



**HAN  
NOV  
ER**

Fachbereich Senioren

# **Begegnungen** in Ihrem Stadtteil

Freizeit- und Kreativangebote

***Juli bis  
Dezember  
2025***

**LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER**



**Liebe Leser\*innen,**

**wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre die vielfältigen offenen Angebote des Kommunalen Seniorenservice Hannover vorstellen zu können.**

Hier finden Sie eine nach Stadtbezirken sortierte Übersicht aller regelmäßig stattfindenden Treffen. Wenn Sie Fragen haben oder an einem der Freizeit- oder Kreativangebote teilnehmen möchten, setzen Sie sich bitte mit den Ansprechpartner\*innen unter den angegebenen Rufnummern in Verbindung. Die Teilnahme an den Gruppenangeboten ist in der Regel kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr.

Zusätzlich bieten wir Ihnen auch kostenfreie und neutrale Beratungsmöglichkeiten zu allen Fragen des Alter(n)s an. Diese können alle Senior\*innen wie auch Angehörige und Interessierte in Anspruch nehmen. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 0511/168-42345.



Dagmar Vogt-Janssen  
Fachbereichsleitung

**Beratung und Information**

SeniorenServiceZentrum  
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42345  
E-Mail [senioren@hannover-stadt.de](mailto:senioren@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

# Übersicht über die Stadtbezirke

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Calenberger Neustadt,<br>Mitte, Oststadt, Zoo<br><b>Stadtbezirk 1</b>   Rabea Ebermann .....           | 8  |
| Vahrenwald, List<br><b>Stadtbezirk 2</b>   Susanne Hohnhorst-Kalisch<br>und Tatiana Rickert .....      | 13 |
| Bothfeld, Vahrenheide,<br>Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe<br><b>Stadtbezirk 3</b>   Doris Landeck ..... | 20 |
| Groß-Buchholz,<br>Kleefeld, Heideviertel<br><b>Stadtbezirk 4</b>   Renate Siebler .....                | 28 |
| Misburg, Anderten<br><b>Stadtbezirk 5</b>   Katja Steffensen .....                                     | 37 |
| Kirchrode,<br>Bemerode, Wülferode<br><b>Stadtbezirk 6</b>   Diana Friedenberg .....                    | 42 |
| Südstadt, Bult<br><b>Stadtbezirk 7</b>   Michael Reysin .....                                          | 50 |

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mittelfeld, Wülfel, Döhren,<br>Seelhorst, Waldheim, Waldhausen<br><b>Stadtbezirk 8</b>   Rosa Bader .....                    | 54 |
| <b>Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung</b>                                                                                |    |
| <b>Döhren</b>   Tatjana Hattig .....                                                                                         | 58 |
| Oberricklingen, Ricklingen,<br>Mühlenberg, Wettbergen, Bornum<br><b>Stadtbezirk 9</b>   Bianca Moldenhauer .....             | 60 |
| Linden, Limmer<br><b>Stadtbezirk 10</b>   Seher Sahin .....                                                                  | 68 |
| Ahlem, Badenstedt, Davenstedt<br><b>Stadtbezirk 11</b>   Alexandra Wiechert .....                                            | 74 |
| Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder,<br>Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen<br><b>Stadtbezirk 12</b>   Sophie Müller ..... | 80 |
| Nordstadt, Hainholz,<br>Vinnhorst, Brink-Hafen<br><b>Stadtbezirk 13</b>   Léonie Breuckmann .....                            | 85 |
| Register .....                                                                                                               | 90 |

## Hier noch einige Informationen zu unseren Angeboten:

### Offene Freizeit- und Kreativangebote

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

Eine Anmeldung ist eventuell erforderlich.



### Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Diese Gruppen richten sich vor allem an Senior\*innen, die ein regelmäßiges Angebot in der Nähe ihres Wohnortes suchen. Hier können Sie sich austauschen und erhalten zahlreiche Informationen, Anregungen und Hilfen.

Sie lernen Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennen und knüpfen Kontakte. Das detaillierte Programm halten die Ansprechpartner\*innen für Sie bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Einzelveranstaltungen

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

## **Beratung und Information in den Stadtbezirksbüros**

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

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

### **Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen**

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

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und kostenfrei und richtet sich an Senior\*innen, Angehörige und Interessierte. Nähere Informationen unter Telefon 0511/168-42345.

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

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

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und ist kostenfrei.

### **➤ In russischer Sprache:**

montags 13 bis 16 Uhr  
Osterstraße 31

### **➤ In türkischer Sprache:**

dienstags 13 bis 16 Uhr  
Osterstraße 31

## **Weitere Informationen**

Dieses Programm finden Sie neben vielen weiteren Informationen auch auf unserer Internetseite [www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

Sie erreichen uns auch über das Seniorentelefon der Stadt Hannover 0511/168-42345, Montag bis Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr und Freitag 8:00 – 13:00 Uhr.

## **Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo**

Stadtbezirk 1

### **Wir sind für Sie da:**

➤ **Rabea Ebermann**

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

**SeniorenServiceZentrum**

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



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

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

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

Leitung: Gudrun Seth, Heinrich Gudehus, Barbara Maria Kirsch,  
Silvia Klingenburg-Pülm. Auskunft zu den offenen Stammtischtreffen  
erhalten Sie unter Telefon 0511/168-42652

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

#### **Konzerte gemeinsam erleben**

Leitung: Evelyn Gue  
Musikhochschule Neues Haus 1, anschl. im Café  
Anmeldung erforderlich

dienstags  
9:00 – 12:00 Uhr

#### **Aquarell-Malkreis**

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

dienstags  
10:50 – 11:25 Uhr  
online über Zoom

#### **Bewegungsangebot mit Yogaelementen**

Leitung: Nina Karl

dienstags  
11:00 – 12:00 Uhr

#### **Qigong – chinesische Heilgymnastik**

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

mittwochs

10:00 – 10:45 Uhr

online über Zoom

**Wirbelsäulengymnastik – Fit für 100**

Leitung: Ulrike Wiesner

mittwochs

1. Gruppe

13:00 – 13:45 Uhr

2. Gruppe

14:00 – 14:45 Uhr

**Gymnastik**

Leitung: Marie-Luise Seißenberg

St. Nikolai Stift

Bödekerstraße 48

3. Stock

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

**Senior\*innentanz – Tanzen im Sitzen**

Leitung: Edith Kruse

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100, Großer Saal

donnerstags

14:00 – 17:00 Uhr

**Kreatives Gestalten**

Leitung: Traute Abdel-Moiti

St. Nikolai Stift

Bödekerstraße 48, 2. Stock

mittwochs und

donnerstags

alle 3 Wochen

**Bowling**

Leitung: Reiner Schrader

Bowlingworld Hannover, Osterstraße 42

Anmeldung erforderlich

donnerstags

14-tägig

14:00 – 16:00 Uhr

**Kegeln**

Leitung: Annelore Kubitzky

„Zur Freude“ Double Tree by Hilton

Hannover Schweizerhof, Kegelcenter

Eingang Roscherstraße 7

donnerstags  
14-tägig  
14:30 – 16:00 Uhr

### **Literarischer Arbeitskreis für Frauen**

Leitung: Inge Borchers-Schulze  
Stadtteilzentrum Lister Turm  
Walderseestraße 100, Teestube  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt  
Anmeldung erforderlich

jeden 4. Donnerstag  
im Monat  
Beginn 18:00 Uhr

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

Leitung: Sigrid Gilster

freitags  
11:00 – 12:00 Uhr

### **Singen**

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

freitags  
11:30 – 12:30 Uhr

### **Qigong – Chinesische Heilgymnastik**

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

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

### **Nordic Fit**

Leitung: Stanislav Ivanchuk  
Treffpunkt: Haltestelle Zoo

## Angebote in Kooperation

1 x monatlich

1. Mittwoch im Monat

17:00 – 19:00 Uhr

### **Gesprächs- und Erlebnisgruppe**

„Impuls“ e.V.

Leitung: Lilia Bernhardt

kath. FABI, Goethestraße 31

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

---

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn

14:30 Uhr

Vortragsbeginn

15:30 Uhr

Zoo

### **Dienstag-Klub**

Leitung: Jutta Behnel

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100, Raum 16

---

Beginn

15:00 Uhr

Vortragsbeginn

16:00 Uhr

Oststadt

### **Donnerstag-Klub**

Leitung: Inge Krokowski-Irrlitz

St. Nikolai Stift

Bödekerstraße 48, 3. Stock

---

## **Vahrenwald, List** Stadtbezirk 2

### **Wir sind für Sie da:**

➤ **Susanne Hohnhorst-Kalisch**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin  
Telefon 0511/168-45238  
E-Mail [57.22.2a@hannover-stadt.de](mailto:57.22.2a@hannover-stadt.de)

➤ **Tatiana Rickert**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.  
Telefon 0511/168-33304  
E-Mail [57.22.2b@hannover-stadt.de](mailto:57.22.2b@hannover-stadt.de)

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
nach Terminvereinbarung

**Stadtbezirksbüro FZH Vahrenwald**

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



montags

12:30 – 13:30 Uhr

**Bewegungsangebot mit Yogaelementen  
für Einsteiger\*innen**

Leitung: Lyudmilla Bograd

Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Straße 92

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

13:30 – 14:30 Uhr

**Bewegungsangebot mit Yogaelementen  
für Fortgeschrittene**

Leitung: Lyudmilla Bograd

Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Straße 92

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

**Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

für Senior\*innen mit eingeschränkten

Bewegungsmöglichkeiten

2. Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Monika Heuer

Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Straße 92

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 (online per Zoom)  
Leitung: Nina Karl  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

dienstags  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Offener Frühstückstreff Vahrenwald**

