



**HAN
NOV
ER**

Fachbereich Senioren

Begegnungen in Ihrem Stadtteil

Freizeit- und Kreativangebote

**Januar
bis Juni
2026**

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



Liebe Leser*innen,

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

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

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



Dagmar Vogt-Janssen
Fachbereichsleitung

Beratung und Information

SeniorenServiceZentrum
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345
E-Mail senioren@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Übersicht über die Stadtbezirke

Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo Stadtbezirk 1 Rabea Ebermann	8
Vahrenwald, List Stadtbezirk 2 Susanne Hohnhorst-Kalisch	13
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe Stadtbezirk 3 Doris Landeck	20
Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4 Renate Siebler	28
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5 Katja Steffensen	37
Kirchrode, Bemerode, Wülferode Stadtbezirk 6 Diana Friedenberg	42
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7 Michael Reysin	49

Mittelfeld, Wülfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8 Rosa Bader	53
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren Tatjana Hattig	57
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum Stadtbezirk 9 Bianca Moldenhauer	59
Linden, Limmer Stadtbezirk 10 Seher Sahin	68
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt Stadtbezirk 11 Alexandra Wiechert	76
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen Stadtbezirk 12 	81
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13 Léonie Breuckman	86
Register	91

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 Angebotsspektrum der vielfältigen Senior*innenangebote zu orientieren.

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

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

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

Beratung und Information für Senior*innen mit Zuwanderungsgeschichte

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

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und ist kostenfrei.

> In russischer Sprache:

montags 13 bis 16 Uhr
Osterstraße 31

Weitere Informationen

Dieses Programm finden Sie neben vielen weiteren Informationen auch auf unserer Internetseite www.seniorenberatung-hannover.de

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

Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo

Stadtbezirk 1

Wir sind für Sie da:

> Rabea Ebermann

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

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
dienstags 9:00 – 13:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung
Telefon 0511/168-42652
E-Mail 57.22.1@hannover-stadt.de
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 Zoom	Bewegungsangebot mit Yogaelementen Leitung: Nina Karl
--	---

dienstags 11:00 – 12:00 Uhr	Qigong – chinesische Heilgymnastik Leitung: Barbara Krauss Ernst-Thoms-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duehof neben dem Spielplatz auf der öffentlichen Grünfläche
--------------------------------	--

mittwochs
10:00 – 10:45 Uhr
online über „Zoom“

Wirbelsäulengymnastik – Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner

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

Gymnastik

Leitung: Marie-Luise Seißenberg
St. Nikolai Stift
Bödekerstraße 48
3. Stock

Mittwoch und
Donnerstag
Alle 3 Wochen

Bowling

Leitung: Reiner Schrader
Bowlingworld Hannover
Osterstraße 42
Anmeldung erforderlich

mittwochs
10:00 – 12:00 Uhr

Offene Sprechstunde (digital.KIOSK)

Sprechstunde für Smartphone, Tablet und Laptop
Leitung: Ehrenamtliche Leitung des KSH digital.KIOSK
Röselerstraße 2

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr
10:00 – 11:00 Uhr

Senior*innentanz

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

donnerstags
14:00 – 17:00 Uhr

Kreatives Gestalten

Leitung: Traute Abdel-Moiti
St. Nikolai Stift
Bödekerstraße 48, 2. Stock

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

Kegeln

Leitung: Annelore Kubitzky
„Zur Freude“ Double Tree by Hilton
Hannover Schweizerhof Kegelcenter
Eingang Roscherstraße 7

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

Literarischer Arbeitskreis für Frauen

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

jeden 4. Donnerstag
im Monat
Beginn 18:00 Uhr

Geselliger Donnerstag – Essen gehen für Frauen

Leitung: Sigrid Gilster

freitags
11:30 – 12:30 Uhr

Qi-Gong – Chinesische Heilgymnastik

Leitung: Barbara Krauss
Ernst-Thoms-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duehof
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
 Start am 11.01.2026 Stadtteilzentrum Lister Turm
 Danach immer am Walderseestraße 100, Teestube
 1. Sonntag im Monat

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. Familienbildungs- stätte e.V.
 und der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

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

Beginn Oststadt
 15:00 Uhr **Donnerstag-Klub**
 Vortragsbeginn Leitung: Inge Krokowski-Irrlitz
 16:00 Uhr St. Nikolai Stift
 Bödekerstraße 48, 3. Stock

Vahrenwald, List Stadtbezirk 2

Wir sind für Sie da:

> Susanne Hohnhorst-Kalisch

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Telefon 0511/168-45238

E-Mail 57.22.2a@hannover-stadt.de

> Tatiana Rickert

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.

