

HAN
NOV
ER 

Aktiv durch das 2. Halbjahr 2026

Fachbereich Senioren

Veranstaltungen für Senior*innen

Angebote, Beratungen und Informationen

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



Guten Tag,

auch für den Zeitraum vom 1. Juli bis zum 31. Dezember 2026 bietet der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) wieder viele Gelegenheiten für Aktivitäten an. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

Von Informationsveranstaltungen über Tagesausflüge bis hin zu Kultur- und Bildungsangeboten haben Sie die Möglichkeit, eine bunte Palette zu nutzen. Der KSH hat zusammen mit vielen anderen Akteur*innen und Organisationen, wie z. B. der Volkshochschule (VHS) und der Arbeiterwohlfahrt (AWO), ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt.

Sie finden in diesem Heft alle Veranstaltungen in chronologischer Reihenfolge mit allen wichtigen Informationen zum Termin, zur Anmeldung und zum Programm.

Weiter hinten finden Sie allgemeine Informationen zu weiteren Gruppenangeboten oder Tagesfahrten des Sozialverbandes Deutschland (SoVD) und der Arbeiterwohlfahrt (AWO). Zudem informieren wir über den digital.KIOSK der Landeshauptstadt Hannover.

- › Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.
- › Witterungsbedingt oder aus organisatorischen Gründen können kurzfristig Veranstaltungen ausfallen.
- › Für Text und Inhalt sind die jeweiligen Veranstalter*innen verantwortlich.

**Wichtiger Hinweis für
Veranstaltungen des KSH:**
Telefonische Anmeldung unter
0511/168-42345

Ab Juli 2026, Dienstag

Frühsport mit Yoga

Treffpunkt: Lotte-Lemke-Haus
Schleswiger Str. 31
30165 Hannover Vahrenwald

Beginn: 09:00 Uhr

Die Bewegungsstunde beginnt mit verschiedenen Gangvariationen, um das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Mit sanften Yogaübungen wird die Muskulatur gedehnt und anschließend mit Kurzhantelübungen gekräftigt. Die Stunde klingt mit beruhigenden Übungen aus dem Qi Gong oder einer Igelballmassage aus. Bei schönem Wetter findet der Kurs im schönen Innenhof statt.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

Ende: 10:00 Uhr

Referent*innen: Dietrich Holzkamp

Kosten: 54,50 €, 10 Termine je 60 Min.

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

Ab 02.07.2026, Donnerstag

City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Einlass: 15:00 Uhr

Filmstart: 15:45 Uhr

Jeden ersten Donnerstag im Monat werden anspruchsvolle und heitere Filme gezeigt, die auch für Senior*innen interessant sind.

Weitere Termine: 06.08., 03.09., 01.10., 05.11. und 03.12.

Leitung: Peter Görlich

Vertreter: Udo Treuer

Eintritt: Frei

Kaffee und Kuchen werden kostenfrei angeboten.

Nur solange der Vorrat reicht!

Anmeldung: Ist nicht erforderlich, die Teilnehmer*innenzahl ist aber auf 60 Personen begrenzt. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Gäste abweisen müssen, wenn die Höchstzahl erreicht ist.

Hörbeeinträchtigte Gäste melden sich bitte mindestens einen Tag vorher telefonisch unter 0511/168-42345 an und sind um 15:00 Uhr vor Ort, damit wir die Technik entsprechend vorbereiten können.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

06.07.2026, Montag **Kaffeeklatsch am Riesenrad**

Treffpunkt: Biergarten Marris
auf dem Schützenfest Hannover
Bruchmeisterallee 1a
30169 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Genießen Sie einen geselligen Nachmittag beim „Kaffeeklatsch am Riesenrad“ im Biergarten Marris. Für nur 10 € erhalten Sie zwei Stück Kuchen und ein Kännchen Kaffee. Freuen Sie sich außerdem auf Live-Musik von der Band Dick und Durstig.

Ende: 17:00 Uhr

Kosten: 10,00 € pro Person

Anmeldung: Reservieren Sie sich gerne frühzeitig Tickets unter der E-Mail-Adresse 52.32.eved@hannover-stadt.de. Die Tickets werden nach Zahlungseingang am Veranstaltungstag für Sie hinterlegt.

Alternativ findet ein Kartenvorverkauf ab dem 01. Juni 2026 über die Hannover Tourist Information, am Ernst-August-Platz 8, 30159 Hannover, statt. Zudem besteht die Möglichkeit, ab dem 03. Juli 2026 Tickets direkt beim Biergarten Marris auf dem Schützenplatz zu erwerben.

Veranstalter: Hannoversches Schützenfest e. V.
Bruchmeisterallee 1a
30169 Hannover

10.07.2026, Mittwoch
**Tanztee Party für Menschen ab
60 Jahren geht weiter!**

Treffpunkt: Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3
303451 Hannover

Beginn: 14:00 Uhr

Wir spielen Evergreens, altbekannte Lieder, Schlager und auch mal was Moderneres. Vorbeischauen lohnt sich! Ob zum Schwofen und Mitschwingen oder bei Kaffee und Tee nette Unterhaltungen führen und neue Leute kennenlernen, alle sind herzlich eingeladen! Ein unvergesslicher Nachmittag voller Musik und Spaß. Für Wasser, Tee, Kaffee und Kekse ist gesorgt.

Ende: 16:00 Uhr

Eintritt: Frei

Anmeldung: Beim Kommunalen Seniorenservice Hannover
Frau S. Sahin
Tel.: 0511/168-42670 oder
E-Mail: 57.22.10@Hannover-stadt.de

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover + Freizeitheim Linden Hannover

23.07.2026, Donnerstag

Vortrag: Kultur zum Ansehen – Luise-Blume-Filmabend für Senior*innen

Treffpunkt: Luise-Blume-Stiftung
Veranstaltungssaal
Luise-Blume-Straße 1
30659 Hannover

Einlass: 16:15 Uhr

Beginn: 16:30 Uhr

Filme fordern und fördern uns, sie verlangen uns viel ab und inspirieren uns. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Filme gemeinsam erlebt werden und man in Gemeinschaft durch die Emotionen gleiten kann.

Gerade im Alter neigen viele dazu, sich zurückzuziehen oder nicht mehr den Weg in die großen Kinos Hannovers zu schaffen. Daher lädt die Luise-Blume-Stiftung der Landeshauptstadt Hannover, alle Senior*innen zu ihrer Filmabend-Reihe ein. Wir schauen gemeinsam verschiedene neue und alte Filme, reden darüber und lernen somit einander kennen.

Ende: ca. 18:30 Uhr

Weitere Termine: Die Veranstaltung findet auch statt, am: 20.08., 24.09., 01.10. (Filmvorführung im Rahmen der Wochen der Demenz), 22.10., 26.11., 10.12. (Weihnachtsedition)

Anmeldung: Um eine Anmeldung unter 0511/16848314 oder der E-Mail Luise-Blume-Stiftung@hannover-stadt.de wird gebeten. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Luise-Blume-Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
30659 Hannover
Ansprechpartner*innen Timon Schacht & Clara Molina, Tel.: 0511/16848314

30.07.2026, Donnerstag

Minigolf: Sport in geselliger Runde

Treffpunkt: Eingang der Minigolfanlage
In der Steintormasch 5A
(Stadtbahnlinsen 4 und 5, Haltestelle
„Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum“)
Parkmöglichkeiten sind nur sehr
begrenzt vorhanden.

**Achtung: Bei extrem schlechtem Wetter bitte vorher
telefonisch unter 0511/2133-4044 erfragen, ob das Golfen
tatsächlich stattfindet.**

Beginn: 15:00 Uhr

Minigolf ist eine Sportart, die draußen stattfindet und die
Geselligkeit fördert. Außerdem bedarf es keiner großen
„Einarbeitung“ für Neueinsteiger*innen.

Dauer: ca. 90 Minuten, anschließend besteht die
Gelegenheit zu einem geselligen
Beisammensein in dem Gartenlokal direkt
neben der Minigolfanlage.

