

HAN
NOV
ER



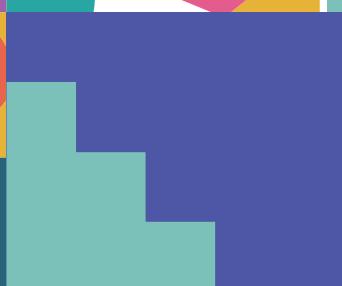
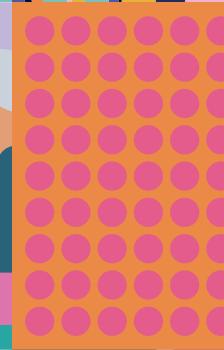
Fachbereich Senioren

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 seniorenechte 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

1

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 Yogalelementen

Leitung: Nina Karl

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Qigong – chinesische Heilgymnastik

Leitung: Barbara Krauss

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

10 **Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo**
Stadtbezirk 1

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

mittwochs **Gymnastik**
1. Gruppe Leitung: Marie-Luise Seißelberg
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

Waldenseestraße 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/Duvehof

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

12 **Calenberger Neustadt, Mitte, Oststadt, Zoo**
Stadtbezirk 1

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

1x 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

2

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

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

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

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
Lukasgemeinde 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.

1x 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: 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.

20 **Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe**
Stadtbezirk 3

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 9:30 – 10:30 Uhr Digital über Zoom	Gesichtsyoga Digital Leitung: Nina Karl Anmeldung erforderlich
montags 10:00 – 11:30 Uhr	Windows Basiswissen und nützliche Anwendungen Leitung: Lothar Hanstedt, Wilfried Glauer, Edda Schwarck Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A Anmeldung erforderlich
montags 10:30 – 11:30 Uhr	Sprechstunde 1 für iPhone/iPad/und IOS (Apple) Leitung: Hartmut Starke Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
montags 11:45 – 13:00 Uhr	Smartphone/Tablet Gruppe für Android Leitung: Wilfried Glauer, Lothar Hanstedt, Edda Schwarck Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A Anmeldung erforderlich
montags 12:00 – 13:00 Uhr	Sprechstunde 2 für Smartphone/Tablet für Android und Windows Leitung: Martin Rudat Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
montags 13:45 – 14:15 Uhr	Gymnastik Leitung: Irene Sperlich Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung Luise-Blume-Straße 1

22 **Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe**
Stadtbezirk 3

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

24 **Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe**
Stadtbezirk 3

mittwochs **Sanfte Gymnastik für die Halswirbelsäule**
13:30 – 14:15 Uhr Leitung: Nina Karl
ab Februar 2025 Begegnungsstätte Vahrenheide Plauener Straße 23 A

mittwochs **Gymnastik**
13:45 – 14:15 Uhr Leitung: Irene Sperlich
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche, Niggemannweg 18

mittwochs **Gymnastik**
13:45 – 14:15 Uhr Leitung: Christina Pohl
Begegnungsstätte der Luise-Blume-Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

mittwochs **Biodanza – Tanz der Lebensfreude
und Begegnung**
16:00 – 17:30 Uhr Leitung: Ulrike Thelen
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs **Smartphone/Tablet/Laptop
Sprechstunde DIGITAL**
14-tägig Leitung: Christin Lütge
17:00 – 18:00 Uhr Anmeldung erforderlich
Digital über Zoom

donnerstags **Schneidern und Nähen**
Gruppe I Leitung: Yvonne Müller-Roloff
9:00 – 10:30 Uhr Begegnungsstätte Vahrenheide
Gruppe II Plauener Straße 23 A
10:30 – 12:00 Uhr

freitags **Gedächtnistraining 1**
10:00 – 11:00 Uhr 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, Maria Wolff-Wittmar,
Detlef Wojtera

Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
Anmeldung erforderlich

26 **Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe**
Stadtbezirk 3

dienstags **Smartphone-Gruppe**
16:00 – 17:00 Uhr Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
Anmeldung erforderlich

donnerstags **Smartphone Sprechstunde**
10:00 – 11:20 Uhr Leitung: Dagmar Wege
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

donnerstags **PC-Fortgeschrittenen Gruppe**
14:00 – 15:30 Uhr 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 **Bothfeld: Montag-Klub**
Programmbeginn Leitung: Helga Albert
15:30 Uhr Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung Luise-Blume-Straße 1

Beginn 14:30 Uhr **Bothfeld: Mittwoch-Klub**
Programmbeginn Leitung: Helga Albert
15:30 Uhr 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

4

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

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

30 **Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel**

Stadtbezirk 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

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 oder www.seniorenberatung-hannover.de/info/engagement/seniorenbuero-roderbruch, unter 0511/2 20 2486 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.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 Telefonieren, Nachrichten versenden,

14:00 – 15:30 Uhr Fotos und Internet

(11 Termine) Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Anmeldeschluss: Anmeldung erforderlich unter 0162/5405233 (AB)

08.04.2026 Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

donnerstags **Body Fit: Bewegung mit Spaß**

10:00 – 11:00 Uhr Leitung: Ilse Rummenie und Zotti

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

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

14:00 – 17:00 Uhr Leitung: Renate Hollmann

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

Letzter Freitag **Gemütliche Frühstücksrunde**

im Monat Alle bringen etwas mit

ab 9:30 Uhr Leitung: Christiane Tomberger

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

freitags **Interessantes aus**

15:00 – 17:00 Uhr **Kultur und Wissenschaft**

in russischer Sprache

Leitung: Polina Pesotska

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

2. Sonntag **Musikalisches Sonntagscafé**

im Monat Leitung: Monika Gehle

15:00 – 17:00 Uhr Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

36 **Groß-Buchholz, Kleefeld, Heideviertel**

Stadtbezirk 4

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

5

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

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

40 **Misburg, Anderten**

Stadtbezirk 5

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

1x im Monat

Erlebnisgruppe

Leitung: Traute Peters

Infos und Anmeldung unter Telefon 0511/168-46725

Frühjahr bis Herbst

Misburger Drahtesel

1x 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 Krieghoff

Kalenderwochen

Misburg im Park, bei unpassendem Wetter:

9:30 – 10:30 Uhr

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

freitags

Wohlfühl-yoga

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

Spieldienstag 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, Wülfenrode 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 Wülfenrode

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 Wülfenrode

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

Angebote in Kooperation

dienstags	Locker vom Hocker
9:30 – 10:30 Uhr	Bewegungsangebot im Sitzen
	Leitung: Bärbel Ehrlich
	in Kooperation mit dem TSV Wülfenrode
	Mehrzweckhalle, Kirchbichler Straße 6
	Das Angebot pausiert in den Schulferien.

jeden 2. Mittwoch	Quartiersfrühstück
im Monat 9:30 Uhr	im Café Heinemanhof, Heinemanhof 1
	Anmeldung erforderlich, Telefon 0511/168-34080

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

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

Seniorenbüro Kirchrode-Bemerode-Wülfenrode

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

Spieldenachmittag 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.

46 **Kirchrode, Bemerode, Wülfenrode**
Stadtbezirk 6

1. Mittwoch
im Monat

Aqua Tage in einer Therme

Zeit und Ziel nach Absprache der Gruppe

Leitung: Ingrid Rudolph, 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 Löns park von April bis Oktober

Kontakt: Rainer Märtens, 0511/ 520714

Boulebahn im Löns park

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.

