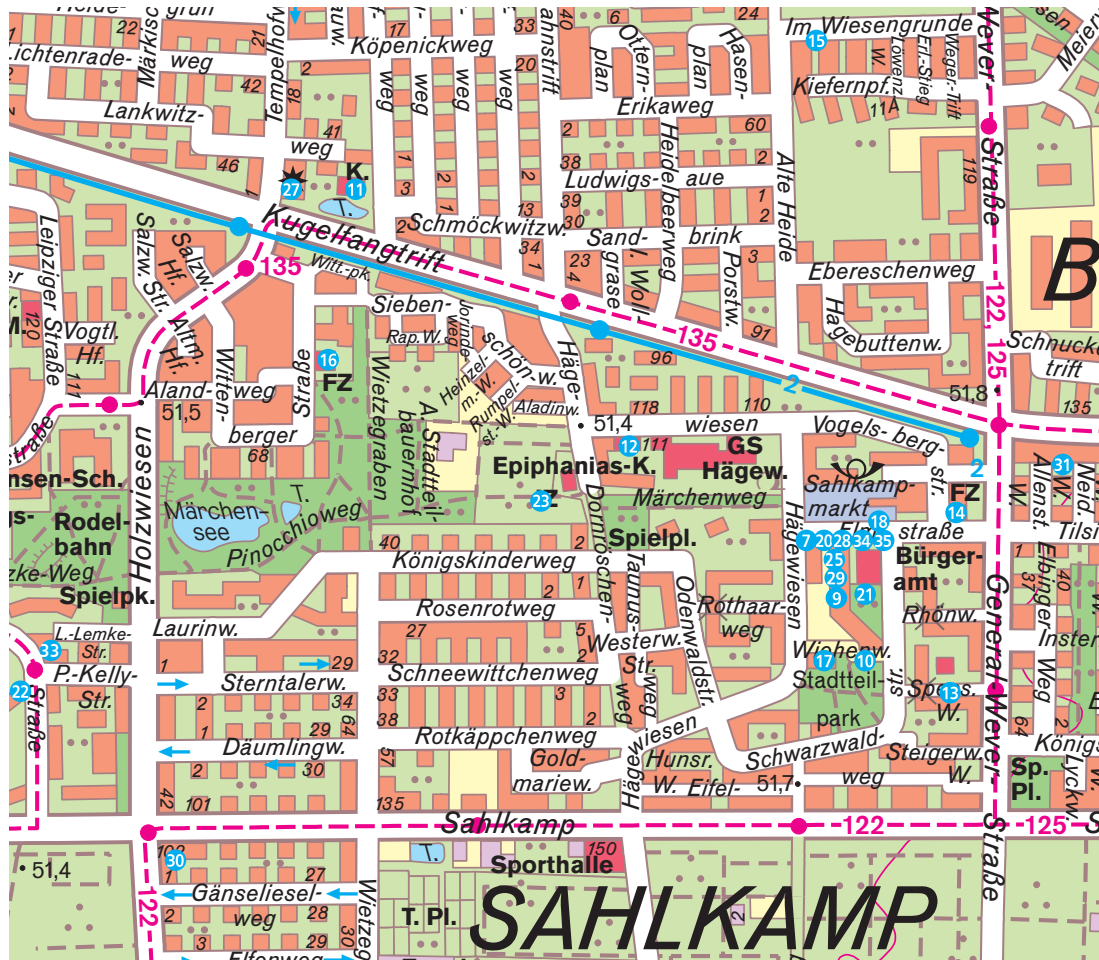


Sahlkamp

Beratung und Hilfe

5. aktualisierte Auflage

- 7 Beratungsstelle für Zuwanderer im Stadtteil Sahlkamp
- 8 Elmstraße 15
- 9 BIWAQ – Angebot für arbeitssuchende Menschen ab 27
- 10 Schwarzwaldstraße 33 B
- 11 Bildungsladen
- 12 Schwarzwaldstraße 33 B
- 13 Evangelische Freikirche Sahlkamp
- 14 Wilmersdorfweg 9
- 15 Ev.-luth. Epiphania-Kirchengemeinde
- 16 Familienzentrum Unterm Kirchturm
- 17 Hägewiesen 117
- 18 Familienhilfestandort Sahlkamp
- 19 Spessartweg 5
- 20 Familienzentrum Elmstraße
- 21 Elmstraße 2
- 22 Familienzentrum Im Wiesengrunde
- 23 Im Wiesengrunde 45
- 24 Familienzentrum Wittenberger Straße
- 25 Wittenberger Straße 134
- 26 Familienzentrum Hägewiesen
- 27 Hägewiesen 50
- 28 Gemeinwesenarbeit Sahlkamp
- 29 Elmstraße 15
- 30 Integrationsmanagement
- 31 Elmstraße 15
- 32 Internationale StadtteilGärten Hannover e.V.
- 33 Schwarzwaldstraße 33 B
- 34 Jugend-, Familien- und Erziehungsberatung
- 35 Plauener Straße 12 A
- 36 Jugendzentrum Sahlkamp
- 37 Dornröschenweg 39
- 38 NachbarschaftsDienstLaden (NaDila)
- 39 Schwarzwaldstraße 39 B
- 40 Polizeistation
- 41 Sahlkamp/Vahrenheide
- 42 Tempelhofweg 4
- 43 Projekt Wohnzufriedenheit
- 44 Elmstraße 17a
- 45 Quartiersmanagement Sahlkamp-Mitte
- 46 Schwarzwaldstraße 37 A
- 47 Rechtsanwältin Jennifer Beins
- 48 Holzweiden 38
- 49 Rechtsanwältin Welsch
- 50 Kugelfangtrift 132
- 51 Kommunaler Seniorenservice
- 52 Plauener Straße 23 A
- 53 Seniorenbüro Sahlkamp
- 54 Elmstraße 17 A
- 55 Senior*innen-Aktiv-Zentrum Sahlkamp
- 56 Elmstraße 17 A



Bitte beachten Sie / Attention!

Aufgrund der Covid-19 Krise können die angegebenen Sprechzeiten und Angebote der Einrichtungen zeitweise variieren.

Deshalb kontaktieren Sie bitte vorab die Einrichtung telefonisch oder per Mail.

