

FACHBEREICH  
SENIOREN

VERANSTALTUNGEN

24

AKTIV DURCH DAS  
2. HALBJAHR 2024

Landeshauptstadt  
Hannover

HAN  
NOV  
ER 

Guten Tag!

die erste Jahreshälfte von 2024 liegt fast hinter uns. Auch für den Zeitraum vom 01.07. bis zum 31.12.2024 werden viele Gelegenheiten für Aktivitäten angeboten. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

Von Informationsveranstaltungen über Tagesausflüge 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 erste Halbjahr 2025 liegt im Dezember 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

**26. Juni 2024 um 8:30 Uhr**

Ausstellungen, Kultur und Geschichte	2
Erfahrungsaustausch und Diskussion	9
Erwachsenenbildung	10
Geselligkeit und Aktivitäten	12
Informationen	17
Reisen und Tagestouren	39
Wanderungen	47
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht aller Veranstaltungen	49
Veranstalter*innen	51
Not- und Krisensituationen	52

# 01.08.2024 DONNERSTAG

## City-Kino

### Aktuelle und ältere Kinofilme

- Treffpunkt: Veranstaltungsraum des Kommunalen  
Seniorenservice Hannover,  
Osterstr. 31 (Ecke Röselerstr.)  
(U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)
- Einlass: 15:15 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: **05.09., 10.10., 07.11. und 05.12.2024**
- Leitung: Peter Görlich
- Vertreter: Udo Treuer
- Eintritt: frei.  
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis.
- Anmeldung: ist nicht erforderlich
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31,  
Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345

# 05.09.2024 DONNERSTAG

## Kultur erleben am Vormittag

### Von Krügen und Kurfürsten

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“)

Was hat Steinzeug mit der Jungfräulichkeit Marias zu tun, wie kommt das Braunschweiger Wappen auf ein Gefäß aus Siegburger Produktion und warum haben manche Krüge einen Bart? Diese und andere Fragen zu rheinischem Steinzeug beschäftigen uns einen Vormittag lang.

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](mailto:museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de)

Hier sind auch weitere Informationen erhältlich.

Veranstalter: Museum August Kestner

# 11.09.2024 MITTWOCH

Hannover neu entdecken:

## U-Station Waterloo - das Bilderbuch der Stadtgeschichte

- Treffpunkt: U-Bahnstation „Waterloo“; Bahnsteig in Fahrtrichtung Kröpcke
- Beginn: 16:00 Uhr
- Wir erleben Hannovers Stadtgeschichte in bunten Bildern von 900 n. C. bis ins heute: Wichtige Menschen, wichtige Gebäude, wichtige Ereignisse - freudige und traurige, schöne und schlimme.
- Referent: Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler
- Dauer: ca. 90 Minuten
- weitere
- Kosten: 5,00 € (sind vor Ort zu zahlen)
- Anmeldung: ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, (Ecke Röselerstr.), Tel.: 168-42345.

# 21.10.2024 MONTAG

## HISTORICA:

### Menschen, die Geschichte schrieben: GUSTAV MAHLER

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

Beginn: 18:30 Uhr

Er gilt als einer der bedeutendsten österreichischen Komponisten des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Auch als Dirigent und Operndirektor hat er sich einen Namen gemacht. Seine Sinfonien werden heute noch überall auf der Welt gespielt und die Lieder („Des Knaben Wunderhorn“, „Das Lied von der Erde“) gehören auch heute noch zum festen Repertoire der Musikwelt. Gustav Mahler hat das Musiktheater aber auch reformiert. Das Privatleben des Musikers erregte ebenfalls großes Aufsehen und mit seiner Frau Alma bildete er zur damaligen Zeit quasi ein frühes „Promi – Paar“.

GUSTAV MAHLER gehört zweifelsohne zu den bekanntesten Musikern des ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts. Seine Musik hat auch heute noch Bestand und wird weltweit gespielt. Was für ein Mensch war GUSTAV MAHLER? Wie änderte er die Musikwelt? Welche Musik hat er uns hinterlassen, die vielleicht nicht so bekannt ist? An diesem Abend werden wir anhand von vielen Musikbeispielen einen Einblick in sein Leben und Schaffen bekommen.

Zum 93. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Nach dem beeindruckenden Abend über John Lennon steht nun wieder ein Musiker im Mittelpunkt – natürlich aus einer ganz anderen Zeit und mit einer gänzlich anderen Musik!

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

# 07.11.2024 DONNERSTAG

Kultur erleben am Vormittag

## Menschenbilder - im griechischen Mythos und bei Homer

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 griechischen Mythos spiegelt sich die aristokratische Gesellschaftsordnung wider, die für das 8. bis frühe 5. Jahrhundert v. Chr. im hellenischen Raum bedeutend war. So ist das Menschenbild, wie es im Mythos dargestellt wird, entscheidend bestimmt von religiösen und soziokulturellen Voraussetzungen, die für die frühgriechische Kultur grundlegend sind. So sind Göttinnen und Götter als unsterbliche Wesen auf einer ranghöheren Ebene stehend als die sterblichen Heroinnen und Heroen oder einfachen Menschen. Die Götter sind handlungsbestimmend. Sie beeinflussen jedes Tun und Handeln der Heroen und Menschen, die nur wenig Einfluss auf den Verlauf der Handlung, d.h. auf ihr Leben haben.

Die um 700 v. Chr. entstandenen Epen beschreiben das Menschenbild der archaischen Zeit; der Mensch war nicht autonom, sondern in seinem Handeln vom Schicksal bzw. von den Göttern abhängig.

Diese und andere spannende Aspekte stehen im Mittelpunkt, wenn wir uns die in der Kunst dargestellten Bilder vom Menschen anschauen.

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](mailto:museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de)

Hier sind auch weitere Informationen erhältlich.

Veranstalter: Museum August Kestner

# 18.11.2024 MONTAG

## HISTORICA:

### Menschen, die Geschichte schrieben:

## ELIZABETH TAYLOR

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

**Beginn:** 18:30 Uhr

Sie galt als die letzte Diva unter den Schauspielerinnen der großen Zeit in Hollywood. Als Kinderdarstellerin wurde sie berühmt und zeigte danach in vielen Filmen ihr großes schauspielerisches Repertoire. Viele sehen sie noch heute als DIE Darstellerin der Königin CLEOPATRA. Aber auch in DIE KATZE AUF DEM HEISSEN BLECHDACH und WER HAT ANGST VOR VIRGINIA WOOLF begeisterte sie ihr Publikum. Sehr turbulent war ihr Privatleben und der Name Richard Burton zieht sich wie ein roter Faden durch ihr gesamtes Leben.

