

FACHBEREICH SENIOREN



Information und Geselligkeit

# BEGEGNUNGEN IN IHREM STADTTEIL

Januar-Juni 2023

Landeshauptstadt Hannover

HAN  
NOV  
ER 



**Liebe  
Leser\*innen,**

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

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

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

**Bitte beachten Sie:** Aufgrund der aktuellen Lage und der sich immer wieder ändernden Vorgaben, können sich für alle im Folgenden aufgeführten Veranstaltungen gravierende Änderungen bis hin zur Absage ergeben. Dies gilt auch für unsere Beratungen in den Senioren- und Pflegestützpunkten Niedersachsen. Wir können insofern nicht gewährleisten, dass alle Veranstaltungen wie dargestellt stattfinden. Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrer Teilnahme bei den jeweiligen Ansprechpartner\*innen, ob der Termin wie angegeben stattfinden kann.



(Dagmar Vogt-Janssen)  
Fachbereichsleitung

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover

**Telefon: 168 – 4 23 45**

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

## 2 | Stadtbezirkliche Übersicht

		Seite
Calenberger Neustadt, Mitte Oststadt, Zoo Stadtbezirk 1	Rabea Ebermann	5
Vahrenwald, List Stadtbezirk 2	Susanne Hohnhorst Tatiana Rickert	9
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe Stadtbezirk 3	Doris Landeck	14
Groß-Buchholz Stadtbezirk 4	Ursula Michaelis	20
Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4	Renate Siebler	22
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5	Katja Steffensen	25
Bemerode, Kirchrode, Wülferode Stadtbezirk 6	Diana Friedenberg	29
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode	Tatjana Hattig	32
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7	Michael Reysin	34
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Südstadt	Anna von der Ehe	38

		Seite
Mittelfeld, Wüfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8	Rosa Bader	39
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren	Tatjana Hattig	43
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum Stadtbezirk 9	Bianca Moldenhauer	44
Linden, Limmer Stadtbezirk 10	Seher Sahin	49
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt Stadtbezirk 11	Susanne Beike	54
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen Stadtbezirk 12	Carolin von Ohlen	59
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13	Léonie Breuckmann	64

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr.31  
30159 Hannover

**Telefon: 168 – 4 23 45**

[www.senioren@hannover-stadt.de](http://www.senioren@hannover-stadt.de)

## Hier noch einige Informationen zu unseren Angeboten:

### Offene Freizeit- und Kreativangebote

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

Eine Anmeldung ist eventuell erforderlich.

### Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

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

### Einzelveranstaltungen

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

## Beratung und Information

### In den Stadtbezirksbüros :

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

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

### Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

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

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

### Beratung und Information für Senior\*innen mit Zuwanderungsgeschichte

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

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und ist kostenfrei.

Montags 10:00 - 13:00 Uhr, Ihmepassage 5 in russischer Sprache.

Dienstags 14:00 - 16:00 Uhr, Ihmepassage 5 in türkischer Sprache.

Mittwochs 9:00 - 13:00 Uhr, Kopernikusstr. 5 in englischer, französischer und italienischer Sprache.

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Rabea Ebermann**

168-4 26 52

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

montags - freitags nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 52

e mail: [57.22.1@hannover-stadt.de](mailto:57.22.1@hannover-stadt.de)

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

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

### „Initiative Bürgerbegegnungen Rouen-Hannover im Rahmen der Städtepartnerschaft“

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

Leitung: Gudrun Seth, Lisa Martelock, Barbara Maria Kirsch, Silvia Klingenburg-Pülm  
Auskunft zu den offenen Stammtischtreffen erhalten Sie unter 0511 168-42 652

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

### Konzerte gemeinsam erleben

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

dienstags  
9:00 – 12:00 Uhr

### Aquarell-Malkreis

Leitung: N. N.  
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

dienstags  
10:45 – 11:30 Uhr

### Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Nina Karl  
online über „Zoom“

dienstags  
11:00 – 12:00 Uhr

### Qigong - chinesische Heilgymnastik

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

mittwochs  
10:00 – 10:45 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner  
online über „Zoom“

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

### Gymnastik

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



jeden 4. Mittwoch  
16:00 – 17:00 Uhr

## **Basteln mit Marlis**

Leitung: Marlis Günther  
Wohncafé, Am Klagesmarkt 36, 1. OG

---

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

## **Senior\*innentanz**

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

---

donnerstags  
9:30 – 10:15 Uhr

## **Senior\*innen Gymnastik - Fit für 100**

Leitung: Ulrike Wiesner  
Christengemeinschaft, Ellernstr. 44, Foyer

---

donnerstags  
10:30 – 11:15 Uhr

## **Senior\*innen Gymnastik - Fit für 100 im Sitzen**

Leitung: Ulrike Wiesner  
Christengemeinschaft, Ellernstr. 44, Foyer

---

donnerstags  
14:00 – 17:00 Uhr

## **Kreatives Gestalten**

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

---

donnerstags 14tägig  
14:00 – 16:00 Uhr

## **Kegeln**

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

---

donnerstags 14tägig  
14:30 – 16:00 Uhr

## **Literarischer Arbeitskreis für Frauen**

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

---

jeden 4. Donnerstag  
im Monat 18:00 Uhr

## **Geselliger Donnerstag - Essen gehen für Frauen**

Leitung: Sigrid Gilster

---

freitags  
11:00 – 12:00 Uhr

## **Singen**

Leitung: Lutz Theuerkauf  
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

## CALENBERGER NEUSTADT, MITTE, OSTSTADT, ZOO Stadtbezirk 1

donnerstags  
11:30 – 13:00 Uhr

### English for Seniors

Leitung: Dr. Elizabeth Meyer  
Michael-Bauer-Haus, Lönsstr. 26

---

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

### Nordic Fit

Leitung: Stanislav Ivanchuk  
Treffpunkt: Haltestelle Zoo

## Angebote in Kooperation

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

### Gesprächs- und Erlebnisgruppe “Impuls” e. V.

Leitung: Lilia Bernhardt  
kath. FABI, Goethestr. 31  
In Kooperation mit der kath. Familienbildungsstätte e. V. und der  
Landmannschaft der Deutschen aus Russland e. V.

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr  
Vortragsbeginn 15:30 Uhr

### Zoo Dienstag-Klub

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

---

Beginn 15:00 Uhr  
Vortragsbeginn 16:00 Uhr

### Oststadt Donnerstag-Klub

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

# Wir sind für Sie da

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

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

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 4 52 38  
Email: [57.22.2a@hannover-stadt.de](mailto:57.22.2a@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)  
nach Terminvereinbarung

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 3 33 04  
Email: [57.22.2b@hannover-stadt.de](mailto:57.22.2b@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)  
nach Terminvereinbarung

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

12:00 – 13:00 Uhr

### **Gymnastik mit Yogaelementen**

Leitung: Lyudmilla Bograd

AWO Seniorenzentrum

Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

montags

13:00 – 14:00 Uhr

### **Bewegungsangebot mit Yogaelementen für russischsprachige Senior\*innen**

Leitung: Lyudmilla Bograd

AWO Seniorenzentrum

Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

montags

14:00 – 16:00 Uhr

### **Modell-Eisenbahner-Gesprächskreis**

Leitung: Uwe Apitius

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

dienstags

1. Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

2. Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

**- für Senior\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-**

Leitung: Susanne Waldmann

Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

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

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

**- für Senior\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-**

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom

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

dienstags  
10:00 – 12:30 Uhr

## **Rommégruppe "Gut Spiel"**

Leitung: Elisabeth Senft  
Ev. Jugendtreff Vahrenwald,  
Dragonerstr. 17, 30165 Hannover

---

mittwochs  
10:00 – 11:00 Uhr

## **Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Einsteiger\*innen - Angebot für russischsprachige Senior\*innen und Interessierte**

Leitung: Lyudmilla Bograd  
AWO Seniorenzentrum  
Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

