

# Fachbereich Senioren

Landeshauptstadt Hannover

## BEGEGNUNGEN UND BERATUNGSANGEBOTE

Januar - Juni 2025

HAN  
NOV  
ER 

## 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, Tanzveranstaltungen, Konzerte, Diskussionsrunden und vieles mehr. Eine Anmeldung ist teilweise 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 Angebotsspektrum 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

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Osterstr.31  
30159 Hannover

**Telefon: 168 – 4 23 45**  
**[www.senioren@hannover-stadt.de](http://www.senioren@hannover-stadt.de)**



# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Rabea Ebermann**

168-4 26 52

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Osterstr. 31

30159 Hannover

Dienstags 09:00 -13:00 Uhr und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 52

E- Mail: [57.22.1@hannover-stadt.de](mailto:57.22.1@hannover-stadt.de)

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

**Januar-Juni 2025**

## 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: N.N.  
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/Duehof 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 SeiBelberg  
St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, III. Stock

donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr	<b>Senior*innentanz</b> Tanzen im Sitzen Leitung: Edith Kruse
donnerstags 11:00 – 12:30 Uhr	<b>Senior*innentanz</b> Leitung: N.N. Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Saal
donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr	<b>Kreatives Gestalten</b> Leitung: Traute Abdel-Moifi St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, II. Stock
donnerstags 14tägig 14:00 – 16:00 Uhr	<b>Kegeln</b> Leitung: Annelore Kubitzky "Zur Freude" Double Tree by Hilton Hannover Schweizerhof, Kegelcenter, Eingang Roscherstr. 7
donnerstags 14tägig 14:30 – 16:00 Uhr	<b>Literarischer Arbeitskreis für Frauen</b> Leitung: Inge Borchers-Schulze Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Teestube Teilnehmer*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich
jeden 4. Donnerstag im Monat Beginn 18:00 Uhr	<b>Geselliger Donnerstag - Essen gehen für Frauen</b> Leitung: Sigrid Gilster
freitags 11:00 – 12:00 Uhr	<b>Singen</b> Leitung: Lutz Theuerkauf Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum
freitags 11:30 – 12:30 Uhr	<b>Qi-Gong – chinesische Heilgymnastik</b> Leitung: Barbara Krauss Ernst-Thoms-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duvehof Neben dem Spielplatz auf der öffentlichen Grünfläche
sonntags Gruppe I (Anfänger*innen) 10:00 – 12:00 Uhr Gruppe II (Fortgeschrittene) 12:00 - 14:00 Uhr	<b>Nordic Fit</b> 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

---

Wochentag  
Uhrzeit  
Werden i.d. Gruppe  
abgestimmt

**BOWLING** (Neues Angebot im Aufbau)  
Leitung Reiner Schrader  
Bowlingworld Hannover, Osterstraße 42



**Wir sind für Sie da**

**VAHRENWALD, LIST**

Stadtbezirk 2

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

nach Terminvereinbarung

**STADTBEZIRKSBURO**

FZH Vahrenwald

Vahrenwalder Str. 92

30165 Hannover

Offene Sprechstunde

Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr und

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 52 38

**STADTBEZIRKSBURO**

FZH Vahrenwald

Vahrenwalder Str. 92

30165 Hannover

Offene Sprechstunde

Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr und

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 3 33 04

**Januar-Juni 2025**

# Offene Freizeit- und Kreativangebote

i.d.R. jeden

1. Montag im Monat

9:30 – 12:30 Uhr

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich

## Bunte vegetarische Kochgruppe

Leitung: Zekiye Baskin

Ev. Jugendtreff Vahrenwald, Dragonerstraße 17

montags

12:30 – 13:30 Uhr

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Gymnastik mit Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

montags

14:00 – 16:00 Uhr

dienstags

1. Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

2. Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Modell-Eisenbahner-Gesprächskreis

Leitung: Uwe Apitius

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

## Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Monika Heuer

FZH Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom

## **VAHRENWALD, LIST**

Stadtbezirk 2

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 Senff  
FZH Vahrenwald, Raum 15  
Vahrenwalder Str. 91, 30165 Hannover

---

i. d. R.  
jeden 1. Dienstag  
im Monat  
15:45 – 17:15 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.

