

HAN  
NOV  
ER 

# ***Aktiv durch das 1. Halbjahr 2025***

Fachbereich Senioren

## **Veranstaltungen für Senior\*innen**

Angebote, Beratungen und Informationen

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER



## **Guten Tag,**

wir würden uns freuen, wenn Sie den Zeitraum vom 1. Januar bis zum 30. Juni 2025 weiterhin mit uns aktiv gestalten werden. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

Von Informationsveranstaltungen über Tagestouren und Besichtigungen bis hin zu Kultur- und Bildungsangeboten haben Sie die Möglichkeit, eine bunte Palette zu nutzen. Viele Akteure und Organisationen, wie z.B. die Verbraucherzentrale Niedersachsen, die Wohlfahrtsverbände und der Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH), haben ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt.

Neben der Aufteilung in Rubriken, finden Sie auch eine chronologische Übersicht aller Angebote „Auf einen Blick“ im Anhang. Damit möchten wir Ihnen den Überblick und das Finden der für Sie interessanten Veranstaltungen erleichtern.

Das Programm für das zweite Halbjahr 2025 liegt im Juni 2025 vor.

- Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.
- Witterungsbedingt oder aus organisatorischen Gründen können kurzfristig Veranstaltungen ausfallen.
- Für Text und Inhalt sind die jeweiligen Veranstalter\*innen verantwortlich.

**Telefonische Anmeldung unter  
0511/168-42345**

## Inhalt

Ausstellungen, Kultur und Geschichte .....	5
Erfahrungsaustausch und Diskussion .....	9
Geselligkeit und Aktivitäten .....	10
Informationen .....	22
Reisen und Tagestouren .....	39
Auf einen Blick .....	43
Veranstalter*innen .....	47
Kontakte .....	48

### **Wichtiger Hinweis für Veranstaltungen des Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH):**



Der Veranstaltungsraum  
in der Osterstraße 31 verfügt  
über eine Induktionsanlage für  
höreingeschränkte Personen.

17.02.2025, Montag

## **Historica – Menschen, die Geschichte schrieben: Mark Twain**

---

**Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18  
Buslinien 123/124  
Haltestelle „Lerchenfeldstraße“

**Beginn:** 18:30 Uhr

Wenn sein Name fällt, geht es meistens um sein bekanntestes Werk: Die Abenteuer von Tom Sawyer und Huckleberry Finn. Aber Mark Twain war mehr als der „Vater“ dieses bekannten Kinderbuches und Abenteuerromans. Er setzte sich schon früh gegen Rassendiskriminierung ein und hatte eine sehr spezielle Sicht auf die Welt.

Zu seinen Lebzeiten hat er zudem verfügt, dass seine Autobiographie erst 100 Jahre nach seinem Tod veröffentlicht werden durfte. Das Buch wurde dann auch zu einem Sensationserfolg.

Mark Twain gehört zu den bekanntesten amerikanischen Schriftstellern und wird auch heute noch auf der ganzen Welt gelesen. Er setzte sich früh gegen soziale Ungleichheit ein und kritisierte die damalige amerikanische Gesellschaft. Was für ein Mensch war Mark Twain und was zeichnete ihn aus? Was war das Besondere an seinen Büchern?

Zum 95. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Beim ersten Informationsabend des Jahres wird es auch durch einige Hör- und Filmbeispiele einen Einblick in das Leben und künstlerische Schaffen von Mark Twain geben.

**Leitung:** Alfred Grobbel  
**Dauer:** bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.  
**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht aber nicht unbedingt notwendig.

**Veranstalter:** Diakovere Annastift Leben & Lernen  
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke  
An der Weidenkirche 18  
Telefon 0511/8603-585  
alfred.grobbel@diakovere.de

17.03.2025, Montag

## **Historica – Menschen, die Geschichte schrieben: Frida Kahlo**

---

**Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18  
Buslinien 123/124  
Haltestelle „Lerchenfeldstraße“

**Beginn:** 18:30 Uhr

Künstler aus Mittel- und Südamerika sind bei uns in Europa selten bekannt. Bei dieser Malerin aus Mexiko ist es anders. Sie und ihre bunten Bilder begegnen einem immer wieder. In ihrem Leben musste sie einige Schicksalsschläge erleiden und verlor dennoch nicht ihren Lebensmut. Trotz ihrer körperlichen Einschränkungen verfolgte sie ihre Ziele unermüdlich und hinterließ der Nachwelt mehr als nur ein paar bunte Bilder.

Frida Kahlo gehört bis heute zu den prägendsten Künstlerinnen der Malerei und war eine Ausnahmerecheinung zu ihrer Zeit. Was für ein Mensch war Frida Kahlo? Welche Bilder hat sie uns hinterlassen? Was waren ihre Motive und welchen Einfluss hatte ihr Leben auf ihre Kunst?

Zum 96. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Beim zweiten Vortragsabend dieses Jahres wollen wir uns anhand vieler Kunstwerke an diese bedeutende Künstlerin erinnern.

**Leitung:** Alfred Grobbel  
**Dauer:** bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.  
**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht aber nicht unbedingt notwendig.

**Veranstalter:** Diakovere Annastift Leben & Lernen  
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke  
An der Weidenkirche 18  
Telefon 0511/8603-585  
alfred.grobbel@diakovere.de

## 01.04.2025, Dienstag **Stadtrundgang mit Köpfchen – Denk-Pfad© Hannover I**

---

**Treffpunkt:** Neues Rathaus  
Platz der Menschenrechte 1  
30159 Hannover-Mitte

**Beginn:** 10:00 Uhr

Entdecken Sie die Stadt Hannover und trainieren Sie gleichzeitig spielerisch Ihr Gedächtnis! Die Stadt wird dabei zur Kulisse für spannende Merktechniken und unterhaltsame Gedächtnisübungen. Während Sie ein tolle Zeit im Freien verbringen, werden Bilder, Zahlen und Worte verknüpft und Geschichten entstehen. Stellen Sie Ihr Gedächtnis auf die Probe, wenn es durch besondere Bewegungen herausgefordert wird. Erleben Sie die Stadt aktiv und auf spielerische Weise. Erfahren Sie unter anderem vor der schönen Kulisse des Neuen Rathauses was der Schrägaufzug in der Kuppel mit Ihrer Merkfähigkeit zu tun hat.

