

VERANSTALTUNGEN

**FACHBEREICH
SENIOREN**

23

**AKTIV DURCH DAS
1. HALBJAHR 2023**

Landeshauptstadt
Hannover

**HAN
NOV
ER** 

Guten Tag!

das Jahr 2022 liegt mit seinen zahlreichen negativen Ereignissen fast hinter uns. Trotz allem hoffen wir, dass Sie den Zeitraum vom 01.01. bis zum 30.06.2023 aktiv gestalten können. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen. Je nach der aktuellen Corona-Lage kann es nach wie vor zu Einschränkungen oder zu Ausfällen kommen.

Von Informationsveranstaltungen über Tagesausflügen und Firmenbesichtigungen bis hin zu Kultur- und Bildungsangeboten haben Sie die Möglichkeit, eine bunte Aktivitäten-Palette zu nutzen. Viele Akteur*innen und Organisationen, wie z. B. die Verbraucherzentrale Niedersachsen, die Wohlfahrtsverbände und der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH), haben ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt.

Bitte beachten: Der Fachbereich Senioren wird im Frühjahr 2023 in die Osterstr. 31 umziehen. Einige KSH-Veranstaltungen, wie z. B. Informationen am Mittwoch, Ihme-Kino, usw. werden erst wieder im 2. Halbjahr 2023 in den neuen Räumlichkeiten stattfinden.

Das Programm für das zweite Halbjahr 2023 liegt im Juni 2023 vor. 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.

WICHTIGE HINWEISE FÜR VERANSTALTUNGEN DES KSH:

Es gelten die Kundenhinweise für den Kartenverkauf beim KSH. Diese Hinweise können im Senioren Service Zentrum eingesehen werden.

Aus baulichen Gründen findet die Reservierung von Plätzen für KSH-Angebote in diesem Programm ab dem

14. Dezember 2022 um 8:30 Uhr

nur telefonisch unter 0511/168 4 23 45 statt.

Ausstellungen, Kultur und Geschichte	2
Besichtigungen	7
Erfahrungsaustausch und Diskussion	9
Erwachsenenbildung	10
Geselligkeit und Aktivitäten	13
Informationen	18
Reisen und Tagestouren	39
Vorschau	51
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht aller Veranstaltungen	53
Veranstalter*innen	56
Not- und Krisensituationen	57

13.02.2023 MONTAG

HISTORICA – Menschen, die Geschichte schrieben VINCENT VAN GOGH

- Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18
(Buslinien 123/124 Haltestelle „Lerchenfeldstraße“)
- Beginn:** 18.30 Uhr
- Er gilt als einer der bekanntesten Maler und Zeichner der Niederlande und Begründer der modernen Malerei. Es gibt wohl kaum einen Menschen auf der Welt der noch nie ein Werk des Malers gesehen hat. Die „Sonnenblumen“, die „Sternennacht“ und auch die „Café terrasse am Abend“ gehören zu den berühmtesten Gemälden der Kunstgeschichte. Sein Einfluss auf spätere Künstler war groß. Trotz seines kurzen Lebens von nur 37 Jahren schuf Vincent van Gogh mehr als 900 Gemälde und 1000 Zeichnungen. Verkaufte er zu seinen Lebzeiten nur wenige seiner Werke, so sind sie heute für die meisten Menschen unbezahlbar.
- VINCENT VAN GOGH gehört zweifelsohne zu den bekanntesten Künstlern des 19. Jahrhunderts. Mit seinen Bildern hat er einen ganz neuen Stil begründet. Was für ein Mensch war VINCENT VAN GOGH? Was trieb ihn an? Was ist das Besondere an seinen Bildern? An diesem Abend werden wir anhand von vielen Gemälden und Zeichnungen einen Einblick in sein Leben und Schaffen bekommen.
- Zum 87. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informationsabends steht das reichhaltige Schaffen von Vincent van Gogh.
- Leitung:** Alfred Grobbel
- Dauer:** bis 20.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Anmeldung:** Die Corona-Situation Anfang 2023 ist schlecht einzuschätzen. Eine Anmeldung ist deshalb aufgrund von eventuellen erneuten Corona-Bestimmungen erforderlich.
- Veranstalter:** DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN,
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