Leitung: Detlef Meißner

Kosten: 4,00 € (sind vor Ort zu zahlen)

Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

12.08.2026, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Katastrophenworkshop

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: 15:00 Uhr

Thema dieses Workshops sind die zwei Säulen des persönlichen Katastrophenschutzes.

Zum einen geht es um Tipps und Hinweise für die persönliche Vorsorge. Was sollte ich also im Vorrat haben, damit ich einen plötzlichen Notfall oder eine Katastrophe über ein paar Tage überstehen kann?

Die zweite Säule behandelt den Inhalt eines Notfallrucksacks. Was brauche ich dringend, um eine Katastrophe, die das Verlassen des Hauses oder der Wohnung erfordert, zu überstehen? Auch hier gibt es wertvolle Hinweise für den Inhalt.

Gemeinsam mit Ihnen werden wir über einzelne Szenarien sprechen und auch Ihre Ideen einfließen lassen, um andere an Ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Ende: 17:00 Uhr

Weitere Termine: 20.08., 15:00 Uhr, Begegnungsstätte
Rodewaldstr. 17, 30625 Hannover-Klee-
feld. Nähere Informationen bei Rena-
te Siebler unter 0511/168-43684 oder
57.22.4@hannover-stadt.de

Referentin: Hildegard von Thadden
Arbeiter-Samariter-Bund Leine-Weser

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

12.08.2026, Mittwoch
**Tanztee Party für Menschen ab
60 Jahren geht weiter!**

Treffpunkt: Freizeitheim Linden
Windheimstraße 4
303451 Hannover

Beginn: 14:00 Uhr

Wir spielen Evergreens, altbekannte Lieder, Schlager und auch mal was Moderneres. Vorbeischauen lohnt sich! Ob zum Schwofen und Mitschwingen oder bei Kaffee und Tee nette Unterhaltungen führen und neue Leute kennenlernen, alle sind herzlich eingeladen! Ein unvergesslicher Nachmittag voller Musik und Spaß. Für Wasser, Tee, Kaffee und Kekse ist gesorgt.

Ende: 16:00 Uhr

Eintritt: Frei

Anmeldung: Beim Kommunalen Seniorenservice Hannover
Frau S. Sahin
Tel.: 0511/168-42670 oder
E-Mail: 57.22.10@Hannover-stadt.de

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover + Freizeitheim Linden Hannover

14.08.2026, Freitag

Das eigene iPhone kennenlernen – Grundlagen – Für Ältere

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover (Raum 227)
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 09:30 Uhr

Ein modernes Smartphone kann nicht nur telefonieren, sondern ist vielseitig nutzbar. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welche Funktionen Ihr Gerät besitzt und wie es bedient wird. Fremde Begriffe werden verständlich erklärt. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten des iPhones. Wir üben zielsicher Programme und Funktionen zu finden und zu bedienen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Freund*innen und Verwandten in Kontakt zu treten (zum Beispiel über WhatsApp). Wir werden weitere Anwendungen über das Internet herunterladen und wieder entfernen.

Dauer: je Termin 150 Minuten

Weitere Termine: 21.08. und 28.08.,
jeweils 09:30 bis 12:00 Uhr

Kosten: 57,70 € (47,70 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt). Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 262KP54024 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich Digital
Burgstraße 14
30159 Hannover



18.08.2026, Dienstag

Smartphone/Tablet kennenlernen (Android) – Grundkurs + Vertiefung – Für Ältere

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 09:30 Uhr

Ein modernes Smartphone kann nicht nur telefonieren und auch ein Tablet-PC ist vielseitig nutzbar. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welche Funktionen Ihr Gerät besitzt und wie es bedient wird. Fremde Begriffe werden verständlich erklärt. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten eines Android-Geräts. Wir üben zielsicher Programme und Funktionen zu finden und zu bedienen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Freund*innen und Verwandten in Kontakt zu treten (zum Beispiel über WhatsApp). Dabei klären wir auch Fragen, wie mein Gerät und meine persönlichen Daten geschützt bleiben. Können durch Falschbedienung unerwünschte Kosten entstehen? In diesem Kurs lösen wir auch gemeinsam Probleme mit der Bedienung oder den Apps.

Der Kurs richtet sich besonders an Anfänger*innen.

Voraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

Dauer: 150 Minuten, 09:30 bis 12:00 Uhr

Weitere Termine: 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.,
jeweils 09:30 bis 12:00 Uhr

Kosten: 89,50 € (79,50 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt).
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der

Kursnummer 262KP54021 unter
0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich Digital
Burgstraße 14
30159 Hannover

22.08.2026, Samstag

Wochenendseminar:

Der Stadtfriedhof Engesohde literarisch

Kursnummer 263S31304

Treffpunkt: Stadtfriedhof Engesohde
Haupteingang
Orli-Wald-Allee 2
30173 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Erleben Sie bei einer besonderen Führung durch den älteren Teil des ersten hannoverschen Stadtfriedhofes diesen Ort einmal aus ganz anderen Perspektiven.

Hören Sie Texte und Gedichte von und zu ausgewählten Stadtbewohner*innen verschiedener Epochen, die hier ihre letzte Ruhestätte gefunden haben. Ausgewählt und vorgetragen von der Literarischen Komponistin und Rezitatorin Marie Dettmer.

Ende: 16:30 Uhr

Referent*innen: Marie Dettmer

Kosten: 5,00 €

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e.V.
Hannover

27.08.2026, Donnerstag

Vortrag: Köpfchen bewahren – Wie wir unser Gehirn bis ins hohe Alter fit halten

Treffpunkt: Luise-Blume-Stiftung
Veranstaltungssaal
Luise-Blume-Straße 1
30659 Hannover

Einlass: 16:15 Uhr

Beginn: 16:30 Uhr

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Demenz. Viele Senior*innen haben Angst, ihr Gedächtnis zu verlieren, und denken, dies sei ein unvermeidliches Schicksal. Doch wissenschaftliche Studien machen Mut: Das Risiko an einer Demenz zu erkranken kann um bis zu 45 Prozent gesenkt werden. Doch was genau hält das Gehirn gesund? Wie beuge ich Demenz im Alltag konkret vor?

Am 27.8.2026 lädt die Luise-Blume-Stiftung um 16.30 Uhr zu einem interaktiven Vortrag ein. Im Rahmen der Bundesinitiative „Gesund und aktiv älter werden“ stellt Referentin Sarah Jane März von der Koordination Demenz der LHH praxisnahe Beispiele vor, wie jeder selbst vorbeugen und das Risiko an Demenz zu erkranken senken kann.

Ende: ca. 18:00 Uhr

Referentin: Sarah Jane März
Landeshauptstadt Hannover
Koordination Demenz

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Luise-Blume-Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
30659 Hannover
Ansprechpartner*innen Timon Schacht und
Clara Molina, Tel.: 0511/168-48314

29.08.2026, Samstag

Wochenendseminar: Hirnjogging mit chinesischen Schriftzeichen (A1)

Kursnummer 262S78219

Treffpunkt: Bildungverein
Stadtstraße 17
30159 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie über 100 chinesische Schriftzeichen anhand ihrer Entwicklungsgeschichten kennen. Dabei starten wir ca. 1500 v. Chr. mit den Orakelschriftzeichen und arbeiten uns bis in die Gegenwart. Erforderlich sind ausschließlich Neugier, Kreativität und Vorstellungsvermögen.

Das Schreiben von Schriftzeichen wird im Laufe des Kurses eingeführt. Bringen Sie daher bitte einen „festen Stift (Bleistift oder Füller)“ mit. Für die „Soft-Pen-Kalligraphie“ werden Materialien von der Dozentin bereitgestellt.