Rundgang: Neues Rathaus – Aegidienkirche – Markthalle – Altes Rathaus – Marktkirche – Ballhof

Beachten Sie auch einen weiteren Stadtrundgang am 03.04.2025

**Ende:** 11:30 Uhr

**Moderation:** Katja Kuhnt

**Kosten:** 13,00 €  
Anmeldung erforderlich

**Veranstalter/  
Anmeldung:** Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

## 03.04.2025, Donnerstag **Stadtrundgang mit Köpfchen – Denk-Pfad© Hannover II**

---

**Treffpunkt:** Platz der Göttinger Sieben  
30159 Hannover-Mitte

**Beginn:** 10:00 Uhr

Entdecken Sie die Stadt Hannover und trainieren Sie gleichzeitig spielerisch Ihr Gedächtnis! Die Stadt wird dabei zur Kulisse für spannende Merks-techniken und unterhaltsame Gedächtnisübungen. Während Sie ein tolle Zeit im Freien verbringen, werden Bilder, Zahlen und Worte verknüpft und Geschichten entstehen. Stellen Sie Ihr Gedächtnis auf die Probe, wenn es durch besondere Bewegungen herausgefordert wird. Erleben Sie die Stadt aktiv und auf spielerische Weise.

Erfahren Sie nebenbei Interessantes zur Protestbewegung in Kunst und Politik, zu Hannovers Gelehrten und wie Liebe in Tragödie enden kann.

Rundgang: Am Landtag – Göttinger Sieben – Nanas – Hohes Ufer – Leine Welle – Oskar Winter Brunnen – Landtag

**Ende:** 11:30 Uhr

**Moderation:** Katja Kuhnt

**Kosten:** 13,00 €  
Anmeldung erforderlich

**Veranstalter/  
Anmeldung:** Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123



Ab 06.01.2025, jeden Montag  
**Die aktuelle Runde – Diskussionsrunde  
zu aktuellen politischen und  
gesellschaftlichen Themen**

---

**Treffpunkt:** Schulungsraum im Erdgeschoss  
Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 31, 30159 Hannover  
(U-Station „Kröpcke“ und „Markthalle“)  
**Beginn:** 10:30 Uhr

Menschen mit Lebenserfahrung kommen einmal wöchentlich zusammen, um gemeinsam gesellschaftspolitische, kulturelle und lokale Themen zu analysieren und zu diskutieren. Auf der Grundlage ihrer Lektüre (Tageszeitungen, Journale, Internetrecherche), werden verschiedene Themenvorschläge von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eingebracht und abgestimmt. In den letzten Monaten wurden unter anderen z. B. folgende Themen behandelt: Programmatik der Parteien zu den Wahlen, die Maßnahmen der Regierung in der Corona- Krise, mit welchen Maßnahmen begegnet man der Klimaveränderung? Immer ergeben sich aufgrund der verschiedenen Lebensbiographien der engagierten Teilnehmer interessante, vielseitige, spannende und kontroverse Diskussionen. Gelegentlicher Besuch wie dauerhafte Teilnahme ist möglich, engagierte Diskussion und aufmerksames „Nur-Hören“ ebenfalls. Dieses kostenlose Angebot der Erwachsenenbildung des KSH ist ein Forum, sich auf unterhaltsame Art eine Meinung zu bilden und bei einem Kaffee im Anschluss interessante neue Menschen kennen zu lernen.

**Leitung:** Ingo Wendt, Sozialpsychologe  
und Historiker, M.A.  
**Dauer:** 90 Minuten  
**Weitere Termine:** jeweils montags (eine Anmeldung ist  
nicht erforderlich, auch eine sporadische  
Teilnahme ist möglich)  
**Kosten:** keine  
**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 31, 30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

## 1. Halbjahr 2025

### **Gemeinsam statt einsam – Hobbygruppen, Informations- veranstaltungen und Clubnachmittage**

---

Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den Stadtteilen. Neben der sozialrechtlichen Beratung und dem sozialpolitischen Engagement gehören auch gesellige und informative Aktivitäten zum Vereinsleben. Dazu zählen Hobby- und Neigungsgruppen, Clubnachmittage und Informationsveranstaltungen zu relevanten sozialen Themen. Dies ist seit einiger Zeit endlich wieder ohne große Einschränkungen möglich und bleibt hoffentlich auch so.

Beim SoVD kann man Kegeln, Handarbeiten oder Kartenspielen und noch einiges mehr. In den Stadtteilen Hannovers findet regelmäßiger Klönschnack in Form von Clubnachmittagen statt. Daneben gibt es in vielen Stadtteilen Frauengruppen.

#### **Sie möchten sich lieber zu bestimmten Themen informieren?**

Ob „Enkeltrick“, Notfalldose, Haustürgeschäfte, Wohnen im Alter, Hausnotruf oder Essen auf Rädern, Gesundheitsthemen oder auch Altersarmut usw. – beim SoVD bleiben Sie auf dem Laufenden.

Wir freuen uns, falls Sie sich von diesen Angeboten angesprochen fühlen. Gern vermitteln wir Ihnen einen Kontakt zu den entsprechenden SoVD-Ortsverbänden in den Stadtteilen.

**Kontakt:** Stefan Lux  
SoVD-Beratungszentrum Hannover  
Herschelstraße 31, 30159 Hannover  
Telefon 0511/70148-26  
(wochentags von 10 bis 12 Uhr oder  
auf die Mailbox sprechen)  
stefan.lux@sovd-nds.de  
www.sovd-hannover-stadt.de

Ab 02.01.2025, Donnerstag

## **City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme**

---

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im Erdgeschoss  
Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“  
und „Markthalle“)

**Einlass:** 15:00 Uhr

**Filmstart:** 15:45 Uhr

Jeden ersten Donnerstag im Monat werden anspruchsvolle und heitere Filme gezeigt, die auch für Senior\*innen interessant sind.

