

**HAN  
NOV  
ER**

# ***Aktiv durch das 1. Halbjahr 2026***

Fachbereich Senioren

## **Veranstaltungen für Senior\*innen**

Angebote, Beratungen und Informationen

**LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER**



## **Guten Tag,**

auch für den Zeitraum vom 1. Januar bis zum 30. Juni 2026 bietet der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) wieder viele Gelegenheiten für Aktivitäten an. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

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

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

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

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

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



## Ab 08.01.2026, Donnerstag **City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme**

---

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

**Einlass:** 15:00 Uhr

**Filmstart:** 15:45 Uhr

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

**Weitere Termine:** 05.02., 05.03., 02.04., 07.05. und 04.06.

**Leitung:** Peter Görlich

**Vertreter:** Udo Treuer

**Eintritt:** Frei

Kaffee und Kuchen werden kostenfrei angeboten.

Nur solange der Vorrat reicht!

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

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

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

## Ab 12.01.2026, jeden Montag

# Die aktuelle Runde: Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen

---

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

**Beginn:** 10:30 Uhr

Menschen mit Lebenserfahrung kommen einmal wöchentlich zusammen, um gemeinsam gesellschaftspolitische, kulturelle und lokale Themen zu analysieren und zu diskutieren. Auf der Grundlage ihrer Lektüre (Tageszeitungen, Journale, Internet-recherche), werden verschiedene Themenvorschläge von den Teilnehmer\*innen eingebracht und abgestimmt.

Immer ergeben sich aufgrund der verschiedenen Lebensbiographien der engagierten Teilnehmer\*innen interessante, vielseitige, spannende und kontroverse Diskussionen.

Gelegentlicher Besuch wie dauerhafte Teilnahme ist möglich, engagierte Diskussion und aufmerksames „Nur-Hören“ ebenfalls. Dieses kostenlose Angebot der Erwachsenenbildung des KSH ist ein Forum, sich auf unterhaltsame Art eine Meinung zu bilden und bei einem Kaffee im Anschluss interessante neue Menschen kennen zu lernen.

**Dauer:** 90 Minuten

**Weitere Termine:** jeden Montag

**Leitung:** Ingo Wendt, M.A.  
Sozialpsychologe und Historiker

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

12.01.2026, Montag (Januar-März)

13.04.2026, Montag (April-Juni)

## **Sitzgymnastik für alle**

---

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

**Beginn:** 16:00 Uhr

Bewegung ist Lebensfreude – auch im Sitzen! In diesem Kurs trainieren Sie mit gezielten Übungen Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Koordination und stärken Ihren Kreislauf. Die sanften, aber effektiven Bewegungsabläufe fördern Ihre Beweglichkeit und können Verspannungen lösen.

Besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität – aber offen für alle, die auf gesundheitsbewusste Weise aktiv sein möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dauer:** je Termin 45 Minuten

**Weitere Termine:** 19.01, 26.01, 02.02, 09.02, 16.02, 23.02, 02.03, 09.03, 16.03, jeweils 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr

**Kosten:** 43,00 € Kursentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 261KP96401 (ab Januar) oder 261KP96402 (ab April) unter 0511/168-36250, [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Aktiv  
und Gesund  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

14.01.2026, Mittwoch (Januar-März)

15.04.2026, Mittwoch (April-Juni)

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

---

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

**Beginn:** 13:00 Uhr

### Funktionelle Gesundheitsgymnastik am Mittag

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

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

**Dauer:** je Termin 75 Minuten

**Weitere Termine:** 21.01, 28.01, 04.02, 11.02, 18.02, 25.02, 04.03, 11.03, 18.03, jeweils 13:00 Uhr bis 14:15 Uhr

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 261KP96403 (ab Januar) oder 261KP96404 (ab April) unter 0511/168-36250, [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Aktiv und Gesund  
Burgstraße 14, 30159 Hannover



## 14.01.2026, Mittwoch

# Grundlagenmodul Smartphone und Tablet (Android)

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones oder Tablet, aber Lust neues zu lernen? Jeder ist willkommen!

Kostenlose Schulungsgeräte können für die Kursdauer ausgeliehen werden. Für Fragen und Hilfe steht Ihnen ein Team aus zwei Dozenten zur Verfügung.

Hier werden grundsätzliche Funktionen besprochen und ausprobiert: Wie verbinden Sie das Gerät mit dem Internet, wie können Sie Suchmaschinen nutzen oder Ihre E-Mails lesen?

Weitere Angebote aus dem Bereich Laptop, Smartphone, Tablet oder Künstliche Intelligenz erfragen Sie bitte beim Veranstalter.