Telefon 0511/168-33304

E-Mail 57.22.2b@hannover-stadt.de

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße

30159 Hannover

nach Terminvereinbarung

Stadtbezirksbüro FZH Vahrenwald

Vahrenwalder Straße 92

30165 Hannover

Offene Sprechstunde

mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung



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

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 Bertel

Freizeitheim Vahrenwald, Raum 15

Vahrenwalder Straße 92

mittwochs

14:00 – 17:00 Uhr

Von Oktober bis März

Kreativgruppe – Kreatives Gestalten

Leitung: Manana Sadoeva

Freizeitheim Vahrenwald, Raum Töpferwerkstatt

Vahrenwalder Straße 92

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

1 x im Monat
donnerstags
von Mai bis Oktober

Vahrenwalder Radler*innen

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

donnerstags
9:30 – 11:30 Uhr

Senior*innenorchester

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

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

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

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

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck

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

donnerstags
11:40 – 12:50 Uhr
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
Hata-Yogaelementen im Park**

Leitung: Lyudmilla Bograd

online nach Absprache, ansonsten Treffen im Vahrenwalder Park

donnerstags

10:00 – 12:00 Uhr

Aquarellmalgruppe

Leitung: Rosa Grapentin

Ev. Jugendtreff Vahrenwald, Dragonerstraße 17

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

donnerstags

10:30 – 11:30 Uhr

Bewegungsangebot im Moorkamp

Leitung: Lima Demidjonoka

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

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

donnerstags

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

Lukasgemeinde der Ev. Lukaskirche, Dessauerstraße 2

freitags

10:00 – 11:00 Uhr

**Bewegungsangebot mit Yogaelementen
für Einsteiger*innen**

Leitung: Svetlana 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

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

Digital über Zoom

Leitung: Nina Karl

Anmeldung erforderlich

montags **Windows Basiswissen und nützliche
Anwendungen**

10:00 – 11:30 Uhr

Leitung: Lothar Hanstedt, Wilfried Glauer, Edda Schwarck

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

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

10:30 – 11:30 Uhr

Leitung: Hartmut Starke

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

montags **Smartphone/Tablet Gruppe für Android**

11:45 – 13:00 Uhr

Leitung: Wilfried Glauer, Lothar Hanstedt, Edda Schwarck

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

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

12:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Martin Rudat

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

montags **Gymnastik**

13:45 – 14:15 Uhr

Leitung: Irene Sperlich

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Yoga für Senior*innen

Leitung: Ines Wollbrink

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

14:45 – 15:45 Uhr

Yoga auf und mit dem Stuhl

Leitung: Ines Wollbrink

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

16:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Julia Tebbe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

montags

17:00 – 17:30 Uhr

Entspannungsübungen

Leitung: Julia Tebbe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Anmeldung erforderlich

dienstags

9:30 – 11:30 Uhr

Malkreis „Bunte Palette“

Leitung: Klaus Bothe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

Bis 28.02.2025

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
12:15 – 13:15 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Annette Bochynek-Friske
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
Bis 28.02.2025

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 17:00 – 18:00 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	Schneiden und Nähen Leitung: Yvonne Müller-Roloff Begegnungsstätte Vahrenheide Plauener Straße 23 A
freitags 10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining I 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 Loeper
Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loeper, Maria Wolff-Wittmar,
Detlef Wojtera
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
Anmeldung erforderlich

dienstags

16:00 – 17:00 Uhr

Smartphone-Gruppe

Leitung: Otwin Götz, Hartmut 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

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Bothfeld: Montag-Klub

Leitung: Helga Albert

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung Luise-Blume-Straße 1

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Bothfeld: Mittwoch-Klub

Leitung: Helga Albert

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung Luise-Blume-Straße 1

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Bothfeld: **Mittwoch-Klub**
Leitung:, 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
(Epiphanias Sportgemeinschaft)
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

donnerstags
16:45 – 17:45 Uhr

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

donnerstags
18:00 – 19:00 Uhr

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

Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel

Stadtbezirk 4

Wir sind für Sie da:

> Renate Siebler

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Telefon 0511/168-43684

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße

30159 Hannover

Telefon 0511/168-43684

E-Mail 57.22.4@hannover-stadt.de

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

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

Boule-Anlage

ab April 2026,

MTV Groß Buchholz

aktuelle Termine im

Rote-Kreuzstraße 25

Flyer Café Carré oder

auf der Homepage

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

1 x 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 oder www.seniorenberatung-hannover.de/info/engagement/seniorenbuero-roderbruch, unter 0511/2 20 2486 oder bei den jeweiligen Gruppenleitungen.

