

VERANSTALTUNGEN

FACHBEREICH
SENIOREN

24

AKTIV DURCH DAS
1. HALBJAHR 2024

Landeshauptstadt
Hannover

HAN
NOV
ER

Guten Tag!

das Jahr 2023 liegt fast hinter uns. Wir würden uns freuen, wenn Sie den Zeitraum vom 01.01. bis zum 30.06.2024 weiterhin mit uns aktiv gestalten werden. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

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

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

Das Programm für das zweite Halbjahr 2024 liegt im Juni 2024 vor.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Witterungsbedingt oder aus organisatorischen Gründen können kurzfristig Veranstaltungen ausfallen.

Für Text und Inhalt sind die jeweiligen Veranstalter*innen verantwortlich.



Der Veranstaltungsraum im Fachbereich Senioren verfügt i. d. R. über eine Induktionsanlage.

WICHTIGE HINWEISE FÜR VERANSTALTUNGEN DES KSH:

Die telefonische Anmeldung beginnt unter Tel.: 168-42345 ab dem

13. Dezember 2023 um 8:30 Uhr

Ausstellungen, Kultur und Geschichte	2
Besichtigungen	10
Erfahrungsaustausch und Diskussion	13
Erwachsenenbildung	16
Geselligkeit und Aktivitäten	17
Informationen	27
Tagestouren	45
Vorschau	53
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht aller Veranstaltungen	54
Veranstalter*innen	58
Not- und Krisensituationen	59

04.01.2024 DONNERSTAG

City-Kino

Aktuelle und ältere Kinofilme

- | | |
|---------------------|---|
| Treffpunkt: | Veranstaltungsraum im EG, Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“) |
| Einlass: | 15:00 Uhr |
| Filmstart: | 15:45 Uhr |
| | Jeden ersten Donnerstag im Monat werden
anspruchsvolle und heitere Filme gezeigt, die
auch für Senior*innen interessant sind. |
| Weitere
Termine: | 01.02., 07.03., 04.04., 02.05. und 06.06.2024 |
| Leitung: | Peter Görlich |
| Vertreter: | Udo Treuer |
| Eintritt: | Die Teilnahme ist kostenfrei.
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. |
| Anmeldung: | ist nicht erforderlich |
| Veranstalter: | Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31,
Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345 |

01.02.2024 DONNERSTAG

Kultur erleben am Vormittag

Weder Königin noch Göttin –

vom Leben der ‚einfachen‘ Frauen im Alten Ägypten

Treffpunkt: 11:15 Uhr

Museum August Kestner, Trammplatz 3,
30159 Hannover

(U-Station „Aegidientorplatz“ oder
Buslinien 100/200 „Willy-Brandt-Allee“
oder Buslinie 120 „Friedrichswall“)

Im Mittelpunkt unserer Veranstaltung stehen diesmal Frauen, die nicht zur Königsfamilie oder zur Residenzelite gehörten, sondern Frauen aus ‚einfachen Verhältnissen‘. Was wissen wir etwa über das Leben und Sterben der Frauen auf dem Lande? Welche Familienverhältnisse können wir rekonstruieren? Die Veranstaltung teilt sich in einen Vortrag mit Präsentation sowie einen anschließenden Rundgang durch die Ausstellung, der Gelegenheit gibt, anhand ausgewählter Exponate Teilaspekte zu vertiefen.

Leitung: Ulrike Dubiel, M.A.

Kosten: 7,00 € (inkl. Kaffee und Tee)

Ende: 13:15 Uhr

Anmeldung: Tel.: 0511 168 42120 oder 168 44456

oder per E-Mail:

museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de

Hier sind auch weitere Informationen erhältlich.

Veranstalter: Museum August Kestner

05.02.2024 MONTAG

HISTORICA:

Menschen, die Geschichte schrieben:

GUSTAV KLIMT

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

Beginn: 18:30 Uhr

Er gilt als einer der bedeutendsten österreichischen Maler. Er war der bekannteste Vertreter der Kunst- richtung Wiener Jugendstil und hatte einen großen Einfluss auf die Menschen in seiner Zeit. Auch wenn die Namen vieler seiner Gemälde wie z.B. „Judith und Holofernes“ oder „Der Kuss“ nicht allen bekannt sind, so begegnen einem diese Gemälde doch noch heute auf allerlei Gegenständen des All- tags: Regenschirmen, Halstüchern oder Servietten- haltern. Auch das Privatleben von Gustav Klimt war ziemlich turbulent und von großem allgemeinen Interesse.

GUSTAV KLIMT gehört zweifelsohne zu den bekann- testen Künstlern des ausgehenden 19. und begin- nenden 20. Jahrhunderts. Mit seinen Bildern hat er einen ganz neuen Stil begründet. Was für ein Mensch war GUSTAV KLIMT? Was trieb ihn an? Was ist das Besondere an seinen Gemälden? An diesem Abend werden wir anhand von vielen Gemälden und Zeichnungen einen Einblick in sein Leben und Schaffen bekommen.

Zum 91. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informations- abends steht das reichhaltige Schaffen von Gustav Klimt.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig.

Veranstalter: DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN,
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

16.02.2024 FREITAG

Erlebnis Museum –

Das Gespräch zum Kunstgenuss

Treffpunkt: Ein Museum in Hannover – wird noch bekannt gegeben

Beginn: 14:00 Uhr

Dieser Museumskurs lädt alle Menschen, mit und ohne Einschränkungen, zum Gespräch über Kunst ein. Wir verbinden die Freude an Ausstellungen mit einem Austausch im Gespräch. Wir treffen uns einmal im Monat.

Am Anfang informieren wir zum Thema der Ausstellung und zum Ablauf des Nachmittags.

Diese Informationen bekommen Sie auch schriftlich.

Durch das Museum gehen wir in kleinen Gruppen. Bei dem Rundgang zeigen wir uns unsere Lieblingsstücke. Die besondere Bedeutung der Werke wird besprochen. Der Nachmittag endet mit einem Gespräch im Museums-Café.

Das Museum für das erste Treffen wird rechtzeitig bekannt gegeben. Beim ersten Treffen legen wir zusammen fest, welche Ausstellungen bei den nächsten Terminen besucht werden.

Der Eintritt in die Dauer-Ausstellungen der Museen ist freitags frei. Sonderausstellungen kosten maximal 8,00 € Eintritt. Dieser Eintritt wird im Museum bezahlt. Der Eintritt ist nicht im Kursentgelt enthalten. Wir bemühen uns, dieses Angebot barrierefrei zu gestalten.

Dauer: je Termin 180 Minuten

weitere

Termine: **08.03.**, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr,
26.04., 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: 48,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP32021 unter vielfalt.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Inklusion, Burgstr. 14, 30159 Hannover
Bitte, sprechen Sie uns bei Bedarf gern an.

07.03.2024 DONNERSTAG**Kultur erleben am Vormittag****Starke Frauen im antiken Griechenland****Treffpunkt:** 11:15 UhrMuseum August Kestner, Trammplatz 3,
30159 Hannover(U-Station „Aegidientorplatz“ oder Buslinien
100/200 „Willy-Brandt-Allee“ oder
Buslinie 120 „Friedrichswall“)

„Willst du die Tugend des Weibes, so ist auch nicht schwer zu beschreiben, dass sie das Hauswesen gut verwalten muss, alles im Hause gut im Stande haltend und dem Manne gehorchend.“ (Plat. men. 71E) Frauenwahlrecht, Zugang zu höherer Bildung und freie Berufswahl für alle Geschlechter erscheint in unserer Gesellschaft fast selbstverständlich. Aber wie sah das Leben und die Rolle der Frau im antiken Griechenland aus? Spiegeln philosophische Aussprüche wie Platons die historische Realität wirklich wider? Unter dem Motto „Starke Frauen“ betrachten wir in diesem Seminar das Rollenbild der Frau im antiken Griechenland in Philosophie, Mythos und historisch-archäologischen Quellen.