Aktuelle Corona-Informationen der Einrichtungen aus dem Stadtteil finden Sie auf:

<https://www.sahlkamp-hannover.eu>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Afra Gamoori	5	Kommunaler Sozialdienst (KSD)	24
Bezirksbürgermeister Harry Grunenberg	6	Migranten für Agenda 21 e.V.	25
Beratungsstelle für Zuwanderer im Stadtteil Sahlkamp	7	NachbarschaftsDienstLaden (NaDiLa)	26
BIWAQ – Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier Sahlkamp-Mitte	8	Polizeistation Sahlkamp-Vahrenheide	27
BIWAQ – Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier Sahlkamp-Mitte... Angebot für arbeitssuchende Menschen ab 27 Jahre	9	Projekt Wohnzufriedenheit	28
Bildungsladen Pro Beruf	10	Quartiersmanagement Sahlkamp-Mitte	29
Evangelische Freikirche Sahlkamp	11	Rechtsanwältin Jennifer Beins	30
Ev.-luth. Epiphantias-Kirchengemeinde	12	Rechtsanwältin Welsch	31
Familienzentrum Unterm Kirchturm	12	Schiedsamt Hannover 3	32
Familienhilfestandort Sahlkamp	13	Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)	33
Familienzentrum Elmstraße	14	Seniorenbüro Sahlkamp	34
Familienzentrum Im Wiesengrunde	15	Senior*innen-Aktiv-Zentrum	35
Familienzentrum Wittenberger Straße	16	Sahlkamp Charta.....	36
Familienzentrum Hägewiesen	17	Allgemeine Information zum Coronavirus	38
Gemeinwesenarbeit Sahlkamp	18	Blühende Blumen schenken Hoffnung	39
Gewerbeberatung Sahlkamp-Mitte	19	Schimmel vermeiden.....	40
Integrationsmanagement für Flüchtlingsunterkünfte	20	Arztpraxen im Stadtteil	41
Internationale StadtteilGärten Hannover e.V.	21	Wichtige Telefonnummern	42
Jugend-, Familie- und Erziehungsberatung	22		
Jugendzentrum Sahlkamp	23		

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht alle o. g. Institutionen auf dem Kartenausschnitt (Seite 2) abgebildet werden konnten.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Sahlkamp,

in unserem bunten und von Vielfalt geprägten Stadtteil leben wir alle gerne, auch wenn sich das Leben nicht immer sorgenfrei gestalten lässt. Umso wichtiger ist es, dass wir einander helfen und füreinander da sind. Dieser Gedanke zeichnet das Miteinander bei uns im Sahlkamp besonders aus.

Deutlich wird dies beispielsweise anhand des breiten und vielfältigen Spektrums an Beratungs- und Hilfsangeboten, die sich zur Unterstützung vieler Menschen über Jahre hinweg im Stadtteil etabliert haben. In diesem Sinne freue ich mich, Ihnen die fünfte Ausgabe der Broschüre „Sahlkamp - Beratung und Hilfe“ vorstellen zu dürfen.

Die aktualisierte Version gibt Ihnen einen ausgezeichneten Überblick über soziale, kulturelle und öffentliche Einrichtungen sowie Vereine und Initiativen direkt vor Ort. Mithilfe dieser Broschüre werden Ihnen zahlreiche Möglichkeiten aufgezeigt, um sich beraten zu lassen, die richtigen Kontakte zu finden und Hilfe zu bekommen. Ohne lange suchen zu müssen, finden Sie hier – auf einen Schlag – alle wichtigen Informationen, die Sie zur Bewältigung verschiedener Lebenssituationen brauchen, sei es in der Familie, als Seniorinnen und Senioren, bei Angelegenheiten rund um das Wohnen bis hin zur Rechtsberatung. Einfach, praktisch, hilfreich – damit sichern Sie sich Ihre Unterstützung.

Ganz herzlich danke ich allen Beteiligten der Arbeitsgemeinschaft BeratungsdienstleisterInnen und dem Herausgeber SPATS e.V.-Projekt Wohnzufriedenheit, die diese wichtige Broschüre erstellt haben, sowie der Landeshauptstadt Hannover und ihren Gremien für die finanzielle Unterstützung. Schließlich benötigt früher oder später jede/r mal Hilfe. Je mehr Menschen von den Angeboten erfahren und davon Gebrauch machen, umso besser kann ihnen geholfen werden. Daher kann ich es nur wärmstens empfehlen, sich ein Exemplar für Zuhause zu besorgen und eines an die Nachbarin oder den Nachbarn weiterzugeben. Chancen und Teilhabe für alle, dafür sorgen wir gemeinsam.

Mit herzlichen Grüßen

Afra Gamoori

Vorsitzende der Sanierungskommission Sahlkamp-Mitte
Beigeordnete der LHH (afra.gamoori@hannover-rat.de)



Bezirksbürgermeister Harry Grunenberg

Stadtbezirk Bothfeld-Vahrenheide

Sprechstunden in den Stadtteilen des Stadtbezirks

Bezirksbürgermeister Harry Grunenberg lädt die Bewohnerinnen und Bewohner im Stadtbezirk an folgenden Terminen zu einer Bürgersprechstunde ein:

Dienstag, den 08. Juli 2020 in den Kulturtreff Vahrenheide

Dienstag, den 08. September 2020 in den Stadtteiltreff Sahlkamp

Dienstag, den 17. November 2020 in den Kulturtreff Bothfeld

Dienstag, den 15. Dezember 2020 in den Kulturtreff Vahrenheide

Die Bürgerinnen und Bürger haben von 17:00 bis 18:30 Uhr die Möglichkeit, ihre Anliegen, Wünsche und Ideen für ihre Stadtteile im Stadtbezirk mitzuteilen. Die Bürgersprechstunde ist eine regelmäßige Veranstaltung, die die Teilhabe an der Kommunalpolitik ermöglichen soll.

Bürgermeistersprechstunden werden sechsmal im Jahr angeboten. Sie finden jeweils einen Tag vor einer Bezirksratssitzung wechselseitig in den Stadtteilen Vahrenheide, Sahlkamp und Bothfeld statt.



Kontakt

Harry Grunenberg

Bezirksbürgermeister Stadtbezirk Bothfeld-Vahrenheide

Dunantstr. 6F · 30179 Hannover

Tel.: 0511/673971 · Mobil: 0152/02017744 · Mail: hahegru@gmx.de

Beratungsstelle für Zuwanderer im Stadtteil Sahlkamp Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e. V.



Sozialberatung für Zugewanderte

Hilfe bei der Regelung wirtschaftlicher und aufenthaltsrechtlicher Angelegenheiten,
Unterstützung beim Schriftverkehr und Umgang mit Behörden, Hilfe bei familiären Problemen u. a.

Sprechzeiten

Stadtteiltreff Sahlkamp
Elmstraße 15
Montag: 09:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag: nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch und Russisch

Kontakt

Beratungsstelle für Zuwanderer
Valeriya Ivanov
Elmstraße 15, 30657 Hannover
Tel.: 0511 / 6040649 (Während der Sprechzeiten)
E-Mail: valeriya.ivanov@awo-hannover.de



BIWAQ



BIWAQ IV ist ein aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und Bundesmitteln gefördertes Projekt zur nachhaltigen Integration in Beschäftigung, das in Hannover in den Gebieten Sahlkamp-Mitte, Vahrenheide-Ost und Mühlenberg durchgeführt wird.

Der Fachbereich Soziales der Stadt Hannover hat zur Umsetzung des Projektes einen Verbund mit jeweils einem Träger in dem genannten Stadtteil gebildet und kooperiert eng mit dem JobCenter Region Hannover.

Zielgruppe des Projektes sind langzeitarbeitslose Frauen und Männer über 27 Jahre, die über Beratung, attraktive Unterstützungsangebote, Arbeitserprobungen und mehr auf dem Weg zurück in die Arbeitswelt begleitet werden.

BIWAQ ist die Abkürzung für das Programm Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier und läuft in den Stadtteilen bis 31.10.2022.