1 x 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 Filmbeginn kein Einlass mehr möglich

1 x 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

1 x 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.seniorenbuero-roderbruch.de

Angebote in Kooperation

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

Repair Café im Roderbruch

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

Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

Ganzheitliche Bewegungsübungen Gemeinsam fit bleiben

Leitung: Ekaterina Moiseenko
Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3-5

montags
10:00 – 12:00 Uhr

Montagsmaler*innen

Leitung: Christiane Tomberger
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

1. und 3. Montag
im Monat
14:30 – 16:00 Uhr

Offener Montagstreff

Fröhliche Kaffee- und Klönrunde
Leitung: Marion Warnecke
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr
10:50 – 11:35 Uhr

Gymnastik

Leitung: Angelika Pape
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

dienstags
15:30 – 18:30 Uhr

Gemischte Skatgruppe

Leitung: Holger Brumme
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

2. und 4.
Mittwoch im Monat
9:30 – 11:30 Uhr

Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

11 x mittwochs
14.01. bis 25.3.2026
14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldeschluss:
13.01.2026

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

**Offene Sprechstunde
für Smartphone und Tablet**

Kostenfreie Beratung ohne Anmeldung
Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

09.04. bis 17.06.2026 **Smartphone für Anfänger*innen**
mittwochs von 14:00 – 15:30 Uhr
(11 Termine)
Anmeldeschluss: 08.04.2026
Telefonieren, Nachrichten versenden,
Fotos und Internet
Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott
Anmeldung erforderlich unter 0162/5405233 (AB)
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr
Body Fit: Bewegung mit Spaß
Leitung: Ilse Rummenie und Zotti
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr
Gemeinsam spielen (Rummy Cup u. a.)
Leitung: Renate Hollmann
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

Letzter Freitag
im Monat
ab 9:30 Uhr
Gemütliche Frühstücksrunde
Alle bringen etwas mit
Leitung: Christiane Tomberger
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

freitags 15:00 – 17:00 Uhr
**Interessantes aus
Kultur und Wissenschaft**
in russischer Sprache
Leitung: Polina Pesotska
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

2. Sonntag
im Monat
15:00 – 17:00 Uhr
Musikalisches Sonntagscafé
Leitung: Monika Gehle
Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

3. Samstag

im Monat

ab 14:00 Uhr

Walk & Talk

Spazierengehen, klönen und mehr

Leitung: Aykaan Aykut

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

Letzter Sonntag

im Monat

14:00 – 17:00 Uhr

Spielen am Sonntag

Leitung: Ursula Bayer

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

Misburg, Anderten Stadtbezirk 5

Wir sind für Sie da:

> Katja Steffensen

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

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-46725
E-Mail 57.22.5@hannover-stadt.de
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

Auf in den Tag mit Bewegung IV

Leitung: Friederike Hartmann

13:00 – 13:30 Uhr

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

(auf der Matte)

montags

Gruppe 1

9:30 – 10:30 Uhr

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

Leitung: Ute Arndt

Gruppe 2

10:30 – 11:30 Uhr

Gemeindehaus St. Martin

Anderten, Lindenstraße 1 A

montags

14:00 – 16:00 Uhr

Handarbeits- und Bastelgruppe

Leitung: Ursula Dittmar

2. und 4. Montag

im Monat

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

dienstags, 14-tägig

10:00 – 12:00 Uhr

gerade Kalender-

wochen

Klönen am Vormittag für Frauen ab 60

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-46725

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

Nordic Walking

Leitung: Irina Essert
Treffpunkt vor dem Bürgerhaus Misburg
Seckbruchstraße 20

mittwochs
ab 21.01.2026
11:00 – 11:45 Uhr

Zeit für mich – Wohlfühlstunde mit Muskelentspannung

Leitung: Albina Sartorius
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs
ab 21.01.2026
14:30 – 15:15 Uhr

Ruhe finden – 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 Kalender-
wochen

Herzenssprechstunde für

russischsprachige Senior*innen
Leitung: Albina Sartorius
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

donnerstags

Gymnastik

10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Leitung: Anne Muhle

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

donnerstags

Mein Smart Phone (noch) ein Geheimnis

14-tägig, ungerade

wechselnde Themen nach Absprache Gruppe

Kalenderwochen

Leitung: Edelgard Wulff

Gruppe 1 (Android)

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

13:30 Uhr – 15:00 Uhr

Gruppe 2 (Android)

