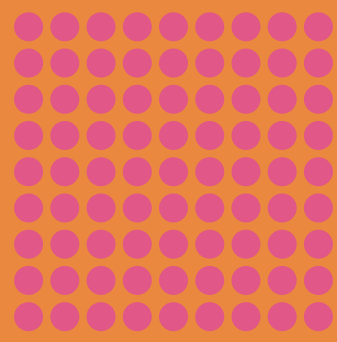


**HAN
NOV
ER** 



Fachbereich Senioren

Begegnungen in Ihrem Stadtteil

Freizeit- und Kreativangebote

**Januar
bis Juni
2025**

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



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 0511/168-42345.



Dagmar Vogt-Janssen
Fachbereichsleitung

Beratung und Information

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

Übersicht über die Stadtbezirke

Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo Stadtbezirk 1 Rabea Ebermann	8
Vahrenwald, List Stadtbezirk 2 Susanne Hohnhorst und Tatiana Rickert	13
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe Stadtbezirk 3 Doris Landeck	20
Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4 Renate Siebler	28
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5 Katja Steffensen	35
Kirchrode, Bemerode, Wülferode Stadtbezirk 6 Diana Friedenberg	40
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7 Michael Reysin	47

Mittelfeld, Wülfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8 Rosa Bader	51
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung	
Döhren Tatjana Hattig	55
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum Stadtbezirk 9 Bianca Moldenhauer	57
Linden, Limmer Stadtbezirk 10 Seher Sahin	64
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt Stadtbezirk 11 Alexandra Wiechert.....	70
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen Stadtbezirk 12 Sophie Müller.....	76
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13 Léonie Breuckmann	81
Register	86

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 0511/168-42345.

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.

› In russischer Sprache:

montags 13 bis 16 Uhr
Osterstraße 31

› In türkischer Sprache:

dienstags 13 bis 16 Uhr
Osterstraße 31

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 0511/168-42345, Montag bis Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr und Freitag 8:00 – 13:00 Uhr.

Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo

Stadtbezirk 1

Wir sind für Sie da:

› **Rabea Ebermann**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-42652

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
dienstags 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-42652
E-Mail 57.22.1@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de



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 Telefon 0511/168-42652

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

Konzerte gemeinsam erleben

Leitung: Evelyn Gue
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
online über Zoom

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Nina Karl

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong – chinesische Heilgymnastik

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

mittwochs

10:00 – 10:45 Uhr
online über „Zoom“**Wirbelsäulengymnastik – Fit für 100**

Leitung: Ulrike Wiesner

mittwochs

1. Gruppe
13:00 – 13:45 Uhr
2. Gruppe
14:00 – 14:45 Uhr**Gymnastik**Leitung: Marie-Luise Seißenberg
St. Nikolai Stift,
Bödekerstraße 48
III. Stock

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr
10:00 – 11:00 Uhr**Senior*innentanz**Tanzen im Sitzen
Leitung: Edith Kruse
Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100, Saal

donnerstags

14:00 – 17:00 Uhr

Kreatives GestaltenLeitung: Traute Abdel-Moiti
St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, II. Stock

donnerstags

14-tägig
14:00 – 16:00 Uhr**Kegeln**Leitung: Annelore Kubitzky
„Zur Freude“ Double Tree by Hilton
Hannover Schweizerhof, Kegelcenter
Eingang Roscherstraße 7

donnerstags

14-tägig
14:30 – 16:00 Uhr**Literarischer Arbeitskreis für Frauen**Leitung: Inge Borchers-Schulze
Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100, Teestube
Teilnehmer*innenzahl begrenzt
Anmeldung erforderlich

jeden 4. Donnerstag
im Monat
Beginn 18:00 Uhr

Geselliger Donnerstag – Essen gehen

für Frauen
Leitung: Sigrid Gilster

freitags
11:00 – 12:00 Uhr

Singen

Leitung: Lutz Theuerkauf
Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100, Raum

freitags
11:30 – 12:30 Uhr

Qi-Gong – Chinesische Heilgymnastik

Leitung: Barbara Krauss
Ernst-Thoms-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duehof
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

Nordic Fit

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, Goethestraße 31

In Kooperation mit der kath. Familienbildungs-
stätte e.V. und der Landsmannschaft 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

Mittwoch und
Donnerstag

Alle 3 Wochen

Bowling

Leitung: Reiner Schrader

Bowlingworld Hannover, Osterstraße 42

Anmeldung erforderlich

Vahrenwald, List Stadtbezirk 2

Wir sind für Sie da:

➤ **Susanne Hohnhorst-Kalisch**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-45238
E-Mail 57.22.2a@hannover-stadt.de

➤ **Tatiana Rickert**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-33304
E-Mail 57.22.2b@hannover-stadt.de

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
nach Terminvereinbarung

Stadtbezirksbüro FZH Vahrenwald

Vahrenwalder Straße 92
30165 Hannover
Offene Sprechstunde
mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr und
nach Terminvereinbarung



i. d. R.

jeden 1. Montag
im Monat
9:30 – 12:30 Uhr**Bunte vegetarische Kochgruppe**Leitung: Zekiye Baskin
Ev. Jugendtreff Vahrenwald, Dragonerstraße 17
Hinweis: Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

12:30 – 13:30 Uhr

Gymnastik mit YogaelementenLeitung: Lyudmilla Bograd
FZH Vahrenwald, im kleinen Saal
Vahrenwalder Straße 92, 30165 Hannover
Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Bewegungsangebot mit YogaelementenLeitung: Lyudmilla Bograd
FZH Vahrenwald, im kleinen Saal
Vahrenwalder Straße 92, 30165 Hannover
Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