Leitung: Ursula Behrens  
Ev. Jugendtreff Vahrenwald  
Dragonerstraße 17

---

dienstags  
13:30 – 16:00 Uhr

### **Rommégruppe „Gut Spiel“**

Leitung: Elisabeth Senft  
Freizeitheim Vahrenwald, Raum 15  
Vahrenwalder Straße 92

---

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

### **Literaturkreis für Senior\*innen und Interessierte**

Leitung: Sanja Methner  
Freizeitheim Vahrenwald, Raum 6  
Vahrenwalder Straße 92  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

mittwochs  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Einsteiger\*innen**

Leitung: Lyudmilla Bograd  
Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal  
Vahrenwalder Straße 92  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

mittwochs

11:00 – 12:00 Uhr

**Bewegungsangebot mit Yogaelementen  
für Fortgeschrittene**

Leitung: Lyudmilla Bograd

Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Straße 92

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

i. d. R.

jeden 1. Mittwoch

im Monat

10:00 – 12:00 Uhr

**Wildpflanzen Spaziergänge für  
Senior\*innen und Interessierte**

Leitung: Anita Zechel

stadtweit, siehe gesondertes Programm

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs

9:00 – 10:00 Uhr

**Singkreis „Frisch gesungen“**

Leitung: Zhanna Post

Lukasgemeinde der Ev. Lukaskirche

Dessauerstraße 2, 30161 Hannover

i. d. R.

jeden 3. Mittwoch

im Monat

14:30 – 16:30 Uhr

**Klönschnack auf Plattdeutsch**

Leitung: Gerda Bertels

Freizeitheim Vahrenwald, Raum 15

Vahrenwalder Straße 92

mittwochs

14:00 – 17:00 Uhr

von September

bis April

**Kreativgruppe — Kreatives Gestalten**

Leitung: Manana Sadoeva

Freizeitheim Vahrenwald, Raum Töpferwerkstatt

Vahrenwalder Straße 92

Hinweis: Die Materialkosten werden von den

Teilnehmer\*innen getragen.

1 x im Monat  
donnerstags  
von Mai bis Oktober

### **Vahrenwalder Radler\*innen**

Radtouren in und um Hannover — nach Absprache  
Leitung: Johannes und Susanne Waldmann  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich,  
siehe gesondertes Programm

---

donnerstags  
9:30 – 11:30 Uhr

### **Senior\*innenorchester**

Leitung: Ute Kelchheuser  
Freizeitheim Vahrenwald, Großer Saal  
Vahrenwalder Straße 92

---

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

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

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

---

donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

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

---

donnerstags  
11:40 – 12:50 Uhr

### **Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen**

für Frauen (online per Zoom)  
Leitung: Nina Karl  
Hinweis: Die Materialkosten werden von den  
Teilnehmer\*innen getragen.

---

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

**Gymnastik mit Atem- und  
Hata-Yogaelementen im Park**

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

---

donnerstags

10:00 – 12:00 Uhr

**Aquarellmalgruppe**

Leitung: Rosa Grapentin  
Ev. Jugendtreff Vahrenwald  
Dragonerstraße 17  
Hinweis: Die Materialkosten werden von  
den Teilnehmer\*innen getragen.

---

donnerstags

10:30 – 11:30 Uhr

**Bewegungsangebot im Moorkamp**

Leitung: Lima Demidjonoka  
spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

donnerstags

10:00 bis 12:00 Uhr

**Spaziergänge mit leichtem Dehnungs-  
und Mobilitätsprogramm**

Leitung: Pia Kracke  
Treffpunkt Freizeitheim Vahrenwald  
Vahrenwalder Straße 92  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

donnerstags

17:30 – 19:30 Uhr

**Russischer Sing- und  
Karaokekreis Vahrenwald**

Leitung: Nadezda Schröder  
spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

---

donnerstags  
18:00 – 20:00 Uhr  
2 x pro Monat

### **Genießerguppe am Abend**

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

---

freitags  
10:00 -11:00 Uhr

### **Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Einsteiger\*innen**

Leitung: Swetlana Wajzman  
Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal  
Vahrenwalder Straße 92  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

freitags  
11:00 -12:00 Uhr

### **Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Fortgeschrittene**

Leitung: Swetlana Wajzman  
Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal  
Vahrenwalder Straße 92  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

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

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

Leitung: Dr. Aliya Lange  
Ev. Jugendtreff Vahrenwald, Dragonerstraße 17  
Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

i. d. R.  
jeden 2. Sonntag  
im Monat  
10:00 bis 13:00 Uhr

### **Sonntagsspaziergänge durch Hannover**

Leitung: Nadja Hömke  
Treffpunkt siehe gesondertes Programm

---

## **Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe**

### **Stadtbezirk 3**

## **Wir sind für Sie da:**

### **› Doris Landeck**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

### **SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße

30159 Hannover

Telefon 0511/168-42690

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

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

### **Stadtbezirksbüro**

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A, 30179 Hannover

Sprechzeiten mittwochs 8:00 – 12:00 Uhr

nach Terminvereinbarung

Telefon 0511/168-42690

### **Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen**

Seniorenwohnanlage, Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

Sprechzeiten dienstags 13:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 9:00 – 14:00 Uhr

Telefon 0511/168-42345

3

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags **Gesichtsyoga Digital**

9:30 – 10:30 Uhr

Leitung: Nina Karl  
Digital über Zoom  
Anmeldung erforderlich

---

montags **Windows Basiswissen und nützliche  
Anwendungen**

10:00 – 11:30 Uhr

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

---

montags **Sprechstunde 1 für  
iPhone/iPad/und IOS (Apple)**

10:30 – 11:30 Uhr

Leitung: Hartmut Starke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

---

montags **Smartphone/Tablet Gruppe für Android**

11:45 – 13:00 Uhr

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

---

montags **Sprechstunde 2 für Smartphone/Tablet  
für Android und Windows**

12:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Martin Rudat  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

---

montags

13:45 – 14:15 Uhr

**Gymnastik**

Leitung: Irene Sperlich

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

montags

13:30 – 14:30 Uhr

**Yoga für Senior\*innen**

Leitung: Ines Wollbrink

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

14:45 – 15:45 Uhr

**Yoga auf und mit dem Stuhl**

Leitung: Ines Wollbrink

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

16:00 – 17:00 Uhr

**Gymnastik**

Leitung: Julia Tebbe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

17:00 – 17:30 Uhr

**Entspannungsübungen**

Leitung: Julia Tebbe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

dienstags

9:30 – 11:30 Uhr

**Malkreis „Bunte Palette“**

Leitung: Klaus Bothe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

dienstags

15:00 – 16:30 Uhr

**Russischer Liederabend –  
gemeinsam singen oder zuhören**

Leitung: Nataliya Ivanova

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

jeden 1. Dienstag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

### **Radfahren „Flotte Flitzer“**

Leitung: Günther Trauernicht  
Treffpunkt: Ada-Lessing-Straße  
Endstation Linie 2 (Alte Heide)  
Programm auf Anfrage unter Telefon 0511/6046713

---

jeden 3. Dienstag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

### **Radfahren „Die Sattelfesten“**

Leitung: Leonard Pobiarzyn, Otto Schulze  
Treffpunkt: Ada-Lessing-Straße  
Endstation Linie 2 (Alte Heide)  
Programm auf Anfrage unter Telefon 0511/168-42690

---

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

### **Selbstverteidigung und Bewegung**

Leitung: Gudrun Zinke  
Begegnungsstätte Vahrenheide  
Plauener Straße 23 A

---

mittwochs  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Singen**

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

---

mittwochs  
11:00 – 12:00 Uhr

### **Qigong**

Leitung: Hanna Starke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A  
Anmeldung erforderlich

---

mittwochs  
12:15 – 13:15 Uhr

### **Gedächtnistraining**

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

---

mittwochs  
13:30 – 14:15 Uhr

**Sanfte Gymnastik für die Halswirbelsäule**  
Leitung: Nina Karl  
Begegnungsstätte Vahrenheide  
Plauener Straße 23 A

---

mittwochs  
13:45 – 14:15 Uhr

**Gymnastik**  
Leitung: Helga Meise  
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche  
Niggemannweg 18

---

mittwochs  
13:45 – 14:15 Uhr

**Gymnastik**  
Leitung: Irene Sperlich  
Begegnungsstätte der Luise-Blume-Stiftung  
Luise-Blume-Straße 1

---

mittwochs  
16:00 – 17:30 Uhr

**Biodanza — Tanz der Lebensfreude und Begegnung**  
Leitung: Ulrike Thelen  
Begegnungsstätte Vahrenheide  
Plauener Straße 23 A

---

mittwochs  
14-tägig  
17:00 – 18:00 Uhr

**Smartphone/Tablet/Laptop  
Sprechstunde DIGITAL**  
Leitung: Christin Lütge  
Digital über Zoom, Anmeldung erforderlich

---

donnerstags

Gruppe I

9:00 – 10:30 Uhr

Gruppe II

10:30 – 12:00 Uhr

### **Schneidern und Nähen**

Leitung: Yvonne Müller-Roloff

Begegnungsstätte Vahrenheide

Plauener Straße 23 A

---

freitags

10:00 – 11:00 Uhr

### **Gedächtnistraining 1**

Leitung: Bärbel Bechtloff

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

---

freitags

11:30 – 12:30 Uhr

### **Gedächtnistraining 2**

Leitung: Bärbel Bechtloff

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

---

freitags

13:30 – 17:00 Uhr

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

Leitung: Reinhold Jäger-Bönicke, Beate Hoefs

Begegnungsstätte Vahrenheide,

Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

---

jeden 2. und 4.