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

1 x im Monat

Erlebnisgruppe

Leitung: Traute Peters

Infos und Anmeldung unter Telefon 0511/168-46725

Frühjahr bis Herbst

Misburger Drahtesel

1 x monatlich

Leitung: Heike Bock und Hans Hartmann

Programm auf Nachfrage

per E-Mail: 57.22.5@Hannover-Stadt.de

dienstags

Qigong

14-tägig, ungerade

Leitung: Renate Kriehoff

Kalenderwochen

Misburg im Park, bei unpassendem Wetter:

9:30 – 10:30 Uhr

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

freitags

Wohlfühlyoga

Gruppe I

Leitung: Christa Rademacher

10:20 – 11:10 Uhr

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Gruppe II

Waldstraße 9

11:20 – 12:10 Uhr

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

1 x 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

1 x monatlich

am 4. Sonntag

im Monat

Einlass ab 14:30 Uhr

Beginn 15:00 Uhr

Kaffee und Klatsch und „Dies und Das“

Leitung: Angelika Holz und Team

Begegnungsstätte Rathaus Misburg

Waldstraße 9

Kirchrode, Bemerode, Wülferode

Stadtbezirk 6

Wir sind für Sie da:

> Diana Friedenberg

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

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-45876
E-Mail 57.22.6@hannover-stadt.de
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

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

Angebote in Kooperation

dienstags 9:30 – 10:30 Uhr	Locker vom Hocker Bewegungsangebot im Sitzen Leitung: Bärbel Ehrlich in Kooperation mit dem TSV Wülferode Mehrzweckhalle, Kirchbichler Straße 6 Das Angebot pausiert in den Schulferien.
jeden 2. Mittwoch im Monat 9:30 Uhr	Quartiersfrühstück im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1 Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-34080
Montag bis Freitag 12:00 – 13:30 Uhr	Mittagstisch im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1
jeden Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr	Tanzen mit Livemusik im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1

Seniorenbüro Kirchrode- Bemerode-Wülferode

Sprechstunde
jeden Montag
11:00 – 13:00 Uhr

Information und Angebote für Senior*innen

im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative
Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1
Telefon 0511/168-48785
www.seniorenbuero-kbwrode.de

Unsere festen Gruppen treffen sich regelmäßig:

montags
15 – 17 Uhr

Spielenachmittag im Seniorenbüro

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

dienstags
10:30 – 11:30 Uhr

Nordic Walking

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

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

Smartphone-Laptop-Hilfe

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

1. Mittwoch
im Monat

Aqua Tage in einer Therme

Zeit und Ziel nach Absprache der Gruppe

Leitung: Ingrid Rudoph, Telefon 0163/8760013

mittwochs
10:00 – 12:00 Uhr

Arbeitskreis digital 60+

Leitung: Gernot Sander

Videokonferenz oder Krokus, Am Thie, Raum H.2.02

mittwochs
14:00 – 17:00 Uhr

Rommé

Leitung: Fanziska Tu, Telefon 0511/37455770

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

1. Donnerstag
im Monat
14:00 – 16:00 Uhr

**Gesprächskreis-Themen rund um die
Lebensphilosophie**

Leitung: Helga Grasshoff, Telefon 0511/8979144

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

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

Boule im Lönsark von April bis Oktober

Kontakt: Rainer Märtens, 0511/ 520714

Boulebahn im Lönsark

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

Kreative Strick-Liesel

Leitung: Christel Hartmann, 0511/60749977

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Skat

Leitung: Michael Droste, 0511/ 813697

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

freitags

14:00 – 17:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Margitta Hobert, 0177/ 7297220

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

1. Sonntag

im Monat

17:00 Uhr

Senioren-Single-Stammtisch

Leitung: Elke Oelert, 0511/2139331

Schützhaus Anderten

Freitag vormittag

4 x jährlich

Männerfrühstück

Leitung: Georg Bertold

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Anmeldung erforderlich unter 0511/168-48785

3. Sonntag

im Monat

14:30 – 17:00 Uhr

Sonntagscafé im Seniorenbüro

Leitung: Gisela Gutkes, 0511 /514454

Seniorenbüro, Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

Termine

03.04./01.05./

29.05./27.06./

24.07./21.08./

18.09./16.10

Tageswanderungen, ca. 12 km

Leitung: Karin Hüsing

Treffpunkte und Ziele werden eine Woche

vorher bekannt gegeben.

Termine

18.04./16.05./

13.06./11.07./

08.08./05.09./

Nachmittagswanderungen, ca. 8 km

Leitung: Karin Hüsing, 0511/525386

Treffpunkte und Ziele werden eine Woche

vorher bekannt gegeben.

