

FACHBEREICH SENIOREN

Information und Geselligkeit

BEGEGNUNGEN IN IHREM STADTTEIL

Juli-Dezember 2024

Landeshauptstadt Hannover

HAN
NOV
ER 

**Liebe
Leser*innen,**

wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre die vielfältigen offenen Angebote des Kommunalen Seniorenservice Hannover vorstellen zu können. Hier finden Sie eine nach Stadtbezirken sortierte Übersicht aller regelmäßig stattfindenden Treffen. Wenn Sie Fragen haben oder an einem der Freizeit- oder Kreativangebote teilnehmen möchten, setzen Sie sich bitte mit den Ansprechpartner*innen unter den angegebenen Rufnummern in Verbindung.

Die Teilnahme an den Gruppenangeboten ist in der Regel kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr.

Zusätzlich bieten wir Ihnen auch kostenfreie und neutrale Beratungsmöglichkeiten zu allen Fragen des Alter(n)s an. Diese können alle Senior*innen wie auch Angehörige und Interessierte in Anspruch nehmen. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon: 168-4 23 45.



(Dagmar Vogt-Janssen)
Fachbereichsleitung

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45

www.senioren@hannover-stadt.de

2 | Stadtbezirkliche Übersicht

		Seite
Calenberger Neustadt, Mitte Oststadt, Zoo Stadtbezirk 1	Rabea Ebermann	5
Vahrenwald, List Stadtbezirk 2	Susanne Hohnhorst Tatiana Rickert	9
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe Stadtbezirk 3	Doris Landeck	14
Groß-Buchholz Stadtbezirk 4	Ursula Michaelis	20
Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4	Renate Siebler	24
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5	Katja Steffensen	27
Bemerode, Kirchrode, Wülferode Stadtbezirk 6	Diana Friedenberg	31
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode	N. N.	35
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7	Michael Reysin	36
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Südstadt	N. N.	39

		Seite
Mittelfeld, Wülfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8	Rosa Bader	40
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren	Tatjana Hattig	44
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum Stadtbezirk 9	Bianca Moldenhauer	46
Linden, Limmer Stadtbezirk 10	Seher Sahin	51
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt Stadtbezirk 11	Susanne Beike	56
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen Stadtbezirk 12	Sophie Müller	61
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13	Léonie Breuckmann	66

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr.31
30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45

www.senioren@hannover-stadt.de

Hier noch einige Informationen zu unseren Angeboten:

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Interesse an einem Thema. Ob Sie körperliche und geistige Fitness oder verborgene Fähigkeiten neu oder wieder entdecken möchten, unsere Angebote in diesem Bereich sind entsprechend vielfältig: Von "A" wie "Autogenes Training" bis "Z" wie "Zusammen Essen gehen".

Eine Anmeldung ist eventuell erforderlich.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Diese Gruppen richten sich vor allem an Senior*innen, die ein regelmäßiges Angebot in der Nähe ihres Wohnortes suchen. Hier können Sie sich austauschen und erhalten zahlreiche Informationen, Anregungen und Hilfen. Sie lernen Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennen und knüpfen Kontakte. Das detaillierte Programm halten die Ansprechpartner*innen für Sie bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Einzelveranstaltungen

Beachten Sie bitte auch unseren halbjährlich erscheinenden **Veranstaltungskalender „Aktiv durch das Halbjahr“**. Hier finden Sie trägerübergreifend Busreisen, Firmenbesichtigungen, Tanzveranstaltungen, Konzerte, Diskussionsrunden und vieles mehr. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Beratung und Information

In den Stadtbezirksbüros :

In der stadtbezirklichen Sprechstunde werden Senior*innen sowie deren Angehörige kostenfrei, vertraulich und neutral über seniorenrelevante Themen informiert und beraten.

Die Ratsuchenden werden in Ihrer Entscheidungsfindung unterstützt und erhalten entsprechende Informationen, um sich im Angebotspektrum der vielfältigen Senior*innenangebote zu orientieren.

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Die Landeshauptstadt Hannover bietet im Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen Information und Beratung zu den Themen "Leben im Alter" und "Pflege" an.

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und kostenfrei und richtet sich an Senior*innen, Angehörige und Interessierte. Nähere Informationen unter Telefon: 168-4 23 45

Beratung und Information für Senior*innen mit Zuwanderungsgeschichte

Der Kommunale Seniorenservice Hannover bietet Information und Beratung zu Fragen rund um das Alter und zu Hilfsangeboten für Senior*innen, Angehörige und Interessierte durch Muttersprachler*innen an.

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und ist kostenfrei.

Montags 13:00 - 16:00 Uhr, Osterstr. 31
in russischer Sprache.

Dienstags 13:00 - 16:00 Uhr, Osterstr. 31
in türkischer Sprache.

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Rabea Ebermann

168-4 26 52

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

montags 10:30 Uhr – 14:30 Uhr und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 52

E- Mail: 57.22.1@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

„Initiative Bürgerbegegnungen Rouen-Hannover im Rahmen der Städtepartnerschaft“

Generationsübergreifende Begegnungen und Aktivitäten (Jung & Alt) für Menschen mit besonderem Interesse an französischer Kultur, Lebensart und den aktuellen Lebenswirklichkeiten in Frankreich mit jährlichen gegenseitigen Besuchen - Französischkenntnisse wären von Vorteil

Leitung: Gudrun Seth, Heinrich Gudehus, Barbara Maria Kirsch, Silvia Klingenburg-Pülm
Auskunft zu den offenen Stammtischtreffen erhalten Sie unter 0511 168-42 652

1. und 3. Montag
im Monat
Beginn 12:45 Uhr

Konzerte gemeinsam erleben

Leitung: Else Marie Piepenbrock
Musikhochschule Neues Haus 1, anschl. im Café
Anmeldung erforderlich

dienstags
9:00 – 12:00 Uhr

Aquarell-Malkreis

Leitung: Birgit Rump
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

dienstags
10:50 – 11:25 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Nina Karl
online über „Zoom“

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong - chinesische Heilgymnastik

Leitung: Barbara Krauss
Ernst-Thoms-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duevhof neben dem
Spielplatz auf der öffentlichen Grünfläche

mittwochs
10:00 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner
online über „Zoom“

mittwochs
1. Gruppe
13:00 – 13:45 Uhr und
2. Gruppe
14:00 – 14:45 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marie-Luise Seißenberg
St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, III. Stock

Senior*innentanz

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr
donnerstags
11:00 – 12:30 Uhr

Tanzen im Sitzen

Leitung: Edith Kruse

Senior*innentanz

Leitung: Edith Kruse

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Saal

Kreatives Gestalten

donnerstags
14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Traute Abdel-Moiti

St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, II. Stock

Kegeln

donnerstags 14tägig
14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Annelore Kubitzky

"Zur Freude" Double Tree by Hilton Hannover

Schweizerhof, Kegelcenter,

Eingang Roscherstr. 7

Literarischer Arbeitskreis für Frauen

donnerstags 14tägig
14:30 – 16:00 Uhr

Leitung: Inge Borchers-Schulze

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Teestube

Teilnehmer*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich

Geselliger Donnerstag - Essen gehen für Frauen

jeden 4. Donnerstag
im Monat
Beginn 18:00 Uhr

Leitung: Sigrid Gilster

Singen

freitags
11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Lutz Theuerkauf

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum

Nordic Fit

sonntags
Gruppe I
(Anfänger*innen)
10:00 – 12:00 Uhr
Gruppe II
(Fortgeschrittene)
12:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Stanislav Ivanchuk

Treffpunkt: Haltestelle Zoo

Angebote in Kooperation

1 x monatlich
1. Mittwoch im Monat
17:00 - 19:00 Uhr

Gesprächs- und Erlebnisgruppe “Impuls” e. V.