Dauer: 13:00 Uhr

Referent*innen: Lina Liu

Kosten: 28,00 €
21,00 € ermäßigt
14,00 € mit Hannover-Aktiv-Pass

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch 0511/344144

Veranstalter: Bildungverein e.V.
Hannover

02.09.2026, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Einkaufsfalle Supermarkt – Sparen beim Einkaufen und Essen

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: 15:00 Uhr

Wer einen Supermarkt betritt, soll dort auch möglichst viel kaufen. So ist es kein Zufall, dass Sie häufig mehr eingekauft haben als Sie eigentlich wollten. Vom Aufbau des Supermarktes bis hin zur Warenplatzierung: Es gibt viele Einzelhandel-Tricks, die Sie zum Einkaufen verführen.

Wer selbst kocht, die Lebensmittel geschickt einkauft und übrig gebliebene Lebensmittel verwertet, kann zudem Ausgaben reduzieren. Auch eine gute Essensplanung schont den Geldbeutel.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch die Auszubildenden in der Hauswirtschaft der städtischen Alten- und Pflegezentren unter der Leitung von Frau Jutta Timm, die kostengünstige Gerichte zubereiten und bei dem Vortrag zum Probieren anbieten und die entsprechenden Rezepte an Interessierte verteilen.

Ende: 17:00 Uhr

Referentin: Katharina Schaefer
Projektmitarbeiterin “Gesund und nachhaltig
essen mit kleinem Budget”
Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

08.09.2026, Dienstag

Infovortrag: Was ist Künstliche Intelligenz

Treffpunkt: AWO Sitzungsraum
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Seit den 50er Jahren wird zu KI geforscht und gearbeitet, doch was steckt hinter dem Begriff? Was kann KI heute, was kann sie nicht? Wofür können wir KI nutzen und wo ist menschliches Denken unverzichtbar? Hier gibt es die Möglichkeit sich zu informieren und aktuelle Fragen zu besprechen.

Ende: 13:00 Uhr

Referent*innen: Roland Balzer

Kosten: 22,00 €

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

10.09.2026, Donnerstag **Tanz Café im Bürgerhaus Misburg**

Treffpunkt: Bürgerhaus Misburg
Seckbruchstraße 20
30629 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Sie möchten mal wieder ausgelassen tanzen und in geselliger Runde Spaß haben?

Am 10.09. können Menschen ab 60 Jahre zu alten und neuen Hits von den 60ern bis heute tanzen.

Ende: 17:00 Uhr

Mit: DJ Akkon

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Ohne Anmeldung
Infos bei Katja Steffensen,
Tel.: 0511/168-46725

Veranstalter: KSH
Kulturbüro Misburg-Anderten

16.09.2026, Mittwoch
(September–Dezember)

Wer rastet, der rostet! Fit, mobil und schwungvoll bleiben

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 321)
Lindener Marktplatz 1
30449 Hannover

Beginn: 13:00 Uhr

Funktionelle Gesundheitsgymnastik am Mittag

Zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude ist es wichtig sich zu bewegen. In diesem Kurs lernen Sie eine Reihe abwechslungsreicher Übungen kennen, mit denen Sie sanft, aber trotzdem wirkungsvoll, Muskelkraft und Beweglichkeit steigern, Verspannungen und Haltungsschäden vorbeugen und den Kreislauf und Stoffwechsel anregen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, die sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

Hinweis: Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmende mit akuten Beschwerden.

Dauer: je Termin 75 Minuten

Weitere Termine: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11.,
18.11., 25.11., 02.12., jeweils 13:00 bis 14:15 Uhr

Kosten: 84,00 € Kursentgelt und 10,00 €

Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.

Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der
Kursnummer 262KP96000 unter
0511/168-36250,
gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich Aktiv und Gesund
Burgstraße 14
30159 Hannover

16.09.2026, Mittwoch
(September-Dezember)

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 18:30 Uhr

Dieser multimodal aufgebaute Kurs beinhaltet spezielle Stabilitäts- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen, wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die einer Schmerzchronifizierung entgegenwirken. Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: je Termin 90 Minuten

Weitere Termine: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten: 86,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 262KP99003 (mittwochs) unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich Aktiv und Gesund
Burgstraße 14
30159 Hannover

17.09.2026, Mittwoch **Tanztee – Party in Ricklingen**

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Ricklingen
oberer Saal
Anne-Stache-Allee 7
30459 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Haben Sie Lust in netter Atmosphäre das Tanzbein zu schwingen und zu Liedern von früher und heute zu tanzen?

Dann sind Sie hier genau richtig! Musikwünsche werden gerne entgegengenommen!

Wir freuen uns auf Sie!

Ende: 17:00 Uhr

Mit: DJ Stefan

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Frau Moldenhauer
Tel.: 0551/168-43687 oder
Email: 57.22.9@hannover-stadt.de

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

18.09.2026, Freitag

Bühne frei! Theaterspielen 60+

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover (Saal)
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Theater spielen hält geistig und körperlich fit, stärkt das Selbstbewusstsein und macht vor allem Spaß! Gerade deshalb ist es ein so fantastisches Hobby für Junggebliebene. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Welt des Theaters – mit Improvisationen, kleinen Szenen und spielerischen Übungen.

Wir arbeiten mit Stimme, Ausdruck und Bewegung, an Kreativitäts- sowie Schauspieltechniken und setzen uns an die Textarbeit. Von Körperübungen kommen wir zu Improvisationen und schließlich zu kleinen Szenen. Dabei steht immer der gemeinsame Prozess und Austausch im Mittelpunkt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, der Kurs richtet sich an alte Hasen und Neulinge im besten Alter. Körperliche Einschränkungen gibt es für diesen Kurs nicht, wir gehen von jeder*m Teilnehmer*in aus und modifizieren die Übungen und Aufgaben für Jede*n.

Dauer: je Termin 270 Minuten

Weitere Termine: 02.10., jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr

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

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 262KP86022 unter 0511/168-44373, kultur.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/kultur

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich Kultur, Kreativität und Handwerk
Burgstraße 14
30159 Hannover

21.09.–25.09.2026

Kulturgeschichte der Stadt Hannover Stadtentwicklung, Architektur und Gartenkunst

Kursnummer 264B32001

Treffpunkt: Bildungsverein, Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
Zeitraum: Montag, 21.09. bis Freitag, 25.09.
 jeweils von 13:00–17:00 Uhr

In unserem Bildungsurlaub erhalten wir einen anschaulichen Überblick über 350 Jahre hannoversche Baukultur vom Barock bis in die Gegenwart. Ausgehend von den allgemeinen Strömungen der europäischen Kulturgeschichte lernen wir die lokalen architektonischen Traditionen und Besonderheiten Hannovers kennen. Und was herausragende Bauwerke betrifft, braucht Hannover den Vergleich nicht zu scheuen.

Unser Seminar schlägt einen Bogen von der barocken Residenz über die Neufassung und Ausweitung der Stadt im 19. Jahrhundert, die radikale Umgestaltung Hannovers in der Nachkriegszeit und städtebauliche Utopien der 70er-Jahre bis zu Entwicklungen in der unmittelbaren Gegenwart und nahen Zukunft. Auf zwei Ausflügen betrachten wir besondere Bauwerke, verfolgen die aktuellen Projekte der Stadtentwicklung und besuchen die Gartenanlagen in Herrenhausen. Für den Besuch des Großen Gartens fällt ein zusätzlicher Eintritt an. Da bereits am ersten Tag eine Exkursion ansteht, bitten wir um wetterfeste Kleidung.

Um ein vollständiges Bild der Kulturgeschichte von Hannover zu erhalten, empfiehlt sich der Besuch des Bildungsurlaubes Kulturgeschichte der Stadt Hannover II: Kunst, Literatur, Musik und Film.

Ende: Freitag, 25.09., 17:00 Uhr
Referent*innen: Dr. Peter Struck
Kosten: 112,00 € / 84,00 € ermäßigt
 40,00 € mit Hannover-Aktiv-Pass
Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
 per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
 telefonisch unter 0511/344144
Veranstalter: Bildungsverein e.V., Hannover

23.09.2026, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Köpfchen bewahren – Wie wir unser Gehirn bis ins hohe Alter fit halten

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: 14:00 Uhr

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Demenz. Viele Senior*innen haben Angst, ihr Gedächtnis zu verlieren, und denken, dies sei ein unvermeidliches Schicksal. Doch wissenschaftliche Studien machen Mut: Das Risiko an einer Demenz zu erkranken kann um bis zu 45 Prozent gesenkt werden. Doch was genau hält das Gehirn gesund? Wie beuge ich Demenz im Alltag konkret vor?