13.03.2023 MONTAG

HISTORICA – Menschen, die Geschichte schrieben CURD JÜRGENS

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

Beginn: 18.30 Uhr

Er ist sicherlich nicht der bekannteste und berühmteste deutsche Schauspieler des 20. Jahrhunderts - aber doch einer der markantesten. Auf der Bühne und in zahlreichen Filmen prägte Curd Jürgens seine Rollen und war bei den Theater- und Kinobesuchern überaus populär. Seine Filmrollen „Schinderhannes“ und „Des Teufels General“ sind auch heute noch populär. Auch eine internationale Karriere war ihm vergönnt und er verkörperte in vielen Filmen den „typischen Deutschen“. Sogar als Schriftsteller und Sänger hatte er Erfolge. Sein Privatleben war ebenso turbulent und füllte die Spalten der Klatschzeitungen.

CURD JÜRGENS war eine Ausnahmeerscheinung unter den Schauspielern in Film und Fernsehen. Was für ein Mensch war Curd Jürgens? Welche Filme hat er uns hinterlassen und sind auch heute noch sehenswert? Was war das Besondere an Curd Jürgens?

Zum 88. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. An diesem Informationsabend wollen wir uns anhand von vielen Filmausschnitten an den deutsch-österreichischen Schauspieler Curd Jürgens erinnern.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Die Corona-Situation Anfang 2023 ist schlecht einzuschätzen. Eine Anmeldung ist deshalb aufgrund von eventuellen erneuten Corona-Bestimmungen erforderlich.

Veranstalter: DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

26.04.2023 MITTWOCH

Hannover neu entdecken: Freimaurer in Hannover

- Treffpunkt: Ernst-August-Denkmal vor dem Hauptbahnhof
Beginn: 15.00 Uhr
- Mehr als 130 Straßen in Hannover sind nach Freimaurern benannt. Viele Gebäude wurden von Freimaurern gebaut. Denkmäler erinnern an Freimaurer/innen. Das Wirtschaftsleben in Hannover wurde von Freimaurern mitgestaltet. Freimaurer prägten die Geschichte in Europa und Amerika.
- Referent: Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler
Dauer: ca. 90 Minuten
Endpunkt: Lemförderstraße
Kosten: 5,00 € (sind bereits bei der Anmeldung zu zahlen)
Anmeldung: ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.
- Achtung:** Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

06.04.2023 DONNERSTAG

Streifzüge: Der Lindener Berg

- Treffpunkt: Eingang des Jazz' Clubs, Am Lindener Berg 38
(Buslinie 100/200, Haltestelle: „Zur Sternwarte“
oder
Stadtbahnlinie 9, Haltestelle: „Nieschlagstraße“)
- Beginn: 16.00 Uhr
Geschichtliche Hintergründe vor Ort erläutert: zum
Jazz Club, der Sternwarte sowie dem Wasserbehäl-
ter. Abschließend ein Besuch des Bergfriedhofs.
- Leitung: Anna Elisabeth Papen
- Dauer: ca. 90 Minuten
- Anmeldung: erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice
Hannover. Bei der Anmeldung sind 5,00 € zu zah-
len, die bei Teilnahme erstattet werden.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepas-
sage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

20.04.2023 DONNERTAG

Streifzüge:

Die Anfänge der Industrialisierung Lindens

- Treffpunkt:** Eingang des Bergfriedhofs in Linden,
Am Lindener Berg
(Buslinie 100/200, Haltestelle: „Zur Sternwarte“
oder
Stadtbahnlinie 9, Haltestelle: „Nieschlagstraße“)
- Beginn:** 16.00 Uhr
- Geschichtliche Hintergründe vor Ort erläutert: Der Bergfriedhof (Küchengarten, Pavillon) und Biergarten (Wehrturm, Mühle) Die Anfänge der Unternehmungen des Kalkjohann Johann Egestorff und seiner Familie, Grundlage der Industrialisierung Lindens.
- Leitung:** Anna Elisabeth Papen
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Anmeldung:** erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover. Bei der Anmeldung sind 5,00 € zu zahlen, die bei Teilnahme erstattet werden.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
- Achtung:** Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

15.02.2023 MITTWOCH

Hinter den Kulissen: Beim Laser Zentrum Hannover e.V.

