

HAN
NOV
ER 

***Aktiv
durch das
2. Halbjahr
2025***

Fachbereich Senioren

**Veranstaltungen
für Senior*innen**

Angebote, Beratungen und Informationen

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



Guten Tag,

auch für den Zeitraum vom 1. Juli bis zum 31. Dezember 2025 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.

Neben der Aufteilung in Rubriken finden Sie auch eine chronologische Übersicht aller Angebote „Auf einen Blick“ im Anhang. Damit möchten wir Ihnen den Überblick und das Finden der für Sie interessanten Veranstaltungen erleichtern.

Das Programm für das erste Halbjahr 2026 wird voraussichtlich im Dezember 2025 vorliegen.

- 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

Inhalt

Kultur und Geschichte	5
Erfahrungsaustausch und Diskussion	8
Geselligkeit und Aktivitäten	11
Gesundheit	17
Information und Bildung	22
Reisen und Tagestouren	39
Auf einen Blick	45
Veranstalter*innen	49
Kontakte	50

Wichtiger Hinweis für Veranstaltungen des Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH) in der Osterstraße 31:



Der Veranstaltungsraum verfügt über eine Induktionsanlage für höreingeschränkte Personen. Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor der Veranstaltung unter Telefon 0511/168-42345 oder per E-Mail unter senioren@hannover-stadt.de an.

02.09.2025, Dienstag

04.09.2025, Donnerstag

Stadtrundgang mit Köpfchen – Denk-Pfad© Hannover

Treffpunkt: **1. Termin:** Neues Rathaus,
Platz der Menschenrechte 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 ein Termin, 90 Minuten

Moderation: Katja Kuhnt

Kosten: 13,00 € je Rundgang,
Anmeldung erforderlich

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

06.10.2025, Montag

Historica – Menschen, die Geschichte schrieben: George Gershwin

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

Beginn: 18:30 Uhr

Als Jacob Gershovitz als Sohn russischer Einwanderer im Jahre 1898 im New Yorker Stadtteil Brooklyn geboren wurde, ahnte niemand, dass aus ihm einer der berühmtesten Komponisten der USA werden würde. In seinem kurzen Leben schuf er viele unvergessliche Kompositionen wie die berühmte „Rhapsody in Blue“. Seine Oper „Porgy und Bess“ gilt aus unterschiedlichen Gründen als Meilenstein der Operngeschichte – und der Song „Summertime“ ist seitdem ein Ohrwurm auf der ganzen Welt und wurde von unzähligen Künstlerinnen und Künstlern neu interpretiert und gesungen. George Gershwin gehört bis heute zu den berühmtesten Komponisten der USA und seine Melodien erklingen auch noch Jahrzehnte nach seinem Tod auf der gesamten Welt.

Was machte den Menschen George Gershwin aus? Wie kam er zur Musik? Welche Botschaften wollte er uns mit seiner Musik mitteilen? Zum 97. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Beim dritten Vortragsabend dieses Jahres wollen wir uns anhand vieler Musikbeispiele an diesen bedeutenden Künstler erinnern.

Leitung: Alfred Grobbel
Dauer: bis 20:00 Uhr
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung: Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig.

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

10.11.2025, Montag

Historica – Menschen, die Geschichte schrieben: Cary Grant

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

Beginn: 18:30 Uhr

Als Archibald Alec Leach wurde er in Bristol in Großbritannien geboren und wurde unter seinem Künstlernamen Cary Grant zu einem der gefragtesten und beliebtesten Schauspieler in der amerikanischen Filmmetropole Hollywood. Die Rollen, die er in seinen Filmen in über 30 Jahren verkörperte sind verschieden – und dennoch scheint immer wieder Cary Grant hindurch. In Komödien wie „Leoparden küsst man nicht“ oder „Arsen und Spitzenhäubchen“ brachte er das Publikum zum Lachen, in Krimis wie dem berühmten Hitchcock-Thriller „Der unsichtbare Dritte“ zitterte das Publikum mit ihm mit. Cary Grant gehört bis heute zu den beliebtesten Schauspielern aus der goldenen Hollywood-Ära. Mit vielen Filmen hat er sich bei seinem Publikum unsterblich gemacht.