---

mittwochs  
11:00 – 12:00 Uhr

## **Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Fortgeschrittene - Angebot für russischsprachige Senior\*innen und Interessierte**

Leitung: Lyudmilla Bograd  
AWO Seniorenzentrum  
Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

---

mittwochs  
9:30 – 10:30 Uhr

## **Chor "Frisch gesungen"**

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

---

mittwochs  
10:00 – 12:00 Uhr

## **Filzwerkstatt Kreatives Gestalten mit Filzen**

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

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

---

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

## **Klönschnack auf Plattdeutsch**

Leitung: Christa Thiem  
AWO Seniorenzentrum  
Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

## **VAHRENWALD, LIST** Stadtbezirk 2

1mal im Monat  
donnerstags  
nach Absprache  
von Mai bis Oktober

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

### **Vahrenwalder Radler\*innen** - Radtouren in und um Hannover -

Leitung: Johannes und Susanne Waldmann

---

donnerstags  
9:30 – 11:30 Uhr

### **Senior\*innenorchester**

Leitung: Ute Kelchheuser  
Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

---

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

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

Leitung: Nina Karl  
Online per Zoom

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

---

donnerstags  
16:00 – 17:30 Uhr

### **Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen für Frauen**

Leitung: Nina Karl  
Online per Zoom

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmenden getragen.

---

donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Gymnastik mit Atem- und Hata- Yogaelementen**

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

---

donnerstags  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Aquarellmalgruppe**

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

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

1mal im Monat  
 donnerstags  
 nach Absprache  
 von März bis Oktober

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

Leitung: Werner Heinelt

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

---

donnerstags  
 10:30 – 11:30 Uhr

## **Bewegungsangebot im Moorkamp**

Leitung: Lima Demidjonoka

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

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

---

donnerstags  
 17:30 – 19:30 Uhr

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

Leitung: Nadezda Schröder

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

---

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

## **Kegler-Treff**

Leitung: Gerhard Kölling

In der Apenrader Straße 50 im „Vahrenwalder Hof“

Hinweis: Die Kegelbahn wird durch die Teilnehmenden finanziell getragen.

---

donnerstags  
 17:00 – 19:00 Uhr

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

Leitung: Alexander Bermas

AWO Seniorenzentrum

Schleswiger Str. 31, Café Lottes, 30165 Hannover

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

---

freitags  
 10:00 – 12:30 Uhr

## **Walking für Einsteiger**

Leitung: Werner Hernelt

Treffpunkt: REWE-Parkplatz, Melanchtonstraße 57

ggf. Einkehr im Anschluss des Angebots geplant

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Weiteres siehe gesondertes Programm

# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

**Doris Landeck**

168-4 26 90

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 90

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

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A

30179 Hannover

montags - freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 90

### **SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN**

Seniorenwohnanlage

Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

dienstags 13:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 09:00 – 14:00

Telefon: 168 – 4 23 45

**Januar - Juni 2023**



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags  
9:30 – 10:30 Uhr

### **Gesichtsyoga DIGITAL**

Leitung: Nina Karl  
Digital über ZOOM  
Anmeldung erforderlich

---

montags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Gedächtnistraining Kulturtreff Vahrenheide**

Leitung: Annette-Bochynek-Friske  
Wartburgstraße 10

---

montags  
10:00 – 11:30 Uhr

### **PC/Laptop Gruppe für Anfänger**

Leitung: Steffen Liekefett, Wilfried Werner Glauer, Martin Rudat  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A  
Anmeldung erforderlich

---

montags  
11:45 – 12:45 Uhr

### **Smartphone/Tablet Gruppe für Android**

Leitung: Steffen Liekefett, Wilfried Werner Glauer, Martin Rudat  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A  
Anmeldung erforderlich

---

montags  
12:00 – 13:00 Uhr

### **Sprechstunde 1 für Smartphone/Tablet für Android und Windows**

Leitung: Fabian Welp  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

montags  
12:00 – 13:00 Uhr

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

Leitung: Hartmut Starke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

### **Gymnastik**

montags  
13:45 – 14:15 Uhr

### **Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung**

Leitung: Irene Sperlich  
Luise-Blume-Str. 1

---

montags  
16:00 – 16:45 Uhr

### **Begegnungsstätte Vahrenheide**

Leitung: Julia Tebbe  
Plauener Straße 23 A

---

mittwochs  
13:45 – 14:15 Uhr

### **Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche**

Leitung: Helga Meise  
Niggemannweg 18

# **BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE**

## **Stadtbezirk 3**

mittwochs  
13:45 – 14:15 Uhr

### **Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung**

Leitung: Irene Sperlich  
Luise-Blume-Str. 1

---

montags  
13:30 – 14:30 Uhr

### **Yoga für Senior\*innen**

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

---

montags  
14:45 – 15:45 Uhr

### **Yoga auf und mit dem Stuhl**

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

---

montags  
16:45 – 17:15 Uhr

### **Entspannungsübungen**

Leitung: Julia Tebbe  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

dienstags  
9:30 – 11:30 Uhr

### **Malkreis „Bunte Palette“**

Leitung: Klaus Bothe  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

dienstags  
11:00 – 12:30 Uhr

### **Senior\*innen Malatelier**

Leitung: Benedykt Machnik  
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

---

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

### **Smartphone/Tablet/Laptop Sprechstunde DIGITAL**

Leitung: Christin Lütge  
Digital über ZOOM  
Anmeldung erforderlich

---

dienstags  
16:00 – 17:30 Uhr

### **Russischer Liederabend - gemeinsam singen oder zuhören**

Leitung: Nataliya Ivanova  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

jeden 1. Dienstag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

### **Radfahren „Flotte Flitzer“**

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

jeden 3. Dienstag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

## **Radfahren „Die Sattelfesten“**

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

---

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

## **Selbstverteidigung und Bewegung**

Leitung: Gudrun Zinke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

mittwochs  
10:00 – 11:00 Uhr

## **Singen**

Leitung: Lutz Theuerkauf  
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung  
Luise-Blume-Straße 1

---

mittwochs  
11:00 – 12:00 Uhr

## **Qigong**

Leitung: Irmtraud Krämer  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

mittwochs  
12:15 – 13:15 Uhr

## **Gedächtnistraining**

Leitung: Annette Bochynek-Friske  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

---

mittwochs  
16:00 – 17:30 Uhr

## **Biodanza - Tanz der Lebensfreude und Begegnung**

Leitung: Ulrike Thelen  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

---

donnerstags  
8:30 – 9:50 Uhr  
10:00 – 11:20 Uhr

## **Schneidern und Nähen**

Leitung: Yvonne Müller-Roloff  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A  
**Gruppe I**  
**Gruppe II**

---

freitags  
10:30 – 11:00 Uhr

## **Gedächtnistraining 1**

Leitung: Bärbel Bechtloff  
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung  
Luise-Blume-Str. 1

---

freitags  
11:30 – 12:30 Uhr

## **Gedächtnistraining 2**

Leitung: Bärbel Bechtloff  
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung  
Luise-Blume-Str. 1

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

freitags  
13:30 – 17:00 Uhr

### **Spielen** **(Schach-Skat-Rummie-Cup-u.a.)**

Leitung: Beate Hoefs/ Heide Prante  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

jeden 2. und 4.  
Samstag  
Einlass: ab 14:00 Uhr  
Beginn: 14:30 Uhr

### **Kintopp-Spielfilme gemeinsam auswählen, ansehen und besprechen**

Leitung: Ralf Schmitt  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

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

### **Musikalisches Sonntagscafé**

Leitung: Hanna Starke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

---

## **PC-und Smartphone Angebote**

Koordination: Hartmut Loepert

dienstags  
14:00 – 16:00 Uhr

### **PC-Basis Gruppe**

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert, Maria Wolff-Wittmar,  
Detlef Wojtera  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1  
Anmeldung erforderlich