Leitung: Stefanie Abraham, M.A.**Ende:** 13:15 Uhr**Kosten:** 7,00 € (inkl. Kaffee und Tee)**Anmeldung:** Tel.: 0511 168 42120 oder 168 44456

oder per E-Mail:

museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de

Hier sind auch weitere Informationen erhältlich.

Veranstalter: Museum August Kestner

11.03.2024 MONTAG

HISTORICA:

Menschen, die Geschichte schrieben:

JOHN LENNON

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

Beginn: 18:30 Uhr

Er war neben Paul McCartney sicherlich das bekannteste Mitglied der BEATLES und einer der markantesten. Er komponierte und schrieb viele der Songs der BEATLES und schuf sich damit eine große Fangemeinde auf der ganzen Welt. Als die Gruppe sich auflöste gelang John Lennon eine beeindruckende Solokarriere und er führte mit seiner Frau Yoko Ono eine außergewöhnliche Künstlerlehe. Auch durch seinen Einsatz gegen den Vietnam-Krieg und als Friedensaktivist machte er sich einen Namen. Im Dezember 1980 fand er einen gewaltsamen Tod.

JOHN LENNON war eine Ausnahmeerscheinung unter den Musikern und prägte eine ganze Epoche. Was für ein Mensch war John Lennon? Welche Musik und Botschaft hat er uns hinterlassen und sind auch heute noch wichtig? Was war das Besondere an John Lennon?

Zum 92. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. An diesem Informationsabend wollen wir uns anhand von vielen Musik- und Filmbeispielen an diesen bedeutenden Künstler erinnern.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig.

Veranstalter: DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN,
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

18.04.2024 DONNERTAG

Streifzüge:

Der von Alten Garten in Linden

- Treffpunkt:** Eingang „Von Alten Garten“, Posthornstraße (Stadtbahnlinie 9 und die Buslinien 100/200 und 120, Haltestelle: „Lindener Markt“)
- Beginn:** 16:00 Uhr
- Bereits vor 800 Jahren wurde der Grundstein für den „von Alten Garten“ - ein Barock Landschafts - Garten - gelegt. In welchem Zusammenhang die Mauer am Deisterkreisel und das Lindener Schloss mit dem Garten stehen, wird bei diesem Spaziergang vermittelt.
- Leitung:** Anna Elisabeth Papen
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Anmeldung:** erforderlich. Die Teilnahme ist begrenzt.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345.

23.04.2024 DIENSTAG

Stadtrundgang mit Köpfchen-

Denk-Pfad© Hannover I

- Treffpunkt:** Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Freuen Sie sich auf einen Spaziergang durch die niedersächsische Hauptstadt mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und Life Kinetik. Erfahren Sie unter anderem vor der schönen Kulisse des Neuen Rathauses was der Schrägaufzug in der Kuppel mit Ihrer Merkfähigkeit zu tun hat.
- Ende:** 11:30 Uhr
- Moderation:** Katja Kuhnt
- Kosten:** 13,00 €
- Veranstalter/**
- Anmeldung:** Anmeldung ist erforderlich ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

25.04.2024 DONNERSTAG

Stadtrundgang mit Köpfchen-Denk-Pfad© Hannover II

Treffpunkt:	Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover
Beginn:	10:00 Uhr
	Freuen Sie sich auf einen Spaziergang durch die niedersächsische Hauptstadt mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und Life Kinetik. Erfahren Sie Interessantes zur Protestbewegung in Kunst und Politik, zu Hannovers Gelehrten und wie Liebe in Tragödie enden kann.
Ende:	11:30 Uhr
Moderation:	Katja Kuhnt
Kosten:	13,00 €
Veranstalter/ Anmeldung:	Anmeldung ist erforderlich ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

15.05.2024 MITTWOCH

Hannover neu entdecken: Hannovers Brunnen erzählen ihre Geschichte

Treffpunkt:	Neustädter Marktbrunnen (vor Neustädter Hof- und Stadtkirche) (Buslinie 120, Haltest. „Calenberger Straße“)
Beginn:	16:00 Uhr
	Hannover, die Stadt der Brunnen. Jeder Brunnen ist ein Zeugnis seiner Zeit, jeder Brunnen erzählt seine eigene Geschichte, 200 Jahre Stadtgeschichte.
Endpunkt:	Neues Rathaus
Leitung:	Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler
Dauer:	ca. 90 bis 100 Minuten
Kosten:	5,00 € (sind vor Ort zu zahlen)
Anmeldung:	ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345.

02.02.2024 FREITAG**Hinter den Kulissen:****Beim Sheraton Hannover Pelikan Hotel**

- Treffpunkt:** Sheraton Hannover Pelikan Hotel, Pelikanplatz 31
(Stadtbahnlinien 3, 7 und 13,
Haltestelle „Pelikanstraße“)
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Wer hätte sich vorstellen können, dass aus einer Produktionsstätte u. a. für Füllfederhalter einmal ein gehobenes Hotel werden könnte?
- Erleben Sie hautnah, wie das reibungslose Zusammenspiel von Eleganz, Service und Qualität in jedem Detail umgesetzt wird. Dabei aber die Geschichte des Hauses weiterhin präsent ist.
- Spüren Sie die magische Atmosphäre dieses ganz besonderen Hotels.
- Dauer:** bis ca. 12:00 Uhr
- Leitung:** Jürgen Mai
- Anmeldung:** ist erforderlich. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345.

16.05.2024 DONNERSTAG

Hinter den Kulissen:

Bei der ZF Group Commercial Vehicle Solutions Hannover GmbH

Ehem. WABCO

Treffpunkt: Haupteingang, ZF-Division Commercial Vehicle Solutions ,

Am Lindener Hafen 21

(Stadtbahnlinie 9, Haltestelle „Lindener Hafen“,
anschl. ca. 5-10 Gehminuten bis zum Treffpunkt)

Beginn: 14:00 Uhr

Die ZF-Division Commercial Vehicle Solutions (CVS) gestaltet die Zukunft der Ökosysteme des kommerziellen Verkehrs mit und vereint die Nutzfahrzeug-Systemkompetenz von ZF in einem umfangreichen Technologieportfolio, um die gesamte Wertschöpfungskette der Nutzfahrzeugbranche zu bedienen. Der Standort Hannover trägt als einer der größten Produktentwicklungs- und Produktionsstandorte innerhalb der CVS Division mit seinen 2500 Mitarbeitenden und einem innovativen Produktportfolio entscheidend dazu bei.

Dauer: ca. 120 Minuten

Leitung: Jürgen Mai

Anmeldung: ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Hinweis: Aus organisatorischen Gründen teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung Ihre Schuhgröße mit.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345.

04.06.2024 DIENSTAG**Biber in der Landeshauptstadt****Die Rückeroberung eines Lebensraums**

- Treffpunkt:** NABU, Ohestr. 14, 30880 Laatzen
(Stadtbahnlinien 2, Haltestelle „Neuer Schlag“ in Laatzen)
Von der Haltestelle sind es noch ca. 600 m bzw. 10 Min. Fußweg.
- Beginn:** 15:00 Uhr
Wildtiere besiedeln mehr und mehr unsere Städte – die Kasseler Waschbären und die Füchse auf dem Tempelhofer Feld sind längst bundesweit bekannt. Hannover indessen wird in der Dämmerung auf dem Wasserweg erobert: Ein Vegetarier gestaltet dort die Landschaft nach seinen Bedürfnissen. Vortrag und Diskussion über den Biber.
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Leitung:** Detlef Meißner
- Kosten:** 2,00 € (sind vor Ort zu zahlen)
- Anmeldung:** ist erforderlich.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Tel.: 168-42345.

08.01.2024 MONTAG

Die aktuelle Runde

Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum in den „Ver.di-Höfen“ /
1. Etage, Goseriede 10
(U-Station und Haltestelle „Steintor“)

Beginn: 10:30 Uhr

Menschen mit Lebenserfahrung kommen einmal wöchentlich zusammen, um gemeinsam gesellschaftspolitische, kulturelle und lokale Themen zu analysieren und zu diskutieren.