Informationen zum Programm BIWAQ und den Teilprojekten erhalten Sie bei Herrn Feise (Projektleitung) unter der Rufnummer 0511 168 30307



Kontakt

Fachbereich Soziales

Hamburger Allee 25 · 30161 Hannover

E-Mail: 50.5_BIWAQ@hannover-stadt.de



BiWAQ

upDate im Pro Beruf Bildungsladen

Angebote für arbeitssuchende Menschen ab 27 Jahre

Wir bieten :

- Beratung und Begleitung bei beruflichen Anliegen in Einzelgesprächen
- Unterstützung bei der Stellenrecherche, Praktikumsplatzsuche
- Hilfe bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen
- Coaching beim Berufs(neu)start
- Gruppenangebote (Sprache und Bewerbungstraining)

Sprechzeiten:

Mo – Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Do 10:00 – 17:00 Uhr

Fr 10:00 – 14:00 Uhr

Offene Sprechzeit: Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten

kostenlos

Das Projekt „upDate“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier – BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



ESF
Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



Europäische
Union

Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.



Kontakt

Pro Beruf GmbH

Bildungsladen

Schwarzwaldstraße 33 B · 30657 Hannover

Tel.: 0511 92 00 13 17 · Mobil: 0157 705 22 568

E-Mail: biwaq@pro-beruf.de · Internet: www.pro-beruf.de



Hannover

ProBeruf ■ ■ ■
|beraten |bilden |qualifizieren



Bildungsladen

Bildung und Beruf

Im Bildungsladen bekommen Menschen zwischen 10 und 27 Jahren Information, Beratung und Unterstützung rund um die Themen Beruf und Bildung.

Unsere Angebote:

- Nachhilfe in den Fächern Deutsch, Mathe und Englisch
- Beratung bei Fragen zu Ausbildung und Beruf
- Individuelle Berufsorientierung und Bewerbungstraining für den Start in dein Berufsleben
- Computer-Arbeitsplätze für deine eigene Recherche, die Erstellung von Bewerbungsunterlagen oder Arbeit an Berichten/Referaten und Hausaufgaben, etc.

Sprechzeiten:

Mo – Mi: 10:00 – 18:00 Uhr

Do: 10:00 – 17:00 Uhr

Fr: 10:00 – 14:00 Uhr

Und nach Absprache

Der Bildungsladen wird im Rahmen des Programms „JUGEND STÄRKEN im Quartier“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.



Kontakt

Pro Beruf GmbH
Bildungsladen

Schwarzwaldstraße 33 B, 30657 Hannover

Tel.: 0511 / 92 00 13 17

E-Mail: bildungsladen@pro-beruf.de · Internet: www.pro-beruf.de



Evangelische Freikirche Sahlkamp

Als christliche Gemeinde in unserem Stadtteil bieten wir jeder/ jedem das seelsorgerliche Gespräch an. Außerdem helfen wir gerne bei der Kontaktaufnahme zu kompetenten Therapeuten für Beziehungskonflikte, Suchtbewältigung u.a.m.

Sprechzeiten & Veranstaltungen

www.efsh.de

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Unsere Mitarbeiter*innen sprechen: Amarisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Gha, Polnisch, Russisch, Spanisch, Türkisch, Thai, Twi

Kontakt

Evangelische Freikirche im Sahlkamp
Wilmsersdorfweg 9, 30179 Hannover

Pastor Siegfried Froese, Kita-Leitung Christel Schimdt, Diakonin Karolin Muth, Diakon Tobias Baumgärtner
Tel.: 0511 / 602800 • E-Mail: info@efsh.de



Ev.-luth. Epiphantias-Kirchengemeinde

Beratung in allgemeinen Lebens- und Glaubensfragen

Familienzentrum - Anlaufstelle für Familien



Wohnortnahe Diakonie - Hilfe für Menschen in Lebenslagen, die ihnen schwierig erscheinen

Sprechzeiten

Montag / Donnerstag: 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag: 16:30 - 17:30 Uhr



Kosten

Kostenlos

Weitere Informationen finden Sie unter: www.epiphantias-hannover.de



Kontakt

Ev.-luth. Epiphantias-Kirchengemeinde

Hägewiesen 117, 30657 Hannover

Pastor Jens Petersen, Pfarrsekretärin Sigrid Müller

Tel.: 0511/908 971

E-Mail: gemeindebuero.epiphantias@evlka.de

Familienzentrum unterm Kirchturm

Hägewiesen 117 B-D, 30657 Hannover

Leiterin Gesine Grimm Tel.: 0511/ 604 53 33

Koordinatorin Anke de Buhr Tel.: 0511/ 908 974

E-Mail: fz@epiphantias-hannover.de

Familienhilfestandort Sahlkamp AfW Arbeitsgemeinschaft für Wohngruppen und sozialpädagogische Hilfen Hannover e.V.



AfW Arbeitsgemeinschaft für
Wohngruppen und sozial-
pädagogischen Hilfen Hannover e.V.

Maßgeschneiderte Hilfen für Familien (Überweisung durch den Kommunalen Sozialdienst)

- Ambulante Erziehungshilfe
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Gruppenangebote nach Bedarf für Eltern und Kinder im Stadtteil

Sprechzeiten

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

Kontakt

AfW-Arbeitsgemeinschaft für Wohngruppen und sozialpädagogische Hilfen Hannover e.V.
Spessartweg 5, 30657 Hannover

(v.r.n.l.) Annette Krägel, Johanna Neth, Heike Frödrich

Tel.: 0511 / 717464 · Fax: 0511 / 717463

E-Mail: sahlkamp@afw-regionhannover.de · www.afw-regionhannover.de



AWO Kindertagesstätte und Familienzentrum Elmstraße

Kindertagesstätte und Anlaufstelle für Kinder und Familien

- Unterstützung und Beratung der Familien sowie Vermittlung an weitere Institutionen
- Familienausflüge und Familienaktionen
- Stadtteilmutter Alyona Abramova (Russisch, Aserbaidschanisch, Türkisch) unterstützt die Familien bei Fragen und organisiert Angebote
- Gemeinsam-Wachsen Gruppe Dienstag 9.00 – 10.30 Uhr, ist eine offene Gruppe für Eltern mit ihren Kindern von 0-3 Jahren (kostenfrei)
- Elterncafé, Dienstag 14.30 – 16.00 Uhr
- Frauenfitness in Kooperation mit dem Stadtteiltreff Sahlkamp Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr und Mittwoch 9.00 – 10.30 Uhr
- Deutschkurs, Freitag 9.00 – 11.00 Uhr

Weitere aktuelle Aktionen und Informationen sind im Familienzentrum zu erfragen oder im Schaukasten an der Kita aufgeführt

Sprechzeiten Termine nach Absprache. Kommen Sie gerne vorbei und lernen uns kennen

Kosten Kostenlos

Sonstige Informationen Deutsch, Türkisch, Russisch, Kurdisch, Englisch, Aserbaidschanisch

Kontakt

AWO Kindertagesstätte und Familienzentrum Elmstraße

Manuela Thierling (Leitung), Anja Sand (stellv. Leitung), Anuschka Weinobst (Kordinatorin)

Elmstraße 2, 30657 Hannover

Tel.: Tel: 0511/602629 (Leitung) · 0511/27063865 (Koordination)

E-Mail: kita.elmstrasse@awo-hannover.de



Kita und Familienzentrum der Landeshauptstadt Hannover Im Wiesengrunde 45

Bildungsstätte für Familien

- Offenes Elterncafe jeden Vormittag
- Rucksackgruppe jeden Freitag von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr
- Griffbereitgruppe jeden Dienstag von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Aktuell:

- Nähkurs für Frauen
- Selbstverteidigung für Mütter und Kinder



Kontakt

Kita und Familienzentrum der LHH

Im Wiesengrunde 45, 30657 Hannover

Jennifer Albrecht (Kordinatorin), Martina Brandes (Leitung), Martina Peyker (Leitung)

Tel.: 0511 / 606 44 901 · Fax: 0511 / 760 53 63

E-Mail: 51.44.04@Hannover-Stadt.de



DRK Kinder- und Jugendhilfe in der Region Hannover e.V.