Samstag

Einlass: ab 14:00 Uhr

Beginn: 14:30 Uhr

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

Leitung: Ralf Schmitt

Begegnungsstätte Vahrenheide

Plauener Straße 23 A

---

jeden 3. Sonntag

im Monat

15:00 – 17:00 Uhr

### **Musikalisches Sonntagscafé**

Leitung: Hanna Starke

Begegnungsstätte Vahrenheide

Plauener Straße 23 A

---

## **PC- und Smartphone-Angebote in Bothfeld**

dienstags

14:00 – 15:30 Uhr

**PC-Basis Gruppe**

Koordination: Hartmut Loeper

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loeper,

Maria Wolff-Wittmar, Detlef Wojtera

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, Anmeldung erforderlich

dienstags

16:00 – 17:00 Uhr

**Smartphone-Gruppe**

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loeper

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, Anmeldung erforderlich

donnerstags

10:00 – 11:20 Uhr

**Smartphone Sprechstunde**

Leitung: Dagmar Wege

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

donnerstags

14:00 – 15:30 Uhr

**PC-Fortgeschrittenen Gruppe**

Leitung: Dr. Hans-Werner Künsebeck, Kornelia Stange

14:00 – 15:30 Uhr

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1, Anmeldung erforderlich

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

**Bothfeld: Montag-Klub**

Leitung: Helga Albert

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

**Bothfeld: Mittwoch-Klub**  
Leitung: Helga Albert  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung  
Luise-Blume-Straße 1

---

Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

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

---

## **Angebote in Kooperation**

donnerstags  
15:30 – 16:30 Uhr

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

---

donnerstags  
16:45 – 17:45 Uhr

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

---

donnerstags  
18:00 – 19:00 Uhr

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

---

## **Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel**

### Stadtbezirk 4

### **Wir sind für Sie da:**

**› Renate Siebler**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin  
Telefon 0511/168-43684

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-43684  
E-Mail [57.22.4@hannover-stadt.de](mailto:57.22.4@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Stadtbezirksbüro**

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



## Seniorenbüro Roderbruch Café Carré

Sprechstunde  
jeden Dienstag  
10:00 – 12:00 Uhr

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

Buchnerstraße 4  
30627 Hannover  
Telefon 0511/2202486 (AB)  
E-Mail [seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de](mailto:seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de/info/engagement/seniorenbuero-roderbruch](http://www.seniorenberatung-hannover.de/info/engagement/seniorenbuero-roderbruch)

### Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig:

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

**Smartphone: Training für  
Anfänger\*innen (kein iPhone)**  
mit Rita und Jürgen im Café Carré  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

montags  
10:00 – 12:00 Uhr,  
aktuelle Termine im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

**Smartphone-Training (kein iPhone)**  
mit Uli und Detlev  
Treffpunkt: Warburghof 1  
Gesellschaftsraum  
Bei Fragen Uli anrufen unter 0176/51128643.

montags

14:30 – 18:00 Uhr

**Schach — das königliche Spiel**Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

dienstags

14:00 – 17:00 Uhr

**Spiele am Nachmittag**Rummikub, Kartenspiele und mehr  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4Termine nach  
telefonischer  
Vereinbarung**Rentenberatung**durch eine Versicherten-Beraterin  
der Rentenversicherung  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4  
Telefon 0511/2202486 (AB)

mittwochs

9:30 – 13:00 Uhr

**Wir spielen Doppelkopf**Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

mittwochs

15:00 – 17:00 Uhr

**PC-Club**Erfahrungsaustausch und Übungen  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

jeden 2. und 4.

Donnerstag

im Monat

14:00 – 15:00 Uhr

**Denk dich fit — mach mit**Gedächtnistraining  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

donnerstags, 14-tägig  
14:30 – 16:00 Uhr,  
aktuelle Termine im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

### **Wir spielen Boule**

Boule-Anlage  
MTV Groß-Buchholz  
Rote-Kreuz-Straße 25

jeden 2. und 4.  
Donnerstag  
im Monat  
16:00 – 17:00 Uhr

### **English just for fun**

Short stories and small talks  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

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

### **Männerrunde-Treffen zum Gedankenaustausch**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

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

### **„Maschenzauber“ im Café Carré**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

1 x im Monat freitags  
von 15:00 – 17:00 Uhr,  
aktuelle Termine im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

### **Kniffel-Nachmittag mit Marija**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

sonntags  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Klönen am Sonntagnachmittag im Café Carré**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

**Anmeldungen für Angebote mit wechselnden Terminen wie Kintopp, Frühstück, Velotouren oder Gemeinsam Kultur erleben** bitte per E-Mail unter [seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de](mailto:seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de) oder unter Telefon 0511/2202486 oder bei den jeweiligen Gruppenleitungen.

1 x im Monat  
donnerstags  
15:00 Uhr,  
aktuelle Termine im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

### **Kintopp**

Warburghof 1, Gesellschaftsraum  
nach Anmeldung unter 0511/2202486 (AB)  
Einlass 14:45 Uhr  
Nach Filmbeginn kein Einlass mehr möglich.

---

1 x im Monat  
donnerstags  
9:30 Uhr,  
aktuelle Termine im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

### **Frühstücksbuffet im Café Carré**

Ein gemütlicher Vormittag mit Marija  
Anmeldung unter 0176/43815453  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

---

Termine und  
Programm im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

### **Regelmäßige Outdoor Aktivitäten**

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

---

1 x im Monat,  
aktuelle Termine  
und Programm im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

### **Gemeinsam Kultur erleben**

Informationen und verbindliche Anmeldung  
unter Telefon 0511/514395

---

Wechselnde Angebote des Seniorenbüros unter  
[www.seniorenbuero-roderbruch.de](http://www.seniorenbuero-roderbruch.de)

## **Angebote in Kooperation**

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

### **Repair Café im Roderbruch**

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

---

## **Offene Freizeit- und Kreativangebote**

donnerstags  
15:30 – 16:30 Uhr

### **Ganzheitliche Bewegungsübungen Gemeinsam fit bleiben**

Leitung: Ekaterina Moiseenko  
Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3-5

---

montags  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Montagsmaler\*innen**

Leitung: Christiane Tomberger  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

jeden 1. und 3.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

**Offener Montagstreff**

Fröhliche Kaffee- und Klönrunde

Leitung: Marion Warnecke

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

10:50 – 11:35 Uhr

**Gymnastik**

Leitung: Angelika Pape

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

dienstags

15:30 – 18:30 Uhr

**Gemischte Skatgruppe**

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

jeden 2. und 4.

Mittwoch im Monat

**Kreativgruppe**

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

4 x mittwochs

03.09. bis 24.09.2025

14:00 – 15:30 Uhr

**Fit im Internet mit  
Smartphone oder Tablet**

Nutzung digitaler Dienste

(E-Rezept, Terminbuchung etc.)

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Voraussetzung: Kenntnisse über die

Grundfunktionen des Gerätes, auch E-Mails

Anmeldung erforderlich unter 0162/5405233 (AB)

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

mittwochs  
15:30 – 16:30 Uhr  
ab 03.09.2025

### **Offene Gruppe für Smartphone und Tablet**

Wechselnde Themen nach Absprache  
Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

8.10. bis 17.12.2025  
mittwochs von  
14:00 – 15:30 Uhr  
(11 Termine)  
Anmeldeschluss:  
07.10.2025

### **Smartphone für Anfänger\*innen**

Telefonieren, Nachrichten versenden,  
Fotos und Internet  
Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott  
Anmeldung erforderlich unter 0162/5405233 (AB)  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Body Fit: Bewegung mit Spaß**

Leitung: Ilse Rummenie und Zotti  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

donnerstags  
14:00 – 17:00 Uhr

### **Gemeinsam spielen (Rummy Cup u. a.)**

Leitung: Renate Hollmann  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

letzter Freitag  
im Monat  
ab 9:30 Uhr

### **Gemütliche Frühstücksrunde**

Alle bringen etwas mit  
Leitung: Christiane Tomberger  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

freitags  
16:00 – 18:00 Uhr  
(ab September 2025)

### **Interessantes aus Kultur und Wissenschaft**

in russischer Sprache  
Leitung: Polina Pesotska  
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

---

2. Sonntag

im Monat

15:00 – 17:00 Uhr

**Musikalisches Sonntagscafé**

Leitung: Monika Gehle

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

Letzter Sonntag

im Monat

14:00 – 17:00 Uhr

**Spielen am Sonntag**

Leitung: Ursula Bayer

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

## **Misburg, Anderten** Stadtbezirk 5

### **Wir sind für Sie da:**

► **Katja Steffensen**

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

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-46725  
E-Mail [57.22.5@hannover-stadt.de](mailto:57.22.5@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Stadtbezirksbüro**

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

**Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen**

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



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 10:45 Uhr

**„Auf in den Tag mit Bewegung I“**

Leitung: Albina Sartorius

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

montags

11:00 – 11:45 Uhr

**„Auf in den Tag mit Bewegung II“**

Leitung: Friederike Hartmann

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

montags

12:15 – 13:30 Uhr

**„Auf in den Tag mit Bewegung IV“**

Leitung: Friederike Hartmann

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

montags

Gruppe 1

9:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 2

10:30 – 11:30 Uhr

**Gemeinsam fit bis ins hohe Alter mit Senior\*innengymnastik**

Leitung: Ute Arndt

Gemeindehaus St. Martin

Anderten, Lindenstraße 1 A

montags

14:00 – 16:00 Uhr

2. und 4. Montag

im Monat

**Handarbeits- und Bastelgruppe**

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

dienstags, 14-tägig

10:00 – 12:00 Uhr

gerade Kalender-

wochen

**Klönen am Vormittag für Frauen ab 60**

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-46725

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

### **Nordic Walking**

Leitung: Irma Essert  
Treffpunkt vor dem Bürgerhaus Misburg  
Seckbruchstraße 20