**Weitere Termine:** 06.02., 06.03., 03.04., 08.05  
(1. Mai Feiertag) und 05.06.2025

**Leitung:** Peter Görlich

**Vertreter:** Udo Treuer

**Eintritt:** Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Kaffee und Kuchen zum  
Selbstkostenpreis.

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

26.01.2025, Sonntag

## **Karnevals-Prunksitzung für Senioren**

---

**Treffpunkt:** Hangar No. 5  
Völgerstraße 5  
30519 Hannover-Mittelfeld  
(Nähe Stadtbahn-Station  
„Bothmerstraße“ der Linie 8)

**Einlass:** 13:30 Uhr

**Beginn:** 14:30 Uhr

Bei dieser ca. dreistündigen Prunksitzung können Sie mit der Karnevalsgemeinschaft Eugenesen Alaaf Karneval feiern und zu den bekannten Liedern schunkeln. Es treten Tanzmariechen und Garden auf, ein Männerballett und es gibt auch eine klassische Bütt. Das Programm wird von Aktiven aus den eigenen Reihen gestaltet.

Dazu gibt es Kaffee und ein großes Kuchenbuffet (natürlich werden auch andere Getränke angeboten)

**Eintritt:** 11,00 €

**Vorverkauf:** [daniela.oehl@eugenesenalaaf.de](mailto:daniela.oehl@eugenesenalaaf.de)  
Karten sind immer auch an der Tageskasse erhältlich.

**Veranstalter:** Karnevalsgemeinschaft Eugenesen  
Alaaf Hannover-Mittelfeld e.V.

22.01.2025, Mittwoch

(Januar bis März Kurs)

30.04.2025, Mittwoch

(April bis Juli Kurs)

## **Wer rastet der rostet – Funktionelle Gesundheitsgymnastik am Mittag**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 3.21)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 13:00 Uhr

Zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude ist es wichtig sich zu bewegen. In diesem Kurs lernen Sie eine Reihe abwechslungsreicher Übungen kennen, mit denen Sie sanft, aber trotzdem wirkungsvoll, Muskelkraft und Beweglichkeit steigern, Verspannungen und Haltungsschäden vorbeugen und den Kreislauf und Stoffwechsel anregen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, die sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

**Hinweis:** Der Kurs ist **nicht** geeignet für Teilnehmer\*innen mit akuten Beschwerden.

**Dauer:** je Termin 75 Minuten

**Weitere Termine: Januar bis März Kurs**

**22.01.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**29.01.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**05.02.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**12.02.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**19.02.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**26.02.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**05.03.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**12.03.**, 13:00 – 14:15 Uhr,

**19.03.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**26.03.**, 13:00 – 14:15 Uhr



**Weitere Termine: April bis Juli Kurs****30.04.**, 13:00 – 14:15 Uhr**07.05.**, 13:00 – 14:15 Uhr**14.05.**, 13:00 – 14:15 Uhr**21.05.**, 13:00 – 14:15 Uhr**28.05.**, 13:00 – 14:15 Uhr**04.06.**, 13:00 – 14:15 Uhr**11.06.**, 13:00 – 14:15 Uhr**18.06.**, 13:00 – 14:15 Uhr**25.06.**, 13:00 – 14:15 Uhr**02.07.**, 13:00 – 14:15 Uhr

**Kosten:** Pro Kurs: 84,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 251KP96401 (ab Januar) oder 251KP96402 (ab April) unter 0511/168-36250, [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Gesundheit  
Burgstraße 14  
30159 Hannover

08.02.2025, Samstag

## **Gedächtnistraining – Pimp your brain**

---

**Treffpunkt:** Haus der VHS (Raum N.N.)  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

**Beginn:** 10:00 Uhr

### **Ein Aufpepp-Workshop für den Bordcomputer**

Wie funktioniert das Gehirn und wie können wir es unterstützen? Lehren aus der Forschung und Wissenschaft werden beleuchtet und die immer wiederkehrende Erkenntnis eines übergreifenden Zusammenhangs zum Thema Achtsamkeit aufgezeigt. Unter dem Aspekt der Selbstwirksamkeit werden hilfreiche Methoden zur Strukturierung von Aufgaben vorgestellt. Es werden Einblicke zu Merkstrategien und Mnemotechniken gegeben. Den Schwerpunkt dieses Workshops bilden verschiedene Übungen zu den 12 Elementen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, logisches Denken, Merkfähigkeit, strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen. Spielerisch und ohne Leistungsdruck, mit viel Spaß, Experimentierfreude und dem Mut zur Lücke nähern wir uns den verschiedenen Aspekten des Gedächtnistrainings und damit auch der Erkenntnis, dass unsere individuellen Gehirne sehr unterschiedlich ticken können. Gerade aus dem Zusammenspiel verschiedener Stärken kann Neues entstehen und für den Rest, den Spaß am Ausprobieren und neue Wege gehen, gibt es das Gedächtnistraining.

**Dauer:** 180 Minuten

**Kosten:** 18,00 € Kursentgelt und 10,00 €  
Bearbeitungsentgelt

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 251KP99422  
unter 0511/168-36250  
[gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de)  
oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Gesundheit  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

13.03.2025, Donnerstag

## **Bibertour des NABU Laatzen**

---

**Treffpunkt:** Haltestelle Döhrener Turm  
(Stadtbahnlinien 1,2 und 8)

**Beginn:** 14:00 Uhr

Wir machen eine Tour mit einem Guide vom NABU in die faszinierende Welt des Bibers am Vierthaler Teich in der Nähe des Maschsees.

**Dauer:** ca. 90 Minuten

**Leitung:** Detlef Meißner

**Kosten:** 5,00 € (zahlbar nach Ende der Tour an den Guide)

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345



01.04.2025, Dienstag

## **Workshop:**

### **So wie wir atmen, leben wir**

---

**Treffpunkt:** AWO Begegnungsstätte  
Posthornstraße 27  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Erfahren Sie, welche weitreichenden Auswirkungen die Atmung auf Ihre Gesundheit und Ihr Stressempfinden hat. Lernen Sie einfache Atemübungen, die ihre Konzentration steigern und gute Laune machen, wenn es im Alltag mal hektisch oder stressig wird.