Was zeichnete den Menschen Cary Grant aus? Wie kam er zum Film? Welche Filmrollen haben ihn so beliebt gemacht? Zum 98. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Beim vierten und letzten Vortragsabend in diesem Jahr wollen wir uns anhand vieler Filmausschnitte an diesen beliebten Schauspieler erinnern.

Leitung: Alfred Grobbel
Dauer: bis 20:00 Uhr
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung: Eine Anmeldung ist aufgrund der besseren Planung erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig.

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

Ab 07.07.2025, jeden Montag
**Die aktuelle Runde –
Diskussionsrunde zu aktuellen
politischen und gesellschaft-
lichen Themen**

Treffpunkt: Seminarraum 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, Internetrecherche), werden verschiedene Themenvorschläge von den Teilnehmer*innen eingebracht und abgestimmt.

In den letzten Monaten wurden unter anderen folgende Themen behandelt:

- Welche Bedeutung haben die Kirchen heute noch für uns?
- Welche Hoffnungen und Erwartungen haben wir an eine schwarz-rote Koalition?
- Wie positioniert sich Europa zukünftig wirtschaftlich zwischen den Blöcken USA und China (und den anderen BRICS-Staaten) und kann Europa seine Position behaupten?

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 bis einschließlich 22.12.2025, Anmeldung nicht erforderlich

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

Kosten: keine

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



07.10.2025, Dienstag

Die Geschichte deines Lebens

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte
Posthornstraße 27
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

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

Schreibzeug bitte mitbringen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 4 Termine, je 120 Minuten

Moderation: Maria Eilers

Kosten: 48,00 €
Anmeldung erforderlich

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

24.07.2025, Donnerstag

Minigolf – Sport in geselliger Runde

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

Achtung: Das Treffen findet
bei jedem Wetter statt.

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: 28.08.25, 18.09.25 und
21.10.25

Anmeldung: ist nicht erforderlich

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

Ab 07.08.2025, Donnerstag **City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme**

Treffpunkt: Veranstaltungsraum des
Kommunalen Seniorenservice Hannover
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: 04.09., 02.10., 06.11. und 04.12.2025

Leitung: Peter Görlich

Vertreter: Udo Treuer

Eintritt: frei

Kaffee und Kuchen wird zum Selbstkostenpreis angeboten.

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

10.10.2025, Freitag

Bühne frei! Theaterspielen 60+

Treffpunkt: VHS Hannover (Raum 318)
Burgstraße 14, 30159 Hannover

Beginn: 16:00 Uhr

Theater spielen hält geistig und körperlich fit, stärkt das Selbstbewusstsein und macht vor allem Spaß! Gerade deshalb ist es ein so fantastisches Hobby für Junggebliebene. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Welt des Theaters – mit Improvisationen, kleinen Szenen und spielerischen Übungen. Wir arbeiten mit Stimme, Ausdruck und Bewegung, an Kreativitäts- sowie Schauspieltechniken und setzen uns an die Textarbeit. Von Körperübungen kommen wir zu Improvisationen und schließlich zu kleinen Szenen. Dabei steht immer der gemeinsame Prozess und Austausch im Mittelpunkt.

Dauer: je Termin 180 Minuten

weitere Termine: 10.10., 16:00–19:00 Uhr,
11.10., 10:00–13:00 Uhr,
12.10., 10:00–13:00 Uhr

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe
der Kursnummer 252KP86020
unter 0511/168-40705,
kultur.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/kultur

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

18.10.2025, 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 Herbst soll wieder in dem vom Team der Ehrenamtlichen schön dekorierten Tanzsaal des PostSV ein abwechslungsreicher Tanznachmittag durchgeführt werden. Dazu erklingt der bewährte Musikmix vom Oldie aus den Jugendjahren bis zu den besten Hits von heute. Ob als Paar oder allein, zu den Klängen von Walzer, Jive, Rumba, Disco-Music oder Salsa wird reichlich Gelegenheit bestehen, das Tanzbein zu schwingen.

Für das Auge werden Tanzgruppen sehenswerte Shows präsentieren. Bei der Saalhitparade winken wie immer attraktive Preise.