14:00 – 16:00 Uhr

Modell-Eisenbahner-GesprächskreisLeitung: 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 Straße 92, 30165 Hannover
Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr
Leitung: Nina Karl
Online per Zoom

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

für Senior*innen mit eingeschränkten
Bewegungsmöglichkeiten
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
Dragonerstraße 17, 30165 Hannover

dienstags
13:30 – 16:00 Uhr

Rommégruppe „Gut Spiel“

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

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

Literaturkreis für Senior*innen und Interessierte

Leitung: Sanja Methner
Freizeitheim Vahrenwald, Raum 6
Vahrenwalder Straße 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 Straße 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 Straße 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 und 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

Lukaskirche 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 Uhr

Deutsch-Russische Gesprächsrunde

Leitung: Dr. Aliya Lange

Jugendzentrum „Die Wellenbrecher“

Gorch-Fock-Straße 30

30177 Hannover

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

i. d. R.

jeden 3. Mittwoch

im Monat

14:30 – 16:30 Uhr

Klönschnack auf Plattdeutsch

Leitung: Christa Thiem

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92

30165 Hannover, Raum 15

mittwochs
14:00 – 17:00 Uhr
bis April

Kreativgruppe – Kreatives Gestalten

Leitung: Manana Sadoeva
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92
Raum Töpferwerkstatt, 30165 Hannover
Hinweis: Die Materialkosten werden von den
Teilnehmer*innen getragen.

1 x im Monat
donnerstags
von Mai bis Oktober

Vahrenwalder Radler*innen

Radtouren in und um Hannover – nach Absprache
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 Straße 92
30165 Hannover, im großen Saal

donnerstags
1. Gruppe
10:00 – 10:40 Uhr
2. Gruppe
10:50 – 11:30 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

für Senior*innen mit eingeschränkten
Bewegungsmöglichkeiten (online per Zoom)
Leitung: Nina Karl
Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

für Senior*innen mit eingeschränkten
Bewegungsmöglichkeiten
Leitung: Monika Heuer
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92
Raum 15

donnerstags
11:40 – 12:50 Uhr

Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen

für Frauen (online per Zoom)

Leitung: Nina Karl

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

Dragonerstraße 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-
und Mobilitätsprogramm**

Leitung: Pia Kracke

Treffpunkt FZH Vahrenwald

Vahrenwalder Straße 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

Genießerguppe am Abend

Es werden verschiedene Bistros und Restaurants
innerhalb Hannovers ausprobiert.
Leitung: Nadja Hömke
Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.
Siehe gesondertes Programm.

freitags
11:00 -12:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Swetlana Wajsmann
FZH Vahrenwald, im kleinen Saal
Vahrenwalder Straße 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
Dragonerstraße 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

Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe

Stadtbezirk 3

Wir sind für Sie da:

➤ **Doris Landeck**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42690
E-Mail 57.22.3@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Begegnungsstätte
Plauener Straße 23 A, 30179 Hannover
Sprechzeiten mittwochs 8:00 – 12:00 Uhr
nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-42690

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Seniorenwohnanlage, Luise-Blume-Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
Sprechzeiten dienstags 13:00 – 18:00 Uhr
donnerstags 9:00 – 14:00 Uhr
Telefon 0511/168-42345

3

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 23 A
Anmeldung erforderlich

montags
10:30 – 11:30 Uhr
Sprechstunde 1 für iPhone/iPad/und IOS (Apple)
Leitung: Hartmut Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

montags
11:45 – 13:00 Uhr
Smartphone/Tablet Gruppe für Android
Leitung: Wilfried Glauer, Lothar Hanstedt,
Edda Schwarck
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
Anmeldung erforderlich

montags
12:00 – 13:00 Uhr
Sprechstunde 2 für Smartphone/Tablet für Android und Windows
Leitung: Martin Rudat
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

montags

13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Irene Sperlich

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

montags

Yoga für Senior*innen

Leitung: Ines Wollbrink

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

14:45 – 15:45 Uhr

Yoga auf und mit dem Stuhl

Leitung: Ines Wollbrink

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

16:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Julia Tebbe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

17:00 – 17:30 Uhr

Entspannungsübungen

Leitung: Julia Tebbe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

dienstags

9:30 – 11:30 Uhr

Malkreis „Bunte Palette“

Leitung: Klaus Bothe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

dienstags

15:00 – 16:30 Uhr

**Russischer Liederabend –
gemeinsam singen oder zuhören**

Leitung: Nataliya Ivanova

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

jeden 1. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Flotte Flitzer“

Leitung: Günther Trauernicht
Treffpunkt: Ada-Lessing-Straße
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-Straße
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 168-42690

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

Selbstverteidigung und Bewegung

Leitung: Gudrun Zinke
Begegnungsstätte Vahrenheide
Plauener Straße 23 A

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 23 A
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-Straße 1

mittwochs

16:00 – 17:30 Uhr

**Biodanza – Tanz der Lebensfreude
und Begegnung**

Leitung: Ulrike Thelen

Begegnungsstätte Vahrenheide

Plauener Straße 23 A

mittwochs

14-tägig

17:00 – 18:00 Uhr

**Smartphone/Tablet/Laptop
Sprechstunde DIGITAL**

Leitung: Christin Lütge

Digital über Zoom, Anmeldung erforderlich

donnerstags

Gruppe I

9:00 – 10:30 Uhr

Gruppe II

10:30 – 12:00 Uhr

Schneiden und Nähen

Leitung: Yvonne Müller-Roloff

Begegnungsstätte Vahrenheide

Plauener Straße 23 A

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Gedächtnistraining 1
Leitung: Bärbel Bechtloff
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

freitags
11:30 – 12:30 Uhr

Gedächtnistraining 2
Leitung: Bärbel Bechtloff
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

freitags
13:30 – 17:00 Uhr

Spielen (Skat-Rummie-Cup u.a.)
Leitung: Reinhold Jäger-Bönicke, Beate Hoefs
Begegnungsstätte Vahrenheide,
Plauener Straße 23 A
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 23 A