Auf der Grundlage ihrer Lektüre (Tageszeitungen, Journale, Internetrecherche), werden verschiedene Themenvorschläge von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eingebracht und abgestimmt.

In den letzten Monaten wurden unter anderen z. B. folgende Themen behandelt:

Programmatik der Parteien zu den Wahlen, die Maßnahmen der Regierung in der Corona- Krise, mit welchen Maßnahmen begegnet man der Klimaveränderung?

Immer ergeben sich aufgrund der verschiedenen Lebensbiographien der engagierten Teilnehmer interessante, vielseitige, spannende und kontroverse Diskussionen.

Gelegentlicher Besuch wie dauerhafte Teilnahme ist möglich, engagierte Diskussion und aufmerksames „Nur-Hören“ ebenfalls. Dieses kostenlose Angebot der Erwachsenenbildung des KSH ist ein Forum, sich auf unterhaltsame Art eine Meinung zu bilden und bei einem Kaffee im Anschluss interessante neue Menschen kennen zu lernen.

Dauer: 90 Minuten

weitere

Termine: **jeweils montags** (auch sporadische Teilnahme möglich)

Leitung: Ingo Wendt, Sozialpsychologe und Historiker, M.A.

Kosten: keine

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,
Tel.: 168-42345.

11.03.2024 MONTAG**Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen****Dr. Ludger Vielemeier:****Der NDR-Hörfunk im Wandel****Programminhalte, Technik und Nutzung haben sich verändert**

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

Beginn: 15:00 Uhr
Sendepausen und Sendeschluss waren noch in den 1960er-Jahren beim Radio selbstverständlich, inzwischen nicht mehr vorstellbar. Auch die Nutzung hat sich verändert. Viele hören Radio nur noch im Auto, bei anderen läuft es den ganzen Tag; bei bestem Empfang über unterschiedlichste Quellen. Wird der UKW-Empfang bald durch das Digitalradio DAB ersetzt und wie entwickeln sich die unterschiedlichen NDR-Radioprogramme? Selbstverständlich wird auch NDR 1 Niedersachsen Thema sein.

Referent: Dr. Ludger Vielemeier, Chefredakteur für Audio und News des NDR

Ende: gegen 16:30 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31 (Ecke Röselerstr.), Tel.: 168-42345.

15.04.2024 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

Jens Lichtenberg:

Hannoversche Verkehrsbetriebe ÜSTRA

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

Beginn: 15:00 Uhr

Erinnern Sie sich noch an die Straßenbahnen, die durch die Bahnhofstraße und Alte-Celler-Heer-Straße (jetzt „Lister Meile“) rumpelten? Der spätere U-Bahn-Bau hat Hannovers Innenstadt erheblich verändert.

Jetzt stehen die Streckenverlängerungen und der Hochbahnsteigbau vorrangig auf dem Programm.

In der Zukunft sollen die Stadtbahnen ohne Fahrer*innen unterwegs sein. Was sind die weiteren Ziele der Üstra?

In der Reihe „Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen“ informieren, erinnern und blicken unsere eingeladenen Gäste gemeinsam mit dem Publikum neben einem Rückblick auch in die Zukunft.

Referent: Jens Lichtenberg, Hannoversche Verkehrsbetriebe ÜSTRA

Ende: gegen 16:30 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31 (Ecke Röselerstr.), Tel.: 168-42345.

SOMMERSEMESTER 2024

Studieren für jung und alt

Im Sinne des lebenslangen Lernens versteht sich das Gasthörenden- und Seniorenstudium als ein Weiterbildungsangebot, das Ihnen unabhängig von Alter und Schulabschluss die Teilnahme an Lehrveranstaltungen der Leibniz Universität ermöglicht.

Das Angebot umfasst Veranstaltungen aller Fakultäten. Darüber hinaus haben Sie Zugriff auf ein umfangreiches Seminarprogramm, speziell für Gasthörende. Dieses umfasst u.a. die Themenbereiche Literatur, Philosophie, (Kunst-)Geschichte, Religionswissenschaft, Psychologie, Archäologie, sowie Exkursionen und Studienfahrten zu Kunstaustellungen, Kulturstätten und Literaturorten.

Im Gasthörenden- und Seniorenstudium bestimmen Sie selbst, welche Veranstaltungen und Fächer Sie wählen und wie intensiv Sie studieren wollen.

Kontakt: Gasthörendenbüro der Leibniz Universität Hannover
Tel.: 0511 762 5687

info ghs.uni-hannover.de

Internet: www.ghs.uni-hannover.de

Kosten: 146,00 – 180,00 Euro pro Semester

Anmeldung: ab **02.04.2024**

Vorlesungszeit: 02.04.2024 – 13.07.2024

Infoveranstaltung: Do, 21.03.2024, 17:00 Uhr

1. HALBJAHR 2024

Gemeinsam statt einsam –

Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage

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

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

Sie möchten sich lieber zu bestimmten Themen informieren? Ob „Enkeltrick“, Notfalldose, Haustürgeschäfte, Wohnen im Alter, Hausnotruf oder Essen auf Rädern, Gesundheitsthemen oder auch Altersarmut usw. – beim SoVD bleiben Sie auf dem Laufenden.

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

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

1. HALBJAHR 2024

Lebensträume:

Einmal Bademeister*in sein

Treffpunkt:	Wasserwelt Langenhagen GmbH, Theodor-Heuss-Str. 60, 30853 Langenhagen
Beginn:	nach Absprache Sind Sie Fan der Kult-Serie „Baywatch“ und wollten Sie sich immer schon einmal so fühlen wie die Rettungsschwimmer von Malibu? Die „Wasserwelt Langenhagen“ ist zwar kein offenes Meer, aber die Sicherheit ist auch hier das oberste Gebot. Gefahren vermeiden, dabei aber die Badefreuden nicht zu nehmen, das ist das große Können und die Verantwortung aller Fachkräfte dieser Bäderlandschaft. Sie erhalten die Möglichkeit, genau das zu spüren. Gibt es mehr als eine Anmeldung, entscheidet das Los.
Leitung:	Jürgen Mai
Anmeldung:	ist erforderlich bis zum 15.03.2024 beim Kommunalen Seniorenservice Hannover
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

08.01.2024 MONTAG (JANUAR- MÄRZ KURS)

22.04.2023 MONTAG (APRIL - JUNI KURS)

Ganzkörper-Mobilisierung

Treffpunkt:	Haus der VHS (Raum 318), Burgstr. 14, 30159 Hannover
Beginn:	11:00 Uhr
	Mit sanften Bewegungen werden die Körperfunktionen aktiviert, um wieder mehr Mobilität zu ermöglichen. Hier wollen wir uns auf die Lebenskraft des Körpers einlassen. Gleichzeitig begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch unseren Körper, die uns mehr zu uns selbst führt. Durch die progressive Körperentspannung können wir unsere körperliche und geistige Haltung trainieren und beeinflussen. Dies hilft uns, zu unserem Körper zurückzufinden und die Lebenskraft des Körpers so weit wie möglich auszuleben. Dieses Angebot ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.
Dauer:	90 Minuten
weitere Termine:	Januar – März Kurs: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., jeweils 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr; April – Juni Kurs 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., jeweils 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;
Kosten:	Januar – März Kurs: 92,- € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt, April – Juni Kurs 73,60 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.
Anmeldung:	ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP95420 (ab Januar) oder 241KP95421 (ab November) unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de
Veranstalter:	VHS Hannover Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

09.01.2024 DIENSTAG

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Funktionsgymnastik für das Gehirn

Treffpunkt: Haus der VHS (Raum 318), Burgstr. 14, 30159 Hannover

Beginn: 14:30 Uhr

Spielerisch und ohne Leistungsdruck, mit viel Spaß, kleinen, moderaten Bewegungselementen, Entspannung, Experimentierfreude und dem Mut zur Lücke nähern wir uns den verschiedenen Aspekten des Gedächtnistrainings. Es werden unterschiedliche Übungen aus den 12 Elementen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings bearbeitet: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen. Hier ist für alle etwas dabei. Eine gute Mischung an Übungen zwischen schnellen Erfolgen, mit Leichtigkeit gelöst und ein paar härteren Nüssen, an denen es sich wunderbar knabbern und rätseln lässt. Das macht glücklich und freut das Gehirn. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist auch unterstützend zur Überwindung von Long- und Post Covid hilfreich und sinnvoll.