Moderation: Jürgen Mai

Ende: 19:00 Uhr

Eintritt: 8,00 €

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

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

Ab 01.07.2025, jeden Dienstag
**Fitness und Lebensfreude durch
Tanzen! »Round Dance« in Hannover-
Vahrenheide kennenlernen**

Treffpunkt: Kulturtreff Vahrenheide
Wartburgstraße 10, 30179 Hannover
Anfahrt mit der ÜSTRA:
Linie 2 bis Vahrenheider Markt

Beim Round Dance tanzen wir paarweise/zu zweit,
z.B. ChaCha, Walzer, TwoStep, Rumba etc. Nach und nach
lernen wir Figuren mit englischen Begriffen. Englisch-
Kenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Die gelernten Figuren werden in den Tänzen angesagt.
Dadurch tanzen alle Tanzpaare im Round Dance dasselbe.
Zu uns kann jede*r gern mit oder ohne Partner*in kommen,
das findet sich bei uns.

Termine: jeden Dienstag
17:00–20:00 Uhr

Wir machen keine Sommerpause.

Wir bieten kostenfreie Schnupperstunden
von 17:00–18:00 Uhr an.

Anmeldung: bitte bei Margret Hollmann,
Telefon 0511/426607

Veranstalter: Sweet-Cherries Hannover

Juli bis Dezember 2025

Gemeinsam statt einsam – Hobbygruppen, Informations- veranstaltungen und Clubnachmittage

Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den Stadtteilen. 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. Dies ist seit einiger Zeit endlich wieder ohne große Einschränkungen möglich und bleibt hoffentlich auch so.

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 die Mailbox sprechen) oder

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

www.sovd-hannover-stadt.de

20.08.2025, Mittwoch

BreathWalk© –

Yoga-Spaziergang in der Eilenriede

Treffpunkt: Markuskirche
Oskar-Winter-Straße 7
30161 Hannover-List

Beginn: 10:00 Uhr

Der Yogaspaziergang ist eine sanfte Trainingsmethode in der freien Natur. Sie basiert auf der Kombination harmonischer und bewusster Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens, Achtsamkeitsübungen und leichten Yogaübungen im Stehen. Für diese Trainingsmethode aus dem Kundalini Yoga benötigen die Teilnehmenden keine Vorkenntnisse.

Dauer: 4 Termine je 60 Minuten

Kursleitung: Marlene Kölln

Kosten: 44,00 €
Anmeldung erforderlich

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

22.08.2025, Freitag
**VergissMEINnicht –
Resilienz für pflegende
Angehörige**

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte
Posthornstraße 27
30449 Hannover-Linden

Beginn: 15:30 Uhr

Resilienz wird die „Widerstandskraft der Seele“ genannt. Sie hilft uns, Krisen zu überstehen und Herausforderungen des Lebens gut zu meistern. Die Pflege eines nahestehenden Menschen ist ohne Zweifel eine solche Herausforderung.

In dieser Schulung für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene tägliche Belastungssituation in der häuslichen Pflege oder auch in der Pflege aus der Ferne zu reflektieren.

Sie lernen Entlastungsangebote und Entspannungstechniken kennen, entdecken Ihre eigenen Ressourcen und stärken Ihre Selbstfürsorge und Resilienz.

Dauer: 4 Termine je 120 Minuten

Moderation: Jeanette Kießling

Kosten: 28,00 €
Anmeldung erforderlich

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

23.09.2025, Dienstag

Wege zu mehr Gelassenheit: Der Vagusnerv – Schlüssel zur Entspannung

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: 120 Minuten

Moderation: Marlene Kölln

Kosten: 24,00 €
Anmeldung erforderlich

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

04.11.2025, Dienstag

Wege zu mehr Gelassenheit: Ein Hafen in stürmischen Zeiten

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte
Posthornstraße 27
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

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

Dauer: 120 Minuten

Moderation: Marlene Kölln

Kosten: 24,00 €
Anmeldung erforderlich

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

11.11.2025, 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 erforderlich

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

13.08.2025, 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.

