

***Juli bis  
Dezember  
2026***

Fachbereich Senioren

**Begegnungen  
in Ihrem Stadtteil**

Freizeit- und Kreativangebote



# 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, Mitte, Oststadt, Zoo <b>Stadtbezirk 1</b>   Rabea Ebermann .....	8
Vahrenwald, List <b>Stadtbezirk 2</b>   Susanne Hohnhorst-Kalisch .....	13
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe <b>Stadtbezirk 3</b>   Doris Landeck .....	20
Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel <b>Stadtbezirk 4</b>   Renate Siebler.....	28
Misburg, Anderten <b>Stadtbezirk 5</b>   Katja Steffensen .....	37
Kirchrode, Bemerode, Wülferode <b>Stadtbezirk 6</b>   Diana Friedenberg .....	42
Südstadt, Bult <b>Stadtbezirk 7</b>   Michael Reysin.....	46

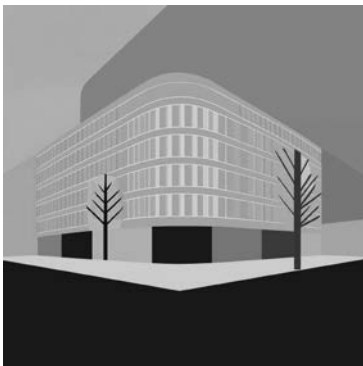
Mittelfeld, Wüfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen <b>Stadtbezirk 8</b>   N.N. ....	51
<b>Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung</b>	
<b>Döhren</b>   Tatjana Hattig .....	55
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum <b>Stadtbezirk 9</b>   Bianca Moldenhauer .....	57
Linden, Limmer <b>Stadtbezirk 10</b>   Seher Sahin.....	66
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt <b>Stadtbezirk 11</b>   Alexandra Wiechert .....	73
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen <b>Stadtbezirk 12</b>   .....	78
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen <b>Stadtbezirk 13</b>   Léonie Breuckman .....	83
Register .....	88

## 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 Tagesausflüge, 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 Angebotspektrum der vielfältigen Senior\*innenangebote zu orientieren.

## **Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen**

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

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

## **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  
(Beratung wird von Martina Barenscheer durchgeführt)  
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

---

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 „Teams“

**Bewegungsangebot mit Yogaelementen**  
Leitung: Nina Karl

---

dienstags  
11:00–12:00 Uhr

**Qigong – chinesische Heilgymnastik  
Gesundheitschützendes Qigong**  
Leitung: Barbara Krauss  
Ernst-Thoms-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duevhof neben  
dem Spielplatz auf der öffentlichen Grünfläche

---

mittwochs **Wirbelsäulengymnastik – Fit für 100**  
10:00–10:45 Uhr Leitung: Ulrike Wiesner  
online über „Teams“

---

mittwochs **Gymnastik**  
1. Gruppe Leitung: Marie-Luise Seißenberg  
13:00–13:45 Uhr St. Nikolai Stift  
2. Gruppe Bödekerstraße 48  
14:00–14:45 Uhr 3. Stock

---

Mittwoch und **Bowling**  
Donnerstag Leitung: Reiner Schrader  
Alle 3 Wochen Bowlingworld Hannover  
Osterstraße 42  
Anmeldung erforderlich

---

mittwochs **Offene Sprechstunde (digital.KIOSK)**  
10:00–12:00 Uhr Sprechstunde für Smartphone, Tablet und Laptop  
Leitung: Ehrenamtliche Leitung des KSH digital.KIOSK  
Röselerstraße 2

---

donnerstags **Senior\*innentanz**  
10:00–11:00 Uhr Tanzen im Sitzen  
10:00–11:00 Uhr Leitung: Edith Kruse  
Stadtteilzentrum Lister Turm  
Walderseestraße 100, Großer Saal

---

donnerstags **Kreatives Gestalten**  
14:00–17:00 Uhr Leitung: Traute Abdel-Moiti  
St. Nikolai Stift  
Bödekerstraße 48, 2. Stock

---

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

### **Qi-Gong – Chinesische Heilgymnastik Die acht Brokate**

11:30–12:30 Uhr

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

---

freitags  
1. und 3. Freitag  
im Monat  
14:00–16:00 Uhr

### **Offene LINUX Gruppe (digital.KIOSK)**

(ohne Anmeldung)  
Leitung: Ehrenamtliche Leitung des KSH  
Röselerstraße 2

---

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

### **Nordic Fit**

Leitung: Stanislav Ivanchuk  
Treffpunkt: Haltestelle Zoo

---

1. Sonntag im Monat **Dichten & Schreiben für Anfänger\*innen**  
15:00–17:00 Uhr Leitung: Eva Möllring  
Walderseestraße 100, Teestube  
Teilnehmer\*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

---

## Angebote in Kooperation

1 x monatlich **Gesprächs- und Erlebnisgruppe**  
1. Mittwoch „Impuls“ e.V.  
im Monat Leitung: Lilia Bernhardt  
17:00–19:00 Uhr kath. FABI, Goethestraße 31  
In Kooperation mit der kath. Familienbildungsstätte e.V.  
und der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V.