**Dauer:** 6 Termine, je 120 Minuten

**Moderation:** Volker Erdmeier

**Kosten:** 72,00 €

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

## 15.01.2026, Donnerstag

### **A2-B1 Very Easy Conversation**

---

- Treffpunkt:** Haus der VHS Hannover  
Burgstraße 14  
30159 Hannover
- Beginn:** 13:15 Uhr
- Dauer:** je Termin 90 Minuten
- Weitere Termine:** 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02.,  
05.03., 12.03. und 19.03.,  
jeweils 13:15 Uhr bis 14:45 Uhr
- Anmeldung:** 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02.,  
05.03., 12.03., 19.03.,  
jeweils 13:15 Uhr bis 14:45 Uhr
- Kosten:** 88 € Kursentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 261KP72714  
unter 0511/168-45359,  
[sprachen.vhs@hannover-stadt.de](mailto:sprachen.vhs@hannover-stadt.de) oder  
[www.vhs-hannover.de/sprachen](http://www.vhs-hannover.de/sprachen)
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Englisch  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

## 27.01.2026, Dienstag

# Besuch des Niedersächsischen Landtages

---

**Treffpunkt:** 15:45 Uhr auf den Stufen des  
Niedersächsischen Landtages  
Hannah-Arendt-Platz 1, 30159 Hannover

**Beginn:** 16:00 Uhr

Wir sind über das Büro des ehemaligen Ministerpräsidenten Stephan Weil zum Besuch des Niedersächsischen Landtages eingeladen worden. Wir werden auf den Stufen des Landtages empfangen.

**Ohne ein gültiges Ausweisdokument kommt niemand hinein, bitte mitbringen. Wir gehen gemeinsam ins Haus, nicht eigenständig.**

Zum Einschließen von Rucksäcken, Jacken und Wertsachen wird ein Ein- oder Zwei-Euro-Stück benötigt

Frau Amelie Hensel organisiert den Besuch der Plenartribüne, eine Führung und eine Diskussion mit einem Abgeordneten. Bitte beachten Sie, dass dies von der jeweiligen Tagesordnung abhängt.

**Leitung:** Wolfgang Kahnert

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldungen nimmt  
Herr Kahnert unter 0152/04 49 90 18 oder  
per E-Mail an [kahnertwolfgang@web.de](mailto:kahnertwolfgang@web.de) an.

Die maximale Teilnehmer\*innen-Zahl ist auf  
20 Personen begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

28.01.2026, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Wie schütze ich mich vor Trickbetrug und Diebstahl? Die Polizei klärt auf**

---

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

Vor dem Hintergrund, dass Menschen nach wie vor Opfer von Straftaten werden – oftmals mit erheblichen finanziellen Verlusten und psychischen Belastungen – sensibilisiert die Polizeidirektion Hannover in Veranstaltungen und Aktionstagen zum Thema Trickbetrug.

Zu den Zielen zählt u.a. die Reduzierung des Risikos, Opfer eines Trickbetrugs oder -diebstahls zu werden, was durch eine breite Aufklärung über typische Maschen erfolgt.

In diesem Vortrag wird der Schwerpunkt auf Betrüger gelegt, die online agieren, der Einzeltrick, falsche Polizeibeamte, Schockanrufe und Liebesbetrüger werden erläutert, Vorgehensweisen dargelegt und Strukturen erläutert.

Menschen sollen zu sicherheitsbewusstem Verhalten befähigt werden. Sie sollen wissen, wie sie sich schützen können und wie sie im Ernstfall richtig reagieren.

Darüber hinaus wird im Vortrag ein weiterer Schwerpunkt auf die Folgen und die Verhaltensweisen der Opfer gelegt. Wie kann ich als Angehöriger damit umgehen und die Betroffenen emphatisch unterstützen?

Eine Stärkung des subjektiven Sicherheitsgefühls beginnt dort, wo die Scham über die Taten zu sprechen, endet.

---

Alle Informationen dazu erhalten Sie bei dieser Veranstaltung.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referent\*innen:** Tim Ratajczak, KHK  
BfK des Präv.-Team PI-Hannover

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

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

29.01.2026, Donnerstag

## **Miteinander reden: Gesprächsrunden Politik und Gesellschaft für Senior\*innen**

---

**Treffpunkt:** Haus der VHS Hannover (Raum E32)  
Burgstraße 14  
30159 Hannover

**Beginn:** 09:45 Uhr

Der politische Mensch ist ein auf Gemeinschaft und den Austausch angelegtes Wesen“, fand schon Aristoteles. Diesen Austausch über aktuelle gesellschaftliche, politische und kulturelle Themen wollen wir in einer offenen Gesprächsrunde auf abwechslungsreiche Weise pflegen. Dabei ist der Umgang mit unterschiedlichen Auffassungen eine wichtige und bereichernde Erfahrung. Dazu lesen wir unterschiedliche Informationsquellen. Die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden ausgewählt.

**Dauer:** je Termin 90 Minuten

**Weitere Termine:** 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., jeweils 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr

**Kosten:** 82,80 € Kursentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 261KP12507 unter 0511/168-44776, [gesellschaft.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesellschaft.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich  
Gesellschaft und Politik  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

## 01.02.2026, Sonntag Karnevalssitzung für Senior\*innen

---

**Treffpunkt:** Hangar No.5  
Völgerstrasse 5  
30519 Hannover-Wülfel  
Einlass: 13:33 Uhr

**Beginn:** 14:33 Uhr

Prunksitzung mit Elferrat, Mariechentänzen, Showtänzen,  
Männerballett, Schunkelmusik und Gardetänzen

Kostüm nicht nötig.