Marlene Kölln ist zertifizierte BreathWalk®-Trainerin und Nervensystem Coach und wird ihr umfangreiches Wissen über die Zusammenhänge zwischen Atmung und Gesundheit weitergeben. Gesunde Atemmuster können geübt werden, sie helfen den Schlaf zu verbessern, gelassener und fokussierter zu sein.

Beachten Sie auch Workshop: „Schuhe an, Kopf aus“ am 29.04.2025.

**Ende:** 11:30 Uhr

**Moderation:** Marlene Kölln

**Kosten:** 18,00 €  
Anmeldung erforderlich

**Veranstalter/  
Anmeldung:** Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

29.04.2025, Dienstag

## **Workshop: Schuhe an, Kopf aus**

---

**Treffpunkt:** AWO Begegnungsstätte  
Posthornstraße 27  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Hier geht es an die frische Luft. Sie üben, wie einfach Abschalten bei einem kurzen Spaziergang sein kann. Sie lernen eine besondere und einfache Kombination, gesundes Atmen und langsames Gehen sanft zu verbinden. Diese Methode hilft Ihnen, den Kopf abzuschalten und Ihre Energie freizusetzen.

Marlene Kölln ist zertifizierte BreathWalk®-Trainerin und Nervensystem Coach und wird ihr umfangreiches Wissen über die Zusammenhänge zwischen Atmung und Gesundheit weitergeben. Gesunde Atemmuster können geübt werden, sie helfen den Schlaf zu verbessern, gelassener und fokussierter zu sein.

**Ende:** 11:30 Uhr

**Moderation:** Marlene Kölln

**Kosten:** 18,00 €  
Anmeldung erforderlich

**Veranstalter/  
Anmeldung:** Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

## 15.02.2025, Sonnabend **Tanzparty – Die beliebte Party für Singles und Paare**

---

**Treffpunkt:** Tanzsaal des TTC Gelb-Weiss im  
Postsportverein Hannover e.V.  
Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover  
(Stadtbahnlinie 6 oder SprintH-Buslinie  
800, Haltestelle „Kinderkrankenhaus  
Auf der Bult“)

**Einlass:** 15:45 Uhr

**Beginn:** 16:00 Uhr

Im hübsch dekorierten Tanzsaal des PostSV erklingt Musik zum Tanzen vom Ohrwurm aus den Jugendjahren bis zu den besten Hits von heute. Der Gesellschaftstanz, beispielsweise zum „Langsamen Walzer“ oder zur „Rumba“, ist genauso möglich wie offenes Tanzen zu Disco-Musik oder Salsa-Klängen. Somit besteht auch für Singles reichlich Gelegenheit, das Tanzbein zu schwingen.

Freuen Sie sich außerdem auf unser Überraschungs-Showprogramm. Bei der Saalaktion gibt es wieder attraktive Preise zu gewinnen.

**Moderation:** Jürgen Mai

**Ende:** 19:00 Uhr

**Eintritt:** 8,00 €

**Karten:** Reservierung per Telefon unter  
0151/566 532 99 oder per E-Mail  
an [events@ttc-gelb-weiss.de](mailto:events@ttc-gelb-weiss.de)  
sowie an der Tageskasse.

**Veranstalter:** TTC Gelb-Weiss im  
Postsportverein Hannover e.V.  
Bischofsholer Damm 121  
30173 Hannover

24.04.2025, Donnerstag

## **Minigolf – Sport in geselliger Runde**

---

**Treffpunkt:** Eingang der Minigolfanlage  
In der Steintormasch 5 A  
(Stadtbahnlinien 4 und 5  
Haltestelle „Schneiderberg/  
Wilhelm-Busch-Museum“)  
Parkmöglichkeiten sind nur  
sehr begrenzt vorhanden.

**Achtung:** Das Treffen findet  
bei jedem Wetter statt.

**Beginn:** 15:00 Uhr

Minigolf ist eine Sportart, die draußen stattfindet und die Geselligkeit fördert. Außerdem bedarf es keine große „Einarbeitung“ für Neueinsteiger\*innen.

**Dauer:** ca. 90 Minuten, anschließend besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in dem Gartenlokal direkt neben der Minigolfanlage.

**Leitung:** Detlef Meißner

**Kosten:** 4,00 € (sind vor Ort zu zahlen)

**Weitere Termine:** 22.05.2025, 26.06.2025,  
24.07.2025, 21.08.2025,  
18.09.2025, 09.10.2025

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

18.06.2025, Mittwoch

## **12. Lange Tafel des Generationendialogs**

---

**Treffpunkt:** 12:00 Uhr, Herrenhäuser Allee,  
Rasenfläche neben dem Kiesweg in  
Höhe der Stadtbahn-Haltestelle  
„Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum“

Das Studentenwerk Hannover und die Stadt Hannover laden in diesem Jahr wieder zu Essen und Gespräch an die Lange Tafel des Generationendialogs ein. Neben dem leckeren Essen aus der Hauptmensa wird auch ein kulturelles Rahmenprogramm angeboten.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte einem Flyer ab Mai 2025 und der Tagespresse.

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Ende:** 15:00 Uhr

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

## 06.01.2025, Montag **Smartphone-Club für Ältere – Für Anfänger\*innen**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 09:30 Uhr

In regelmäßigen Abständen wird im Smartphone-Club der Umgang mit Android-Geräten geübt (sowohl Smartphones als auch Tablets). Der Kursinhalt wird von Ihren Wünschen und Fragen bestimmt. Wir gehen auf Entdeckungsreise neuer Einsatzmöglichkeiten der zahlreichen Apps und Sie bekommen Hilfestellung bei der Einrichtung Ihres Gerätes. Dieser Club ist ein Ergänzungsangebot zu dem Smartphone-Kurs „Das eigene Smartphone/Tablet kennenlernen“ (Android). Einsteiger\*innen besuchen bitte auf jeden Fall zuerst den Einführungskurs.