Dauer: je Termin 90 Minuten

weitere

Termine: **09.01.**, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr;
16.01., 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr;
23.01., 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Weitere Kurse in Planung.

Kosten: 27,60 € Kursentgelt und 10,00 €
Bearbeitungsentgelt.

Keine Ermäßigung möglich!

Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP99404 unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Gesundheit,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

11.01.2024 DONNERSTAG

(JANUAR– MÄRZ KURS)

18.04.2024 DONNERSTAG

(APRIL – JUNI KURS)

Qi Gong auf dem Stuhl

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

Beginn: 11:00 Uhr

Wir lernen hilfreiche Übungen kennen, um Schmerzen zu lindern und verspannte Muskeln zu lockern. Die körperliche Bewegung verbessert nicht nur unsere Gesundheit, sondern durch die Mobilisierung der Körperempfindungen, Stimulierung der Atmung und anderer Körperfunktionen werden die Zentren der Ganglien des vegetativen Nervensystems aktiviert und setzen Energien frei.

Dieses Angebot ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Dauer: je Termin 90 Minuten

weitere

Termine: Januar – März Kurs:
18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03.,
jeweils 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

April – Juni Kurs:
25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06.05., 13.06., 20.06.,
jeweils 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

Kosten: 50,40 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt je Kurs. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232KP95002 (ab September) oder 232KP95003 (ab November) unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

02.03.2024 SONNABEND

Offenes Radfahrtraining

Regelmäßig sonnabends

- Treffpunkt:** IGS Mühlenberg (Leonore-Goldschmidt Schule), Ossietzkyring 159, 30457 Hannover. Neben der Turnhalle durch das Schultor gehen.
- Beginn:** 15:00 Uhr jeweils
 Sie wollen gerne Radfahren lernen oder ihre Fahrkompetenz verbessern? Sie wollen sicherer auf ihrem Fahrrad/Pedelec werden?
 Aus Termingründen können Sie keinen kompletten Kurs buchen? Dann können Sie ihre Termine flexibel gestalten.
- Ende:** 18:00 Uhr jeweils
- Leitung:** Sie werden von einer erfahrenen Radfahrlehrerin angeleitet.
- Kosten:** 10,00 € pro Stunde, zahlbar vor Ort in bar.
 Leihgebühr für Fahrrad: 5,00 € für die Trainingsdauer. Wenn möglich, bringen Sie ihr eigenes Fahrrad mit.
- Anmeldung:** telefonisch bei der Radfahrschule
- Veranstalter:** ADFC Region Hannover e.V., Radfahrschule, Hausmannstr. 9-10, 30159 Hannover,
 Tel.: 0157 35569197
 E-Mail: radfahrschule@adfc-hannover.de.
 Web:
<https://hannover-region.adfc.de/fahrradkurse/>

09.03.2024 SONNABEND

Zum letzten Mal:

Tanzparty

Tanzen für Paare und Singles

- Treffpunkt:** Saal der „Salsa del alma Dance Academy GmbH“,
Lange Laube 23
(U-Station und Haltestelle: „Steintor“)
- Beginn:** 16:00 Uhr
- Zum Tanzen erklingt die Musik, die schon in den Jugendjahren ein „Ohrwurm“ war bis zu den besten Hits von heute. Der Gesellschaftstanz ist genauso möglich z. B. zum „Langsamen Walzer“ oder zur „Rumba“ bis hin zum offenen Tanzen beim „Jive“ oder „Disco-Fox“. Dadurch auch eine gute Gelegenheit für Singles zum Tanzen.
- Als Stargast begrüßen wir diesmal erneut den Sänger und Entertainer **José Valdes**. Schon bei seinem Auftritt 2019 hat er das Publikum begeistert. Freuen Sie sich außerdem auf eine Tanz-Show der Tanzsportsparte von „Hannover 96“.
- Bei den Saalaktionen gibt es wieder schöne Preise zu gewinnen.
- Moderation:** Ursula Söde und Jürgen Mai
- Ende:** 19:00 Uhr
- Eintritt:** 11,00 € (inkl. 3,00 € für das Begrüßungsgetränk, auch alkoholfrei möglich)
- Karten:** bitte telefonisch vorbestellen unter 0511/168-42345.
- Sind erhältlich bei der „Salsa Del Alma Dance Academy“ ab **15.01.2024** montags bis freitags von 17:30 bis 22:00 Uhr sowie an der Tageskasse.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,
Tel.: 168-42345

09.04.2024 DIENSTAG

Wiederaufsteiger-Radfahrkurs

Ein viertägiger Kurs bis einschließlich 12.04.24

Treffpunkt: IGS Mühlenberg (Leonore-Goldschmidt-Schule), Ossietzkyring 159, 30457 Hannover. Neben der Turnhalle durch das Schultor gehen.

Beginn: 10:00 Uhr jeweils

Sie fühlen sich nicht mehr sicher auf dem Rad? Sie haben schon einige gescheiterte Versuche hinter sich?

Ganz egal, was Sie bisher gehindert hat, jetzt sollten Sie nicht mehr länger warten.

Ein eigenes Rad ist nicht erforderlich.

Ende: 12:30 Uhr jeweils

Leitung: Der Kurs wird von einer ausgebildeten Radfahrlehrerin geleitet und umfasst insgesamt 10 Stunden.

Kosten: 40,00 €

Anmeldung: ist erforderlich beim ADFC. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Veranstalter: ADFC Region Hannover e.V., Radfahrschule, Hausmannstr. 9-10, 30159 Hannover, Tel.: 05157 35569197

E-Mail: radfahrschule@adfc-hannover.de.

Web:

<https://hannover-region.adfc.de/fahrradkurse/>

11.04.2024 DONNERSTAG

Minigolf - Sport in geselliger Runde

Treffpunkt:	Eingang der Minigolfanlage, In der Steintormasch 5 A (Stadtbahnlinien 4 und 5, Haltestelle „Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum“), Parkmöglichkeiten vorhanden Achtung: Das Treffen findet bei jedem Wetter statt.
Beginn:	15:00 Uhr Minigolf ist eine Sportart, die draußen stattfindet und die Geselligkeit fördert. Außerdem bedarf es keine große „Einarbeitung“ für Neueinsteiger*in- nen.
Dauer:	ca. 90 Minuten, anschl. besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in dem Gar- tenlokal direkt neben der Minigolfanlage.
Leitung:	Detlef Meißner
Kosten:	4,00 € (sind vor Ort zu zahlen)
Weitere Termine:	16.05.24 und 20.06.24
Anmeldung:	ist nicht erforderlich.
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Tel.: 168-42345

19.06.2024 MITTWOCH**11. Lange Tafel des Generationendialogs**

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

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

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte einem Flyer ab Mai 2024 und der Tagespresse.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ende: 15:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover, Tel.: 0511/168-42345

1. HALBJAHR 2024

Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie geht das?

INSEA – Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“ für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde

Eine chronische Erkrankung hält Betroffene und oft auch für Angehörige einige Herausforderungen bereit. Lernen Sie in den INSEA-Kursen, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern, soweit wie möglich Ihren normalen Aktivitäten nachzugehen und damit umzugehen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein. Interessierte können die INSEA-Kurse entweder Online, telefonisch oder vor Ort besuchen. In allen Formaten sind geschulte Kursleitungen anwesend.

Kursthemen:

- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Medikamentenmanagement
- Gut vorbereitet auf das Arztgespräch
- Entspannungs- und Atemübungen
- Gesunde Ernährung
- Sich selbst motivieren
- Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen

Kursdauer online oder Präsenz: 6 Mal á 2,5 Stunden

Kursdauer telefonisch: 6 Mal á 60 Minuten

Termine: Das umfangreiche Kursprogramm ist bei der Patientenuniversität zu erfahren und startet ab dem **15. Januar 2024**

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: Ist erforderlich unter 0511-532-8425, insea@mh-hannover.de oder über die Website www.insea-aktiv.de.