Leitung: Lilia Bernhardt
kath. FABI, Goethestr. 31

In Kooperation mit der kath. Familienbildungsstätte e. V. und der
Landmannschaft der Deutschen aus Russland e. V.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Vortragsbeginn 15:30 Uhr

Zoo **Dienstag-Klub**

Leitung: Jutta Behnel
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

Beginn 15:00 Uhr
Vortragsbeginn 16:00 Uhr

Oststadt **Donnerstag-Klub**

Leitung: Inge Krokowski - Irrlitz
St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, III. Stock

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Dipl.
Susanne Hohnhorst-Kalisch
168-4 52 38

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Tatiana Rickert
168-3 33 04

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 52 38
Email: 57.22.2a@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de
nach Terminvereinbarung

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 3 33 04
Email: 57.22.2b@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de
nach Terminvereinbarung

STADTBEZIRKSBIÜRO

FZH Vahrenwald
Vahrenwalder Str. 92
30165 Hannover
Offene Sprechstunde
Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr und
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 – 4 52 38

STADTBEZIRKSBIÜRO

FZH Vahrenwald
Vahrenwalder Str. 92
30165 Hannover
Offene Sprechstunde
Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr und
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 – 3 33 04

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

12:30 – 13:30 Uhr

Gymnastik mit Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

14:00 – 16:00 Uhr

Modell-Eisenbahner-Gesprächskreis

Leitung: Uwe Apitius

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

dienstags

1. Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

2. Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Monika Heuer

FZH Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Frühstückstreff Vahrenwald

Leitung: Ursula Behrens

Ev. Jugendtreff Vahrenwald,

Dragonerstr. 17, 30165 Hannover

dienstags
13:30 – 16:00 Uhr

Rommégruppe "Gut Spiel"

Leitung: Elisabeth Senft
FZH Vahrenwald, Raum 15
Vahrenwalder Str. 91, 30165 Hannover

I. d. R. Mai bis Oktober
jeden 3. Dienstag
im Monat
14:00 – 17:00 Uhr

Street Art Touren durch die Stadt Hannover (i. d. R. mit dem Rad)

Leitung: Ursula Behrens
Treffpunkt Eingangsbereich FZH Vahrenwald
Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

I. d. R.
jeden 1. Dienstag
im Monat
15:30 – 17:00 Uhr

Literaturkreis für Senior*innen & Interessierte

Leitung: Sanja Methner
Freizeitheim Vahrenwald, Raum 6
Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs
10:00 – 11:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Einsteiger*innen

Leitung: Lyudmilla Bograd
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs
11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Fortgeschrittene

Leitung: Lyudmilla Bograd
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs
9:30 – 10:30 Uhr

Singkreis „Frisch gesungen“

Leitung: Zhanna Post
Lukaskirche der ev. Lukaskirche
Dessauerstraße 2, 30161 Hannover

VAHRENWALD, LIST

Stadtbezirk 2

I. d. R.
jeden 1. Mittwoch
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Wildpflanzen Spaziergänge für Senior*innen & Interessierte

Leitung: Anita Zechel
Stadtweit, siehe gesondertes Programm

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs
14:00 – 17:00 Uhr
ab September

Filzwerkstatt Kreatives Gestalten mit Filzen

Leitung: Nina Karl
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92,
Raum Töpferwerkstatt, 30165 Hannover

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmer*innen getragen

mittwochs
Gruppe 1
9:00 – 10:15 Uhr
Gruppe 2
10:30 – 11:45 Uhr
Gruppe 3
12:00 – 13:15

Deutsch-Russische Gesprächsrunde

Leitung: Dr. Aliya Lange
Jugendzentrum „Die Wellenbrecher“
Gorch-Fock-Str. 30, 3017 Hannover
Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Jeden dritten Mittwoch
im Monat
14:30 – 16:30 Uhr

Klönschnack auf Plattdeutsch

Leitung: Christa Thiem
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover,
Raum 15.

1mal im Monat
donnerstags
nach Absprache
von Mai bis Oktober

Vahrenwalder Radler*innen - Radtouren in und um Hannover -

Leitung: Johannes und Susanne Waldmann
Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. (siehe gesondertes Programm)

donnerstags
9:30 – 11:30 Uhr

Senior*innenorchester

Leitung: Ute Kelchheuser
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover,
im großen Saal.

donnerstags

1.Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

2.Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

donnerstags

Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen für Frauen

16:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmenden getragen.

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit Atem- und Hata- Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

online, nach Absprache

Treffen im Vahrenwalder Park

donnerstags

10:00 – 12:00 Uhr

Aquarellmalgruppe

Leitung: Rosa Grapentin

Ev. Jugendtreff Vahrenwald,

Dragonerstr. 17, 30165 Hannover

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmer*innen getragen.

VAHRENWALD, LIST

Stadtbezirk 2

donnerstags
10:30 – 11:30 Uhr

Bewegungsangebot im Moorkamp

Leitung: Lima Demidjonoka
spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

donnerstags
17:30 – 19:30 Uhr

Russischer Sing- und Karaokekreis Vahrenwald

Leitung: Nadezda Schröder
spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

freitags
15:00 – 19:00 Uhr

Club Italia anni 50-60

Leitung: Luigi Gallinaro
FZH Vahrenwald, Raum 12, Vahrenwalder Str. 92
30165 Hannover

jeden 2. und 4. Freitag
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis „Einblicke in die Geschichte von Hannover und mehr“

Leitung: Dr. Alya Lange
Ev. Jugendtreff Vahrenwald,
Dragonerstr. 17, 30165 Hannover
Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Doris Landeck

168-4 26 90

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 90

Email: 57.22.3@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIÜRO

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A

30179 Hannover

Sprechzeiten:

mittwochs 8:00 – 12:00 Uhr

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 90

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Seniorenwohnanlage

Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

Sprechzeiten:

dienstags 13:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 09:00 – 14:00

Telefon: 168 – 4 23 45

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags
9:30 – 10:30 Uhr

Gesichtsyoga DIGITAL

Leitung: Nina Karl
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

montags
10:00 – 11:30 Uhr

Windows Basiswissen und nützliche Anwendungen

Leitung: Lothar Hanstedt, Wilfried Glauer, Edda Schwarck
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
10:30 – 11:30 Uhr

Sprechstunde 1 für iPhone/iPad/und IOS (Apple)

Leitung: Hartmut Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

montags
11:45 – 13:00 Uhr

Smartphone/Tablet Gruppe für Android

Leitung: Wilfried Glauer, Lothar Hanstedt, Edda Schwarck
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
12:00 – 13:00 Uhr

Sprechstunde 2 für Smartphone/Tablet für Android und Windows

Leitung: Martin Rudat
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

montags
13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Irene Sperlich
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Str. 1

montags
13:30 – 14:30 Uhr

Yoga für Senior*innen

Leitung: Ines Wollbrink, Nina Karl
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

Yoga und mit dem Stuhl

montags
14:45 – 15:45 Uhr

Leitung: Ines Wollbrink, Nina Karl
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
16:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Julia Tebbe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
17:00 – 17:30 Uhr

Entspannungsübungen

Leitung: Julia Tebbe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

dienstags
9:30 – 11:30 Uhr

Malkreis „Bunte Palette“

Leitung: Klaus Bothe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

dienstags
15:00 – 16:30 Uhr

Russischer Liederabend - gemeinsam singen oder zuhören

Leitung: Nataliya Ivanova
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 1. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Flotte Flitzer“

Leitung: Günther Trauernicht
Treffpunkt: Ada-Lessing-Str.
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 6046713

jeden 3. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Die Sattelfesten“

Leitung: Leonard Pobiarzyn, Otto Schulze
Treffpunkt: Ada-Lessing-Str.
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 168-42690

jeden 1. und 3.
Mittwoch im Monat
Termine auf Anfrage
9:00 – 9:50 **Gruppe 1**
10:00 – 10:50 **Gruppe 2**

Selbstverteidigung und Bewegung

Leitung: Gudrun Zinke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE Stadtbezirk 3

mittwochs
10:00 – 11:00 Uhr

Singen

Leitung: Lutz Theuerkauf
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

mittwochs
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong

Leitung: Hanna Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

mittwochs
12:15 – 13:15 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Annette Bochynek-Friske
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Helga Meise
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche, Niggemannweg 18

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Irene Sperlich
Begegnungsstätte der Luise-Blume-Stiftung,
Luise-Blume-Str. 1

mittwochs
16:00 – 17:30 Uhr

Biodanza - Tanz der Lebensfreude und Begegnung

Leitung: Ulrike Thelen
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs
14 täglich
17:00 – 18:00 Uhr

Smartphone/Tablet/Laptop Sprechstunde DIGITAL

Leitung: Christin Lütge
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

donnerstags
9:00 – 10:30 Uhr
10:30 – 12:00 Uhr

Schneidern und Nähen

Leitung: Yvonne Müller-Roloff
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
Gruppe I
Gruppe II

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Gedächtnistraining 1

Leitung: Bärbel Bechtloff
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Str. 1

Gedächtnistraining 2

freitags
11:30 – 12:30 Uhr

Leitung: Bärbel Bechtloff
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Str. 1

freitags
13:30 – 17:00 Uhr

Spielen

(Skat-Rummie-Cup-u.a.)