Referentin: Bianca Moldenhauer, KSH

Ende: 17:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

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

19.08.2025, Dienstag

Erste Schritte mit Windows 11 am eigenen Laptop

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 1.15)
Lindener Marktplatz 1
30449 Hannover

Beginn: 9:30 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: 19.08., 26.08., 02.09.,
jeweils 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 47,70 € Kursentgelt,
3,60 € 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 252KP54027
unter 0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

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

04.09.2025, Donnerstag

Englisch für Junggebliebene: A2-B1 Very Easy Conversation

Treffpunkt: VHS Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 13:15 Uhr

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

Dauer: je Termin 90 Minuten

weitere Termine: 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.,
02.10., 09.10., 30.10., 06.11., 13.11.,
20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.,
jeweils 13:15 Uhr bis 14:45 Uhr

Kosten: 123,20 € 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 252KP72701
unter 0511/168-45498,
sprachen.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/sprachen

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich: Sprachen
Burgstraße 14, 30159 Hannover

09.09.2025, Dienstag

Erste Schritte mit Windows 11 am eigenen Laptop – Vertiefung

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 1.15)
Lindener Marktplatz 1
30449 Hannover

Beginn: 9:30 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: 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.,
jeweils 9:30 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 252KP54028
unter 0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

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

17.09.2025, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Prävention der Demenz

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

Beginn: 15:00 Uhr

Die Perspektive, möglicherweise an einer Demenz zu erkranken, macht vielen älteren Senior*innen Sorgen. Außerdem beobachten wir alle sehr kritisch Veränderungen bei langjährigen Weggefährt*innen oder Familienmitgliedern.

Der Vortrag skizziert mögliche Warnsignale und Veränderungen bei Betroffenen. Welche diagnostischen Schritte sind evtl. notwendig? Und vor allem: was kann jede*r im Vorfeld tun, um das persönliche Demenzrisiko zu senken? Die gute Botschaft lautet: 45% aller Demenzen können wir positiv beeinflussen und vielleicht sogar verhindern!

Referentin: Cordula Bolz,
Kompetenzzentrum Demenz Heinemanhof
in Kooperation mit der Alzheimer
Gesellschaft Hannover e.V.

Ende: 17:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

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

17.09.2025, Mittwoch

Englisch für Junggebliebene: A2-B1 Let's Read and Talk!

Treffpunkt: VHS Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 9:45 Uhr

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

Dauer: je Termin 90 Minuten

weitere Termine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.,
29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,
03.12., 10.12., 17.12.,
jeweils 9:45 Uhr bis 11:15 Uhr

Kosten: 105,60 € 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 252KP72700
unter 0511/168-45498,
sprachen.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/sprachen

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich: Sprachen
Burgstraße 14, 30159 Hannover

18.09.2025, Donnerstag

Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren – Grundlagen

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 1.15)
Lindener Marktplatz 1
30449 Hannover

Beginn: 9:30 Uhr

Smartphones bieten heute eine praktische Alternative zur Fotokamera. Die Bedienung ist jedoch anders als bei der herkömmlichen Kamera. Wir werden uns Ihre Kamera-App genauer anschauen, machen Fotos und Videos mit verschiedenen Einstellungen. Anschließend sichten und sortieren wir die fertigen Bilder. Außerdem können die Fotos direkt im Smartphone nachbearbeitet und verschickt werden.

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

Dauer: 150 Minuten,
9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 252EP54033 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich: Digital
Burgstraße 14
30159 Hannover

25.9.2025, Donnerstag

Offene Malwerkstatt 60+

Treffpunkt: VHS Hannover (Raum E08)
Burgstraße 14
30159 Hannover

Beginn: 10:30 Uhr

Menschen, die gerne malen, haben verschiedene Kenntnisse und zum Teil unterschiedliche Themen. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden dort unterstützt, wo sie ihre handwerklich-kreativen Fertigkeiten weiter entwickeln möchten, um ein gutes Bild entstehen zu lassen. Wer ganz neu beginnen möchte, lernt zunächst eine Zeichnung nach einem Objekt oder anderer Vorlage anzufertigen, die auf Wunsch danach auch mit Farben weiter gestaltet werden kann. Es soll hier Raum für individuelle Begleitung geben.

Dauer: je Termin 180 Minuten

weitere Termine: 25.09., 02.10., 09.10., 30.10.,
06.11., 13.11. 20.11., 27.11.,
jeweils 10:30–12:45 Uhr

Kosten: 134,40 € Kursentgelt,
10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist
möglich. Informationen dazu finden
Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit
Angabe der Kursnummer 252KP81072
unter 0511/168-40705,
kultur.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/kultur

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

15.10.2025, Mittwoch

Laptopkurs: Aktiv im Netz – aber sicher!