---

mittwochs  
10:15 Uhr – 11:00 Uhr

### **Autogenes Training (plus Phantasiereisen)**

Leitung: Diemut Taal  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

mittwochs  
11:15 – 12:00 Uhr

### **Progressive Muskelentspannung**

Leitung: Diemut Taal  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

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

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

Leitung: Edelgard Wulff  
Bei den Freunden Andertens e.V.  
Walter-Clemens-Platz 1

---

mittwochs  
14:30 – 16:00 Uhr  
14-tägig, gerade  
Kalenderwochen

### **Herzenssprechstunde für russischsprachige Senior\*innen**

Leitung: Albina Sartorius  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

donnerstags

10:00 Uhr – 11:00 Uhr

**Gymnastik**

Leitung: Anne Muhle

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

donnerstags

14-tägig, ungerade

Kalenderwochen

Gruppe 1 (Android)

13:30 Uhr – 15:00 Uhr

Gruppe 2 (Android)

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

**Mein Smartphone (noch) ein Geheimnis**

wechselnde Themen nach Absprache in der Gruppe

Leitung: Edelgard Wulff

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

1 x im Monat

**Erlebnisgruppe**

Leitung: Traute Peters

Infos und Anmeldung unter Telefon 0511/168-46725

Frühjahr bis Herbst

1 x monatlich

**Misburger Drahtesel**

Leitung: Heike Bock und Hans Hartmann

Programm auf Nachfrage per E-Mail:

57.22.5@Hannover-Stadt.de

dienstags

14-tägig, ungerade

Kalenderwochen

9:30 – 10:30 Uhr

**Qigong**

Leitung: Renate Krieghoff

Misburg im Park, bei unpassendem Wetter:

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

freitags

Gruppe I

10:20 – 11:10 Uhr

Gruppe II

11:20 – 12:10 Uhr

**Wohlfühlyoga**

Leitung: Christa Rademacher

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

freitags

12:30 – 13:30 Uhr

### **„Auf in den Tag mit Bewegung III“**

Leitung: Friederike Hartmann

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

1. Sonntag

im Monat

13:30 – 16:00 Uhr

### **Spielenachmittag am Sonntag**

Rummikub, Skip-Bo, Triominos

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

1 x monatlich

jeden 2. Sonntag

im Monat

14:30 – 17:00 Uhr

### **Kintopp Misburg**

Spielfilme sehen und gemeinsam klönen

Leitung: Cornelia Schneider

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

## **Kirchrode, Bemerode, Wülferode**

### Stadtbezirk 6

## **Wir sind für Sie da:**

### **› Diana Friedenberg**

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

### **SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-45876  
E-Mail [57.22.6@hannover-stadt.de](mailto:57.22.6@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

### **Stadtbezirksbüro**

#### **(neue Büroadresse):**

Pflegezentrum Heinemanhof  
Heinemanhof 1.2  
30559 Hannover  
Beratungszeiten nach  
telefonischer Absprache  
Telefon 0511/168-45876



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags  
14:30 Uhr

### Montagstreff

Leitung: Marlies Möhrle  
Alte Schule Wülferode  
Kirchbichler Straße 6

---

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

### Bewegungsübungen

Leitung: Beate Hönicke  
Grundschule Am Sandberge

---

mittwochs  
12:45 – 14:45 Uhr

### Tischtennis

Leitung: Helga Teille  
Sporthalle Kirchbichler Straße 6  
beim TSV Wülferode

---

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

### Kegeln

Leitung: Renate Schilling  
Restaurante Taormina  
Kirchröder Straße 95  
Anmeldung erforderlich unter  
Telefon 0511/168-45876

---

jeden 1., 3. und  
5. Dienstag  
9:00 – 10:00 Uhr

### Buntes Bewegungsprogramm

in Kooperation mit der Jakobikirche  
Leitung: Beate Hönicke  
Kleiner Hillen 3  
Gemeindesaal

---

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:00 Uhr

### Bemerode: **Donnerstag-Gruppe**

Leitung: Helga Tienarend

Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

Anmeldung erforderlich unter Telefon 0511/168-45876

---

## Angebote in Kooperation

dienstags  
9:30 – 10:30 Uhr

### **Locker vom Hocker**

### **Bewegungsangebot im Sitzen**

Leitung: Bärbel Ehrlich

in Kooperation mit dem TSV Wülferode

Mehrzweckhalle, Kirchbichler Straße 6

Das Angebot pausiert in den Schulferien.

---

jeden 2. Mittwoch  
im Monat 9:30 Uhr

### **Quartiersfrühstück**

im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

Anmeldung erforderlich

Telefon 0511/168-34080

---

Montag bis Freitag  
12:00 – 13:30 Uhr

### **Mittagstisch**

im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

---

jeden Sonntag  
14:00 – 17:00 Uhr

### **Tanzen mit Livemusik**

im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

---

## Seniorenbüro Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Sprechstunde,  
jeden Montag  
11:00 – 13:00 Uhr

### Information und Angebote für Senior\*innen

im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative  
Rathaus Bemerode  
Bemeroder Rathausplatz 1  
Telefon 0511/168-48785  
[www.seniorenbuero-kbwrode.de](http://www.seniorenbuero-kbwrode.de)

---

### Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig:

montags  
15:00 – 17:00 Uhr

### Spielenachmittag im Seniorenbüro

Leitung: Margitta Hobert und Ulrich Hoppe  
Seniorenbüro, Rathaus Bemerode  
Bemeroder Rathausplatz 1  
Das Angebot pausiert während der Feiertage.

---

dienstags  
10:30 – 11:30 Uhr

### Nordic Walking

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

---

jeden 1. Dienstag  
im Monat  
10:00 – 12:00 Uhr

### Smartphone-Laptop-Hilfe

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

---

jeden 1. Mittwoch  
im Monat

**Aqua Tage in einer Therme**

Zeit und Ziel nach Absprache der Gruppe

Leitung: Ingrid Rudoph, Telefon 0163/8760013

---

mittwochs  
10:00 – 12:00 Uhr

**Arbeitskreis digital 60+**

Leitung: Gernot Sander

Videokonferenz oder Krokus

Am Thie, Raum H.2.02

---

mittwochs  
14:00 – 17:00 Uhr

**Rommé**

Leitung: Fanziska Tu, Telefon 0511/37455770

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

---

jeden 1. Donnerstag  
im Monat

**Gesprächskreis-Themen rund  
um die Lebensphilosophie**

14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Helga Grasshoff, Telefon 0511/8979144

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

---

jeden 1. und 3.  
Donnerstag  
im Monat  
10:00 – 12:00 Uh

**Boule im Lönspar  
von April bis Oktober**

Kontakt: Rainer Märtens

Telefon 0511/520714

Ort: Boulebahn im Lönspar

---

jeden  
2. Donnerstag  
im Monat  
15:00 – 17:30 Uhr

**Kreative Strick-Liesel**

Leitung: Christel Hartmann, Telefon 0511/60749977

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

---

freitags

14:00 – 17:00 Uhr

### **Skat**

Leitung: Michael Droste

Telefon 0511/813697

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

---

freitags

14:00 – 17:00 Uhr

### **Doppelkopf**

Leitung: Margitta Hobert

Telefon 0177/7297220

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

---

jeden 1. Sonntag

im Monat

17:00 Uhr

### **Senioren-Single-Stammtisch**

Leitung: Elke Oelert

Telefon 0511/2139331

Schützenhaus Anderten

---

Freitagvormittag

4 x jährlich

### **Männerfrühstück**

Leitung: Georg Bertold

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

Anmeldung erforderlich unter 0511/168-48785

---

jeden 3. Sonntag

im Monat

14:30 – 17:00 Uhr

### **Sonntagscafé im Seniorenbüro**

Leitung: Gisela Gutkes

Telefon 0511/514454

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

---

Termine

03.04./01.05./  
29.05./27.06./  
24.07./21.08./  
18.09./16.10.

**Tageswanderungen, ca. 12 km**

Leitung: Karin Hüsing  
Treffpunkte und Ziele werden eine Woche  
vorher bekannt gegeben.

---

Termine

18.04./16.05./  
13.06./11.07./  
08.08./05.09.

**Nachmittagswanderungen, ca. 8 km**

Leitung: Karin Hüsing  
Telefon 0511/525386  
Treffpunkte und Ziele werden eine Woche  
vorher bekannt gegeben.

---

Termine

04.07./01.08./  
29.08./26.09.

**Senioren Radfahren**

Leitung: Dirk Jahn  
Abfahrt 14:00 Uhr am Bemeroder Rathausplatz.  
Die Ziele werden witterungsabhängig festgelegt und  
spätestens eine Woche vorher veröffentlicht.  
Winterpause von November bis März

---

Wechselnde Angebote des Seniorenbüros  
unter [www.seniorenbuero-kbwrode.de](http://www.seniorenbuero-kbwrode.de)

## **Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz**

### **Projektkoordination**

N.N.