---

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

dienstags **Zoo: Dienstag-Klub**  
Beginn 14:30 Uhr Leitung: Jutta Behnel  
Vortragsbeginn Stadtteilzentrum Lister Turm  
15:30 Uhr Walderseestraße 100, Raum 16

---

donnerstags **Oststadt: Donnerstag-Klub**  
Beginn 15:00 Uhr Leitung: Inge Krokowski-Irrlitz  
Vortragsbeginn St. Nikolai Stift  
16:00 Uhr 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)

**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



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  
DragonerstraÙe 17  
Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

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

---

montags  
Einsteiger\*innen-  
gruppe  
14:00–15:00 Uhr  
Fortgeschrittenen-  
gruppe  
15:00–16:00 Uhr

**Line Dance-Tanzgruppe für Senior\*innen  
und Interessierte**

Leitung: Natalia Mironova  
Freizeitheim Vahrenwald, Raum 15  
Vahrenwalder Straße 92  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

dienstags

1. Gruppe

10:00–11:00 Uhr

2. Gruppe

11:00–12:00 Uhr

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

für Senior\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten

Leitung: 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

online per Zoom

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

für Senior\*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten

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

15:30–17:00 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.

---

i.d.R. mittwochs  
alle 14-Tage  
10:15–11:45 Uhr

### **Generationsübergreifender Erlebnistanz**

Leitung: Regina Etzrodt-Peter  
Lukaskirche der Ev. Lukaskirche  
Dessauerstraße 2  
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.

---

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

---

i. d. R. mittwochs  
15:00–16:00 Uhr

**Gedächtnistraining für Senior\*innen und Interessierte**  
Leitung: Annette Bochynek-Friske  
Freizeitheim Vahrenwald  
Vahrenwalder Straße 92, Raum 10  
Hinweis: Die Teilnehmer\*innen-Anzahl ist begrenzt.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Die Materialkosten von 1 € pro Treffen werden von den Teilnehmenden übernommen.

---

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  
online per Zoom

**Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen für Frauen**  
Leitung: Nina Karl  
Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmenden getragen.

---

donnerstags  
10:00–11:00 Uhr

**Gymnastik mit Atem- und Hatha-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  
17:30–19:30 Uhr

**Russischer Sing- und Karaokekreis Vahrenwald**  
Leitung: Nadezda Schröder  
spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

---

freitags

9:30–10:30 Uhr

### **Singkreis „Frisch gesungen“**

Leitung: Lutz Theuerkauf

Lukaskirche der Ev. Lukaskirche, Dessauerstraße 2

---

freitags

10:00–11:00 Uhr

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

Leitung: Swetlana Wajsman

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 Wajsman

Freizeitheim Vahrenwald, im kleinen Saal

Vahrenwalder Straße 92

Hinweis: Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

---

## **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 ist 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 **Gymnastik**  
13:45–14:15 Uhr Leitung: Irene Sperlich  
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung  
Luise-Blume-Straße 1

---

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

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

09:00–10:50 Uhr

**Selbstverteidigung und Bewegung**

Leitung: Gudrun Zinke

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

jeden 1. und  
3. Mittwoch  
im Monat  
10:00–10:50 Uhr

### **Gymnastik auf und mit dem Stuhl**

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  
13:30–14:15 Uhr  
ab Februar 2025

### **Sanfte Gymnastik für die Halswirbelsäule**

Leitung: Nina Karl  
Begegnungsstätte Vahrenheide Plauener Straße 23 A

---

mittwochs  
13:45–14:15 Uhr

### **Gymnastik**

Leitung: Irene Sperlich  
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche, Niggemannweg 18

---

mittwochs  
13:45–14:15 Uhr

### **Gymnastik**

Leitung: Christina Pohl  
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  
16:30–17:30 Uhr  
Digital über Zoom

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

Leitung: Christin Lütge  
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: Kathrin Monse-Glaubitz  
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 Loepert

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert,

Detlef Wojtera, Annette Bochynek-Friske

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

Anmeldung erforderlich

---

dienstags

16:00–17:00 Uhr

### **Smartphone-Gruppe**

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert

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

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

Anmeldung erforderlich

---

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

montags  
Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

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

---

mittwochs  
Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

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

---

mittwochs  
Beginn 14:30 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

**Bothfeld: Mittwoch-Klub**  
Leitung: Dr. Marion König, Emilia Ubaczek,  
Petra Voges, Elke Wiesner  
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  
(Epiphantias 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  
(Epiphantias Sportgemeinschaft)  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

---

donnerstags  
18:00–19:00 Uhr

**Pilates**  
Leitung: Julia Tebbe, Anmeldung erforderlich  
In Kooperation mit der ESG  
(Epiphantias 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.seniorenbuero-roderbruch.de](http://www.seniorenbuero-roderbruch.de) oder  
[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

---

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 4

---

Termine nach telef.

Vereinbarung unter  
0511/2202486 (AB)

**Rentenberatung**

durch eine Versicherten-Beraterin der Rentenversicherung  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

---

mittwochs

9:00–12:30 Uhr

**Wir spielen Doppelkopf**

Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

---

mittwochs

15:00–16:30 Uhr

**PC-Club**

Erfahrungsaustausch und Übungen  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4

---

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 **Wir spielen Boule**

14:30–16:00 Uhr

aktuelle Termine im  
Flyer Café Carré oder  
auf der Homepage

Boule-Anlage  
MTV Groß Buchholz  
Rote-Kreuzstraße 25

---

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

**English just for fun and playing games**  
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

---

1x im Monat  
freitags von  
16:00–18:00 Uhr  
aktuelle Termine  
im Flyer 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 Email unter [seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de](mailto:seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de) oder unter 0511/2202486 oder bei den jeweiligen Gruppenleitungen.