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte
Gottfried-Keller-Straße 26
30655 Hannover-List

Beginn: 10:00 Uhr

Sie haben Lust sich die Vorteile des Internets zu erschließen, aber fühlen sich dabei noch unsicher?

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Sicherheitseinstellungen für Ihren Laptop kennen, um im Netz mit gutem Gefühl aktiv zu sein. Dazu gehören Datenschutzeinstellungen und Passwörter genauso, wie die Absicherung und Verwaltung Ihres E-Mail-Kontos (Spam Filter und Co).

Sie erhalten einen Einblick in Online Bezahlssysteme (PayPal, Online Banking) und schauen sich bekannte Online Shops, Versandhäuser oder Lieferdienste an, dabei richten wir uns nach den Interessen der Gruppe. Für die Teilnahme sind Grundkenntnisse und ein eigener Laptop erforderlich.

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

Dauer: 6 Termine, je 120 Minuten

Moderation: Andrzej Zarzychi

Kosten: 72,00 €
Anmeldung erforderlich

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

15.10.2025, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Demokratie in Gefahr! Was tun?

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

Beginn: 15:00 Uhr

Die Grundlagen unserer offenen und vielfältigen Gesellschaft werden zunehmend offener infrage gestellt. An vielen Stellen wird darüber diskutiert, wie darauf zu reagieren ist. Die historisch-politische Bildung steht dabei vor besonderen Herausforderungen. Wie kann der kritische Blick auf die Geschichte, insbesondere auf den Nationalsozialismus, dabei helfen, unsere gegenwärtige Demokratie zu stärken? Der Referent zeigt hier aktuelle Tendenzen und Probleme. Vorgestellt wird auch das ZeitZentrum Zivilcourage, das anhand von Biographien zeigt, wie die NS-Diktatur funktioniert hat. Im Rahmen der Veranstaltung werden auch Fragen der heutigen Demokratiegefährdung behandelt.

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Jens Binner, Historiker und seit 2021 Direktor des ZeitZentrum Zivilcourage der Landeshauptstadt Hannover. Davor vor allem Tätigkeiten in NS-Gedenkstätten (Buchenwald, Bergen-Belsen, Sandbostel).

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

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

28.10.2025, Dienstag

Das eigene iPhone kennenlernen – Grundlagen

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 1.15)
Lindener Marktplatz 1
30449 Hannover

Beginn: 9:30 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: 28.10., 04.11., 11.11.,
jeweils 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 47,70 € Kursentgelt,
3,60 € 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 252KP54024 unter
0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

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

29.10.2025, Mittwoch

E-Rezepte und die elektronische Patientenakte

Treffpunkt: AWO Sitzungsraum
Deisterstraße 85 A
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

Wie funktioniert das elektronische Rezept und auf welchen Wegen kann ich es einlösen? Wie kann ich es mit dem Smartphone verwalten?

Was ist eine elektronische Patientenakte (ePA) und wie kann ich sie nutzen? Welche Vor- und Nachteile gibt es und für wen ist sie gut geeignet? Welche Daten werden hinterlegt und wer hat darauf Einsicht?

Dauer: 1 Termin,
120 Minuten

Moderation: Volker Erdmeier

Kosten: 13,00 €
Anmeldung erforderlich

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

05.11.2025, Mittwoch

Smartphone und Tablet (Android)

Treffpunkt: AWO Sitzungsraum
Deisterstraße 85 A
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 erforderlich

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

12.11.2025, Mittwoch

Informationen am Mittwoch: Kostenlose Beratung im Senioren- und Pflegestützpunkt

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

Beginn: 15:00 Uhr

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

Ende: 17:00 Uhr

Referent*innen: Team Senioren- und
Pflegestützpunkt Hannover

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

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

17.11.2025, Montag

Genussvoll und gesund essen 65+

Treffpunkt: VHS Hannover (Raum E32)
Burgstraße 14, 30159 Hannover

Beginn: 17:45 Uhr

Eine ausgewogene Ernährung spielt in jedem Lebensabschnitt eine zentrale Rolle, doch besonders im höheren Alter kann sie maßgeblich dazu beitragen, Wohlbefinden und Vitalität zu erhalten. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt anpassen können, um den Körper bestmöglich zu unterstützen und typische Herausforderungen wie veränderten Nährstoffbedarf oder Appetitlosigkeit auszugleichen. Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie fundiertes Wissen über die wichtigsten Nährstoffe für ein gesundes Älterwerden. Nach dem theoretischen Teil geht es an die Praxis: Gemeinsam bereiten wir schmackhafte, alltagstaugliche Gerichte zu, die nicht nur nährstoffreich, sondern auch einfach zuzubereiten sind.

