

FACHBEREICH SENIOREN



Information und Geselligkeit

BEGEGNUNGEN IN IHREM STADTTEIL

Januar-Juni 2024

Landeshauptstadt Hannover

HAN
NOV
ER 

**Liebe
Leser*innen,**

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

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

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



(Dagmar Vogt-Janssen)
Fachbereichsleitung

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45

www.senioren@hannover-stadt.de

2 | Stadtbezirkliche Übersicht

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

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

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr.31
30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45

www.senioren@hannover-stadt.de

Hier noch einige Informationen zu unseren Angeboten:

Offene Freizeit- und Kreativangebote

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

Eine Anmeldung ist eventuell erforderlich.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

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

Einzelveranstaltungen

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

Beratung und Information

In den Stadtbezirksbüros :

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

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

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

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

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

Beratung und Information für Senior*innen mit Zuwanderungsgeschichte

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

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und ist kostenfrei.

Montags 14:00 - 17:00 Uhr, Osterstr. 31
in russischer Sprache.

Dienstags 14:00 - 17:00 Uhr, Osterstr. 31
in türkischer Sprache.

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Rabea Ebermann

168-4 26 52

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

montags 10:30 – 14:30 und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 52

e mail: 57.22.1@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

„Initiative Bürgerbegegnungen Rouen-Hannover im Rahmen der Städtepartnerschaft“

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

Leitung: Gudrun Seth, Heinrich Gudehus, Barbara Maria Kirsch, Silvia Klingenburg-Pülm

Auskunft zu den offenen Stammtischtreffen erhalten Sie unter 0511 168-42 652

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

Konzerte gemeinsam erleben

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

dienstags
9:00 – 12:00 Uhr

Aquarell-Malkreis

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

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Nina Karl
online über „Zoom“

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong - chinesische Heilgymnastik

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

mittwochs
10:00 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner
online über „Zoom“

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

Gymnastik

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

Senior*innenanz

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

Tanzen im Sitzen
Leitung: Edith Kruse
Seniorentanz
Leitung: Edith Kruse
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Saal

Kreatives Gestalten

donnerstags
14:00 – 17:00 Uhr

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

Kegeln

donnerstags 14tägig
14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Annelore Kubitzky
"Zur Freude" Double Tree by Hilton Hannover
Schweizerhof, Kegelcenter,
Eingang Roscherstr. 7

Literarischer Arbeitskreis für Frauen

donnerstags 14tägig
14:30 – 16:00 Uhr

Leitung: Inge Borchers-Schulze
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Teestube
Teilnehmerzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich

Geselliger Donnerstag - Essen gehen für Frauen

jeden 4. Donnerstag
im Monat 18:00 Uhr

Leitung: Sigrid Gilster

Singen

freitags
11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Lutz Theuerkauf
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum

Nordic Fit

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

Leitung: Stanislav Ivanchuk
Treffpunkt: Haltestelle Zoo

Angebote in Kooperation

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

Gesprächs- und Erlebnisgruppe “Impuls” e. V.

Leitung: Lilia Bernhardt
kath. FABI, Goethestr. 31

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

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Vortragsbeginn 15:30 Uhr

Zoo **Dienstag-Klub**

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

Beginn 15:00 Uhr
Vortragsbeginn 16:00 Uhr

Oststadt **Donnerstag-Klub**

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

Wir sind für Sie da

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

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

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

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

SENIORENSERVICEZENTRUM

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

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 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

12:30 – 13:30 Uhr

Gymnastik mit Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

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

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

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

montags

14:00 – 16:00 Uhr

Modell-Eisenbahner-Gesprächskreis

Leitung: Uwe Apitius

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

dienstags

1. Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

2. Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Monika Heuer

FZH Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

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

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom

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

dienstags

Oktober-März

10:00 – 12:00 Uhr

Offener Frühstückstreff Vahrenwald

Leitung: Ursula Behrens

Ev. Jugendtreff Vahrenwald,

Dragonerstr. 17, 30165 Hannover

1 mal im Monat
dienstags
10:00 – 12:30 Uhr

Street-Art-Touren durch die Stadt Hannover

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

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

dienstags
10:00 – 12:30 Uhr

Rommégruppe "Gut Spiel"

Leitung: Elisabeth Senft
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover
30165 Hannover, Raum 15

mittwochs
10:00 – 11:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Einsteiger*innen

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

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

mittwochs
11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Fortgeschrittene

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

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

mittwochs
9:30 – 10:30 Uhr

Chor "Frisch gesungen"