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

Musikalisches Sonntagscafé
Leitung: Hanna Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide
Plauener Straße 23 A

PC- und Smartphone-Angebote in Bothfeld

dienstags

14:00 – 15:30 Uhr

PC-Basis Gruppe

Koordination: Hartmut Loepert

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert,

Maria Wolff-Wittmar, Detlef Wojtera

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, Anmeldung erforderlich

dienstags

16:00 – 17:00 Uhr

Smartphone-Gruppe

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, Anmeldung erforderlich

donnerstags

10:00 – 11:20 Uhr

Smartphone Sprechstunde

Leitung: Bernd-Ulrich Köpke

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

donnerstags

14:00 – 15:30 Uhr

PC-Fortgeschrittenen Gruppe

Leitung: Dr. Hans-Werner Künsebeck, Kornelia Stange

14:00 – 15:30 Uhr

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 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-Straße 1

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Bothfeld: Mittwoch-Klub
Leitung: Helga Albert
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 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 23 A

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 23 A

donnerstags
18:00 – 19:00 Uhr

Pilates
Leitung: Julia Tebbe, Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG
(Epiphantias Sportgemeinschaft)
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Großbuchholz, Kleefeld, Heideviertel

Stadtbezirk 4

Wir sind für Sie da:

➤ **Renate Siebler**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-43684

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-43684
E-Mail 57.22.4@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Begegnungsstätte
Rodewaldstraße 17
30625 Hannover
Sprechzeiten
mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-43684



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 in der Rubrik „Aktuelles Programm und Neigungsgruppen“ oder im Schaukasten am Café Carré. Anmeldungen für Kintopp oder Velotouren per E-Mail bitte unter: 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 Buchnerstraße 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*innen (kein iPhone) mit Rita und Jürgen im Café Carré Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4
---	--

Termine im aktuellen Flyer Café Carré oder auf der Homepage montags 10:00 – 12:00 Uhr	Smartphone-Training mit Uli und Detlev Treffpunkt: Warburghof 1 Gesellschaftsraum
--	---

montags

14:30 – 18:00 Uhr

Schach – Das königliche Spiel

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

dienstags

14:00 – 17:00 Uhr

Spiele am Nachmittag

Rummikub, Kartenspiele und mehr

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

Termine im aktuellen

Flyer Café Carré

dienstags 1 x monatl.

10:00 – 11:00 Uhr

Rentenberatung

durch eine Versichertenälteste

der Rentenversicherung

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

mittwochs

9:30 – 13:00 Uhr

Wir spielen Doppelkopf

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

mittwochs

15:00 – 17:00 Uhr

PC-Club

Erfahrungsaustausch und Übungen

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

Termine aktuell im

Flyer Café Carré

donnerstags, 14-tägig

14:00 – 15:00 Uhr

Denk dich fit – mach mit

Gedächtnistraining

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Buchnerstraße 4

donnerstags, 14-tägig

14:30 – 16:00 Uhr

ab 3. April 2025

Wir spielen Boule

Boule-Anlage, MTV Groß Buchholz

Rote-Kreuzstraße 25

donnerstags

14-tägig

16:00 – 17:00 Uhr

English just for fun

Short stories and small talks

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

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

**Männerrunde – Treffen zum
Gedankenaustausch**
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 4

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

„Maschenzauber“ im Café Carré
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré
Buchnerstraße 4

sonntags
15:00 – 17:00 Uhr

**Klönen am Sonntagnachmittag
im Café Carré**
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstraße 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, Buchnerstraße 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
Buchnerstraße 4

Termine und
Programm im
Flyer Café Carré

Regelmäßige Outdoor Aktivitäten
lt. Flyer wie Radtouren (Velogruppe),
Wanderungen ein- bis zweimal im Monat
und Tagesausflüge

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

Angebote in Kooperation

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

Repair Café im Roderbruch im Monat

In Kooperation mit Gundlach GmbH & Co. KG
Spielarkaden (Innenhof), Buchnerstraße 13 B
Telefon 0511/579095

Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

Bewegung und Spiel

Leitung: Ekaterina Moiseenko
Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3-5

montags
10:00 – 12:00 Uhr

Montagsmaler*innen

Leitung: Christiane Tomberger
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

jeden 1. und 3.
Montag im Monat
14:30 – 16:00 Uhr

Offener Montagstreff Montag im Monat

Fröhliche Kaffee- und Klönrunde
Leitung: Marion Warnecke
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr
10:50 – 11:35 Uhr

Gymnastik

Leitung: Angelika Pape
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

dienstags
15:30 – 18:30 Uhr

Skat

Leitung: Holger Brumme
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

2. und 4.