Telefon 0511/168-41464

Fax 0511/168-46401

E-Mail 57.2\_P@Hannover-Stadt.de

## **Angebote rund um das Thema Demenz**

### **Demenzberatung**

**im Kompetenzzentrum**

**Demenz Heinemanhof**

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0511/168-34018

### **Gruppenvormittage**

**im Heinemanhof für Menschen**

**mit Demenz im Stadtbezirk**

jeweils Dienstag und Freitag

von 10:00 – 12:30 Uhr

Bitte nehmen Sie vorher Kontakt zur  
Demenzberatung (s.o.) auf.

## **Südstadt, Bult**

### Stadtbezirk 7

## **Wir sind für Sie da:**

### **› Michael Reysin**

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge

Telefon 0511/168-43829

### **SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße

30159 Hannover

Telefon 0511/168-43829

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

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

### **Stadtbezirksbüro**

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

freitags von 10:00 – 14:00 Uhr

sowie nach Terminvereinbarung

Telefon 0511/168-43829



## **Offene Freizeit- und Kreativangebote**

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Gruppe I          | <b>Gymnastik</b>           |
| montags           | Leitung: Tatjana Bechthold |
| 9:30 – 10:30 Uhr  | Geibelstraße 90            |
| Gruppe II         | Gymnastikraum (UG)         |
| montags           | Nicht in den Schulferien   |
| 10:40 – 11:30 Uhr |                            |

---

|                   |                                        |
|-------------------|----------------------------------------|
| montags           | <b>Singen und Spielen</b>              |
| 14:00 – 15:30 Uhr | Leitung: Monika Bosesky                |
| monatlich nach    | medi terra                             |
| Vereinbarung      | Hilde-Schneider-Allee 6                |
|                   | in Kooperation mit der „Bunten Gruppe“ |

---

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Gruppe I          | <b>Bewegungsübungen</b>    |
| dienstags         | Leitung: Tatjana Bechthold |
| 11:00 – 12:00 Uhr | Online per Zoom            |
| Gruppe II         |                            |
| donnerstags       |                            |
| 11:30 – 13:00 Uhr |                            |

---

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| dienstags         | <b>Kartenspiel</b>            |
| 15:00 – 17:00 Uhr | Rommé Gruppe                  |
|                   | Leitung: Anni Hermesen        |
|                   | Margot-Engelke-Zentrum        |
|                   | Geibelstraße 90, Forum 3 (EG) |

---

mittwochs  
8:45 – 10:00 Uhr

**Bewegungsübungen  
mit Yoga-Elementen „Tapasi“**  
Leitung: Tatjana Bechthold  
Margot-Engelke-Zentrum  
Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)

---

mittwochs  
10:00 – 12:00 Uhr

**Freude am Malen**  
Leitung: Zeliha Alkan  
Margot-Engelke-Zentrum  
Geibelstraße 90, Forum 2 (EG)

---

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

**Deutsch-Russische  
Gesprächsrunde/Konversationskurse**  
Leitung: Dr. Aliya Lange  
Margot-Engelke-Zentrum  
Geibelstraße 90  
Forum 1 (EG)

---

donnerstags  
15:00 – 17:30 Uhr

**Tanzen (Gesellschaftstanz)**  
Tanzklub „Geselliger Donnerstag“  
Leitung: Ingrid Koos  
Margot-Engelke-Zentrum  
Geibelstraße 90, Saal (EG)

---

jeden 3. Donnerstag  
im Monat

**„Essen-Gehen-Süd“ Frauengruppe**  
Leitung: Ruth Hartlage-Hausmann  
Treffpunkt nach Vereinbarung

---

freitags  
14:00 – 17:00 Uhr

**Kartenspielen (Canasta)**  
Leitung: Karin Marhenke  
medi terra  
Hilde-Schneider-Allee 6, Speisesaal

---

freitags

10:00 – 11:30 Uhr

14-tägig

**Freude am Schreiben  
(Schreibwerkstatt)**

Leitung: Maxi Schwanenberg

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, Forum 3 (EG)

---

freitags

15:00 – 17:00 Uhr

14-tägig

**Spielgruppe**

Leitung: Anni Hermesen

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, Forum 3 (EG)

---

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

mittwochs,

14:30 – 16:30 Uhr

**Südstadt: Mittwoch-Kreis  
Emmanuel Geibel**

Leitung: Dorothee Riechers

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)

---

wöchentlich

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

in Kooperation mit der Bunten Gruppe

Weitere Informationen unter [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

---

monatlich

**Eine Veranstaltungsreihe mit Vorträgen  
zu seniorenrelevanten Themen**

in Kooperation mit medi terra

medi terra, Hilde-Schneider-Allee 6, 30173 Hannover

Weitere Informationen unter [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

---

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

## **Mittelfeld, Wülfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen**

### **Stadtbezirk 8**

### **Wir sind für Sie da:**

**› Rosa Bader**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin  
Telefon 0511/168-45134

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-45134  
E-Mail [57.22.8@hannover-stadt.de](mailto:57.22.8@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Stadtbezirksbüro**

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



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags **Senior\*innentanz**  
10:00 – 11:15 Uhr  
Leitung: Elvira Leise  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

montags **Gesprächskreis für  
türkische Senior\*innen**  
12:00 – 13:00 Uhr  
„Sohbet Saati“  
Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

---

montags **Bewegungsübungen  
für türkische Senior\*innen**  
13:00 – 14:00 Uhr  
Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

---

montags **Bewegungsübungen**  
16:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Sergejs Girins  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

dienstags **Freude am Singen**  
10:00 – 11:15 Uhr  
Leitung: Natascha Herzberg  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

dienstags **Malen**  
10:00 – 12:00 Uhr  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

**Bewegung im Sitzen**

Leitung: Brigitte Lutat

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

14:30 – 16:30 Uhr

**Die Dienstagsgruppe**

Leitung: Christa Bock

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

mittwochs

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

**Gymnastik**

Leitung: Marie-Luise Seißenberg

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat

9:30 – 11:30 Uhr

**Digitale Videogruppe**

Leitung: Jürgen Rode

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

mittwochs

12:00 – 13:00 Uhr

**Gedächtnistraining  
für türkische Senior\*innen**

„Hafiza Egzersizi“

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

mittwochs

13:00 – 14:00 Uhr

**Bewegungsübungen  
für türkische Senior\*innen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

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

---

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

---

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

---

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

---

jeden 1. Sonntag **Bewegender Kaffeeklatsch**  
im Monat Leitung: Dagmar Kluge  
ab 14:00 Uhr Café Korthaus, Garkenburgstraße 46

---

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

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

---

## **Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren**

### **Wir sind für Sie da:**

**› Tatjana Hattig**

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

**SeniorenServiceZentrum**

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

E-Mail [57-Quartiersentwicklung-doehren@Hannover-stadt.de](mailto:57-Quartiersentwicklung-doehren@Hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Quartiersbüro Quartierstreff Döhren**

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

## Regelmäßig im Quartier

montags  
10:00 – 12:00 Uhr

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

Leitung: H. J. Schumacher  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

---

dienstags  
11:00 – 14:00 Uhr

### **Offene Kreativsprechstunde**

Leitung: Karin Schneider  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

---

mittwochs  
14:00 – 17:00 Uhr

### **Offene Skat-Gruppe**

Leitung: Manouchehr Khaze  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

---

mittwochs  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde im Quartier**

Kostenfreie Beratung zu allen Themen rund ums  
Alter(n), Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

---

einmal im Monat  
sonntags von  
10:00 – 11:30 Uhr

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

Leitung: Brigitte Syska  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13  
Um Anmeldung unter Telefon 0511/9845093  
wird gebeten (AB)

---

samstags  
10:00 – 12:00 Uhr

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

Leitung: Sabine Alsleben  
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

---

## **Ricklingen, Oberricklingen, Borum, Mühlenberg, Wettbergen**

### **Stadtbezirk 9**

### **Wir sind für Sie da:**

➤ **Bianca Moldenhauer**

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

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-43687  
E-Mail [57.22.9@hannover-stadt.de](mailto:57.22.9@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Stadtbezirksbüro**

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

**Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen**

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



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 10:45 Uhr

### **Gymnastik**

Leitung: Susanne Behnk

Stadtteilzentrum Ricklingen

Anne-Stache-Allee 7, Raum 24

---

montags

14:00 – 14:30 Uhr

### **Gymnastik**

Leitung: Susanne Behnk

Stadtteilzentrum Ricklingen

Anne-Stache-Allee 7, Raum 24

---

montags

nach Absprache

13:30 – 14:00 Uhr

### **Gymnastik**

Leitung: Ilse Dohmeyer

Gemeindehaus St. Thomas Kirche

Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

---

letzter Montag

im Monat

14:30 – 16:30 Uhr

### **„Bunter Nachmittag in Wettbergen“**

Spielen, klönen, bewegen – der Einsamkeit entgegen!