Leitung: Reinhold Jäger-Bönicke, Beate Hoefs
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

jeden 2. und 4.
Samstag
Einlass: ab 14:00 Uhr
Beginn: 14:30 Uhr

Kintopp-Spielfilme gemeinsam auswählen, ansehen und besprechen

Leitung: Ralf Schmitt
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 3. Sonntag
im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Musikalisches Sonntagscafé

Leitung: Hanna Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

PC- und Smartphone Angebote in Bothfeld

Koordination: Hartmut Loepert

PC-Basis Gruppe

dienstags
14:00 – 15:30 Uhr

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert, Maria Wolff-Wittmar,
Detlef Wojtera
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

Smartphone-Gruppe

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

Smartphone Sprechstunde

donnerstags
10:00 – 11:20 Uhr

Leitung: Bernd-Ulrich Köpke
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE Stadtbezirk 3

PC-Fortgeschrittenen Gruppe

donnerstags

14:00 – 15:30 Uhr

Leitung: Dr. Hans-Werner Künsebeck, Kornelia Stange

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1

Anmeldung erforderlich

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Bothfeld

Montag - Klub

Leitung: Helga Albert

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Bothfeld

Mittwoch - Klub

Leitung: Helga Albert

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Bothfeld

Mittwoch - Klub

Leitung: Elke Wiesner, Ursula Künsebeck-Neuse

Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche,

Niggemannweg 18

Angebote in Kooperation

donnerstags

15:30 – 16:30 Uhr

Sanfte Gymnastik

Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft),

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags

16:45 – 17:45 Uhr

Tanzgymnastik für Senior*innen

Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft),

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags

18:00 – 19:00 Uhr

Pilates

Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft)

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Ursula Michaelis

168-4 00 99

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 00 99

Email: 57.22.4a@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

STADTBEZIRKSBIÜRO

Groß-Buchholz

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Buchnerstr. 4

30627 Hannover

Sprechzeiten:

montags 12:00 – 14:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 00 99

Juli-Dezember 2024

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Sprechstunde
jeden Dienstag
10:00 – 12:00 Uhr

**Information und Angebote für Senior*innen
im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative**
Buchnerstr. 4, 30627 Hannover, Telefon 0511/2 20 2486
E-mail: seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de
www.seniorenbuero-roderbruch.de

Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig

jeden 2. und 4. Montag
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Smartphone - Training für Anfänger (kein i-phone)

mit Rita und Jürgen im Café Carré
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

montags
14:30 – 18:00 Uhr

Schach - Das königliche Spiel

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

Spiele am Nachmittag Rummikub, Kartenspiele und mehr

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Termine aktuell im
Flyer Café Carré
Dienstags 1x monatlich
10:00 – 11:00 Uhr

Rentenberatung

**Durch eine Versicherten-Beraterin der
Rentenversicherung**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

mittwochs
9:30 – 13:00 Uhr

Wir spielen Doppelkopf

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr

PC-Club

Erfahrungsaustausch und Übungen

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Termine aktuell im
Flyer Café Carré
Donnerstags, 14 täglich
14:00 – 15:00 Uhr

Denk dich fit - mach mit Gedächtnstraining

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

donnerstags, 14 täglich
14:30 – 16:00 Uhr
bis 31.10.2024

Wir spielen Boule

Boule-Anlage MTV Groß Buchholz
Rote-Kreuzstr. 25

donnerstags 14 täglich
16:00 – 17:00 Uhr

English just for fun
Short stories and small talks

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

donnerstags 14 täglich
17:00 – 18:00 Uhr

„Easy Conversation in English“
with help of short texts, pictures, feelings
and own ideas

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

jeden 2. und 4. Freitag
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Männerrunde - Treffen zum
Gedankenaustausch

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

jeden 1. und 3. Freitag
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

„Maschenzauber“ im Café Carré

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

sonntags
15:00 – 17:00 Uhr

Klönen am Sonntagnachmittag
im Café Carré

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Termine und Programm
aktuell laut
Flyer Café Carré
1 x im Monat
Donnerstags 16:00 Uhr

Kintopp

Seniorenzentrum Warburghof 1, Gesellschaftsraum
nach Anmeldung im Seniorenbüro Roderbruch Café Carré,
Buchnerstr. 4, Einlass 15:45 Uhr
Nach Filmbeginn kein Einlass mehr möglich

Termine aktuell im
Flyer Café Carré
1 x im Monat
Donnerstags

Frühstücksbuffet im Café Carré
Ein gemütlicher Vormittag mit Frau Toppel

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Termine und Programm
lt. Flyer Flyer Café Carré
1 -2 x im Monat

Regelmäßige Outdoor Aktivitäten
wie Radtouren (Velogruppe), Wanderungen
und Tagesausflüge

Wechselnde Angebote des Seniorenbüros unter
www.seniorenbuero-roderbruch.de

Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

Bewegung und Spiel

Leitung: Ekaterina Moiseenko
Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3-5

Angebote in Kooperation

jeden 1. Dienstag
im Monat
(außer in den Ferien)
15:00 - 18:00 Uhr

Repair Café im Roderbruch

In Kooperation mit Gundlach GmbH & Co. KG
Spielarkaden (Innenhof), Buchnerstr. 13B
Telefon (0511) 57 90 95

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Renate Siebler

168-4 36 84

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 36 84

Email: 57.22.4b@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Kleefeld und Heideviertel

Begegnungsstätte

Rodewaldstraße 17

30625 Hannover

Sprechzeiten:

mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 84

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

Montagsmaler*innen

Leitung: Christiane Tomberger

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden 1. und 3.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

Offener Montagstreff

Fröhliche Kaffee- und Klönrunde

Leitung: Marion Warnecke

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

10:50 – 11:35 Uhr

Gymnastik

Leitung: Angelika Pape

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

dienstags

15:30 – 18:30 Uhr

Skat

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

mittwochs 14täglich

9:30 – 11:30 Uhr

Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

2.10. bis 11.12.

mittwochs

14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldeschluss:

1.10.24

Mut zum Tablet!

Bedienung des Tablets, Suche im Internet, Navigation, Mediatheken

(Tablet wird gestellt)

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0162-54052333

ab 11.9. mittwochs

15:30 – 16:30 Uhr

Offene Sprechstunde für Smartphone und Tablet

Kostenfreie Beratung ohne Anmeldung

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

Body Fit: Bewegung mit Spaß

Leitung: Ilse Rummenie und Zotti

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

donnerstags
14:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsam spielen (Rummy Cup u. a.)

Leitung: Renate Hollmann
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden letzten Freitag
im Monat ab 9:30 Uhr

Gemütliche Frühstücksrunde Alle bringen etwas mit

Leitung: Christiane Tomberger
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

freitags
16:00 – 18:00 Uhr

Interessantes aus Kultur + Wissenschaft in russischer Sprache

Leitung: Polina Pesotska
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

2. Sonntag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Musikalisches Sonntagscafé

Leitung: Monika Gehle
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden letzten Sonntag
im Monat
14:00 – 17:00 Uhr

Spielen am Sonntag

Leitung: Ursula Bayer
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Katja Steffensen

168-4 67 25

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 67 25

Email: 57.22.5@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte

Rathaus Misburg

Waldstraße 9

30629 Hannover

Sprechzeiten:

freitags 8:30 – 12:30

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168- 4 67 25

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Rathaus Misburg

Waldstraße 9

30629 Hannover

Sprechzeiten:

dienstags 9:00 –13:00 Uhr

Telefon: 168– 4 23 45

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags
10:00 – 10:45 Uhr
Gruppe I