Treffpunkt: Laser Zentrum Hannover e.V. (LZH), Hollerithallee 8
(Stadtbahnlinie 4, Haltestelle „Marienwerder/
Wissenschaftspark“)

Beginn: 10:00 Uhr

Das Laser Zentrum Hannover e.V. (LZH) ist eine der führenden Institutionen auf dem Gebiet der angewandten Laserforschung. Mit ca. 250 Beschäftigten werden Grundlagenforschung, angewandte Forschung und industrielle Entwicklungen realisiert: von der Komponentenentwicklung für Lasersysteme über Prozessentwicklungen für Laseranwendungen bis hin zur Lasermedizin.

Sie erhalten Einblicke in aktuelle Forschungsprojekte und erfahren zum Beispiel wie das LZH Laser auf den Mars und 3D-Druck auf den Mond bringt oder wie Laser zukünftig für eine umweltschonende Unkrautbekämpfung in der Landwirtschaft eingesetzt werden kann.

Dauer: ca. 2 Stunden

Leitung: Jürgen Mai,

Anmeldung: Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bereits bei der Anmeldung sind 5,00 € zu zahlen, die während der Veranstaltung erstattet werden.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.

Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

08.06.2023 DONNERSTAG

Hinter den Kulissen:

Bei den hannoverschen Verkehrsbetrieben „Üstra“

Treffpunkt: Verwaltungsgebäude der ÜSTRA, Pförtner,
Am Hohen Ufer 6
(U-Station und Haltestelle „Steintor“)

Beginn: 9:00 Uhr

In der Region Hannover ist bereits und soll in den nächsten Jahren kräftig in den Nahverkehr investiert werden. Was genau für wann geplant ist, aber auch der aktuelle Stand sowie ein Blick zurück sollen Thema eines Vortrages sein.

Anschließend Fahrt zum Betriebshof Glocksee. Hier wird die Hauptwerkstatt und eine Stadtbahn besichtigt, auch mit einigen Fahrbewegungen.

Dauer: bis ca. 11:30 Uhr

Leitung: Jürgen Mai

Anmeldung: Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bereits bei der Anmeldung sind 5,00 € zu zahlen, die während der Veranstaltung erstattet werden.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.

Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

09.01.2023 MONTAG

Die aktuelle Runde

Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum in den „Ver.di-Höfen“/1. Etage, Goseriende 10 (U-Station und Haltestelle „Steintor“)

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern eingebracht und abgestimmt.

In den letzten Monaten wurden unter anderen z. B. folgende Themen behandelt:

Programmatik der Parteien zu den Wahlen, die Maßnahmen der Regierung in der Corona-Krise, mit welchen Maßnahmen begegnet man der Klimaveränderung?

Immer ergeben sich aufgrund der verschiedenen Lebensbiographien der engagierten Teilnehmer 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: **jeweils montags** (auch sporadische Teilnahme möglich)

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

Kosten: keine

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

1. HALBJAHR 2023

Stadtakademieprogramm:

HÖREN – FRAGEN – ARGUMENTIEREN

Neugier genügt! Ob Sie Interesse für Religionswissenschaft, Theologie, Philosophie, Geschichte, Architektur oder Kunst haben, oder auch für ein musikalisches oder künstlerisches Angebot: in der Fülle der Möglichkeiten können Sie wählen. Mehr als 50 Bildungsveranstaltungen finden jedes Jahr bei uns in größtenteils mehrwöchig angelegten Seminaren statt. Der Besuch der Veranstaltungen ist für alle Interessierten offen und nicht an bestimmte Voraussetzungen gebunden. Die Stadtakademie an der Neustädter Hof- und Stadtkirche bietet eine interessante Vielfalt von Seminaren, die auch tagsüber stattfinden und spricht mit diesen Tagesformaten auch besonders Seniorinnen und Senioren an. Als kirchliche Einrichtung des Evangelischen Stadtkirchenverbandes greifen wir den reformatorischen Auftrag evangelischer Bildungsarbeit auf und laden Sie herzlich dazu ein, Bildung, Kommunikation und Begegnung zu verbinden.

An zentralem Ort gelegen, in unmittelbarer Nähe zur Neustädter Hof- und Stadtkirche, sind wir gut erreichbar. Hier befindet sich auch das Grab des Universalgelehrten Gottfried Wilhelm Leibniz. Sein Bemühen um Bildung ist für uns richtungsweisend. In ihm spiegelt sich der Austausch von Glauben und Wissen und somit die Bildung der ganzen Person.