ELIZABETH TAYLOR gehörte zu den ganz großen Schauspielerinnen während der goldenen Ära in Hollywood und galt eine Zeit lang als die schönste Frau der Welt. Ohne Zweifel war sie eine Ausnahmeerscheinung unter den Schauspielerinnen ihrer Zeit. Was für ein Mensch war Elizabeth Taylor? Welche Filme hat sie uns hinterlassen? Was war das Besondere an Elizabeth Taylor?

Zum 94. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Beim letzten Vortragsabend dieses Jahres wollen wir uns anhand von vielen Filmbeispielen an diese bedeutende Künstlerin 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

## 05.12. 2024 DONNERTAG

### Kultur erleben am Vormittag Türme, Mauern, Häuser

Treffpunkt: 11.15 Uhr

Museum August Kestner, Trammplatz 3,  
30159 Hannover

(U-Station „Aegidientorplatz“ oder Buslinien  
100/200 „Willy-Brandt-Allee“ oder  
Buslinie120 „Friedrichswall“)

Seit der Antike sind Städte Identitätsstifter ihrer  
Bewohner\*innen und bieten Bühnen zur Selbstdar-  
stellung, gleichermaßen für römische Kaiser und  
barocke Fürsten. Daher ließen sie städtische Silhou-  
etten oder Abbildungen von antiken Bauten auf  
Münzen und Medaillen prägen. Diese sind Thema der  
Sonderausstellung „#Städtetrip – Stadtbilder  
Europas“ (ab 19.9). Einen Vormittag lang nehmen  
wir – ganz ohne Vitrinenglas – Münzen und Medail-  
len in die Hand, um die Bauten und Szenen auf den  
Prägungen in Augenschein zu nehmen.

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](mailto:museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de)

Hier sind auch weitere Informationen erhältlich.

Veranstalter: Museum August Kestner

# 01.07.2024 MONTAG

Achtung: neuer Veranstaltungsort

## Die Aktuelle Runde

Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen der vergangenen Woche

Treffpunkt: Schulungsraum im Erdgeschoss, Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)

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 folgende Themen behandelt:

Migration und Flüchtlingspolitik in Deutschland und Europa; Ist ein Frieden im Nahen Osten möglich? Ist eine Erweiterung der EU ohne die Veränderung der vertraglichen Grundlagen sinnvoll?; Analyse der politischen Initiativen der Ampelkoalition auf Bundesebene;...

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, M.A. Sozialpsychologe und Historiker

Kosten: keine

Anmeldung: ist nicht erforderlich

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

## SommerUni in der Leibnizstadt 2024

### Veranstaltungsreihe für alle Interessierten mit Vorträgen und Seminaren

Ein spannendes Programm mit Veranstaltungen aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „SommerUni in der Leibnizstadt“. Von Mitte August, bis Mitte September 2024, gibt es Vorträge und Seminare in der Leibniz Universität Hannover. Die SommerUni ist eine gemeinsame Initiative der Leibniz Universität und der Landeshauptstadt Hannover und richtet sich an alle Interessierten.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen werden auf allgemeinverständliche Weise Einblicke in ihre Forschungsgebiete geben. Neben zahlreichen geisteswissenschaftlichen Themen – von Kunst und Geschichte über Literatur bis hin zu Philosophie – werden auch Veranstaltungen mit naturwissenschaftlichen Themen angeboten.

Die SommerUni wird am **20. August 2024**, eröffnet.

**Kontakt:** Gasthörerndenbüro der Leibniz Universität Hannover

Tel.: 0511 762 5687

[info.ghs.uni-hannover.de](mailto:info.ghs.uni-hannover.de)

**Info:** Das komplette Programm mit Angaben zu Orten und Räumen finden Sie ab Mitte Juli unter [www.sommer.uni-hannover.de](http://www.sommer.uni-hannover.de) im Internet oder in der Veranstaltungsbroschüre, die bei der Zentralen Einrichtung für Weiterbildung (ZEW), Schloßwender Straße 7, 30159 Hannover, erhältlich ist.

**Anmeldung:** erforderlich

**Zeit:** **20.08.2024 – 15.09.2024**

# WINTERSEMESTER 2024/2025

## 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](http://www.ghs.uni-hannover.de)
- Kosten: 146,00 – 180,00 € pro Semester
- Anmeldung: ab **01.10.2024**
- Vorlesungszeit: **14.10.2024 – 01.02.2025**
- Infoveranstaltung: **Mo, 23.09.2024, 17:00 Uhr**

## JULI BIS DEZEMBER 2024

### Gemeinsam statt einsam –

### Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage des SoVD

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](http://www.sovd-hannover-stadt.de)

## 25.07.2024 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 Neueinstei-  
ger\*innen.
- Dauer:** ca. 90 Minuten, anschl. besteht die Gelegenheit zu  
einem geselligen Beisammensein in dem Gartenlo-  
kal direkt neben der Minigolfanlage.
- Leitung:** Detlef Meißner
- Kosten:** 4,00 € (sind vor Ort zu zahlen)
- Weitere**
- Termine:** **22.08., 26.09. und 24.10.24**
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Tel.: 168-42345.

**12.08.2024 MONTAG****(AUGUST-/SEPTEMBERKURS)****07.10.2024 MONTAG****(OKTOBER-/ NOVEMBERKURS)****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: August-/Septemberkurs:  
**12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09.,  
23.09., 30.09.**

jeweils 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

Oktober-/Novemberkurs:

**07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11.,  
18.11., 25.11.**

jeweils 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

Kosten: 78,40 € 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 242KP95014 (ab August) oder 242KP95019 (ab Oktober) unter 0511/168-36250, [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

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

**10.08.2024 SAMSTAG**

(AUGUST-/SEPTEMBERKURS)

**26.10.2024 SAMSTAG**

(OKTOBER-/NOVEMBERKURS)

## Sanftes Yoga für Senior\*innen

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

Beginn: 10:30 Uhr

Yoga ist mehr als nur ein Trend und sehr flexibel: Alle Altersgruppen können jederzeit zu Yogis werden. Für Senior\*innen lässt sich ein Yoga-Programm so anpassen, dass auch bei eingeschränkter Beweglichkeit wohlthuende Übungen ausgeführt werden können. Durch leichte Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungsmeditationen werden Sie mehr Lebensfreude gewinnen.