Es gibt Kaffee und Kuchen.

**Ende:** ca. 17:33 Uhr

**Kosten:** 11,00 €

**Anmeldung:** Karten an der Tageskasse (VVK: Mail an  
daniela.oehl@eugenesenalaaf.de) aber es  
gibt immer reichlich Karten vor Ort

**Veranstalter:** Karnevalsgemeinschaft Eugenesen Alaaf  
Hannover-Mittelfeld von 1962 e.V.  
Grabenweg 23, 30539 Hannover  
Telefon 0178/21 62 65 4

03.02.2026, Dienstag

## **Aktives Gedächtnistraining: Der Denkparcours**

---

**Treffpunkt:** AWO Begegnungsstätte  
Posthornstraße 27  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

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

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

**Dauer:** 4 Termine, je 60 Minuten

**Moderation:** Katja Kuhnt

**Kosten:** 30,00 €

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123



06.02.2026, Freitag

## Das eigene iPhone kennenlernen: Grundlagen

---

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

**Beginn:** 09:30 Uhr

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

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 13.02., 20.02.,  
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

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

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 261KP54324 unter  
0511/168-49421,  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

16.02.2026, Montag

## **Historica – Menschen, die Geschichte schrieben: Freddie Mercury**

---

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

**Beginn:** 18:30 Uhr

Wenn sein Name fällt, fällt einem auch sofort die Musik seiner langjährigen Band „Queen“ wieder ein. Als Songwriter und Leadsänger dieser berühmten Rockgruppe wurde er berühmt und gab der Band sein Gesicht und seine herausragende Stimme. Welthits wie „Bohemian Rhapsody“ und „Living on my Own“ werden heute noch genauso gerne gespielt und gehört wie das immer wieder (mit)gesungene „We are the Champions“. Aber Freddie Mercury war weit mehr als die „Stimme“ von „Queen“. Als exzentrischer Star war er ein Ausnahmesänger und ist auch viele Jahre nach seinem Tod noch immer präsent.

Freddie Mercury gehört bis heute zu den bekanntesten und populärsten Rocksängern seiner Generation. Was für ein Mensch war Freddie Mercury und was zeichnete sein besonderes Talent und sein Leben aus?

Zum 99. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Beim ersten Informationsabend des Jahres wird es viel Musik geben und wir werden einen Einblick in das Leben und künstlerische Schaffen von Freddie Mercury bekommen.

**Ende:** 20:00 Uhr

**Leitung:** Alfred Grobbel

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht aber nicht unbedingt notwendig. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

20.02.2026, Freitag

## **Erzählcafé Herzenssprechstunde: Geschichten von früher und heute**

---

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

Bei Kaffee, Tee und Keksen unterhalten wir uns in gemütlicher Runde über alte und junge Geschichten unseres Lebens und tauschen liebevoll gewonnene Erinnerungen aus. Vielleicht reisen wir gedanklich nochmal an unsere Herzensorte, hören alte Lieder oder entdecken vergessene Hobbys. Vielleicht finden wir auch Gemeinsamkeiten, über die wir sprechen. Und ganz sicher lachen wir auch herzlich miteinander!

Die Herzenssprechstunde findet an sechs aufeinanderfolgenden Freitagnachmittagen statt.

**Dauer:** 6 Termine, je 120 Minuten

**Moderation:** Jeanette Kießling

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

21.02.2026, Samstag

## **Tanzparty: Die beliebte Party für Singles und Paare**

---

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

**Einlass:** 15:45 Uhr

**Beginn:** 16:00 Uhr

Auch im Frühjahr soll wieder im großen Tanzsaal des Post SV ein abwechslungsreicher Tanznachmittag durchgeführt werden. Dazu erklingt der bewährte Musikmix vom Oldie bis zu den besten Hits von heute. Ob als Paar oder allein, mit Tanzschulkenntnissen oder ohne, zu den Klängen von Walzer, Jive, Rumba, Disco-Music oder Salsa wird reichlich Gelegenheit bestehen, das Tanzbein zu schwingen.

Für das Auge werden wieder mitreißende Tanzshows präsentiert. Bei der Saalhitparade winken wie immer attraktive Preise.

Tanzbegeisterte Herren, die sich als Taxitänzer betätigen möchten, begrüßen wir – mit einem Überraschungspräsent – ganz besonders herzlich und bitten diese daher unbedingt um Voranmeldung.

**Ende:** 19:00 Uhr

**Moderation:** Jürgen Mai

**Eintritt:** 8,00 €

**Karten:** Reservierung per Telefon unter  
0151/566 532 99 oder per E-Mail an  
tanzparty@ttc-gelb-weiss.de sowie  
an der Tageskasse.