„Auf in den Tag mit Bewegung“

Leitung: Albina Sartorius
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

montags
11:00 – 11:45 Uhr
Gruppe II

„Auf in den Tag mit Bewegung“

Leitung: Friederike Hartmann
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

montags
Gruppe 1
9:30 – 10:30 Uhr
Gruppe 2
10:30 – 11:30 Uhr

Gemeinsam fit bis ins hohe Alter mit Senior*innengymnastik

Leitung: Ute Arndt
Gemeindehaus St. Martin, Anderten, Lindenstr. 1A

montags
14:00 – 16:00 Uhr
2. und 4. Montag
im Monat

Handarbeits- und Bastelgruppe

Leitung: Ursula Dittmar
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

dienstags 14täglich
10:00 – 12:00 Uhr
gerade Kalenderwochen

Klönen am Vormittag für Frauen ab 60

Leitung: Angelika Holz
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9
Anmeldung erforderlich, Tel.: 168-4 67 25

dienstags
Gruppe 1
11:00 – 12:00 Uhr
(ca 5km)
12:00 – 13:00 Uhr
Gruppe 2
(ca 2,5km)

Nordic Walking

Leitung: Irina Essert
Treffpunkt nach Vereinbarung,
Infos unter Tel.: 168-4 67 25

dienstags 14täglich
ungerade
Kalenderwochen
9:30 – 10:30 Uhr

Qigong

Leitung: Renate Krieghoff
Misburg im Park (bei unpassendem Wetter:
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9)
Infos unter Tel.: 168-4 67 25

MISBURG, ANDERTEN

Stadtbezirk 5

mittwochs
11:00 – 11:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Leitung: Diemut Taal
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs
12:00 Uhr – 12:45 Uhr

Autogenes Training

Leitung: Diemut Taal
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

mittwochs 14täglich,
ungerade Kalenderwochen
Gruppe 1 (iPhone)
14:00 – 15:30 Uhr
Gruppe 2 (Android)
15:30 – 17:00 Uhr

Mein Smartphone (noch) ein Geheimnis

Leitung: Edelgard Wulff
Bei den Freunden Andertens e. V., Walter-Clemens-Platz 1
Infos unter Tel.: 168-4 67 25

donnerstags
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Anne Muhle
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

donnerstags 14täglich
ungerade Kalenderwochen
Gruppe 1 (Android)
13:30 Uhr – 15:00 Uhr
Gruppe 2 (Android)
15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Mein Smart Phone (noch) ein Geheimnis

wechselnde Themen nach Absprache
Leitung: Edelgard Wulff
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9
Infos unter Tel.: 168-4 67 25

1x im Monat
Konzertbesuch oder
andere Aktivität

**Konzerte/Museen
mit anderen Frauen gemeinsam erleben**

Leitung: Traute Peters
Infos und Anmeldung unter 168-4 67 25

Frühjahr bis Herbst,
1x monatlich

Misburger Drahtesel

Leitung: N. N.
Programm auf Nachfrage
Infos unter 168-4 67 25

freitags
Gruppe I
10:20 Uhr – 11:10 Uhr
Gruppe II
11:20 Uhr – 12:10 Uhr

Wohlfühlyoga

Leitung: Christa Rademacher
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

3. Samstag
im Monat
13:30 Uhr – 16:00 Uhr

Spielen und Erzählen am Samstag

überwiegend Rummikub und Skip-Bo, offen für weitere
Vorschläge
Leitung: Ursula Dittmar
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

1. Sonntag
im Monat
13:30 Uhr – 16:00 Uhr

Spielenachmittag am Sonntag

Rummikub, Skip-Bo, Triominos
Leitung: Angelika Holz
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

1 x mtl.
jeden 2. Sonntag
im Monat
14:30 – 17:00 Uhr

Kintopp Misburg

-Spielfilme sehen und gemeinsam klönen

Leitung: Cornelia Schneider
Unter 168-4 67 25 bitte nachfragen ob es Änderungen gibt.
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Diana Friedenberg

168-4 58 76

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr.31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 58 76

Email: 57.22.6@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

30559 Hannover

montags 11:00 – 13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168-4 58 76

Juli-Dezember 2024

KIRCHRODE, BEMERODE, WÜLFERODE

Stadtbezirk 6

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags 14:30 Uhr

Montagstreff

Leitung: Marlies Möhrle

Alte Schule Wülferode, Kirchbichler Straße 6

montags 16:15 – 17:15 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Beate Hönicke

Grundschule Am Sandberge

montags 17:15 – 18:15 Uhr

Damen**Herren**

mittwochs

12:45 – 14:45 Uhr

Tischtennis

Leitung: Helga Teille

Sporthalle Kirchbichler Str. 6, beim TSV Wülferode

donnerstags 14tägig

15:00 – 17:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Renate Schilling

Restaurante Taormina

Kirchröder Str. 95

(Anmeldung erforderlich unter 0511 168-45876)

jeden 1., 3. und 5. Dienstag

9:00 - 10:00 Uhr

Buntes Bewegungsprogramm

in Kooperation mit der Jakobikirche

Leitung: Beate Hönicke

Kleiner Hillen 3, Gemeindesaal

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr

Programmbeginn

15:00 Uhr

Bemerode

Donnerstag-Klub

Leitung: Helga Tienarend

Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

(Anmeldung erforderlich unter 0511 168-45876)

Angebote in Kooperation

dienstags

9:30 – 10:30 Uhr

Locker vom Hocker

- Bewegungsangebot im Sitzen -

Leitung: Bärbel Ehrlich

in Kooperation mit dem TSV Wülferode

Mehrzweckhalle, Kirchbichler Str. 6

(Das Angebot pausiert in den Schulferien)

Seniorenbüro Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Sprechstunde

Jeden Montag

11:00 – 13:00 Uhr

Information und Angebote für Senior*innen

im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative

Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Tel: 168-4 87 85

www.seniorenbuero-kbwrode.de

Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig.

Dienstags

10.30 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

Leitung: Elke Oelert, 0511 2139331

Eingang Tiergarten am Hotel Leonardo, Tiergartenstraße 17

1. und 3. Dienstag

im Monat

10:00 – 12:00 Uhr

Smartphone-Laptop-Hilfe

Leitung: Jutta Koopmann

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

(Das Angebot pausiert in den Schulferien)

1. Mittwoch im Monat

Aqua Tage in einer Therme

Zeit und Ziel nach Absprache der Gruppe

Leitung: Ingrid Rudoph, 0163-8760013

Mittwochs

10:00 – 12:00 Uhr

digital 60+

Leitung: Gernot Sander und Hans - Jürgen Hille

Videokonferenz oder Krokus Am Thie Raum H.2.02

Mittwochs

14.00 – 17.00 Uhr

Rommé

Leitung: Fanziska Tu, 0511 37455770

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

1. Donnerstag im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis-Themen rund um die Lebensphilosophie

Leitung: Helga Grasshoff, 0511 8979144

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

1. und 3. Donnerstag
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Boule im Lönspark von April bis Oktober

Kontakt: Rainer Martens, 0511 520714

Ort: Boulebahn im Lönspark

2. Donnerstag im Monat
15.00-17.30 Uhr

Kreative-Strick-Liesel

Leitung: Cristel Hartmann, 0511 60749977

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Freitags
14.00 – 17:00 Uhr

Skat

Leitung: Michael Droste, 0511 813697

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Freitags
14.00 – 17:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Margitta Hobert, 0177 7297220

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

1. Sonntag im Monat
17.00 Uhr

Senioren-Single-Stammfisch

Leitung: Elke Oelert, 0511 2139331

Ort: wechselnd, in Absprache der Gruppe

2. und 4. Sonntag
im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Boule im Lönspark von April bis Oktober

Leitung: Marianne Purrman, 0176 54505111

Ort: Boulebahn im Lönspark

3. Sonntag im Monat
14.30 – 17:00 Uhr

Sonntagscafé im Seniorenbüro

Leitung: Gisela Gutkes, 0511 514454

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

KIRCHRODE, BEMERODE, WÜLFERODE Stadtbezirk 6

Termine:

06.07./03.08./

31.08./12.10.

Abfahrt: 14:00 Uhr

Fahrradgruppe- Seniorengemütliches Radeln

(Strecken 35-40 km)

Leitung: Jochen Spiesicke, 0173 8959675

Termine

04.04./02.05./

30.05./25.07./

22.08./19.09./

17.10./

Tageswanderungen ca. 12 km

Leitung: Karin Hasing

Treffpunkte und Ziele werden eine Woche vorher bekannt gegeben

Termine

19.04./17.05./

14.06./12.07./

09.08./06.09./

04.10.