Dauer: je Termin 90 Minuten

weitere

Termine: August-/Septemberkurs:  
**10.08., 17.08., 24.08., 07.09., 14.09., 21.09.,**  
jeweils 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr;

Oktober-/Novemberkurs:  
**26.10., 9.11., 16.11., 23.11., 07.12., 14.12.**  
jeweils 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr;

Kosten: 55,20 € Kursentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich mit Angabe der Kursnummer  
242KP95016 August-/Septemberkurs oder  
242KP95017 Oktober-/Novemberkurs unter  
0511/168-36250, gesundleben.  
vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

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

# 27.10.2024 SONNTAG

## Tanzparty

### Die Party geht weiter - Für Singles und Paare

- Treffpunkt:** Tanzsaal des TTC Gelb-Weiss im Postsportverein Hannover e.V., Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover  
(Stadtbahnlinie 6 oder sprintH-Buslinie 800; die Haltestelle „Kinderkrankenhaus - Auf der Bult“ ist direkt vor der Tür)
- Einlass:** 15:45 Uhr
- Beginn:** 16:00 Uhr
- Zum Tanzen erklingen die Melodien, die schon in den Jugendjahren ein „Ohrwurm“ waren, bis hin zu den besten Hits von heute. Dazu ist der Gesellschaftstanz zum „Langsamen Walzer“ oder zur „Rumba“ genauso möglich wie offenes Tanzen zum „Jive“ oder „Disco-Fox“. Auch für Singles bieten sich viele gute Gelegenheiten zum Tanzen.
- Freuen Sie sich außerdem auf unsere Überraschungsgäste mit neuem Showprogramm. Bei den Saalaktionen gibt es wieder attraktive Preise zu gewinnen.
- Moderation:** Jürgen Mai
- Ende:** 19:00 Uhr
- Eintritt:** 8,00 €
- Karten:** Diese können Sie wie folgt vorab reservieren:  
- per Telefon unter 0151 - 566 532 99 oder  
- per E-Mail an [events@ttc-gelb-weiss.de](mailto:events@ttc-gelb-weiss.de)  
Bitte holen Sie Ihre reservierten Karten an der Tageskasse ab oder erwerben Sie dort direkt Ihre Karten.
- Veranstalter:** TTC Gelb-Weiss im Postsportverein Hannover e.V., Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover

## 24.07.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

### Vorsorgevollmachten

#### Allgemeine Hinweise und die Änderungen im Betreuungsrecht

- Treffpunkt: | Veranstaltungsraum des Kommunalen  
Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)
- Beginn: | 15:00 Uhr
- Vorsorge im Krankheitsfall etc.: Wer entscheidet für  
mich, wenn ich das selbst wegen Krankheit, Unfall  
oder Alter nicht mehr kann?  
"Das macht schon... mein Ehegatte, Kind, Lebens-  
gefährtin..." Das denken viele Menschen - doch  
stimmt das auch?  
Wer darf sich im Ernstfall tatsächlich um mich und  
meine Angelegenheiten kümmern?  
Aufklärung über verbreitete Missverständnisse und  
Einblicke in das, zum 1. Januar 2023 modernisierte  
aktuelle Betreuungsrecht
- Referentin: | Anje Torlage, Rechtsanwältin und Mediatorin
- Ende: | 17:00 Uhr
- Anmeldung: | ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter: | Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,  
30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

## 07.08.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

### Modifiziertes Autogenes Training (MAT) / Autogenes Training (AT)

Eine Möglichkeit zur Linderung von Schmerzen

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen  
Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Das „Modifizierte Autogene Training (MAT)“ beruht auf der Weiterentwicklung des Autogenen Trainings (AT).

Beim Modifizierten Autogenen Training wird wie auch beim Autogenen Training die Schwere- und die Wärme-Übung durchgeführt.

In beiden Übungsformen wird das Autonome Nervensystem insbesondere der Sympathikus, der für Entspannung und Ruhe zuständig ist, aktiviert.

Dabei werden die vier Körperglieder (Arme und Beine) jeweils einzeln angesprochen und aktiviert. Diese Anwendung muss regelmäßig täglich geübt werden. Dauer ca. 15 – 20 Minuten.

Über diese Aktivierung findet in den jeweiligen Gehirnarealen ein Umbauprozess statt.

Beim Folgetermin geht es um das Imaginatives Resonanz Training (IRT), eine weitere Möglichkeit zur Schmerzlinderung.

**Ende:** 17:00 Uhr

weitere

**Termine:** **21.08.2024, 15:00**

**Referent:** Dr. Karl-Erwin Kusche

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

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

# 08.08.2024 DONNERSTAG

## Computer-Club für Ältere – Für Anfänger\*innen

Treffpunkt:	Lindener Rathaus (Raum 1.15), Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
Beginn:	09:30 Uhr <p>Sie sind im Umgang mit dem Computer noch unsicher? Kein Problem! Hier lernen Sie das Gerät ausführlich kennen.</p> <p>Zu Beginn sammeln wir Themen, die Ihnen unter den Nägeln brennen. Sie haben die Möglichkeit, sich gegenseitig zu beraten und zu unterstützen. Dabei bleibt genügend Raum für Ihre persönlichen Fragen.</p> <p>Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows). Dieser Computer-Club richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Grundlagenkurse im Bereich „Digital im Alter“ besucht haben.</p>
Dauer:	je Termin 150 Minuten
weitere Termine:	<b>15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.</b> jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kosten:	216,00 € Kursentgelt, 19,20 Zusatzentgelt 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 242KP54031 unter 0511/168-49421, <a href="mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de">digital.vhs@hannover-stadt.de</a> oder <a href="http://www.vhs-hannover.de/dia">www.vhs-hannover.de/dia</a>
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

**19.08.2024 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 dritten 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.