Leitung: Zhanna Post
Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

mittwochs
14:00 – 16:00 Uhr

Filzwerkstatt Kreatives Gestalten mit Filzen

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

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmer*innen getragen

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

Deutsch-Russische Gesprächsrunde

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

VAHRENWALD, LIST

Stadtbezirk 2

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

Klönschnack auf Plattdeutsch

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

1mal im Monat
donnerstags
nach Absprache
von Mai bis Oktober

Vahrenwalder Radler*innen - Radtouren in und um Hannover -

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

donnerstags
9:30 – 11:30 Uhr

Senior*innenorchester

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

donnerstags
1.Gruppe
10:00 – 11:00 Uhr
2.Gruppe
11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck - für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Nina Karl
Online per Zoom

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

donnerstags
12:00 – 17:30 Uhr

Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen für Frauen

Leitung: Nina Karl
Online per Zoom

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmenden getragen.

donnerstags
10:00 – 13:00 Uhr

Gymnastik mit Atem- und Hata- Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd
online, nach Absprache
Treffen im Vahrenwalder Park

donnerstags
10:00 – 12:00 Uhr

Aquarellmalgruppe

Leitung: Rosa Grapentin
Ev. Jugendtreff Vahrenwald,
Dragonerstr. 17, 30165 Hannover

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

1mal im Monat
donnerstags
nach Absprache
von März bis Oktober

**Wandergruppe
„Wandern ist des Müllers Lust“
- Wanderungen in und um Hannover -**

Leitung: N. N.

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.
(siehe gesondertes Programm)

donnerstags
10:30 – 11:30 Uhr

Bewegungsangebot im Moorkamp

Leitung: Lima Demidjonoka

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

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

donnerstags
17:30 – 19:30 Uhr

**Russischer Sing- und Karaokekreis
Vahrenwald**

Leitung: Nadezda Schröder

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

donnerstags, 14tägig
14:00 – 16:00 Uhr

Kegler-Treff

Leitung: Gerhard Kölling

In der Apenrader Straße 50 im „Vahrenwalder Hof“

Hinweis: Die Kegelbahn wird durch die Teilnehmenden finanziell getragen.

donnerstags
18:00 – 21:00 Uhr

**Theatergruppe „Hier & Jetzt“
für russischsprachige Senior*innen**

Leitung: Alexander Bermas

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

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

freitags
15:00 – 19:00 Uhr

Club Italia anni 50-60

Leitung: Luigi Gallinaro

FZH Vahrenwald, Raum 12, Vahrenwalder Str. 92
30165 Hannover

jeden ersten Freitag
im Monat
Gruppe 1
9:00 – 10:30
Gruppe 2
11:00 – 12:30

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

Leitung: Dr. Alya Lange

Ev. Jugendtreff Vahrenwald,
Dragonerstr. 17, 30165 Hannover

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Doris Landeck

168-4 26 90

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 90

Email: 57.22.3@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIÜRO

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A

30179 Hannover

Sprechzeiten:

mittwochs 9:00 – 13:00 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 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags
9:30 – 10:30 Uhr

Gesichtsyoga DIGITAL

Leitung: Nina Karl
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

montags
10:00 – 11:00 Uhr

Gedächtnistraining Kulturtreff Vahrenheide

Leitung: Annette-Bochynek-Friske
Wartburgstraße 10

montags
10:00 – 11:30 Uhr

PC/Laptop Gruppe für Anfänger

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

montags
11:45 – 13:00 Uhr

Smartphone/Tablet Gruppe für Android

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

montags
12:00 – 13:00 Uhr

Sprechstunde 1 für Smartphone/Tablet für Android und Windows

Leitung: Fabian Welp
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

montags
12:00 – 13:00 Uhr

Sprechstunde 2 für iPhone/iPad/und IOS (Apple)

Leitung: Hartmut Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Gymnastik

montags
13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1

montags
16:00 – 17:00 Uhr

Begegnungsstätte Vahrenheide

Leitung: Julia Tebbe
Plauener Straße 23 A

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche

Leitung: Helga Meise
Niggemannweg 18

BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE

Stadtbezirk 3

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1

montags
13:30 – 14:30 Uhr

Yoga für Senior*innen

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

montags
14:45 – 15:45 Uhr

Yoga auf und mit dem Stuhl

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

montags
17:00 – 17:30 Uhr

Entspannungsübungen

Leitung: Julia Tebbe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

dienstags
9:30 – 11:30 Uhr

Malkreis „Bunte Palette“

Leitung: Klaus Bothe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

dienstags
11:00 – 12:30 Uhr

Senior*innen Malatelier

Leitung: Benedykt Machnik
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

dienstags
16:00 – 17:30 Uhr

Russischer Liederabend - gemeinsam singen oder zuhören

Leitung: Nataliya Ivanova
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 1. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Flotte Flitzer“

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

jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat

Termine auf Anfrage

9:00 – 9:50 **Gruppe 1**

10:00 – 10:50 **Gruppe 2**

Selbstverteidigung und Bewegung

Leitung: Gudrun Zinke

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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

mittwochs

12:15 – 13:15 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Annette Bochynek-Friske

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

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

8:30 – 9:50 Uhr

10:00 – 11:20 Uhr

Schneidern und Nähen

Leitung: Yvonne Müller-Roloff

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Gruppe I

Gruppe II

freitags

10:00 – 11:00 Uhr

Gedächtnistraining 1

Leitung: Bärbel Bechtloff

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Str. 1

freitags

11:30 – 12:30 Uhr

Gedächtnistraining 2

Leitung: Bärbel Bechtloff

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Str. 1

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

freitags
13:30 – 17:00 Uhr

Spielen

(Schach-Skat-Rommé-Rummie-Cup-u.a.)