Kindertagesstätte und Familienzentrum Wittenberger Straße

Anlaufstelle für Familien

- Veranstaltungen zu allgemeinen Themen rund um Familie und Erziehung
- Stadtteilmutter Frau Gosia Kubiec (deutsch und polnisch sprechend) unterstützt Eltern und begleitet Angebote
- Offenes Elterncafé jeden Freitag ab 8:30 bis 10:00 Uhr (1x im Monat Elternfrühstück)
- Regelmäßiges „Gemeinsames Abendbrot“
- Offenes „Tanz- und Bewegungsangebot für Frauen“,
Freitags von 18:30 - 19:30 Uhr · Kosten: 2,- Euro / Person (pro Teilnahme)

Besuchen Sie uns gerne und informieren Sie sich über aktuelle Themen an unserer Infotafel.

Sprechzeiten

Nach Vereinbarung

Kosten

In der Regel kostenlos. Bei einigen Angeboten wird ein geringer Kostenanteil erhoben.

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Türkisch, Russisch, Polnisch

Kontakt

DRK Kindertagesstätte und Familienzentrum
Wittenberger Straße 134 · 30179 Hannover

Andrea Waibl (Koordinatorin), Holger Wegener (Leitung)

Tel.: 0511 / 6068206

E-Mail: familienzentrum.wittenberger@drk-hannover.de



Paritätisches Familienzentrum Hägewiesen

Das Familienzentrum mit der integrativen Kindertagesstätte ist ein Haus für Kinder, welches sich auch in seiner Architektur stark an den Bedürfnissen von Kindern orientiert.



Wir arbeiten nach dem Vorbild der englischen „Early excellence centres“ daran

- (früh)-kindliche Entwicklung und Bildung zu fördern
 - Eltern an den Bildungsprozessen ihrer Kinder zu beteiligen, sie zu stärken und zu unterstützen
 - im Stadtteil mit anderen Institutionen gemeinsam Netzwerke für Familien aufzubauen
- Neben den Kindern rückt die Familie als Ganzes in den Mittelpunkt unserer Arbeit.

Angebote:

- Gemeinsam Wachsen Gruppe: Mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr
offene Gruppe für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren (kostenfrei)
- Veranstaltungen für Familien und Kinder zu allgemeinen und speziellen Themen
- Vater-Kind-Vormittage

Sprechzeiten für Anmeldungen

Montag von 14:00 – 15:30 Uhr und Freitag von 10:00 – 11:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Kontakt

Paritätisches Familienzentrum Hägewiesen
Sabine Reich (Einrichtungsleitung und Koordinatorin)
Hägewiesen 50, 30657 Hannover
Tel.: 0511/602259 · Fax: 0511/6046984
E-Mail: info@kita-haegewiesen.de



Gemeinwesenarbeit Sahlkamp Landeshauptstadt Hannover



Anlaufstelle für Stadtteilthemen

- Kontaktstelle Bürgerschaftliches Engagement
- Beratung zu ehrenamtlichen Tätigkeiten
- Beratung zu Angeboten im Stadtteil
- Vermittlung an Beratungsstellen
- Koordination, Entwicklung und Begleitung von Stadtteilaktivitäten
- Beratung, Planung und Begleitung von Kurs- und Gruppenangeboten
- Öffentlichkeitsarbeit

Sprechzeiten

Nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch

Kontakt

Gemeinwesenarbeit Sahlkamp im Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15, 30657 Hannover

Susanne Konietzny:

Tel.: 0511 / 168 48052 · E-Mail: susanne.konietzny@hannover-stadt.de

Harry Rothmann:

Tel.: 0511 / 168 48054 · E-Mail: harry.rothmann@hannover-stadt.de



Gewerbeberatung Sahlkamp-Mitte



Stärkung der Lokalen Ökonomie und Vermeidung nachteiliger Auswirkungen der Sanierung bei Unternehmen und Geschäften durch Gewerbesozialplanung nach BauGB

Die Gewerbeberatung und -entwicklung wird im Auftrag der Landeshauptstadt Hannover von StadtUmBau, Wolfgang Jarnot im Sanierungsgebiet Sahlkamp-Mitte durch individuelle Betreuung und Beratung der Gewerbetreibenden und gemeinschaftliche Organisation und Durchführung von Gewerberunden / Stammtisch durchgeführt. Die Teilaufgaben sind:

- Vernetzung und Austausch der Gewerbetreibenden untereinander
- Umsetzung Standortmarketing, Imagepflege
- Beratung Gewerbetreibende
- Entwicklung „Corporate-Standortdesign“ mit Gewerbe, HauseigentümerInnen, Stadtplanung
- Beratung der Gewerbetreibenden bei der Auswirkung von Sanierungsprozessen auf geschäftliche Belange und Vermeidung sozialer Härten (Beratung nach BauGB)
- Vernetzung: Stadtverwaltung, Hausverwaltung, Kammern, BürgerInnen

Wesentliches Beteiligungsinstrument im Rahmen der Lokalen Ökonomie sind die i.d.R. 1/4-jährlich stattfindenden Gewerberunden / Stammtisch, die von den Gewerbebeauftragten initiiert, vor- und nachbereitet werden. Hier werden alle relevanten Themen der lokalen Geschäftsleute behandelt und einer Lösung zugeführt. Langfristiges Ziel ist die Stärkung der Lokalen Ökonomie ebenso wie eine Stabilisierung und Stärkung der lokalen Standortgemeinschaft „IG Sahlkamp – Mittendrin“.

Sprechzeiten

Termine nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

ab 01.09.2020
erreichen Sie uns im
Rumpelstilzchenweg 5

Kontakt

StadtUmBau Jarnot

Bertramstraße 4 B, 30165 Hannover

Wolfgang Jarnot

Tel.: 0511 / 6406830 · Mobil: 0172 / 306 82 24 · Telefax 0511 6406831

E-Mail: w.jarnot@stadt-um-bau.de



Integrationsmanagement für Flüchtlingsunterkünfte Landeshauptstadt Hannover



Beratungsstelle für geflüchtete Menschen

- Sozialpädagogische Fachberatung und Beratung zu den Bereichen Arbeit, Bildung, Spracherwerb, Finanzen, Familiäres uvm.
- Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Behörden, Formularen, Schriftverkehr u. a.

Sprechzeiten

Statteteiltreff Sahlkamp · Elmstraße 15
Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr im Stadtteiltreff Sahlkamp
sowie nach Vereinbarung in der Rundestr. 6, 30161 Hannover

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Englisch und Farsi

Kontakt

Integrationsmanagement für Flüchtlingsunterkünfte

Saharr Sultani:

Tel.: 0511 / 168 31379

Saharr.Sultani@Hannover-Stadt.de

Hanna Heumann:

Tel.: 0511 / 168 36529

Hanna.Heumann@Hannover-Stadt.de



Internationale StadtteilGärten Hannover e.V.