---

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

### **Smartphone-Gruppe 1**

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1  
Anmeldung erforderlich

---

donnerstags  
10:00 – 11:15 Uhr

### **Smartphone-Gruppe 2**

Leitung: Bernd-Ulrich Köpke  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1  
Anmeldung erforderlich

---

donnerstags  
14:00 – 15:30 Uhr

### **PC-Fortgeschrittenen Gruppe**

Leitung: Detlef Grell und Kornelia Stange  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1  
Anmeldung erforderlich

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

**Bothfeld  
Montag - Klub**  
Leitung: Helga Albert  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1

---

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

**Bothfeld  
Mittwoch - Klub**  
Leitung: Helga Albert  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1

---

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

**Bothfeld  
Mittwoch - Klub**  
Leitung: N. N., Elke Wiesner  
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche,  
Niggemannweg 18

## Angebote in Kooperation

donnerstags  
15:30 – 16:30 Uhr

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

---

donnerstags  
16:45 – 17:45 Uhr

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

---

donnerstags  
18:00 – 19:00 Uhr

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

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Ursula Michaelis**

168-4 00 99

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 00 99

Email: [57.22.4a@hannover-stadt.de](mailto:57.22.4a@hannover-stadt.de)

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

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags

### **Bewegung und Spiel**

Leitung: Ekaterina Moiseenko

Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3

15:00 – 15:45 Uhr

**Gruppe 1**

15:45 – 16:30 Uhr

**Gruppe 2**

---

## Angebote in Kooperation

jeden 1. Dienstag

im Monat

(außer in den Ferien)

15:00 - 18:00 Uhr

### **Repair Café im Roderbruch**

In Kooperation mit Gundlach GmbH & Co. KG

und Pro Beruf GmbH

Spielarkaden (Innenhof), Buchnerstr. 13B

Telefon (0511) 57 90 95

---

## Seniorenbüro Roderbruch (Café Carré)

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde

### **Information und Angebote für Senior\*innen**

**im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative**

Buchnerstr. 4, 30627 Hannover

Telefon 2 20 2486 oder

Seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de

Bitte erfragen Sie das Programm unter 168-4 00 99 oder  
schauen Sie unter [www.seniorenbuero-roderbruch.de](http://www.seniorenbuero-roderbruch.de)

**KLEEFELD, HEIDEVIERTEL**

Stadtbezirk 4

**Wir sind für Sie da**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

**Renate Siebler**

168-4 36 84

**Beratung und Information****SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 36 84

Email: [57.22.4b@hannover-stadt.de](mailto:57.22.4b@hannover-stadt.de)[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

**STADTBEZIRKSBÜRO**

Kleefeld, Heideviertel und Groß-Buchholz

Begegnungsstätte

Rodewaldstraße 17

30625 Hannover

montags - donnerstags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 84

**Januar - Juni 2023**



# Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

## Montagsmaler\*innen

Leitung: Christiane Tomberger

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

jeden 1. und 3.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

## Offener Montagstreff

### Fröhliche Kaffee- und Klönrunde

Leitung: Marion Warnecke

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

jeden 2. und 4.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

## Erzählcafé

Leitung: Wilfried Baron

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

10:50 – 11:35 Uhr

## Gymnastik

Leitung: Angelika Pape

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

dienstags

16:00 – 19:00 Uhr

## Skat

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

mittwochs 14täglich

9:30 – 11:30 Uhr

## Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

mittwochs

15:30 – 17:00 Uhr

## Offener Smartphone- und Tablet-Treff

### Kostenfreie Beratung ohne Anmeldung

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

---

mittwochs 14täglich

15:00 – 17:00 Uhr

## Kegeln

Leitung: Waldtraut Kühhirt

“Taormina” Kirchröder Straße 95

---

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

## Body Fit: Bewegung mit Spaß

Leitung: Ilse Rummenie und Zotti

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

**KLEEFELD, HEIDEVIERTEL**

Stadtbezirk 4

donnerstags  
14:00 – 17:00 Uhr**Gemeinsam spielen (Rummy Cup u. a.)**Leitung: Renate Hollmann  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17jeden 3. Freitag  
im Monat ab 10:00 Uhr**Gemütliche Frühstücksrunde****Alle bringen etwas mit**Leitung: N. N.  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17freitags  
16:00 – 19:00 Uhr**Interessantes aus Kultur + Wissenschaft  
in russischer Sprache**Leitung: Polina Pesotska  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17  
Ansprechpartnerin Lilli Walter, Tel. 168-442882. Sonntag im Monat  
15:00 – 17:00 Uhr**Sonntagscafé**Leitung: Monika Gehle  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17jeden letzten Sonntag  
im Monat  
14:00 – 17:00 Uhr**Spielen am Sonntag**Leitung: Ursula Bayer  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Katja Steffensen**

168-4 67 25

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 4 67 25  
Email: [57.22.5@hannover-stadt.de](mailto:57.22.5@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBEZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte  
Rathaus Misburg  
Waldstraße 9  
30629 Hannover  
montags - freitags  
nach Terminvereinbarung  
Telefon: 168– 4 67 25

### **SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN**

Rathaus Misburg  
Waldstraße 9  
30629 Hannover  
montags, 9:00 –13:00 Uhr  
dienstags 9:00 –13:00 Uhr  
mittwochs, 9:00 –13:00 Uhr  
Telefon: 168- 4 23 45

Januar - Juni 2023

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:30 Uhr

### Senior\*innenanz

Leitung: Doris Pfautsch

Gemeindehaus St. Martin, Anderten, Lindenstr. 1A

montags

14:00 – 16:00 Uhr

2. und 4. Montag

im Monat

### Handarbeits- und Bastelgruppe

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

Tel: 9524096

montags ab 18:30 Uhr

### Klezmer für Generationen -gemeinsam musizieren-

Leitung: Dr. Johanna Langner-Sobczyk

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0176-65086516

dienstags 14tägig

10:00 – 12:00 Uhr

gerade Kalenderwochen

### Klönen am Morgen für Frauen ab 60

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Anmeldung erforderlich, Tel.: 168 4 67 25

dienstags

11:00 – 11:45 Uhr

### Nordic Walking

Leitung: J. Essert

Treffpunkt nach Vereinbarung, Infos unter Tel.: 168 - 46725

dienstags 14tägig,

ungerade

Kalenderwochen

9:30 – 10:30 Uhr

### Qigong

Leitung: Renate Kriehoff

Misburg im Park

Infos unter Tel.: 168 4 67 25

mittwochs

10:15 – 11:00 Uhr

### Phantasie und Körperreisen und Autogenes Training I

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs

11:10 – 11:45 Uhr

### Progressive Muskelentspannung

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs  
12:00 Uhr – 12:45 Uhr

## **Autogenes Training II**

Leitung: Diemut Taal  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

---

mittwochs 14tägig,  
ungerade Wochen  
Gruppe 1  
14:30 – 16:00 Uhr  
Gruppe 2  
16:00 – 17:30 Uhr

## **Mein Smartphone (noch) ein Geheimnis**

Leitung: Edelgard Wulff  
Bei den Freunden Andertens e. V., Walter Clemens Platz 1  
Infos unter 168-46725

---

donnerstags  
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

## **Gymnastik**

Leitung: Anne Muhle  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

---

donnerstags 14tägig  
in ungeraden Wochen  
Gruppe 1  
13:30 Uhr – 15:00 Uhr  
Gruppe 2  
15:00 Uhr – 16:30 Uhr

## **Mein Smart Phone (noch) ein Geheimnis**

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

---

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

## **Fröhliche Runde für Frauen**

Leitung: Angelika Holz  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

---

1x im Monat  
Konzertbesuch oder  
andere Aktivität

## **Konzerte/Museen mit anderen Frauen gemeinsam erleben**

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

---

Frühjahr bis Herbst,  
1x monatlich

## **Misburger Drahtesel**

Leitung: Helmut Wagener  
Programm auf Nachfrage  
Infos unter 168-4 67 25, Frau Steffensen