Leitung: Anja Muhs

Karl-Flor-Haus, Bergfeldstraße 30

Anmeldung erforderlich

---

montags

14:30 – 16:00 Uhr

### **„Spielerunde“**

gespielt werden verschiedene Gesellschaftsspiele

Leitung: Frau Behnk

Stadtteilzentrum Ricklingen

Anne-Stache-Allee 7, Raum 24

---

montags

**Entspannung im Sitzen  
mit ganzheitlichen Elementen**

Leitung: Diemut Taal

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Teilnehmer\*innenzahl begrenzt,

Anmeldung erforderlich

montags

16:20 – 17:00 Uhr

Körper- und

Phantasiereisen

montags

17:05 – 17:45 Uhr

Klassisches

Autogenes Training

montags

17:50 – 18:30 Uhr

Progressive

Muskelentspannung

.....  
dienstags

9:00 – 12:00 Uhr

**„Farbenzauber“**

durch Farbenzauber zum eigenen Gemälde

Leitung: Herr Albrecht

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Anmeldung erforderlich, es entstehen Materialkosten

.....  
freitags

1 x monatlich

10:00 – 12:00 Uhr

**„Smartsurfen in netter Runde“**

in Wettbergen

Leitung: Anja Muhs

Lutherzimmer der Johannes der Täufer Kirche

An der Kirche 23, 30457 Hannover

Anmeldung erforderlich  
.....

dienstags  
13:45 – 14:45 Uhr

### **Topfit 60+**

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

---

dienstags  
9:00-10:00 Uhr

### **Fit und entspannt in den Tag – Sturzprophylaxe und Funktionsgymnastik**

Leitung: Frau Borchers-Hoffmann  
Sportpark Wettbergen, Deveser Straße 32  
Anmeldung erforderlich

---

dienstags  
15:00 – 16:00 Uhr

### **Gymnastik auf der Matte**

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

---

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

---

mittwochs  
im Sommer  
9:00 – 10:00 Uhr  
im Winter  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Walking-Gruppe I für Anfänger**

Leitung: Renate Reichrath  
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen  
Mühlenholzweg, Ricklingen  
Es werden ca. 6 km gewalkt.

---

mittwochs  
12:00 – 13:30 Uhr

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

Leitung: Elvira Leise  
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg  
Mühlenberger Markt 1

---

donnerstags

Gruppe 1

9:00 – 10:00 Uhr

Gruppe 2

10:15 – 11:15 Uhr

**Topfit 60+**

Leitung: Serap Geldec

Stadtteilzentrum Ricklingen

Anne-Stache-Allee 7, unterer Saal

Teilnehmer\*innenzahl begrenzt

Anmeldung erforderlich

donnerstags

14-tägig

10:00 – 11:00 Uhr

**Yoga – mit sanften Dehnübungen  
in den Tag starten**

auf dem Stuhl und der Matte

Leitung: Frau Willuda-Roßa

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1

Anmeldung erforderlich

1 x monatlich am  
letzten Mittwoch  
im Monat

10:30 – 12:00 Uhr

**Gedächtnistraining**

Leitung: Frau Hiller

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 46

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

**Bewegungsübungen im Sitzen  
mit Yogaelementen**

Leitung: Ursula Luft

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

donnerstags

13:30 – 17:00 Uhr

**Canasta**

Leitung: Ellen Falke, Lilli Keller

Stadtteilzentrum Ricklingen,

Anne-Stache-Allee 7, Raum 21

Teilnehmer\*innenzahl begrenzt

Anmeldung erforderlich

donnerstags  
15:00 – 16:30 Uhr

### **Gesprächskreis zu aktuellen Themen**

Leitung: Eckardt Röttger  
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen  
Ricklinger Stadtweg 46

---

donnerstags  
15:30 – 17:00 Uhr

### **Singkreis**

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

---

freitags, im Sommer  
9:00 – 10:00 Uhr  
im Winter  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Unterwegs im Grünen mit Wassertreten**

Leitung: Frau Reichrath  
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen  
Mühlenholzweg, Ricklingen

---

freitags  
1 x monatlich  
14:00 – 16:00 Uhr

### **„Smartsurfen in netter Runde“ in Ricklingen**

Leitung: Anja Muhs  
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen  
Ricklinger Stadtweg 46  
Anmeldung erforderlich

---

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

### **„Smartsurfen in netter Runde“ in Mühlenberg**

Leitung: Frau Muhs  
Kooperationspartnerin ist die  
Stadt- und Schulbibliothek Mühlenberg  
Mühlenberger Markt 1, 30457 Hannover  
Anmeldung erforderlich

---

montags, 14-tägig  
im Sommer  
10:00 – 11:30 Uhr  
im Winter  
11:00 – 12:30 Uhr

### **Boßeln**

Leitung: Jörg Pöhler  
Treffpunkt: Saarstraße (Hemmingen)  
gegenüber Haus Nr. 26

---

dienstags  
14:30 – 15:30 Uhr

### **Bunte Runde: Bewegung, Spaß und Spiel**

Leitung: Frau Pilz  
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen  
Ricklinger Stadtweg 46

---

mittwochs  
10:00 – 11:00 Uhr

### **„Atem und Bewegung“**

(nach Ilse Middendorf)  
Leitung: Annegret Pfeiffer  
Stadtteilzentrum Ricklingen  
Anne-Stache-Allee 7, Raum U25  
Anmeldung erforderlich

---

freitags  
15:00 – 16:30 Uhr

### **Gesprächskreis zu aktuellen Themen**

Leitung: Eckardt Röttger  
Stadt- und Schulbibliothek Mühlenberg  
Mühlenberger Markt 1

---

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

### **Literaturkreis**

Leitung: Anna Buchwald  
Ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg  
Kath. Pfarrgemeinde Maximilian Kolbe  
Mühlenberger Markt 5  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt  
Anmeldung erforderlich

---

## Angebote mit Kostenbeitrag

|                                |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dienstags<br>10:30 – 11:30 Uhr | <b>Qigong (chinesische Heilgymnastik)</b><br>Leitung: Susann Mayer-Schierstädt<br>Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg<br>Mühlenberger Markt 1<br>Hinweis: Es fallen Kursgebühren<br>pro Sitzung von 3,50 Euro an. |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

|                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| montags<br>Beginn 14:00 Uhr<br>Programmbeginn<br>15:00 Uhr | Oberricklingen: <b>Fröhliche Runde – Montag</b><br>Leitungsteam: Ilse Dohmeyer,<br>Edelgard Sanetra, Helga Thelen-Heller<br>Gemeindehaus der St. Thomas Kirche<br>Wallensteinstraße 32 |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jeden 1. Sonntag<br>im Monat<br>Beginn 14:00 Uhr<br>Programmbeginn<br>15:30 Uhr | Oberricklingen: <b>Sonntagscafé –<br/>aber bitte mit Sahne</b><br>Leitung: Dagmar Slomke, Ingrid Tenbruck<br>Gemeindehaus der St. Thomas Kirche<br>Wallensteinstraße 32 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## **Linden, Limmer**

### **Stadtbezirk 10**

## **Wir sind für Sie da:**

### **› Seher Sahin**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Telefon 0511/168-42670

### **SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße

30159 Hannover

Telefon 0511/168-42670

E-Mail [57.22.10@hannover-stadt.de](mailto:57.22.10@hannover-stadt.de)

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

### **Stadtbezirksbüro**

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße

Pfarrlandstraße 3

30451 Hannover

Stadtbezirkliche Beratung

Montag 9:00 – 13:00 Uhr und

nach telefonischer Terminvereinbarung

Telefon 0511/168-42670

10

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

### **Gymnastik**

Leitung: Ute Malz-Herk  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3

9:00 – 9:30 Uhr

Gruppe 1

9:45 – 10:15 Uhr

Gruppe 2

10:30 – 11:00 Uhr

Gruppe 3

11:15 – 11:45 Uhr

Gruppe 4

12:00 – 12:30 Uhr

Gruppe 5 (Sanfte Gymnastik)

---

montags

### **PC-Beratung**

11:30 – 14:30 Uhr

#### **für russischsprachige Senior\*innen**

Leitung: Irina Egorova  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/5394890

---

montags

### **Rommé**

14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Barbara Kaufmann  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

montags

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

15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

dienstags

### **Gedächtnistraining**

11:00 – 12:00 Uhr

#### **für türkische Senior\*innen**

Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

dienstags

12:00 – 13:00 Uhr

**Bewegungsübungen  
für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags

13:30 – 14:30 Uhr

**Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 1**

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

**Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 2**

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

dienstags

14:00 – 17:00 Uhr

**Rommé für Frauen ab 60 Jahren**

Leitung: Hannelore Graeber

Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4

Anmeldung erforderlich

jeden 3. Dienstag

im Monat

**Wandergruppe „Flotte Sohle“**

Leitung: Joachim Bensemann

Treffpunkt nach Absprache

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

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

### **Chorgruppe Linden Leaves**

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

mittwochs  
9:00 – 12:00 Uhr

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

Leitung: Jutta Heinrich  
Ernst Korte Haus, Posthornstraße 2  
[www.Linden-Bridge.de](http://www.Linden-Bridge.de)

mittwochs  
14:30 – 16:30 Uhr

### **Geselliger Treffpunkt – Gesprächs- und Spielkreis**

Leitung: Karin Huber  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

### **Farbwelten – die Kraft der Farben**

Leitung: Judith Kleinemeier  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

1 x im Quartal  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Jahreszeitenfrühstück**

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

mittwochs  
15:00 – 16:00 Uhr

### **Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

donnerstags  
13:30 – 14:30 Uhr

**Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 3**

Leitung: Marine Karapetian  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

jeden 1. und 3.  
Donnerstag im Monat  
11:00 – 12:00 Uhr

**Beweglichkeit für Kopf und Körper**

Möchten Sie Ihren Geist und Körper fit halten?  
Dieses Training ist auch geeignet für  
sehbeeinträchtigte Menschen, da wir unsere  
Übungen ohne Papier und Stift durchführen.