Gemüseanbau und Ökologie, Gemeinschaft und Urban Gardening

- interkulturelle Gartenprojekte
- Erntehilfe in Kleingärten und bei Privat
- Veranstaltungen, Exkursionen und Bildungsangebote
- neue Wege der Gemeinschaftsbildung, Bürgerbeteiligung und Aktivierung
- Kindergruppen mehrmals wöchentlich
- fachliche Beratung zu Gartenbau, Gartengestaltung und Imkerei

Sprechzeiten

nach Vereinbarung

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Englisch, Russisch, Arabisch, Türkisch, Kurdisch
Besichtigungen und Führungen gerne nach Absprache

Kontakt

Internationale StadtteilGärten Hannover e.V.

Schwarzwaldstraße 33B, 30657 Hannover

Tel.: 0511 / 2604110 (AB)

E-Mail: info@isghannover.de · www.isghannover.de



Jugend-, Familien- und Erziehungsberatung

Landeshauptstadt Hannover
Vertrauliche Beratung für Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene (bis 21 Jahre) und Eltern

Hannover

- in schwierigen Situationen in der Familie
- in familiären Krisen
- bei Fragen zu Kindesentwicklung und Erziehung
- bei Problemen mit Kindern
- bei Belastungen in der Kita, Schule und Ausbildung
- bei Fragen zu Ablösephasen (Trotzphase und Pubertät)
- bei Beziehungsproblemen zwischen Eltern und Kindern

Sprechzeiten

Nach telefonischer Vereinbarung

Offene Sprechstunde: Montag, 15:00 bis 16:00 Uhr

Beratungstelefon für Eltern, Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte,
Tel.: 0511 168-49000, Montag – Freitag 13:00 – 15:00 Uhr.

Onlineberatung

Für Jugendliche unter: www.bke-jugendberatung.de • Für Eltern unter: www.bke-elternberatung.de

Kosten

Die Beratung ist kostenfrei

Kontakt

Landeshauptstadt Hannover
FB Jugend und Familie – Jugend-, Familien- und Erziehungsberatung
Plauener Straße 12A, 30179 Hannover

Tel.: 0511 / 168-48254

E-Mail: 51.31.4@Hannover-Stadt.de



Jugendzentrum Sahlkamp Landeshauptstadt Hannover



Anlaufstelle für Jugendliche:

- Unterstützung bei Schwierigkeiten in der Schule, im Job, mit den Eltern
- Ansprechpartner*in von der Zukunftsplanung bis zum Liebeskummer
- ein offenes Ohr für Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene im Alter von 12-27 Jahren
- offene Angebote wie Billard, Computer, Internetzugang, Tischfußball, Playstation, Musik, Gesellschaftsspiele, eine Küche, ein Chillraum und einen Raum für Mädchen stehen zur Verfügung

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 15:00 - 20:00 Uhr geöffnet
Außerdem wechselnde Aktionen, Angebote & Veranstaltungen nach Bedarf, sowie Aufsuchende Arbeit im Stadtteil & der näheren Umgebung.

Kosten

Kostenlos

Kontakt

Jugendzentrum Sahlkamp
Dornröschenweg 39, 30179 Hannover
Nicole Muñoz Hernandez, Niclas Humrich

Tel.: 0511 / 168 48174 • Mobil: 0163 3627304 Instagram: jugi_sahlkamp
Jugendzentrum.Sahlkamp@Hannover-Stadt.de Facebook: Jugendzentrum Sahlkamp

Derzeitige besondere Angebote:

- Projekt Jugend Stärken im Quartier
- wöchentliches Fußballangebot
- wöchentliches Angebot zum Thema Gesundheit (Kochen & Bewegung)
- Musikproberaum (Musikboxx) steht zur Verfügung



Kommunaler Sozialdienst (KSD) Landeshauptstadt Hannover



Ansprechpartner für Familien und Alleinerziehende mit minderjährigen Kindern

- Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Krisenintervention mit Schutzmaßnahmen für akut gefährdete Kinder und Jugendliche
- Mitwirkung in Verfahren der Vormundschafts- und Familiengerichtshilfe
- Vermittlung und Einleitung von ambulanten, teil- und stationären Hilfen zur Erziehung

Sprechzeiten

Montag und Donnerstag: 08:30 - 11:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

Kontakt

Landeshauptstadt Hannover
FB Jugend und Familie · Kommunaler Sozialdienst
Ihmeplatz 5, 30449 Hannover (Eingang über Spinnereistr. 3)
Tel.: 0511 / 168 47106
E-Mail: 51.21.1ksd@hannover-stadt.de

Dienststelle
Klein Buchholzer Kirchweg 9,
30659 Hannover
Tel.: 0511 / 168 48307



Migranten für Agenda 21 e.V.



Gruppen- und Familienberatungen sind folgenden alltäglichen Problemen gewidmet

- Trinkwasserqualität und umweltbewusster Wasserverbrauch im Haushalt
- Energiesparen: richtig heizen und lüften
- Beleuchtung und stromsparende Geräte im Haushalt
- Schimmelbefall in der Wohnung
- Gesunde Ernährung und Klimaschutz
- Abfall trennen und vermeiden

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Migranten für Agenda 21 e.V. bietet mehrsprachige Beratung zum Thema „Gesund durch Klimaschutz“. Das Beratungsangebot ist an der ökonomischen Situation der Migranten (Wasser-, Stromkosten und allgemein Geld sparen), den ökologischen Vorteilen (Umweltbelastung reduzieren) und dem gesellschaftlichen Nutzen durch Beteiligung und Kommunikation orientiert.

Kontakt

Migranten für Agenda 21 e.V.

Nadiya Dorokhova (1.Vorsitzende)

Hausmannstr. 9-10, 30159 Hannover

Tel.: 0511 / 1640334 · Mobil: 0175 / 3494828

E-Mail: mfa21@t-online.de



NachbarschaftsDienstLaden (NaDiLa) SPATS e.V.



Anlaufstelle für:

- Behördliche Schreiben (Inhalte vermitteln)
- Weitervermittlung an Fachberatungsstellen
- Schreib- und Ausfüllhilfe für Anträge (z.B. Kindergeld, Arbeitslosengeld) und Befreiungen (z.B. Rundfunkgebühren oder Krankenkasse)
- Informationen zur Beratungskostenhilfe (für die Inanspruchnahme einer Rechtsberatung)
- Beratung, Betreuung, Vermittlung und Anmeldung von haushaltsnahen Dienstleistungen bei der Mini-Job-Zentrale

Sprechzeiten

Täglich 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch und Englisch · auch andere Sprachen sind möglich, bitte nachfragen.

Kontakt

SPATS e.V. - NaDiLa
Schwarzwaldstraße 39 B, 30657 Hannover
Claudia Lutz, Christine Oppermann
Tel.: 0511 / 604 35 81 · Fax: 0511 / 6043585
E-Mail: info@nadila.de · www.nadila.de



Polizeistation Sahlkamp/Vahrenheide



POLIZEIDIREKTION
HANNOVER

Ansprechpartner für Probleme jeglicher Art

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Im Notfall immer die Notrufnummer 110 wählen!