Mittwoch im Monat

Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

1. Mittwoch
im Monat

10:00 – 10:45 Uhr

Offenes Singen im Rodewald

Schlager, Schnulzen und Oldies mit

Franz & seiner Gitarre, Leitung: Franz Volhard

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

08.01. bis 26.03.

mittwochs von

14:00 – 15:30 Uhr

(12 Termine)

Smartphone für Anfänger*innen

Telefonieren, Nachrichten versenden,

Fotos und Internet

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Anmeldeschluß: 07.01.2025

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 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 Rodewaldstraße 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 Rodewaldstraße 17

Jeden letzten
Freitag im Monat
ab 9:30 Uhr

Gemütliche Frühstücksrunde

Alle bringen etwas mit
Leitung: Christiane Tomberger
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

freitags
16:00 – 18:00 Uhr

**Interessantes aus
Kultur und Wissenschaft**

in russischer Sprache
Leitung: Polina Pesotska
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

2. Sonntag
im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Musikalisches Sonntagscafé

Leitung: Monika Gehle
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

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

Spielen am Sonntag

Leitung: Ursula Bayer
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

Misburg, Anderten Stadtbezirk 5

Wir sind für Sie da:

› **Katja Steffensen**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-46725

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-43684
E-Mail 57.22.5@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Begegnungsstätte
Rathaus Misburg
Waldstraße 9, 30629 Hannover
Sprechzeiten freitags 8:30 – 12:30 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-46725

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Rathaus Misburg
Waldstraße 9, 30629 Hannover
Sprechzeiten dienstags 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-42345



Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 10:45 Uhr

Auf in den Tag mit Bewegung I

Leitung: Albina Sartorius

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

montags

11:00 – 11:45 Uhr

Auf in den Tag mit Bewegung II

Leitung: Friederike Hartmann

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 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, Lindenstraße 1 A

montags

14:00 – 16:00 Uhr

2. und 4. Montag

im Monat

Handarbeits- und Bastelgruppe

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

montags

17:30 - 18:30 Uhr

Rücken-Fit

Leitung: Rimma Pilevskaja

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

dienstags, 14-tägig

10:00 – 12:00 Uhr

gerade Kalender-
wochen**Klönen am Vormittag für Frauen ab 60**

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-46725

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

Nordic Walking

Leitung: Irina Essert
Treffpunkt vor dem Bürgerhaus Misburg
Seckbruchstraße 20
Infos unter Telefon 0511/168-46725

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, Waldstraße 9

mittwochs
14-tägig, 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 Telefon 0511/168-46725

donnerstags
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Anne Muhle
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

donnerstags

14-tägig, 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 Gruppe

Leitung: Edelgard Wulff

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Infos unter Telefon 0511/168-46725

1 x im Monat

Erlebnisgruppe

Leitung: Traute Peters

Infos und Anmeldung unter Telefon 0511/168-46725

Frühjahr bis Herbst

1 x monatlich

Misburger Drahtesel

Leitung: Heike Bock und Hans Hartmann

Programm auf Nachfrage

Infos unter Telefon 0511/168-46725

dienstags

14-tägig, ungerade

Kalenderwochen

9:30 – 10:30 Uhr

Qigong

Leitung: Renate Krieghoff

Misburg im Park, bei unpassendem Wetter:

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Infos unter Telefon 0511/168-46725

freitags

Gruppe I

10:20 – 11:10 Uhr

Gruppe II

11:20 – 12:10 Uhr

Wohlfühlyoga

Leitung: Christa Rademacher

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

freitags
12:30 – 13:30 Uhr

Auf in den Tag mit Bewegung III

Leitung: Friederike Hartmann
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

1. Sonntag
im Monat
13:30 – 16:00 Uhr

Spielenachmittag am Sonntag

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

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

Kintopp Misburg

Spielfilme sehen und gemeinsam klönen
Leitung: Cornelia Schneider
Unter Telefon 0511/168-46725 bitte nachfragen,
ob es Änderungen gibt.
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Kirchrode, Bemerode, Wülferode

Stadtbezirk 6

Wir sind für Sie da:

› **Diana Friedenberg**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-45876

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-45876
E-Mail 57.22.6@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Rathaus Bemerode
Bemeroder Rathausplatz 1
30559 Hannover
montags 11:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-45876



Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags
14:30 Uhr

Montagstreff

Leitung: Marlies Möhrle
Alte Schule Wülferode, Kirchbichler Straße 6

Damen, montags
16:15 – 17:15 Uhr
Herren, montags
17:15 – 18:15 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Beate Hönicke
Grundschule Am Sandberge

mittwochs
12:45 – 14:45 Uhr

Tischtennis

Leitung: Helga Teille
Sporthalle Kirchbichler Straße 6
beim TSV Wülferode

donnerstags
14-tägig
15:00 – 17:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Renate Schilling
Restaurante Taormina, Kirchröder Straße 95
Anmeldung erforderlich unter Telefon 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 Telefon 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 Straße 6
Das Angebot pausiert in den Schulferien.

jeden 2. Mittwoch
im Monat 9:30 Uhr

Quartiersfrühstück
im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1
Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-34080

Montag bis 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
Telefon 0511/168-48785
www.seniorenbuero-kbwrode.de

Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig:

Dienstags
10:30 – 11:30 Uhr

Nordic Walking

Leitung: Elke Oelert, Telefon 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, Telefon 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, Telefon 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, Telefon 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

1. 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-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 Purrman, 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
Telefon 0163/8760013
Ort: Boulebahn im Lönspark

1. Sonntag im Monat
14:30 – 17:00 Uhr

Sonntagscafé im Seniorenbüro

Leitung: Gisela Gutkes, 0511 514454
Seniorenbüro, Rathaus Bemerode
Bemeroder Rathausplatz 1

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, Telefon 0511/525386
Treffpunkte und Ziele werden eine Woche
vorher bekannt gegeben.