Leitung: N. N./Beate Hoefs

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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

Koordination: Hartmut Loepert

dienstags
14:00 – 16:00 Uhr

PC-Basis Gruppe

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert, Maria Wolff-Wittmar,

Detlef Wojtera

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

Anmeldung erforderlich

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Smartphone-Gruppe 1

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert

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

Anmeldung erforderlich

donnerstags
10:00 – 11:15 Uhr

Smartphone-Gruppe 2

Leitung: Bernd-Ulrich Köpke

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

Anmeldung erforderlich

donnerstags
14:00 – 15:30 Uhr

PC-Fortgeschrittenen Gruppe

Leitung: N. N. und 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: N. N., Elke Wiesner
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche,
Niggemannweg 18

Angebote in Kooperation

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

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

donnerstags
16:45 – 17:45 Uhr

Tanzgymnastik für Senior*innen
Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags
18:00 – 19:00 Uhr

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

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts
Ursula Michaelis
168-4 00 99

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 00 99
Email: 57.22.4a@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

STADTBEZIRKSBURO

Groß Buchholz
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré
Buchnerstr. 4
30627 Hannover
Sprechzeiten:
montags 12:00 – 14:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 – 4 00 99

Januar -Juni 2024

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Sprechstunde
jeden Dienstag
10:00 – 12:00 Uhr

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

Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig

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

Smartphone - Training für Anfänger (Kein Phone)

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

Montags
14:30 – 18:00 Uhr

Schach - Das königliche Spiel

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

Spiele am Nachmittag Rummikub, Kartenspiele und mehr

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

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

Rentenberatung

**Durch eine Versicherten-Beraterin der
Rentenversicherung**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Mittwochs
9:30 – 13:00 Uhr

Wir spielen Doppelkopf

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr

PC-Club

Ehrfahrungsaustausch und Übungen

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Donnerstags
14:00 – 14:30 Uhr

Sitzgymnastik

Wer rastet der rostet

Seniorenzentrum Warburghof 1, Gesellschaftsraum

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

Denk dich fit - mach mit Gedächtnstraining

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Donnerstags
17:00 – 18:00 Uhr

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

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

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

**Männerrunde - Treffen zum
Gedankenaustausch**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

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

„Maschenzauber“ im Café Carré

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Jeden 1. Samstag
im Monat
17:00 – 19:00 Uhr

Gesprächsrunde um den Samowar

Mit deutschen und türkischen Teilnehmer*innen wollen wir uns mit Herrn und Frau Aksoy in lockerer Runde im Gespräch austauschen und kennenlernen.

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

Sonntags
15:00 – 17:00 Uhr

**Klönen am Sonntagnachmittag
im Café Carré**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

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

Kintopp

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

Nach Filmbeginn kein Einlass mehr möglich

Termine aktuell im
Flyer Café Carré
1 x im Monat
Donnerstags

Frühstücksbuffet im Café Carré

Ein gemütlicher Vormittag mit Frau Toppel

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré, Buchnerstr. 4

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

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

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

Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

Bewegung und Spiel

Leitung: Ekaterina Moiseenko
Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof

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
und Pro Beruf GmbH
Spielarkaden (Innenhof), Buchnerstr. 13B
Telefon (0511) 57 90 95

KLEEFELD, HEIDEVIERTEL Stadtbezirk 4

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Renate Siebler

168-4 36 84

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 36 84

Email: 57.22.4b@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBURO

Kleefeld und Heideviertel

Begegnungsstätte

Rodewaldstraße 17

30625 Hannover

Sprechzeiten:

mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 84

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

Montagsmaler*innen

Leitung: Christiane Tomberger

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden 1. und 3.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

Offener Montagstreff

Fröhliche Kaffee- und Klönrunde

Leitung: Marion Warnecke

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

10:50 – 11:35 Uhr

Gymnastik

Leitung: Angelika Pape

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

dienstags

16:00 – 19:00 Uhr

Skat

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

mittwochs 14tätiglich

9:30 – 11:30 Uhr

Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

ab 6.9. mittwochs

15:30 – 17:00 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

KLEEFELD, HEIDEVIERTEL

Stadtbezirk 4

freitags
16:00 – 18:00 Uhr

Interessantes aus Kultur + Wissenschaft in russischer Sprache

Leitung: Polina Pesotska
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17
Ansprechpartnerin Irina Gaikalowa, Tel. 168-43650