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

weitere

**Termine:** **16.09., 21.10., 18.11., 16.12.,**  
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 77,14 € Kursentgelt, 6,00 € Zusatzentgelt 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 242KP54040 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

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

# 29.08.2024 DONNERSTAG

Zu Gast im Seniorenbeirat

**Ehrenamt ab 60+:**

**Schulmediation an Grundschulen**

- Treffpunkt:** Büro des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt Hannover, Theaterstr. 3 (Passage), 30159 Hannover (Nähe U-Stationen „Kröpcke“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Seniorpartner in School (SiS) ist ein gemeinnütziger Verein, dessen Ziel es ist, ein generationsübergreifendes friedliches Miteinander zu fördern. Die ehrenamtlichen Mitglieder sind Menschen im Ruhestand. Durch eine kostenfreie Ausbildung werden sie zur Mediation zwischen Schülern/-innen befähigt. Im September 2024 beginnt in Hannover wieder eine entsprechende Ausbildung für Menschen ab 60 Jahren.
- Leitung:** Maja Maute und Klaus Helke (beide tätig im Seniorenbeirat und bei Seniorpartner in School als Schul-Mediatoren)
- Dauer:** ca. 1,5 Std.
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich.
- Veranstalter:** Seniorpartner in School Nds. e.V.,  
Regionalgruppe Hannover, c/o A. Seitz-Synycia,  
Oleanderweg 10, 30655 Hannover, 0157 87111545

**03.09.2024 DIENSTAG****Verdacht Demenz - Was kann ich tun?  
Was sollte ich wissen?**

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte, Posthornstraße 27,  
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

Treten mit zunehmenden Alter Probleme mit dem Gedächtnis, der Orientierung oder der Bewältigung des Alltags auf, keimt nicht selten der Verdacht auf, ein Mensch könnte von einer sich entwickelnden Demenz betroffen sein. Die beobachtenden Familieneingehöriigen machen sich Sorgen, der betroffene Mensch ist verunsichert oder wehrt sich, wenn er mit Beobachtungen konfrontiert wird. Was ist Demenz überhaupt? Was sollte ich wissen und lernen? Was kann ich tun? Neben grundlegenden Informationen wird auch Zeit für die Fragen der Teilnehmenden sein.

Ende: 12:00 Uhr

Moderation: Horst Merkel

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: erforderlich

Veranstalter/

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

# 10.09.2024 DIENSTAG

## Einführung in Internet und E-Mail – Grundlagen

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),  
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 09:30 Uhr
- Sie haben schon Erfahrungen am PC und wollen per E-Mail Kontakte zu Verwandten und Freund\*innen pflegen, im Internet einkaufen, Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten erhalten? Lassen Sie uns gemeinsam Schritt für Schritt den Weg in diese große farbige Welt des Internets gehen. Sie erfahren in diesem Kurs, was Sie dazu benötigen, wie Sie sich darin sicher bewegen, welche Möglichkeiten sich Ihnen auftun.
- Voraussetzung:** Computer-Basiswissen (Windows 10)
- Dauer:** je Termin 150 Minuten
- weitere Termine:** **17.09., 24.09., 01.10.,**  
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 unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 242KP54029 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,  
Burgstr. 14, 30159 Hannover

# 10.09.2024 DIENSTAG

## Smartphone und Tablet- Vor dem Kauf

- Treffpunkt: AWO Sitzungsraum, Deisterstraße 85A,  
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 €
- Anmeldung: erforderlich
- Veranstalter/  
Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

## 12.09.2024 DONNERSTAG

### Was hat es mit sozialen Medien auf sich? – Für Ältere – ONLINE

Treffpunkt:	Online über Zoom. Zugangslink wird zwei Tage vor Kursbeginn verschickt.
Beginn:	18:00 Uhr Sie schnappen immer wieder Wortfetzen wie Facebook, Instagram oder TikTok auf und haben keine Ahnung, wovon eigentlich alle sprechen? Und fragen sich: Wofür sind diese Sozialen Medien eigentlich gut? Dann wird es Zeit den Vortrag von Fabian Girschick zu besuchen. Denn im Bereich der Sozialen Medien ist er zu Hause und kann Ihnen auf leicht verständliche Art und Weise vermitteln, was dahinter steckt. Zudem geht er auf die Chancen und Risiken ein und kommt zu einem überraschenden Fazit! Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, Kenntnisse in Browser-Nutzung/ Desktop-Anwendungen, Webcam/Mikrofon, ggfs. ein Headset.
Dauer:	90 Minuten
Kosten:	15,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung nicht möglich.
Anmeldung:	ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 242ED54045 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

## 20.09.2024 FREITAG

### Orientierungskurs Demenz- Was ist eigentlich Demenz?

Treffpunkt:	AWO Begegnungsstätte, Walter Clemens Platz 1, 30559 Hannover-Anderten
Beginn:	17:00 Uhr  Der Orientierungskurs Demenz bietet in 3 Stunden eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen - soweit möglich – geklärt.
Ende:	20:00 Uhr
Moderation:	N.N.
Kosten:	kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	Angehörigenschule Hamburg und Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V. anmeldung@angehoerigenschule.de oder Tel. 04025767450

## 24.09.2024 DIENSTAG

### Stadtrundgang mit Köpfchen- Denk-Pfad© Hannover I

Treffpunkt:	Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover-Mitte
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 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

## 25.09.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

### Gut essen mit kleinem Budget

- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Ein gutes Essen hält uns gesund, macht uns zufrieden und glücklich.
- Die Gründe für steigende Lebensmittelpreise sind vielfältig und der Handel verfügt über eine bunte Trickkiste, Preiserhöhungen zu verstecken. Es hilft ein wachsames Auge beim Einkauf und ein „gewusst wie“, damit die Ausgaben für Lebensmittel das Budget nicht sprengen. Wir geben Ihnen zahlreiche Tipps und nützliche Informationen, wie Gesundheit und Genuss den noch nicht zu kurz kommen.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Sandra Panzer-Ludvik, Verbraucherzentrale Niedersachsen
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr, Tel.: 168-42345

## 26.09.2024 DONNERSTAG

### Stadtrundgang mit Köpfchen-Denk-Pfad© Hannover II

- Treffpunkt:** Platz der Göttinger Sieben, 30159 Hannover-Mitte
- 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 €, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/**
- Anmeldung:** ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