Veranstalter: Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover Telefon: 0511/532-8425
INSEA ist auch im sozialen Netzwerk vertreten.
Besuchen Sie uns auf Facebook!

12.01.2024 FREITAG**Erste Schritte mit Windows 10 – Grundlagen**

Treffpunkt:	Lindener Rathaus (Raum 1.15), Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
Beginn:	09:30 Uhr Der Umgang mit Laptop oder PC ist auch für Einsteiger*innen erlernbar. Wir werden grundlegende Bedienmöglichkeiten wie Maus und Tastatur kennenlernen und uns einige Apps (Programme) anschauen. Sie bekommen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten eines Computers. Der Kurs wird Ihnen helfen, den Computer besser zu verstehen und Ängste abzulegen. In einem Vertiefungskurs kann zusätzlich der Umgang mit gespeicherten Daten (zum Beispiel Texte und Bilder) erlernt werden.
Dauer:	je Termin 150 Minuten
weitere Termine:	19.01. , 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr, 26.01. , 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kosten:	46,29 € Kursentgelt, 3,60 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.
Anmeldung:	ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP54327 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
Veranstalter:	VHS Hannover Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

17.01.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Bluthochdruck - Hypertonie

Eine Volkskrankheit: Erkennen und behandeln

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

Beginn: 15:00 Uhr

Eine weit verbreitete Erkrankung, von der Betroffene oft längere Zeit nichts spüren. Trotzdem kann ein dauerhaft erhöhter Bluthochdruck schwerwiegende Folgen haben.

Was genau ist Bluthochdruck? Wie entsteht die Krankheit und wie ist der Verlauf? Welche Beschwerden können auftreten und welche Therapien sind möglich? Kann man vorbeugen und ggf. wie?

Referent: Prof. Dr. Jan Menne, Chefarzt, KRH Klinikum Siloah

Ende: 17:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,
Tel.: 0511/1684 23 45.

22.01.2024 MONTAG**iPhone-Club für Ältere – Für Anfänger*innen**

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

Beginn: 09:30 Uhr

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

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

Die Teilnehmer*innen des Kurses haben die Möglichkeit am Digital-Tandem-Projekt der Universität Vechta teilzunehmen. Bei Fragen und dem Einüben der Kursinhalte zwischen den Kurseinheiten stehen studierende Lernpartner*innen telefonisch mit Tipps und Tricks zur Seite. Diese Teilnahme ist kostenlos. Interessierte erhalten bei Kursbeginn weitere Informationen dazu.

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere

Termine: **26.02., 22.04., 27.05.,**
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr,

Kosten: 61,71 € Kursentgelt, 4,80 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP54340 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

23.01.2024 DIENSTAG**Smartphone und Tablet vor dem Kauf**

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	10:00 Uhr Wer darüber nachdenkt, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen, aber noch unsicher ist, der ist hier richtig. An diesem Vormittag erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was die Geräte können.
Ende:	11:30 Uhr
Moderation:	Roland Balzer
Kosten:	11,00 €
Veranstalter/ Anmeldung:	Anmeldung ist erforderlich, ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V., Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

09.02.2024 FREITAG**Erste Schritte mit Windows 10 – Vertiefung****Welche Symptome sind ernst zu nehmen?**

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

Beginn: 09:30 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Betriebssystem Windows 10 gesammelt haben und/oder den Kurs „Erste Schritte mit Windows 10“ besucht haben.

Sie lernen das Speichern Ihrer Daten, sowie das Kopieren und Organisieren eigener Inhalte wie beispielsweise Fotos. Wir schauen uns hilfreiche Einstellungen von Windows an und installieren neue Apps bzw. entfernen unerwünschte Programme vom Computer. Der Kurs bietet außerdem genügend Raum für Ihre Fragen und Probleme, die beim Umgang mit Ihrem Gerät aufgetreten sind.

Voraussetzung: Ein sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere

Termine: **16.02., 23.02., 01.03.,**
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 61,71 € Kursentgelt, 4,80 € Zusatzentgelt
und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der
Kursnummer 241KP54328
unter 0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

13.02.2024 DIENSTAG

Vorsorgevollmachten

Treffpunkt: Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3,
Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

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

Weiterer

Termin: **14.05.2014**

Ende: 12:00 Uhr

Moderation: Iris Reschke

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

14.02.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Die Rente reicht nicht fürs Pflegeheim. Und jetzt?

**Finanzielle Unterstützung für Heimbewohner*innen
durch den Fachbereich Senioren**

- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum im EG, Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Die meisten Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Doch bei schweren Erkrankungen kann es nötig werden, dauerhaft in ein Pflegeheim umzuziehen. Auf die Betroffenen und ihre Angehörigen prasseln dann unzählige Informationen und Kostenforderungen ein. Und man fragt sich: Wie soll das alles bezahlt werden? Hier steht der Fachbereich Senioren mit finanziellen Hilfen an der Seite von Betroffenen. Wir zeigen Ihnen Ihre Möglichkeiten.
- Referentin:** Yvonne Siekmann, Landeshauptstadt Hannover,
FB Senioren, Wirtschaftliche Hilfen
- Ende:** 17:00 Uhr
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,
Tel.: 0511/1684 23 45.

20.02.2024 DIENSTAG

Ich kann nicht so gut hören – was nun?

Treffpunkt: Haus der VHS (Raum 224), Burgstr. 14,
30159 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Mit Technik, Tipps und Training zu gelingender Kommunikation

Empowerment heißt: Herausforderungen meistern!
Dafür packen wir einen ganzen Rucksack voller guter Ideen, Vorschläge und Angebote. Damit wollen wir Kommunikation im Alltag mit Technik, Tipps und Training erleichtern.

Wir finden heraus, was für uns hilfreich ist, um selbstbewusst zu kommunizieren:

- Spracherkennung auf dem Smartphone nutzen (Automatische Transkription) und andere Technik
- Wo ist der beste Platz für mich in Restaurants und anderen öffentlichen Orten?
- Den Blick auf das Mundbild des Gegenübers schärfen (Absehttraining)!
- Wir holen uns Hilfe bei HNO-Ärzten, Hörakustikern und
- in der Beratung im Deutschen Hörzentrum (DHZ) der MHH

Eine Anlage für Leichtes Hören steht zur Verfügung

Dauer: je Termin 90 Minuten

weitere

Termine: **05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 07.05., 14.05., 21.05.,** jeweils 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Kosten: 63,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP99091 unter vielfalt.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Inklusion, Burgstr. 14, 30159 Hannover

05.03.2024 DIENSTAG

eBay – Flohmarkt im Internet – Grundlagen

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

Beginn: 09:30 Uhr

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

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

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

Dauer: je Termin 150 Minuten

weiterer

Termin: **12.03.**, 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 30,86 € Kursentgelt, 2,40 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP54335 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

20.03.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Abrechnungen von Pflegediensten

Korrekte Rechnungen für Leistungen

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

Beginn: 15:00 Uhr

Ein ambulanter Pflegedienst kann Sie zu Hause bei der Pflege unterstützen. Dabei steht der gesundheitliche und pflegerische Aspekt im Vordergrund. Das Ziel ist das Wohlergehen der pflegebedürftigen Person. Dennoch ist es wichtig, dass Sie über die Leistungen und die abrechenbaren Kosten Bescheid wissen. Was es dabei von der Leistungsvereinbarung bis zur Zahlung des Eigenanteils zu beachten gibt, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Michael Seelig, Arbeitgeber- und Berufsverband
Privater Pflege e.V.

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31,
Ecke Röselerstr., Tel.: 0511/1684 23 45.