2. Sonntag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Musikalisches Sonntagscafé

Leitung: Monika Gehle
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

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

Spielen am Sonntag

Leitung: Ursula Bayer
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Katja Steffensen

168-4 67 25

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 67 25

Email: 57.22.5@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte

Rathaus Misburg

Waldstraße 9

30629 Hannover

Sprechzeiten:

freitags 8:30 – 12:30

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168- 4 67 25

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Rathaus Misburg

Waldstraße 9

30629 Hannover

Sprechzeiten:

dienstags 9:00 –13:00 Uhr

Telefon: 168– 4 23 45

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:00 Uhr

„Auf in den Tag mit Bewegung“

Leitung: Albina Sartorius

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 ab 18:30 Uhr

Klezmer für Generationen -gemeinsam musizieren-

Leitung: Dr. Johanna Langner-Sobczyk

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0176-65086516

dienstags 14täglich

10:00 – 12:00 Uhr

gerade Kalenderwochen

Klönen am Vormittag für Frauen ab 60

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Anmeldung erforderlich, Tel.: 168-4 67 25

dienstags

Gruppe 1

11:00 – 12:00 Uhr

(ca 5km)

12:00 – 13:00 Uhr

Gruppe 2

(ca 2,5km)

Nordic Walking

Leitung: Irina Essert

Treffpunkt nach Vereinbarung,

Infos unter Tel.: 168-4 67 25

dienstags 14täglich

ungerade

Kalenderwochen

9:30 – 10:30 Uhr

Qigong

Leitung: Renate Krieghoff

Misburg im Park (bei unpassendem Wetter:

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9)

Infos unter Tel.: 168-4 67 25

mittwochs
10:10 – 10:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung für Einsteiger

Leitung: Diemut Taal
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs
11:00 – 11:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung für Fortgeschrittene

Leitung: Diemut Taal
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs
12:00 Uhr – 12:45 Uhr

Autogenes Training

Leitung: Diemut Taal
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

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

Mein Smartphone (noch) ein Geheimnis

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

donnerstags
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Anne Muhle
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

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

Mein Smart Phone (noch) ein Geheimnis

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

1x im Monat
Konzertbesuch oder
andere Aktivität

Konzerte/Museen mit anderen Frauen gemeinsam erleben

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

Frühjahr bis Herbst,
1x monatlich

Misburger Drahtesel

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

MISBURG, ANDERTEN

Stadtbezirk 5

freitags

10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Wohlfühlyoga

Leitung: Christa Rademacher

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

3. Samstag

im Monat

Spielen und Erzählen am Samstag

überwiegend Rummikub und Skip-Bo, offen für weitere Vorschläge

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

1. Sonntag

im Monat

13:30 Uhr – 16:00 Uhr

Spielenachmittag am Sonntag

Rummikub, Skip-Bo, Triominos

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

1 x mtl.

jeden 2. Sonntag

im Monat

14:30 – 17:00 Uhr

Kintopp Misburg**-Spielfilme sehen und gemeinsam klönen**

Leitung: Cornelia Schneider

Unter 168-4 67 25 bitte nachfragen ob es Änderungen gibt.

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Angebote in Kooperation

dienstags und freitags

14:30 - 17:00 Uhr

Senior*innenklub

Leitung durch Kooperationspartner AWO, SoVD

und Misburger Kirchengemeinden

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Diana Friedenberg

168-4 58 76

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr.31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 58 76

Email: 57.22.6@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

30559 Hannover

freitags 10:00 – 14:00 Uhr

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168-4 58 76

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Bewegungsübungen

Leitung: Beate Hönicke

Grundschule Am Sandberge

montags 16:15 – 17:15 Uhr

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)

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr

Wülferode

Montagstreff

Leitung: Marlis Möhrle, Inge Lampasiak

Alte Schule Wülferode, Kirchbichler Straße 6

Beginn 14:00 Uhr

Programmbeginn

15:00 Uhr

Bemerode

Donnerstag-Klub

Leitung: Dr. Rosemarie Woelfert

Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

(Anmeldung erforderlich unter 0511 168-45876)

Angebote in Kooperation

dienstags

9:30 – 10:30 Uhr

Locker vom Hocker

- Bewegungsangebot im Sitzen -

Leitung: Bärbel Ehrlich

in Kooperation mit dem TSV Wülferode

Mehrzweckhalle, Kirchbichler Str. 6

(Das Angebot pausiert in den Schulferien)

Seniorenbüro Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Sprechstunde
Jeden Montag
11:00 – 13:00 Uhr

**Information und Angebote für Senior*innen
im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative**
Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1
Tel: 168-4 87 85
www.seniorenbuero-kbwrode.de

Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig

Dienstags
10.30-11.30 Uhr

Nordic Walking

Leitung: Elke Oelert, 0511 2139331
Eingang Tiergarten am Hotel Leonardo, Tiergartenstraße 17