Am 23.9.2026 lädt der Kommunale Senioren Service um 15:00 Uhr zu einem interaktiven Vortrag ein. Im Rahmen der Bundesinitiative „Gesund und aktiv älter werden“ stellt Referentin Sarah Jane März von der Koordination Demenz der LHH praxisnahe Tipps vor, wie geistige Aktivität, gesunde Ernährung und soziale Kontakte das Risiko senken.

Vor und nach dem Vortrag bieten die Auszubildenden der Hauswirtschaft der städtischen Alten- und Pflegezentren unter der Leitung von Frau Timm Kaffee und Kuchen an. Sie haben hier die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Sarah Jane März, Kompetenzzentrum Demenz
Heinemanhof in Kooperation mit dem
Senioren- und Pflegestützpunkt
Niedersachsen des Kommunalen
Seniorenservice Hannover

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

30.09.2026, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Demenz verstehen – Ein Mitmach-Parcours

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: ab 15:30 Uhr

Wie fühlt sich Demenz an? Antworten gibt kein Vortrag – sondern das eigene Erleben beim Demenz-Parcours Hands-on-Dementia.

Sie durchlaufen mehrere Stationen, bei denen die Wahrnehmung und Orientierung herausgefordert werden. So entsteht ein neues Verständnis für Betroffene und ihren Alltag. Ein besonderer Nachmittag zum Mitfühlen und Mitdenken. Der Parcours ist nicht geeignet für Menschen mit einer Demenz.

Ende: 18:00 Uhr

Referentin: Sarah Jane März, Kompetenzzentrum
Demenz Heinemanhof in Koopera-
tion mit dem Senioren- und Pflegestütz-
punkt Niedersachsen des Kommunalen
Seniorenservice Hannover
Stefan Rieke, Sachgebietsleitung Beratung
und Information für Senior*innen
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Anmeldung: ist erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

30.09.2026, Mittwoch
(September–Dezember)
Englisch A2 – B1 Let's Read and Talk!

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover (Raum 222)
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 11:30 Uhr

In this course you can expand your English knowledge by reading and discussing English texts that are not too difficult.

Dauer: je Termin 90 Minuten

Weitere Termine: 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12., 16.12., jeweils 11:30 bis 13 Uhr

Kosten: 96,00 € Kursentgelt und
10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe
der Kursnummer 262KP72700 unter
0511/168-45359,
sprachen.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/sprachen

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich Englisch
Burgstraße 14
30159 Hannover

02.10.2026, Freitag

Biographiearbeit bei Demenz: Identität, Wohlbefinden und Verbundenheit stärken

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte
Ernst-Korte-Haus
Posthornstraße 27
30449 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Eine der größten Ängste von Menschen mit Demenz ist es, durch die Erkrankung ihre Identität zu verlieren. Denn wenn die Erinnerungen an das eigene Leben nach und nach verloren gehen, dann verschwindet auch die Persönlichkeit. Doch auch mit Demenz ist das Langzeitgedächtnis häufig noch gut abrufbar. Das führt manchmal dazu, dass immer wieder die gleichen alten Geschichten erzählt werden, kann vielen Betroffenen aber auch Sicherheit und Trost geben.

In diesem Info-Vortrag erfahren Sie, wie Sie als Angehörige mit einfühlsamer Biographiearbeit das Langzeitgedächtnis und damit die Identität eines an Demenz erkrankten Menschen gezielt stärken und unterstützen können, und wie Sie damit für Wohlbefinden und eine tiefere Verbundenheit sorgen.

Ende: 17:00 Uhr

Referent*innen: Jeanette Kießling

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

05.10.2026, Montag

HISTORICA – Menschen, die Geschichte schrieben – DAS BESTE AUS 25 JAHREN! ALFRED HITCHCOCK

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

Beginn: 18:30 Uhr

Kaum ein Regisseur hat so bekannte Filme hinterlassen wie er. Meisterhaft verband er Filmkunst mit Humor und Spannung. Bestimmte Filmszenen wie die Duschszene aus „Psycho“ oder die gefährliche Kletterei am Mount Rushmore in „Der unsichtbare Dritte“ haben sich den Zuschauern ins Gedächtnis gebrannt. Und wer denkt bei einem Feld voller Krähen nicht an „Die Vögel“?

Alfred Hitchcock gehört bis heute zu den bekanntesten Krimi- und Horrorregisseuren des letzten Jahrhunderts. Auch mehr als vierzig Jahre nach seinem Tod sind seine Filme populär. Was für ein Mensch verbarg sich hinter diesem Genie? Welche Filme haben ihn unsterblich werden lassen?

Zum 101. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Mit diesem HISTORICA Abend beginnen wir die Reihe „DAS BESTE AUS 25 JAHREN“ und starten mit einem Vortrag vom 13. März 2001.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Diakovere Annastift Leben & Lernen
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Telefon 0511/8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

06.10.2026, Dienstag

Aktives Gedächtnistraining: Der Denkparcours

Treffpunkt: AWO-Begegnungsstätte Ernst-Korte-Haus
Posthornstraße 27
30449 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Mit Spaß und Leichtigkeit wird die Gedächtnisleistung durch spielerische Bewegungen sowie koordinative und visuelle Aufgaben angeregt.

Lernen Sie durch einfache Bewegungsübungen wie Sie Ihrem Gedächtnis „Beine“ machen können.

Bei schönem Wetter findet das Angebot im Garten statt.

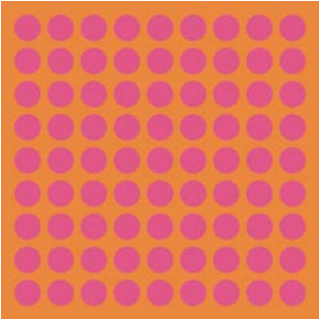
Ende: 11:00 Uhr

Referent*innen: Katja Kuhnt

Kosten: 30,00 €, 4 Termine je 60 Min.

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover



07.10.2026, Mittwoch

Dialogforum: Mit 55 in die Tagespflege? Passt das – oder brauchen wir etwas Neues?

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: ab 15:00 Uhr

Menschen, die bereits vor dem 65. Lebensjahr die Diagnose einer dementiellen Erkrankung erhalten, haben häufig andere Lebensrealitäten und Bedürfnisse als hochaltrige Betroffene. Viele bestehende Angebote – insbesondere klassische Tagespflegen – sind jedoch vor allem auf eine deutlich ältere Zielgruppe ausgerichtet.

Warum ein Thema in Hannover?

Die Zahl der Menschen, die von einer dementiellen Erkrankung betroffen sind, steigt in Hannover stetig. Auch die Gruppe der jung Erkrankten. Daher gibt es mittlerweile u.a. durch die Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V. und die Caritas – Beratungsstelle Lindenbaum Gesprächsgruppen für jung Erkrankte und ihren An- und Zugehörigen. Im Netzwerk Demenz-aktiv, in der Fachgruppe Gerontopsychiatrie und den verschiedenen Beratungsstellen nimmt die Frage nach passenden Versorgungsstrukturen immer wieder Raum ein. Wohin mit den Erkrankten, wenn sie noch jung und mobil sind und die Angehörigen arbeiten müssen? Was ist eine menschenwürdige und bedarfsgerechte Versorgung, die noch Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ermöglicht? Und ist Tagespflege das, was wir brauchen?