# 07.10.2024 MONTAG

## Dem Grund der Einsamkeit auf der Spur - Neue Wege zum Kontakt

Treffpunkt:	Haus der VHS (Raum 224), Burgstr. 14, 30159 Hannover
Beginn:	18:00 Uhr
	<p>Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft immer noch ein tabuisiertes Thema. Darüber spricht man nicht, besonders dann nicht, wenn es um einen selber geht.</p> <p>Was auch immer die Ursache für Einsamkeit ist, schön ist es nicht. Dabei ist es höchste Zeit, dass wir das Thema „Kontakt“ ernst nehmen - den Kontakt zu anderen Menschen, aber vor allem auch die Notwendigkeit zu einem guten Kontakt mit uns selbst. Nur wenn wir darüber miteinander ins Gespräch kommen, können wir entdecken, dass das Thema viele Menschen betrifft. Und wir können anfangen, individuelle Wege aus der Einsamkeit zu beschreiten, um unser Bedürfnis nach Annahme, Resonanz und Zugehörigkeit besser zu befriedigen.</p> <p>Im Seminar erwartet Sie, neben Wissenswertem zum Thema, eine Mischung aus kreativen Übungen, ein spannender Erfahrungsaustausch und die Unterstützung einer wertschätzenden Gruppe. Sie erhalten konkrete Anregungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.</p>
Dauer:	je Termin 135 Minuten
weitere	
Termine:	<b>14.10., 21.10.</b> , jeweils 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr;
Kosten:	38,70 € 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 242KP94001 unter 0511/168-36250, <a href="mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de">gesundleben.vhs@hannover-stadt.de</a> oder <a href="http://www.vhs-hannover.de">www.vhs-hannover.de</a>
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

# 21.10.2024 MONTAG

## Bestattungsvorsorge

Treffpunkt: AWO Sitzungsraum, Deisterstraße 85A,  
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

Dieser Vortrag informiert über Bestattungsvorsorge und Bestattungsarten: An wen muss ich mich wenden? Gibt es Unterschiede zwischen den Bestattungsunternehmen? Welche Unterlagen brauche ich? Außerdem gibt es Tipps zur Preisgestaltung einer Bestattung.

Ende: 12:00 Uhr

Moderation: Detlev Nitschke

Kosten: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

## 22.10.2024 DIENSTAG

### eBay – Flohmarkt im Internet – Grundlagen – Für Ältere – ONLINE

Treffpunkt:	Online. Zugangsdaten werden zwei Tage vor Kursbeginn verschickt.
Beginn:	09:30 Uhr Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionen 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
weitere	
Termine:	<b>29.10.</b> , jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kosten:	36,00 € 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 242KD54035 unter 0511/168-49421, <a href="mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de">digital.vhs@hannover-stadt.de</a> oder <a href="http://www.vhs-hannover.de/dia">www.vhs-hannover.de/dia</a>
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

## 23.10.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

**Hier kann man was erleben**

**Aktivitäten in Hannovers Stadtteilen vom  
Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)**

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, (Nähe U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

In allen Stadtbezirken gibt es „Freizeit- und Kreativgruppen“. Das gemeinsame Interesse steht hier im Mittelpunkt: Autogenes Training oder Wandern, Computer oder Kino, Radfahren oder Diskutieren. Ob Sie etwas für Ihre körperliche und geistige Fitness tun oder Neues entdecken möchten – bei dem vielfältigen Angebot ist sicher auch etwas Interessantes dabei. Und Sie lernen Menschen kennen, die Ihre Interessen teilen.

Außerdem gibt es „Offene Treffpunkte mit Programm“. Diese Gruppen richten sich an Senior\*innen, die eine regelmäßige Begegnung in der Nähe suchen. Sie treffen Menschen aus Ihrem Stadtteil oder knüpfen neue Kontakte. Die ehrenamtlichen Gruppenleitungen gestalten ein abwechslungsreiches Programm, es bleibt aber immer auch genügend Zeit für Gespräche.

Sie erhalten einen Überblick über die unterschiedlichsten Angebote des KSH und greifen aber auch Ihre Ideen auf.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referentinnen:** Bianca Moldenhauer und Sahin Seher, KSH

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

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

## 25.10.2024 FREITAG

### Altersgerechtes Wohnen mit technischer Assistenz - ONLINE

- Treffpunkt:** Online über Zoom.  
Zugangslink wird zwei Tage vor Kursbeginn verschickt.
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Daran denken wollen wenige: Mit den Jahren verändern sich die Bedürfnisse an das eigene Zuhause und womöglich ist die eigene Wohnung nicht für langes Wohnen daheim ausgelegt.
- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die eigene Wohnung altersgerecht anzupassen und umzubauen. In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam in einer virtuellen Musterwohnung technische Assistenzsysteme zu Erhaltung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu Hause. In der Musterwohnung werden nicht nur einzelne Produkte gezeigt, sondern zahlreiche praktische Lösungen und Szenarien präsentiert, die neben Sicherheit, Gesundheit und Komfort auch Raum für Kommunikation bieten. Dazu gehören beispielsweise beleuchtete Sockelleisten, die nachts automatisch den Weg ins Bad ausleuchten oder die elektrische Zutrittskontrolle mit einem digitalen Türspion.
- Der Referent beantwortet Ihnen auch gerne Ihre Fragen zu dem Thema.
- Dauer:** 90 Minuten
- Kosten:** entgeltfrei
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 242ED54041 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

## 26.10.2024 SAMSTAG

Übergang leichtgemacht:

### Wie gestalte ich meine nachberufliche Lebensphase?

Treffpunkt:	AWO Begegnungsstätte, Posthornstraße 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	11:00 Uhr Was kommt danach? Ein tiefes Loch oder die lang ersehnte Zeit, endlich alles tun zu können, was ich will? Und was will ich überhaupt? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Übergang vom Berufsleben ins Rentenalter. Wir setzen uns mit dem Veränderungsprozess auseinander, sammeln Ideen zu einer sinnvollen Gestaltung des sogenannten „Ruhestands“, entdecken Ressourcen, erhalten wertvolle Tipps und blicken am Ende des Tages gemeinsam guten Mutes in die Zukunft.
Ende:	16:00 Uhr
Moderation:	Jeanette Kießling
Kosten:	kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

## 13.11.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

### Im Alter unabhängig bleiben

Tabuthema Sucht im Alter

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Station „Kröpcke“ und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Sucht im Alter ist ein Thema, über das wenig gesprochen wird. Wie kommt es, dass Menschen im Alter eine Abhängigkeit entwickeln? Welche Besonderheiten und Probleme können daraus entstehen? Wie kann man vorbeugen? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es im Rahmen der Alten- und Suchthilfe?

Es wird versucht diese Fragen anhand der Erfahrungen aus der Suchtberatung zu beantworten und gemeinsam zu diskutieren.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referentin:** Lucie Kolb, Dipl. Sozialpädagogin, Paritätische Suchthilfe Niedersachsen  
FAM - Fachstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,  
Tel.: 0511 168-42345.

# 15.11.2024 FREITAG

## Wohnraumberatung

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte, Posthornstraße 27,  
30449 Hannover-Linden

Beginn: 15:00 Uhr

Wer keine barrierefreie Wohnung hat, der weiß: Im höheren Alter kann das Leben im häuslichen Umfeld beschwerlich oder sogar gefährlich werden. Ein unabhängiger Wohnberater erklärt Ihnen, welche Anpassungs-, Verbesserungs- und Fördermöglichkeiten es für Sie gibt - für ein langes Leben zu Hause!