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

Smartphone-Laptop-Hilfe

Leitung: Jutta Koopmann
Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1
(Das Angebot pausiert in den Schulferien)

1. Mittwoch im Monat
15.00 Uhr

Kinocafé im Heinemannhof Kaffee, Kuchen & Film

Leitung: Elke Oelert, 0511 2139331
Heinemannhof, Heinemannhof 1-2

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 PC & Internet

Leitung: Peter Paul Kubina, 0172-6703424
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 Lönsark von April bis Oktober

Kontakt: Rainer Martens, 0511 520714
Ort: Boulebahn im Lönsark

KIRCHRODE, BEMERODE, WÜLFERODE

Stadtbezirk 6

2. Donnerstag im Monat
15.00-17.30 Uhr

Kreative-Strick-Liesel

Leitung: Cristel Hartmann, 0511 60749977

Seniorenbüro, Rathaus Bemeroode, Bemerooder Rathausplatz 1

Freitags
14.00-17:00 Uhr

Skat

Leitung: Michael Droste, 0511 813697

Seniorenbüro, Rathaus Bemeroode, Bemerooder Rathausplatz 1

1. Sonntag im Monat
17.00 Uhr

Senioren-Single-Stammtisch

Leitung: Elke Oelert, 0511 2139331

Ort: wechselnd, in Absprache der Gruppe

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

Boule im Lönsparck von April bis Oktober

Leitung: Marianne Purrmann, 0176 54505111

Ort: Boulebahn im Lönsparck

3. Sonntag im Monat
14.30-17:00 Uhr

Sonntagscafé im Seniorenbüro

Leitung: Gisela Gutkes, 0511 514454

Seniorenbüro, Rathaus Bemeroode, Bemerooder Rathausplatz 1

Termine:
06.07./03.08./
31.08./12.10.
Abfahrt: 14:00 Uhr

**Fahrradgruppe-
Senioren gemütliches Radeln**

(Strecken 35-40 km)

Leitung: Jochen Spiesicke, 0173 8959675

Termine
14.07./11.08.
08.09./06.10./
03.11.

Wandergruppe**Nachmittagswanderung ca 8 km**

Leitung: Waldemar Bock, 0511 525386

Treffpunkte und Ziele werden eine Woche vorher bekannt gegeben

wechselnde Angebote des Seniorenbüros unter: www.seniorenbüro-kbwrode**Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz**

Projektkoordination Christoph Gimmler,

Tel.: 168 - 41464,

Fax: 168 - 46401,

Email: 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

N. N.

168-3 07 73

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 3 07 73

Email: 57-Quartiersentwicklung-Kirchrode@Hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

Regelmäßig im Quartier

Am zweiten Mittwoch
im Monat

11:00 - 13:00 Uhr

Smartphone- Laptop- Pc- Sprechstunde

Ansprechpartner: Friedrich Himstedt

Heinemanhof 2

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

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge

Michael Reysin

168-4 38 29

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 38 29

Email: 57.22.7@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 38 29

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: Irene Rusch
Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)

montags 9:30 – 10:30 Uhr
montags 10:30 – 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

Gruppe I dienstags
13:15 – 14:45 Uhr
Gruppe II donnerstags
13:15 – 14:45 Uhr

Konversationskreise Russisch-Deutsch

Leitung: Irina Giberte
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

jeden 2. Dienstag
im Monat
15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kartenspiel Rommé Gruppe

Leitung: Brigitte von Rein
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

mittwochs
10:00 – 12:00 Uhr

Freude am Malen

Leitung: Frau Alkan
Margot-Engelke-Zentrum Geibelstraße 90,
Forum 1

jeden 1. Mittwoch
im Monat
15:00 – 16:30 Uhr

Deutsch-russischer Gesprächskreis Biographiegeschichten „Krieg und Frieden“ Erzähl Café

Leitung: Anette Winkelmüller
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,
Forum 2 (EG)

donnerstags
15:00 – 17:30 Uhr

Tanzen (Gesellschaftstanz) Tanzklub “Geselliger Donnerstag”

Leitung: Christa Seffner, 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
10:00 – 11:30 Uhr

Freude am Schreiben (Schreibwerkstatt)

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

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Kartenspielen (Canasta)

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

freitags
16:00 – 18:00 Uhr
14-tägig

Spielgruppe

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

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Vortragsbeginn
15:30 Uhr

Südstadt Mittwoch-Kreis Emmanuel Geibel

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

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

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Religionspädagogin, Bachelor of Arts

Anna von der Ehe

168-4 41 19

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr.31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 41 19

Email: 57-Quartiersentwicklung-Suedstadt@Hannover-Stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

QUARTIERSBÜRO

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstr. 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Vereinbarung