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 06.01., 03.03., 05.05., 02.06.,  
jeweils 9:30 – 12:00 Uhr

**Kosten:** 55,50 € Kursentgelt,  
4,80 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist  
möglich. Informationen dazu finden  
Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit  
Angabe der Kursnummer 251KP54325  
unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

07.01.2025, Dienstag

## **Das eigene iPhone kennenlernen – Grundlagen – Für Ältere**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 09:30 Uhr

Ein modernes Smartphone kann nicht nur Telefonieren, sondern ist vielseitig nutzbar. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welche Funktionen Ihr Gerät besitzt und wie es bedient wird. Fremde Begriffe werden verständlich erklärt. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten des iPhones. Wir üben zielsicher Programme und Funktionen zu finden und zu bedienen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Freund\*innen und Verwandten in Kontakt zu treten (zum Beispiel über WhatsApp). Wir werden weitere Anwendungen über das Internet herunterladen und wieder entfernen.

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 07.01., 14.01., 21.01.,  
jeweils 9:30 – 12:00 Uhr

**Kosten:** 47,70 € Kursentgelt,  
3,60 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist  
möglich. Informationen dazu finden  
Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit  
Angabe der Kursnummer 251KP54324  
unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

08.01.2025, Mittwoch

## **Online Lernen an der VHS für Ältere – Grundlagen**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 13:00 Uhr

Sie haben ein Tablet oder einen Laptop mit Zugang zum Internet? Können Sie sich vorstellen, Kurse im Internet zu nutzen? Oder fühlen Sie sich unsicher? Dann probieren Sie es einfach aus!

Das Angebot an Online-Bildungsangeboten steigt rasant. Dieser Kurs nimmt Sie daher mit in die digitale Welt des Online-Lernens. Schritt für Schritt werden Sie Erfahrungen machen, sich austauschen und mit dem Thema des digitalen Lernens auseinandersetzen.

Inhalte: In diesem Kurs setzen wir einen Schwerpunkt auf die vhs.Cloud und BigBlueButton. So werden Sie fit für die Online-Angebote der VHS Hannover und die vielen anderen Volkshochschulen bundesweit. Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Endgerät (zum Beispiel Laptop) plus das dazugehörige Ladekabel mit.

**Dauer:** 90 Minuten

**Termin:** 08.01., 13:00 – 15:30 Uhr

**Kosten:** 15,90 € Kursentgelt,  
1,20 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung ist nicht möglich. Informa-  
tionen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit  
Angabe der Kursnummer 251EP54336  
unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover



## 16.01.2025, Donnerstag **Computer-Club für Ältere – Für Anfänger\*innen**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 9:30 Uhr

Sie sind im Umgang mit dem Computer noch unsicher? Kein Problem! Hier lernen Sie das Gerät ausführlich kennen. Zu Beginn sammeln wir Themen, die Ihnen unter den Nägeln brennen. Sie haben die Möglichkeit, sich gegenseitig zu beraten und zu unterstützen. Dabei bleibt genügend Raum für Ihre persönlichen Fragen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows). Dieser Computer-Club richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits Grundlagenkurse im Bereich „Digital im Alter“ besucht haben.

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., jeweils 9:30 – 12:00 Uhr

**Kosten:** 155,10 € Kursentgelt,  
13,20 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 251KP54331 unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

11.02.2025, Dienstag

## **Was ist künstliche Intelligenz?**

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Seit den 50er Jahren wird zu KI geforscht und gearbeitet, doch was steckt hinter dem Begriff? Was kann KI heute, was kann sie nicht? Wofür können wir KI nutzen und wo ist menschliches Denken unverzichtbar?

Hier gibt es die Möglichkeit sich zu informieren und aktuelle Fragen zu besprechen.

**Ende:** 13:00 Uhr (mit Pause)

**Moderation:** Roland Balzer

**Kosten:** 22,00 €  
Anmeldung erforderlich

**Veranstalter/  
Anmeldung:** Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

12.02.2025, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Einsamkeit**

---

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im EG  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“  
und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Wir sind gern mal allein, doch einsam möchte niemand sein! Viele Menschen sind persönlich betroffen, doch wer gibt das gern zu? Über Einsamkeit spricht man nicht. Bemerk das Umfeld wie es dem/der Einzelnen geht? Welche Auswirkungen hat die Verunsicherung auf die demokratische Gesellschaft?

Fragen, nichts als Fragen, lassen sie uns Gespräch kommen, als ein Anfang.

**Referent:** Wolfgang Kahnert

**Ende:** 17:00 Uhr

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

## 24.02.2025, Montag **iPhone-Club für Ältere – Für Anfänger\*innen**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover

**Beginn:** 9:30 Uhr

Immer am vierten Montag im Monat behandelt der iPhone-Club den Umgang mit Apples iPhone-Geräten. Der Kursinhalt wird von Ihren Wünschen und Fragen bestimmt. Diese können die Vertiefung bereits genutzter Anwendungen oder völlig neue Einsatzmöglichkeiten der zahlreichen Apps beinhalten. Probleme, wie die richtigen Einstellungen am Gerät oder Unsicherheiten bei der Bedienung, können hier in aller Ruhe gelöst werden.

Dieser Club ist ein Ergänzungsangebot zu dem Seminar „Das eigene iPhone kennenlernen für Ältere“. Einsteiger\*innen besuchen bitte auf jeden Fall zuerst den Einführungskurs.

**Dauer:** 150 Minuten

**Weitere Termine:** 24.02, 24.03., 28.04., 26.05., 23.06.,  
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 79,50 € Kursentgelt,  
6,00 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist  
möglich. Informationen dazu finden  
Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit  
Angabe der Kursnummer 251KP54340  
unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

## 04.03.2025, Dienstag **Smartphone und Tablet – vor dem Kauf**

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Wer darüber nachdenkt, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen, aber noch unsicher ist, der ist hier richtig. An diesem Vormittag erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was die Geräte können.

**Ende:** 11:30 Uhr

**Moderation:** Roland Balzer

**Kosten:** 11,00 €,  
Anmeldung erforderlich

**Veranstalter/  
Anmeldung:** Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

11.03.2025, Dienstag

## Vorsorgevollmachten

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können. Sie erhalten hier einen kompakten Einblick in Ihre Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht.