Ende: 17:00 Uhr

Moderation: Sascha Glade

Kosten: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

## 25.11.2024 MONTAG

### Lohnt der Umstieg auf Windows 11? – Grundlagen – Für Ältere – ONLINE

Treffpunkt:	Online. Zugangsdaten werden zwei Tage vor Kursbeginn verschickt.
Beginn:	09:30 Uhr Seit kurzem ist ein kostenloser Umzug von Windows 10 zu Windows 11 möglich. Müssen Sie nun aktiv werden? Wie können Sie herausfinden, ob Ihr Computer überhaupt Windows 11 unterstützt? Welche Vor- oder Nachteile bringt ein Umstieg? Benötigen Sie vielleicht sogar ein neues Gerät? Diesen Fragen werden wir in dem Kurs nachgehen. Wir schauen uns die Änderungen und das neue Design an. Danach können Sie entscheiden, ob Sie lieber alles beim Alten belassen oder umsteigen möchten.
Dauer:	90 Minuten
Kosten:	12,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung ist nicht möglich.
Anmeldung:	ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 242ED54042 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

## 03.12.2024 DIENSTAG

### Vorsorgevollmachten

Treffpunkt: AWO Sitzungsraum, Deisterstraße 85A,  
30449 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.

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

# 11.12.2024 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

## Heimaufsicht

### Beraten und überwachen

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Station „Kröpcke“ und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Mit dem Einzug in eine Pflegeeinrichtung gibt ein Mensch nicht die Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung auf – ganz im Gegenteil: so sollten gerade diese Aspekte in einer Einrichtung besonders gefördert und Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben ermöglicht werden. Hierzu gehört im weiteren Sinne auch, dass insbesondere die Verantwortung über die pflegerische, medizinische und betreuerische Versorgung größtenteils an die Einrichtung übertragen wird, in der Hoffnung, dass diese bestmöglichst durch die dortigen Mitarbeiter\*innen verfolgt wird. Diese Übertragung besonders wichtiger Fragen des Lebensalltags bedürfen einem besonderen Schutz von staatlicher Seite, welcher praktisch von den Heimaufsichtsbehörden in den Kommunen ausgeführt wird. Im Rahmen dieses Vortrags soll ein Einblick in die Aufgaben und Tätigkeitsgebiete der Heimaufsichten gegeben und ein kleiner Überblick über die Versorgungssituation im Stadtgebiet Hannover skizziert werden. Es bleibt zudem Zeit für einen Austausch zu den aktuellen Herausforderungen in der Altenpflege.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referent:** Nils Ole Berg, Heimaufsicht, LHH

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 0511 168-42345.

## JULI BIS DEZEMBER 2024

### Gemeinsam unterwegs - Gruppenangebote für Senioren der AWO

Im AWO Programm finden Sie wieder ein vielfältiges Angebot an Gruppenfahrten. Das Angebot richtet sich an Senioren, die gern Neues erfahren, gern entdecken und nicht alleine verreisen möchten. In Gemeinschaft lässt es sich in diesem Jahr gut nach Norderney und Cuxhaven verreisen, aber auch Kurorte wie Bad Kissingen und Bad Rothenfelde sind dabei.

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](http://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

## JULI BIS DEZEMBER 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.

**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](http://www.sovd-hannover-stadt.de)

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

## 29.08.2024 DONNERSTAG

### Hannover mit dem Fahrrad entdecken: Stadtteile Sahlkamp und Vahrenheide

Treffpunkt: 14:00 Uhr

Endpunkt der Stadtbahnlinie 2 „Alte Heide“

Beide Stadtteile sind allgemein unbekannt und doch interessant für Menschen mit Interesse an der Nachkriegsgeschichte Hannovers. Die ca. 2-stündige Tour führt ab der Endhaltestelle durch den Sahlkamp, über den Wochenmarkt, durch Naturschutzgebiet und durch Vahrenheide bis zum dortigen Markt. Über erlebte Architektur, Natur und Geschichte werden wir ins Gespräch kommen. Ggf. beim abschließenden Eis oder Kaffee.

Leitung: Annette Bochynek-Friske M.A.

Kosten: die Teilnahme ist kostenfrei. Ggf. bei Einkehr Selbstzahlung

Rückfahrt: individuell

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

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

## 26.09.2024 DONNERSTAG

Hannover entdecken:

### Hop on – hopp off: Mit den Buslinien 200 unterwegs

- Treffpunkt: 15:00 Uhr  
Buslinie 200, Haltestelle „Kröpcke  
Wir fahren gemeinsam die gesamte Strecke der Buslinie 100/200 ab. Zwischendurch genießen wir es auszusteigen, uns umzusehen und bemerkenswerte Orte neu kennenzulernen. Wir als Touristen in unserer eigenen Stadt Hannover und statt weithin zu verreisen, reisen wir in unserer sehenswerten Stadt!
- Leitung: Annette Bochynek-Friske, M.A.
- Kosten: Üstra-Ticket (ist selbst zu besorgen) und ggf. bei Einkehr Selbstzahlung
- Rückfahrt: individuell
- Anmeldung: ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

## 20.10.2024 SONNTAG

### Hannover entdecken: Kolumbarium Hl. Herz Jesu

- Treffpunkt:** 14:30 Uhr,  
Eingang Kolumbarium, Max-Kuhlemann-Str. 13,  
30559 Hannover (Nähe S-Bahn-Haltestelle „Bahnhof  
Hannover-Anderten“)
- Das Kolumbarium ist ein Ort, an dem die Urnen der Verstorbenen sichtbar aufbewahrt werden. Im Stadtteil Misburg - Süd, nahe dem Bf. Anderten, befindet sich die Kath. Herz-Jesu-Kirche, die im Jahre 2010 als Kolumbarium umgewandelt wurde. Während der Besichtigung erfahren wir mehr über diese Möglichkeit der Bestattung, auch durch eine Ansprechpartnerin vor Ort.
- Anschließend kann in dem außergewöhnlich gestalteten Biergarten der Gaststätte „Alter Bahnhof Anderten“ ein gekehrt werden (optional)
- Leitung:** Angela Engelke - vom Bruch
- Kosten:** der Eintritt ist frei.
- Rückfahrt:** individuell
- Anmeldung:** ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover

# 17.11.2024 SONNTAG (VOLKSTRAUERTAG)

## Hannover entdecken: Das Friedhofsmuseum Hannover

Treffpunkt: 14:00 Uhr,

Am Haupteingang „Seelhorster Friedhof“,  
Garkenburgstr. 43 (Stadtbahnlinie 8, Haltestelle  
„Stadtfriedhof Seelhorst“)

Das Friedhofsmuseum Hannover befindet sich auf dem Areal des Stadtfriedhofs Seelhorst. Es ist ein Ort mit besonderen Ausstellungsstücke zur Friedhofs- und Bestattungskultur.