Telefon: 168-3 02 84

Regelmäßig im Quartier

Jeden 4. Donnerstag

im Monat

10:00 - 11:30 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Ansprechpartnerin: Anna von der Ehe

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, Forum 1

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

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Rosa Bader

168-4 51 34

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 51 34

Email: 57.22.8@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte Mittelfeld

Am Mittelfelde 104

30519 Hannover

Offene Sprechstunde

Mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr und

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 45134

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:15 Uhr

Senior*innentanz

Leitung: Elvira Leise

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

montags

13:00 – 14:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Senior*innen

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

montags

16:00 – 18:00 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Sergejs Girins

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 11:15 Uhr

Freude am Singen

Leitung: Natascha Herzberg

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Malen

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

Bewegung im Sitzen

Leitung: Brigitte Lutat

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

14:30 – 16:30 Uhr

Dienstag-Gruppe

Leitung: Monika Köllnig

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat

9:30 – 11:30 Uhr

Video- Fotogruppe

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

mittwochs

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marie-Luise Seißeberg

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs

12:00 – 13:00 Uhr

Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

“Hafiza Egzersizi”

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

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: Thuy Ngoc Tran

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

mittwochs

16:00 – 18:00 Uhr

Tanz-Treff für Singles und Paare (Standard + Latein + Disco Fox)

Leitung: Itsuko Cuny, Wolf Dieter Meese

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

freitags

11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Vera Michel

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

jeden 1. Sonntag

im Monat

ab 14:30 Uhr

Bewegender Kaffeeklatsch

Leitung: Dagmar Kluge

Café Korthaus, Gartenburgstr. 46

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

Stadtteilprojekt „Wüfel in Bewegung“

dienstags
18:30 – 20:30 Uhr
nach Absprache

Geschichtswerkstatt

St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim
Hildesheimer Str. 365

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 Wüfel

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Tatjana Hattig

168-3 34 95

Beratung und Information

QUARTIERSBÜRO

QUARTIERSTREFF DÖHREN

Borgentrickstr. 13, 30519 Hannover

montags – donnerstags

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31, 30159 Hannover

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

www.seniorenberatung-hannover.de

Regelmäßig im Quartier

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

Handy-Laptop-PC-Sprechstunde

Leitung: H. J. Schumacher

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Dienstags

11:00 bis 14:00 Uhr

Offene Kreativsprechstunde

Leitung: Karin Schneider

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Mittwochs

14:00 bis 17:00 Uhr

Offene Skat-Gruppe

Leitung: Manouchehr Khaze

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Mittwochs

15:00 bis 18:00 Uhr

Offene Sprechstunde im Quartier

**Kostenfreie Beratung zu allen Themen
rund ums Alter(n)**

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

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 17:00 Uhr

Offene Tischtennisrunde

in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Freitags
13:00 bis 15:00 Uhr

Offene Smartphone-, Laptop- und Tabletsprechstunde

Leitung: Sabine Alsleben
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

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

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Bianca Moldenhauer

168-4 36 87

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 436 87

Email: 57.22.9@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

freitags, 9:00 – 13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 87

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

montags, 9:00 -13:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 23 45

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

montags
9:30 – 10:30 Uhr

Gemeindehaus St. Thomas Kirche
Leitung: N. N.
Oberricklingen, Wallensteinstr. 32

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 14tägig
13:30 – 14:00 Uhr

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

montags
14:30 – 16:00 Uhr

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

montags
14:00 – 14:30 Uhr

Gymnastik
Leitung: Fr. Behnk
STZ Ricklingen, Raum 24

montags
16:40 – 17:10 Uhr
17:15 – 17:45 Uhr
17:50 – 18:30 Uhr

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

dienstags
9:00 – 12:00 Uhr

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

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

Topfit 60+

dienstags
13:45 – 14:45 Uhr

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec
Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

Yoga auf dem Stuhl

dienstags
14:00 – 15:00 Uhr

Leitung: Fr. Hartenstein
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Gymnastik auf der Matte

dienstags
15:00 – 16:00 Uhr

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec
Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

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

dienstags
16:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Ludmilla Stabel
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1

Walking-Gruppe

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

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

Bewegung nach Musik/Tanzen

mittwochs
12:00 – 13:30 Uhr

Leitung: Elvira Leise
STZ Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1

Topfit 60+

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

Stadtteilzentrum Ricklingen

Gruppe 1 Gruppe 2

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

donnerstags
14-tägig
10:00 – 11:00 Uhr
Start am 14.09.23

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 Niedersachsen
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
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)

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

Angebote mit Kostenbeitrag

Qigong (Chinesische Heilgymnastik)

Leitung: Susann Mayer-Schierstädt
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1

dienstags
9:45 – 10:45 Uhr

Gruppe 1

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe 2

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: Edelgard Sanetra, Ilse Dohmeyer, Helga Thelen-Heller
Gemeindehaus der St. Thomas Kirche
Wallensteinstraße 32

jeden 1. Sonntag
im Monat
Beginn 14:00 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Oberricklingen **Sonntagscafé**