Informationen: Das Programm ist ab Januar 2023 unter www.stadtakademie-hannover.de einsehbar oder unter folgender Adresse zu erhalten:
 Stadtakademie, c/o Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen, Odeonstraße 12,
 30159 Hannover,
 Tel.: 1241-664/-667,
 E-Mail: stadtakademie.hannover@evlka.de

1. HALBJAHR 2023

Gesundheitsthemen:

Hören – Fragen – Ausprobieren

Die Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) widmet sich dem aktuellen Thema „Klimawandel und Gesundheit“. Im Rahmen der Frühjahresveranstaltungen 2023 im Zeitraum vom 18. April bis 4. Juli, jeweils dienstags ab 18:00 Uhr, werden die Auswirkungen des Klimawandels auf den Körper näher betrachtet. Im Fokus stehen dabei, die vielfältigen Erkrankungen die der Klimawandel verursachen und intensivieren kann. Dabei geht es um den Zusammenhang beispielsweise zwischen extremen Wetterereignissen und den gesundheitlichen Folgen wie Hitzewellen und Allergien.

Sie können die Expertenvorträge vor Ort im Hörsaal verfolgen oder sich per Liveschaltung über unseren YouTube Kanal dazu schalten und nach dem Vortrag direkt Fragen an die Expertinnen und Experten stellen. Sollte Sie den Termin nicht wahrnehmen können, haben Sie die Möglichkeit sich die Vorträge 14 Tage später auf unserer Homepage zeit- und ortsunabhängig anzuschauen. Bitte prüfen Sie unsere Hinweise auf unserer Internetseite oder rufen Sie uns an, hinsichtlich Änderungen aufgrund von aktuellen Corona Bestimmungen.

Informationen: Die Halbjahresprogramme sind jeweils nach den Osterferien und nach den Herbstferien unter www.patientenuniversitaet.de einsehbar und per Post oder digital unter folgender Adresse erhältlich.

Adresse: Patientenuniversität an der Medizinische Hochschule Hannover Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover,
Telefon: 0511- 532 8425
Email: kontakt@patienten-universitaet.de

Die Patientenuniversität ist im sozialen Netzwerk vertreten. Besuchen Sie uns auf Facebook oder dem YouTube Kanal: Patientenuniversität MHH!

1. HALBJAHR 2023

Sommersemester 2023

Studieren für jung und alt

Im Sinne des lebenslangen Lernens versteht sich das Gasthörenden- und Seniorenstudium als ein Weiterbildungsangebot, das Ihnen unabhängig von Alter und Schulabschluss die Teilnahme an Lehrveranstaltungen der Leibniz Universität ermöglicht.

Das Angebot umfasst Veranstaltungen aller Fakultäten. Darüber hinaus haben Sie Zugriff auf ein umfangreiches Seminarprogramm, speziell für Gasthörende. Dieses umfasst u.a. die Themenbereiche Literatur, Philosophie, (Kunst-)Geschichte, Religionswissenschaft, Psychologie, Archäologie, sowie Exkursionen und Studienfahrten zu Kunstaustellungen, Kulturstätten und Literaturorten.

Wenn Sie ein Zertifikat erwerben wollen, können Sie aus zwei abschlussbezogenen Studienprogrammen wählen.

Im Gasthörenden- und Seniorenstudium bestimmen Sie selbst, welche Veranstaltungen und Fächer Sie wählen und wie intensiv Sie studieren wollen.

Kontakt: Gasthörendenbüro der Leibniz Universität Hannover
Tel.: 0511 762 5687
info ghs.uni-hannover.de

Internet: www.ghs.uni-hannover.de

Kosten: 146,00 – 180,00 € pro Semester

Anmeldung: ab **28. 03.2023**

Vorlesungszeit: **11.04.2023 – 22.07.2023**

1. HALBJAHR 2023

Gemeinsam statt einsam –

Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen 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.

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 „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.

(Anmerkung: Durch die Corona-Krise konnten in den vergangenen knapp drei Jahren viele Veranstaltungen und Aktivitäten nur bedingt oder gar nicht durchgeführt werden. Nun sind aber wieder viele Aktivitäten möglich. Die SoVD-Ortsverbände sind wieder aktiv und haben ihr Vereinsleben mit frischer Kraft wiederaufgenommen. Bitte erkundigen Sie sich ggf. nach den geltenden Regeln.)