---

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  
9:00 – 10:00 Uhr

## **Singkreis „Frisch gesungen“**

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

---

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.

---

i.d.R. 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.

---

mittwochs  
14:00 – 17:00 Uhr  
bis April

## **Kreativgruppe Kreatives Gestalten**

Leitung: Manana Sadoeva  
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92,  
Raum Töpferwerkstatt, 30165 Hannover

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

---

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.

## **VAHRENWALD, LIST**

### **Stadtbezirk 2**

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 im Park**

Leitung: Lyudmilla Bograd

online nach Absprache

ansonsten 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.

---

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

10:00 bis 12:00 Uhr

### **Spaziergänge mit leichtem Dehnungs- & Mobilitätsprogramm**

Leitung: Pia Kracke

Treffpunkt FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str.92, 30165 Hannover

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

donnerstags  
17:30 – 19:30 Uhr

## **Russischer Sing- und Karaokekreis Vahrenwald**

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

---

donnerstags  
18:00 – 20:00 Uhr

## **Genießergroupe am Abend**

Es werden verschiedene Bistros & Restaurants  
innerhalb Hannovers ausprobiert.

Leitung: Nadja Hömke  
Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Siehe gesondertes Programm.

---

freitags  
10:00-11:00 Uhr

## **Bewegungsangebot mit Yogaelementen**

Leitung: Swetlana Wajsman  
FZH Vahrenwald, im kleinen Saal  
Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

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

---

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

## **Gesprächskreis „Einblicke in die Geschichte von Hannover und mehr“**

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

---

i.d.R. jeden 2.  
Sonntag im Monat  
10:00 bis 13:00 Uhr

## **Spaziergänge durch Hannover**

ab Sonntag, 09. Februar 2025  
Leitung: Nadja Hömke  
Treffpunkt siehe gesondertes Programm.

# 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](mailto:57.22.3@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBÜRO**

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

Januar-Juni 2025



## 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 auf und mit dem Stuhl

montags  
14:45 – 15:45 Uhr

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

---

## Gymnastik

montags  
16:00 – 17:00 Uhr

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

---

## Entspannungsübungen

montags  
17:00 – 17:30 Uhr

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

---

## Malkreis „Bunte Palette“

dienstags  
9:30 – 11:30 Uhr

Leitung: Klaus Bothe  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

## Russischer Liederabend - gemeinsam singen oder zuhören

dienstags  
15:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Nataliya Ivanova  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

## Radfahren „Flotte Flitzer“

jeden 1. Dienstag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

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

---

## Radfahren „Die Sattelfesten“

jeden 3. Dienstag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

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

---

## Selbstverteidigung und Bewegung

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

Leitung: Gudrun Zinke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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  
13:30 – 14:15 Uhr

## **Sanfte Gymnastik für die Halswirbelsäule**

Leitung: Nina Karl  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A  
ab Februar 2025

---

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**

## **Gedächtnistraining 1**

freitags  
10:00 – 11:00 Uhr

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



## **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

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin  
**Renate Siebler**  
168-4 36 84

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 4 36 84  
Email: [57.22.4@hannover-stadt.de](mailto:57.22.4@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBEZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte  
Rodewaldstraße 17  
30625 Hannover  
Sprechzeiten:  
mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr  
und nach Terminvereinbarung  
Telefon: 168 – 4 36 84

**Januar- Juni 2025**

## Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Aufgrund eines Gebäudeschadens können die Räumlichkeiten des Seniorenbüro Roderbruch Café Carré in der Buchnerstraße 4 voraussichtlich erst ab Frühjahr 2025 wieder genutzt werden. Aktuelle Informationen, wann und wo sich die Gruppen solange treffen, finden Sie auf der Homepage [www.seniorenbuero-roderbruch.de](http://www.seniorenbuero-roderbruch.de) in der Rubrik "Aktuelles Programm und Neigungsgruppen" oder im Schaukasten am Café Carré.

Anmeldungen für Kintopp oder Velotouren per Email bitte unter [seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de](mailto:seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de), unter Telefon 0511/2 20 2486 oder bei den jeweiligen Gruppenleitungen.