Leitung: Dagmar Slomke, Ingrid Tenbruck
Gemeindehaus der St. Thomas Kirche, Wallensteinstraße 32

Wir sind für Sie da

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

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

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

oder

STADTBEZIRKSBIÜRO

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

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herkert

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

9:00 – 9:30 Uhr

Gruppe 1

montags

9:45 – 10:15 Uhr

Gruppe 2

montags

10:30 – 11:00 Uhr

Gruppe 3

montags

11:15 – 11:45 Uhr

Gruppe 4

montags

12:00 – 12:30 Uhr

Gruppe 5 Sanfte Gymnastik

PC-Beratung für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

montags

11:30 – 14:30 Uhr

Rommé

Leitung: Barbara Kaufmann

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

14:00 – 17:00 Uhr

Senior*innenkreis für türkische Frauen

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

15:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen

dienstags
12:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 1

dienstags
13:30 – 14:30 Uhr

Leitung: Marine Karapetian
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 2

dienstags
15:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Marine Karapetian
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

Rommé für Frauen ab 60 Jahren

dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Hannelore Graeber
Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4
Anmeldung erforderlich

Offene Skat-Runde

dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Manoucher Khaze
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

mittwochs
10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe (Malen/Zeichnen/Basteln/Stricken)

Leitung: Edi Klicic
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

mittwochs
14:30 – 16:30 Uhr

Geselliger Treffpunkt - Gesprächs- und Spielkreis

Leitung: Karin Huber
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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 ersten und dritten
Donnerstag im Monat
10:00 – 11:00 Uhr

Gedächtnistraining und Bewegung

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

freitags
11:15 – 12:15 Uhr

Englischgruppe Fortgeschrittene

Leitung: Gaure Gabina - Benze
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
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 Freitag
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

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Susanne Beike

168-4 26 51

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 51

Email: 57.22.11@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Haus der Begegnung

Krugstr. 7

30453 Hannover

Stadtbezirkliche Beratung

Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 - 4 26 51

Juli - Dezember 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

PC- und Smartphone Angebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

und online nach Vereinbarung

PC-Gruppe für Fortgeschrittene

(Technik, Multimedia, neue Medien)

Leitung: Gerda Oberg, Gernot Sander

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat

14:00 – 15:00 Uhr

Offene Handy-Sprechstunde

Fragen rund um das Mobiltelefon

Leitung: Mohamed Lehfi

Badenstedt, im Wohncafé, Suttnerweg 1

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

PC/Laptop Gruppe

Leitung: Mohammad Lehfi

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

15:00 – 16:00 Uhr

Offene Tablet/Laptop-Sprechstunde

Fragen rund um den PC

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

Stadtbezirk 11

donnerstags
16:00 – 17:00 Uhr

Offene Smartphone-Sprechstunde

Fragen rund um das Handy
Leitung: Mohammad Lehfi
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7
Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,
können Wartezeiten entstehen

freitags
16:00 Uhr – 17:00 Uhr

Offene Handy-Sprechstunde Fragen rund um das Mobiltelefon

Leitung: Mohammad Lehfi
Café Kiezbook, Davenstedter Markt 25, Davenstedt
Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,
können Wartezeiten entstehen

montags
ab 9:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Spaziergänge

Leitung: Erika Bammer
Treffpunkt: Ahlem
Anmeldung erforderlich

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

Minigolf

Leitung: Hella Politze
Bahnengolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48a

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
14:30 Uhr – 17:30 Uhr

Doppelkopf

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

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

Gymnastik

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

Gruppe 1
Gruppe 2
Gruppe 3
Gruppe 4
Gruppe 5

mittwochs
12:15 – 13:00 Uhr

Sitzgymnastik

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

mittwochs
14:00 – 17:00 Uhr

Skat und Rommé-Gruppe

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

mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

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

donnerstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Vera Michel
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Rommé-Gruppe

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

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

Stadtbezirk 11

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

Doppelkopf

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

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

Meditativer Tanz (Kreistänze)

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

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

Meditativer Tanz II

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

Treffpunkt und Beginn
nach Absprache

Wandern

Leitung: Siegmur Surrey, Ingrid Surrey
Treffpunkt: Geveker Kamp 20, Davenstedt

Angebote in Kooperation

14-tägig, montags
10:00- 12:00 Uhr

Kunstkreis

In Kooperation mit dem Kunstkreis Ahlem e. V.
Ahlem, Haus der Begegnungen, Krugstr. 7

Offener Treffpunkt mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr
Programmbeginn
15:00 Uhr

Davenstedt Mittwoch-Klub

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

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts
Leslie Krebs
168-42900

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 29 00
Email: 57.22.12@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Stadtteilzentrum Stöcken
Eichsfelder Str. 101
30419 Hannover
mittwochs 9:00 – 13:00 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
Telefon: 168 – 4 23 45