Nachmittagswanderungen ca 8 km

Leitung: Waldemar Bock, 0511 525386

Treffpunkte und Ziele werden eine Woche vorher bekannt gegeben

wechselnde Angebote des Seniorenbüros unter: www.seniorenbüro-kbwrode

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination Christoph Gimmler,

Tel.: 168 - 41464,

Fax: 168 - 46401,

Email: 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Juli-Dezember 2024

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge

Michael Reysin

168-4 38 29

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 38 29
Email: 57.22.7@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBURO

Margot-Engelke-Zentrum
Geibelstraße 90
30173 Hannover
montags – freitags
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 - 4 38 29

SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN MARGOT-ENGELKE-ZENTRUM

Geibelstr. 90
30173 Hannover
Mittwochs 10:00-14.00 Uhr
Telefon: 168 – 3 02 84

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: N. N.

Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)

montags 9:30 – 10:30 Uhr

montags 10:40 – 11:30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Gruppe 1
Gruppe 2

Gruppe I dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe II donnerstags

11:30 – 13:00 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Tatjana Bechthold

Online per Zoom

jeden 2. Dienstag

im Monat

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kartenspiel

Rommé Gruppe

Leitung: Brigitte von Rein

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

mittwochs

8:45 – 10:00 Uhr

Bewegungsübungen mit Yoga-Elementen „TAPASI“

Leitung: Tatjana Bechthold

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

Gymnastikraum (UG)

mittwochs

10:00 – 12:00 Uhr

Freude am Malen

Leitung: Zelika Alkan

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

Forum 1

donnerstags
15:00 – 17:30 Uhr

Tanzen (Gesellschaftstanz)
Tanzklub “Geselliger Donnerstag”

Leitung: Ingrid Koos
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)

Jeden 3. Donnerstag
im Monat

“Essen-Gehen-Süd“ Frauengruppe

Leitung: Ruth Hartlage-Hausmann
Treffpunkt nach Vereinbarung

Jeden 4. Donnerstag
10:00 - 11:30 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

im Monat

Margot-Engelke-Zentrum
Geibelstraße 90, Forum 1

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Kartenspielen (Canasta)

Leitung: Karin Marhenke
MEDI TERRA, Hilde-Schneider-Allee 6, Speisesaal

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
14-tägig

Freude am Schreiben (Schreibwerkstatt)

Leitung: Maxi Schwanenberg
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Forum 1 (EG)
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

freitags
15:00 – 17:00 Uhr
14-tägig

Spielgruppe

Leitung: Anni Hermsen
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,
Großer Saal (EG)

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Vortragsbeginn
15:30 Uhr

Südstadt
Mittwoch-Kreis Emmanuel Geibel

Leitung: Dorothee Riechers
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)

(Organisatorische Veränderungen nach der Sommerpause möglich–
bitte beachten Sie entsprechende aktuelle Hinweise)

**MITTELFELD, WÜLFEL, DÖHREN,
SEELHORST, WALDHEIM, WALDHAUSEN** Stadtbezirk 8

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Rosa Bader

168-4 51 34

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 51 34

Email: 57.22.8@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte Mittelfeld

Am Mittelfelde 104

30519 Hannover

Offene Sprechstunde

Mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr und

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 45134

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:15 Uhr

Senior*innentanz

Leitung: Elvira Leise

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

montags

12:00 – 13:00 Uhr

Gesprächskreis für türkische Senior*innen

„Sohbet Saati“

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

montags

13:00 – 14:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Senior*innen

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

montags

16:00 – 18:00 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Sergejs Girins

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 11:15 Uhr

Freude am Singen

Leitung: Natascha Herzberg

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Malen

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

Bewegung im Sitzen

Leitung: Brigitte Lutat

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

14:30 – 16:30 Uhr

Dienstag-Gruppe

Leitung: Monika Köllnig

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat

9:30 – 11:30 Uhr

Digitale Videogruppe

Leitung: Jürgen Rode

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

MITTELFELD, WÜLFEL, DÖHREN, SEELHORST, WALDHEIM, WALDHAUSEN Stadtbezirk 8

mittwochs

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marie-Luise Seißenberg

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs

12:00 – 13:00 Uhr

Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

“Hafiza Egzersizi”

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

13:00 – 14:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Senior*innen

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs

14:00 – 14:45 Uhr

15:00 – 15:45 Uhr

Qigong

Leitung: Minh Nhuan Tran

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs

14:00 – 14:45 Uhr

15:00 – 15:45 Uhr

Qigong

Leitung: Thuy Ngoc Tran

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

donnerstags

16:00 – 16:45 Uhr

Qigong

Leitung: Thuy Ngoc Tran

St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim
Hildesheimer Str. 365

donnerstags

ab 16:00 Uhr

nach Absprache

Pétanque in den Sommermonaten

Generationen Fitnessparcours Wülfel

jeden 1. Sonntag

im Monat

ab 14:30 Uhr

Bewegender Kaffeeklatsch

Leitung: Dagmar Kluge

Café Korthaus, Garkenburgstr. 46

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 13:30 Uhr
Programmbeginn
14:30 Uhr

Mittelfeld

Donnerstag - Klub

Leitung: Monika Wucherpfennig, Helga Roeddecker
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

ALTER(N)SGERECHTE QUARTIERSENTWICKLUNG DÖHREN

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Tatjana Hattig

168-3 34 95

Beratung und Information

QUARTIERSBÜRO

QUARTIERSTREFF DÖHREN

Borgentrickstr. 13, 30519 Hannover

montags – donnerstags

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31, 30159 Hannover

Telefon: 168 – 3 34 95, Email: 57-Quartiersentwicklung-dohren@Hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

Regelmäßig im Quartier

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

Handy-Laptop-PC-Sprechstunde

Leitung: H. J. Schumacher

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Dienstags

11:00 bis 14:00 Uhr

Offene Kreativsprechstunde

Leitung: Karin Schneider

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Mittwochs

14:00 bis 17:00 Uhr

Offene Skat-Gruppe

Leitung: Manouchehr Khaze

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Mittwochs

15:00 bis 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde im Quartier

Kostenfreie Beratung zu allen Themen
rund ums Alter(n)

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

ALTER(N)SGERECHTE QUARTIERSENTWICKLUNG DÖHREN

einmal im Monat
sonntags von
10:00 bis 11:30 Uhr

Mitbringfrühstück für Nachbar*innen

Leitung: Brigitte Syska
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13
Um Anmeldung unter 9 84 50 93 wird gebeten (AB)

Dienstags
14:15 bis 17:15 Uhr

Offene Tischtennistrunde

in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Freitags
13:00 bis 15:00 Uhr

**Offene Smartphone-, Laptop- und
Tabletsprechstunde**

Leitung: Sabine Alsleben
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

**RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM,
MÜHLENBERG, WETTBERGEN** Stadtbezirk 9

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Bianca Moldenhauer

168-4 36 87

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 436 87

Email: 57.22.9@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

freitags, 9:00 – 13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 87

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

montags, 9:00 -13:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 23 45

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

montags
10:00 – 10:45 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen
Leitung: Susanne Behnk
Anne Stache Allee 7, Raum 24

montags
14:00 Uhr – 14:30 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen
Leitung: Susanne Behnk
Anne Stache Allee 7, Raum 24

montags nach Absprache
13:30 – 14:00 Uhr

Gemeindehaus St. Thomas Kirche
Leitung: Ilse Dohmeyer
Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

montags, 1x monatlich
14:00 – 16:00 Uhr

„Gehen und Sehen 09“
Stadtteilspaziergänge
Leitung: Fr. Muhs
Treffpunkt Senioren und Pflegestützpunkt Ricklingen,
Ricklinger Stadtweg 46

montags
14:30 – 16:00 Uhr

„Spielerunde“
gespielt werden verschiedene Gesellschaftsspiele
Leitung: Fr. Behnk
STZ Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, Raum 24

montags

Entspannung im Sitzen mit ganzheitlichen Elementen

16:20 – 17:00 Uhr
17:05 – 17:45 Uhr
17:50 – 18:30 Uhr

Leitung: Diemut Taal
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46
Körper- und Phantasiereisen
Klassisches Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich)

dienstags
9:00 – 12:00 Uhr

„Farbenzauber“
durch Farbenzauber zum eigenen Gemälde
Leitung: Hr. Albrecht
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46
Anmeldung erforderlich, es entstehen Materialkosten