Dauer: 240 Minuten

Ende: 20:45 Uhr

Kosten: 27,20 € Kursentgelt,
8,00 € Nahrungsmittel 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 252EP92013 unter 0511/168-44373, kultur.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/kochen

Veranstalter: VHS Hannover
Programmbereich: Kulturraum Küche
Burgstraße 14, 30159 Hannover

28.11.2025, Freitag

Einführung in Internet und E-Mail – Grundlagen (Windows)

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 1.15)
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover

Beginn: 9:30 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)

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere Termine: 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.,
jeweils 9:30 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 252KP54029 unter
0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

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

10.12.2025, Mittwoch

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

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

Beginn: 15:00 Uhr

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

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

Ende: 17:00 Uhr

Referentin: Iris Laqua,
Verbraucherzentrale Niedersachsen

Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

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

Juli bis Dezember 2025

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 von Sommer bis Winter gut nach Cuxhaven oder Kühlungsborn verreisen, aber auch Kurorte wie Bad Kissingen und Bad Salzschlirf 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.

Kontakt Gruppenfahrten:

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

Kontakt Kursprogramm:

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

Juli bis Dezember 2025

SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten

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. Dies ist wieder ohne große Einschränkungen möglich und bleibt hoffentlich auch so.

Ob Bayern, Weserbergland, Harz oder Schwarzwald, die Lüneburger Heide, die Ost- oder Nordseeküste (in Büsum unterhält der SoVD ein eigenes Erholungshotel), eine Kurzkreuzfahrt, eine Fahrt zum Bundestag in Berlin oder auch mal das nähere Ausland, stets ist man in freundlicher Begleitung von Gleichgesinnten.

Wir freuen uns, wenn Sie sich für diese Gruppenreisen interessieren. Gern vermitteln wir Ihnen einen Kontakt zu den entsprechenden SoVD-Ortsverbänden in den Stadtteilen bzw. den Reiseveranstaltern und Busunternehmen, mit denen der SoVD zusammenarbeitet.

Kontakt:

Stefan Lux

SoVD-Beratungszentrum Hannover

Herschelstraße 31, 30159 Hannover

Telefon 0511/70148-26

(ggf. auf die Mailbox sprechen) oder per

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

www.sovd-hannover-stadt.de

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

19.09.2025, Freitag

Fahrt zum Wissenschaftsmuseum »phaeno« in Wolfsburg

Treffpunkt: 10:25 Uhr
Hauptbahnhof Hannover,
Eingangshalle rechts

Programm: Zugfahrt nach Wolfsburg. Gleich in Bahnhofsnähe befindet sich das futuristisch anmutende Museum. Hier erwartet uns die Welt der Phänomene mit über 330 Exponaten. Wir gehen individuell durch die Ausstellung und erkunden „auf eigene Faust“ diese Erlebniswelt für neugierig gebliebene und werden so selbst zu Entdeckern. Anfassen und ausprobieren der Exponate ist ausdrücklich erwünscht.

Für die Heimfahrt treffen wir uns um 16:00 Uhr in der Bahnhofshalle. Ankunft in Hannover gegen 17:15 Uhr.

Geheingeschränkte Menschen mit Rollator können teilnehmen, wenn sich eine unterstützende Person mit anmeldet.

Leitung: Angela Engelke-v. Bruch

Kosten: ermäßigter Eintritt für Senioren
12,00 €, dazu kommt die Bahnfahrkarte.
Bei Bedarf wird ein gemeinsames
„Niedersachsen-Ticket“ gekauft und
die Kosten werden geteilt.