Der etwa einstündige Rundgang kann individuell gegangen werden oder man schließt sich einer gerade laufenden Führung an. Bei der Beantwortung aller Fragen rund um die städtischen Friedhöfe in Hannover hilft das kompetente Fachpersonal.

Das Friedhofsmuseum ist lediglich an zwei Tagen im Jahr geöffnet. Jeweils am Volkstrauertag und am Totensonntag.

Sie haben Gelegenheit das Museum gemeinsam zu besuchen und anschließend einen Rundgang über den Friedhof zu machen, um z. B. die buddhistische Abteilung zu besichtigen.

Zum Abschluss besteht die Gelegenheit zu einem Cafébesuch.

Leitung: Angela Engelke - vom Bruch

Kosten: der Eintritt ist frei.

Rückfahrt: individuell

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

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

## 27.11.2024 MITTWOCH

### Hannovers Museen entdecken: Museum für „Textile Kunst“

Treffpunkt: 15:00 Uhr

Museum für Textile Kunst, Borchersstr. 23,  
30559 Hannover (Stadtbahnlinie 5, Haltestelle  
„Großer Hillen“ plus 5 min zu Fuß

Wir lassen uns durch die hochinteressante Ausstel-  
lung führen und bewundern die Vielfalt der textilen  
Kunst in Mode und Zeremoniell, die Vielfalt der  
Stoffe aus aller Welt und den unendlichen Möglich-  
keiten der Verwendung. Möglicherweise entdecken  
sie ein genähtes Kunststück als Weihnachtsges-  
chenk. Bei Kaffee und Kuchen können wir ins  
Gespräch kommen.

Leitung: Annette Bochynek-Friske M.A.

Kosten: Museums-Eintritt (ist vor Ort zu zahlen).  
Ggf. bei Einkehr Selbstzahlung

Dauer: ca. 60 Minuten für die Führung

Rückfahrt: individuell

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

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

## 07.12.2024 SAMSTAG

### Ein weihnachtlicher Tag in Lüneburg

- Treffpunkt:** 10:45 Uhr Hauptbahnhof Hannover, Eingangshalle Ernst – August – Platz, rechts
- Abfahrt:** ca.11:08 Uhr mit dem Metronom nach Lüneburg  
Zur Adventszeit legt die alte Salzstadt ihr Festgewand an.  
Die Giebel der Häuser im Stadtzentrum erstrahlen im Lichterglanz und verbreiten eine festliche, idyllische Stimmung.  
Der historische Christmarkt rund um die St. Michaeliskirche ist eine einmalige Veranstaltung in Norddeutschland, die seit mehr als 30 Jahren jeweils am ersten Dezemberwochenende Menschen aus nah und fern anlockt.  
Erleben Sie einen Christmarkt wie im 16.Jahrhundert in den Gassen der Altstadt.  
Nach einem gemeinsamen Besuch dort ist genügend Zeit für einen Stadtbummel oder Verbleib auf dem Weihnachtsmarkt.  
Zahlreiche Stände locken mit Speisen und Getränken (Selbstzahler).  
Ca. 18.00 Uhr gemeinsame Rückkehr zum Bahnhof.  
**Achtung:** Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Rückfahrt:** ca. 18:34 Uhr ab Lüneburg Bahnhof
- Ankunft:** ca. 20:15 Uhr in Hannover Hbf.
- Kosten:** D- Ticket oder N- Ticket (anteilig, wird vor der Fahrt gekauft)
- Leitung:** Angela Herrmann
- Anmeldung:** ist erforderlich bis zum **22.11.2024**.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.

# 14.10. BIS 19.10.2024

## Wandern rund um Hahnenklee

### 5-tägige Wanderzeit im Harz

**Treffpunkt:** Hahnenklee, CAREA-Hotel „Harzhöhe“  
 Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich –  
 kostenfreie Parkplätze  
 CAREA-Hotel „Harzhöhe“, Triftstr. 25,  
 38644 Hahnenklee.  
 Geplante Wanderungen sind u.a. der „Liebesbank-  
 Weg“, die Altarklippen, der „Schalker Turm“, Goslar  
 und Lauthental (mehrheitlich gewünschte Änderun-  
 gen sind ggfs. umsetzbar). Änderungen der Wander-  
 touren sind witterungsbedingt möglich.

**Kosten:** 357,20 € - EZ , 567,20 € - DZ  
 5 Übernachtungen inkl. Vollpension (Frühstücksbuf-  
 fet, Mittagssuppe oder Lunchpaket zum Selber-  
 packen, Kaffee und Kuchen, kalt/warmes Abendbuf-  
 fet. Getränke von der Getränkeanlage: Softdrinks,  
 Hausweine und Hausbier von 10.00 Uhr bis 20.00  
 Uhr).  
 Die Teilnehmenden rechnen die Kosten – auch die  
 Kurabgabe von aktuell 2,30 € pro Tag/Pers. - direkt  
 mit dem Hotel ab.  
 Nähere Informationen werden in einer Sonderveran-  
 staltung von der Wanderleitung den teilnehmenden  
 Personen gegeben. Dafür geben Sie bitte Ihre Tele-  
 fon-Nummern und ggfs. die jeweiligen E-Mail-Adres-  
 sen bekannt, damit die Einladungen zum Info-Nach-  
 mittag erfolgen können (voraussichtlich am 10.  
 Sept. 2024 um 15.00 Uhr im Café Lotte, Schleswiger  
 Str. 31, 30165 Hannover).

**Leitung:** Werner Heinelt – bei Rückfragen:  
 Tel.-Nr.: 0511-3508899

**Anmeldung:** Erforderlich beim KSH und direkt im Hotel bis zum  
**31.08.2024** unter Bezugnahme auf die Kennung  
 „KSH – Heinelt“.

Die Telefon-Nr. des Hotels lautet: 05325-720.