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

### **Kintopp**

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

1x im Monat  
Donnerstags  
9:30 Uhr  
aktuelle Termine  
im Flyer oder  
auf der Homepage

### **Frühstücksbuffet im Café Carré**

Ein gemütlicher Vormittag mit Marija  
Seniorenbüro Roderbruch Café Carré  
Buchnerstraße 4  
Anmeldung unter 0511/22015774

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

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

### **Gemeinsam Kultur erleben**

Informationen und Anmeldung  
unter Telefon 0511/514395

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

## Angebote in Kooperation

jeden 1. Dienstag im Monat (außer in den Ferien) 15:00–18:00 Uhr	<b>Repair Café im Roderbruch</b> In Kooperation mit Gundlach GmbH & Co. KG Spielarkaden (Innenhof), Buchnerstraße 13 B Telefon 0511/579095
---	---

---

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags 10:00–12:00 Uhr	<b>Montagsmaler*innen</b> Leitung: Ursula Brocke-Pfeiffer Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17
----------------------------	---

---

1. und 3. Montag im Monat 14:30–16:00 Uhr	<b>Offener Montagstreff</b> Fröhliche Kaffee- und Klönrunde Leitung: Marion Warnecke Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17
---	---

---

dienstags 10:00–10:45 Uhr 10:50–11:35 Uhr	<b>Gymnastik</b> Leitung: Angelika Pape Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17
---	---

---

dienstags

15:30–18:30 Uhr

**Gemischte Skatgruppe**

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

1. und 3.

Mittwoch im Monat

ab 05.08.2026

10:00–11:00 Uhr

**Progressive Muskelentspannung im Sitzen**

Leitung: Petra Kohlscheen

Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

2. und 4.

Mittwoch im Monat

9:30–11:30 Uhr

**Kreativgruppe**

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

11x mittwochs

07.10. bis 16.12.2026

14:00–15:30 Uhr

Anmeldeschluss:

06.10.2026

**Fit mit Smartphone oder Tablet**

Themen: Navigation, einkaufen, E-Mails,

Tickets und Termine buchen, weitere Apps.

Voraussetzung: Grundkenntnisse über das Gerät,  
keine Angst vorm Internet.

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Anmeldung erforderlich unter 0162/5405233 (AB)

Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

mittwochs

15:30–16:30 Uhr

ab 02.09.2026

**Offene Sprechstunde****für Smartphone und Tablet**

Kostenfreie Beratung ohne Anmeldung

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

donnerstags

10:00–11:00 Uhr

**Body Fit: Bewegung mit Spaß**

Leitung: Cornelia Tams

Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

donnerstags  
14:00–17:00 Uhr

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

Leitung: Renate Jürges  
Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

---

donnerstags  
15:30–16:30 Uhr

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

Leitung: Ekaterina Moiseenko  
Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3-5

---

1. und 3. Freitag  
im Monat  
10:30–11:30 Uhr  
ab 07.08.2026

### **Geführte Meditation: Traumreisen**

Leitung: Petra Kohlscheen  
Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

---

Letzter Freitag  
im Monat  
ab 09:30 Uhr

### **Gemütliche Frühstücksrunde**

Alle bringen etwas mit  
Leitung: Petra Kohlscheen  
Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

---

freitags  
15:00–17:00 Uhr  
(ab 18.09.2026)

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

in russischer Sprache  
Leitung: Polina Pesotska  
Begegnungsstätte, Rodewaldstraße 17

---

3. Samstag  
im Monat  
14:00 Uhr

### **Walk & Talk**

Spazierengehen, klönen und mehr  
Leitung: Gisela Mahlke  
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

---

## Angebote in Kooperation

montags

14:30–16:30 Uhr

**Offene Sprechstunde für Handy, Laptop und PC**

In Kooperation mit dem Eilenriedestift

Bevenser Weg 10

Leitung: H.J. Schumacher

---

# 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

12:00–13:00 Uhr

13:00–13:30 Uhr

(auf der Matte)

**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  
14-tägig, ungerade  
Kalenderwochen  
9:30–10:30 Uhr

### **Qigong**

Leitung: Renate Krieghoff  
Misburg im Park, bei unpassendem Wetter:  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

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

### **Nordic Walking**

Leitung: Irina Essert  
Treffpunkt vor dem Bürgerhaus Misburg  
Seckbruchstraße 20

---

mittwochs  
11:00–11:45 Uhr

### **Zeit für mich–Wohlfühlstunde mit Muskelentspannung**

Leitung: Albina Sartorius  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

mittwochs  
14-tägig, gerade  
Kalenderwochen  
14:30–15:15 Uhr

### **Ruhe finde n– Kraft behalten. Sanfte Entspannung und Gedächtnisübungen für mehr Wohlbefinden im Alltag**

Leitung: Albina Sartorius  
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

15:30–16:15 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)

13:30–15:00 Uhr

Gruppe 2 (Android)

15:00–16:30 Uhr

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

wechselnde Themen nach Absprache Gruppe

Leitung: Edelgard Wulff

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: Doris Schöpe

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

1x monatlich  
am 2. Sonntag  
im Monat  
14:30–17:00 Uhr

### **Kintopp Misburg**

Spielfilme sehen und gemeinsam klönen  
Leitung: Cornelia Schneider  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