Januar -Juni 2024

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

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags/mittwochs
ab 13:30 Uhr

Skatspielen

Leitung: Wolfgang Heinzl
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

montags
13:00 – 14:00 Uhr

internationale Gymnastikgruppe

Leitung: Tatjana Toporik
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54
Anschließend besteht die Möglichkeit gemeinsam Kaffee zu trinken

montags
14:30 – 15:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Tatjana Toporik
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags
10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Brigitte Becker
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

donnerstags
11:30 – 12:15 Uhr

Leitung: Zhanna Post
Friedrich-Wasmuth-Haus, Eichsfelder Str. 54a

montags
10:00 – 10:00 Uhr

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
9:00 – 11:30 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

mittwochs
14:00 – 16:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt Ledeburg Kaffeetrinken, Gespräche, Spiele

Leitung: Anette Rolfs, i. V. Angelika Heese
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

donnerstags
10:30 – 12:00 Uhr

Französisch-Konversationskreis

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

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: Uwe Schmidt
Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V., Köllingsmoor 1

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialwissenschaftlerin

Léonie Breuckmann

168-4 34 09

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 34 09

Email: 57.22.13@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIRO

Schulenburg Landstraße 20

30165 Hannover

mittwochs 8:00 – 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 34 09

Januar -Juni 2024

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

9:30 – 10:30 Uhr

Bewegung mit Musik

Leitung: Zhanna Post

Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

montags

10:00 – 11:00 Uhr

Fit und Gesund 1 (Gymnastik)

Leitung: Erika Bondar

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

11:15 – 12:15 Uhr

Fit und Gesund 2 (Gymnastik)

Leitung: Erika Bondar

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

14:00 – 15:00 Uhr

Tanz für die Gesundheit

Leitung: Tatiana Efiomova

Hanova-Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

dienstags

10:00 – 11:30 Uhr

Deutsch-Russischer Dialog

Leitung: Britta Lisa Emmermann

Nachbarschaftsladen MSV.e.V. Bömmelburgstr. 33

dienstags

11:30 – 12:30 Uhr

Tanz für die Gesundheit 2

Leitung: Tatiana Efiomova

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

Gymnastik für Senior*innen

Leitung: Irene Rusch

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

dienstags

14:00 – 16:30 Uhr

Rommé „Gut Spiel“

Leitung: Sigrid Becker

Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

dienstags

17:15 – 18:45 Uhr

Sanftes Yoga für Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

dienstags

15:00 – 17:00 Uhr

Café-Kränzchen

Leitung: Renate Böttcher

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

NORDSTADT, HAINHOLZ, VINNHORST, BRINK-HAFEN Stadtbezirk 13

donnerstags
10:00 – 11:45 Uhr

Sitzgymnastik für Senior*innen im Wohncafé

Leitung: Irene Rusch
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

donnerstags
10:00
alle 14 Tage

Wanderung mit Andreas

Leitung: Andreas Goos
Treffpunkt: nach Programm

donnerstags
11:30 – 12:30 Uhr

Sitzgymnastik für türkische Senior*innen

Leitung: Ümmühan Hoyraz
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

donnerstags
11:30 – 14:00 Uhr
alle 14 Tage

Schnippeln, Kochen und Genießen

Leitung: Andreas Goos
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

donnerstags
12:30 – 13:30 Uhr

Türkische Senior*innen - Tanzgruppe

Leitung: Ümmühan Hoyraz
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Die gesellige Runde

Leitung: Sigrid Becker
Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Russischer Karaoke

Leitung: Tatiana Efimora
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

LSBTIQ 60+

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper

Andersr(a)um, Asternstr. 2

Anmeldung erforderlich bei Loek Grobben, Tel.: 4 50 67 88 oder

Bernd Hartenberger Tel.: 015251703380

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

donnerstags

10:00 – 11:30 Uhr

Türkischer Senior*innenklub

Leitung: Ümmühan Hoyraz

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

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

K

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

L

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

M

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

O

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

P

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

Q

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

R

Radfahren	12, 16, 29, 34, 59, 65,
Russischsprachige / Deutsch - Russischsprachige Angebote	6, 9, 10, 11, 13, 16, 26, 37, 48, 52, 63, 64, 67, 68
Rentenberatung	21

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

Weitere Informationen

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

www.seniorenberatung-hannover.de

Sie erreichen uns auch über das

Seniorentelefon der Stadt Hannover
168 – 4 2345

Mo.-Do. 8:00 – 16:00 Uhr

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr

Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

FACHBEREICH SENIOREN
Kommunaler Seniorenservice

Osterstr. 31
30159 Hannover
0511 168-4 23 45

Redaktion:
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung:
www.volkmann-grafik.de

Druck:
Letterdruck

Stand:
10/2023

www.senioren@hannover-stadt.de