Kontakt

Polizeistation Hannover-Sahlkamp/Vahrenheide (EKZ Tempelhofweg)

Rainer Döring: 0511 / 1093447

Tempelhofweg 4, 30179 Hannover

Wache: 0511 / 1093445

E-Mail: rainer.doering@polizei.niedersachsen.de



Projekt Wohnzufriedenheit

SPATS e.V.

Ein Projekt im Auftrag der Landeshauptstadt Hannover



Hannover

Wohnen / Wohnung / Nachbarschaft

- Beratung für Mieter*innen, Vermieter*innen und Wohnungsunternehmen
- Vermittlung und Beratung bei Problemen zwischen Mieter*innen und Vermieter*innen und bei Nachbarschaftskonflikten
- Projekte zur Verschönerung des Wohnumfelds
- Förderung nachbarschaftlicher Beziehungen

Sprechzeiten

Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr und Donnerstag 15:30 bis 17:30 Uhr - sowie nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Englisch

Treffen unserer Mietergruppe vierzehntägig Donnerstag ab 17:30 Uhr.

Themen: Mieter*inneninteressen, Sanierung u. a. · Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Aktuelle Termine finden Sie hier: <http://www.wohnhofriedenheit-hannover.de>

Kontakt

SPATS e.V. Projekt Wohnzufriedenheit
Elmstraße 17a, 30657 Hannover

Maik Kantorek

Tel.: 0511 / 70035853

E-Mail: wohnhofriedenheit@htp-tel.de



Quartiersmanagement Sahlkamp-Mitte Fachbereich Planen und Stadtentwicklung / Fachbereich Soziales Landeshauptstadt Hannover

Hannover

Beratung von Träger*innen, Institutionen und Projekten im Quartier
„Sozialer Zusammenhalt Sahlkamp-Mitte“

Informationen zum Programm

„Sozialer Zusammenhalt - Zusammenleben im Quartier gemeinsam gestalten“:

- Modernisierung
- Soziale Maßnahmen
- Sanierung
- Quartiersfondsansträge
- Baumaßnahmen
- Verfügungsfondsansträge

Sprechzeiten

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Kosten

Kostenlos

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Englisch

Kontakt

Quartiersmanagement Sozialer Zusammenhalt Sahlkamp-Mitte
Schwarzwaldstraße 37 A, 30657 Hannover

Anja Gerhardt

Andreas Bodamer-Harig

Tel.: 0511 / 16832653

Tel.: 0511 / 16832654

anja.gerhardt@hannover-stadt.de

andreas.bodamer-harig@hannover-stadt.de



Rechtsanwältin Jennifer Beins

Fachanwältin für Sozialrecht

Wenn Sie Probleme haben mit

- Ihrem Jobcenter
 - Ihrer Agentur für Arbeit
 - Ihrem Sozialamt
 - Ihrem Versorgungsamt (Nds. Landesamt f. Soziales, Jugend und Familie)
 - Ihrer Rentenversicherung
 - Ihrer Kranken- oder Pflegekasse
 - Ihrer Berufsgenossenschaft
- berate ich Sie über Ihre Möglichkeiten, das Problem zu lösen bzw. sich zu wehren
- übernehme ich für Sie den notwendigen Schriftverkehr
- verhandle ich für Sie mit der Gegenseite
- vertrete ich Sie vor Gericht

Kosten

für Hilfesuchende mit geringem Einkommen und Berechtigungsschein für Beratungshilfe: 15,00 EUR
Der Berechtigungsschein für Beratungshilfe ist beim Amtsgericht Hannover erhältlich.

Bürozeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag: 10:00 - 13:00 und 15:00 - 17:00
Freitag: 10:00 - 13:00

Kontakt

Rechtsanwältin Jennifer Beins
Holzwiesen 38, 30179 Hannover

Tel.: 0511 / 604 10 04 · Fax: 0511 / 60 67 76 99

E-Mail: RAinBeins@kanzlei-um-die-ecke.de

Internet: www.kanzlei-um-die-ecke.de



Rechtsanwältin Welsch

Rechtsberatung und Vertretung

- Arbeitsrecht
- Familien- und Erbrecht
- Mietrecht
- Sozialrecht
- Verkehrsrecht
- allg. Zivilrecht (Kauf- und Werkverträge)

Sprechzeiten

Mo. - Do.: 10:30 - 14:00 Uhr

Termine auch außerhalb der Geschäftszeiten nach Absprache

Kosten

Rechtsuchende mit geringem Einkommen haben Anspruch auf Beratungshilfe;
Eigenanteil: 15,00 EUR

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Russisch, Englisch, Estnisch

Kontakt

Rechtsanwältin Jaanika Welsch

Kugelfangtrift 132

30657 Hannover

Tel.: 0511 / 71278127

Fax: 0511 / 71278128



Schiedsamt Hannover 3 Bothfeld-Vahrenheide



Das Schlichtungsverfahren in Strafsachen:

Bei vielen kleineren Straftaten müssen die streitenden Parteien versuchen, sich außergerichtlich zu versöhnen, ehe Privatklage vor dem Strafgericht erhoben werden kann. Für diesen in der Strafprozessordnung vorgeschriebenen „Sühneversuch“ ist das Schiedsamt die zuständige Stelle. Solche Schlichtungsverhandlungen finden z. B. statt bei Hausfriedensbruch, Beleidigung, Verletzung des Briefgeheimnisses, leichte Formen von Körperverletzung, Bedrohung oder Sachbeschädigung.

Das Schlichtungsverfahren in Zivilsachen:

Bestimmte zivilrechtliche Klagen vor den Amtsgerichten sind erst zulässig, nachdem die Parteien versucht haben, ihre Streitigkeit einvernehmlich beizulegen. Solche obligatorische Schlichtung findet statt bei:

- Nachbarschaftsstreitigkeiten (z. B. Grenz-Überwuchs von Ästen, Wurzeln; Lärm- o. Geruchsbelästigung, u.a.)
- Ansprüche wg. Verletzung der persönlichen Ehre
- Ansprüche wg. zivilrechtlicher Benachteiligung (Gleichbehandlungsgesetz)

Kosten

Max. 50 Euro pro Streitfall

Zuständigkeit:

Zuständig ist das Schiedsamt, in dem die beschuldigte Partei ihren Wohnsitz hat.

Kontakt

Schiedsamt Hannover 3
Bothfeld-Vahrenheide-Sahlkamp-Lahe und Isernhagen-S.

Schiedsmannt Karl H. Asbrock

Tel.: 0171 53 64 987 (jederzeit zur Terminvereinbarung)

E-Mail: karl.asbrock@evlka.de



Kommunaler Seniorenservice Hannover

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Soziales



Senioren-Begegnungsstätte Vahrenheide

- Biodanza - Tanz der Lebensfreude
- Gedächtnistraining deutsch und russisch
- Gesprächskreis für türkische Seniorinnen
- Gymnastik
- Kintopp
- Malkreis
- Musikalisches Sonntagscafé e
- Qigong
- Radfahren
- Russischer Liederabend
- Selbstverteidigung und Bewegung
- Schneidern und Nähen
- Spielen (Schach-Skat-Rummie-Cup u. a.)
- Smartphonesprechstunde

Sprechzeiten

Montag - Freitag nach Vereinbarung

Kosten

Die offenen Gruppenangebote sind kostenlos.