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](mailto:seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de)  
[www.seniorenbuero-roderbruch.de](http://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\*innen  
(kein iPhone)**  
mit Rita und Jürgen im Café Carré  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Termine im aktuellen  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage  
Montag 10:00-12:00

**Smartphone - Training**  
mit Uli und Detlev  
Treffpunkt: Warburghof 1, Gesellschaftsraum

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 im aktuellen  
Flyer Café Carré  
dienstags 1x monatlich  
10:00 – 11:00 Uhr

## **Rentenberatung durch eine Versichertenälteste 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 tächlich  
14:00 – 15:00 Uhr

## **Denk dich fit - mach mit Gedächtnistraining**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

---

donnerstags, 14 tächlich  
14:30 – 16:00 Uhr  
ab 03.04.2025  
Rote-Kreuzstr. 25

## **Wir spielen Boule**

Boule-Anlage MTV Groß Buchholz

---

donnerstags 14 täglich  
16:00 – 17:00 Uhr

**English just for fun**  
**Short stories ans small talks**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Termine im aktuellen  
Flyer Café Carré  
Freitag 16:00-18:00 Uhr

**Kniffel-Nachmittag**

mit Marija  
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  
im aktuellen 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](http://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 9

## 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

1. Mittwoch im Monat

10:00 – 10:45 Uhr

### Offenes Singen im Rodewald

Schlager, Schnulzen und Oldies mit Franz &amp; seiner Gitarre

Leitung: Franz Volhard

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

08.01. bis 26.03.

mittwochs von

14:00-15:30 Uhr

(12 Termine)

Anmeldeschluß:07.01.2025

### Smartphone für Anfänger\*innen

#### Telefonieren, Nachrichten versenden,

#### Fotos und Internet

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

Anmeldung erforderlich unter 0162-5405233

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 Zoffi  
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](mailto:57.22.5@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

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

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168– 4 23 45

Januar- Juni 2025

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags  
10:00 – 10:45 Uhr

### „Auf in den Tag mit Bewegung I“

Leitung: Albina Sartorius  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

---

montags  
11:00 – 11:45 Uhr

### „Auf in den Tag mit Bewegung II“

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

---

montags  
17:30 – 18:30 Uhr

### Rücken-Fit

Leitung: Rimma Pilevskaia  
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)

### Nordic Walking

Leitung: Irina Essert  
Treffpunkt vor dem  
Bürgerhaus Misburg,  
Seckbruchstr. 20

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

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

### Erlebnisgruppe

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



dienstags 14täglich  
ungerade  
Kalenderwochen  
unpassendem Wetter:  
9:30 – 10:30 Uhr  
Rathaus Misburg, Waldstraße 9)

## **Qigong**

Leitung: Renate Krieghoff  
Misburg im Park (bei

Begegnungsstätte  
Rathaus Misburg, Waldstraße 9)

Infos unter Tel.: 168-4 67 25

---

freitags  
Gruppe I

## **Wohlfühlyoga**

Leitung: Christa Rademacher

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

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

---

freitags  
12:30 – 13:30 Uhr

## **„Auf in den Tag mit Bewegung III“**

Leitung: Friederike Hartmann  
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](mailto:57.22.6@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://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

**Januar - Juni 2025**

**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-Gruppe**

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)

---

jeden 2. Mittwoch

im Monat 9.30 Uhr

### **Quartiersfrühstück**

im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

(Anmeldung erforderlich, T. 0511 168-34080)

---

Montag – Freitag

12:00 - 13:30 Uhr

### **Mittagstisch**

im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

---

Jeden Sonntag

14:00 - 17:00 Uhr

### **Tanzen mit Livemusik**

im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

---

## 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. 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

### **Arbeitskreis 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 Märtens, 0511 520714  
Ort: Boulebahn im Lönspark