**Ende:** 12:00 Uhr

**Moderation:** Iris Reschke

**Kosten:** kostenfrei,  
Anmeldung erforderlich

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover-Linden

12.03.2025, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Fake News entlarven – Strategien für eine informierte Gesellschaft**

---

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im EG  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“  
und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

In einer Welt, in der Informationen ständig in alle Richtungen fließen, wird es zunehmend schwieriger, zwischen Fakten und Fälschungen zu unterscheiden. Fake News beeinflussen unsere Wahrnehmung und können zu falschen Entscheidungen führen – sowohl im privaten als auch im öffentlichen Leben. Doch wie erkennt man falsche Nachrichten zuverlässig?

In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie Fake News identifizieren können, welche digitalen Werkzeuge Ihnen dabei helfen und welche Verhaltensregeln es für den Umgang mit Informationen im Netz gibt. Seien Sie dabei und erfahren Sie, wie Sie Ihre Medienkompetenz stärken und einen wichtigen Beitrag zu einer informierten Gesellschaft leisten können.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referent:** Patrick Ney

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

17.03.2025, Montag

## Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren – Grundlagen

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 9:30 Uhr

Smartphones bieten heute eine praktische Alternative zur Fotokamera. Die Bedienung ist jedoch anders als bei der herkömmlichen Kamera. Wir werden uns Ihre Kamera-App genauer anschauen, machen Fotos und Videos mit verschiedenen Einstellungen. Anschließend sichten und sortieren wir die fertigen Bilder. Außerdem können die Fotos direkt im Smartphone nachbearbeitet und verschickt werden.

Voraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

**Dauer:** 150 Minuten

**Kosten:** 15,90 € Kursentgelt,  
1,20 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Informationen dazu finden Sie in  
unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Anmeldung mit Angabe der  
Kursnummer 251EP54333  
unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14  
30159 Hannover



31.03.2025, Montag

## **Smartphone und Tablet als Navigationsgerät – Grundlagen**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 9:30 Uhr

Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche können Sie sich überall auf der Welt zurechtfinden. Wir werden uns die Navigation mit dem Auto, dem Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehrsmitteln anschauen. Auch als Orientierungshilfe beim Wandern oder der Vorbereitung einer Reise kann das Gerät hilfreich sein. Wir berücksichtigen dabei auch die Navigation ohne eine Verbindung zum Internet (zum Beispiel im Ausland).

Voraussetzung: Bitte nutzen Sie für den Kurs nur Android-Geräte.

**Dauer:** 150 Minuten

**Kosten:** 15,90 € Kursentgelt,  
1,20 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Informationen dazu finden Sie in  
unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Anmeldung mit Angabe der  
Kursnummer 251EP54326  
unter 0511/168-49421  
[digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de)  
oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14  
30159 Hannover

23.04.2025, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Die Elektronische Patientenakte – was kommt da auf mich zu?**

---

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im EG  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“  
und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Die elektronische Patientenakte wird 2025 unter dem Namen „ePA für alle“ für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Durch sie sollen Gesundheitsdaten besser und schneller für die behandelnden Leistungserbringenden zur Verfügung gestellt werden. Dies geschieht, wenn nicht von den Versicherten widersprochen („Opt-Out“), automatisch. Welche Möglichkeiten der eigenen Gesundheitsdatenverwaltung Versicherte mit der „ePA für alle“ zukünftig haben und wie sie der automatischen Weitergabe ihrer Daten widersprechen bzw. diese regulieren können, wird im Vortrag erläutert.

**Referent:** Marius Hartmann,  
Dipl. Sozialwissenschaften,  
Medizinische Hochschule Hannover

**Ende:** 17:00 Uhr

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

## 13.05.2025, Dienstag

# Vorsorgevollmachten

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können. Sie erhalten hier einen kompakten Einblick in Ihre Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht.

**Ende:** 12:00 Uhr

**Moderation:** Iris Reschke

**Kosten:** kostenfrei,  
Anmeldung erforderlich

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85A  
30449 Hannover-Linden

14.05.2025, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Pflegeleistungen**

---

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im EG  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“  
und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Informiert wird über pflegerische und vorpflegerische Leistungen aus der gesetzlichen Sozialversicherung, die Anspruchsvoraussetzungen und das entsprechende Antragsverfahren: Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Worauf muss ich bei der Beantragung achten?

Pflegegrade 1 bis 5, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Hauswirtschaftliche Versorgung bei Pflegebedürftigkeit.

Die Veranstaltung ist auf Deutsch und Russisch.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referentinnen:** Svetlana Pletenev und  
Irina Gaikalova

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

17.06.2025, Dienstag

## **Ebay-Flohmarkt im Internet – Grundlagen**

---

**Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15)  
Lindener Marktplatz 1  
30449 Hannover

**Beginn:** 9:30 Uhr

Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionshäuser funktionieren? In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher einkaufen oder erfolgreich verkaufen. Zum Vergleich sehen wir uns außerdem eBay Kleinanzeigen an.

Kursinhalt: Voraussetzungen für das Mitbieten und Verkaufen, Suchmöglichkeiten, Tipps zum Finden von Schnäppchen, das Bewertungssystem, Erstellen eigener Auktionen, Bezahlungsmöglichkeiten, rechtliche Hinweise.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen (Windows 10), Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet.