48 **Kirchrode, Bemerode, Wülfersode**
Stadtbezirk 6

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

7

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gruppe I	Gymnastik
montags	Leitung: Tatjana Bechthold
9:30 – 10:30 Uhr	Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)
Gruppe II	Nicht in den Schulferien montags
10:40 – 11:30 Uhr	
<hr/>	
Gruppe I	Bewegungsübungen
dienstags	Leitung: Tatjana Bechthold
11:00 – 12:00 Uhr	Online per Zoom
Gruppe II	
donnerstags	
11:30 – 13:00 Uhr	
<hr/>	
dienstags	Kartenspiel
15:00 – 17:00 Uhr	Rommé Gruppe
	Leitung: Anni HermSEN
	Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Forum 3 (EG)
<hr/>	
jeden 3. Dienstag	Themen-Kaffeetrinken
im Monat	mit der Bunten Gruppe
14:00 – 16:00 Uhr	Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 (EG)
<hr/>	
mittwochs	Bewegungsübungen
8:45 – 10:00 Uhr	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 Hermsen

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	Deutsch-Russische Gesprächsrunde/Konversationskurse
Gruppe 1	Leitung: Anni Hermsen
09:00 – 10:15 Uhr	Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90 (EG)
Gruppe 2	
10:30 – 11:45 Uhr	
Gruppe 3	
12:00 – 13:15 Uhr	

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

mittwochs	Südstadt: Mittwoch-Kreis Emmanuel Geibel
14:30 – 16:30 Uhr	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

8

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags **Senior*innentanz**

10:00 – 11:15 Uhr Leitung: Elvira Leise

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

montags **Gesprächskreis für
türkische Senior*innen**

„Sohbet Saati“

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

montags **Bewegungsübungen
für türkische Senior*innen**

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

montags **Bewegungsübungen**

16:00 – 18:00 Uhr Leitung: Sergejs Girins

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags **Freude am Singen**

10:00 – 11:15 Uhr Leitung: Natascha Herzberg

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags **Malen**

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

dienstags **Bewegung im Sitzen**

14:00 – 14:30 Uhr 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

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

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

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

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

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

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

Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren

Wir sind für Sie da:

› Tatjana Hattig

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

SeniorenServiceZentrum

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-30773
E-Mail 57-Quartiersentwicklung-doehren@Hannover-stadt.de
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

9

60 **Ricklingen, Oberricklingen, Bornum, Mühlenberg, Wettbergen**
Stadtbezirk 9

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags **Wandern**
ab 10:00 Leitung: Irmgard Westphal
Treffpunkt und Beginn nach Absprache

montags **Gymnastik**
10:00 – 10:45 Uhr Stadtteilzentrum Ricklingen
Leitung: Susanne Behnk
Anne Stache Allee 7, Raum 24

montags **Gymnastik**
14:00 – 14:30 Uhr Stadtteilzentrum Ricklingen
Leitung: Susanne Behnk
Anne Stache Allee 7, Raum 24

montags **Gymnastik**
nach Absprache Gemeindehaus St. Thomas Kirche
13:30 – 14:00 Uhr Leitung: Ilse Dohmeyer
Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

montags **„Spielerunde“**
14:30 – 16:00 Uhr 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 –

09:30-10:30 Uhr

Sturzprophylaxe und Funktionsgymnastik

Leitung: Frau Borchers-Hoffmann

Sportpark Wettbergen, Deveser Str. 32

Anmeldung erforderlich

62 **Ricklingen, Oberricklingen, Bornum, Mühlenberg, Wettbergen**
Stadtbezirk 9

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

1x 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

64 **Ricklingen, Oberricklingen, Bornum, Mühlenberg, Wettbergen**
Stadtbezirk 9

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
im Winter
10:00 – 11:00 Uhr
vierzehntägig!
In den ungraden Wochen

Unterwegs im Grünen mit Wassertreten
Leitung: Fr. Reichrath
Treffpunkt vor dem Waldschlösschen
Mühlenholzweg, Ricklingen

freitags
1x 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
1x 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
1x 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-Herkt