**KIRCHRODE, BEMERODE, WÜLFERODE**

Stadtbezirk 6

1. Donnerstag

im Monat

15.00 – 17.30 Uhr

Seniorenbüro, Rathaus

**Kreative-Strick-Liesel**

Leitung: Cristel Hartmann, 0511 60749977

Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Freitags

14.00 – 17:00 Uhr

Seniorenbüro, Rathaus

**Skat**

Leitung: Michael Droste, 0511 813697

Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Freitags

14.00 – 17:00 Uhr

Seniorenbüro, Rathaus

**Doppelkopf**

Leitung: Margitta Hobert, 0177 7297220

Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

1. Sonntag im Monat

17.00 Uhr

**Senioren-Single-Stammtisch**

Leitung: Elke Oelert, 0511 2139331

Ort: wechselnd, in Absprache der Gruppe

1. und 4. Sonntag

im Monat

10:00 – 12:00 Uhr

**Boule im LönsparK von April bis Oktober**

Leitung: Marianne Purrmann, 0176 54505111

Ort: Boulebahn im LönsparK

Letzter Sonntag

im Monat (neue Gruppe)

10:00 – 12:00 Uhr

**Boule im LönsparK von April bis Oktober**

Anmeldung bei Ingrid Rudolph, Tel.: 0163-87 600 13

Ort: Boulebahn im LönsparK

1. Sonntag im Monat

14.30 – 17:00 Uhr

Seniorenbüro, Rathaus

**Sonntagscafé im Seniorenbüro**

Leitung: Gisela Gutkes, 0511 514454

Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1 -

Termine:  
Auf Anfrage

## Fahrradgruppe- Seniorengemütliches Radeln

(Strecken 35-40 km)

Abfahrt: 14:00 Uhr

Leitung: Jochen Spiesicke, 168-45876

---

Termine

03.04./01.05./  
29.05./27.06./  
24.07./21.08./  
18.09./16.10

## Tageswanderungen ca. 12 km

Leitung: Karin Hüsing

Treffpunkte und Ziele werden eine Woche vorher  
bekannt gegeben

---

Termine

18.04./16.05./  
13.06./11.07./  
08.08./05.09./

## 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](http://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

## Angebote rund um das Thema Demenz

**Demenzberatung** im Kompetenzzentrum Demenz Heinemanhof  
Termine nach Vereinbarung, T. 0511 168 34018

### Gruppenvormittage im Heinemanhof

für Menschen mit Demenz im Stadtbezirk,

jeweils Dienstag und Freitag von 10.00 bis 12.30 Uhr.

Bitte nehmen Sie vorher Kontakt zur Demenzberatung (s.o.) auf.

# 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](mailto:57.22.7@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBIÜRO**

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 38 29

**Januar-Juni 2025**



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

### **Gymnastik**

Leitung: Tatjana Bechthold  
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,

---

jeden 3. Dienstag im Monat  
14:00- 16:00 Uhr

### **Themen-Kaffeetrinken mit der Bunten Gruppe**

Margot-Engelke-Zentrum,  
Geibelstraße 90, (EG)

---

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: Zeliha Alkan  
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,  
Forum 2 (EG)

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

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 3 (EG)

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

14:30 -16:30 Uhr

### Südstadt

## Mittwoch-Kreis Emmanuel Geibel

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

wöchentlich

in Kooperation mit der Bunten Gruppe ein Programm mit vielfältigen Veranstaltungen im Quartier Südstadt  
weitere Informationen unter: [nebenan.de](http://nebenan.de)

monatlich

in Kooperation mit medi terra eine Veranstaltungsreihe mit Vorträgen zu seniorenrelevanten Themen  
medi terra, Hilde-Schneider-Allee 6, 30173 Hannover  
weitere Informationen unter: [nebenan.de](http://nebenan.de)

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

# 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](mailto:57.22.8@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte Mittelfeld

Am Mittelfelde 104

30519 Hannover

mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr und

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 45134

**Januar-Juni 2025**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:15 Uhr

### Senior\*inentanz

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

### Die Dienstagsgruppe

Leitung: Monika Kölling

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

mittwochs

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

## **Gymnastik**

Leitung: Marie-Luise SeiBelberg

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, Garkenburgerstr. 46



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

Stadtbezirk 8

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 13:30 Uhr  
Programmbeginn  
14:30 Uhr