---

freitags  
10:30 Uhr – 11:30 Uhr

## **Wohlfühlyoga**

Leitung: Christa Rademacher  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

**MISBURG, ANDERTEN**

Stadtbezirk 5

jeden 3. Samstag

im Monat

13:30 Uhr – 16:00 Uhr

**Spielenachmittag am Samstag**

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 1. Sonntag

im Monat

13:30 Uhr – 16:00 Uhr

**Spielenachmittag am Sonntag**

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 2. Sonntag

im Monat

14:30 – 17:00 Uhr

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

Leitung: Cornelia Schneider

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 4. Sonntag

im Monat

14:15 Uhr – 16:30 Uhr

**Musikalische Begegnung am Sonntag**

Leitung: Dr. Johanna Langner-Sobczyk und Team

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Unter 168-46725 bitte nachfragen, ob die

Veranstaltung stattfindet

**Angebote in Kooperation**

dienstags und freitags

14:30 - 17:00 Uhr

**Senior\*innenklub**

Leitung durch Kooperationspartner AWO, SoVD

und Misburger Kirchengemeinden

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Diana Friedenberg**

168-4 58 76

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr.31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 58 76

Email: [57.22.6@hannover-stadt.de](mailto:57.22.6@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

30559 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 -4 58 76

### **SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN**

Heinemanhof

Heinemanhof 1-2

30559 Hannover

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 -4 23 45

**Januar - Juni 2023**

**KIRCHRODE, BEMERODE, WÜLFERODE**

Stadtbezirk 6

**Offene Freizeit- und Kreativangebote****Bewegungsübungen**

Leitung: Beate Hönicke

Grundschule Am Sandberge

montags 16:15 – 17:15 Uhr

**Damen**

montags 17:15 – 18:15 Uhr

**Herren**

mittwochs

12:45 – 14:45 Uhr

**Tischtennis**

Leitung: Helga Teille

Sporthalle Kirchbichler Str. 6, beim TSV Wülferode

donnerstags 14tägig

15:00 – 17:00 Uhr

**Kegeln**

Leitung: Renate Schilling

TKH Gaststätte

Tiergartenstr. 23

(Anmeldung erforderlich)

**Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

Beginn 14:30 Uhr

Wülferode

**Montag-Klub**

Leitung: Marlis Möhrle, Inge Lampasiak

Alte Schule Wülferode, Kirchbichler Straße 6

Beginn 14:00 Uhr

Programmbeginn

15:00 Uhr

Bemerode

**Donnerstag-Klub**

Leitung: Dr. Rosemarie Woelfert

Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

(Anmeldung erforderlich)

**Angebote in Kooperation**

dienstags

9:30 – 10:30 Uhr

**Locker vom Hocker**

- Bewegungsangebot im Sitzen -

Leitung: Bärbel Ehrlich

in Kooperation mit dem TSV Wülferode

Mehrzweckhalle, Kirchbichler Str. 6

(Das Angebot passiert in den Schulferien)



# Seniorenbüro Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Sprechstunde  
Jeden Montag  
11:00 – 13:00 Uhr

**Information und Angebote für Senior\*innen  
im Stadtteil in Selbstverwaltung  
und Eigeninitiative**

Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1  
Tel: 168-4 87 85  
[www.seniorenbuero-kbwrode.de](http://www.seniorenbuero-kbwrode.de)

## Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination Christoph Gimmler,  
Tel.: 168 - 41464,  
Fax: 168 - 46401,  
Email: [57.2\\_P@Hannover-Stadt.de](mailto:57.2_P@Hannover-Stadt.de)

Januar - Juni 2023

## Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Tatjana Hattig

168-3 07 73

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 3 07 73

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

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

## Regelmäßig im Quartier

Am zweiten Mittwoch  
im Monat

11:00 - 13:00 Uhr

### **Smartphone- Laptop- Pc- Sprechstunde**

Ansprechpartner: Friedrich Himstedt

Heinemanhof

Um Anmeldung unter 168-3 07 73 wird gebeten

---

jeden 2. und 4. Dienstag

9:45 - 10:45 Uhr

### **Buntes Bewegungsprogramm**

Leitung: Beate Hönicke

Heinemanhof, vermutlich ab März 2023

Um Anmeldung unter 168-3 07 73 wird gebeten

---

jeden 1., 2. und 5. Dienstag

9:00 - 10:00 Uhr

### **Buntes Bewegungsprogramm**

in Kooperation mit der Jakobikirche

Leitung: Beate Hönicke

Um Anmeldung unter 168-3 07 73 wird gebeten

jeden Freitag  
15:00 - 15:45 Uhr

## **Autogenes Training**

in Kooperation mit dem Henriettenstift  
Hannah-Kapelle, Diakovere Henriettenstift  
Um Anmeldung unter 168-3 07 73  
wird gebeten

---

jeden Freitag  
16:00 - 16:30 Uhr

## **Phantasie- und Körperreisen**

in Kooperation mit dem Henriettenstift  
Hannah-Kapelle, Diakovere Henriettenstift  
Um Anmeldung unter 168-3 07 73  
wird gebeten

# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge

**Michael Reysin**

168-4 38 29

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 38 29

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

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 38 29

**Januar - Juni 2023**

**SÜDSTADT, BULT**  
Stadtbezirk 7

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

### Gymnastik

Leitung: Irene Rusch

Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)

montags 9:30 – 10:30 Uhr

**Gruppe 1**

montags 10:30 – 11:30 Uhr

**Gruppe 2**

(nicht in den Schulferien, Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

---

Gruppe I dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe II donnerstags

11:30 – 13:00 Uhr

(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

### Bewegungsübungen

Leitung: Tatjana Bechthold

Online per Zoom

---

Gruppe I dienstags

13:15 – 14:45 Uhr

Gruppe II donnerstags

13:15 – 14:45 Uhr

### Konversationskreise Russisch-Deutsch

Leitung: Irina Giberte

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,  
Besprechungsraum (2.OG)

(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

---

jeden 2. Dienstag

im Monat

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

### Kartenspiel Rommé Gruppe

Leitung: Brigitte von Rein

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

---

mittwochs

10:00 – 12:00 Uhr

### Freude am Malen

Leitung: Lona Ringe (Vertr.: Christa Kirk)

Margot-Engelke-Zentrum Geibelstraße 90,  
Forum 1

---

jeden 1. Mittwoch

im Monat

15:00 – 16:30 Uhr

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

Leitung: Anette Winkelmüller

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

(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

donnerstags  
15:00 – 17:30 Uhr

### **Tanzen (Gesellschaftstanz)** **Tanzklub “Geselliger Donnerstag”**

Leitung: Christa Seffner, Ingrid Koos  
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)  
nach Absprache

---

Jeden 3. Donnerstag  
im Monat

### **“Essen-Gehen-Süd“ Frauengruppe**

Leitung: Ruth Hartlage-Hausmann  
Treffpunkt nach Vereinbarung

---

freitags  
10:00 – 11:30 Uhr

### **Freude am Schreiben (Schreibwerkstatt)**

Leitung: Maja de Mut  
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Forum 1 (EG)  
(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

---

freitags  
14:00 – 17:00 Uhr

### **Kartenspielen (Canasta)**

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

---

freitags  
16:00 – 18:00 Uhr

### **Kartenspielen**

Leitung: Doris Litzkendorf  
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,  
Großer Saal (EG)

# Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr  
Vortragsbeginn  
15:30 Uhr

Südstadt  
**Mittwoch-Kreis Emmanuel Geibel**  
Leitung: Dorothee Riechers  
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)

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

## Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Religionspädagogin, Bachelor of Arts

Anna von der Ehe

168-4 41 19

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr.31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 41 19

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

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

oder

### **QUARTIERSBÜRO**

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstr. 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Vereinbarung