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

Topfit 60+

dienstags
13:45 – 14:45 Uhr

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec
Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

Gymnastik auf der Matte

dienstags
15:00 – 16:00 Uhr

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec
Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

Strick-, Stick- und Häkelkreis mit russischsprachigen Senior*innen und Interessierten

dienstags
16:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Ludmilla Stabel
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1

mittwochs, im Sommer:
09:00 – 10:00 Uhr
im Winter:
10:00 – 11:00 Uhr

Walking-Gruppe

Leitung: Renate Reichrath
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen, Mühlenholzweg in
Ricklingen

mittwochs
12:00 – 13:30 Uhr

Bewegung nach Musik/Tanzen

Leitung: Elvira Leise
STZ Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1

donnerstags
9:00 – 10:00 Uhr
10:15 – 11:15 Uhr

Topfit 60+

Stadtteilzentrum Ricklingen

Gruppe 1
Gruppe 2

Leitung: Serap Geldec
Anne-Stache-Allee 7, unterer Saal
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt-Anmeldung erforderlich)

donnerstags
14-tägig
10:00 – 11:00 Uhr

Yoga mit sanften Dehnübungen in den Tag starten auf dem Stuhl und der Matte

Leitung: Fr. Willuda-RoBa
Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

Bewegungsübungen im Sitzen mit Yogaelementen

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Ursula Luft
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Canasta

donnerstags
13:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Ellen Falke, Lilli Keller
Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stade-Allee 7, Raum 21
Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

donnerstags
15:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Eckardt Röttger
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen,
Ricklinger Stadtweg 46

Singkreis

donnerstags
15:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Lydia Köhler
Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stade-Allee 7,
Raum 24
Anmeldung erforderlich

Walking Gruppe II für Fortgeschrittene

freitags, im Sommer
9:00 – 10:00 Uhr
im Winter
10:00-11:00 Uhr

Leitung: Fr. Reichrath
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen, Mühlenholzweg

„Smartsurfen in netter Runde“ Anfänger

freitags, 1x monatlich
12:00 – 13:30 Uhr

Leitung: Fr Muhs
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen,
Ricklinger Stadtweg 46

„Smartsurfen in netter Runde“ Fortgeschrittene

freitags, 1x monatlich
13:30 – 15:00 Uhr

Leitung: Fr Muhs
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen,
Ricklinger Stadtweg 46

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

freitags

15:00 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger

Schul- u. Stadtteilbibliothek Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1

2 x monatlich

nach Absprache

11:00 – 13:00 Uhr

Literaturkreis

Leitung: Anna Buchwald

ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg, kath. Pfarrge-
meinde Mximilian Kolbe, Mühlenberger Markt 5

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich)

Angebote mit Kostenbeitrag

Qigong (Chinesische Heilgymnastik)

Leitung: Susann Mayer-Schierstädt

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,

Mühlenberger Markt 1

dienstags

10:30 – 11:30 Uhr

Gruppe 1

Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,50 Euro an.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr

Programmbeginn

15:00 Uhr

Oberricklingen

Fröhliche Runde - Montag

Leitungsteam: Ilse Dohmeyer, Edelgard Sanetra, Helga Thelen-Heller

Gemeindehaus der St. Thomas Kirche

Wallensteinstraße 32

jeden 1. Sonntag

im Monat

Beginn 14:00 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Oberricklingen

Sonntagscafé

Leitung: Dagmar Slomke, Ingrid Tenbruck

Gemeindehaus der St. Thomas Kirche, Wallensteinstraße 32

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin
Seher Sahin
168-4 26 70

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 26 70
Email: 57.22.10@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBURO

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße
Pfarrlandstraße 3
30451 Hannover
Stadtbezirkliche Beratung
Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr
Telefon: 168 - 4 26 70

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herkt

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

9:00 – 9:30 Uhr

Gruppe 1

montags

9:45 – 10:15 Uhr

Gruppe 2

montags

10:30 – 11:00 Uhr

Gruppe 3

montags

11:15 – 11:45 Uhr

Gruppe 4

montags

12:00 – 12:30 Uhr

Gruppe 5 Sanfte Gymnastik

montags

11:30 – 14:30 Uhr

PC-Beratung für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

(Anmeldung erforderlich, Tel.: 5 39 48 90)

montags

14:00 – 17:00 Uhr

Rommé

Leitung: Barbara Kaufmann

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

15:00 – 17:00 Uhr

Senior*innenkreis für türkische Frauen

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen

dienstags

12:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 1

dienstags
13:30 – 14:30 Uhr

Leitung: Marine Karapetian
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 2

dienstags
15:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Marine Karapetian
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

Rommé für Frauen ab 60 Jahren

dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Hannelore Graeber
Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4
Anmeldung erforderlich

Wandergruppe „Flotte Sohle“

jeden 3. Dienstag
im Monat

Leitung: Joachim Bensemam
Treffpunkt nach Absprache

Programm kann in den Begegnungsstätte Pfarrlandstr. 3, 30451 Hannover, im SPN- Stadtbezirksbüro Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover und in der Osterstr. 31, 30159 Hannover abgeholt werden. Anmeldung erforderlich

Chorgruppe Linden Leaves

dienstags 14tägig in jeder
geraden Kalenderwoche
15:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Sybille Hansen/Gustav Dohrmann
St. Benno Kirche, Offensteinstr. 4

Bridge macht Ihrem Kopf Beine!

mittwochs
9:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Jutta Heinrich
Ernst Korte Haus, Posthornstraße 27
www.Linden-Bridge.de

Geselliger Treffpunkt - Gesprächs- und Spielkreis

mittwochs
14:30 – 16:30 Uhr

Leitung: Karin Huber
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

mittwochs

15:00 – 16:00 Uhr

**Bewegungsübungen für
türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

**Bewegung mit Yogaelementen
Gruppe 3**

donnerstags

13:30 – 14:30 Uhr

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

jeden ersten und dritten

Donnerstag im Monat

11:00 – 12:00 Uhr

Beweglichkeit für Kopf und Körper**möchten Sie Ihren Geist und Körper fit halten?****Dieses Training ist auch geeignet für sehbeeinträchtigte Menschen, da wir unsere Übungen ohne Papier und Stift durchführen**

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover

Anmeldung erforderlich

jeden ersten und dritten

Donnerstag im Monat

15:00 – 17:00 Uhr

**Offene Smartphone-, Tablet- und
PC-Sprechstunde für Menschen
ab 60 Jahren**

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover

Anmeldung erforderlich

freitags

11:15 – 12:15 Uhr

Englischgruppe „Just for Fun“

Leitung: Gaure Gabina-Benze

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover

Anmeldung erforderlich

freitags

12:30 – 13:30 Uhr

Englischgruppe Anfänger*innen

Leitung: Gaure Gabina-Benze

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover

Anmeldung erforderlich

jeden ersten Freitag
13:00 – 14:30 Uhr
15:00 – 16:30 Uhr

Bingo

Gruppe 1
Gruppe 2

Leitung: Rüdiger Herkt

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

jeden zweiten Samstag
im Monat
in der Regel
um 14:00 Uhr

Erlebnisreiches Miteinander

Treffpunkt und Uhrzeit bitte bei Anmeldung erfragen

Leitung: Angela Engelke-vom Bruch

Anmeldung erforderlich

jeden letzten Sonntag
im Monat
11:00 – 13:00 Uhr

Frauenfrühstück für türkische Seniorinnen

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination Christoph Gimmler,

Tel.: 168 - 41464,

Fax: 168 - 46401,

Email: 57.2_P@Hannover-Stadt.de

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT Stadtbezirk 11

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Susanne Beike

168-4 26 51

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 51

Email: 57.22.11@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Haus der Begegnung

Krugstr. 7

30453 Hannover

Stadtbezirkliche Beratung

Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 - 4 26 51

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

PC- und Smartphone Angebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

und online nach Vereinbarung

PC-Gruppe für Fortgeschrittene

(Technik, Multimedia, neue Medien)