---

1x monatlich  
am 4. Sonntag  
im Monat  
Einlass ab 14:45 Uhr  
Beginn 15:00 Uhr

### **Kaffee und Klatsch und „Dies und Das“**

Leitung: Angelika Holz und Team  
Begegnungsstätte Ratjaus Misburg  
Waldstraße 9

---

1-2x im Monat

### **Erlebnisgruppe**

Leitung: Traute Peters  
Infos und Anmeldung unter Telefon 0511/168-46725

---

Frühjahr bis Herbst

### **Misburger Drahtesel**

Leitung: Heike Bock und Hans Hartmann  
Programm auf Nachfrage  
per E-Mail: 57.22.5@Hannover-Stadt.de

---

# **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**

Pflegezentrum

Heinemannhof 1-2

30559 Hannover

mittwochs 10:00–13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Telefon 0511/168-45876

6

## 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

donnerstags	<b>Bemerode: Donnerstag-Gruppe</b>
Beginn 14:00 Uhr	Leitung: Helga Tienarend
Programmbeginn 15:00 Uhr	Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1 Anmeldung erforderlich unter Telefon 0511/168-45876

---

## Angebote in Kooperation

dienstags	<b>Locker vom Hocker</b>
9:30–10:30 Uhr	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	<b>Quartiersfrühstück</b>
9:30 Uhr	im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1 Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-34080

---

Montag bis Freitag	<b>Mittagstisch</b>
12:00–13:30 Uhr	im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

---

jeden Sonntag	<b>Tanzen mit Livemusik</b>
14:00–17:00 Uhr	im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

---

# **Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz**

## **Projektkoordination**

Sarah Jane März

Telefon 0511/168-48018, Fax 0511/168-46401

E-Mail SarahJaneMaerz@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 bis 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 10:00–12:00 Uhr

und im Stift zum Heiligen Geist

Heiligengeiststraße 20 , 30173 Hannover

freitags von 13:00–15:00 Uhr

sowie nach Terminvereinbarung

Telefon 0511/168-43829



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags  
Gruppe I  
9:30–10:30 Uhr  
Gruppe II  
10:40–11:30 Uhr

**Gymnastik**  
Leitung: Tatjana Bechthold  
Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)  
Nicht in den Schulferien montags

---

dienstags  
Gruppe I  
11:00–12:00 Uhr  
donnerstags  
Gruppe II  
11:30–13:00 Uhr

**Bewegungsübungen**  
Leitung: Tatjana Bechthold  
Online per Zoom

---

dienstags  
15:00–17:00 Uhr

**Kartenspiel**  
Rommé Gruppe  
Leitung: Anni Hermsen  
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)

---

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

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 Hermsen

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 Forum 3 (EG)

freitags

Gruppe 1

15:00–16:00 Uhr

Gruppe 2

16:00–17:00 Uhr

Gruppe 3

17:00–18:00 Uhr

**Line Dance/Tanzen**

Leitung: Natalia Mironova

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 (UG)

freitags

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: Aliya Lange

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 (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)

---

## Offene Angebote in Kooperation mit dem Quartier Bult

**Wochenprogramm im Quartier Bult:  
Begegnung – Beratung – Bildung**

### Seniorenbüro Bult

Stift zum Heiligen Geist, Heiligengeiststraße 20, 2. Etage, 30173 Hannover  
Heike John, Telefon 0511/89599-252  
Annette Voigt, Telefon 0511/89599-253

dienstags  
15:00–16:00 Uhr

**Spanisch**  
Kursleitung: Pilar Alcande

---

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

**Literaturkreis**  
Kursleitung: Margaretha Hunfeld

---

mittwochs **Französisch I**  
9:30–10:30 Uhr Kursleitung: Josiana Brix

---

mittwochs **Französisch II**  
10:45–ca. 11:45 Uhr Kursleitung: Josiana Brix

---

mittwochs **Boules (Frühling/Sommer)**  
14:30–ca. 16:00 Uhr Begleitung: Jorly Helfen

---

jeden 2. Donnerstag **Handytrainer**  
im Monat Kursleitung: Schülerinnen der Hannah-Arendt-Schule  
9:30–11:00 Uhr (Berufsbildende Schule), abweichender Veranstaltungsort im  
Rats- u. v., Soden-Kloster, Willestraße 8, 30173 Hannover

---

freitags **Mini-Bridge**  
15:15–16:15 Uhr Kursleitung: Frau Maiken Esken

---

Organisatorische Veränderungen sind möglich. Bitte beachten Sie entsprechende  
aktuelle Hinweise.

# **Mittelfeld, Wülfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen** Stadtbezirk 8

## **Wir sind für Sie da:**

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

dienstags  
14:00–14:30 Uhr  
**Bewegung im Sitzen**  
Leitung: Brigitte Lutat  
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

---

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 Seibelberg  
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

---

jeden 1. und 3.  
Mittwoch im Monat  
9:30–11:30 Uhr

**Digitale Videogruppe**  
Leitung: Jürgen Rode  
Quartierstreff Döhren, Borgertrickstraße 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  
14:00–14:45 Uhr  
15:00–15:45 Uhr