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

---

jeden 1. und 3.  
Donnerstag im Monat  
15:00 – 17:00 Uhr

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

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3  
30451 Hannover

---

freitags  
11:15 – 12:15 Uhr

**Englischgruppe „Just for Fun“**

Leitung: Gaure Gabina-Benze  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover  
Anmeldung erforderlich

---

freitags  
12:30 – 13:30 Uhr

**Englischgruppe Anfänger\*innen**

Leitung: Gaure Gabina-Benze  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover  
Anmeldung erforderlich

---

jeden ersten  
Freitag im Monat  
Gruppe 1  
13:00 – 14:30 Uhr  
Gruppe 2  
15:00 – 16:30 Uhr

### **Bingo**

Leitung: Rüdiger Herkt  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3

---

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

### **Gemeinsam ins Wochenende**

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

---

freitags oder  
samstags  
1 x monatlich  
um 12:00 Uhr

### **„Wandern mit Andern“**

Wir entdecken die Region Hannover  
mit netten Leuten  
Gruppenleitung: Anja Muhs  
Treffpunkt: nach Absprache in der Region

---

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**

N.N.

Telefon 0511/168-41464

Fax 0511/168-46401

E-Mail 57.2\_P@Hannover-Stadt.de

## **Ahlem, Badenstedt, Davenstedt**

Stadtbezirk 11

### **Wir sind für Sie da:**

➤ **Alexandra Wiechert**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin  
Telefon 0511/168-42651

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42651  
E-Mail [57.22.11@hannover-stadt.de](mailto:57.22.11@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Stadtbezirksbüro**

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



# Offene Freizeit- und Kreativangebote

## PC- und Smartphone-Angebote

montags  
10:00 – 12:00 Uhr  
und online nach  
Vereinbarung

**PC-Gruppe für Fortgeschrittene  
(Technik, Multimedia, neue Medien)**  
Leitung: Gerda Oberg, Gernot Sander  
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7  
Anmeldung erforderlich  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt

---

dienstags  
15:00 – 16:00 Uhr

**Handy Beratung**  
Leitung: Mohamed Lehfi  
Cafe Kiezbook, Davenstedter Markt 25

---

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

**PC Beratung**  
Leitung: Mohamed Lehfi  
Cafe Kiezbook, Davenstedter Markt 25

---

mittwochs  
15:00 – 16:00 Uhr

**Offene Laptop-/Tablet-Sprechstunde**  
Leitung: Mohamed Lehfi  
Badenstedt, im Wohncafé  
Suttnerweg 1

---

mittwochs  
16:00 – 17:00 Uhr

**Offene Smartphone-Sprechstunde**  
Leitung: Mohamed Lehfi  
Badenstedt, im Wohncafé  
Suttnerweg 1

---

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

### **Offene Smartphone-Sprechstunde Fragen rund um das Mobiltelefon**

Leitung: Jutta Ander  
Kulturtreff Plantage, Davenstedter Markt 18  
Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,  
können Wartezeiten entstehen.

---

donnerstags  
14:00 – 15:00 Uhr

### **Offene Handy-Sprechstunde**

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

---

donnerstags  
15:00 – 16:00 Uhr

### **PC/Laptop Gruppe**

Leitung: Mohammad Lehfi  
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7  
Anmeldung erforderlich  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt

---

donnerstags  
16:00 – 17:00 Uhr

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

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

---

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

**Minigolf**  
Leitung: Hella Politze  
Bahnengolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48 A

---

montags, 14-tägig  
10:00 – 12:00 Uhr

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

---

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

**Gesellige Runde**  
Leitung: Hella Politze  
Anmeldung erforderlich

---

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

**Gymnastik**  
Leitung: Anke Westphal  
Sporthalle Ahlem, Tegtmeyerallee 33  
In den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen.

---

jeden 1. Dienstag  
im Monat 16:00 Uhr  
Programm-  
besprechung

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

---

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

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

---

dienstags  
14:00 – 17:00 Uhr

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

---

mittwochs

**Gymnastik**

Leitung: Ute Malz-Herk

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Anmeldung erforderlich,

Teilnehmer\*innenzahl begrenzt

8:30 – 9:15 Uhr

Gruppe 1

9:15 – 10:00 Uhr

Gruppe 2

10:00 – 10:45 Uhr

Gruppe 3

10:45 – 11:30 Uhr

Gruppe 4

11:30 – 12:15 Uhr

Gruppe 5

mittwochs

**Sitzgymnastik**

12:15 – 13:00 Uhr

Leitung: Ute Malz-Herk

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Anmeldung erforderlich

Teilnehmer\*innenzahl begrenzt

mittwochs

**Klönschnack am Mittwoch**

14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Ergül Ünal, Selma Ünal

Kurt Partzsch Begegnungsstätte

Woermannstraße 70 A, Davenstedt

mittwochs

**Skat und Rommé-Gruppe**

14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Dagmar Neils, Bernhard Bernecker

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs

**Gesprächskreis zu aktuellen Themen**

15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Eckardt Röttger

Café Kiezbook

Davenstedt, Davenstedter Markt 25

freitags

14:00 – 17:00 Uhr

**Rommé-Gruppe**

Leitung: Ingrid Claus

Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte

Woermannstraße 70 A, Davenstedt

jeden 2., 3. und

4. Freitag im Monat

und nach Vereinbarung

14:00 – 17:00 Uhr

**Doppelkopf**

Leitung: Hannelore Möller

Ahlem, Haus der Begegnung

Krugstraße 7

jeden 2. und

4. Samstag im Monat

14:30 – 17:30 Uhr

und nach

Vereinbarung

**Meditation des Tanzes**

Leitung: Marion Balzer

Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte

Woermannstraße 70 A, Davenstedt

2 x im Monat

donnerstags

16:30 – 19:00 Uhr

und nach

Vereinbarung

**Meditation des Tanzes II**

Leitung: Marion Balzer

Ahlem, Haus der Begegnung

Krugstraße 7

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

### **Stadtbezirk 12**

## **Wir sind für Sie da:**

### **› Sophie Müller**

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

### **SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-42900  
E-Mail [57.22.12@hannover-stadt.de](mailto:57.22.12@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

### **Stadtbezirksbüro**

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

### **Senioren- und**

### **Pflegestützpunkt Niedersachsen**

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

12

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

ab 13:30 Uhr

### Skatspielen

Leitung: Wolfgang Heinzl

Begegnungsstätte

Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

---

montags

13:00 – 14:00 Uhr

### Internationale Gymnastikgruppe

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

Anschließend besteht die Möglichkeit,  
gemeinsam Kaffee zu trinken.

---

### Gymnastik

montags

14:30 – 15:15 Uhr

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Brigitte Becker

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

---

montags

ab 10:00

### Wandern

Leitung: Irmgard Westphal

Treffpunkt und Beginn nach Absprache

---

dienstags

16:00 – 18:00 Uhr

### Persischer Literaturkreis

Leitung: Seyedeh Atieh Sajadi

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

dienstags

17:30 – 20:00 Uhr

### Russischer Karaokeclub

Leitung: Tamara Katsperovska

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

1. und 3. Donnerstag      **Kintopp – Spielfilme**  
im Monat      **gemeinsam sehen und darüber reden**  
15:00 – 18:00 Uhr      Leitung: Manfred Vondran  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

freitags

14:00 – 16:30 Uhr

### **Rommé und Doppelkopf**

Frauen Gruppe

Leitung: Renate Last

Begegnungsstätte

Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

---

freitags

17:00 – 20:00 Uhr

### **Russischsprachiger Treffpunkt**

„Wir halten zusammen“

Leitung: Nataliya Ivanova

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

### **Essen gehen**

freitags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Die Feinschmecker 2

Leitung: Gisela Neubauer

Speiselokale in Hannover

samstags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Die Feinschmecker 1

Leitung: Gisela Neubauer

Speiselokale in Hannover

---

sonntags

12:00 Uhr

1 x im Monat

### **Sonntags kochfrei**

Leitung: Ute Bretschneider

Speiselokale in Hannover

---

jeden 3. Sonntag

im Monat

10:00 Uhr

### **Fahrradtouren in und um Hannover**

Leitung: Bernd Holland

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Straße 101

---

## Angebote in Kooperation

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

donnerstags

17:00 – 18:00 Uhr

### **Funktionstraining für Ältere**

Anmeldung erforderlich unter Telefon 0511/756588

Physikalische Praxis, Eichsfelderstraße 95

in Kooperation mit dem Projekt „Gesund in Stöcken“

dienstags

15:00 – 19:00 Uhr

### **ZWAR – Schachgruppe für**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstraße 101

in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

mittwochs

14:00 – 16:00 Uhr

### **Herrenhausen: Treffpunkt Nikolai**

Leitung: Cornelia Buchmann

St.-Nikolai-Stift Herrenhausen

Alte Herrenhäuser Straße 40

montags

14:30 – 16:30 Uhr

### **Stöcken: Montag-Klub**

Leitung: Anette Rolfs

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

jeden 3. Mittwoch  
im Monat

Beginn 15:00 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

### **Stöcken: Senior\*innenclub**

### **Schwarze Heide**

Leitung: Detlef Gucia

Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V.