Leitung: Gerda Oberg, Gernot Sander

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

Handy Beratung

Leitung: Mohamed Lehfi

Cafe Kiezbook, Davenstedter Markt 25

dienstags

16:00 – 17:00 Uhr

PC Beratung

Leitung: Mohamed Lehfi

Cafe Kiezbook, Davenstedter Markt 25

jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat

15:00 – 16:00 Uhr

Offene Laptop/Tablet-Sprechstunde

Leitung: Mohamed Lehfi

Badenstedt, im Wohncafé, Suttnerweg 1

jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat

16:00 – 17:00 Uhr

Offene Smartphone-Sprechstunde

Leitung: Mohamed Lehfi

Badenstedt, im Wohncafé, Suttnerweg 1

jeden 3. Mittwoch
im Monat

15:00 – 17:00 Uhr

Offene Smartphone-Sprechstunde

Fragen rund um das Mobiltelefon

Leitung: Jutta Ander, Mohamed Lehfi

Kulturtreff Plantage, Davenstedter Markt 18

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt können

Wartezeiten entstehen

donnerstags

14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Offene Handy-Sprechstunde

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,

können Wartezeiten entstehen

donnerstags

15:00 – 16:00 Uhr

PC/Laptop Gruppe

Leitung: Mohammad Lehfi

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT**Stadtbezirk 11**

donnerstags
16:00 – 17:00 Uhr

Offene Smartphone-Sprechstunde

Fragen rund um das Handy

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,
können Wartezeiten entstehen

14tägig montags
10:00 – 12:00 Uhr
(April – September)

Minigolf

Leitung: Hella Politze

Bahnengolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48a

14tägig montags
15:00 – 16:00 Uhr

Kunstkreis

Leitung: Hannelore Schaefer

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 1. Montag
ab 10:00 Uhr
November - März
und nach Vereinbarung

Gesellige Runde

Leitung: Hella Politze

Anmeldung erforderlich

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Anke Westphal

Sporthalle Ahlem, Tegmeyerallee 33

(in den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen)

jeden 1. Dienstag
im Monat 16:00 Uhr
Programmbesprechung

**Erlebnisgruppe West -
gemeinsam etwas unternehmen**

Leitung: Hiltrud Ottemann

TUS Davenstedt, Geveker Kamp 20

Programm auf Anfrage

1 mal im Monat
dienstags
ab 13:30 Uhr
und nach Vereinbarung
von April bis Oktober

Fahrradgruppe Westend

Leitung: Siegmur Surrey, Ingrid Surrey
Treffpunkt: Geveker Kamp 20,
Davenstedt
Programm auf Anfrage

dienstags
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Hannelore Möller
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

mittwochs
8:30 – 9:15 Uhr
9:15 – 10:00 Uhr
10:00 – 10:45 Uhr
10:45 – 11:30 Uhr
11:30 – 12:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herk
(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Gruppe 1
Gruppe 2
Gruppe 3
Gruppe 4
Gruppe 5

mittwochs
12:15 – 13:00 Uhr

Sitzgymnastik

Leitung: Ute Malz-Herk
(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs
14:00 – 17:00 Uhr

Skat und Rommé-Gruppe

Leitung: Dagmar Neils, Bernhard Bernecker
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger
Café Kiezbook, Davenstedt, Davenstedter Markt 25

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Rommé-Gruppe

Leitung: Ingrid Claus
Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte,
Woermannstraße 70A, Davenstedt

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

Stadtbezirk 11

jeden 2., 3. und 4.
Freitag im Monat
und nach Vereinbarung
14:00 – 17:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Hannelore Möller
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 2. und 4. Samstag
im Monat
15:00 – 17:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Meditativer Tanz (Kreistänze)

Leitung: Marion Balzer
Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte
Woermannstr. 70A, Davenstedt

2. mal im Monat
donnerstags
ab 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Meditativer Tanz II

Leitung: Marion Balzer
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

Offener Treffpunkt mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr
Programmbeginn
15:00 Uhr

Davenstedt Mittwoch-Klub

Leitung: Ergül Ünal, Selma Ünal
Kurt Partzsch Begegnungsstätte,
Woermannstraße 70A, Davenstedt
Programm auf Anfrage

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Sophie Müller

168-42900

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 29 00

Email: 57.22.12@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Str. 101

30419 Hannover

mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Telefon: 168 – 4 29 00

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Str. 101

30419 Hannover

freitags 9:00 – 13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 23 45

Juli-Dezember 2024

HERRENHAUSEN, STÖCKEN, MARIENWERDER, NORDHAFEN, BURG, LEDEBURG, LEINHAUSEN Stadtbezirk 12

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

ab 13:30 Uhr

Skatspielen

Leitung: Wolfgang Heinzl

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

montags

13:00 – 14:00 Uhr

internationale Gymnastikgruppe

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

Anschließend besteht die Möglichkeit gemeinsam Kaffee zu trinken

montags

14:30 – 15:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Brigitte Becker

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

montags

ab 10:00

Wandern

Leitung: Irmgard Westphal

Treffpunkt und Beginn nach Absprache

montags

15:00 – 15:45 Uhr

Autogenes Training

Leitung: N. N.

Online - via Skype

montags

15:30 – 19:00 Uhr

Tischtennis

Leitung: Victor Trochkin

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

montags

15:45 – 16:30 Uhr

Fantasie- und Körperreisen

Leitung: N. N.

Online - via Skype

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr

Yoga im Park

Leitung: N. N.
Georgengarten (April – Oktober),
dazwischen Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

dienstags
10:45 – 11:30 Uhr

Autogenes Training im Park

Leitung: N. N.
Georgengarten (April – Oktober),
dazwischen Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

dienstags außer
jeden 3. Dienstag
16:00 – 18:00 Uhr

Persischer Literaturkreis

Leitung: Seyedeh Atieh Sajadi
Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

dienstags
17:30 – 20:00 Uhr

Russischer Karaokeclub

Leitung: Tamara Katsperovska
Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

mittwochs
9:30 – 10:30 Uhr

Lotte-Leffau-Blockflötenkreis

Leitung: Mirjam Al Naieb
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

1. und 3. Mittwoch
14:00 – 16:00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Inci Atatop
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

donnerstags
10:30 – 12:00 Uhr

Französisch-Konversationskreis

Leitung: Christiane Schmidt, Ilke Panz,
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

donnerstags
14:30 – 16:30 Uhr

Spielegruppe (Gesellschaftsspiele)

in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Stöcken
Leitung: Anette Rolfs
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

donnerstags
ab 14:30 Uhr

Schachspielen

Leitung: Alexander Ser
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54
(kleiner Raum)

HERRENHAUSEN, STÖCKEN, MARIENWERDER, NORDHAFEN, BURG, LEDEBURG, LEINHAUSEN Stadtbezirk 12

1. und 3. Donnerstag
15:00 – 18:00 Uhr

**Kintopp -
Spielfilme gemeinsam sehen und darüber reden**
Leitung: Manfred Vondran
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags
14:00 – 16:30 Uhr

**Rommé und Doppelkopf
Frauen Gruppe**
Leitung: Renate Last
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

freitags
17:00 – 20:00 Uhr

**Russischsprachiger Treffpunkt
„Wir halten zusammen“**
Leitung: Nataliya Ivanova
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags 12:00 Uhr
1x im Monat

Essen gehen
Leitung: Gisela Neubauer
Die Feinschmecker 2
Speiselokale in Hannover

samstags 12:00 Uhr
1x im Monat

Die Feinschmecker 1
Leitung: Gisela Neubauer
Speiselokale in Hannover

sonntags 12:00 Uhr
1x im Monat

Sonntags kochfrei
Leitung: Ute Bretschneider
Speiselokale in Hannover

jeden 3. Sonntag
im Monat
10:00 Uhr

Fahrradtouren in und um Hannover

Leitung: Bernd Holland
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken,
Eichsfelder Str. 101

Angebote in Kooperation

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr
donnerstags
17:00 – 18:00 Uhr

Funktionstraining für Ältere

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0511/75 65 88
Physikalische Praxis, Eichsfelderstr. 95
in Kooperation mit dem Projekt "Gesund in Stöcken"

dienstags
15:00 – 19:00 Uhr

ZWAR - Schachgruppe für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstr. 101
in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Herrenhausen Treffpunkt Nikolai/Mittwoch

Leitung: Cornelia Buchmann
St.-Nikolai-Stift Herrenhausen,
Alte Herrenhäuser Straße 40