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

## 21.02.2026, Samstag

# Smartphone Übungsrunde

---

**Treffpunkt:** AWO Begegnungsstätte  
Posthornstraße 27  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

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

**Dauer:** 5 Termine, je 120 Minuten

**Moderation:** Sabine Alsleben

**Kosten:** 60,00 €

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

24.02.2026, Dienstag

## Was ist Künstliche Intelligenz (KI)?

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

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

**Ende:** 180 Minuten

**Moderation:** Roland Balzer

**Kosten:** 22,00 €

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

25.02.2026, Mittwoch  
**A1 Standardkurs: 1**  
**Englisch nochmal von vorn**  
**mit Zeit und Muße!**

---

**Treffpunkt:** Haus der VHS Hannover  
Burgstraße 14  
30159 Hannover

**Beginn:** 09:45 Uhr

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, den Unterricht aber nochmal von vorn beginnen möchten.

Lehrwerk: „At your leisure A1“, Hueber 978-3-19-102936-4,  
ab Lektion 1

**Dauer:** je Termin 90 Minuten

**Weitere Termine:** 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04.,  
29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.,  
10.06., 17.06., jeweils 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr

**Kosten:** 132 € Kursentgelt und  
10 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 261KP72700 unter  
0511/168-45359,  
sprachen.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/sprachen

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Englisch  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

25.02.2026, Mittwoch

## **Aufbaumodul Smartphone und Tablet (Android)**

---

**Treffpunkt:** AWO Sitzungsraum  
Deisterstraße 85A  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem Android Tablet oder Smartphone, möchten diese aber gerne vertiefen und erweitern? In dem Aufbaumodul werden folgende Themen angeboten, die Schwerpunkte richten sich nach den Interessen der Gruppe:

- Reiseverbindungen (deutschlandweit zu jedem Ort mit Auto, Bus, Bahn, Straßenbahn)
- Datensicherung (Fotos, Briefe, Musik, Videos)
- Android Einstellungen (Browser, Cookies, Datenschutz) und Dateisystem
- Erweiterte Suche im Internet (Wissensdatenbanken, Lexika, YouTube, Mediatheken)
- WhatsApp, Signal und Co.
- Einblick in Online Bezahlssysteme

Weitere Angebote aus dem Bereich Laptop, Smartphone, Tablet oder Künstliche Intelligenz erfragen Sie bitte beim Veranstalter.

**Dauer:** 6 Termine, je 120 Minuten

**Moderation:** Volker Erdmeier

**Kosten:** 72,00 €

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123



## Anfang März 2026

# Besuch des Niedersächsischen Landtages

---

**Das genaue Datum und die Uhrzeit werden noch bekannt gegeben. Für mehr Informationen steht Wolfgang Kahnert unter 0152/04 49 90 18 zur Verfügung.**

**Treffpunkt:** Auf den Stufen des  
Niedersächsischen Landtages  
Hannah-Arendt-Platz 1  
30159 Hannover

Wir sind über das Büro des ehemaligen Ministerpräsidenten Stephan Weil zum Besuch des Niedersächsischen Landtages eingeladen worden. Wir werden auf den Stufen des Landtages empfangen.

**Ohne ein gültiges Ausweisdokument kommt niemand hinein, bitte mitbringen. Wir gehen gemeinsam ins Haus, nicht eigenständig.**

Zum Einschließen von Rucksäcken, Jacken und Wertsachen wird ein Ein- oder Zwei-Euro-Stück benötigt

Frau Amelie Hensel organisiert den Besuch der Plenartribüne, eine Führung und eine Diskussion mit einem Abgeordneten. Bitte beachten Sie, dass dies von der jeweiligen Tagesordnung abhängt.

**Leitung:** Wolfgang Kahnert  
**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldungen nimmt Herr Kahnert unter 0152/04 49 90 18 oder per E-Mail an [kahnertwolfgang@web.de](mailto:kahnertwolfgang@web.de) an. Die maximale Teilnehmer\*innen-Zahl ist auf 20 Personen begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

16.03.2026, Montag

## **Historica – Menschen, die Geschichte schrieben: Marylin Monroe (100. Historica – Vortrag!)**

---

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

**Beginn:** 18:00 Uhr

Wenn es eine Schauspielerin aus den goldenen Jahren der Hollywood-Ära geschafft hat ihre Popularität bis in die heutige Zeit zu erhalten, so ist es zweifelsohne Marylin Monroe. Sie war der attraktive weibliche Star in „Wie angelt man sich einen Millionär“? oder in „Das verflixte 7. Jahr“. Unvergessen ist ihre Rolle als „Sugar“ in dem Klassiker „Manche mögen's heiß“, einem der besten Komödien aller Zeiten. Doch hinter der Fassade der „sexy Blondine“ verbarg sich eine empfindliche Persönlichkeit und ihr früher Tod im Alter von 36 Jahren ist bis heute nicht vollständig geklärt.

Marylin Monroe gehört zu den prägendsten Schauspielerinnen der goldenen Jahre in Hollywood und ihr Porträt ist noch heute ein weltweit verbreitetes Motiv. Welche Filme hat sie uns hinterlassen? Was war das Besondere an diesen Filmen? Und welcher Mensch verbarg sich hinter der Schauspielerin Marylin Monroe?

Zum 100. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Zu diesem Vortragsabend laden wir ab 17.30 Uhr herzlich zu einem kleinen Empfang aus Anlass dieses besonderen Jubiläums ein!