Wechselnde Angebote des Seniorenbüros
unter www.seniorenbüro-kbwrode.de

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination

Christoph Gimmler

Telefon 0511/168-41464

Fax 0511/168-46401

E-Mail 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Angebote rund um das Thema Demenz

Demenzberatung

im Kompetenzzentrum

Demenz Heinemanhof

Termine nach Vereinbarung

Telefon 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.

Südstadt, Bult Stadtbezirk 7

Wir sind für Sie da:

› **Michael Reysin**

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge
Telefon 0511/168-43829

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-43829
E-Mail 57.22.7@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Margot-Engelke-Zentrum
Geibelstraße 90
30173 Hannover
freitags von 10:00 – 14:00 Uhr
sowie nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-43829



Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gruppe I

montags

9:30 – 10:30 Uhr

Gruppe II

montags

10:40 – 11:30 Uhr

Gymnastik

Leitung: Tatjana Bechthold

Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)

Nicht in den Schulferien

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: Anni Harmsen

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

mittwochs,
14:30 – 16:30 Uhr

**Südstadt: Mittwoch-Kreis
Emmanuel Geibel**

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

Wöchentlich

**Ein Programm mit vielfältigen
Veranstaltungen im Quartier Südstadt**

in Kooperation mit der Bunten Gruppe
Weitere Informationen unter www.nebenan.de

Monatlich

**Eine Veranstaltungsreihe mit Vorträgen
zu seniorenrelevanten Themen**

in Kooperation mit medi terra
medi terra, Hilde-Schneider-Allee 6, 30173 Hannover
Weitere Informationen unter www.nebenan.de

Organisatorische Veränderungen sind nach der Sommerpause möglich. Bitte beachten Sie entsprechende aktuelle Hinweise.

Mittelfeld, Wüfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen

Stadtbezirk 8

Wir sind für Sie da:

› Rosa Bader

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-45134

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-45134
E-Mail 57.22.8@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Begegnungsstätte Mittelfeld
Am Mittelfelde 104
30519 Hannover
mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-45134



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
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 **Qigong**
14:00 – 14:45 Uhr Leitung: Minh Nhuan Tran
15:00 – 15:45 Uhr Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs **Qigong**
14:00 – 14:45 Uhr Leitung: Thuy Ngoc Tran
15:00 – 15:45 Uhr Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

donnerstags **Qigong**
16:00 – 16:45 Uhr Leitung: Thuy Ngoc Tran
St. Michael Kirchengemeinde,
Pfarrheim Hildesheimer Straße 365

donnerstags **Pétanque**
ab 16:00 Uhr in den Sommermonaten
nach Absprache Generationen Fitnessparcours Wülfel

jeden 1. Sonntag **Bewegender Kaffeeklatsch**
im Monat Leitung: Dagmar Kluge
ab 14:30 Uhr Café Korthaus, Garkenburgstraße 46

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

donnerstags **Mittelfeld: Donnerstag-Klub**
Beginn 13:30 Uhr Leitung: Monika Wucherpennig, Helga Roeddecker
Programmbeginn Begegnungsstätte Mittelfeld
14:30 Uhr Am Mittelfelde 104

Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren

Wir sind für Sie da:

› Tatjana Hattig

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-30773

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-30773

E-Mail 57-Quartiersentwicklung-doehren@Hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Quartiersbüro Quartierstreff Döhren

Borgentrickstraße 13
30519 Hannover
mittwochs 15:00-17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Regelmäßig im Quartier

montags

10:00 – 12:00 Uhr

**Handy-Laptop-PC-Sprechstunde
für Android-Geräte**

Leitung: H. J. Schumacher

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

dienstags

11:00 – 14:00 Uhr

Offene Kreativsprechstunde

Leitung: Karin Schneider

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

mittwochs

14:00 – 17:00 Uhr

Offene Skat-Gruppe

Leitung: Manouchehr Khaze

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

mittwochs

15:00 – 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde im Quartier

Kostenfreie Beratung zu allen Themen

rund ums Alter(n)

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

einmal im Monat

sonntags von

10:00 – 11:30 Uhr

Mitbringfrühstück für Nachbar*innen

Leitung: Brigitte Syska

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

Um Anmeldung unter Telefon 0511/9845093

wird gebeten (AB)

samstags

10:00 – 12:00 Uhr

**Offene Smartphone-, Laptop- und
Tabletsprechstunde für Apple-Geräte**

Leitung: Sabine Alsleben

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

Ricklingen, Oberricklingen, Borum, Mühlenberg, Wettbergen

Stadtbezirk 9

Wir sind für Sie da:

➤ **Bianca Moldenhauer**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-43687

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-43687
E-Mail 57.22.9@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Ricklinger Stadtweg 46
30459 Hannover
freitags 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-43687

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Ricklinger Stadtweg 46
30459 Hannover
montags 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-42345



Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 10:45 Uhr

Gymnastik

Stadtteilzentrum Ricklingen

Leitung: Susanne Behnk

Anne Stache Allee 7, Raum 24

montags

14:00 – 14:30 Uhr

Gymnastik

Stadtteilzentrum Ricklingen

Leitung: Susanne Behnk

Anne Stache Allee 7, Raum 24

montags

nach Absprache

13:30 – 14:00 Uhr

Gymnastik

Gemeindehaus St. Thomas Kirche

Leitung: Ilse Dohmeyer

Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

Letzer Montag
im Monat

14:30 – 16:30 Uhr

„Bunter Nachmittag in Wettbergen“

Spielen, klönen, bewegen – der Einsamkeit entgegen!