**Qigong**  
Leitung: Minh Nhuan Tran  
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

---

mittwochs  
14:00–14:45 Uhr  
15:00–15:45 Uhr

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

---

donnerstags  
16:00–16:45 Uhr

**Qigong**  
Leitung: Thuy Ngoc Tran  
St. Michael Kirchengemeinde  
Pfarrheim, Hildesheimer Straße 365

---

donnerstags  
ab 16:00 Uhr  
nach Absprache

**Pétanque**  
in den Sommermonaten  
Generationen Fitnessparcours Wülfel

---

jeden 1. Sonntag  
im Monat  
ab 14:00 Uhr

**Bewegender Kaffeeklatsch**  
Leitung: Dagmar Kluge  
Café Korthaus, Garkenburgerstraße 46

---

## **Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot**

donnerstags  
Beginn 13:30 Uhr  
Programmbeginn  
14:30 Uhr

Mittelfeld: **Donnerstag-Klub**  
Leitung: Monika Wucherpfennig  
Begegnungsstätte Mittelfeld  
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  
dienstags 15:00–17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Regelmäßig im Quartier

- |  |   |
|--|---|
| montags<br>10:00–12:00 Uhr                             | <b>Handy-Laptop-PC-Sprechstunde</b><br>Leitung: Rainer Heißenberg<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13  |
| dienstags<br>11:00–14:00 Uhr                           | <b>Offene Kreativsprechstunde</b><br>Leitung: Karin Schneider<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13  |
| dienstags<br>15:00–17:00 Uhr                           | <b>Offene Sprechstunde im Quartier</b><br>Kostenfreie Beratung zu allen Themen rund ums Alter(n)<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13                                   |
| jeden 1. und 3.<br>Mittwoch im Monat<br>9:30–11:30 Uhr | <b>Digitale Videogruppe</b><br>Leitung: Jürgen Rode<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13  |
| mittwochs<br>14:00–17:00 Uhr                           | <b>Offene Skat-Gruppe</b><br>Leitung: Manouchehr Khaze<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13   |
| samstags<br>10:00–12:00 Uhr                            | <b>Offene Smartphone-, Laptop- und<br/>Tabletsprechstunde</b><br>Leitung: Sabine Alsleben<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13  |
| einmal im Monat<br>sonntags von<br>10:00–11:30 Uhr     | <b>Mitbringfrühstück für Nachbar*innen</b><br>Leitung: Brigitte Syska<br>Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13<br>Um Anmeldung unter Telefon 0511/9845093 wird gebeten (AB) |

# **Ricklingen, Oberricklingen, Bornum, 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  
ab 10:00

### **Wandern**

Leitung: Irmgard Westphal  
Treffpunkt und Beginn nach Absprache

---

montags  
10:00–10:45 Uhr

### **Gymnastik**

Stadtteilzentrum Ricklingen  
Leitung: Susanne Behnk  
Anne Stache Allee 7, Raum 24

---

montags  
14:00–14:30 Uhr

### **Gymnastik**

Stadtteilzentrum Ricklingen  
Leitung: Susanne Behnk  
Anne Stache Allee 7, Raum 24

---

montags  
nach Absprache  
13:30–14:00 Uhr

### **Gymnastik**

Gemeindehaus St. Thomas Kirche  
Leitung: Ilse Dohmeyer  
Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

---

montags  
14:30–16:00 Uhr

### **„Spielerunde“**

gespielt werden verschiedene Gesellschaftsspiele  
Leitung: Fr. 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

16:30–17:00 Uhr

Körper- und Phantasie Reisen

montags

17:10–17:40 Uhr

Klassisches Autogenes Training

montags

17:40–18:15 Uhr

Progressive Muskelentspannung

---

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

9:00–12:00 Uhr

### **„Farbenzauber“**

durch Farbenzauber zum eigenen Gemälde

Leitung: Herr Albrecht, Stellvertretung: Frau Jacob

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Anmeldung erforderlich, es entstehen Materialkosten

---

dienstags

13:45–14:45 Uhr

### **Topfit 60+**

Leitung: Serap Geldec

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg, Mühlenberger Markt 1

Anmeldung erforderlich

---

dienstags

09:30–10:30 Uhr

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

Leitung: Frau Borchers-Hoffmann

Sportpark Wettbergen, Deveser Str. 32

Anmeldung erforderlich

dienstags

12:00–14:00 Uhr

**„Die Foto-Grafen“ – mühelose Handy Fotografie –  
müheles entdecken**

Leitung: Herr Mander

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 46

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

mittwochs

12:00–13:30 Uhr

**Bewegung nach Musik/Tanzen**

Leitung: Elvira Leise

STZ Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1

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

---

mittwochs  
10:00–11:00 Uhr

**Yoga auf dem Stuhl in Wettbergen**  
Leitung: Frau Borchers-Hoffmann  
Gemeindesaal im Gemeindezentrum Wettbergen  
An der Kirche 23  
Anmeldung erforderlich

---

1x monatlich am  
letzten Mittwoch  
im Monat  
10:30–12:00 Uhr

**Gedächtnistraining**  
Leitung: Frau Hiller  
Senioren- und Pflegestützpunkt  
Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

---

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: Fr. Willuda-Roßa  
Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1  
Anmeldung erforderlich

---

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-Stade-Allee 7, Raum 18  
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-Stade-Allee 7, Raum 24  
Anmeldung erforderlich

---

jeden 2. Donnerstag  
im Monat  
09:00–11:00 Uhr

### **„Ricklinger Frühstückstreff 60+“**

Jeder bringt etwas mit!  
Leitung : Karin Martin  
Im Johanniter Stift Ricklingen  
Kreipeweg 11  
Anmeldung erforderlich