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

## 28.12.2024 SONNABEND

### Wanderung „zwischen den Jahren“

#### Bewegung nach den Weihnachtstagen

- Treffpunkt:** 10:00 Uhr Bahnhof Goslar (Treppenaufgang)  
Dort werden Sie vom Wanderführer in Empfang genommen.  
Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.  
Per Bahn: um 8:46 Uhr ab Hbf. Hannover nach Goslar (Das entsprechende Ticket ist eigenverantwortlich zu besorgen)
- Der „Bewegungsmangel“ soll mit Freude und gesellig „bekämpft“ werden mit einer Wanderung im Harz von ca. 10 bis 12 km. Wanderstöcke sind angebracht, die Strecke hat Steigungen. Einkehr ist vorgesehen.
- Rückfahrt:** zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr vom Hauptbahnhof Goslar nach Hannover
- Kosten:** individuellen Fahrtkosten
- Leitung:** Werner Heinelt
- Anmeldung:** ist erforderlich bis zum 19.12.2024
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)  
Osterstraße 31/ Ecke Röselerstr. Tel. 168-42345.

<b>Juli 2024</b>		<b>Seite</b>
2. Halbjahr	Gruppenangebote für Senioren der AWO	39
2. Halbjahr	SoVD unterwegs – Ausflüge/Mehrtagesfahrten	40
2. Halbjahr	SoVD: Gemeinsam statt einsam	12
2. Halbjahr	Wintersemester 2024/2025 - Studieren für jung und alt	11
2. Halbjahr	SommerUni in der Leibnizstadt 2024	10
01.07.2024	Die Aktuelle Runde - Diskussionsrunde	9
24.07.2024	Vorsorgevollmachten – Änderungen im Betreuungsrecht	17
25.07.2024	Minigolf - Sport in geselliger Runde	13
<b>August 2024</b>		
01.08.2024	City-Kino - Aktuelle und ältere Kinofilme	2
07.08.2024	Modifiziertes Autogenes Training (MAT)	18
08.08.2024	Computer-Club für Ältere – Für Anfänger*innen	19
10.08.2024	Sanftes Yoga für Senior*innen	15
12.08.2024	Ganzkörper-Mobilisierung	14
19.08.2024	iPhone-Club für Ältere – Für Anfänger*innen	20
29.08.2024	Per Fahrrad: Stadtteile Sahlkamp und Vahrenheide	41
29.08.2024	Ehrenamt ab 60 + : Schulmediation an Grundschulen	21
<b>September 2024</b>		
03.09.2024	Verdacht Demenz - Was kann ich tun?	22
05.09.2024	Kultur erleben am Vormittag: Von Krügen und Kurfürsten	3
10.09.2024	Smartphone und Tablet - Vor dem Kauf	24
10.09.2024	Einführung in Internet und E-Mail – Grundlagen	23
11.09.2024	U-Station Waterloo - das Bilderbuch der Stadtgeschichte	4
12.09.2024	Was hat es mit sozialen Medien auf sich? – Für Ältere	25
20.09.2024	Orientierungskurs Demenz - Was ist eigentlich Demenz?	26
24.09.2024	Stadtrundgang mit Köpfchen - Denk-Pfad© Hannover I	26
25.09.2024	Gut essen mit kleinem Budget	27

26.09.2024	Stadtrundgang mit Köpfchen - Denk-Pfad© Hannover II	27
------------	--	----

26.09.2024	Hannover entdecken: Hop on – hopp off	42
------------	---------------------------------------	----

### Oktober 2024

07.10.2024	Dem Grund der Einsamkeit auf der Spur	28
------------	---------------------------------------	----

07.10.2024	Ganzkörper-Mobilisierung	14
------------	--------------------------	----

14.10.2024	Wandern rund um Hahnenklee	47
------------	----------------------------	----

20.10.2024	Hannover entdecken: Kolumbarium Hl. Herz Jesu	43
------------	---	----

21.10.2024	Bestattungsvorsorge	29
------------	---------------------	----

21.10.2024	HISTORICA – GUSTAV MAHLER	5
------------	---------------------------	---

22.10.2024	eBay – Flohmarkt im Internet – Grundlagen – Für Ältere	30
------------	---	----

23.10.2024	Hier kann man was erleben: Aktivitäten vom KSH	31
------------	---	----

25.10.2024	Altersgerechtes Wohnen mit technischer Assistenz	32
------------	---	----

26.10.2024	Sanftes Yoga für Senior*innen	15
------------	-------------------------------	----

26.10.2024	Übergang leichtgemacht	33
------------	------------------------	----

27.10.2024	Tanzparty - Für Singles und Paare	16
------------	-----------------------------------	----

### November 2024

07.11. 2024	Menschenbilder - im griechischen Mythos und bei Homer	6
-------------	--	---

13.11.2024	Im Alter unabhängig bleiben - Tabuthema Sucht im Alter	34
------------	---	----

15.11.2024	Wohnraumberatung	35
------------	------------------	----

17.11.2024	Hannover entdecken: Das Friedhofsmuseum Hannover	44
------------	---	----

18.11.2024	HISTORICA – ELIZABETH TAYLOR	7
------------	------------------------------	---

25.11.2024	Lohnt der Umstieg auf Windows 11?	36
------------	-----------------------------------	----

27.11.2024	Hannovers Museen entdecken: Museum für „Textile Kunst“	45
------------	---	----

### Dezember 2024

03.12.2024	Vorsorgevollmachten	37
------------	---------------------	----

05.12. 2024	Kultur erleben am Vormittag: Türme, Mauern, Häuser	8
-------------	---	---

07.12.2024	Ein weihnachtlicher Tag in Lüneburg	46
------------	-------------------------------------	----

11.12.2024	Heimaufsicht: Beraten und überwachen	38
------------	--------------------------------------	----

28.12.2024	Wanderung „zwischen den Jahren“	48
------------	---------------------------------	----

**Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen:**

Landeshauptstadt Hannover

**Kommunaler Seniorenservice Hannover**Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,  
30159 Hannover

Infothek Tel. 168-4 23 45

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

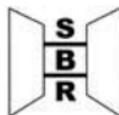
Gartenstraße 18, Tel. 96 29 10

**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 Veranstaltungskalender sind wir aufgeschlossen.

Anregungen zum Programm nimmt

Anna von der Ehe, 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](mailto:senioren@hannover-stadt.de)

---

**Redaktion:**

Anna von der Ehe

**Gestaltung:**

Volkmann Grafik-Design

**Druck:**

QUBUS media

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