Mittelfeld

### **Donnerstag - Klub**

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

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Tatjana Hattig**

168-3 07 73

## Beratung und Information

### QUARTIERSBÜRO

#### QUARTIERSTREFF DÖHREN

Borgentrickstr. 13, 30519 Hannover

mittwochs 15:00-17:00 Uhr und

nach Vereinbarung

### SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31, 30159 Hannover

Telefon: 168 – 3 07 73, Email: 57-Quartiersentwicklung-doehren@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 Tischtennisrunde**

in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

---

Samstags  
10:00 bis 12:00 Uhr

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

Leitung: Sabine Alsleben  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

# 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](mailto:57.22.9@hannover-stadt.de)

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

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 23 45

Januar-Juni 202

## 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

---

Letzer Montag im Monat, **„Bunter Nachmittag in Wettbergen“**

14:30 Uhr-16:30 Uhr

**soielen, klönen, bewegen – der Einsamkeit entgegen!**

Leitung: Anja Muhs

Karl-Flor-Haus, Bergfeldstr.30

Anmeldung erforderlich!

---

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

Leitung: Diemut Taal

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

16:20 – 17:00 Uhr

17:05 – 17:45 Uhr

17:50 – 18:30 Uhr

**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

freitags, 1x monatlich  
10:00 Uhr-12:00 Uhr

## „Smartsurfen in netter Runde“ in Wettbergen

Leitung: Anja Muhs

Lutherzimmer der Johannes d. Täufer Kirche,

An der Kirche 23, 30457 Hannover

**Anmeldung erforderlich**

dienstags  
13:45 – 14:45 Uhr

## Topfit 60+

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec

Mühlenberger Markt 1

(Anmeldung erforderlich)

dienstags  
15:00 – 16:00 Uhr

## Gymnastik auf der Matte

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec

Mühlenberger Markt 1

(Anmeldung erforderlich)

dienstags  
16:30 – 18:30 Uhr

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

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 I für Anfänger

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

## Topfit 60+

Stadtteilzentrum Ricklingen

Gruppe 1

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

10:15 – 11:15 Uhr

## 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-Roßa  
Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1  
(Anmeldung erforderlich)

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

## Bewegungsübungen im Sitzen mit Yogaelementen

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

donnerstags

13:30 – 17:00 Uhr

## Canasta

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

donnerstags

15:00 – 16:30 Uhr

## Gesprächskreis zu aktuellen Themen

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

donnerstags

15:30 – 17:00 Uhr

## Singkreis

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

freitags, im Sommer

9:00 – 10:00 Uhr

im Winter

10:00-11:00 Uhr

## Walking Gruppe II für Fortgeschrittene

Leitung: Fr. Reichrath  
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen, Mühlenholzweg  
Ricklingen

---

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

### **„Smartsurfen in netter Runde“ in Ricklingen**

Leitung: Anja Muhs  
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen,  
Ricklinger Stadtweg 46  
Anmeldung erforderlich

---

montags, 1x monatlich  
10:00 – 12:00 Uhr

### **„Smartsurfen in netter Runde“ in Mühlenberg**

Leitung: Fr Muhs  
Kooperationspartnerin ist die Stadt-  
/Schulbibliothek Mühlenberg  
Mühlenberger Markt 1, 30457 Hannover  
Anmeldung erforderlich

---

Geben Sie hier eine Formel ein.

mittwochs  
15:00 -16:00 Uhr

### **Bunte Runde – Bewegung, Spaß und Spiel**

Leitung: Silke Preuß  
Stadtteilzentrum Ricklingen

---

montags vierzehntägig

### **Boßeln**

im Sommer:  
10:00-11:30 Uhr  
Im Winter:  
11:00-12:30 Uhr

Leitung: Jörg Pöhler  
Treffpunkt: Saarstr.(Hemmingen) gegenüber  
Haus Nr. 26

---

mittwochs  
10: 00 – 11:00 Uhr

### **„Atem und Bewegung“ (nach Ilse Middendorf)**

Leitung: Annegret Pfeiffer  
Stadtteilzentrum Ricklingen  
Anne-Stache-Allee 7, Raum U25  
Anmeldung erforderlich!