---

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

**„Smartsurfen in netter Runde“  
Gruppe 2: Fortgeschrittene in Ricklingen**

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

---

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

**„Smartsurfen in netter Runde“  
Gruppe 1: Anfänger in Ricklingen**

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

---

freitags  
15:00–16:30 Uhr

**Gesprächskreis zu aktuellen Themen**

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

---

freitags oder  
samstags  
1x monatlich  
12:00 Uhr

**„Wandern mit Andern“**

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

---

jeden 1. Freitag  
im Monat  
11:00–13:00 Uhr

**„Smartsurfen in netter Runde“  
Gruppe 3: Anfänger**

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

---

jeden 1. Freitag  
im Monat  
14:00–16:00 Uhr

**„Smartsurfen in netter Runde“  
Gruppe 4: Fortgeschrittene**

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

---

jeden 3. Samstag  
im Monat  
10:00–12:00 Uhr

**„Gemeinsam statt einsam“ – Frühstücksgruppe**

Jeder bringt etwas mit!  
Leitung : Krista Lissner und Sonja Metz  
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen  
Ricklinger Stadtweg 46  
Anmeldung erforderlich

---

2x 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  
10:30–11:30 Uhr

**Qigong (Chinesische Heilgymnastik)**  
Leitung: Susann Mayer-Schierstädt  
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg  
Mühlenberger Markt 1  
Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,50 € an.

---

## Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

montags  
Beginn 14:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:00 Uhr

Oberricklingen: **Fröhliche Runde – Montag**  
Leitungsteam: Ilse Dohmeyer, Edelgard Sanetra,  
Helga Thelen-Heller  
Gemeindehaus der St. Thomas Kirche  
Wallensteinstraße 32

---

jeden 1. Samstag  
im Monat  
Beginn 14:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr

Oberricklingen: **Samstagscafé – aber bitte  
mit Sahne**  
Leitung: Dagmar Slomke, Ingrid Tenbruck  
Gemeindehaus der St. Thomas Kirche  
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**  
für russischsprachige Senior\*innen  
Leitung: Irina Egorova  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich  
Telefon 0511/5394890

---

montags **Senior\*innenkreis für türkische Frauen**  
Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

dienstags **Gedächtnistraining  
für türkische Senior\*innen**  
Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

---

dienstags **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

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

jeden 3. Dienstag  
im Monat**Wandergruppe „Flotte Sohle“**

Leitung: Joachim Bensemann

Treffpunkt nach Absprache

Das Programm kann in den Begegnungsstätte Pfarrlandstraße 3,  
im SPN-Stadtbezirksbüro, Ricklinger Stadtweg 46, und in der  
Osterstraße 31, abgeholt werden.dienstags, 14-tägig  
in jeder geraden  
Kalenderwoche  
und nach  
Vereinbarung

15:30–17:00 Uhr

**Chorgruppe Linden Leaves**

Leitung: Sybille Hansen

St. Benno Kirche, Offensteinstraße 4

mittwochs

9:00–12:00 Uhr

**Bridge macht Ihrem Kopf Beine!**

Leitung: Jutta Heinrich

Ernst Korte Haus, Posthornstraße 27

[www.Linden-Bridge.de](http://www.Linden-Bridge.de)

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

---

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.  
Donnerstag  
im Monat  
10:45–11:45 Uhr

**Gedächtnistraining und Bewegung  
mit Leichtigkeit und Freude  
Gruppe 1**

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, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

jeden 2.  
Donnerstag  
im Monat  
mittags/abends

**Gemeinsam Essen gehen**

Treffpunkt nach Absprache  
Leitung: Susanne Wischhusen  
Anmeldung erforderlich

---

jeden 3.  
Donnerstag  
im Monat  
10:00–11:00 Uhr

**Gedächtnistraining und Bewegung  
mit Leichtigkeit und Freude  
Gruppe 2**

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, Pfarrlandstraße 3  
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  
Pfarrlandstraße 3

---

jeden 2.  
Donnerstag  
im Monat  
14:00–16:00 Uhr

**Tanztee Übungstreff**

Leitung: Michael Boeken  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

freitags  
11:15–12:15 Uhr

**Englischgruppe „Just for Fun“**

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

---

freitags  
12:30–13:30 Uhr

**Englischgruppe Anfänger\*innen**  
Leitung: Gaure Gabina-Benze  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3  
Anmeldung erforderlich

---

jeden 1. 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 2. 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

---

jeden 1. Sonntag  
im Monat  
14:30–16:30 Uhr

**„Plaudernd auf Schritt und Tritt im Alter fit“**  
Treffpunkt vor der Begegnungsstätte  
Pfarrlandstr. 3, 30451 Hannover  
Leitung: Bettina Pochowski  
Anmeldung erforderlich

---

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

**Frauenfrühstück  
für türkische Seniorinnen**  
Leitung: Selma Metin  
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße  
Pfarrlandstraße 3

---

## Angebote in Kooperation

jeden 3. Dienstag  
im Monat  
14:00–16:00 Uhr

### **Budgetberatung (Haushaltsplan)**

Die Schuldner- und Insolvenzberatung der Landeshauptstadt Hannover in der Begegnungsstätte für Senior\*innen in Linden, Pfarrlandstraße 3, bietet eine Budgetberatung (Haushaltsplan) für Senior\*innen an. Die Beratung ist für Sie kostenlos und selbstverständlich vertraulich. Im Rahmen der offenen Sprechstunde ist eine Terminvereinbarung nicht notwendig.