**Ende:** 20:00 Uhr

**Referent\*innen:** Alfred Grobbel

**Anmeldung:** ist erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

25.03.2026, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Einsamkeit oder Alleinsein**

---

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

Wir sind gern allein, doch einsam möchte Niemand sein!

Viele Menschen sind persönlich betroffen, doch wer gibt das gern zu? Über Einsamkeit spricht man nicht. Bemerkte das Umfeld, wie es der/dem Einzelnen geht?

Die soziale Einsamkeit verändert uns. Einsame Menschen werden oft diskriminiert, lassen sich leichter von populistischen Parteien ansprechen, neigen eher zu Verschwörungsmythen. Dem wollen wir entgegenwirken. Wir gestalten unsere demokratische Gesellschaft mit.

Hintergründe und Fragen. Lassen Sie sich informieren und kommen wir ins Gespräch.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referent:** Wolfgang Kahnert

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

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

## 26.03.2026, Donnerstag

# Führung durch das Klärwerk Herrenhausen

---

**Treffpunkt:** Kläranlage Herrenhausen  
Dünenweg 20  
von der Schranke auf dem Bürgersteig,  
gegenüber vom Pförtnerhäuschen

Anfahrt mit der Linie 4/5,  
Haltestelle „Leinhäuser Bahnhof“,  
von dort ca. 10 Min. zu Fuß

„Morgens geduscht, die Zähne geputzt und ganz nebenbei rund 40 Liter Abwasser produziert. Das kennen wir alle — doch was passiert eigentlich mit dem benutzten Wasser? Bei einer Führung zeigen wir Ihnen die Kläranlage Herrenhausen und erläutern alles Wesentliche rund um das Thema Abwasserreinigung.“  
(Quelle: Stadtentwässerung Hannover)

Die Führung ist kostenlos. Vor der Führung erhalten die Besucher eine Sicherheitsunterweisung. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und warme Kleidung.

Auf Wunsch anschließend gemeinsame Einkehr in eines der Herrenhäuser Lokale zum Mittagsimbiss (auf eigene Kosten).

**Zeit:** 10:00 Uhr bis max. 12:00 Uhr (Führung)

**Leitung:** Angela Engelke-v. Bruch

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Höchstteilnehmer\*innenzahl: 15 Personen

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

## 14.04.2026, Dienstag

# Erste Schritte mit Windows 11 am eigenen Laptop: Grundlagen

---

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

**Beginn:** 09:30 Uhr

Dieser Kurs führt Sie behutsam in die Handhabung Ihres Laptops ein. Wir werden grundlegende Bedienmöglichkeiten mit Maus und Tastatur kennenlernen und uns einige Apps (Programme) anschauen. Sie bekommen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die effektive Nutzung von Windows 11. Der Kurs wird Ihnen helfen, den Computer besser zu verstehen und Ängste abzulegen.

Bringen Sie bitte zu dem Kurs Ihren Laptop und das dazugehörige Netzkabel mit.

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 21.04., 28.04.,  
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

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

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 261KP54327 unter  
0511/168-49421,  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

14.04.2026, Dienstag

## **Gesund atmen: So wie wir atmen leben wir**

---

**Treffpunkt:** AWO Begegnungsstätte  
Posthornstraße 27  
30449 Hannover-Linden

**Beginn:** 10:00 Uhr

Entdecken Sie den Vagusnerv, den „Superhelden“ für Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie er Ihr Nervensystem beruhigt und warum Abendrituale Ihnen zu besserem Schlaf und mehr Gelassenheit verhelfen können. Mit leicht umsetzbaren Übungen bringen Sie mehr Ruhe in Ihren Alltag. Marlene Kölln, Nervensystem Coach zeigt Ihnen einfache Techniken, mit denen Sie Stress reduzieren und innere Ruhe fördern können.

**Dauer:** 90 Minuten

**Moderation:** Marlene Kölln

**Kosten:** 18,00 €

**Anmeldung:** ist erforderlich.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

## 16.04.2026, Donnerstag **Stadtführung Hildesheim: Rituale und Gebräuche**

---

**Treffpunkt:** 09:30 Uhr, Hauptbahnhof Hannover  
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)  
Bitte mit Fahrkarte oder gültigem Fahrausweis

09:48 Uhr Abfahrt nach Hildesheim,  
Ankunft 10:13 Uhr

**Beginn:** 11:00 Uhr in Hildesheim

Wir gehen unterschiedliche Bräuche und Ritualen auf den Grund.  
Sie spucken sprichwörtlich in die Hände, klopfen auf Holz.

Dauer der Führung: 1,5 Stunden

Danach ist Zeit für einen Mittagstisch oder ein Bummel durch die  
Geschäfte wäre auch möglich.

**Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.**

**Rückfahrt:** ca. 16:00–17:00 Uhr

**Leitung:** Anna Elisabeth Papen

**Kosten:** Zwischen 5–7 € je nach  
Teilnehmer\*innenzahl (wird vor Ort gekauft)

**Anmeldung:** ist erforderlich bis zum 01.04.2026.  
Höchstteilnehmer\*innenzahl: 15 Personen

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

17.04.2026, Freitag

## **WhatsApp und seine Alternativen: Telegram, Signal, Threema**

---

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

**Beginn:** 09:30 Uhr

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

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

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

**Dauer:** 150 Minuten

**Kosten:** 15,90 € Kursentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung ist nicht möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 261EP54332 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover



17. & 18.04.2026, Freitag & Samstag

## **Workshop:**

# **Übergang leichtgemacht – Wie gestalte ich meine nachberufliche Lebensphase?**

---

**Treffpunkt:** AWO Begegnungsstätte Anderten  
Walter-Clemens-Platz 1  
30559 Hannover

**Beginn:** 11:00 Uhr

In diesem zweitägigen Workshop beschäftigen wir uns mit dem Übergang vom Berufsleben ins Rentenalter:

Was kommt danach? Ein tiefes Loch oder die lang ersehnte Zeit, endlich alles tun zu können, was ich will? Was will ich überhaupt? Was will ich nicht? Wo liegen meine Stärken? Wir setzen uns mit dem Veränderungsprozess auseinander, sammeln Ideen zu einer sinnvollen Gestaltung des sogenannten „Ruhestands“, entdecken Ressourcen, erhalten wertvolle Tipps und blicken am Ende des Tages gemeinsam guten Mutes in die Zukunft.

**Dauer:** jeweils von 11:00–16:00 Uhr

**Moderation:** Jeanette Kießling

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Der Workshop ist kostenfrei.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

22.04.2026, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch: Pflegeleistungen (russischsprachige Veranstaltung)**

---

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

### **Die Veranstaltung ist auf Russisch.**

Informiert wird über pflegerische und vorpflegerische Leistungen aus der gesetzlichen Sozialversicherung, die Anspruchsvoraussetzungen und das entsprechende Antragsverfahren.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referentinnen:** Svetlana Pletenev und Irina Gaikalova  
vom Team der Senior\*innen- und  
Pfleigestützpunktberatung Niedersachsen des  
Kommunalen Seniorenservice Hannover

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

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

23.04.2026, Donnerstag

## **Stadtführung:**

## **Vom Königsworther Platz zur Christuskirche**

---

**Treffpunkt:** Vor dem Café „Extrablatt“  
Königsworther Platz  
(Anfahrt mit den U-Bahn-Linien 4 und 5  
oder Buslinien 100 und 200, Haltestelle  
„Königsworther Platz“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Wir besuchen zwei Friedhöfe, Streifen die Uni und das einstmals Conti-Verwaltungsgebäude, Erinnern uns der Schallplatte. Wir gehen durch Teile der Nordstadt und beenden den Spaziergang an der Christuskirche.

**Leitung:** Anna Elisabeth Papen

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Höchstteilnehmer\*innenzahl: 15 Personen

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

## 30.04.2026, Donnerstag

### **Minigolf: Sport in geselliger Runde**

---

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

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

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

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

**Leitung:** Detlef Meißner

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

**Weitere Termine:** 28.05. und 25.06.

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.

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

## 05.05.2026, Dienstag

# Erste Schritte mit Windows 11 am eigenen Laptop: Vertiefung – Grundlagen

---

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

**Beginn:** 09:30 Uhr

Dieser Kurs führt Sie behutsam in die Handhabung Ihres Laptops ein. Wir werden grundlegende Bedienmöglichkeiten mit Maus und Tastatur kennenlernen und uns einige Apps (Programme) anschauen. Sie bekommen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die effektive Nutzung von Windows 11. Der Kurs wird Ihnen helfen, den Computer besser zu verstehen und Ängste abzulegen.

Bringen Sie bitte zu dem Kurs Ihren Laptop und das dazugehörige Netzkabel mit.

**Dauer:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 12.05., 19.05., 02.06.,  
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 63,60 € Kursentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 261KP54328 unter  
0511/168-49421,  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

05.05.2026, Dienstag

07.05.2026, Donnerstag

## **Stadtrundgänge mit Köpfchen: Denk-Pfad® Hannover 1 & 2**

---

**Treffpunkt:**           **1. Termin:** Neues Rathaus, Trammplatz 2,  
30159 Hannover-Mitte

**2. Termin:** Platz der Göttinger Sieben,  
30159 Hannover-Mitte

**Beginn:**               jeweils 10:00 Uhr

Entdecken Sie die Stadt Hannover und trainieren Sie gleichzeitig spielerisch Ihr Gedächtnis! Die Stadt wird dabei zur Kulisse für spannende Merktechniken und unterhaltsame Gedächtnisübungen. Während Sie eine tolle Zeit im Freien verbringen, werden Bilder, Zahlen und Worte verknüpft und Geschichten entstehen. Stellen Sie Ihr Gedächtnis auf die Probe, wenn es durch besondere Bewegungen herausgefordert wird. Erleben Sie die Stadt aktiv und auf spielerische Weise.

Erfahren Sie unter anderem vor der schönen Kulisse des Neuen Rathauses was der Schrägaufzug in der Kuppel mit Ihrer Merkfähigkeit zu tun hat. Beide Rundgänge können getrennt voneinander erlebt werden und behandeln unterschiedliche Inhalte.