**Dauer:** 150 Minuten

**Weitere Termine:** 24.06., jeweils 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 31,80 € Kursentgelt,  
2,40 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist  
möglich. Informationen dazu finden  
Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit  
Angabe der Kursnummer 251KP54335  
unter 0511/168-49421  
digital.vhs@hannover-stadt.de  
oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

**Veranstalter:** VHS Hannover  
Programmbereich: Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

25.06.2025, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Kommunikationsverhalten und -strukturen im individuellen und gesellschaftlichen Kontext**

---

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im EG  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“  
und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Ich möchte mit Ihnen darüber ins Gespräch kommen, wie sich in ihrem persönlichen aber auch im gesellschaftlichen Umfeld die Gesprächs- und Argumentationskultur in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Der Nachmittag soll sich allerdings nicht nur in einer Analyse erschöpfen, sondern Anhaltspunkte aufzeigen, wie jede Einzelne offener ins Gespräch mit einem Gegenüber treten kann. Sie können mitdiskutieren, einfaches Zu- und Hinhören ist gleichermaßen willkommen.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referent:** Ingo Wendt

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

## 1. Halbjahr 2025

### **Gemeinsam unterwegs – Gruppenangebote für Senioren der AWO**

---

Im AWO Programm finden Sie immer ein vielfältiges Angebot an Vorträgen, sportlicher Aktivität und mehrtägigen Gruppenfahrten. Das Angebot richtet sich an Senioren, die gern Neues erfahren, die sich weiterbilden möchten oder gemeinsam verreisen wollen.

In Gemeinschaft lässt es sich 2025 gut an die Nord- und Ostsee verreisen, aber auch Kurorte wie Bad Kissingen und Bad Lauterberg sind dabei.

Wenn Sie sich für das AWO Programm interessieren, schicken wir Ihnen gerne unsere Programmflyer zu. Oder stöbern Sie im Internet unter [www.awo-hannover.de](http://www.awo-hannover.de).

#### **Kontakt Gruppenfahrten:**

AWO Region Hannover  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover  
Telefon 0511/21978-177

#### **Kontakt Kursprogramm:**

AWO Region Hannover  
Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover  
Telefon 0511/21978-123

## 1. Halbjahr 2025

### **SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten**

---

Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den hannoverschen Stadtteilen. Neben der Betreuung seiner Mitglieder, der sozialrechtlichen Beratung und Vertretung, dem sozialen Engagement und der sozialpolitischen Einflussnahme gehören auch gesellige Aktivitäten zum Vereinsleben. Dazu zählen die Ausflüge und Mehrtagesreisen, die die SoVD-Ortsverbände in Zusammenarbeit mit zuverlässigen und solventen Reiseveranstaltern organisieren. Dies ist seit einiger Zeit endlich wieder ohne große Einschränkungen möglich und bleibt hoffentlich auch so.

Ob Bayern, Weserbergland, Harz oder Schwarzwald, die Lüneburger Heide, die Ost- oder Nordseeküste (in Büsum unterhält der SoVD ein eigenes Erholungshotel), eine Kurzkreuzfahrt, eine Fahrt zum Bundestag in Berlin oder auch mal das nähere Ausland, stets ist man in freundlicher Begleitung von Gleichgesinnten. Wir freuen uns, wenn Sie sich für diese Gruppenreisen interessieren.

Gern vermitteln wir Ihnen einen Kontakt zu den entsprechenden SoVD-Ortsverbänden in den Stadtteilen bzw. den Reiseveranstaltern und Busunternehmen, mit denen der SoVD zusammenarbeitet.

#### **Kontakt:**

Stefan Lux

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511/70148-26

(wochentags von 10:00 – 12:00 Uhr oder

auf die Mailbox sprechen)

stefan.lux@sovd-nds.de

www.sovd-hannover-stadt.de

**Hinweis:** Die im Text genannten Reiseziele sind Beispiele aus den vergangenen Jahren und werden nicht in jedem Jahr angeboten.



30.05.2025, Freitag

## **Emden – ein Tag in Ostfriesland**

---

**Treffpunkt:** 8:00 Uhr Hauptbahnhof Hannover/  
neben der Info

**Abfahrt:** 8:20 Uhr mit der RE-Bahn über  
Bremen nach Emden Hbf.

Entdecken Sie die 1.200-jährige Stadt an der Nordsee mit Kultur, Natur und Geschichte. Emden ist die größte Stadt in Ostfriesland und immer eine Reise wert.

Von einem spannenden Ausflug ins Otto Huus, über einen Besuch der Kunsthalle bis hin zu einer Schiffsfahrt auf den Grachten „im Venedig des Nordens“ (optional zu buchen) – alles ist möglich. Für das maritime Flair sorgen die Museumsschiffe.

Bei einem Stadtrundgang geht es durch die Altstadt, am alten Binnenhafen entlang, vorbei an Denkmälern wie z.B. Janje Vis. Die historischen Gebäude der Stadt dürfen auf unserer Tour nicht fehlen. Zahlreiche Lokale locken mit Fischspezialitäten (Selbstzahler).

Hinweis: Die Fahrt ist nicht barrierefrei!

**Rückfahrt:** ca. 17:17 Uhr ab Emden Hbf.

**Ankunft:** ca. 20:38 Uhr in Hannover Hbf.

**Kosten:** N-Ticket (anteilig) oder D-Ticket

**Leitung:** Angela Herrmann

**Anmeldung:** ist erforderlich, bis zum 20.05.2025

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

06.06.2025, Freitag

## Ausflug nach Bad Harzburg

---

**Treffpunkt:** 9:30 Uhr, Hauptbahnhof Hannover,  
Ernst-August-Platz, Eingangshalle rechts

Zugfahrt bis zum Bahnhof Bad Harzburg. Von dort gehen wir in Richtung Fußgängerzone, zur „Bummelallee“. Immer entlang des Flusses „Radau“ entdecken wir neben zahlreichen interessanten Geschäften z.B. auch den „Jungbrunnen“ mit seinen zahlreichen Gnomen sowie die beiden Häuser, auf denen wir fast vergessene Worte finden können.

Wir gehen bis hoch zum Kurpark, wo die Teilnehmer\*innen verschiedene Möglichkeiten nutzen können. Einige möchten gern den Baumwipfelpfad abgehen, andere mit der Seilbahn den Burgberg erklimmen und wieder andere das Kneipp Becken und die Fitnessgeräte im Kurpark nutzen oder einen Einkaufsbummel starten.

Für die Heimfahrt verabreden wir uns an einem festen Standort und werden voraussichtlich mit dem Zug um 16:48 Uhr Bad Harzburg verlassen.