Telefon: 168-3 02 84

## Regelmäßig im Quartier

Jeden 4. Donnerstag

im Monat

10:00 - 11:30 Uhr

### **Nachbarschaftsfrühstück**

Ansprechpartnerin: Anna von der Ehe

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, Forum 1



# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

**Rosa Bader**

168-4 51 34

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 51 34

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

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

oder

### **STADTBEZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte Mittelfeld

Am Mittelfelde 104

30519 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 51 34

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:30 Uhr

### Senior\*innenanz

Leitung: Helga Kuck

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

montags

15:30 – 17:30 Uhr

### Bewegungsübungen

Leitung: Sergejs Girins

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

### Freude am Singen

Leitung: Natascha Herzberg

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

### Malen

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

### Bewegung im Sitzen

Leitung: Brigitte Lutat

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat

9:30 – 11:30 Uhr

### Video- Fotogruppe

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

mittwochs

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

### Gymnastik

Leitung: Marie-Luise SeiBelberg

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

---

mittwochs

12:00 – 13:00 Uhr

### Gesprächskreis für türkische Senior\*innen

“Sohbet Saati”

13:00 – 14:00 Uhr

### Gedächtnistraining für türkische Senior\*innen

“Hafiza Egzersizi”

Leitung: Selma Mefin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs  
Gruppe 1  
14:00 – 14:45 Uhr  
Gruppe 2  
15:00 – 15:45 Uhr

## **Qigong**

Leitung: Thuy Ngoc Tran  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

mittwochs  
16:00 – 18:00 Uhr

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

Leitung: Itsuko Cuny, Wolf Dieter Meese  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

freitags  
11:00 – 12:00 Uhr

## **Gedächtnistraining**

Leitung: Vera Michel  
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

---

jeden 1. Sonntag  
im Monat  
ab 14:30 Uhr

## **Bewegender Kaffeeklatsch**

Leitung: Dagmar Kluge  
Café Korthaus, Gartenburgstr. 46

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

### **Döhren Dienstag - Klub**

Leitung: Monika Kölling  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

Beginn 13:30 Uhr  
Programmbeginn  
14:30 Uhr

### **Mittelfeld Donnerstag - Klub**

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

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

## Stadtteilprojekt „Wüfel in Bewegung“

dienstags

18:30 – 20:30 Uhr

nach Absprache

### **Geschichtswerkstatt**

St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim

Hildesheimer Str. 365

---

donnerstags

16:00 – 16:45 Uhr

### **Qigong**

Leitung: Thuy Ngoc Tran

St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim

Hildesheimer Str. 365

---

donnerstags

ab 17:00 Uhr

nach Absprache

### **Pétanque in den Sommermonaten**

Generationen Fitnessparcours Wüfel

## Angebote in Kooperation

### **Qigong**

in Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff Mittelfeld

Leitung: Minh-Nhuan Tran

mittwochs

14:00 – 14:45 Uhr

Nachbarschaftstreff Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

### **Gruppe 1**

15:00 – 15:45 Uhr

### **Gruppe 2**

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Tatjana Hattig**

168-3 34 95

## Beratung und Information

### **QUARTIERSBÜRO**

#### **QUARTIERSTREFF DÖHREN**

Borgentrickstr. 13, 30519 Hannover

montags – donnerstags

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5, 30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31, 30159 Hannover

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

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

## Regelmäßig im Quartier

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

### **Handy-Laptop-PC-Sprechstunde**

Ansprechpartnerin: Frau Hattig

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Um Anmeldung unter 168-3 34 95 wird gebeten

---

Dienstags

17:00 bis 18:00 Uhr

### **Offene Nähsprechstunde**

Leitung: Karin Schneider

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

---

Mittwochs

14:00 bis 17:00 Uhr

### **Offene Skat-Gruppe**

Leitung: Manouchehr Khaze

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

---

einmal im Monat

sonntags von

10:00 bis 11:30 Uhr

### **Mitbringfrühstück für Nachbar\*innen**

Leitung: Brigitte Syska

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Um Anmeldung unter 9 84 50 93 wird gebeten (AB)

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

## **Wir sind für Sie da**

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Bianca Moldenhauer**

168-4 36 87

## **Beratung und Information**

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 436 87

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

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 87

### **SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN**

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

montags, 9:00 -13:00 Uhr

dienstags, 9:00 – 13:00 Uhr

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 23 45

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

### Gymnastik

montags

10:00 – 10:45 Uhr

**Stadtteilzentrum Ricklingen**

Leitung: Susanne Behnk

Anne Stache Allee 7, unterer Saal

montags

14:00 Uhr – 14:30 Uhr

**Stadtteilzentrum Ricklingen**

Leitung: Susanne Behnk

Anne Stache Allee 7, oberer Saal

montags 14tägig

13:30 – 14:00 Uhr

**Gemeindehaus St. Thomas Kirche**

Leitung: Ilse Dohmeyer

Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

mittwochs

11:00 – 12:00 Uhr

**Gemeindehaus St. Thomas Kirche**

Leitung: Marina Fahnenschild, Rosemarie Drewes

Oberricklingen, Wallensteinstr. 32

---

### Topfit 60+

dienstags

13:45 – 14:45 Uhr

**Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg**

Leitung: Serap Geldec

Mühlenberger Markt 1

(Anmeldung erforderlich)

---

### Gymnastik auf der Matte

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

**Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg**

Leitung: Serap Geldec

Mühlenberger Markt 1

(Anmeldung erforderlich)

---

### Topfit 60+

donnerstags

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

11:15 – 12:15 Uhr

**Stadtteilzentrum Ricklingen**

**Gruppe 1**

**Gruppe 2**

**Gruppe 3**

Leitung: Serap Geldec

Anne-Stache-Allee 7, unterer Saal

(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt-Anmeldung erforderlich)

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

Jeden 2. und 4.  
Montag im Monat  
10:00 – 12:00 Uhr  
meine Mximilian Kolbe,

### **Literaturkreis**

Leitung: Anna Buchwald  
Ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg, kath. Pfarrge-  
meinde Mühlenberger Markt 5  
(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich)

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

### **Entspannung im Sitzen mit ganzheitlichen Elementen**

Leitung: Diemut Taal  
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen  
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

### **Körper- und Phantasiereisen Klassisches Autogenes Training Progressive Muskelentspannung**

(Teilnehmer\*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich)

montags  
10:00 – 11:30 Uhr  
mittwochs  
10:15 – 11:45 Uhr

### **Bewegung nach Musik/Tanzen**

Leitung: Elvira Leise  
Ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg,  
Kath. Pfarrgemeinde Maximilian Kolbe  
Mühlenberger Markt 5

#### **Gruppe 1**

#### **Gruppe 2**

dienstags  
14:00 – 15:00 Uhr

### **Yoga auf dem Stuhl**

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

dienstags  
16:30 – 18:30 Uhr

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

Leitung: Ludmilla Stabel  
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg  
Mühlenberger Markt 1



März-November  
jeden 1. + 3. Mittwoch  
im Monat  
14:00 Uhr

## **Spaziergänge**

Leitung: Elisabeth Kunz  
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Ricklingen,  
Ricklinger Stadtweg 1  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

---

## **Bewegungsübungen im Sitzen mit Yogaelementen**

donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr

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

---

## **Yoga auf dem Stuhl**

donnerstags  
12:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Rosemarie Lindner  
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen  
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

---

## **Canasta**

donnerstags  
13:30 – 17:00 Uhr

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

---

## **Gesprächskreis zu aktuellen Themen**

donnerstags  
15:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Eckardt Röttger  
SPN Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

---

donnerstags  
15:30 – 17:00 Uhr

## **Singkreis**

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

---

freitags  
11:00 – 12:30 Uhr

## **Kreative Gruppe (Sinnesaktivierung durch schreiben/malen/lesen/Museumsbesuche)**

Leitung: Susanne Schade  
SPN Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

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

### Angebote mit Kostenbeitrag

#### **Qigong (Chinesische Heilgymnastik)**

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

dienstags  
9:45 – 10:45 Uhr

#### **Gruppe 1**

dienstags  
11:00 – 12:00 Uhr

#### **Gruppe 2**

Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,50 Euro an.