08.04.2024 MONTAG**Lichtenberger Stimmarbeit - Einstiegskurs**

Treffpunkt: Gemeindehaus Neustädter Kirche, Rosmarinhof 3
(Stadtbahnlinie 10 und 17,
Haltestelle: „Goetheplatz“)

Beginn: 11:30 Uhr

Sie lernen in diesem Kurs die zutiefst befreiende Stimmarbeit nach Gisela Rohmert (Lichtenberg) kennen. Die Lichtenberger Methode lehrt ein Singen in einer beglückenden Fülle und Brillanz. Ein Singen, das nicht ermüdet, das den singenden Menschen selbst und die Hörerin / den Hörer tief berührt, gerade weil es keine äußerliche Wirkung erzielen will. Das Prinzip des Nicht-Tuns wird im Klang der Stimme praktisch erfahrbar. Die Resonanzfähigkeit des Körpers wird entwickelt. Sie werden die Veränderungen Ihres eigenen Klangs in kurzer Zeit erleben.

Dozent: Gerhard Hagedorn, Chorleiter

Ende: 13:00 Uhr

Weitere

Termine: bis **27.05.**, 7 x Montag (nicht am 20.05.)

Kosten: 84,00 € (Mitglieder 70,00 €)

Anmeldung/

Information: Evangelische Familien-Bildungsstätte
Hannover e.V., Archivstr. 3,
info@fabi-hannover.de, 0511 – 1241 542

09.04.2024 DIENSTAG

Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz

Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

Eine Google- oder Microsoft-Identität haben Sie wahrscheinlich schon. Ohne sie lassen sich Smartphones und Rechner nicht nutzen, sie bergen aber auch einige Risiken. Sie lernen hier, wie man digitale Identitäten absichert und die Sicherheit von Smartphone und PC verbessert.

Ende: 13:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 22,00 €

Veranstalter/

Anmeldung: Anmeldung ist erforderlich, ARBEITERWOHLFAHRT
Region Hannover e.V., Seniorenarbeit,
Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

09.04.2024 DIENSTAG

Gesundheitsbildung für ALLE:

Medizin verständlich erklärt

- Treffpunkt:** Patientenuniversität der Medizinische Hochschule Hannover (MHH), Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
- Beginn:** 18:00 Uhr, jeweils dienstags, bis 18.06.2024
- Die Patientenuniversität der MHH startet im Frühjahr 24 mit den Veranstaltungen im Zeitraum vom 09. April bis 18. Juni 2024. Sie können die Experten-vor-träge vor Ort im Hörsaal verfolgen oder sich per Live-schaltung über den YouTube Kanal der Patientenuni-versität dazu schalten und nach dem Vortrag direkt Fragen an die Expertinnen und Experten stellen sowie vor Ort an einigen Lernstationen zusätzliche Informationen zum Thema einholen. Sollte Sie den Termin nicht wahrnehmen können, haben Sie die Möglichkeit sich die Vorträge 14 Tage später auf der Homepage der Patientenuniversität zeit- und ortsun-abhängig anzuschauen. Bitte prüfen Sie unsere Hin-weise auf unserer Internetseite oder rufen Sie uns an, hinsichtlich Änderungen oder Ausfällen von Ver-anstaltungen.
- Informationen:**
- Die Halbjahresprogramme beginnen jeweils nach den Osterferien und nach den Herbstferien, sind unter www.patientenuniversitaet.de einsehbar und digital oder unter der obigen Adresse erhältlich.
- Kontakt:** Telefon: 0511- 532 8425
Email: kontakt@patienten-universitaet.de
- Die Patientenuniversität ist im sozialen Netzwerk vertreten. Besuchen Sie uns auf Facebook oder dem YouTube Kanal: Patientenuniversität MHH!

10.04.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Autofahren im Alter

Hinweise zur eigenen Sicherheit und die der anderen

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im EG, Osterstr. 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: 15:00 Uhr

Das Steuern eines PKWs gehört für viele zu den selbstverständlichen Tätigkeiten. Langjährige Praxis suggeriert Erfahrung und Sicherheit. Doch welche Auswirkungen haben Veränderungen:

- Wann ist die Fahrtauglichkeit eingeschränkt? (z.B. Morbus Parkinson, Schlaganfall, Demenz, Wirbelsäulenerkrankungen, Sehminderung etc.)
- Wie bemerken Außenstehende, dass eine Gefährdung vorliegt? (z.B. übervorsichtige Fahrweise, Schäden am Fahrzeug, unangemessenes Fahrverhalten, Orientierungsprobleme)
- Was können Angehörige tun, wenn die betroffene Person uneinsichtig ist?
- Was können Autofahrer*innen mit Einschränkungen tun, um ihre Mobilität zu erhalten?

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Prof. Dr. med. Olaf Krause, Chefarzt
DIAKOVERE Henriettenstift

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

15.04.2024 MONTAG**Mit Gelassenheit alt werden**

Treffpunkt: Haus der VHS (Raum 314), Burgstr. 14,
30159 Hannover

Beginn: 10:30 Uhr

Wofür haben wir noch Ressourcen? Was fangen wir mit unserer arbeitsfreien Zeit an? Ist Gelassenheit angeboren? Wie können Dankbarkeit, Gelassenheit und Glaube uns durch die letzte Lebensphase tragen? Was verstehen wir persönlich unter Glück und was können wir dafür tun, um unser Glück öfter zu spüren? Wie gelingt es mir/uns, unsere Bedürfnisse nach Anerkennung und sozialen Kontakten zu befriedigen? Wie können wir das angehen, was wir uns schon immer vorgenommen haben? Wie können wir neue Herausforderungen, Aufgaben und Ziele entdecken? Was gibt unserem Leben Sinn?

Diese Fragestellungen werden Sie leiten, sich gemeinsam auf die Spurensuche nach mehr Gelassenheit im Alter zu begeben. Im Seminar erwartet Sie eine Mischung aus Beiträgen, spannendem Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, Wissensvermittlung und Gruppendiskussion. Sie erhalten konkrete Anregungen, die Sie in die Planung Ihres Ruhestandes integrieren können. Machen Sie etwas daraus!

Dauer: je Termin 135 Minuten

weitere

Termine: **22.04., 29.04., 06.05.**

jeweils 10:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Kosten: 51,60 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in den AGB der VHS.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 241KP94400 unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

24.04.2024 MONTAG

Leistungen der Pflegeversicherung

Treffpunkt:	Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3, Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
Beginn:	10:00 Uhr Falls Sie Fragen zum Thema Pflegeversicherung haben, bekommen Sie in diesem Vortrag einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung und das Antragsverfahren. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten aktuelle Informationen über das Pflegestärkungsgesetz 2.
Ende:	12:00 Uhr
Moderation:	Julija Vatic
Kosten:	kostenfrei
Veranstalter/ Anmeldung:	Anmeldung ist erforderlich, ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V., Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

15.05.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Schutz vor großer Sommerhitze

Was kann man für sich und andere tun?

Treffpunkt:	Veranstaltungsraum im EG, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)
Beginn:	16:30 Uhr Sommer – Sonne – tropische Temperaturen: Die vergangenen Sommer haben uns viele heiße Tage beschert. Gerade mit zunehmenden Alter stellen die Hitzerekorde eine Herausforderung für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar. Wie kann ich mich auf die heißen Tage vorbereiten? Was sollte ich essen und trinken? Auf welche Tageszeit sollten sportliche Aktivitäten gelegt werden? Auf diese und weitere Fragen gibt der Vortrag antworten.
Ende:	17:00 Uhr
Referentin:	Janine Sterner, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.
Anmeldung:	ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 0511/1684 23 45.

12.06.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Haustierhaltung

**Tiere bringen Freude und Leben in den Alltag –
bedeuten aber auch Verantwortung**

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

Beginn: 15:00 Uhr

Viele Menschen haben Angst sich im Alter noch ein
Haustier anzuschaffen – welche Voraussetzungen soll
ten passen um ungetrübte Freude mit dem Tier zu
haben?

Welches Haustier ist geeignet und woher bekommt
man es?

Wer kein eigenes Tier halten möchte, muss nicht auf
die Nähe von Tieren verzichten – welche sinnvollen
Möglichkeiten gibt es mit Tieren in Kontakt zu kommen
oder ggf. auch den Tierschutz vor Ort praktisch zu
unterstützen?