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch

Kontakt Kommunaler Seniorenservice Hannover

Senioren Begegnungsstätte Vahrenheide
Plauener Straße 23 A,
30179 Hannover
Doris Landeck
Tel.: 0511 / 168 42690
Tel.: 0511 / 633415



Seniorenbüro Sahlkamp



Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren

Angebote für Senioren sind u. a.:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|
| • Computer- und Smartphonegruppen | Termine bitte erfragen! | |
| • Familienforschung | 1. Montag im Monat | 15:00 – 18:00 Uhr |
| • Tanznachmittag | 1. Freitag im Monat | 14:30 – 17:30 Uhr |

Sprechzeiten

jeden 1. und 3. Montag im Monat von 14:00 bis 15:00 Uhr

Kosten

Meistens kostenlos

Sonstige Informationen

Träger des Seniorenbüros Sahlkamp ist die Ev.-luth. Epiphantias-Kirchengemeinde



Kontakt

Seniorenbüro Sahlkamp
Elmstraße 17a
30657 Hannover
Tel.: 0511 / 70036736 (mit AB)
www.epiphantias-hannover.de/seniorenbuero
E-Mail: seniorenbuero-sahlkamp@htp-tel.de



Senior*innen-Aktiv-Zentrum Sahlkamp (SAZ) SPATS e.V.



Anlaufstelle für Menschen ab 60 Jahre mit und ohne Migrationsgeschichte

Offene Angebote u.a.:

- Gartengruppe dienstags 16:00 bis 17:00 Uhr
- English Conversion Circle dienstags 14:30 bis 15:30 Uhr im **NaDiLa**
- Vorträge zu gewünschten Themen
- Rollatorgymnastik (in Kooperation mit dem Seniorenbüro Sahlkamp) donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr
- Ehrenamtsrunde (in Kooperation mit dem Seniorenbüro Sahlkamp) jeden 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Unabhängige Beratung zu Themen wie Rente / Grundsicherung, Patientenverfügung und Vollmachten, Unterstützung beim Erhalt der Selbstständigkeit, Hilfe bei Einsamkeit oder Trauer in Kooperation mit dem NaDiLa

Sprechzeiten

dienstags 16:30 bis 17:30 Uhr, donnerstags 10:00 bis 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

Kosten

Beratung kostenlos, Gruppenangebote unterschiedlich

Sonstige Informationen

Sprachen: Deutsch, Englisch – andere Sprachen auf Nachfrage mit Termin

Kontakt

SPATS e.V. - Senior*innen-Aktiv-Zentrum (SAZ)
Elmstraße 17a, 30657 Hannover

Manja Taylor (Projektleitung), Claudia Lutz (Beratung)

Tel.: 0511 / 70036735

E-Mail: saz@spats-hannover.de · www.seniorinnen-aktiv-zentrum.de



Sahlkamp Charta



Wir gehen respektvoll miteinander um,
sowohl Älteren als auch Jüngeren gegenüber.



Wir halten unsere Umwelt sauber,
trennen Müll und schmeißen ihn in den Eimer und nicht auf den Boden.



Wir grenzen niemanden aus,
nicht wegen der Hautfarbe, des Gewichtes, eines Kleidungsstiles oder etwas anderem.



Wir gehen nicht aggressiv miteinander um
und lösen unsere Probleme auf friedliche Art und Weise.



Wir vertreiben niemanden.
Jeder soll sich dort aufhalten können, wo er darf.



Wir sind immer hilfsbereit
und interessieren uns dafür, wie es anderen Menschen geht.



Wir sind Vorbild für Jüngere.
Sie lernen viel von uns und sollten nur Gutes von uns lernen.



Der Stern leuchtet

Nachdem im Sommer 2010 während des Internationalen Festes im Sahlkamp Steine auf eine jüdische Tanzgruppe geworfen werden, entwickelt sich eine Diskussion und ein Programm unter dem Titel ›Würde und Respekt im Sahlkamp‹.

Dabei wird auch die Frage gestellt: Nach welchen Regeln wollen wir im Stadtteil zusammenleben? Kann es ein gemeinsames Regelwerk geben?



Die Charta erblüht

Kinder, Jugendliche und Erwachsene beschäftigen sich über mehrere Wochen mit Regeln des Zusammenlebens.

Vier Schulklassen (78 Jugendliche) stimmen im Sommer 2012 über Regeln, ihre Durchsetzung und die Vermittlung im Stadtteil im Rahmen eines Schülerparlaments im Rathaus ab. Die Sahlkamp Charta entsteht.



Werte für Menschen

Die Sahlkamp Charta besteht aus sieben einfachen Regeln. Sie gehen von der Würde jedes Einzelnen aus und dem Respekt, der jeder und jedem entgegengebracht werden sollte. Sie zu befolgen bedeutet, dass man es ernst meint mit einer demokratischen Gesellschaft, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördert und stärkt.

Allgemeine Information zum Coronavirus finden Sie auf folgenden Seiten:

Region Hannover

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Coronavirus-in-der-Region-Hannover>



Land Niedersachsen

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus>



Robert-Robert Koch Institut

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html



Ethno-medizinisches Zentrum e.V.

<https://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info>





Maik Kantorek (links) von der Wohnzufriedenheit bei der Pflanzaktion der Blumerie mit Inhaber Mehdi Ostadhossein.

Blühende Blumen schenken Hoffnung

Der Sahlkamp blüht – in diesem Jahr etwas anders. Anstelle der Beef-Patenschaften hat Maik Kantorek vom Projekt Wohnzufriedenheit den Inhaber der Blumerie im Sahlkamp gebeten, einige Beete im Einkaufszentrum Hægewiesen zu bepflanzen. Mehdi Ostadhossein tat das voller Freude. Kapkörbchen, Zweizähne, Strauchmargeriten und Glockenblumen wachsen dort nun als Frühlingsboten. Blumenhändler Ostadhossein

beschreibt ihre Wirkung so: „Etwas Blumiges erzeugt positive Energie. Und der Frühling bringt immer Hoffnung mit sich – Hoffnung auf bessere Zeiten.“

Für zusätzliche Farbe sorgt die im vorigen Herbst von Neja Capan initiierte Kunst-Aktion „Winterheller“. Eigentlich sollten die bunten Stangen im Frühjahr aus den Beeten entfernt werden. Doch um die derzeitige Ausnahmesitu-

ation darzustellen, will Capan sie bis zur Herbstaktion „Sahlkamp blüht“ in den Beeten belassen. Das Projekt Wohnzufriedenheit, Elmstraße 17 A (im neuen Senior*innen-Aktiv-Zentrum) ist während der Sprechstunde dienstags 10 bis 12 Uhr und donnerstags 15.30 bis 17.30 Uhr telefonisch und persönlich erreichbar. Tel. 0511/70 03 58 53. E-Mail: wohnzufriedenheit@spats-hannover.de, www.wohnzufriedenheit-hannover.de