Leitung: Anja Muhs

Karl-Flor-Haus, Bergfeldstraße 30

Anmeldung erforderlich

montags

14:30 – 16:00 Uhr

„Spielerunde“

gespielt werden verschiedene Gesellschaftsspiele

Leitung: Fr. Behnk

Stadtteilzentrum 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
Teilnehmer*innenzahl begrenzt,
Anmeldung erforderlich

montags
16:20 – 17:00 Uhr

Körper- und
Phantasiereisen

montags
17:05 – 17:45 Uhr

Klassisches
Autogenes Training

montags
17:50 – 18:30 Uhr

Progressive
Muskelentspannung

dienstags
9:00 – 12:00 Uhr

„Farbenzauber“

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

freitags
1 x monatlich
10:00 – 12:00 Uhr

„Smartsurfen in netter Runde“

in Wettbergen
Leitung: Anja Muhs
Lutherzimmer der Johannes der Täufer Kirche
An der Kirche 23, 30457 Hannover
Anmeldung erforderlich

dienstags
13:45 – 14:45 Uhr

Topfit 60+

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1, Leitung: Serap Geldec
Anmeldung erforderlich

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

Gymnastik auf der Matte

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1, Leitung: Serap Geldec
Anmeldung erforderlich

dienstags

16:30 – 18:30 Uhr

Strick-, Stick- und Häkelkreis

mit russischsprachigen Senior*innen und Interessierten
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1, Leitung: Ludmilla Stabel

mittwochs

im Sommer

9:00 – 10:00 Uhr

im Winter

10:00 – 11:00 Uhr

Walking-Gruppe I für Anfänger

Leitung: Renate Reichrath
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen
Mühlenholzweg, Ricklingen

mittwochs

12:00 – 13:30 Uhr

Bewegung nach Musik/Tanzen

Leitung: Elvira Leise
STZ Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1

donnerstags

Gruppe 1

9:00 – 10:00 Uhr

Gruppe 2

10:15 – 11:15 Uhr

Topfit 60+

Stadtteilzentrum Ricklingen
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

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
1 x 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: Frau Muhs

Kooperationspartnerin ist die

Stadt- und Schulbibliothek Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1, 30457 Hannover

Anmeldung erforderlich

mittwochs

15:00 -16:00 Uhr

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

Leitung: Silke Preuß

Stadtteilzentrum Ricklingen

montags, 14-tägig

im Sommer

10:00-11:30 Uhr

Im Winter

11:00-12:30 Uhr

Boßeln

Leitung: Jörg Pöhler

Treffpunkt: Saarstraße(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

freitags

15:00 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger

Stadt- und Schulbibliothek Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1

2 x monatlich
nach Absprache
11:00 – 13:00 Uhr

Literaturkreis

Leitung: Anna Buchwald
ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg,
kath. Pfarrgemeinde Maximilian Kolbe
Mühlenberger Markt 5, Teilnehmer*innenzahl
begrenzt, Anmeldung erforderlich

Angebote mit Kostenbeitrag

dienstags
10:30 – 11:30 Uhr

Qigong (Chinesische Heilgymnastik)

Leitung: Susann Mayer-Schierstädt
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1
Hinweis: Es fallen Kursgebühren
pro Sitzung von 3,50 Euro an.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

montags
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

Linden, Limmer

Stadtbezirk 10

Wir sind für Sie da:

› Seher Sahin

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-42670

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42670
E-Mail 57.22.10@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße
Pfarrlandstraße 3
30451 Hannover
Stadtbezirkliche Beratung
Montag 9:00 – 13:00 Uhr und
nach telefonischer Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-42670

10

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herkert

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

9:00 – 9:30 Uhr

Gruppe 1

9:45 – 10:15 Uhr

Gruppe 2

10:30 – 11:00 Uhr

Gruppe 3

11:15 – 11:45 Uhr

Gruppe 4

12:00 – 12:30 Uhr

Gruppe 5 (Sanfte Gymnastik)

montags

PC-Beratung

11:30 – 14:30 Uhr

für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

Telefon 0511/5394890

montags

Rommé

14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Barbara Kaufmann

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

Senior*innenkreis für türkische Frauen

15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags

Gedächtnistraining

11:00 – 12:00 Uhr

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

dienstags

13:30 – 14:30 Uhr

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 1

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 2

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

dienstags

14:00 – 17:00 Uhr

Rommé für Frauen ab 60 Jahren

Leitung: Hannelore Graeber

Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4

Anmeldung erforderlich

jeden 3. Dienstag

im Monat

Wandergruppe „Flotte Sohle“

Leitung: Joachim Bensemam

Treffpunkt nach Absprache

Das Programm kann in den Begegnungsstätte
Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover, im
SPN-Stadtbezirksbüro, Ricklinger Stadtweg 46,
30459 Hannover, und in der Osterstraße 31,
30159 Hannover, abgeholt werden.

Anmeldung erforderlich

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

Chorgruppe Linden Leaves

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

mittwochs
9:00 – 12:00 Uhr

Bridge macht Ihrem Kopf Beine!

Leitung: Jutta Heinrich
Ernst Korte Haus, Posthornstraße 2
www.Linden-Bridge.de

mittwochs
14:30 – 16:30 Uhr

Geselliger Treffpunkt – Gesprächs- und Spielkreis

Leitung: Karin Huber
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

Farbwelten – die Kraft der Farben

Leitung: Judith Kleinemeier
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

1 x im Quartal

Jahreszeitenfrühstück

Leitung: Dagmar Slomke
Gemeindehaus St. Nikolaikirche, Sackmannstraße 27
Anmeldung erforderlich

mittwochs
15:00 – 16:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen

Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

donnerstags
13:30 – 14:30 Uhr

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 3

Leitung: Marine Karapetian
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

jeden 1. und 3.
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.