**Rundgang 1:** Neues Rathaus — Aegidienkirche — Markthalle — Altes Rathaus — Marktkirche — Ballhof

**Rundgang 2:** Am Landtag — Göttinger Sieben — Nanas — Hohes Ufer — Leine Welle — Oskar Winter Brunnen — Landtag

**Dauer:**               jeweils 90 Minuten

**Moderation:**       Katja Kuhnt

**Kosten:**             13,00 €

**Anmeldung:**       ist erforderlich.

**Veranstalter:**       Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A  
Telefon 0511/21978-123

13.05.2026, Mittwoch

## **Informationen am Mittwoch:**

### **Sommer – Sonne – Hitze**

### **Was kann man für sich (und andere) tun? Wie sollte man sich verhalten?**

---

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

In den vergangenen Sommern haben wir überdurchschnittlich viele heiße Tage und Nächte erlebt. Besonders mit zunehmendem Alter stellen diese Hitzerekorde eine Herausforderung für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar.

Wie kann ich gut mit der Hitze umgehen? Was sollte ich essen und trinken? Kann ich mich trotzdem sportlich betätigen? Auf diese und weitere Fragen versuchen wir Antworten zu geben.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referentin:** Bianca Moldenhauer, KSH

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

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

28.05.2026, Donnerstag

**Leer:**

## **Ein Tag im Ostfriesland**

---

**Treffpunkt:** 8:00 Uhr Hauptbahnhof Hannover /  
neben der Info

**Abfahrt:** 8:20 Uhr mit dem RE über Bremen  
nach Leer Hbf.

Die Stadt Leer wird auch das „Tor Ostfrieslands“ genannt.

Die Altstadt gilt wegen des guten Erhaltungszustandes ihrer historischen Häuser als „wertvollste“ der Region.

Nach einem kleinen Spaziergang zum Hafen genießen wir in der Ostfriesischen Teestube die traditionelle Teekultur und regionale Köstlichkeiten.

Anschließend erkunden wir gemeinsam die Stadt und haben die Möglichkeit, viel Wissenswertes zu erfahren.

Außerdem können wir an einer Hafen-Rundfahrt bzw. einer Stadtführung teilzunehmen (fakultativ).

### **Die Fahrt ist nicht barrierefrei.**

**Rückfahrt:** ca. 17:41 Uhr ab Leer Hbf.

**Ankunft:** ca. 20:38 Uhr in Hannover Hbf.

**Kosten:** N-Ticket (anteilig) oder D-Ticket  
Eventuell Kosten für die Hafen-Rundfahrt /  
Stadtführung (wird vor Ort entschieden /  
gekauft)

**Leitung:** Angela Herrmann

**Anmeldung:** ist erforderlich.

Höchstteilnehmer\*innenzahl: 15 Personen

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



29.05.2026, Freitag

## Hildesheim:

## Domstadt mit blühendem Rosenstock

---

**Treffpunkt:** Hauptbahnhof Hannover  
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)

**Beginn:** 13:00 Uhr

Fahrt mit dem Zug nach Hildesheim Hbf. Über die Fußgängerzone gehen wir in Richtung Dom. Dort erwarten uns Sehenswürdigkeiten wie zum Beispiel die Christussäule, Maria mit dem Tintenfass, die kunstvolle Bernhardstür und vieles andere Interessante. Im Innenhof des Doms wächst der „Tausendjährige Rosenstock“, den wir vielleicht in voller Blüte erleben können.

Anschließend ist eine kleine Kaffeepause im Foyer des Dom-museums möglich. Fußläufig gut zu erreichen ist vom Dom aus der Magdalenengarten, einer der ältesten Klostergärten Niedersachsens. Gleich nebenan befindet sich die Michaeliskirche mit ihren prunkvollen Deckengemälden, die wir über einen Spiegelwagen betrachten können.

Nach der Besichtigung gehen wir zurück zur Fußgängerzone, wo wir nach Belieben bummeln und einkehren können. Wir nähern uns dem Bahnhof, von wo uns die Züge im Halbstunden-Takt nach Hannover bringen, wo wir spätestens gegen ca. 18:00 Uhr eintreffen werden.

**Die Veranstaltung ist leider nicht barrierefrei.**

**Ende:** ca. 18:00 Uhr

**Leitung:** Angela Engelke-vom Bruch

**Kosten:** Benutzer der Seniorennetzkarte haben die Möglichkeit, sich selbständig ein Tages-ticket zu kaufen, das zwischen Sarstedt und Hildesheim Gültigkeit hat. Alle anderen können sich am Niedersachsenticket beteiligen.

**Anmeldung:** ist erforderlich.  
Höchstteilnehmer\*innenzahl: 15 Personen

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

03.06.2026, Mittwoch

**Informationen am Mittwoch:  
Geschichte, Biografie, Gegenwart:  
Homosexualität im NS-Staat, danach  
und heute – Der lange Weg zur Ehe  
für alle**

---

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

**Beginn:** 15:00 Uhr

Seit dem 1. Oktober 2017 ist in Deutschland die Ehe für alle möglich. Seit diesem Tag können auch gleichgeschlechtliche Paare in Deutschland heiraten.