#### **Atem- und Entspannungsübungen/Yoga**

Leitung: Christine Suabedissen  
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,  
Mühlenberger Markt 1

donnerstags  
9:30 – 10:30 Uhr

#### **Gruppe 1**

donnerstags  
11:00 – 12:00 Uhr

#### **Gruppe 2**

Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,50 Euro an.

### Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

#### **Ricklingen Montagsklub**

Leitungsteam: Ilse Stengel, Ingrid Poppe, Susanne Behnk  
Stadtteilzentrum Ricklingen (oberer Saal),  
Anne-Stade-Allee 7

Beginn 14:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:00 Uhr

#### **Oberricklingen Fröhliche Runde - Montag**

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

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

#### **Oberricklingen Sonntagscafé**

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

# Wir sind für Sie da

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

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 4 26 70  
Email: [57.22.10@hannover-stadt.de](mailto:57.22.10@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBEZIRKSBIÜRO**

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3  
30451 Hannover  
montags – freitags  
nach Terminvereinbarung  
Telefon: 168 - 4 26 70

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

### **Gymnastik**

Leitung: Ute Malz-Herkert

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

8:30 – 9:00 Uhr

#### **Gruppe 1**

montags

9:15 – 9:45 Uhr

#### **Gruppe 2**

montags

10:00 – 10:30 Uhr

#### **Gruppe 3**

montags

10:45 – 11:15 Uhr

#### **Gruppe 4**

montags

11:30 – 12:00 Uhr

#### **Gruppe 5**

montags

12:15 – 12:45 Uhr

#### **Gruppe 6** Sanfte Gymnastik

---

### **PC-Beratung für russischsprachige Senior\*innen**

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

montags

11:30 – 14:30 Uhr

---

### **Rommé**

Leitung: Barbara Kaufmann

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

14:00 – 17:00 Uhr

---

### **Senior\*innenkreis für türkische Frauen**

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

15:00 – 17:00 Uhr

dienstags  
11:00 – 12:00 Uhr

## **Gedächtnistraining für türkische Senior\*innen**

Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

dienstags  
12:00 – 13:00 Uhr

## **Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

dienstags  
13:30 – 14:30 Uhr

## **Bewegung mit Yogaelementen für Einsteigerinnen**

Leitung: Marine Karapetian  
Anmeldung erforderlich

---

dienstags  
15:00 – 16:00 Uhr

## **Bewegung mit Yogaelementen für Fortgeschrittene**

Leitung: Marine Karapetian  
Anmeldung erforderlich

---

dienstags  
14:00 – 17:00 Uhr

## **Rommé für Frauen ab 60 Jahren**

Leitung: Hannelore Graeber  
Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4  
Anmeldung erforderlich

---

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

## **Chorgruppe Linden Leaves**

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

---

jeden dritten Dienstag  
im Monat

## **Wandergruppe „Flotte Sohle“**

Leitung: Reginald Wehrmann / Ursula Wehrmann  
Treffpunkt nach Absprache  
Programm kann in der Begegnungsstätte Pfarrlandstr. 3,  
30451 Hannover und im SPN-Stadtbezirksbüro Ricklingen,  
Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover,  
Mo + Di + Mi 9.00-13.00 Uhr abgeholt werden

---

mittwochs  
9:00 – 12:00 Uhr

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

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

## **LINDEN, LIMMER** Stadtbezirk 10

mittwochs  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Kreativgruppe (Malen/Zeichnen/Basteln/Stricken)**

Leitung: Edi Klicic  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

mittwochs  
15:00 – 16:00 Uhr

### **Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Gedächtnistraining und Bewegung**

Leitung: Angela Engelke-vom Bruch  
Anmeldung erforderlich

---

jeden ersten und dritten  
Donnerstag im Monat  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Offene Smartphone-, Tablet- und PC-Sprechstunde für Menschen ab 60 Jahren**

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

freitags  
11:15 – 12:15 Uhr

### **Englischgruppe**

Leitung: Gaure Gabina - Benze  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

jeden ersten Freitag  
13:00 – 14:30 Uhr  
15:00 – 16:30 Uhr

### **Bingo**

Gruppe 1  
Gruppe 2  
Leitung: Rüdiger Herkt  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

jeden zweiten Freitag  
im Monat  
in der Regel  
um 14:00 Uhr

### **Erlebnisreiches Miteinander**

Treffpunkt und Uhrzeit bitte bei Anmeldung erfragen  
Leitung: Angela Engelke-vom Bruch  
Anmeldung erforderlich

---

jeden letzten Sonntag  
im Monat  
11:00 – 13:00 Uhr

### **Frauenfrühstück für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

# Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination Christoph Gimmler,

Tel.: 168 - 41464,

Fax: 168 - 46401,

Email: [57.2\\_P@Hannover-Stadt.de](mailto:57.2_P@Hannover-Stadt.de)

# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

**Susanne Beike**

168-4 26 51

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 51

Email: [57.22.11@hannover-stadt.de](mailto:57.22.11@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Haus der Begegnung

Krugstr. 7

30453 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 26 51

**Januar - Juni 2023**



# Offene Freizeit- und Kreativangebote

## PC- und Smartphone Angebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

und online nach Vereinbarung

### PC-Gruppe für Fortgeschrittene

(Technik, Multimedia, neue Medien)

Leitung: Gerda Oberg, Roland Rühr, Gernot Sander

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer\*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 1. Montag

im Monat

13:00 – 15:00 Uhr

und nach Vereinbarung

### PC-Basisgruppe (Grundlagenwissen)

Leitung: Enrico Wendsche

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 3. Mittwoch

im Monat

15:00 – 17:00 Uhr

### Offene Smartphone-Sprechstunde

Fragen rund um das Mobiltelefon

Leitung: Jutta Ander, Mohamed Lehfi

Kulturtreff Plantage, Davenstedter Markt 18

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt können

Wartezeiten entstehen

donnerstags

14:00 – 15:00 Uhr

### PC-Aufbau Gruppe

Leitung: Mohammad Lehfi

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer\*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

15:00 – 16:00 Uhr

### Offene Tablet/Laptop-Sprechstunde

Fragen rund um den PC

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

16:00 – 17:00 Uhr

### Offene Smartphone-Sprechstunde

Fragen rund um das Handy

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,

können Wartezeiten entstehen

## AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

### Stadtbezirk 11

freitags  
16:00 Uhr – 17:00 Uhr

### Offene Handy-Sprechstunde Fragen rund um das Mobiltelefon

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

montags  
ab 9:00 Uhr

### Spaziergänge

Leitung: Erika Bammer  
Treffpunkt: Ahlem  
Anmeldung erforderlich

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

### Minigolf

Leitung: Hella Politze  
Bahngolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48a

jeden 1. Montag  
ab 10:00 Uhr  
November - März  
und nach Vereinbarung

### Gesellige Runde

Leitung: Hella Politze  
Anmeldung erforderlich

dienstags  
15:00 – 17:00 Uhr

### Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger  
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

### Gymnastik

Leitung: Anke Westphal  
Sporthalle Ahlem, Tegtmeyerallee 33  
(in den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen)

jeden 1. Dienstag  
im Monat 15:00 Uhr  
Programmbesprechung

### Erlebnisgruppe West - gemeinsam etwas unternehmen

Leitung: Hiltrud Ottemann  
TUS Davenstedt, Geveker Kamp 20  
Programm auf Anfrage

1 mal im Monat  
dienstags  
ab 13:00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
von April bis Oktober