Leitung: Angela Engelke-von Bruch
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover
Anmeldung erforderlich

jeden 1. und 3.
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 im Monat
Gruppe 1
13:00 – 14:30 Uhr
Gruppe 2
15:00 – 16:30 Uhr

Bingo

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
Telefon 0511/168-41464
Fax 0511/168-46401
E-Mail 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Ahlem, Badenstedt, Davenstedt

Stadtbezirk 11

Wir sind für Sie da:

➤ **Alexandra Wiechert**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-42651

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42651
E-Mail 57.22.11@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Haus der Begegnung
Krugstraße 7
30453 Hannover
Stadtbezirkliche Beratung
Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr
Telefon 0511/168-42651



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
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7
Anmeldung erforderlich
Teilnehmer*innenzahl begrenzt

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 – 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
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7
Anmeldung erforderlich
Teilnehmer*innenzahl begrenzt

donnerstags
16:00 – 17:00 Uhr

**Offene Smartphone-Sprechstunde
Fragen rund um das Handy**

Leitung: Mohammad Lehfi
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugsstraße 7
Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,
können Wartezeiten entstehen.

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

Minigolf
Leitung: Hella Politze
Bahngolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48 A

montags, 14-tägig
15:00 – 16:00 Uhr

Kunstkreis
Leitung: Hannelore Schaefer
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 1. Montag
ab 10:00 Uhr
November bis 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
Programm-
besprechung

**Erlebnisgruppe West –
gemeinsam etwas unternehmen**
Leitung: Hiltrud Ottemann
TUS Davenstedt, Geveker Kamp 20
Programm auf Anfrage

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

Fahrradgruppe Westend
Leitung: Siegmar Surrey, Ingrid Surrey
Treffpunkt: Geveker Kamp 20, Davenstedt
Programm auf Anfrage

dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

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

mittwochs

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herkt

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Anmeldung erforderlich,

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

8:30 – 9:15 Uhr

Gruppe 1

9:15 – 10:00 Uhr

Gruppe 2

10:00 – 10:45 Uhr

Gruppe 3

10:45 – 11:30 Uhr

Gruppe 4

11:30 – 12:15 Uhr

Gruppe 5

mittwochs

Sitzgymnastik

12:15 – 13:00 Uhr

Leitung: Ute Malz-Herkt

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Anmeldung erforderlich

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

mittwochs

Klönschnack am Mittwoch

14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Ergül Ünal, Selma Ünal

Kurt Partzsch Begegnungsstätte

Woermannstraße 70 A, Davenstedt

mittwochs

Skat und Rommé-Gruppe

14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Dagmar Neils, Bernhard Bernecker

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Eckardt Röttger

Café Kiezbook

Davenstedt, Davenstedter Markt 25

freitags

14:00 – 17:00 Uhr

Rommé-Gruppe

Leitung: Ingrid Claus

Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte

Woermannstraße 70 A, 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

Woermannstraße 70 A, Davenstedt

2 x im Monat

donnerstags

16:30 – 19:00 Uhr

und nach

Vereinbarung

Meditation des Tanzes II

Leitung: Marion Balzer

Ahlem, Haus der Begegnung

Krugstraße 7

Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Nordhafen, Burg, Ledeburg, Leinhausen

Stadtbezirk 12

Wir sind für Sie da:

› Sophie Müller

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Telefon 0511/168-42900

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42900
E-Mail 57.22.12@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Stadtteilzentrum Stöcken
Eichsfelder Straße 101, 30419 Hannover
mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon 0511/168-42900

Senioren- und

Pflegestützpunkt Niedersachsen

Stadtteilzentrum Stöcken
Eichsfelder Straße 101, 30419 Hannover
freitags 9:00 – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon 0511/168-42345

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.

Gymnastik

montags

14:30 – 15:15 Uhr

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Brigitte Becker

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

montags

ab 10:00

Wandern

Leitung: Irmgard Westphal

Treffpunkt und Beginn nach Absprache

montags

15:30 – 19:00 Uhr

Tischtennis

Leitung: Victor Trochkin

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags, außer

jeden 3. Dienstag

16:00 – 18:00 Uhr

Persischer Literaturkreis

Leitung: Seyede Atieh Sajadi

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

78 **Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder,
Nordhafen, Burg, Ledeburg, Leinhausen**
Stadtbezirk 12

dienstags **Russischer Karaokeclub**
17:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Tamara Katsperovska
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

mittwochs **Lotte-Lettau-Blockflötenkreis**
9:30 – 10:30 Uhr
Leitung: Mirjam Al Naieb
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

1. und 3. Mittwoch
im Monat **Gedächtnistraining**
14:00 – 16:00 Uhr
Leitung: Inci Atatop
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

donnerstags **Französisch-Konversationskreis**
10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Christiane Schmidt, Ilke Panz,
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

donnerstags **Spielegruppe (Gesellschaftsspiele)**
14:30 – 16:30 Uhr
in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Stöcken
Leitung: Anette Rolfs
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

donnerstags **Schachspielen**
ab 14:30 Uhr
Leitung: Alexander Ser
Begegnungsstätte
Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

1. und 3. Donnerstag
im Monat **Kintopp – Spielfilme
gemeinsam sehen und darüber reden**
15:00 – 18:00 Uhr
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