Bitte erfragen
Sie die Termine
telefonisch

Senioren Radfahren

Leitung: Dirk Jahn

Abfahrt 14:00 Uhr am Bemeroder Rathausplatz.

Die Ziele werden witterungsabhängig festgelegt
und spätestens eine Woche vorher veröffentlicht.

Winterpause November–März

Wechselnde Angebote des Seniorenbüros
unter www.seniorenbuero-kbwrode.de

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination

N.N.

Telefon 0511/168-41464, Fax 0511/168-46401

E-Mail 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Angebote rund um das Thema Demenz

Demenzberatung im Kompetenzzentrum

Demenz Heinemanhof

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0511/168-34018

Gruppenvormittage im Heinemanhof für

Menschen mit Demenz im Stadtbezirk

jeweils Dienstag und Freitag von 10:00 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
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

Gruppe I

montags

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

Gruppe I

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe II

donnerstags

11:30 – 13:00 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Tatjana Bechthold

Online per Zoom

dienstags

15:00 – 17:00 Uhr

Kartenspiel

Rommé Gruppe

Leitung: Anni Hermesen

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

jeden 3. Dienstag

im Monat

14:00 – 16:00 Uhr

Themen-Kaffeetrinken mit der Bunten Gruppe

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 (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
14:00 – 17:00 Uhr

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

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
14-tägig

Freude am Schreiben (Schreibwerkstatt)
Leitung: Maxi Schwanenberg
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Forum 3 (EG)

freitags
15:00 – 17:00 Uhr
14-tägig

Spielgruppe
Leitung: Anni Hermesen
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 Forum 3 (EG)

freitags
Gruppe 1
15:00 – 16:00 Uhr
Gruppe 2
16:00 – 17:00 Uhr

Line Dance/Tanzen
Leitung: Maxi Schwanenberg
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 (UG)

freitags

Gruppe 1

09:00 – 10:15 Uhr

Gruppe 2

10:30 – 11:45 Uhr

Gruppe 3

12:00 – 13:15 Uhr

**Deutsch-Russische
Gesprächsrunde/Konversationskurse**

Leitung: Anni Hermesen

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

monatlich

Eine Veranstaltungsreihe mit Vorträgen

zu seniorenrelevanten Themen

in Kooperation mit medi terra

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

Weitere Informationen unter www.nebenan.de

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

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

Wir sind für Sie da:

> Rosa Bader

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-45134

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-45134
E-Mail 57.22.8@hannover-stadt.de
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 Seißelberg Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 09:30 – 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, Helga Roeddecker
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
www.seniorenberatung-hannover.de

Quartiersbüro Quartierstreff Döhren

Borgentrickstraße 13
30519 Hannover
dienstags 15:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Regelmäßig im Quartier

montags
10:00 – 12:00 Uhr

Handy-Laptop-PC-Sprechstunde für Android-Geräte

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

dienstags
11:00 – 14:00 Uhr

Offene Kreativsprechstunde

Leitung: Karin Schneider
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

dienstags
15:00 – 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde im Quartier

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

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

Digitale Videogruppe

Leitung: Jürgen Rode
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

mittwochs
14:00 – 17:00 Uhr

Offene Skat-Gruppe

Leitung: Manouchehr Khaze
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

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

Mitbringfrühstück für Nachbar*innen

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

samstags
10:00 – 12:00 Uhr

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

Leitung: Sabine Alsleben
Quartierstreff Döhren, Borgentrickstraße 13

Ricklingen, Oberricklingen, 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
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

Körper-und Phantasiereisen

16:30 – 17:00 Uhr

montags

Klassisches Autogenes Training

17:10 – 17:40 Uhr

montags

Progressive Muskelentspannung

17:40 – 18:15 Uhr

dienstags

„Farbenzauber“

9:00 – 12:00 Uhr

durch Farbenzauber zum eigenen Gemälde

Leitung: Herr Albrecht

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Anmeldung erforderlich, es entstehen Materialkosten