Anmeldung: ist erforderlich.
Höchstteilnehmer*innenzahl:
15 Personen

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

30.09.2025, Dienstag

Grubeneinfahrt Klosterstollen in Barsinghausen

- Treffpunkt:** 9:15 Uhr
Hauptbahnhof Hannover,
Eingangshalle rechts.
Bitte mit Fahrkarte oder
gültigem Fahrausweis
- Beginn:** 11:00 Uhr
- Programm:** 15 Minuten Einfahrt mit der
Grubenbahn in den Klosterstollen,
1 Stunde Führung unter Tage,
15 Minuten Ausfahrt aus dem Stollen,
30 Minuten Vor- und Nachgespräche,
Sicherheitseinweisung
- Leitung:** Detlef Meißner
- Kosten:** 13,50 €, zahlbar vor Ort an der Kasse
- Anmeldung:** ist erforderlich.
Höchstteilnehmer*innenzahl:
zunächst 20 Personen, bei deutlich mehr
Anmeldungen ist eine zusätzliche Gruben
einfahrt eine halbe Stunde später, also
um 11:30 Uhr möglich.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover
Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511/168-42345

Achtung: Leider ist diese Veranstaltung nicht
für Rollstuhlfahrer*innen oder Benutzer*innen
von Rollatoren geeignet!

21.10.2025, Dienstag

Führung durch das Klärwerk Herrenhausen

Treffpunkt: Kläranlage Herrenhausen, Dünenweg 20, vor 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

06.12.2025, Samstag

Ein weihnachtlicher Tag in Lüneburg (Nachhol-Termin)

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)

Abfahrt: ca. 10:07 Uhr mit dem Metronom
nach Lüneburg

Zur Adventszeit legt die alte Salzstadt ihr Festgewand an. Die Giebel der Häuser im Stadtzentrum erstrahlen im Lichterglanz und verbreiten eine festliche, idyllische Stimmung.

Der historische Christmarkt rund um die St. Michaeliskirche ist eine einmalige Veranstaltung in Norddeutschland, die seit mehr als 30 Jahren jeweils am ersten Dezemberwochenende Menschen aus nah und fern anlockt. Erleben Sie einen Christmarkt wie im 16. Jahrhundert in den Gassen der Altstadt.

Nach einem gemeinsamen Besuch dort ist genügend Zeit für einen Stadtbummel oder Verbleib auf dem Weihnachtsmarkt.

Zahlreiche Stände locken mit Speisen und Getränken (Selbstzahler).

Ca. 18:00 Uhr gemeinsame Rückkehr zum Bahnhof.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Rückfahrt: ca. 18:34 Uhr ab Lüneburg Bahnhof

Ankunft: ca. 20:15 Uhr in Hannover Hbf.

Kosten: Deutschland-Ticket oder
Niedersachsen-Ticket (anteilig,
wird vor der Fahrt gekauft)

Leitung: Angela Herrmann

Anmeldung: ist erforderlich bis zum 22.11.2025
Höchstteilnehmer*innenzahl: 15 Personen

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

Auf einen Blick

Chronologische Übersicht über alle Veranstaltungen

Juli 2025

Ab 01.07.2025 Fitness und Lebensfreude durch Tanzen! „Round Dance“ in Hannover-Vahrenheide kennenlernen

Ab 07.07.2025 Die aktuelle Runde – Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen

24.07.2025 Minigolf – Sport in geselliger Runde

August 2025

Ab 07.08.2025 City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme

13.08.2025 Informationen am Mittwoch: Sommer – Sonne – Hitze
Was kann man für sich (und andere) tun?
Wie sollte man sich verhalten?