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

9:00 – 9:30 Uhr

Gruppe 1

9:45 – 10:15 Uhr

Gruppe 2

10:30 – 11:00 Uhr

Gruppe 3

11:15 – 11:45 Uhr

Gruppe 4

12:00 – 12:30 Uhr

Gruppe 5 (Sanfte Gymnastik)

montags

PC-Beratung

11:30 – 14:30 Uhr

für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Anmeldung erforderlich

Telefon 0511/5394890

montags

Rommé

14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Gudrun Romotzki

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

Senior*innenkreis für türkische Frauen

15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

jeden 1. Montag

Bingo Nachmittag

14:00 – 16:00 Uhr

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

Klöön- und Kreativgruppe

Leitung: Dagmar Slomke

Gemeindehaus St. Nikolaikirche
Sackmannstraße 27

1x 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

1x monatlich

um 12:00 Uhr

„Wandern mit Andern“

Wir entdecken die Region Hannover mit netten Leutem

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

11

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

78 **Ahlem, Badenstedt, Davenstedt**
Stadtbezirk 11

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, Tegtmeyerallee 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

1x im Monat **Fahrradgruppe Westend**
mittwochs Leitung: Siegmar 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-Herkt

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

Leitung: Ute Malz-Herkt

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Anmeldung erforderlich

Teilnehmer*innenzahl begrenzt

mittwochs

Klönschnack am Mittwoch

Leitung: Ergül Ünal, Selma Ünal

Kurt Partzsch Begegnungsstätte

Woermannstraße 70 A, Davenstedt

mittwochs

Skat und Rommé-Gruppe

Leitung: Dagmar Neils, Bernhard Bernecker

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger

Café Kiezbook

Davenstedt, Davenstedter Markt 25

80 **Ahlem, Badenstedt, Davenstedt**
Stadtbezirk 11

donnerstags **Rummikub**
14-tägig
14:00 – 16:00 Uhr
Leitung: Volker Pröve
Café Kiezbook
Davenstedt, Davenstedter Markt 25

freitags **Rommé-Gruppe**
14:00 – 17:00 Uhr
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

Leitung: Hannelore Möller
Ahlem, Haus der Begegnung
Krugstraße 7

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

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

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

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

82 **Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder,
Nordhafen, Burg, Ledeburg, Leinhausen**
Stadtbezirk 12

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags **Skatspielen**
ab 13:30 Uhr Leitung: Wolfgang Heinzel
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

montags **Internationale Gymnastikgruppe**
13:00 – 14:00 Uhr Leitung: Tatjana Toporik
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54
Anschließend besteht die Möglichkeit,
gemeinsam Kaffee zu trinken.

Gymnastik

montags Leitung: Tatjana Toporik
14:30 – 15:15 Uhr Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags Leitung: Brigitte Becker
10:00 – 11:00 Uhr Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

montags **Tischtennis**
15:30 – 19:00 Uhr Leitung: Yury Berger
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

jeden Dienstag **Persischer Literaturkreis**
16:00 – 18:00 Uhr Leitung: Seyedeh Atieh Sajadi
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags **Russischer Karaokeclub**
17:30 – 20:00 Uhr 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)

84 **Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder,
Nordhafen, Burg, Leedeburg, Leinhausen**
Stadtbezirk 12

freitags **Russischsprachiger Treffpunkt**
15:00 – 17:00 Uhr „Wir halten zusammen“
Leitung: Nataliya Ivanova
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

Essen gehen

freitags **Die Feinschmecker 2**
12:00 Uhr Leitung: Gisela Neubauer
1x im Monat Speiselokale in Hannover

samstags **Die Feinschmecker 1**
12:00 Uhr Leitung: Gisela Neubauer
1x im Monat Speiselokale in Hannover

sonntags **Sonntags kochfrei**
12:00 Uhr Leitung: Ute Bretschneider
1x im Monat Speiselokale in Hannover

jeden 3. Sonntag **Fahrradtouren in und um Hannover**
im Monat Leitung: Bernd Holland
10:00 Uhr Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken
Eichsfelder Straße 101