Im September finden erneut die Wochen der Demenz in Stadt und Umland der Region Hannover statt – dieses Jahr unter dem Motto: Verbunden bleiben – Wohnen.Leben.Teilhaben. In diesem Rahmen

soll die geplante Veranstaltung diese Fragen aufgreifen und Anbieter*innen, Beratungsfachkräfte und Betroffene ins Gespräch bringen. Fachliche Impulse, Praxiserfahrungen und Austausch sollen dazu beitragen, Versorgungslücken sichtbar zu machen, Perspektiven für bedarfsgerechte Angebote zu entwickeln und die städtische Versorgungsstruktur zu verbessern.

Ende: 18:00 Uhr

Referent*innen: Sarah Jane März, Kompetenzzentrum Demenz Heinemanhof in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des Kommunalen Seniorenservice Hannover
Stefan Rieke, Sachgebietsleitung Beratung und Information für Senior*innen
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten unter 0511/168-42345, Taste 4 oder per E-Mail an senioren@hannover-stadt.de.
Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

10.10.2026, Samstag

Tanzparty

Die beliebte Party für Singles und Paare

Treffpunkt: Tanzsaal des TTC Gelb-Weiss im
Postsportverein Hannover e.V.
Bischofsholer Damm 121
30173 Hannover
(Stadtbahnlinie 6 oder SprintH-Buslinie 800,
Haltestelle „Kinderkrankenhaus -
Auf der Bult“)

Einlass: 15:45 Uhr

Beginn: 16:00 Uhr

Im Herbst wird wieder im Saal des Post SV ein abwechslungsreicher Tanznachmittag stattfinden.

Dazu erklingt der bewährte Musikmix vom Oldie bis zu den besten Hits von heute. Für alle Gäste – ob als Paar oder als Single, mit Tanzschulkenntnissen oder ohne – wird reichlich Gelegenheit bestehen, zu den Klängen von Walzer, Jive, Rumba, Discofox und Salsa das Tanzbein zu schwingen.

Auch für das Auge wird etwas geboten: Die Saaldekoration wird der Tanzparty ein charmantes Ambiente verleihen und der TTC Gelb-Weiss wird wieder mitreißende Tanzshows präsentieren. Bei der Saalhitparade winken wie immer attraktive Preise, passend zum herbstlichen Motto. Lassen Sie sich überraschen!

Ende: 19:00 Uhr

Moderation: Jürgen Mai

Eintritt: 8,00 €

Karten: Reservierung per Telefon unter
0151/566-53299 oder per
E-Mail an tanzparty@ttc-gelb-weiss.de
sowie an der Tageskasse.

Veranstalter: TTC Gelb-Weiss im Postsportverein
Hannover e.V.
Bischofsholer Damm 121, 30173 Hannover

24. und 25.10.2026, Samstag und Sonntag

Wochenendseminar

Fit & beweglich mit Flexi-Yoga

Kursnummer 264S95292

Treffpunkt: Bildungsverein
Viktoriastraße 1
30451 Hannover

Beginn: Samstag
24.10. ab 11:00 Uhr

Erlebe die Verbindung von jahrtausendalten Yogatechniken des Ashtanga-Yoga mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Sportmedizin. Bringe Körper und Geist in Einklang für körperliche und mentale Gesundheit.

An diesem Wochenende erfahren wir die wichtigsten Bewegungsqualitäten, die dir mehr Stabilität, Flexibilität, Koordination und Beweglichkeit im Alltag geben. Tradition und modernes Muskel-Faszien-Training werden in sinnvollen Übungsreihen vermittelt, die deine Körperwahrnehmung verbessern und die Leistungsfähigkeit steigern.

Ende: Sonntag
25.10. bis 16:30 Uhr

Referent*innen: Leela Elena Egorkina-Gnida

Kosten: 76,00 €
57,00 € ermäßigt
25,00 € mit Hannover-Aktiv-Pass

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch unter 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e. V.
Hannover

26.10.2026, Montag

Gebärdensprache Einführungskurs

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover (Raum 223)
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 18:00 Uhr

Die Deutsche Gebärdensprache dient vor allem der Verständigung unter Gehörlosen und Ertaubten. Aber auch andere Menschen mit Behinderung oder aus anderen Ländern verstehen manche Gebärden.

Mit viel Übung und Wiederholung wollen wir in diesem Kurs beginnen, das Gebärdentalphabet und erste Sätze in der Gebärdensprache zu lernen.

Sie lernen Gebärden für den Alltag.

Dauer: je Termin 90 Minuten

Weitere Termine: 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

Dauer: 92,00 € Kursentgelt und
10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich.
Anmeldung mit Angabe der Kursnummer
262KP78595 unter 0511/168-35701,
vielfalt.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich Pädagogik und Vielfalt
Burgstraße 14
30159 Hannover

29.10.2026, Donnerstag
(Oktober-Dezember)

Englisch A2-B1 Very Easy Conversation

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 13:15 Uhr

Im Vordergrund stehen Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache, damit Sie sich in einfachen Alltagssituationen mündlich behaupten können.

Dauer: je Termin 90 Minuten

Weitere Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12., jeweils 13:15 bis 14:45 Uhr

Dauer: 76,80 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 262KP72701 unter 0511/168-45359, sprachen.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/sprachen

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich Englisch
Burgstraße 14
30159 Hannover

Ab 31.10.2026, Samstag **Smartphone Übungsrunde**

Treffpunkt: AWO-Begegnungsstätte Ernst-Korte-Haus
Posthornstraße 27
30449 Hannover

Abfahrt: 10:00 Uhr

Sie möchten gerne in einer Gruppe allererste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet sammeln? Am runden Tisch bekommen Sie eine kleine Einführung und Zeit Ihre eigenen Bedienfragen zu stellen. Ausprobieren und voneinander Lernen stehen im Fokus dieser Übungsrunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ende: 12:00 Uhr

Referent*innen: Sabine Alsleben

Kosten: 60,00 €, 5 Termine je 120 Min.

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

Ab 03.11.2026, Dienstag **Die Geschichte Deines Lebens**

Treffpunkt: AWO-Begegnungsstätte Ernst-Korte-Haus
Posthornstraße 27
30449 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Welche Geschichten Deines Lebens bewegen Dich besonders?

Der Duft von Omas Apfelkuchen, die seligen Spiele am Bach, das erste Ausbildungsgehalt...? Erinnerungen zu bewahren heißt einen Schatz in Sicherheit zu bringen. Gemeinsam bringen wir diese Lebenserinnerungen zu Papier. Aus der Kindheit und Jugend oder aus dem ganzen Leben, über eine besondere Epoche oder über einen ganz besonderen Menschen Deines Lebens.

**Schreibzeug bitte mitbringen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

Ende: 12:00 Uhr

Referent*innen: Maria Eilers

Kosten: 48,00 €, 4 Termine je 120 Min.

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

04.11.2026, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Kostenlose Beratung im Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
(Nähe U-Bahn-Stationen
„Kröpcke“ und „Markthalle“)

Beginn: 15:00 Uhr

Wie erhalte ich Unterstützung, wenn ich pflegebedürftig bin?
Welche Leistungen stehen mir zu? Gibt es darüber hinaus noch
weitere Angebote für mich? Der Senioren- und Pflegestützpunkt
kann in verschiedenen Fragen rund um die Themen Pflege und
Alter Auskunft geben.

Ende: 17:00 Uhr

Referent*innen: Team Senioren- und
Pflegestützpunkt Hannover
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

07.11.2026, Samstag

Shortcut

Entspannung – Bewegung – Auftanken

Kursnummer 264S99401

Treffpunkt: Bildungsverein
 Am Listholze 31
 30177 Hannover

Beginn: 10 Uhr

Bei dieser kurzen Auszeit am Samstagvormittag richten wir unser Augenmerk auf uns selbst und unser Wohlbefinden. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen uns dabei, im Hier und Jetzt anzukommen.

Durch Bewegung und Tanz tanken wir neue Kraft und wecken unsere Lebensfreude. Der Kontakt mit anderen lässt uns Gemeinschaft erfahren.

So gewinnen wir neue Energie, spüren mehr Lebendigkeit und gehen entspannt in das weitere Wochenende.