Kontakt: Stefan Lux, SoVD-Beratungszentrum Hannover,
Herschelstraße 31, 30159 Hannover.
Telefon (0511) 70148-26
(wochentags von 10 - 12 Uhr oder auf
Mailbox sprechen), stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

1. HALBJAHR 2023

Lebensträume:

Einmal mit einem großen Orchester musizieren

- Der genaue Termin wird abgesprochen -

Treffpunkt: nach Absprache

Beginn: nach Absprache

Seit Jahren spielt man ein Instrument und konnte das Können nur „im stillen Kämmerlein“ vorführen. Die rund 40 professionellen Musikerinnen und Musiker des Polizeiorchesters Niedersachsen unter der Leitung von Thomas Boger bieten die Möglichkeit im Rahmen einer Probe, in einem professionellen Orchester mitzuspielen.

Gibt es mehr als eine Anmeldung, entscheidet das Los.

Leitung: Jürgen Mai

Anmeldung: ist erforderlich bis zum **15.05.2023** beim Kommunalen Seniorenservice Hannover

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

11.03.2023 SONNABEND

Tanzparty Für Singles und Paare

Treffpunkt: Saal der „Salsa del alma Dance Academy“,
Lange Laube 23
(U-Station und Haltestelle: „Steintor“)

Beginn: 16:00 Uhr

Zum Tanzen erklingt die Musik, die schon in den Jugendjahren ein „Ohrwurm“ war bis zu den besten Hits von heute. Der Gesellschaftstanz ist genauso möglich z. B. zum „Langsamen Walzer“ oder zur „Rumba“ bis hin zum offenen Tanzen beim „Jive“ oder „Disco-Fox“. Dadurch auch eine gute Gelegenheit für Singles zum Tanzen.

Als Stargast begrüßen wir diesmal den Entertainer Janis Nikos. Freuen Sie sich außerdem auf die Tanzshow mit Lateinamerikanischen, Country Western und Modetänzen des „Tanzclub Contrast“ unter der Leitung von Vladimir Yudashkin.

Bei den Saalaktionen gibt wieder schöne Preise zu gewinnen.

Moderation: Ursula Söde und Jürgen Mai

Ende: 19:00 Uhr

Eintritt: 9,50 € (inkl. 2,50 € für das Begrüßungsgetränk, auch alkoholfrei möglich)

Karten: sind erhältlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-42345; bei der „Salsa Del Alma Dance Academy“ ab 15.01.2023 montags bis freitags von 17:30 bis 22:00 Uhr sowie an der Tageskasse.

Vorbestellte Karten müssen bis spätestens 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn an der Tageskasse abgeholt werden.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

18.04.2023 DIENSTAG

Wiederaufsteiger-Radfahrkurs

Ein viertägiger Kurs bis einschließlich 21.04.23

- Treffpunkt:** IGS Mühlenberg (Leonore-Goldschmidt Schule), Ossietzkyring 159, 30457 Hannover. Neben der Turnhalle durch das Schultor gehen.
- Beginn:** 10:00 Uhr jeweils
Sie fühlen sich nicht mehr sicher auf dem Rad? Sie haben schon einige gescheiterte Versuche hinter sich?
Ganz egal, was Sie bisher gehindert hat, jetzt sollten Sie nicht mehr länger warten.
Ein eigenes Rad ist nicht erforderlich.
- Ende:** 12:30 Uhr jeweils
- Leitung:** Der Kurs wird von einer ausgebildeten Radfahrlehrerin geleitet und umfasst insgesamt 10 Stunden.
- Kosten:** 40,00 €
- Anmeldung:** ist erforderlich. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.
- Veranstalter:** ADFC Region Hannover e.V., Radfahrschule, Hausmannstr. 9-10, 30159 Hannover, Tel.: 0511 16403-12
E-Mail: radfahrschule@adfc-hannover.de.
Web: <https://hannover-region.adfc.de/fahrradkurse/>

28.06.2023 MITTWOCH

10. Lange Tafel des Generationendialogs

Treffpunkt: 12:00 Uhr, Herrenhäuser Allee, Rasenfläche neben dem Kiesweg in Höhe der Stadtbahn-Haltestelle „Schneiderberg / Wilh.-Busch-Museum“

Das Studentenwerk Hannover und die Stadt Hannover laden in diesem Jahr wieder zu Essen und Gespräch an die Lange Tafel des Generationendialogs ein. Neben dem leckeren Essen aus der Hauptmensa, wird auch ein kulturelles Rahmenprogramm angeboten.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte einem Flyer ab Mai 2023 und der Tagespresse.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ende: 15:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung: Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

1. HALBJAHR 2023

Aktiv mit chronischer Krankheit leben

Wie geht das?