Der Weg dahin war lang. Wir wollen die Geschichte des Umgangs mit homosexuellen Menschen und Paaren im NS-Staat und der Nachkriegszeit sowie den Weg von der eingetragenen Lebenspartnerschaft zur Ehe für alle beleuchten.

Der Autor Reinhard Lüschow begründete mit seinem mittlerweile verstorbenen Ehemann am 1. August 2001 in Hannover die erste eingetragene Lebenspartnerschaft in Deutschland. In seinem Buch „In guten wie in schlechten Tagen. Unser Weg zur Ehe für alle“ gibt er einen persönlichen Einblick in seine eigenen Erfahrungen im Wandel dieser Zeit. Nach einem Vortrag durch das ZeitZentrum Zivilcourage wird er eine Lesung aus seinem Buch halten.

**Ende:** 17:00 Uhr

**Referent\*innen:** N.N., ZeitZentrum Zivilcourage  
Reinhard Lüschow

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.

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

09.06.2026, Dienstag

## Einführung in Internet und E-Mail: Grundlagen

---

**Treffpunkt:** Haus der VHS Hannover (Raum 116)  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

**Beginn:** 09:30 Uhr

Sie haben schon Erfahrungen am PC und wollen per E-Mail Kontakt zu Verwandten und Freund\*innen pflegen, im Internet einkaufen, Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten erhalten? Lassen Sie uns gemeinsam Schritt für Schritt den Weg in die spannende Welt des Internets gehen. Dabei wollen wir uns auch die Gefahren anschauen und Unsicherheiten klären. Wie riskant ist Einkaufen im Internet? Wie funktioniert Online-Banking? Darf ich unbekannte E-Mails öffnen? Wie kann ich meine persönlichen Daten schützen?

**Voraussetzung:** Computer-Basiswissen (Windows)

**Ende:** je Termin 150 Minuten

**Weitere Termine:** 16.06., 23.06., 30.06.,  
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 63,60 € Kursentgelt,  
4,80 € Zusatzentgelt und  
10,00 € Bearbeitungsentgelt.  
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.  
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

**Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe  
der Kursnummer 261KP54329 unter  
0511/168-49421,  
digital.vhs@hannover-stadt.de oder  
www.vhs-hannover.de/dia

**Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich Digital  
Burgstraße 14, 30159 Hannover

Januar bis Juni 2026

## **Sozialverband Deutschland (SoVD): Für mehr Miteinander – Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage**

---

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

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

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

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

### **Kontakt:**

Stefan Lux

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon (0511) 70148-26

(ggf. auf Mailbox sprechen) oder

per E-Mail an [stefan.lux@sovd-nds.de](mailto:stefan.lux@sovd-nds.de)

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

Januar bis Juni 2026

## **Sozialverband Deutschland (SoVD): Unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten**

---

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

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

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

### **Kontakt:**

Stefan Lux

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon (0511) 70148-26

(ggf. auf Mailbox sprechen) oder

per E-Mail an [stefan.lux@sovd-nds.de](mailto:stefan.lux@sovd-nds.de)

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

Januar bis Juni 2026

## **Gemeinsam unterwegs: Gruppenangebote für Senioren der AWO**

---

Im AWO Programm finden Sie immer ein vielfältiges Angebot an Vorträgen, sportlicher Aktivität und mehrtägigen Gruppenfahrten. Das Angebot richtet sich an Senioren, die gern Neues erfahren, die sich weiterbilden möchten oder nicht alleine verreisen wollen.

In Gemeinschaft lässt es sich ab Frühjahr bis Sommer gut an die Nord- und Ostsee verreisen, aber auch schöne Kurorte wie Bad Kissingen und Bad Pyrmont sind dabei.

Wenn Sie sich für das AWO Programm interessieren, schicken wir Ihnen gerne unsere Programmflyer zu. Oder stöbern Sie im Internet unter [www.awo-hannover.de](http://www.awo-hannover.de).

### **Kontakt Gruppenfahrten:**

AWO Region Hannover, Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover  
Telefon 0511/21978-177

### **Referent\*innen:**

AWO Region Hannover, Seniorenarbeit  
Deisterstraße 85 A  
30449 Hannover  
Telefon 0511/21978-123

## Digital.KIOSK:

---

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

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

Aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de) und im digital.KIOSK

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

**Adresse:** Röselerstraße 2  
30159 Hannover

## **Senior\*innen-Telefon**

---

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

**Telefon 0511/168-42345**

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

## **Rückmeldung zu unserem Programm**

---

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

**Landeshauptstadt Hannover**  
**Kommunaler Seniorenservice Hannover**  
Osterstraße 31  
30159 Hannover

Änderungen vorbehalten.





Landeshauptstadt

Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER  
DER OBERBÜRGERMEISTER**

**Fachbereich Senioren  
Kommunaler Seniorenservice Hannover**

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

---

**Redaktion**  
Kommunaler Seniorenservice Hannover

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

**Druck**  
QUBUS media GmbH

**Stand**  
Dezember 2025



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