dienstags

Topfit 60+

13:45 – 14:45 Uhr

Leitung: Serap Geldec

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg, Mühlenberger Markt 1

Anmeldung erforderlich

dienstags

Fit und entspannt in den Tag – Sturzprophylaxe und Funktionsgymnastik

09:30-10:30 Uhr

Leitung: Frau Borchers-Hoffmann

Sportpark Wettbergen, Deveser Str. 32

Anmeldung erforderlich

dienstags 15:00 – 16:00 Uhr	Gymnastik auf der Matte Leitung: Serap Geldec Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg, Mühlenberger Markt 1 Anmeldung erforderlich
dienstags 16:30 – 18:30 Uhr	Strick-, Stick- und Häkelkreis mit russischsprachigen Senior*innen und Interessierten Leitung: Ludmilla Stabel Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg, Mühlenberger Markt 1
mittwochs im Sommer 9:00 – 10:00 Uhr im Winter 10:00 – 11:00 Uhr	Walking-Gruppe I für Anfänger Leitung: Renate Reichrath Treffpunkt vor dem Waldschlösschen Mühlenholzweg, Ricklingen
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	Yoga auf dem Stuhl in Wettbergen Leitung: Frau Borchers-Hoffmann Gemeindesaal im Gemeindezentrum An der Kirche 23
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

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

Gedächtnistraining

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

mittwochs
10:00 – 11:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl in Wettbergen

Leitung: Frau Borchers-Hoffmann
Gemeindesaal im Gemeindezentrum
An der Kirche 23
Anmeldung erforderlich

dienstags
12:00 – 14:00 Uhr
(Start der Gruppe
ist am 03.02.2026)

„Die Foto-Grafen“ – mühelose Handy Fotografie – mühelos entdecken

Leitung: Herr Mander
Nicht Gemeindesaal im Gemeindezentrum,
Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen
Ricklinger Stadtweg 46
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 21
Teilnehmer*innenzahl begrenzt
Anmeldung erforderlich

donnerstags

15:00 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

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

donnerstags

15:30 – 17:00 Uhr

Singkreis

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

freitags, im Sommer

9:00 – 10:00 Uhr

Unterwegs im Grünen mit Wassertreten

im Winter

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Fr. Reichrath
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen
Mühlenholzweg, Ricklingen

vierzehntägig!

In den ungraden Wochen

freitags

1 x monatlich

14:00 – 16:00 Uhr

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

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

freitags

1 x monatlich

11:00 – 13:00 Uhr

„Smartsurfen in netter Runde“ Anfänger in Ricklingen

Leitung: Anja Muhs

Senioren- und Pflegestützpunkt Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 46

Anmeldung erforderlich

montags, 14-tägig

im Sommer

10:00 – 11:30 Uhr

im Winter

11:00 – 12:30 Uhr

Boßeln

Leitung: Jörg Pöhler

Treffpunkt: Saarstraße(Hemmingen)

gegenüber Haus Nr. 26

mittwochs

10:00 – 11:00 Uhr

„Atem und Bewegung“

(nach Ilse Middendorf)

Leitung: Annegret Pfeiffer

Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7, Raum U25

Anmeldung erforderlich

freitags

15:00 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger

Stadt- und Schulbibliothek Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1

freitags oder

samstags

1 x monatlich

12:00 Uhr

„Wandern mit Andern“

Wir entdecken die Region mit netten Leuten

Gruppenleitung: Anja Muhs

Treffpunkt nach Absprache in der Region

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

Literaturkreis

Leitung: Anna Buchwald
ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg,
kath. Pfarrgemeinde Maximilian Kolbe
Mühlenberger Markt 5
Teilnehmer*innenzahl begrenzt
Anmeldung erforderlich

Angebote mit Kostenbeitrag

dienstags

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 Euro 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

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	Rommé Leitung: Gudrun Romotzki Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
---------	---

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

jeden 1. Montag	Bingo Nachmittag Leitung: Dagmar Slomke Gemeindehaus St. Nikolaikirche Sackmannstraße 27
-----------------	--

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

**Gedächtnistraining
für türkische Senior*innen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags

12:00 – 13:00 Uhr

**Bewegungsübungen
für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags

13:30 – 14:30 Uhr

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 1

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

Bewegung mit Yogaelementen Gruppe 2

Leitung: Marine Karapetian

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

dienstags

14:00 – 17:00 Uhr

Rommé für Frauen ab 60 Jahren

Leitung: Hannelore Graeber

Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4

Anmeldung erforderlich

jeden 3. Dienstag

im Monat von

14:00 – 16:00 Uhr

Budgetberatung (Haushaltsplan)

Die Schuldner- und Insolvenzberatung der Landeshauptstadt Hannover in der Begegnungsstätte für Senior*innen in Linden, Pfarrlandstr. 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.