Schimmel vermeiden

10 Tipps zum Heizen und Lüften

1. **Raumtemperatur überprüfen:** In Wohnzimmer und Küche sind 20° C zu empfehlen, im Bad 21° C und im Schlafzimmer 14-16° C. Wenn Sie es wärmer haben: Schon mit einem Grad Celsius weniger können Sie 6 Prozent Energie sparen.
2. **Thermostatventil nutzen:** Wenn Sie das Ventil in Mittelposition stellen, sorgt es selbständig und zuverlässig für die optimale Raumtemperatur. Stufe 3 soll in der Regel für ein warmes Zimmer ausreichen.
3. **Abstand halten:** Stellen Sie große Möbelstücke nicht direkt an eine Außenwand, sondern lassen Sie einen Abstand von ca. 5 cm, damit die Luft an der Wand entlang streichen kann.
4. **Heizkörper nicht verdecken:** Achten Sie darauf, dass der Heizkörper und das Thermostatventil nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden.
5. **Durchlüften:** Sorgen Sie mehrmals täglich durch das Öffnen von Türen und Fenstern für Durchzug. Schon nach 5 Minuten ist die verbrauchte, feuchte Raumluft ausgetauscht. Lüften heißt, die Luft im Raum schnell und vollständig auszutauschen, um Feuchtigkeit, Gerüche und mögliche Schadstoffe ins Freie zu lassen. Lüften heißt jedoch nicht, das Fenster lange Zeit gekippt halten. Dann steigt die Wärme über der Heizung auf und zieht gleich zum Fenster hinaus, statt im Raum zu zirkulieren.
6. **Heizung bei Lüften abdrehen:** Die Heizkörper sollen beim Lüften abgeschaltet werden, da sich sonst das Thermostatventil automatisch öffnet und Sie zum Fenster hinaus heizen.
7. **Fenster nicht kippen:** Lüften Sie immer nur kurz. Durch Dauerlüften in Kippstellung behindern Sie den Luftaustausch, vor allem die Fensterlaibungen kühlen aus und Heizenergie wird verschwendet. Durch dauergekippte Fenster kann es zu Schimmel in den Laibungen kommen.
8. **Innentüren schließen:** Zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollten immer die Türen geschlossen werden, sonst kann sich in dem kälteren Raum Feuchtigkeit niederschlagen.
Ganz wichtig: Am Abend nie die warme und feuchte Luft aus dem Wohnraum über offene Türen in den Schlafraum lenken. Dort kühlt die Luft nämlich an den kalten Wänden ab und durchfeuchtet den Putz. In dieser Feuchtigkeit kann sich der Schimmel entwickeln.
9. **Dampf ablassen:** Beim Kochen, Baden und Duschen entsteht viel Wasserdampf. Diesen sollte man möglichst schnell ins Freie lassen, sonst verteilt er sich über die ganze Wohnung.
10. **Außenbauteile warm und Feuchtigkeit der Raumluft bei 40-60% halten:** Der Schimmel braucht Feuchtigkeit über 80% relativer Feuchte, um seine Nährstoffe aufzunehmen und zu wachsen. Auf kalten Bauteilen schlägt sich diese Feuchte aus der Raumluft nieder und in schlecht gelüfteten Räumen mit hoher Raumluftfeuchte geht das besonders schnell. **Merke: Warm und trocken ist des Schimmels Feind.**

Arztpraxen im Stadtteil

Allgemeinmedizin	Adresse		Telefon	Internet
Dr. Frank Becker	Elmstraße 10	30657 Hannover	0511/604 26 34	
Praxis Dockhorn	Holzwassen 86	30179 Hannover	0511/60 45 979	www.hausaerzte-holzwassen.de
Dipl.-Med. Ute Schulz	Elmstraße 14	30657 Hannover	0511/60 28 44	
Dr. med. Livia Stucke	Hägewiesen 93	30657 Hannover	0511/60 12 12	

Augenheilkunde

Dr. med. Andreas Dreisel	Elmstraße 10	30657 Hannover	0511/604 39 72	
--------------------------	--------------	----------------	----------------	--

Frauenarzt

Dr. med. Christian Albring	Elmstraße 14	30657 Hannover	0511/604 04 04	
----------------------------	--------------	----------------	----------------	--

Kinder- & Jugendärztin

Nataliya Morina	Elmstraße 14	30657 Hannover	0511/604 06 04	
-----------------	--------------	----------------	----------------	--

Zahnarzt

Johannes Lyda	Holzwassen 86	30179 Hannover	0511/6046866	
Mirweis Rasuli	Hägewiesen 120	30657 Hannover	0511/60 14 14	www.zahnschmerzlos.de

Ärztlicher Notfallsprechstunde	Tierärztlicher Notdienst	Zahnärztlicher Notdienst
Telefon: 0511/380380	Telefon: 0511/555092	Telefon: 0511/6424808

Wichtige Rufnummern

Polizei Notruf	110	Drobs Hannover - Fachstelle für Sucht und Suchtprävention	0511 / 70146-0
Feuerwehr	112	Drogenberatungsstelle	
Rettungsdienst	112	La Strada für Mädchen und Frauen	0511 / 14023
AIDS Beratung	0511 / 61643148	Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. Informationen zu Gesundheitsthemen	0511 / 16841020
Beratungstelefon für Kinder, Jugendliche und Eltern	0511 / 168 49000	FAM - Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenranke	0511 / 70031090
Der Mieterladen e.V.	0511 / 456226	Familien Service Büro	0511 / 168 43535
Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Hannover e.V.	0511 / 454525	Frauen- und Kinderschutzhau	0511 / 698646
Deutscher Mieterbund Hannover e.V.	0511 / 121060	Frauenhaus Hannover Das Telefon	0511 / 664477

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P.):

Wolfgang Jarnot, c/o SPATS e.V. Projekt Wohnzufriedenheit, Elmstraße 17 a, 30657 Hannover

Fotos: Privat, Einrichtungen, Andreas Bodamer-Harig (Nadila, Gemeinwesenarbeit Sahlkamp, KSD, Migranten für Agenda 21 e.V, Projekt Wohnzufriedenheit, Seniorenbüro Sahlkamp, Integrationsmanagement LHH), Gerda Giegold-Gstaltmayr (Pro Beruf BIWAQ)

Vielen Dank an die Landeshauptstadt Hannover für die finanzielle Unterstützung zur Herausgabe der Broschüre „Sahlkamp - Beratung und Hilfe“.

Veröffentlichung: Juli 2020; 5. aktualisierte Auflage

Wichtige Rufnummern

Beratung zu ehrenamtlichem Engagement	0800 / 3302030	Sozialpsychiatrische Beratungsstelle	0511 / 61648405
Freiwilligenzentrum Kostenlose juristische Ersthilfe	0800 / 3302030	SUANA kargah e.V. Beratungsstelle für von Männergewalt betroffene Migrantinnen	0511 / 126078-18
Kummertelefon für Eltern	0800 / 111 0 550	Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V.	0511 / 391129
Kummertelefon für Kinder und Jugendliche	0800 / 111 0 333	Verbraucherzentrale	0511 / 91196-0
Nds. Krisentelefon gegen Zwangsheirat	08000 / 667888	Verein für Sinti und Roma e.V. Hannover	0157/38291093
Pro Beruf GmbH - COMPAS- Projekt zur Integration von Flüchtlingen	0511/ 60087836	Violetta Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen u. junge Frauen	0511 / 855554
Seniorenservice Zentrum	0511 / 168 42345		



Ikarusallee 13
30179 Hannover

Tel. (05 11) 9 63 69 - 0
Fax (05 11) 9 63 69 19

mail@bodenstedt.de
www.bodenstedt.de