## **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](mailto:57.22.10@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBEZIRKSBURO**

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3  
30451 Hannover  
Stadtbezirkliche Beratung  
Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr  
und nach telefonischer Terminvereinbarung  
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

montags

#### Gruppe 1

9:45 – 10:15 Uhr

montags

#### Gruppe 2

10:30 – 11:00 Uhr

montags

#### Gruppe 3

11:15 – 11:45 Uhr

montags

#### Gruppe 4

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

dienstags

12:00 – 13:00 Uhr

### Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen

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 Bensemann  
Treffpunkt nach Absprache  
Programm kann in den Begegnungsstätte Pfarrlandstr. 3, 30451 Hannover, im SPN- Stadtbezirks- büro Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover und in der Osterstr. 31, 30159 Hannover abgeholt werden. Anmeldung erforderlich

---

## **Erzähl doch mal wie es früher war „Muckefuck und Hasenbrot“**

dienstags  
14:30 – 16:00 Uhr

Leitung: Angela Engelke vom Bruch  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

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

## **Chorgruppe Linden Leaves**

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

---

mittwochs  
9:00 – 12:00 Uhr

## **Bridge macht Ihrem Kopf Beine!**

Leitung: Jutta Heinrich  
Ernst Korte Haus, Posthornstraße 27  
[www.Linden-Bridge.de](http://www.Linden-Bridge.de)

---

## **Geselliger Treffpunkt - Gesprächs- und Spielkreis**

mittwochs  
14:30 – 16:30 Uhr

Leitung: Karin Huber  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

## **Farbwelten-die Kraft der Farben**

jeden 1. und 2. Mittwoch  
im Monat  
10:00 – 11:30 Uhr

Leitung: Judith Kleinemeier  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

## **Jahreszeitenfrühstück**

1. im Quartal

Leitung: N.N.  
Gemeindehaus St. Nikolaikirche, Sackmannstraße 27  
Anmeldung erforderlich

## **Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen**

mittwochs  
15:00 – 16:00 Uhr

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 / Alexandra Wiechert  
168-4 26 51

## Beratung und Information

### SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 4 26 51  
Email: [57.22.11@hannover-stadt.de](mailto:57.22.11@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://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

Januar - Juni 2025

# 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, Krugsstraße 7

Da es sich um Einzel Gespräche handelt können Wartezeiten entstehen

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

**Minigolf**

Leitung: Hella Politze

Bahngolfclub 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, Tegtmeyerallee 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 – 16:00 Uhr

## **Klönsschnack am Mittwoch**

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

---

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

---

## AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

### Stadtbezirk 11

freitags  
14:00 – 17:00 Uhr

### Rommé-Gruppe

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

---

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  
14:30 – 17:30 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Meditation des Tanzes

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

---

2 mal im Monat  
donnerstags  
16:30 – 19:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Meditation des Tanzes II

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

# 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](mailto:57.22.12@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://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

**Januar-Juni 2025**

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

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags  
ab 13:30 Uhr

### Skatspielen

Leitung: Wolfgang Heinkel  
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-Lettau-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 Gučia  
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](mailto:57.22.13@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBEZIRKSBURO**

Schulenburg Landstraße 20  
30165 Hannover  
mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr  
und nach Terminvereinbarung  
Telefon: 168 - 4 34 09

**Januar – Juni 2025**



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

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

### **Tanzkreis „Lebensfreude“**

Leitung: Tatiana Efimova

Hanova-Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

montags

15:00 – 17:00 Uhr

### **Teerunde für türkische Senior\*innen**

Leitung: Sahibe Sönmez

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

---

dienstags

11:30 – 12:30 Uhr

### **Tanzkreis „Lebensfreude“ 1**

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

15:00 – 17:00 Uhr

### **Café-Kränzchen**

Leitung: Renate Bötticher

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

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 WASMITHERZ 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

## **LSBTTIQ 60+**

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper  
Andersr(a)um, Aternstr. 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 – 16:00 Uhr  
Alle 14 Tage

## **Sonntagskaffee für alle**

Leitung: Galina Hazan  
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

---

sonntags  
16:00 – 17:00 Uhr  
Alle 14 Tage

## **Hocker-Tanzen 2**

Leitung: Tatiana Efimova  
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 2

## **Weitere Informationen**

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

[www.seniorenberatung-hannover.de](http://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 168-42345

**Redaktion:**

Kommunaler Seniorenservice Hannover

---

[senioren@hannover-stadt.de](mailto:senioren@hannover-stadt.de)

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