INSEA – Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“ für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde

INSEA – Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“ für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde

Eine chronische Erkrankung hält Betroffene und oft auch für Angehörige einige Herausforderungen bereit. Lernen Sie in den INSEA-Kursen, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern, soweit wie möglich Ihren normalen Aktivitäten nachzugehen und damit umzugehen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein. Interessierte können die INSEA-Kurse entweder Online, telefonisch oder vor Ort besuchen. In allen Formaten sind geschulte Kursleitungen anwesend.

Kursthemen:

- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Medikamentenmanagement
- Gut vorbereitet auf das Arztgespräch
- Entspannungs- und Atemübungen
- Gesunde Ernährung
- Sich selbst motivieren
- Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen

Kursdauer: online oder Präsenz: 6 Mal á 2,5 Stunden
 telefonisch: 6 Mal á 60 Minuten

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: Ist erforderlich unter 0511-532-8425,
 insea@mh-hannover.de oder über die Website
 www.insea-aktiv.de .

Veranstalter: Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
 Telefon: 0511/532-8425

INSEA ist auch im sozialen Netzwerk vertreten.
 Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram!

10.01.2023 DIENSTAG

Online Lernen an der VHS für Senior*innen - Ist das was für mich?

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

Beginn: 13:00 Uhr

Sie haben ein Tablet oder einen Laptop mit Zugang zum Internet? Können Sie sich vorstellen, Kurse im Internet zu nutzen? Oder fühlen Sie sich unsicher? Dann probieren Sie es einfach aus!

Das Angebot an Online-Bildungsangeboten steigt rasant. Dieser Kurs nimmt Sie daher mit in die digitale Welt des Online-Lernens. Schritt für Schritt werden Sie Erfahrungen machen, sich austauschen und mit dem Thema des digitalen Lernens auseinandersetzen.

Inhalte: In diesem Kurs setzen wir einen Schwerpunkt auf die vhs.Cloud und BigBlueButton. So werden Sie fit für die Online-Angebote der VHS Hannover und die vielen anderen Volkshochschulen bundesweit. Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Endgerät (zum Beispiel Laptop) plus das dazugehörige Ladekabel mit.

Dauer: 150 Minuten

Ende: 15:30 Uhr

Kosten: 14,40 € Kursentgelt und 10,00 €
Bearbeitungsentgelt.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231EP54336 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

11.01. – 25.02.2023 MITTWOCH

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Ein Aufpepp-Workshop für den „Bordcomputer“

Treffpunkt:	VHS Hannover (Raum N.N.), Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
Beginn:	10:00 Uhr- Wir lernen hilfreiche Übungen kennen, um Schmerzen zu lindern und verspannte Muskeln zu lockern. Die körperliche Bewegung verbessert nicht nur unsere Gesundheit, sondern durch die Mobilisierung der Körperempfindungen, Stimulierung der Atmung und anderer Körperfunktionen werden die Zentren der Ganglien des vegetativen Nervensystems aktiviert und setzen Energien frei. Dieses Angebot ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.
Dauer:	90 Minuten
Ende:	11:30 Uhr
Kosten:	24,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Keine Ermäßigung möglich! Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
Anmeldung:	ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231KP99410 unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/vhs-programm/gesundheit
Veranstalter:	VHS Hannover Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30449 Hannover

16.01. – 13.02.2023 MONTAG

Ganzkörper-Mobilisierung

- Treffpunkt:** VHS Hannover (Raum 318), Burgstr. 14, 30159 Hannover
- Beginn:** 11:00 Uhr
- Mit sanften Bewegungen werden die Körperfunktionen aktiviert, um wieder mehr Mobilität zu ermöglichen. Hier wollen wir uns auf die Lebenskraft des Körpers einlassen. Gleichzeitig begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch unseren Körper, die uns mehr zu uns selbst führt. Durch die progressive Körperentspannung können wir unsere körperliche und geistige Haltung trainieren und beeinflussen. Dies hilft uns, zu unserem Körper zurückzufinden und die Lebenskraft des Körpers so weit wie möglich auszuleben.
- Dieses Angebot ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.
- Dauer:** 90 Minuten
- Ende:** 12:30 Uhr
- Kosten:** 42,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Ermäßigung ist nur auf das Kursentgelt, das hier als Kursentgelt ausgewiesen wird, möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231KP95429 unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/vhs-programm/gesundheit
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