### Fahrradgruppe Westend

Leitung: Siegmur Surrey, Ingrid Surrey  
Treffpunkt: Geveker Kamp 20,  
Davenstedt  
Programm auf Anfrage

dienstags  
14:30 Uhr – 17:30 Uhr

## **Doppelkopf**

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

---

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

## **Gymnastik**

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

**Gruppe 1**  
**Gruppe 2**  
**Gruppe 3**  
**Gruppe 4**  
**Gruppe 5**

---

mittwochs  
12:15 – 13:00 Uhr

## **Sitzgymnastik**

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

---

mittwochs  
14:00 – 17:00 Uhr

## **Skat und Rommé-Gruppe**

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

---

mittwochs  
15:00 – 17:00 Uhr

## **Gesprächskreis zu aktuellen Themen**

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

---

donnerstags  
11:00 – 12:00 Uhr

## **Gedächtnistraining**

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

---

freitags  
14:00 – 17:00 Uhr

## **Rommé-Gruppe**

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

---

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

## **Doppelkopf**

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

## AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

### Stadtbezirk 11

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

### **Meditativer Tanz (Kreistänze)**

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

Treffpunkt und Beginn  
nach Absprache

### **Wandern**

Leitung: Siegmund Surrey, Ingrid Surrey  
Treffpunkt: Bürgergemeinschaftshaus,  
Wunstorfer Landstr. 59, Ahlem

## Angebote in Kooperation

14-tägig, montags  
10:00- 12:00 Uhr

### **Kunstkreis**

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

## Offener Treffpunkt mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:00 Uhr

### Davenstedt **Mittwoch-Klub**

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

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts  
**Carolin von Ohlen**  
168-42900

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5  
30449 Hannover  
voraussichtlich ab dem 01.04.2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover  
Telefon: 168 – 4 29 00  
Email: [57.22.12@hannover-stadt.de](mailto:57.22.12@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte  
Herrenhäuser Straße 54  
30419 Hannover  
montags – freitags  
nach Terminvereinbarung  
Telefon: 168 – 4 29 00

### **SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN**

Herrenhäuser Straße 54  
30419 Hannover  
mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr  
freitags, 9:00 – 13:00 Uhr  
Telefon: 168 – 4 23 45

**Januar - Juni 2023**

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

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

### Malen und Zeichnen

Leitung: Heidi Assman-Wunner

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

montags/mittwochs

ab 13:30 Uhr

### Skatspielen

Leitung: Wolfgang Heinzl

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

montags

13:00 – 14:00 Uhr

### internationale Gymnastikgruppe

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

Anschließend besteht die Möglichkeit gemeinsam Kaffee zu trinken

montags

14:30 – 15:15 Uhr

### Gymnastik

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Brigitte Becker

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

donnerstags

11:30 – 12:15 Uhr

Leitung: Zhanna Post

Friedrich-Wasmuth-Haus, Eichsfelder Str. 54a

montags

10:00 – 10:00 Uhr

### Wandern

Leitung: Irmgard Westphal

Treffpunkt und Beginn nach Absprache

montags

15:00 – 15:45 Uhr

### Autogenes Training

Leitung: N. N.

Online - via Skype

montags

15:30 – 19:00 Uhr

### Tischtennis

Leitung: Victor Trochkin

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

montags

15:45 – 16:30 Uhr

### Progressive Muskelentspannung

Leitung: N. N.

Online - via Skype

dienstags  
10:00 – 10:45 Uhr

## **Yoga im Park**

Leitung: N. N.  
Georgengarten (April – Oktober),  
dazwischen Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

---

dienstags  
10:45 – 11:30 Uhr

## **Autogenes Training im Park**

Leitung: N. N.  
Georgengarten (April – Oktober),  
dazwischen Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

---

dienstags  
17:30 – 20:00 Uhr

## **Russischer Karaokeclub**

Leitung: Tamara Katsperovska  
Begegnungsstätte Herrenhäuser Str. 54

---

mittwochs  
9:00 – 11:30 Uhr

## **Lotte-Lettau-Blockflötenkreis**

Leitung: Mirjam Al Naieb  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

1. und 3. Mittwoch  
14:30 – 16:30 Uhr

## **Gedächtnistraining**

Leitung: Inci Atatop  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

mittwochs  
14:00 – 16:00 Uhr

## **Geselliger Treffpunkt Ledeburg Kaffeetrinken, Gespräche, Spiele**

Leitung: Anette Rolfs, i. V. Angelika Heese  
Seniorentreff Ledeburg, Stünkelstr. 12

---

mittwochs  
17:00 – 20:00 Uhr

## **Doppelkopf**

Leitung: Roland Finger  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

donnerstags  
10:30 – 12:00 Uhr

## **Französisch-Konversationskreis**

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

---

donnerstags  
ab 14:00 Uhr

## **Schachspielen**

Leitung: Wilhelm Brinkmann  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54  
(kleiner Raum)

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

1. und 3. Donnerstag  
15:00 – 18:00 Uhr

**Kintopp -  
Spielfilme gemeinsam sehen und darüber reden**  
Leitung: Manfred Vondran  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags  
9:00 – 13:00 Uhr

**Seidenmalen**  
Leitung: Barbara Pluhar  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags  
14:00 – 16:30 Uhr

**Rommé und Doppelkopf  
Frauen Gruppe**  
Leitung: Renate Last  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

freitags  
15:00 – 19:00 Uhr

**“Club Italia Anni 50/60”**  
Leitung: Luigi Gallinaro  
FZH Stöcken, Eichsfelder Str. 101, 30419 Hanover

freitags  
17:00 – 20:00 Uhr

**Russisch-deutscher Treffpunkt  
„Rendevous“**  
Leitung: Nataliya Ivanova, Tatjana Toporik  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags 12:00 Uhr  
1x im Monat

**Essen gehen**  
Leitung: Gisela Neubauer  
**Die Feinschmecker 2**  
Speiselokale in Hannover

samstags 12:00 Uhr  
1x im Monat

**Die Feinschmecker 1**  
Leitung: Gisela Neubauer  
Speiselokale in Hannover

sonntags 12:00 Uhr  
1x im Monat

**Sonntags kochfrei**  
Leitung: Ute Bretschneider  
Speiselokale in Hannover



jeden 3. Sonntag  
im Monat  
10:00 Uhr

## **Fahrradtouren in und um Hannover**

Leitung: Bernd Holland  
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken,  
Eichsfelder Str. 101

## **Angebote in Kooperation**

dienstags  
11:00 – 12:00 Uhr  
donnerstags  
17:00 – 18:00 Uhr

### **Funktionstraining für Ältere**

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0511/75 65 88  
Physikalische Praxis, Eichsfelderstr. 95  
in Kooperation mit dem Projekt "Gesund in Stöcken"

dienstags  
15:00 – 19:00 Uhr

### **ZWAR - Schachgruppe für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstr. 101  
in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

14:00 Uhr – 16:00 Uhr

### **Herrenhausen Treffpunkt Nikolai/Mittwoch**

Leitung: Cornelia Buchmann  
St.-Nikolai-Stift Herrenhausen,  
Alte Herrenhäuser Straße 40

14:30 Uhr – 16:30 Uhr

### **Stöcken Montag - Klub**

Leitung: Anette Rolfs  
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

3. Mittwoch im Monat  
Beginn 15:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

### **Stöcken Senior\*innenclub Schwarze Heide**

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

# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialwissenschaftlerin

**Léonie Breuckmann**

168-4 34 09

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

voraussichtlich ab dem 01.04.2023

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 34 09

Email: [57.22.13@hannover-stadt.de](mailto:57.22.13@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBIJRO**