Ende: 13:15 Uhr

Referent*innen: Astrid Bansen

Kosten: 30,00 €
 22,50 € ermäßigt
 15,00 € mit Hannover-Aktiv-Pass

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
 per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
 telefonisch 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e.V.
 Hannover

07.11.2026, Samstag

Shortcut

Antoni Gaudì: Baumeister von Barcelona

Kursnummer 264S33401

Treffpunkt: Bildungsverein
 Am Listholze 31
 30177 Hannover

Beginn: 10:30 Uhr

Der Todestag von Antoni Gaudì jährt sich am 10. Juni 2026 zum 100. Mal. Daher widmen wir uns in diesem ShortCut diesem besonderen spanischen Architekten.

Antoni Gaudì errichtet um 1900 in Barcelona Bauten, die zu den ungewöhnlichsten und faszinierendsten der Architekturgeschichte zählen. Dabei entwickelt er eine ganz eigene Formensprache, die Architektur und Ornament zu biomorphen Gebilden verschmilzt, zu organischen Wesen mit modellierten Fassaden und schwellenden Dachlandschaften. Das opulente Äußere seiner Bauten hat lange die Sicht verstellt auf die kühnen Konstruktionen, mit denen der Visionär und Vorläufer der Moderne die Möglichkeiten des Stahlbetons vorwegnimmt.

Unser Seminar widmet sich verschiedenen Facetten des kreativen Baumeisters im Spannungsfeld von Vision und Wirklichkeit.

Ende: 14:45 Uhr

Referent*innen: Dr. Peter Struck

Kosten: 36,00 €
 27,00 € ermäßigt
 18,00 € mit Hannover-Aktiv-Pass

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch unter 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e. V., Hannover

09.11.2026, Montag

HISTORICA – Menschen, die Geschichte schrieben – DAS BESTE AUS 25 JAHREN! ASTRID LINDGREN

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

Beginn: 18:30 Uhr

Sie ist die berühmteste Kinderbuchautorin der Welt. Ihre Figuren Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga und Karlsson vom Dach sind bis heute bei Kindern (und Erwachsenen!) beliebt. Am heimischen Fernsehgerät begegnen wir vielen ihrer Figuren alle Jahre wieder. Woher nahm Astrid Lindgren ihre Ideen? Wie verlief ihr Leben? Wie war ihr Denken und wer verbarg sich hinter dem Menschen Astrid Lindgren?

Astrid Lindgren war nicht nur die berühmteste Kinderbuchautorin der Welt, sondern bis zu ihrem Tode auch eine faszinierende Persönlichkeit, die sich in ihrem Heimatland Schweden auch politisch engagierte. An diesem Abend werden wir einen Einblick in das Leben und das Schaffen dieser Frau bekommen.

Zum 102. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Mit diesem HISTORICA Abend setzen wir die Reihe „DAS BESTE AUS 25 JAHREN“ mit einem Vortrag vom 6. November 2006 fort.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Diakovere Annastift Leben & Lernen
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Telefon 0511/8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

11.11.2026, Mittwoch

Vortrag und MitMach-Zeit: Clever unterstützen – digital & alltagsnah

Treffpunkt: Digital.KIOSK
Röselerstraße 2

Beginn: 15:00 Uhr

Wie können Gedächtnis-Apps dabei helfen, das Gehirn aktiv zu halten – und welche Möglichkeiten gibt es, wenn bereits eine Demenz besteht? In unserer Infoveranstaltung stellen wir praktische Apps, einfache digitale Helfer und alltagstaugliche Hilfsmittel für Zuhause vor, die Orientierung, Sicherheit und Selbstständigkeit unterstützen können. Verständlich erklärt, direkt ausprobierbar und mit Raum für Fragen, Austausch und neue Ideen für die Alltagsgestaltung.

Ende: 17:00 Uhr

Referent*innen: Patrick Ney, DigitalKiosk und
Sarah Jane März, Koordination Demenz
der Landeshauptstadt Hannover

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

12.11.2026, Donnerstag **Tanz Café im Bürgerhaus Misburg**

Treffpunkt: Bürgerhaus Misburg
Seckbruchstraße 20
30629 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Sie möchten mal wieder ausgelassen tanzen und in geselliger Runde Spaß haben?

Am 10.09.2026 können Menschen ab 60 Jahren zu alten und neuen Hits von den 60ern bis heute tanzen.

Ende: 17:00 Uhr

Mit: DJ Akkon

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.
Infos bei Katja Steffensen,
Telefon 0511/168-46725

Veranstalter: KSH
Kulturbüro Misburg-Anderten

19.11.2026, Donnerstag **Tanztee – Party in Ricklingen**

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Ricklingen
oberer Saal
Anne-Stache-Allee 7
30459 Hannover

Beginn: 15:00 Uhr

Haben Sie Lust in netter Atmosphäre das Tanzbein zu schwingen und zu Liedern von früher und heute zu tanzen?

Dann sind Sie hier genau richtig! Musikwünsche werden gerne entgegengenommen!

Wir freuen uns auf Sie!

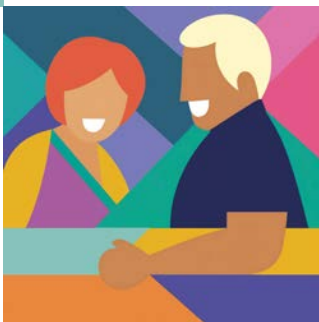
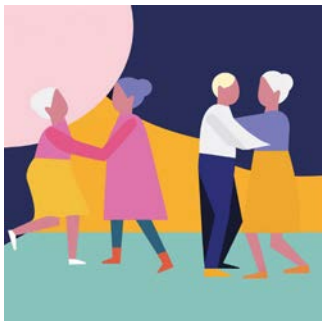
Ende: 17:00 Uhr

Mit: DJ Stefan

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Frau Moldenhauer
Tel.: 0511/168-43687 oder
Email: 57.22.9@hannover-stadt.de

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover



28.11.2026, Samstag
**Wochenendseminar
Meinen Zufriedenheitskompass
entdecken!**

Kursnummer 264S99420

Treffpunkt: Bildungsverein
 Stadtstraße 17
 30159 Hannover

Beginn: 09:30 Uhr

Wie steht es um Ihre Zufriedenheit? Sind Sie voller Tatkraft und Energie? Oder spüren Sie eine Unzufriedenheit in Ihrem Leben? Wollen Sie in Ihrem Leben etwas verändern und wissen nicht was?

Nehmen Sie sich in diesem Seminar einen Tag Zeit für sich und kommen Sie Ihrer Unzufriedenheit auf die Spur. Die Antworten liegen in Ihnen und wir werden mit dieser einfachen Methode sichtbar machen, wo Ihre Unzufriedenheiten liegen und Sie erhalten Ansätze für Ihre persönlichen Lösungen, so dass Sie Ihre persönliche Zufriedenheit Schritt für Schritt steigern können.

In diesem wertschätzenden Rahmen werden Sie:

- Ihren persönlichen Zufriedenheitskompass kennenlernen
- Ein Werkzeug für eine persönliche Standortbestimmung an die Hand bekommen
- Einen wertschätzenden Blick auf Ihre Unzufriedenheit werfen
- Impulse für mehr Zufriedenheit entdecken
- WhatsApp, Signal und Co.
- Ihr Leben reicher und wertvoller gestalten für mehr Zufriedenheit.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich Veränderungen zu mehr Glück und Zufriedenheit im Leben wünschen.

Gegen einen Kostenbeitrag von 2,00 € kann ein Skript erworben werden.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Ende: 17:00 Uhr

Referent*innen: Antje Rohrbach

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e. V.
Hannover

28.11.2026, Samstag
Wochenendseminar
Lust auf mehr Genuss? –
Essen achtsam erleben

Kursnummer 264S99470

Treffpunkt: Bildungsverein
 Stadtstraße 17
 30159 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Greifen Sie manchmal zum Schokoriegel, obwohl Sie gar keinen Hunger haben? Essen Sie aus Stress, Langeweile oder einfach aus Gewohnheit und ärgern sich danach darüber? Wie schön wäre es, wenn Sie Essen wieder mit Leichtigkeit, Genuss und einem guten Gefühl erleben könnten!