Köllingsmoor 1, 30855 Langenhagen

## **Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen**

Stadtbezirk 13

### **Wir sind für Sie da:**

➤ **Léonie Breuckmann**

Dipl. Sozialwissenschaftlerin  
Telefon 0511/168-43409

**SeniorenServiceZentrum**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511/168-43409  
E-Mail [57.22.13@hannover-stadt.de](mailto:57.22.13@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**Stadtbezirksbüro**

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

13

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:00 Uhr

**Fit und Gesund 1 (Gymnastik)**

Leitung: Erika Bondar

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

11:15 – 12:15 Uhr

**Fit und Gesund 2 (Gymnastik)**

Leitung: Erika Bondar

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

12:30 – 13:30 Uhr

**Bewegungsübungen im Sitzen**

Leitung: Erika Bondar

Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8

montags

14:00 – 15:00 Uhr

**Tanzkreis „Lebensfreude“**

Leitung: Tatiana Efimova

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

montags

15:00 – 17:00 Uhr

**Teerunde für türkische Senior\*innen**

Leitung: Sahibe Sönmez

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

dienstags

11:30 – 12:30 Uhr

**Tanzkreis „Lebensfreude“ 1**

Leitung: Tatiana Efimova

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

**Hocker-Tanzen**

Leitung: Tatiana Efimova

St. Nikolai Stift

Appelstraße 16, 5. Etage, Nordstadt

dienstags  
14:00 – 16:30 Uhr  
**Rommé „Gut Spiel“**  
Leitung: Sigrid Becker  
Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8

---

dienstags  
15:00 – 17:00 Uhr  
**Café-Kränzchen**  
Leitung: Renate Bötticher  
St. Nikolai-Stift  
Appelstraße 16, 5. Etage, Nordstadt

---

mittwochs  
15:00 – 17:00 Uhr  
**„Gemeinsamer Start in den Tag“  
Plaudern und Frühstück**  
Leitung: Regine Hünitzsch  
Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8

---

donnerstags  
10:00 – 10:45 Uhr  
**Sitzgymnastik für Senior\*innen  
im Wohncafé**  
Leitung: Erika Bondar  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

donnerstags  
11:15 – 12:00 Uhr  
**Bewegung mit Musik**  
Leitung: Erika Bondar  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

donnerstags  
15:00 – 17:00 Uhr  
**Bewegungs- und Gedächtnistraining  
für türkische Senior\*innen**  
Leitung: Sahibe Sönmez  
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

---

donnerstags  
15:00 – 17:00 Uhr  
**Russisches Karaoke**  
Leitung: Tatiana Efimova  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

donnerstags

16:00 – 17:30 Uhr

jeden 2. und 4.

Donnerstag

**Digitale Welt – Sprechstunde**

Leitung: Markus Haber

Nordstadtbibliothek

Engelbosteler Damm 57

donnerstags

18:30 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage

**Fotogruppe mit Holger**

Leitung: Holger Hütte

Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

donnerstags

10:00 Uhr

jeden 1. und 3.

Donnerstag

**Wanderung mit Regine**

Leitung: Regine Hunitzsch

Treffpunkt: nach Programm

freitags

10:00 – 11:00 Uhr

**Bewegung mit Yogaelementen**

Leitung: Marina Karapetian

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

freitags

11:15 – 12:15 Uhr

**Yoga auf Russisch**

Leitung: Marina Karapetian

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

freitags

9:00 – 11:30 Uhr

**Gemeinsam frühstücken**

Leitung: Bibi Rabeeh Djafari

Hanova Wohncafé, Hainholzer Markt 1

freitags

15:00 – 17:00 Uhr

**Yoga für russische Senior\*innen**

Leitung: Ludmilla Dombek

Kulturzentrum WASMITHERZ e.V.

Windhorststraße 3-4

jeden 1. Sonntag  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Geselliger Treffpunkt im Monat**

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

---

## **Sonstige Angebote**

mittwochs  
15:30 – 17:30 Uhr

### **Queer 60+**

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper  
Andersr(a)um, A sternstraße 2  
  
Anmeldung erforderlich bei  
Loek Grobben, Telefon 0511/4506788 oder  
Bernd Hartenberger, Telefon 0152/51703380

---

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

donnerstags  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Die gesellige Runde**

Leitung: Sigrid Becker  
Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8

---

sonntags  
15:00 – 16:00 Uhr  
jeden 2. u. 4. Sonntag

### **Sonntagskaffee für alle**

Leitung: Galina Hazan  
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 20

---

sonntags  
16:00 – 17:00 Uhr  
jeden 2. u. 4. Sonntag

### **Hocker-Tanzen 2**

Leitung: Tatiana Efimova  
Stadtbezirksbüro, Schulenburger Landstraße 2

---

# Register

## A

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung ..... | 58 |
| Autogenes Training .....                     | 39 |

## B

|                |                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bewegung ..... | 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 33, 35, 38, 41, 43, 44,<br>51, 52, 55, 56, 57, 63, 64, 66, 70, 71, 72 |
| Bingo .....    | 73                                                                                                   |
| Biodanza ..... | 24                                                                                                   |
| Boßeln .....   | 66                                                                                                   |
| Boule .....    | 31, 46                                                                                               |
| Bowling .....  | 12                                                                                                   |

## C

|            |    |
|------------|----|
| Chor ..... | 71 |
|------------|----|

## D

|              |        |
|--------------|--------|
| Demenz ..... | 49, 73 |
|--------------|--------|

## E

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Eisenbahn .....         | 14                     |
| Englisch .....          | 31, 72                 |
| Entspannung .....       | 22, 39, 62             |
| Erlebnis .....          | 12, 40, 77             |
| Essen, Restaurant ..... | 11, 19, 43, 44, 52, 83 |

**F**

|                     |                                        |
|---------------------|----------------------------------------|
| Fahrradfahren ..... | 23, 32, 40, 48, 77, 83                 |
| Filme .....         | 25, 32, 41, 82                         |
| Foto .....          | 35, 88                                 |
| Französisch .....   | 9, 82                                  |
| Frühstück .....     | 59, 15, 32, 35, 44, 47, 71, 73, 87, 88 |

**G**

|                          |                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gedächtnistraining ..... | 23, 25, 30, 56, 64, 69, 82, 87                                                               |
| Gymnastik .....          | 9, 10, 11, 18, 22, 24, 27, 34, 38, 40, 51, 52,<br>56, 61, 63, 67, 69, 77, 78, 81, 84, 86, 87 |

**K**

|                                                                  |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Karaoke .....                                                    | 81                                                                |
| Kartenspiele (Skat, Doppelkopf,<br>Rommé, Canasta, Bridge) ..... | 15, 30, 46, 47, 51, 52, 64, 69,<br>70, 71, 77, 78, 79, 81, 83, 87 |
| Kegeln .....                                                     | 10, 43                                                            |
| Kino, Kintopp .....                                              | 25, 32, 41, 82                                                    |
| Klönen .....                                                     | 31, 38, 41, 61, 78                                                |
| Konzerte .....                                                   | 9                                                                 |
| Kreatives Gestalten .....                                        | 9, 10, 16, 18, 22, 24, 31, 33, 34,<br>38, 46, 52, 59, 63, 71      |

**L**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Literatur ..... | 15, 66, 81 |
|-----------------|------------|

**M**

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| Malen .....    | 52, 55, 62                    |
| Männer .....   | 31, 47                        |
| Minigolf ..... | 77                            |
| Musik .....    | 9, 25, 36, 44, 63, 71, 82, 88 |

**N**

|                      |    |
|----------------------|----|
| Nordic Walking ..... | 45 |
|----------------------|----|

**O**

|                                                        |                                |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Offene Treffpunkte<br>mit festem Programmangebot ..... | 12, 26, 44, 53, 57, 67, 84, 89 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|

**P**

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| PC .....           | 26, 30, 69, 72, 75, 76 |
| Pétanque .....     | 57                     |
| Pilates .....      | 27                     |
| Plattdeutsch ..... | 16                     |

**Q**

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| Qigong ..... | 9, 23, 40, 56, 57, 67 |
| Queer .....  | 89                    |

**R**

|                                                                |                                               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Rentenberatung .....                                           | 30                                            |
| Russischsprachige/<br>deutsch-russischsprachige Angebote ..... | 18, 22, 35, 39, 52, 63, 69,<br>81, 83, 87, 88 |

**S**

|                              |                                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Schach .....                 | 30, 82, 84                                                    |
| Schreibwerkstatt .....       | 53                                                            |
| Selbstverteidigung .....     | 23                                                            |
| Singen .....                 | 11, 22, 23, 51, 55                                            |
| Smartphone, Laptop, PC ..... | 21, 24, 26, 29, 30, 34, 35, 39,<br>45, 59, 62, 69, 72, 75, 76 |
| Sonntagscafé .....           | 25, 36, 47, 67, 89                                            |
| Spaziergänge .....           | 16, 18, 19                                                    |
| Spiele .....                 | 25, 30, 31, 35, 36, 41, 45, 51, 52, 81, 82                    |
| Sturzprophylaxe .....        | 63                                                            |

**T**

|                                                                |                        |
|----------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tanzen .....                                                   | 10, 44, 52, 63, 86, 89 |
| Tischtennis .....                                              | 43                     |
| Türkischsprachige/<br>deutsch-türkischsprachige Angebote ..... | 69, 70, 71, 73, 86, 87 |

**W**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Walking, Wandern ..... | 39, 45, 63, 73, 81 |
|------------------------|--------------------|

**Y**

|            |                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------|
| Yoga ..... | 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22,<br>40, 52, 64, 70, 72, 88 |
|------------|--------------------------------------------------------------|

**Z**

|            |    |
|------------|----|
| ZWAR ..... | 84 |
|------------|----|

## **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:

**Telefon 0511/168-42345**

Montag bis Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr

Freitag 8:00 – 13:00 Uhr



Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER  
DER OBERBÜRGERMEISTER**

**Fachbereich Senioren**  
**Kommunaler Seniorenservice Hannover**

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße  
30159 Hannover  
Telefon 0511 168-42345  
E-Mail [senioren@hannover-stadt.de](mailto:senioren@hannover-stadt.de)

---

**Redaktion**  
Kommunaler Seniorenservice  
Hannover

**Gestaltung**  
fuchsunthase, Hannover

**Druck**  
diaprint KG, Ronnenberg-Empelde

**Stand**  
Juni 2025



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