---

10.06.2026

### **Tanztee Party**

In der Begegnungsstätte  
Pfarrlandstraße 3, 30451 Hannover

12.08. /14.10.26

Im Freizeitheim Linden

14:00–16:00 Uhr

Windheimstraße 4, 30451 Hannover

Ein Kooperationsangebot mit dem Freizeitheim Linden. Es werden Evergreens, altbekannte Lieder, Schlager und auch mal was Moderneres gespielt. Auch eigene Liederwünsche werden berücksichtigt.

---

## Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

### **Projektkoordination**

Sarah Jane März

Telefon 0511/168-48018

E-Mail [SarahJane.Maerz@Hannover-Stadt.de](mailto:SarahJane.Maerz@Hannover-Stadt.de) und [Demenz-aktiv@Hannover-Stadt.de](mailto:Demenz-aktiv@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

---

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

---

donnerstags  
15:30–16:30 Uhr

**Offene Handy-Sprechstunde**  
Leitung: Mohammad Lehfi  
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

---

donnerstags  
16:30–17:30 Uhr

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

---

donnerstags  
17:30–18:30 Uhr

**Offene Smartphone-Sprechstunde  
Fragen rund um das Handy**  
Leitung: Mohammad Lehfi  
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugsstraße 7

---

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

**Minigolf**  
Leitung: Hella Politze  
Bahngolfclub 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

**Gesellige Runde**  
Leitung: Hella Politze  
Anmeldung erforderlich und nach Vereinbarung

---

dienstags  
16:00–17:00 Uhr

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

---

dienstags  
14:00–17:00 Uhr

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

---

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

---

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

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

---

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**

12:15–12.45 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

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

### **Rummikub**

Leitung: Volker Prüve  
Café Kiezbook  
Davenstedt, Davenstedter Markt 25

---

2x im Monat  
donnerstags  
16:30–19:00 Uhr  
und nach  
Vereinbarung

### **Meditation des Tanzes II**

Leitung: Marion Balzer  
Ahlem, Haus der Begegnung  
Krugstraße 7

---

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

---

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

## Stadtbezirk 12

### **Wir sind für Sie da:**

> **N.N.**

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 Heinkel  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

---

montags  
13:00–14:00 Uhr

**Internationale Gymnastikgruppe**  
Leitung: Tatjana Toporik  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54  
Anschließend besteht die Möglichkeit,  
gemeinsam Kaffee zu trinken.

---

montags  
14:30–15:15 Uhr

**Gymnastik**  
Leitung: Tatjana Toporik  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

montags  
15:30–19:00 Uhr

**Tischtennis**  
Leitung: Yury Birger  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

dienstags  
10:00–11:00 Uhr

**Gymnastik**  
Leitung: Yury Birger  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

dienstags  
10:00–11:00 Uhr

**Persischer Literaturkreis**  
Leitung: Brigitte Becker  
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

---

dienstags  
17:30–20:00 Uhr

**Russischer Karaokeclub**  
Leitung: Tamara Katsperovska  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

mittwochs

9:30–10:30 Uhr

### **Lotte-Lettau-Blockflötenkreis**

Leitung: Mirjam Al Naieb

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

1. und 3. Mittwoch  
im Monat

14:00–16:00 Uhr

### **Gedächtnistraining**

Leitung: Inci Atatop

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

donnerstags

10:30–12:00 Uhr

### **Französisch-Konversationskreis**

Leitung: Christiane Schmidt, Ilke Panz,

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

donnerstags

14:30–16:30 Uhr

### **Spielegruppe (Gesellschaftsspiele)**

in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Stöcken

Leitung: Verica Harms

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

---

donnerstags

ab 14:30 Uhr

### **Schachspielen**

Leitung: Olexandr Mordkhilevych

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

---

1. und 3. Donnerstag  
im Monat

15:00–18:00 Uhr

### **Kintopp – Spielfilme**

gemeinsam sehen und darüber reden

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  
15:00–17:00 Uhr

### **Russischsprachiger Treffpunkt**

„Wir halten zusammen“  
Leitung: Nataliya Ivanova  
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

---

freitags  
12:00 Uhr  
1x im Monat

### **Essen gehen**

Die Feinschmecker 2  
Leitung: Gisela Neubauer  
Speiselokale in Hannover

samstags  
12:00 Uhr  
1x im Monat

Die Feinschmecker 1  
Leitung: Gisela Neubauer  
Speiselokale in Hannover

---

sonntags  
12:00 Uhr  
1x im Monat

### **Sonntags kochfrei**

Leitung: Ute Bretschneider  
Speiselokale in Hannover

---

jeden 3. Sonntag  
im Monat  
10:00 Uhr

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

Leitung: Bernd Holland  
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken  
Eichsfelder 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

montags

14:30–16:30 Uhr

### **Stöcken: Montag-Klub**

Leitung: Anette Rolfs

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

mittwochs

14:00–16:00 Uhr

### **Herrenhausen: Treffpunkt Nikolai**

Leitung: Cornelia Buchmann

St.-Nikolai-Stift Herrenhausen

Alte Herrenhäuser Straße 40

jeden 3. Mittwoch  
im Monat

Beginn 15:00 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

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

Leitung: Detlef Gučia

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**

Nordstadtbibliothek–  
StadtGemeinschaftsHausNord  
Engelbostler Damm 57  
301687 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