14:30 Uhr – 16:30 Uhr

Stöcken Montag - Klub

Leitung: Anette Rolfs
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

3. Mittwoch im Monat
Beginn 15:00 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Stöcken Senior*innenclub Schwarze Heide

Leitung: Detlef Guca
Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V., Köllingsmoor 1

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialwissenschaftlerin

Léonie Breuckmann

168-4 34 09

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 34 09

Email: 57.22.13@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIRO

Schulenburg Landstraße 20

30165 Hannover

mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 34 09

Juli-Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

9:30 – 10:30 Uhr

Bewegung mit Musik

Leitung: Zhanna Post

Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

montags

10:00 – 11:00 Uhr

Fit und Gesund 1 (Gymnastik)

Leitung: Erika Bondar

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

11:15 – 12:15 Uhr

Fit und Gesund 2 (Gymnastik)

Leitung: Erika Bondar

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

14:00 – 15:00 Uhr

Tanz für die Gesundheit

Leitung: Tatiana Efimova

Hanova-Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

15:00 – 17:00 Uhr

Kaffeerunde für türkische Senior*innen

Leitung: Sahibe Sönmez

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

dienstags

11:30 – 12:30 Uhr

Tanz für die Gesundheit 2

Leitung: Tatiana Efimova

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

Hocker-Tanzen

Leitung: Tatiana Efimova

St. Nikolai Stift, Appelstraße 16, 5. Etage, Nordstadt

dienstags

14:00 – 16:30 Uhr

Rommé „Gut Spiel“

Leitung: Sigrid Becker

Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

dienstags

17:15 – 18:45 Uhr

Sanftes Yoga für Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

dienstags

15:00 – 17:00 Uhr

Café-Kränzchen

Leitung: Renate Bötticher

St. Nikolai-Stift, Appelstraße 16, 5. Etage

NORDSTADT, HAINHOLZ, VINNHORST, BRINK-HAFEN Stadtbezirk 13

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senior*innen im Wohncafé

Leitung: Erika Bondar
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

donnerstags
10:00
alle 14 Tage

Wanderung mit Regine

Leitung: Regine Hunitzsch
Treffpunkt: nach Programm

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Bewegungs und Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

Leitung: Sahibe Sönmez
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Russisches Karaoke

Leitung: Tatiana Efimova
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

donnerstags
15:30 – 17:30 Uhr
alle 14 Tage

Digitale Welt - Sprechstunde

Leitung: Markus Haber
Nordstadtbibliothek, Engelbosteler Damm 57

donnerstags
18:30 – 21:00 Uhr
alle 14 Tage

Fotogruppe mit Holger

Leitung: Holger Hütte
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Bewegung mit Musik

Leitung: Erika Bondar
Kulturzentrum WASMITHERZ e. V.
Windhorststraße 3-4

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Bewegung mit Yogaelementen

Leitung: Marina Karapetian
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

freitags
11:15 – 12:15 Uhr

Yoga auf russisch

Leitung: Marina Karapetian
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

freitags
9:00 – 11:30 Uhr

Gemeinsam frühstücken

Leitung: Bibi Rabeeh Djafari
Hanova-Wohncafé, Hainholzer Markt 1

freitags
15:00 – 17:00 Uhr

Yoga für russische Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek
Kulturzentrum WSMITHERZ e. V.
Windhorststraße 3-4

jeden 1. Sonntag
im Monat
15:00 - 17:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt

Gesprächs- und Spielkreis
Leitung: Stefanie Freitag
Nachbarschaftsladen des MSV e. V.
Bömmelburgstr. 33

Sonstige Angebote

mittwochs
15:30 - 17:30 Uhr

LSBTIQ 60+

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper
Andersr(a)um, A sternstr. 2
Anmeldung erforderlich bei Loek Grobben, Tel.: 4 50 67 88 oder
Bernd Hartenberger Tel.: 015251703380

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Die gesellige Runde

Leitung: Sigrid Becker
Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

sonntags
15:00 – 17:00 Uhr
Alle 14 Tage

Sonntagskaffee für alle

Leitung: Regine Hünitzsch
Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

sonntags
15:00 – 17:00 Uhr
Alle 14 Tage

Sonntagskaffee für alle

Leitung: Galina Hazan
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

	Seite
A	
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung	35, 39, 44
B	
Basteln	(s. Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten)
Bewegung	6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 65, 67, 68, 69
Bingo	55
Biodanza	17
C	
Chor	11, 53
E	
Eisenbahn	10
Englisch	22, 34, 54,
Entspannung/Atmen	12, 16, 16, 29, 47, 48, 49, 62, 63, 67,
Erlebnisgruppen	6, 8, 11, 55
Essen/Restaurant	7, 38, 64,
F	
Fantasie- und Körperreisen	62
Fahrradfahren	(siehe: Radfahren)
Film/Kino	18, 22, 30, 64
Frühstück	69, 10, 22, 39, 45, 55
Fotogruppe	68, 41
G	
Gedächtnistraining	15, 17, 41, 42, 52, 63
Gespräche	10, 11, 13, 33, 37, 49, 52, 58, 59, 63, 67
Gymnastik	6, 7, 10, 12, 15, 22, 19, 21, 25, 28, 29, 37, 41, 47, 52, 58, 59, 63, 64, 68
H	
Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten	6, 7, 10, 11, 16, 17, 23, 28, 34, 38, 43, 48

K

Kartenspiele	11, 33, 34
(Bridge, Canasta, Doppelkopf Rommé, Skat)	18, 25, 30, 37, 38, 44, 47, 49, 52, 59, 60, 21, 54, 53, 62, 64, 67
Kegeln	7, 13, 32
Konzertbesuche	6, 29

L

Literatur/Lesen	7, 49
Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz	34, 55
LGBT 60+	69

M

Malen / Zeichnen (verschiedene Techniken)	12, 16, 25, 41, 47
Minigolf	58
Musizieren	6, 7, 12, 13, 15, 16, 18, 28, 41, 63
Männerrunde	22

O

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot / Klubs	8, 19, 30, 38, 50, 60, 65,
--	----------------------------

P

PC / Handy, Smartphone	15, 17, 18, 21, 25, 29, 35, 44, 52, 57, 58, 68
Pilates	19
Plattdeutsch-Klönschnackgruppe	12

Q

Qigong	6, 17, 38, 42, 50
--------	-------------------

R

Radfahren	12, 16, 29, 34, 59, 65,
Russischsprachige / Deutsch - Russischsprachige Angebote	6, 9, 10, 11, 13, 16, 26, 37, 48, 52, 63, 64, 68, 69
Rentenberatung	21

S	
Schach	21, 53, 63, 65, 66,
Schreibwerkstatt	43
Selbstverteidigung	17
Seniorenbüro	21, 33
Singen / Chor	7, 11, 13, 16, 17, 41, 45, 49, 63, 64, 68
Sitzgymnastik (siehe Gymnastik)	
Sonntagscafé	18, 26, 30, 34, 50
Spaziergänge / Wandern	8, 13, 44, 49, 56, 58
Spielen (Rummy Cup, Scrabble u. a.)	18, 21, 25, 30, 37, 38, 44, 47, 52, 53, 54, 62, 64,
Schwimmen	33
T	
Tanzen / Senior*innentanz	7, 25, 34, 39, 44
Tischtennis	32, 45, 62
Türkischsprachige / Deutsch- Türkischsprachige Angebote	41, 52, 55, 68, 69,
W	
Walking	7
Wandern	(siehe Spaziergänge)
Y	
Yoga	10, 11, 12, 15, 69, 10, 30, 49, 63, 67
Z	
ZWAR	65

Weitere Informationen

Dieses Programm finden Sie
neben vielen weiteren Informationen
auch auf unserer Internetseite

www.seniorenberatung-hannover.de

Sie erreichen uns auch über das

Seniorentelefon der Stadt Hannover
168 – 4 2345

Mo.-Do. 8:00 – 16:00 Uhr

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr

Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

FACHBEREICH SENIOREN
Kommunaler Seniorenservice

Osterstr. 31
30159 Hannover
0511 168-4 23 45

Redaktion:
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung:
www.volkmann-grafik.de

Druck:
QUBUS media

Stand:
4/2024

www.senioren@hannover-stadt.de