Essen gehen

freitags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Die Feinschmecker 2

Leitung: Gisela Neubauer

Speiselokale in Hannover

samstags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Die Feinschmecker 1

Leitung: Gisela Neubauer

Speiselokale in Hannover

sonntags

12:00 Uhr

1 x 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 Straße 101

80 **Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder,
Nordhafen, Burg, Ledeburg, Leinhausen**
Stadtbezirk 12

Angebote in Kooperation

dienstags **Funktionstraining für Ältere**
11:00 – 12:00 Uhr Anmeldung erforderlich unter Telefon 0511/756588
donnerstags Physikalische Praxis, Eichsfelderstraße 95
17:00 – 18:00 Uhr in Kooperation mit dem Projekt „Gesund in Stöcken“

dienstags **ZWAR – Schachgruppe für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene**
15:00 – 19:00 Uhr Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstraße 101
in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

mittwochs Herrenhausen: **Treffpunkt Nikolai**
14:00 – 16:00 Uhr Leitung: Cornelia Buchmann
St.-Nikolai-Stift Herrenhausen
Alte Herrenhäuser Straße 40

montags Stöcken: **Montag-Klub**
14:30 – 16:30 Uhr Leitung: Anette Rolfs
Stadteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

jeden 3. Mittwoch Stöcken: **Senior*innenclub
Schwarze Heide**
im Monat Leitung: Detlef Gucia
Beginn 15:00 Uhr Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V.
Programmbeginn Köllingsmoor 1, 30855 Langenhagen
15:30 Uhr

Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen

Stadtbezirk 13

Wir sind für Sie da:

➤ **Léonie Breuckmann**

Dipl. Sozialwissenschaftlerin
Telefon 0511/168-43409

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-43409
E-Mail 57.22.13@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Stadtbezirksbüro

Schulenburg Landstraße 20
30165 Hannover
mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-43409

13

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 Efiomova

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

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

15:00 – 17:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt im Monat

Gesprächs- und Spielkreis

Leitung: Stefanie Freitag

Nachbarschaftsladen des MSV e.V.

Bömmelburgstraße 33

Sonstige Angebote

mittwochs
15:30 – 17:30 Uhr

Queer 60+

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper
Andersr(a)um, A sternstraße 2

Anmeldung erforderlich bei
Loek Grobben, Telefon 0511/4506788 oder
Bernd Hartenberger, Telefon 0152/51703380

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

Register

A

Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung	55
---	----

B

Bingo.....	69
Biodanza	24

C

Chor.....	67
-----------	----

D

Demenz.....	46, 69
-------------	--------

E

Eisenbahn	14
Englisch	68
Entspannung	22, 37, 59
Erlebnis	12, 38, 69, 73
Essen, Restaurant	11, 14, 19, 41, 49, 79

F

Kino, Kintopp	25, 31, 39, 78
Frühstück.....	15, 31, 34, 42, 56, 67, 69, 84
Foto.....	33, 83

G

Gedächtnistraining 23, 25, 30, 53, 65, 78, 83
Gymnastik 9, 10, 11, 14, 18, 22, 24, 27, 32, 36, 37, 48,
53, 58, 60, 63, 65, 73, 74, 77, 82

H

Handarbeiten 36, 44, 56, 60

K

Kartenspiele (Skat, Doppelkopf,
Rommé, Canasta) 25, 30, 32, 44, 48, 49,
56, 73, 74, 77, 75, 79
Kegeln 10, 41
Konzerte 9

L

Literatur 15, 63, 77

M

Malen 49, 52
Minigolf 76
Musik 9, 25, 34, 42, 60, 84
Männer 31

O

Offene Treffpunkte
mit festem Programmangebot 12, 26, 42, 50, 54, 63, 80, 85

P

- PC, Smartphone 21, 24, 26, 29, 30, 33, 37,
43, 56, 65, 68, 71, 72
- Pilates..... 27
- Plattdeutsch 16

Q

- Qigong 9, 23, 38, 54, 63
- Queer..... 85

R

- Radfahren, Fahrradfahren 12, 16, 29, 34, 59, 65
- Russischsprachige/deutsch-
russischsprachige Angebote 16, 19, 22, 34, 60, 65, 78, 79, 83, 84
- Rentenberatung 30

S

- Schach 30, 78, 80
- Schreibwerkstatt 49
- Selbstverteidigung..... 23
- Seniorenbüro..... 29, 43
- Singen..... 11, 22, 23, 33, 52
- Sonntagscafé 25, 34, 45, 63
- Spaziergänge, Wandern 16, 18, 19, 77
- Spiele 15, 25, 30, 32, 33, 34, 39, 48, 49,
58, 62, 67, 77, 78, 82, 84

T

Tanzen	10, 24, 27, 42, 49, 52, 60, 75, 82, 85
Tischtennis	41, 77
Türkischsprachige/deutsch- türkischsprachige Angebote	7, 52, 53, 65, 66, 67, 69, 82, 83

W

Walking.....	37, 43, 60, 61
--------------	----------------

Y

Yoga	9, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 38, 48, 60, 61, 66, 68, 84
------------	---

Z

ZWAR	80
------------	----

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:

Telefon 0511/168-42345

Montag bis Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr

Freitag 8:00 – 13:00 Uhr

Landeshauptstadt



**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

Fachbereich Senioren
Kommunaler Seniorenservice Hannover

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

Redaktion
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung
fuchsthase, Hannover

Druck
Bruns Druckwelt, Minden



www.seniorenberatung-hannover.de