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

mittwochs
14:30 – 16:30 Uhr

Geselliger Treffpunkt – Gesprächs- und Spielkreis

Leitung: Karin Huber

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

Farbwelten – die Kraft der Farben

Leitung: Judith Kleinemeier

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße

Pfarrlandstraße 3

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

Klön- und Kreativgruppe

Leitung: Dagmar Slomke

Gemeindehaus St. Nikolaikirche

Sackmannstraße 27

1 x im Quartal
10:00 – 12:00 Uhr

Jahreszeitenfrühstück

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

mittwochs
15:00 – 16:00 Uhr

**Bewegungsübungen
für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

donnerstags
13:30 – 14:30 Uhr

**Bewegung mit Yogaelementen
Gruppe 3**

Leitung: Marine Karapetian
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

jeden 1. und 3.
Donnerstag
im Monat
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 1. und 3.
Donnerstag
im Monat
12:15 – 13:15 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 – 16:00 Uhr
beginn ab
05.03.2026

Gedächtnistraining und Bewegung mit Leichtigkeit und Freude Gruppe 3

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

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

freitags oder

samstags

1 x monatlich

um 12:00 Uhr

„Wandern mit Andern“

Wir entdecken die Region Hannover mit netten Leuten

Gruppenleitung: Anja Muhs

Treffpunkt: nach Absprache in der Region

jeden letzten

Sonntag im Monat

11:00 – 13:00 Uhr

**Frauenfrühstück
für türkische Seniorinnen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße

Pfarrlandstraße 3

Angebote in Kooperation

Am 11.02.2026
und 15.04.2026
14:00 – 16:00 Uhr

Tanztee Party

im Freizeitheim Linden,
Windheimstraße 4

Ein Kooperationsangebot mit dem Freizeitheim Linden

Es werden Evergreens, altbekannte Lieder, Schlager und auch mal was Moderneres gespielt. Auch eigene Liederwünsche werden berücksichtigt.

Anmeldung erforderlich

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination

N.N.

Telefon 0511/168-41464

Fax 0511/168-46401

E-Mail 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Ahlem, Badenstedt, Davenstedt

Stadtbezirk 11

Wir sind für Sie da:

> Alexandra Wiechert

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
Telefon 0511/168-42651

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42651
E-Mail 57.22.11@hannover-stadt.de
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
14:00 – 15:00 Uhr

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

donnerstags
15:00 – 16:00 Uhr

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

donnerstags
16:00 – 17:00 Uhr

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

montags, 14-tägig **Minigolf**
10:00 – 12:00 Uhr Leitung: Hella Politze
(April bis September) Bahnengolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48 A

montags, 14-tägig **Kunstkreis**
10:00 – 12:00 Uhr Leitung: Hannelore Schaefer
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 1. Montag **Gesellige Runde**
ab 10:00 Uhr Leitung: Hella Politze
November bis März Anmeldung erforderlich und nach Vereinbarung

dienstags **Gymnastik**
16:00 – 17:00 Uhr Leitung: Anke Westphal
Sporthalle Ahlem, Tegtmeerallee 33
In den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen.

jeden 1. Dienstag **Erlebnisgruppe West –**
im Monat 16:00 Uhr **gemeinsam etwas unternehmen**
Programm- Leitung: Hiltrud Ottemann
besprechung TUS Davenstedt, Geveker Kamp 20
Programm auf Anfrage

1 x im Monat **Fahrradgruppe Westend**
mittwochs Leitung: Siegmur Surrey, Ingrid Surrey
ab 13:30 Uhr und Treffpunkt: Geveker Kamp 20, Davenstedt
nach Vereinbarung Programm auf Anfrage
von April bis Oktober

dienstags **Doppelkopf**
14:00 – 17:00 Uhr Leitung: Hannelore Möller
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herk

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Anmeldung erforderlich

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

8:30 – 9:15 Uhr

Gruppe 1

9:15 – 10:00 Uhr

Gruppe 2

10:00 – 10:45 Uhr

Gruppe 3

10:45 – 11:30 Uhr

Gruppe 4

11:30 – 12:15 Uhr

Gruppe 5

mittwochs

Sitzgymnastik

12:15 – 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

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

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

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

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

jeden 2. und 4.
Samstag im Monat
14:30 – 17:30 Uhr
und nach
Vereinbarung

Meditation des Tanzes
Leitung: Marion Balzer
Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte
Woermannstraße 70 A, Davenstedt

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

Meditation des Tanzes II
Leitung: Marion Balzer
Ahlem, Haus der Begegnung
Krugstraße 7

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

Stadtbezirk 12

Wir sind für Sie da:

> **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

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 Heinzel
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

montags
13:00 – 14:00 Uhr

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

Gymnastik

montags
14:30 – 15:15 Uhr

Leitung: Tatjana Toporik
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags
10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Brigitte Becker
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

montags
15:30 – 19:00 Uhr

Tischtennis
Leitung: Yury Berger
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

jeden Dienstag
16:00 – 18:00 Uhr

Persischer Literaturkreis
Leitung: Seyedeh Atieh Sajadi
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags
17:30 – 20:00 Uhr

Russischer Karaokeclub
Leitung: Tamara Katsperovska
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

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: Anette Rolfs
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

Essen gehen

freitags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Die Feinschmecker 2

Leitung: Gisela Neubauer

Speiselokale in Hannover

samstags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Die Feinschmecker 1

Leitung: Gisela Neubauer

Speiselokale in Hannover

sonntags

12:00 Uhr

1 x im Monat

Sonntags kochfrei

Leitung: Ute Bretschneider

Speiselokale in Hannover

jeden 3. Sonntag
im Monat

10:00 Uhr

Fahrradtouren in und um Hannover

Leitung: Bernd Holland

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken

Eichsfelder Straße 101

Angebote in Kooperation

dienstags	Funktionstraining für Ältere
11:00 – 12:00 Uhr	Anmeldung erforderlich unter Telefon 0511/756588
donnerstags	Physikalische Praxis, Eichsfelderstraße 95
17:00 – 18:00 Uhr	in Kooperation mit dem Projekt „Gesund in Stöcken“

dienstags	ZWAR – Schachgruppe für
15:00 – 19:00 Uhr	Anfänger*innen und Fortgeschrittene
	Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstraße 101
	in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

mittwochs	Herrenhausen: Treffpunkt Nikolai
14:00 – 16:00 Uhr	Leitung: Cornelia Buchmann
	St.-Nikolai-Stift Herrenhausen
	Alte Herrenhäuser Straße 40

montags	Stöcken: Montag-Klub
14:30 – 16:30 Uhr	Leitung: Anette Rolfs
	Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

jeden 3. Mittwoch im Monat	Stöcken: Senior*innenclub
Beginn 15:00 Uhr	Schwarze Heide
Programmbeginn	Leitung: Detlef Gucia
15:30 Uhr	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
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, Hainholzer 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, Hainholzer 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

Andersr(a)um, A sternstraße 2

Anmeldung erforderlich bei

Loek Grobben, Telefon 0511/4506788 oder

Bernd Hartenberger, Telefon 0152/51703380

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

donnerstags

15:00 – 17:00 Uhr

Die gesellige Runde

Leitung: Sigrid Becker

Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8

sonntags

15:00 – 16:00 Uhr

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.....	57
--	----

B

Bingo.....	69, 74
Biodanza	24

C

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

D

Demenz	48, 75
--------------	--------

E

Eisenbahn.....	14
Englisch.....	73, 74
Entspannung.....	22, 39, 61
Erlebnis.....	12, 15, 40, 78
Essen, Restaurant	11, 51, 84

F

Foto.....	63, 89
Frühstück.....	15, 32, 35, 44, 47, 58, 72, 74, 88, 89

P

PC, Smartphone	10, 21, 24, 25, 26, 29, 30, 34, 35, 39, 45, 58, 69, 73, 77
Pilates.....	27
Plattdeutsch	16

Q

Qigong	9, 40, 55, 56, 67
Queer	90

R

Radfahren, Fahrradfahren	17, 23, 32, 48, 78, 84
Rentenberatung	30
Russischsprachige/deutsch- russischsprachige Angebote	18, 22, 35, 39, 52, 62, 69, 82, 84, 88, 89

S

Schach.....	29, 83, 85
Schreibwerkstatt.....	51
Selbstverteidigung	23
Seniorenbüro.....	29, 45
Singen.....	18, 22, 23, 54, 64
Sonntagscafé.....	25, 35, 47
Spaziergänge, Wandern.....	16, 36, 60, 65, 74
Spiele	15, 25, 29, 30, 35, 36, 41, 45, 50, 60, 71, 82, 83

T

Tanzen	10, 15, 24, 27, 44, 51, 54, 62, 75, 80, 87, 90
Tischtennis	43, 82
Türkischsprachige/deutsch- türkischsprachige Angebote	54, 55, 69, 70, 72, 74, 87, 88

W

Walking	39, 45, 62
---------------	------------

Y

Yoga	9, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 40, 50, 62, 63, 70, 72, 89
------------	---

Z

ZWAR.....	85
-----------	----



Weitere Informationen

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

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

Redaktion
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung
MedienSchiff BRuno, www.msbruno.de

Druck
QUBUS media GmbH

Stand
Dezember 2025



www.seniorenberatung-hannover.de