Ende: 17:00 Uhr

Referentin: Marlies Fabisch, Tierheim Hannover

Anmeldung: ist nicht erforderlich Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,
Tel.: 0511/1684 23 45.

1. HALBJAHR 2024

Gemeinsam unterwegs - Gruppenangebote für Senioren

Im AWO Programm finden Sie wieder ein vielfältiges Angebot an Gruppenfahrten. Das Angebot richtet sich an Senioren, die gern Neues erfahren, die gern entdecken oder nicht alleine verreisen möchten.

Wenn Sie sich für die AWO Gruppenfahrten interessieren, schicken wir Ihnen unseren Programmflyer gerne zu. Oder stöbern Sie im Internet unter www.awo-hannover.de.

Kontakt: **Gruppenfahrten:**

AWO Region Hannover, Seniorenarbeit,
Deisterstr. 85 A, 30449 Hannover,
Telefon 0511 21978-177

Kontakt: **Kursprogramm:**

AWO Region Hannover, Seniorenarbeit,
Deisterstr. 85 A, 30449 Hannover,
Telefon 0511 21978-123

1. HALBJAHR 2024

SoVD unterwegs –

Ausflüge und Mehrtagesfahrten

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

Ob Bayern, Weserbergland, Harz oder Schwarzwald, die Lüneburger Heide, die Ost- oder Nordseeküste (in Büsum unterhält der SoVD ein eigenes Erholungshotel), eine Kurzkreuzfahrt, eine Fahrt zum Bundestag in Berlin oder auch mal das nähere Ausland, stets ist man in freundlicher Begleitung von Gleichgesinnten. Wir freuen uns, wenn Sie sich für diese Gruppenreisen interessieren. Gern vermitteln wir Ihnen einen Kontakt zu den entsprechenden SoVD-Ortsverbänden in den Stadtteilen bzw. den Reiseveranstaltern und Busunternehmen, mit denen der SoVD zusammenarbeitet.

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

Kontakt: Stefan Lux, SoVD-Beratungszentrum Hannover,
Herschelstraße 31, 30159 Hannover.
Telefon (0511) 70148-26
(wochentags von 10:00 - 12:00 Uhr oder auf Mailbox sprechen),
stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

16.04.2024 DIENSTAG

Kennen Sie Ihre Stadt?

Rundgang durch den Stadtteil „List“

Treffpunkt: 15:00 Uhr

Lister Platz, an dem „Tonnendach“ der U-Station

(Stadtbahnlinien 3, 7 und 13, U-Station „Lister Platz“)

Häufig lebt man schon lange als Einwohner*in in Hannover, aber man hat kaum über den „Teller- rand“ geschaut.

Ein geführter Stadtteilrundgang durch die List. Einkehrmöglichkeit am Schluss (Selbstzahlung)

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Dauer: ca. 2 Stunden

Leitung: Elke Sylvester

Kosten: 14,00 € (für die Führung) sind vor Ort zu zahlen

Anmeldung: ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover

04.05.2024 SONNABEND

Kennen Sie Ihre Stadt?

Das inklusive Kulturcafé Anna Blume

Treffpunkt: 15:00 Uhr

Stöckener Str. 68, am Stadtfriedhof Stöcken
(Stadtbahnlinien 4 und 5,
Haltestelle „Stadtfriedhof Stöcken“)
Mal an einen besonderen Ort frühstücken! In dem
lichtdurchfluteten, inklusiven Kaffeehaus Anna
Blume, unter neugotischen Säulen und Bögen speist
es sich besonders gut.

Anschließend kann die parkartige Anlage des Fried-
hofes Stöcken erkundet und die Rhododendrenblüte
bewundert werden.

Dauer: offenes Ende

Leitung: Elke Sylvester

Kosten: Individuelle Kosten für das Frühstück
(Zahlung vor Ort)

Anmeldung: ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice
Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover

20.05.2024 PFINGSTMONTAG

Hamburg – Rhododendron und Hafencity

Treffpunkt: 8:20 Uhr Hauptbahnhof Hannover

Abfahrt: 8:40 Uhr mit dem Metronom nach Hamburg,
weiter mit der S-Bahn nach Ohlsdorf

Jedes Jahr im Frühling begeistern mehr als 30.000 blühende Rhododendron- Sträucher die Besucher auf dem Ohlsdorfer Friedhof.

Die Pflanzen auf dem angeblich größten Waldfriedhof der Welt bilden blühende "Wände" entlang der Wege und Straßen.

Wir genießen das spektakuläre Blütenmeer.

Je nach Wetterlage unternehmen wir einen Spaziergang an der Alster.

Anschließend fahren wir in die Hafencity, wo z.B. die Elbphilharmonie zu bewundern ist.

Gleich nebenan befindet sich das sog. Portugiesen-viertel, wo wir in einem der zahlreichen Restaurants typische portugiesische Spezialitäten probieren können (Selbstzahler).

Achtung: Die Fahrt ist nicht barrierefrei.
Bahnticket muss vor Fahrtantritt selbst
besorgt werden.

Rückfahrt: ca. 17:57 Uhr ab Hamburg Hbf.

Ankunft: ca. 20:15 Uhr in Hannover Hbf.

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

Leitung: Angela Herrmann

Anmeldung: ist erforderlich bis zum **15.05.2024**

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)
Osterstraße 31/ Ecke Röselerstr., Tel. 168-42345

01.06.2024 DIENSTAG**Kennen Sie Ihre Stadt?****Rundgang durch den Stadtteil „Nordstadt“****Treffpunkt:** 15:00 UhrChristuskirche, Haupteingang
(Stadtbahnlinien 6 und 11,
U-Station „Christuskirche“)Den Stadtteil kennenlernen bzw. mal den eigenen
Stadtteil mit anderen Augen zu sehen und Wissens-
wertes zu erfahren. Einkehrmöglichkeit am Schluss
(Selbstzahlung)**Achtung:** Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.**Dauer:** ca. 2 Stunden**Leitung:** Elke Sylvester**Kosten:** 14,00 € (für die Führung) sind vor Ort zu zahlen**Anmeldung:** ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice
Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover, Tel.: 168-42345.**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover

05.06.2024 MITTWOCH

Tagestour:

Hildesheim: Domstadt mit blühenden Rosenstock

Treffpunkt: 11:00 Uhr

Hauptbahnhof Hannover (Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)

Fahrt mit dem Zug bis zum Hbf. Hildesheim, nach Ankunft spazieren wir zum historischen Marktplatz, der von sehenswerten Gebäuden verschiedener Epochen umgeben ist. Hier haben wir auch Gelegenheit zu einem ersten kleinen Verweilen mit Mittagsimbiss. Gestärkt machen wir uns auf den Weg zum Dom, wo wir Sehenswürdigkeiten, wie z. B. den Domschatz, sowohl in dem prachtvollen Gebäude wie auch im Innenhofbereich mit dem über tausend Jahre alten Rosenstock bestaunen können. Anschließend geht es weiter zum Magdalenengarten, einer der ältesten Klostergärten Niedersachsens. Nach einem Rundgang machen wir uns auf den Weg zur Fußgängerzone, wo wir bummeln und einkehren können. Wir nähern uns dann wieder dem Bahnhof, wo wir gegen 16:30 Uhr den Zug zur Heimreise nehmen.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Ankunft: in Hannover gegen 17:00 Uhr

Leitung: Angela Engelke - vom Bruch

Kosten: individuelle Fahrtkosten
(Bahnticket bitte selbst organisieren)

Anmeldung: ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

14.06.2024 FREITAG

Halbtagestour:

Zum Kaffeetrinken in die Kaffeestube Idensen

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Hauptbahnhof Hannover (Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)

Beginn: 13:28 Uhr S-Bahn 1 und weiter per Bus bis Wunstorf
In dem Café ist immer noch der Geist der leidenschaftlichen Tortenbäckerin Hannelore Hattendorf zu spüren nach deren Rezepten die Torten gebacken werden. Einkehr in die Kaffeestube (Selbstzahlung) mit kurzem Rundgang durch den Garten.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Ankunft: in Hannover um 17:10 Uhr

Leitung: Elke Sylvester

Fahrkarten: individuelle Fahrtkosten
(Bahnticket bitte selbst organisieren)

Anmeldung: ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice
Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover

15.09. BIS 21.09.2024

Busreise: Pfälzer Land

Dort, wo das Pfälzer Hügelland auf die Rheinebene trifft, wartet eines der schönsten Weinbaugebiete Deutschlands.