Im Bahnhof Bad Harzburg sind etliche Treppenstufen zu überwinden.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

**Ankunft:** in Hannover gegen 18:15 Uhr

**Leitung:** Angela Engelke-v. Bruch

**Anmeldung:** ist erforderlich, beim Kommunalen  
Seniorenservice Hannover.  
Maximale Teilnehmer\*innenzahl:  
15 Personen

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover  
Osterstraße 3/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345

## **Auf einen Blick**

### Chronologische Übersicht über alle Veranstaltungen

#### **Januar 2025**

- |               |   |
|---------------|---|
| ab 02.01.2025 | City-Kino:<br>Aktuelle und ältere Kinofilme   |
| 06.01.2025    | Smartphone-Club für Ältere –<br>Für Anfänger*innen  |
| ab 06.01.2025 | Die aktuelle Runde –<br>Diskussionsrunde zu aktuellen<br>politischen und gesellschaftlichen<br>Themen |
| 07.01.2025    | Das eigene iPhone kennenlernen –<br>Grundlagen – Für Ältere   |
| 08.01.2025    | Online Lernen an der VHS<br>für Ältere – Grundlagen   |
| 16.01.2025    | Computer-Club für Ältere –<br>Für Anfänger*innen  |
| ab 22.01.2025 | Wer rastet der rostet –<br>Funktionelle Gesundheitsgymnastik<br>am Mittag                             |
| 26.01.2025    | Karnevals-Prunksitzung<br>für Senioren  |

**Februar 2025**

08.02.2025 Gedächtnistraining – Pimp your brain

---

11.02.2025 Was ist künstliche Intelligenz?

---

12.02.2025 Informationen am Mittwoch:  
Einsamkeit

---

15.02.2025 Tanzparty – Die beliebte Party  
für Singles und Paare

---

17.02.2025 Historica – Menschen, die Geschichte  
schrieben: Mark Twain

---

24.02.2025 iPhone-Club für Ältere –  
Für Anfänger\*innen

---

**März 2025**

04.03.2025 Smartphone und Tablet –  
vor dem Kauf

---

11.03.2025 Vorsorgevollmachten

---

12.03.2025 Informationen am Mittwoch:  
Fake News entlarven – Strategien für  
eine informierte Gesellschaft

---

13.03.2025 Bibertour des NABU Laatzten

---

17.03.2025 Historica – Menschen, die Geschichte  
schrieben: Frida Kahlo

---

17.03.2025 Mit dem Smartphone erfolgreich  
fotografieren – Grundlagen

---

31.03.2025 Smartphone und Tablet als  
Navigationsgerät – Grundlagen

---

**April 2025**

01.04.2025 Stadtrundgang mit Köpfchen –  
Denk-Pfad© Hannover I

---

01.04.2025 Workshop:  
So wie wir atmen, leben wir

---

03.04.2025 Stadtrundgang mit Köpfchen –  
Denk-Pfad© Hannover II

---

23.04.2025 Informationen am Mittwoch:  
Die Elektronische Patientenakte –  
was kommt da auf mich zu?

---

24.04.2025 Minigolf – Sport in geselliger Runde

---

29.04.2025 Workshop:  
Schuhe an, Kopf aus

---

ab 30.04.2025 Wer rastet der rostet –  
Funktionelle Gesundheitsgymnastik  
am Mittag

---

**Mai 2025**

13.05.2025 Vorsorgevollmachten

---

14.05.2025 Informationen am Mittwoch:  
Pflegeleistungen

---

30.05.2025 Emden – ein Tag in Ostfriesland

---

**Juni 2025**

06.06.2025      Ausflug nach Bad Harzburg

---

17.06.2025      Ebay-Flohmarkt im Internet –  
Grundlagen

---

18.06.2025      12. Lange Tafel des Generationendialogs

---

25.06.2025      Informationen am Mittwoch:  
Kommunikationsverhalten und  
-strukturen im individuellen und  
gesellschaftlichen Kontext

**1. Halbjahr 2025**

Gemeinsam unterwegs –  
Gruppenangebote für Senioren der AWO

---

SoVD unterwegs –  
Ausflüge und Mehrtagesfahrten

---

Gemeinsam statt einsam –  
Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen  
und Clubnachmittage

## Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen

---

### Landeshauptstadt Hannover Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover

Infothek: Telefon 168-42345

E-Mail: Senioren@Hannover-Stadt.de

Internet: [www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

Anmeldung: Montag bis Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr,  
Freitag 8:00 – 13:00 Uhr



### Arbeiterwohlfahrt Seniorenarbeit

Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123



### Caritasverband Hannover e. V.

Gruppenstraße 8  
Telefon 0511/270739-51



### Der Paritätische

Gartenstraße 18  
Telefon 0511/962910



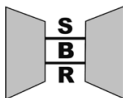
### Deutsches Rotes Kreuz Region Hannover

Karlsruher Straße 2 c  
Telefon 0511/3671-0



### Diakonisches Werk

Burgstraße 10  
Telefon 0511/3687-119



### Seniorenbeirat Hannover

Theaterstraße 3  
Telefon 0511/168-43797



### Sozialverband Deutschland

Herschelstraße 31  
Telefon 0511/701480

## Seniorentelefon

---

Für alle Fragen rund um das Thema „Alter(n)“ wenden Sie sich bitte an das Seniorentelefon der Stadt Hannover:

**Telefon 0511/168-42345**

Montag bis Donnerstag 8:00–16:00 Uhr,

Freitag 8:00–13:00 Uhr

## Rückmeldung zu unserem Programm

---

Wir freuen uns, wenn Ihnen das Veranstaltungsangebot gefallen hat.

Anregungen zum Programm gern per E-Mail an:

**57-veranstaltungsmanagement@hannover-stadt.de**

oder schreiben Sie uns:

**Landeshauptstadt Hannover**

**Kommunaler Seniorenservice Hannover**

Osterstraße 31

30159 Hannover









Landeshauptstadt



**Hannover**

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER  
DER OBERBÜRGERMEISTER**

Fachbereich Senioren  
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511 168-42345  
E-Mail senioren@hannover-stadt.de

---

**Redaktion**

Anna von der Ehe

**Gestaltung**

fuchsundhase, Hannover

**Druck**

Bruns Druckwelt, Minden



[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)