In diesem Workshop entdecken Sie, wie Achtsamkeit Ihre Beziehung zum Essen nachhaltig verändern kann. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers – Hunger und Sättigung – wieder bewusst wahrzunehmen, emotionale Essmuster zu erkennen und neue, liebevollere Wege im Umgang mit Essen zu entwickeln.

Das erwartet Sie:

- Hunger & Sättigung verstehen: Lernen Sie, was Ihr Körper wirklich braucht – und was nicht.
- Emotionen entschlüsseln: Erkennen Sie, wie Gefühle wie Stress oder Langeweile Ihr Essverhalten beeinflussen, und entwickeln Sie Strategien, damit umzugehen.
- Genuss neu erleben: Praktische Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, Ihre Sinne zu schärfen und jede Mahlzeit bewusster zu genießen.
- Muster durchbrechen: Reflektieren Sie Ihr Essverhalten, entdecken Sie neue Handlungsmöglichkeiten und legen Sie den Grundstein für eine entspannte, gesunde Ernährung.

Der Workshop ist für alle geeignet, die einen bewussteren und gelasseneren Umgang mit ihrem Essverhalten entwickeln möchten – sei es zur Stressbewältigung, für mehr Genuss oder einfach für ein besseres Lebensgefühl.

Mit kleinen, alltagstauglichen Achtsamkeitsimpulsen können Sie Schritt für Schritt eine neue Beziehung zu Lebensmitteln aufbauen – frei von Verzicht und Druck, dafür mit mehr Gelassenheit, Freude und Selbstfürsorge.

Ende: 15:30 Uhr

Referent*innen: Myriel Zielfeldt

Kosten: 39,00 €
29,00 € ermäßigt
19,50 € mit Hannover-Aktiv-Pass

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch unter 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e. V.
Hannover

01.12.2026, Dienstag

Workshop:

Hafen in stürmischen Zeiten – Stressbewältigung leicht gemacht

Treffpunkt: AWO-Begegnungsstätte Ernst-Korte-Haus
Posthornstraße 27
30449 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Fühlen Sie sich vom Alltag manchmal überwältigt? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich mit der Havening-Technik und Atemübungen selbst beruhigen können. Finden Sie mit diesen einfachen Methoden zu mehr Ausgeglichenheit und meistern Sie stressige Tage mit Leichtigkeit.

Ende: 12:00 Uhr

Referent*innen: Marlene Kölln

Kosten: 25,00 €

Anmeldung: telefonisch unter 0511/21978-123

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover

01.12.2026, Dienstag

WhatsApp und seine Alternativen Telegram, Signal, Threema

Treffpunkt: Haus der VHS Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 09:30 Uhr

Viele Menschen nutzen WhatsApp zur Kommunikation auf dem Smartphone. Doch bei manchen kommen auch Zweifel, ob ihnen der Datenschutz dieser App ausreicht. Die Suche nach Alternativen fällt nicht immer leicht. Wir schauen uns daher drei beliebte Apps näher an, die statt WhatsApp genutzt werden können.

Wie gelingt der Umstieg? Welche Funktionen bieten Telegram, Signal und Threema und wie werden diese Apps bedient?

Der Kurs ist sowohl für WhatsApp-Nutzer*innen als auch Neulinge geeignet.

Dauer: 150 Minuten

Kosten: 27,10 € (15,90 € Kursentgelt, 10,00 € Bearbeitungsentgelt und 1,20 € Zusatzentgelt)
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich.
Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 262EP54032 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich Digital
Burgstraße 14
30159 Hannover

03.12.2026, Donnerstag
**Schlossführung Celle: Mächtig
verlockend – Frauen der Welfen &
Besuch des Weihnachtsmarktes**

Treffpunkt: 12:15 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)

Abfahrt: 12:40 Uhr nach Celle. Ankunft 13:16 Uhr.
**Bitte mit Fahrkarte oder
gültigem Fahrausweis.**

**Beginn
der Führung:** 14:00 Uhr

Die Frauen der Welfen haben die europäischen Hofgeschicke mit geprägt. Sophie Dorothea, Königin Caroline Mathilde, Herzogin Eleonore d'Olbreuse, Anna von Nassau und andere erzählen von Hochzeiten und Skandalen.

**Dauer
der Führung:** 1 Stunde

Danach ist Zeit für einen Bummel über den Celler Weihnachtsmarkt.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Ende: ca. 17:00–18:00 Uhr
Leitung: Anna Elisabeth Papen, ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)
Kosten: 15,00 € pro Person.
Die Tickets werden vor Ort gekauft.
Anmeldung: ist erforderlich bis zum 24.11.
Die maximale Teilnehmer*innen-Zahl ist auf 15 Personen begrenzt.
Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

07.12.2026, Montag

Ein weihnachtlicher Tag in Münster

- Treffpunkt:** 8:50 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)
- Abfahrt:** ca. 9:09 Uhr
RE 60/15 über Rheine nach Münster

Münster ist aufgrund seiner einzigartigen Mischung aus historischem Charme und jugendlicher Energie einen Besuch wert. Der Weihnachtsmarkt in Münster zählt zu den schönsten und beliebtesten Weihnachtsmärkten.

Wir beginnen unsere Tour mit einem Spaziergang über die Wallanlagen der Stadt, am Aasee vorbei zu den verschiedenen Weihnachtsmärkten. Wer romantische Gassen, liebevoll geschmückte Stände und hochwertige Handwerkskunst liebt, findet hier das perfekte Adventserlebnis.

Nach einem gemeinsamen Besuch dort ist genügend Zeit für einen Stadtbummel oder Verbleib auf dem Weihnachtsmarkt. Zahlreiche Stände locken mit Speisen und Getränken (Selbstzahler).

Ca. 17:30 Uhr gemeinsame Rückkehr zum Bahnhof.

**Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt**

- Rückfahrt:** ca. 18:05 Uhr ab Münster Bahnhof
- Ankunft:** ca. 20:52 Uhr in Hannover Hauptbahnhof
- Kosten:** D-Ticket oder N-Ticket
(anteilig, wird vor der Fahrt gekauft)
- Leitung:** Angela Herrmann
- Anmeldung:** ist erforderlich bis zum 22.11.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

07.12.–11.12.2026, Montag–Freitag
Bildungsurlaub/Intensivwoche
Tai Chi – Vitalisierung durch Harmonie
der Gegensätze

Kursnummer 264B99020

Treffpunkt: Bildungsverein
 Stadtstraße 17
 30159 Hannover

Beginn: Mo.–Do., 08:30–16:30 Uhr
 Fr., 08:30–14:00 Uhr

Tai Chi bzw. Taiji quan, auch als Schattenboxen bekannt, wird heutzutage vor allem als eine Disziplin und ein Übungssystem zur Förderung der Gesundheit verstanden. Der Begriff Tai Chi wird meist als „das höchste Letzte“ („Monade“) übersetzt und wegen der Wirkung „Faust des langen Lebens“ genannt (Quan bedeutet boxen). Dabei geht es um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. So verbessert man Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Flexibilität. Außerdem werden der Stoffwechsel und die Widerstandskräfte positiv beeinflusst. Herz, Kreislauf und das vegetative Nervensystem werden vitalisiert. Das Erlernen der Bewegungsformen stellt den ewigen Prozess der Selbstvervollkommnung dar.

Tai Chi Quan ist ein Selbstschutzsystem, eine Meditationsform in Bewegung und eine ganzheitliche Heilgymnastik in einem. Es kann von Menschen gleich welcher Fitness und Kondition bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt einen systematischen Einblick in die Übungswege des Qigong und des Tai Chi sowie eine Einführung in die medizinischen, philosophischen und kulturellen Hintergründe. Es werden Anwendungsmöglichkeiten für die Berufspraxis der Teilnehmer*innen erarbeitet. Die Übungen beziehen sich auf die kurze Form des Sun-Tai Chi, die von Großmeisterin Sun Jianyun (geb. 1914) entwickelt wurde.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nur im Rahmen beruf-

licher Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen, nebenberuflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeit benötigen. Die Teilnahme steht selbstverständlich allen Interessierten frei.