Sie wohnen im renommierten Hotel "Südpfalz-Terrassen" in Gleiszellen nahe der französischen Grenze.

Von dort aus Tagestouren:

- Bad Dürkheim: Riesenweinfass und Wurstmarkt
- Hambacher Schloss – Wiege der deutschen Demokratie
- Auf den Spuren der Nibelungen – Worms und der Reichstag
- Neustadt an der Weinstraße, Deidesheim und Helmut Kohl
- Pfälzer Wald
- So muss eine Bilderburg aussehen: Burg Trifels
- sowie Picknick, Abschiedsgottesdienst, Hotelweinprobe, Tag zur eigenen Gestaltung, Vorbereitungstreffen, Begegnungsabend im Anschluss an die Fahrt u. a. m

Leitung: Karl-Reinhard Prieber, Pastor i.R.

Kosten: 1.380,00 € im Doppelzimmer mit Halbpension

EZ Zuschlag: 160,00 €

Anmeldung: bis zum 15. Februar 2024 beim Diakonischen Werk
Tel.: 3687-116 oder bei K.-R. Prieber, Tel.: 49 57 13

Veranstalter: Omnibusbetrieb H. Meuter

Januar 2024		Seite
1. Halbjahr	Sommersemester 2024 - Studieren für jung und alt	16
1. Halbjahr	Gemeinsam statt einsam	17
1. Halbjahr	Lebensträume: Einmal Bademeister*in sein	18
1. Halbjahr	Aktiv mit chronischer Krankheit leben	27
1. Halbjahr	Gemeinsam unterwegs – Angebote der AWO	45
1. Halbjahr	SoVD – Ausflüge und Mehrtagesfahrten	46
04.01.2024	City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme	2
08.01.2024	Die aktuelle Runde	13
08.01.2024	Ganzkörper-Mobilisierung	19
09.01.2024	Ganzheitliches Gedächtnistraining	20
11.01.2024	Qi Gong auf dem Stuhl	21
12.01.2024	Erste Schritte mit Windows 10 – Grundlagen	28
17.01.2024	Informationen am Mittwoch: Bluthochdruck	29
22.01.2024	iPhone-Club für Ältere – Für Anfänger*innen	30
23.01.2024	Smartphone und Tablet vor dem Kauf	31
 Februar 2024		
01.02.2024	Weder Königin noch Göttin	3
02.02.2024	Hinter den Kulissen: Beim Sheraton Hannover	10
05.02.2024	HISTORICA – GUSTAV KLIMT	4
09.02.2024	Erste Schritte mit Windows 10 – Vertiefung	32
13.02.2024	Vorsorgevollmachten	33
14.02.2024	Info am Mittwoch: Die Rente reicht nicht fürs Pflegeheim	34
16.02.2024	Erlebnis Museum – Gespräch zum Kunstgenuss	5
20.02.2024	Ich kann nicht so gut hören – was nun?	35
 März 2024		
02.03.2024	Offenes Radfahrtraining	22
05.03.2024	eBay – Flohmarkt im Internet – Grundlagen	36
07.03.2024	Starke Frauen im antiken Griechenland	6
09.03.2024	Tanzparty - Für Singles und Paare	23
11.03.2024	Zeitreise: NDR-Hörfunk im Wandel	14
11.03.2024	HISTORICA – JOHN LENNON	7
20.03.2024	Informationen am Mittwoch: Abrechnungen von Pflegediensten	37

April 2024

08.04.2024	Lichtenberger Stimmarbeit – Einstiegskurs	38
09.04.2024	Wiederaufsteiger-Radfahrkurs	24
09.04.2024	Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz	39
09.04.2024	Medizin verständlich erklärt	40
10.04.2024	Info am Mittwoch: Autofahren im Alter	41
11.04.2024	Minigolf - Sport in geselliger Runde	25
15.04.2024	Zeitreise: Han. Verkehrsbetriebe ÜSTRA	15
15.04.2024	Mit Gelassenheit alt werden	42
16.04.2024	Rundgang durch den Stadtteil „List“	47
18.04.2024	Streifzüge: Der von Alten Garten in Linden	8
23.04.2024	Stadtrundgang mit Köpfchen- Denk-Pfad© Hannover I	8
24.04.2024	Leistungen der Pflegeversicherung	43
25.04.2024	Stadtrundgang mit Köpfchen- Denk-Pfad© Hannover II	9

Mai 2024**Seite**

04.05.2024	Das inklusive Kulturcafé Anna Blume	48
15.05.2024	Informationen am Mittwoch: Schutz vor großer Sommerhitze	43
15.05.2024	Hannovers Brunnen erzählen ihre Geschichte	9
16.05.2024	Hinter den Kulissen: Bei der ZF Group Commercial Vehicle	11
20.05.2024	Hamburg – Rhododendron und Hafencity	49

Juni 2024

01.06.2024	Rundgang durch den Stadtteil „Nordstadt“	50
04.06.2024	Biber in der Landeshauptstadt	12
05.06.2024	Tagestour: Hildesheim – Domstadt mit blühenden Rosenstock	51
12.06.2024	Informationen am Mittwoch: Haustierhaltung	44
14.06.2024	Halbtagestour: Zum Kaffeetrinken in die Kaffeestube Idensen	52
19.06.2024	11. Lange Tafel des Generationendialogs	26

Vorschau 2. Halbjahr 2024

15.09.		
bis 21.09.2024	Busreise: Pfälzer Land	53

Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen:

Landeshauptstadt Hannover

Kommunaler Seniorenservice HannoverOsterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

Infothek Tel. 168-4 23 45

Internet: www.seniorenberatung-hannover.de**Anmeldung:**

Montag bis Donnerstag 08:00 – 16:00 Uhr

Freitag 08:00 – 13:00 Uhr

**Arbeiterwohlfahrt**

Seniorenarbeit

Deisterstraße 85 A, Tel. 2 19 78-123

**Caritasverband Hannover e. V.**

Gruppenstraße 8, Tel. 27 07 39 - 51

**Der Paritätische**

Gartenstraße 18, Tel. 96 29 10

**Deutsches Rotes Kreuz Region Hannover**

Karlsruher Straße 2 c, Tel. 36 71 - 0

**Diakonisches Werk**

Burgstraße 10, Tel. 36 87-119

**Seniorenbeirat Hannover**

Theaterstraße 3, Tel. 168-4 37 97

**Sozialverband Deutschland**

Herschelstr. 31, Tel. 70 14 80

- Änderungen vorbehalten -

Seniorentelefon

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

Tel.: 0511/168-4 23 45

(Mo. – Do. 8:00 – 16:00 Uhr,

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr)

Wir freuen uns, wenn Ihnen das
Veranstaltungsangebot gefallen hat.

Für Kritik an unserem Veranstaltungs-
kalender sind wir aufgeschlossen.

Anregungen zum Programm nimmt

Jürgen Mai, Tel. 168-4 04 59

oder per E-mail:

57-veranstaltungsmanagement@

hannover-stadt.de

entgegen oder schreiben Sie uns:

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31

30159 Hannover

Landeshauptstadt



Hannover

DER OBERBÜRGERMEISTER

FACHBEREICH SENIOREN

Kommunaler Seniorenservice

Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

Telefon: 0511/ 168-4 2345

Fax: 0511/ 168-4 0882

E-Mail: senioren@hannover-stadt.de

Redaktion:

Jürgen Mai

Gestaltung:

Volkmann Grafik-Design

Druck:

diaprint

www.seniorenberatung-hannover.de