19.08.2025 Erste Schritte mit Windows 11 am eigenen Laptop

20.08.2025 BreathWalk© – Yoga-Spaziergang in der Eilenriede

22.08.2025 VergissMEINnicht – Resilienz für pflegende Angehörige

September 2025

02.09.2025 Stadtrundgang mit Köpfchen –
Denk-Pfad© Hannover

04.09.2025 Englisch für Junggebliebene: A2-B1
Very Easy Conversation

04.09.2025 Stadtrundgang mit Köpfchen –
Denk-Pfad© Hannover

09.09.2025 Erste Schritte mit Windows 11 am
eigenen Laptop – Vertiefung

17.09.2025 Englisch für Junggebliebene: A2-B1
Let's Read and Talk!

17.09.2025 Informationen am Mittwoch:
Prävention der Demenz

18.09.2025 Mit dem Smartphone erfolgreich
fotografieren – Grundlagen

19.09.2025 Fahrt zum Wissenschaftsmuseum
»phaeno« in Wolfsburg

23.09.2025 Wege zu mehr Gelassenheit:
Der Vagusnerv – Schlüssel zur
Entspannung

25.09.2025 Offene Malwerkstatt 60+

30.09.2025 Grubeneinfahrt Klosterstollen
in Barsinghausen

Oktober 2025

06.10.2025 Historica – George Gershwin

07.10.2025 Die Geschichte deines Lebens

10.10.2025 Bühne frei! Theaterspielen 60+

15.10.2025 Informationen am Mittwoch:
Demokratie in Gefahr! Was tun?

15.10.2025 Laptopkurs:
Aktiv im Netz – aber sicher!

18.10.2025 Tanzparty – Die beliebte Party
für Singles und Paare

21.10.2025 Führung durch das
Klärwerk Herrenhausen

28.10.2025 Das eigene iPhone kennenlernen –
Grundlagen

29.10.2025 E-Rezepte und die elektronische
Patientenakte

November 2025

04.11.2025 Wege zu mehr Gelassenheit:
Ein Hafen in stürmischen Zeiten

05.11.2025 Smartphone und Tablet (Android)

10.11.2025 Historica – Cary Grant

11.11.2025 Aktives Gedächtnistraining:
Der Denkparcours

12.11.2025 Informationen am Mittwoch:
Kostenlose Beratung im Senioren-
und Pflegestützpunkt

17.11.2025 Genussvoll und gesund essen 65+

28.11.2025 Einführung in Internet und E-Mail –
Grundlagen (Windows)

Dezember 2025

06.12.2025 Ein weihnachtlicher Tag in Lüneburg

10.12.2025 Informationen am Mittwoch:
Einkaufsfalle Supermarkt –
Sparen beim Einkaufen und Essen

Im 2. Halbjahr 2025

Gemeinsam unterwegs –
Gruppenangebote für Senioren der AWO

SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten

Gemeinsam statt einsam – Hobbygruppen,
Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage

Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen

Landeshauptstadt Hannover Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31/Ecke Röselerstraße
30159 Hannover

Infothek: Telefon 0511/168-42345

E-Mail: Senioren@Hannover-Stadt.de

Internet: www.seniorenberatung-hannover.de

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



Arbeiterwohlfahrt Seniorenarbeit

Deisterstraße 85 A
Telefon 0511/21978-123



Caritasverband Hannover e. V.

Gruppenstraße 8
Telefon 0511/270739-51



Der Paritätische

Gartenstraße 18
Telefon 0511/962910



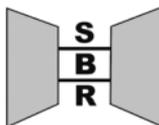
Deutsches Rotes Kreuz Region Hannover

Karlsruher Straße 2 c
Telefon 0511/3671-0



Diakonisches Werk

Burgstraße 10
Telefon 0511/3687-119



Seniorenbeirat Hannover

Theaterstraße 3
Telefon 0511/168-43797



Sozialverband Deutschland

Herschelstraße 31
Telefon 0511/701480

Seniorentelefon

Für alle Fragen rund um das Thema „Alter(n)“ wenden Sie sich bitte an das Seniorentelefon der Stadt Hannover:

Telefon 0511/168-42345

Montag bis Donnerstag 8:00–16:00 Uhr,

Freitag 8:00–13:00 Uhr

Rückmeldung zu unserem Programm

Wir freuen uns, wenn Ihnen das Veranstaltungsangebot gefallen hat.

Anregungen zum Programm gern per E-Mail an:

57-veranstaltungsmanagement@hannover-stadt.de

oder schreiben Sie uns:

Landeshauptstadt Hannover

Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31

30159 Hannover



Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

Fachbereich Senioren
Kommunaler Seniorenservice Hannover

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

Redaktion

Kommunaler Seniorenservice
Hannover

Gestaltung

fuchsundhase, Hannover

Druck

diaprint KG, Ronnenberg-Empelde

Stand

Juni 2025



www.seniorenberatung-hannover.de