Ende: Freitag, 14:00 Uhr

Referent*innen: Hugo Cardenas

Kosten: 230,00 €
173,00 € ermäßigt
75,00 € mit Hannover-Aktiv-Pass

Anmeldung: Online auf www.bildungsverein.de,
per E-Mail an info@bildungsverein.de oder
telefonisch unter 0511/344144

Veranstalter: Bildungsverein e. V.
Hannover

09.12.2026, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Heimaufsicht – Beraten und überwachen

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

Beginn: 15:00 Uhr

Mit dem Einzug in eine Pflegeeinrichtung gibt ein Mensch nicht die Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung auf – ganz im Gegenteil: So sollten gerade diese Aspekte in einer Einrichtung besonders gefördert und Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben ermöglicht werden. Hierzu gehört im weiteren Sinne auch, dass insbesondere die Verantwortung über die pflegerische, medizinische und betreuende Versorgung größtenteils an die Einrichtung übertragen wird, in der Hoffnung, dass diese bestmöglichst durch die dortigen Mitarbeiter*innen verfolgt wird. Diese Übertragung besonders wichtiger Fragen des Lebensalltags bedürfen einem besonderen Schutz von staatlicher Seite, welcher praktisch von den Heimaufsichtsbehörden in den Kommunen ausgeführt wird.

Im Rahmen dieses Vortrags soll ein Einblick in die Aufgaben und Tätigkeitsgebiete der Heimaufsichten gegeben und ein kleiner Überblick über die Versorgungssituation im Stadtgebiet Hannover skizziert werden. Es bleibt zudem Zeit für einen Austausch zu den aktuellen Herausforderungen in der Altenpflege.

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Nils Ole Berg, Sachgebietsleitung
Heimaufsicht, stellv. Bereichsleitung
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Anmeldung: ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

10.12.2026, Donnerstag **Weihnachtsmarkt Hameln**

Treffpunkt: 13:35 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)

Abfahrt: 13:55 Uhr nach Hameln. Ankunft 14:40 Uhr.
Bitte mit Fahrkarte oder gültigem Fahrausweis.

Wir besuchen gemeinsam den Weihnachtsmarkt in Hameln.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Ende: ca. 17:30–18:30 Uhr

Leitung: Anna Elisabeth Papen,
ehrenamtliche Mitarbeiterin beim
Kommunalen Seniorenservice
Hannover (KSH)

Anmeldung: ist erforderlich bis zum 03.12.
Die maximale Teilnehmer*innen-Zahl ist auf
15 Personen begrenzt.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

28.12.2026, Montag

Wanderung „zwischen den Jahren“

Treffpunkt: Bahnhof Goslar um 10:00 Uhr
(Treppenaufgang)
Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.
Mit der Bahn um 08:46 Uhr ab Hbf. Hannover
nach Goslar (Tickets sind eigenverantwortlich
zu besorgen)

Beginn: 10:00 Uhr

Der „Bewegungsmangel“ soll auf einer Wanderung mit Freude und Geselligkeit „bekämpft“ werden. Die Wanderung wird etwa 12 km lang sein – Wanderstöcke sind angebracht, die Strecke hat Steigungen. Eine Einkehr bzw. der Besuch des Weihnachtsmarktes ist vorgesehen.

Ende: Zwischen 16.00 Uhr und 17:00 Uhr

Referent*innen: Werner Heinelt, ehrenamtlicher Mitarbeiter
beim Kommunalen Seniorenservice Hannover
(KSH)

Kosten: Individuell entstehende Kosten

Anmeldung: ist erforderlich bis zum 16.12.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

Juli bis Dezember 2026

Sozialverband Deutschland (SoVD) für mehr Miteinander – Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage

In ganz Niedersachsen hat der SoVD seine Kampagne „Für mehr Miteinander“ gegen Einsamkeit gestartet. Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den Stadtteilen; hier wird das „Miteinander“ schon lange gelebt. Neben der sozialrechtlichen Beratung und dem sozialpolitischen Engagement gehören auch gesellige und informative Aktivitäten zum Vereinsleben. Dazu zählen Hobby- und Neigungsgruppen, Clubnachmittage und Informationsveranstaltungen zu relevanten sozialen Themen.

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

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

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

Kontakt:

Stefan Lux

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon (0511) 70148-26

(ggf. auf Mailbox sprechen) oder

per E-Mail an stefan.lux@sovd-nds.de

www.sovd-hannover-stadt.de

Die Jahresprogramme unserer Ortsverbände finden Sie auch im Internet auf unserer Webseite www.sovd-hannover-stadt.de.

Juli bis Dezember 2026

Sozialverband Deutschland (SoVD) unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten

In ganz Niedersachsen hat der SoVD seine Kampagne „Für mehr Miteinander“ gegen Einsamkeit gestartet. Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den hannoverschen Stadtteilen. Neben der Betreuung seiner Mitglieder, der sozialrechtlichen Beratung und Vertretung, dem sozialen Engagement und der sozialpolitischen Einflussnahme gehören auch gesellige Aktivitäten zum Vereinsleben. Dazu zählen die Ausflüge und Mehrtagesreisen, die die SoVD-Ortsverbände in Zusammenarbeit mit zuverlässigen und solventen Reiseveranstaltern organisieren.

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

Kontakt:

Stefan Lux

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon (0511) 70148-26

(ggf. auf Mailbox sprechen) oder

per E-Mail an stefan.lux@sovd-nds.de

www.sovd-hannover-stadt.de

Die Jahresprogramme unserer Ortsverbände finden Sie auch im Internet auf unserer Webseite www.sovd-hannover-stadt.de.

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

Digital.KIOSK:

Insbesondere für ältere Menschen sind digitale Bildung und digitale Kompetenzen eine wichtige Voraussetzung, um aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Der Digital.KIOSK soll zukünftig mit seinen Angeboten auch die Senior*innen Hannovers dabei unterstützen, ihre digitale Souveränität auszubauen und etwaige Hemmschwellen im Umgang mit technischen und digitalen Geräten abzubauen.

Den Besucher*innen stehen vor Ort Haupt- und ehrenamtliche Kräfte zur Verfügung, um zukünftig Sprechstunden, Arbeitsgruppen, Beratungen und Veranstaltungen zu digitalen Themen für die Generation 60+ anzubieten. Darüber hinaus kann sich über 3D – Druck informiert werden und mit Virtual-Reality-Brillen können neue Welten erkundet werden. Außerdem ist es möglich verschiedene technische Assistenzgeräte zu testen und sich über digitale und technische Unterstützungsmöglichkeiten im eigenen Haushalt zu informieren.

Aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.seniorenberatung-hannover.de und im digital.KIOSK

Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr. von 11:00–17:00 Uhr
oder donnerstags von 11:00–19:00 Uhr

Adresse: Röselerstraße 2
30159 Hannover

Senior*innen-Telefon

Für alle Fragen rund um das Thema „Alter(n)“
wenden Sie sich bitte an das Senior*innen-Telefon
der Stadt Hannover:

Telefon 0511/168-42345

Montag bis Donnerstag 8:00–16:00 Uhr,
Freitag 8:00–13:00 Uhr

Rückmeldung zu unserem Programm

Wir freuen uns, wenn Ihnen das
Veranstaltungsangebot gefallen hat.
Anregungen zum Programm gern per E-Mail an:
57-Veranstaltungsmanagement@hannover-stadt.de
oder schreiben Sie uns:

Landeshauptstadt Hannover
Kommunaler Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31
30159 Hannover



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

Redaktion
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung
MedienSchiff BRuno, www.msbruno.de

Druck
Umweltdruckhaus Hannover

Stand
Juni 2026



www.seniorenberatung-hannover.de