KopernikusstraÙe 5

30167 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 34 09

**Januar - Juni 2023**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegung mit Musik**

Leitung: Zhanna Post

Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

---

montags

10:00 – 11:00 Uhr

### **Fit und Gesund (Gymnastik)**

Leitung: Erika Bondar

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

---

montags

10:00 – 11:00 Uhr

### **Tanz für die Gesundheit**

Leitung: Tatiana Efiomova

Hanova-Wohncafé, Hainholzer Markt 1

---

montags

14:00 – 15:00 Uhr

### **Tanz für die Gesundheit**

Leitung: Tatiana Efiomova

Stadtbezirkbüro, Kopernikusstr. 5

---

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

### **Gymnastik für Senior\*innen**

Leitung: Irene Rusch

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

---

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

### **Digitale Welt - Sprechstunde**

Leitung: Hannes Lutz

Nordstadtbibliothek, Engelbosteler Damm 57

---

dienstags

10:00 – 11:30 Uhr

### **Deutsch-Russischer Dialog**

Leitung: Britta Lisa Emmermann

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

---

dienstags

14:30 – 16:30 Uhr

### **Café-Kränzchen**

Leitung: Renate Bötticher

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

---

dienstags

14:00 – 16:30 Uhr

### **Rommé „Gut Spiel“**

Leitung: Sigrid Becker

Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

dienstags

17:15 – 18:45 Uhr

### **Sanftes Yoga für Senior\*innen**

Leitung: Ludmilla Dombek

Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

## **NORDSTADT, HAINHOLZ, VINNHORST, BRINK-HAFEN** Stadtbezirk 13

donnerstags  
10:00 – 11:45 Uhr

### **Sitzgymnastik für Senior\*innen im Wohncafé**

Leitung: Irene Rusch  
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

donnerstags  
11:30 – 12:30 Uhr

### **Sitzgymnastik für türkische Senior\*innen**

Leitung: Ümmühan Hoyraz  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

donnerstags  
14:00 – 14:30 Uhr

### **Senior\*innengymnastik**

Leitung: Irene Rusch  
Katholisches Internationales Zentrum Hannover (KIZH)  
Marschnerstr. 34

---

donnerstags  
12:30 – 13:30 Uhr

### **Türkische Senior\*innen - Tanzgruppe**

Leitung: Ümmühan Hoyraz  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstr. 5

---

donnerstags  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Die gesellige Runde**

Leitung: Sigrid Becker  
St. Maria Gemeindehaus, Marschnerstr. 34

---

donnerstags  
16:00 – 17:15 Uhr

### **Russischer Karaoke**

Leitung: Tatiana Efimora  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

freitags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegung mit Musik**

Leitung: Erika Bondar  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

freitags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Gymnastik mit Yogaelementen**

Leitung: Marina Karapetian  
Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

---

freitags  
11:15 – 12:15 Uhr

### **Yoga auf russisch**

Leitung: Marina Karapetian  
Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

freitags  
9:00 – 11:30 Uhr

## **Gemeinsam frühstücken**

Leitung: Rosalie Haba  
Hanova-Wohncafé, Hainholzer Markt 1

---

freitags  
15:00 – 17:00 Uhr

## **Yoga für russische Senior\*innen**

Leitung: Ludmilla Dombek  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

jeden 1. Sonntag  
im Monat  
15:00 - 17:00 Uhr

## **Geselliger Treffpunkt**

Gesprächs- und Spielkreis  
Leitung: Stefanie Freitag  
Nachbarschaftsladen des MSV e. V.  
Bömmelburgstr. 33

## **Sonstige Angebote**

mittwochs  
15:30 - 17:30 Uhr

## **Schwul/lesbische Senior\*innengruppe**

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper  
Andersr(a)um, A Sternstr. 2  
Anmeldung erforderlich bei Loek Grobben, Tel.: 4 50 67 88 oder  
Gerhard Kupper Tel.: 0511 3 57 60 04

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

donnerstags  
10:00 – 11:30 Uhr

## **Türkischer Senior\*innenklub**

Leitung: Ümmühan Hoyraz  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

	Seite
<b>A</b>	
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung	32, 38, 43
<b>B</b>	
Basteln	(s. Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten)
Bewegung	6, 8, 10, 11, 13, 16, 20, 22, 27, 29, 31, 33, 38, 39, 44, 45, 49, 50, 56
Bingo	55
Biodanza	17
<b>C</b>	
Chor	11
<b>E</b>	
Eisenbahn	10
Englisch	8, 34, 50,
Entspannung/Atmen	12, 25, 26, 55, 58, 44, 46
Erlebnisgruppen	54
Erzählcafé	22
Essen/Restaurant	33, 34
<b>F</b>	
Fahrradfahren	(siehe: Radfahren)
Film/Kino	17, 27, 59
Frühstück	23, 25, 36, 50
<b>G</b>	
Gedächtnistraining	17, 31, 38, 39, 49, 55, 59
Gespräche	8, 11, 34, 35, 38, 43, 54, 55, 63, 65
Gymnastik	6, 7, 10, 12, 15, 22, 31, 33, 38, 43, 48, 54, 55, 58, 63, 64
<b>H</b>	
Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten	7, 10, 16, 20, 22, 25, 44, 59
<b>K</b>	

Kartenspiele (Bridge, Canasta, Doppelkopf Rommé, Skat)	6, 11, 13, 17, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 41, 45, 48, 49, 50, 56, 58, 59, 60
Kegeln	7, 13, 29
Konzertbesuche	6, 26
<b>L</b>	
Literatur/Lesen	7, 40
Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz	30, 51
<b>M</b>	
Malen / Zeichnen (verschiedene Techniken)	6, 12, 15, 22, 25, 38, 43, 49, 58, 58
Minigolf	54
Musizieren	6, 7, 11, 12, 15, 16, 35, 46, 49, 64
<b>N</b>	
Nähen / Schneidern	16
<b>O</b>	
Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot / Klubs	8, 18, 27, 40, 51, 56, 61, 65
<b>P</b>	
PC / Handy, Smartphone	15, 17, 22, 26, 31, 41, 45, 49, 50, 53, 63, 67
Pilates	18
Plattdeutsch-Klönchnackgruppe	11
<b>Q</b>	
Qigong	6, 16, 25, 39, 40, 46
<b>R</b>	
Radfahren	12, 15, 16, 54, 60, 26,
Russischsprachige / Deutsch - Russischsprachige Angebote	8, 10, 11, 13, 15, 16, 20, 23, 33, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 58, 60, 63, 64, 65

<b>S</b>	
Schach	59
Schreibwerkstatt	39
Schwul / lesbische	65
Seidenmalen	59
Selbstverteidigung	16
Seniorenbüro	19, 28
Singen / Chor	7, 11, 15, 16, 45, 63, 64
Sitzgymnastik (siehe Gymnastik)	
Sonntagscafé	23, 30, 52, 46, 56
Spaziergänge / Wandern	8, 13, 44, 49, 56, 58
Spielen (Rummy Cup, Scrabble u. a.)	6, 10, 12, 17, 24, 23, 25, 26, 31, 33, 38, 48, 52, 59, 60, 61
<b>T</b>	
Tanzen / Senior*innentanz	7, 25, 34, 39, 44
Tischtennis	29
Türkischsprachige / Deutsch- Türkischsprachige Angebote	38, 48, 49, 50, 64, 65
<b>V</b>	
Video	38
<b>W</b>	
Walking	8
Wandern	(siehe Spaziergänge)
<b>Y</b>	
Yoga	11, 12, 15, 26, 44, 45, 54, 56, 64
<b>Z</b>	
ZWAR	60







## **Weitere Informationen**

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

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

Sie erreichen uns auch über das  
**Seniorentelefon der Stadt Hannover**  
**168 – 4 2345**

Mo.-Do. 8:00 – 16:00 Uhr

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr

Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER  
DER OBERBÜRGERMEISTER**

**FACHBEREICH SENIOREN**

Kommunaler Seniorenservice

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
(Eingang Blumenauer Straße)  
0511 168-4 23 45  
voraussichtlich ab dem 01. 04. 2023  
Osterstr. 31  
30159 Hannover

**Redaktion:**

Kommunaler Seniorenservice Hannover

**Gestaltung:**

[www.volkmann-grafik.de](http://www.volkmann-grafik.de)

**Druck:**

Linden-Druck

**Stand:**

12/2022

[www.senioren@hannover-stadt.de](http://www.senioren@hannover-stadt.de)