Angebote in Kooperation

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

donnerstags

17:00 – 18:00 Uhr

Funktionstraining für Ältere

Anmeldung erforderlich unter Telefon 0511/756588

Physikalische Praxis, Eichsfelderstraße 95

in Kooperation mit dem Projekt „Gesund in Stöcken“

dienstags

15:00 – 19:00 Uhr

ZWAR – Schachgruppe für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstraße 101

in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

mittwochs

14:00 – 16:00 Uhr

Herrenhausen: Treffpunkt Nikolai

Leitung: Cornelia Buchmann

St.-Nikolai-Stift Herrenhausen

Alte Herrenhäuser Straße 40

montags

14:30 – 16:30 Uhr

Stöcken: Montag-Klub

Leitung: Anette Rolfs

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Straße 101

jeden 3. Mittwoch

im Monat

Beginn 15:00 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Stöcken: Senior*innenclub

Schwarze Heide

Leitung: Detlef Gucia

Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V.

Köllingsmoor 1, 30855 Langenhagen

Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13

Wir sind für Sie da:

› **Léonie Breuckmann**
Dipl. Sozialwissenschaftlerin
Telefon 0511/168-43409

SeniorenServiceZentrum
Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-43409
E-Mail 57.22.13@hannover-stadt.de
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

88 **Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen**
Stadtbezirk 13

dienstags **Café-Kräñzchen**
15:00 – 17:00 Uhr Leitung: Galina Hazan
St. Nikolai-Stift
Appelstraße 16, 5. Etage, Nordstadt

mittwochs **„Gemeinsamer Start in den Tag“**
09:30 – 11:00 Uhr Plaudern und Frühstücken
Leitung: Regine Hünitzsch
Hanova Wohncafé, An der Strangriede 8

donnerstags **Sitzgymnastik für Senior*innen**
10:00 – 11:00 Uhr im Wohncafé
Leitung: Erika Bondar
Hanova Wohncafé, Hainhölzer Markt 1

donnerstags **Wanderung mit Regine**
10:00 Leitung: Regine Hünitzsch
alle 14 Tage Treffpunkt: nach Programm

donnerstags **Bewegungs- und Gedächtnistraining
für türkische Senior*innen**
15:00 – 17:00 Uhr Leitung: Sahibe Sönmez
Nordstadtbibliothek – StadtGemeinschaftsHausNord
Engelbostler Damm 57

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

donnerstags **Digitale Welt – Sprechstunde**
15:30 – 17:30 Uhr Leitung: Markus Haber
alle 14 Tage Nordstadtbibliothek - StadtGemeinschaftsHausNord
Engelbosteler Damm 57

donnerstags

18:30 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage

Fotogruppe mit Holger

Leitung: Holger Hütte

Nordstadbibliothek – 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

90 **Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen**
Stadtbezirk 13

Sonstige Angebote

mittwochs
15:30 – 17:30 Uhr

Queer 60+

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper
Andersr(a)um, Asternstraße 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

G

Gedächtnistraining 23, 24, 25, 30, 55, 63, 70, 72, 73, 83, 88
Gymnastik 9, 11, 10, 18, 21, 22, 23, 24, 27, 34, 38, 40, 50,
55, 60, 61, 62, 67, 69, 78, 79, 82, 87, 88

H

Handarbeiten 24, 38, 46, 58, 62, 71

K

Kartenspiele (Skat, Doppelkopf, Bridge,
Rommé, Canasta) 15, 25, 30, 34, 46, 47, 50, 51, 58, 64, 69,
70, 71, 78, 79, 80, 82, 83, 87
Kegeln 11, 43
Kino, Kintopp 25, 32, 41, 83
Konzerte 9

L

Literatur 15, 66, 82

M

Malen 9, 18, 22, 33, 51, 54
Männer 31, 47
Minigolf 78
Musik 9, 25, 35, 44, 62, 89

O

Offene Treffpunkte
mit festem Programmangebot 12, 26, 44, 52, 56, 67, 85, 90

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 Seniorenzentrum der Stadt Hannover:

Telefon 0511/168-42345

Montag bis Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr

Freitag 8:00 – 13:00 Uhr



**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