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

Nordstadtbibliothek–StadtGemeinschaftsHausNord  
Engelbostler Damm 57

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: Galina Hazan  
St. Nikolai-Stift  
Appelstraße 16, 5. Etage, Nordstadt
- 
- mittwochs  
09:30–11:00 Uhr
- „Gemeinsamer Start in den Tag“**  
Plaudern und Frühstück  
Leitung: Regine Hünitzsch  
Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8
- 
- donnerstags  
10:00–11:00 Uhr
- Sitzgymnastik für Senior\*innen**  
im Wohncafé  
Leitung: Erika Bondar  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1
- 
- donnerstags  
10:00  
alle 14 Tage
- Wanderung mit Regine**  
Leitung: Regine Hünitzsch  
Treffpunkt: nach Programm
- 
- donnerstags  
15:00–17:00 Uhr
- Bewegungs- und Gedächtnistraining für türkische Senior\*innen**  
Leitung: Sahibe Sönmez  
Nordstadtbibliothek–StadtGemeinschaftsHausNord  
Engelbostler Damm 57
- 
- donnerstags  
15:00–17:00 Uhr
- Russisches Karaoke**  
Leitung: Tatiana Efimova  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1
- 
- donnerstags  
15:30–17:30 Uhr  
alle 14 Tage
- Digitale Welt – Sprechstunde**  
Leitung: Markus Haber  
Nordstadtbibliothek - StadtGemeinschaftsHausNord  
Engelbosteler Damm 57
-

donnerstags

18:30–21:00 Uhr

alle 14 Tage

**Fotogruppe mit Holger**

Leitung: Holger Hütte

Nordstadtbibliothek–StadtGemeinschaftsHausNord

Engelbosteler Damm 57

freitags

10:00–11:00 Uhr

**Bewegung mit Musik**

Leitung: Erika Bondar

Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

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  
Andersrum, 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  
alle 14 Tage

**Sonntagskaffee für alle**  
Leitung: Galina Hazan  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

sonntags  
16:00–17:00 Uhr  
alle 14 Tage

**Hocker-Tanzen 2**  
Leitung: Tatiana Efimova  
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

# Register

## A

Alter(n)sgerechte  
Quartiersentwicklung..... 5, 57

## B

Bingo..... 71  
Biodanza ..... 23

## C

Chor..... 68

## D

Demenz ..... 45, 72

## E

Entspannung..... 22, 34, 39, 59  
Erlebnis..... 12, 16, 41, 75  
Essen..... 11, 48, 81

## F

Foto..... 60, 86  
Frühstück ..... 15, 32, 35, 44, 56, 62, 64, 71, 85, 86

**G**

Gedächtnistraining .....	24, 30, 53, 61, 67, 69, 70, 80, 85
Gymnastik.....	10, 18, 21, 22, 23, 27, 33, 40, 47, 53, 58, 60, 67, 75, 76, 79, 84

**K**

Kartenspiele (Skat, Doppelkopf, Bridge, Rommé, Canasta) .....	24, 30, 47, 56, 62, 68, 75, 76, 77, 79, 80, 84
Kegeln.....	11, 43
Kintopp.....	24, 32, 41, 80
Konzerte .....	9

**L**

Literatur .....	15, 49, 64, 79
-----------------	----------------

**M**

Malen .....	9, 18, 33, 47, 52, 59
Männer .....	31
Minigolf .....	75
Musik.....	17, 24, 35, 60, 80, 86

**O**

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot .....	12, 26, 44, 49, 54, 65, 82, 87
--	--------------------------------

**P**

PC, Smartphone .....	10, 21, 23, 25, 29, 30, 34, 39, 50, 56, 63, 64, 67, 70, 74
Plattdeutsch .....	17

**Q**

Qigong .....	9, 11, 39, 53, 54, 65
Queer .....	87

**R**

Radfahren, Fahrradfahren .....	17, 22, 32, 75, 81
Rentenberatung .....	30
Russischsprachige/deutsch- russischsprachige Angebote .....	39, 48, 60, 67, 79, 81, 85, 86

**S**

Schach .....	29, 80, 82
Schreibwerkstatt .....	12, 48
Selbstverteidigung .....	22
Seniorenbüro .....	29, 30, 31, 32, 49
Singen .....	18, 19, 22, 23, 52, 62, 68, 79, 85
Sonntagscafé .....	24, 35
Spaziergänge, Wandern .....	16, 35, 58, 63
Spiele .....	15, 29, 30, 31, 36, 40, 48, 58, 69, 80, 84, 86

**T**

Tanzen .....	10, 15, 16, 23, 26, 44, 48, 52, 60, 70, 72, 84, 87
Tischtennis .....	43, 79
Türkischsprachige/deutsch- türkischsprachige Angebote .....	52, 53, 67, 69, 71, 84, 85

**W**

Walking .....	35, 39, 60
---------------	------------

**Y**

Yoga .....	9, 14, 16, 18, 19, 21, 40, 47, 61, 62, 68, 69, 86
------------	---

**Z**

ZWAR .....	82
------------	----



## 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  
MedienSchiff BRuno, [www.msbruno.de](http://www.msbruno.de)

Druck  
Umweltdruckhaus Hannover

Stand  
Juni 2026



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