19.01. – 16.02.2023 DONNERSTAG

Qi Gong auf dem Stuhl in Linden

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

Beginn: 11:00 Uhr

Wir lernen hilfreiche Übungen kennen, um Schmerzen zu lindern und verspannte Muskeln zu lockern. Die körperliche Bewegung verbessert nicht nur unsere Gesundheit, sondern durch die Mobilisierung der Körperempfindungen, Stimulierung der Atmung und anderer Körperfunktionen werden die Zentren der Ganglien des vegetativen Nervensystems aktiviert und setzen Energien frei. Dieses Angebot ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Dauer: 90 Minuten

Ende: 12:30 Uhr

Kosten: 42,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung ist nur auf das Kursentgelt, das hier als Kursentgelt ausgewiesen wird, möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231KP95437 unter 0511/168-36250, gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/vhs-programm/gesundheit

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30449 Hannover

07.02.2023 DIENSTAG

Smartphone und Tablet vor dem Kauf

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	10:30 Uhr Wer darüber nachdenkt, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen, aber noch unsicher ist, der ist hier richtig. An diesem Vormittag erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was die Geräte können.
Weiterer Termin:	01.11.2022
Ende:	12:00 Uhr
Moderation:	Roland Balzer
Kosten:	11 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

14.02.2023 DIENSTAG

Vorsorgevollmachten

Treffpunkt:	Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3, Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
Beginn:	10:00 Uhr Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können. Sie erhalten hier einen kompakten Einblick in Ihre Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht. Weiterer Termin: 10.11.2022
Ende:	12:00 Uhr
Moderation:	Iris Reschke
Kosten:	kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

02.03.2023 DONNERSTAG

Einkauf von Fleisch –

Fleischqualität ist auch eine Frage der Herkunft und der Haltung

Treffpunkt: Verbraucherzentrale Niedersachsen, Beratungsstelle Hannover, Herrenstraße 14, 4. Etage (Stadtbahnlinien 10 und 17, Haltestelle „Steintor“)

Beginn: 15:00 Uhr

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, da es viele Nährstoffe enthält. Es reichen aber geringe Mengen. Bei der Frage nach der Fleischqualität kommt es auch auf die Herkunft an, sowie auch die Produktion von Fleisch einen erheblichen Einfluss auf unsere Umwelt und das Klima hat.

Woran erkenne ich woher mein Fleisch kommt und was bedeutet eigentlich Rindfleisch aus Weidehaltung? Spielt Tierschutz beim Fleischeinkauf eine Rolle und sind höhere Preise aus artgerechter Haltung gerechtfertigt? Welche Kennzeichnungen und Label sind mir verlässliche Orientierungshilfen beim Fleischeinkauf? Wir geben Ihnen einen Überblick.

Ende: ca. 90 Min.

Leitung: Sandra Panzer-Ludvik

Kosten: 2,00 €

Anmeldung: nimmt nur die Beratungsstelle Hannover entgegen unter der Tel.:91196-0 oder www.terminland.de/verbraucherzentrale_niedersachsen

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

07.03.2023 DIENSTAG

Linux – ein Überblick

Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden

Beginn: 13:30 Uhr

Durch das Service-Ende für Betriebssysteme wie XP, Vista oder Windows 10 werden viele Geräte plötzlich nicht mehr nutzbar. Wer mit dem Gedanken spielt, seinen PC oder Laptop durch das Betriebssystem Linux weitzernutzen zu können ist hier richtig. Welche Geräte Sie mit Linux weiter nutzen können und welchen Vorteil der Wechsel auf das Betriebssystem bringen kann erläutert diese Veranstaltung.

Ende: 16:30 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 22,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

09.03.2023 DONNERTAG**Schnupperstunde Seniorentanzen für Anfänger*innen**

Treffpunkt: AWO Familienzentrum Gottfried-Keller-Straße 13,
Hannover-List

Beginn: 10:00 Uhr

Tanzen bewegt und hält länger fit! Hier zählt die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Und ganz nebenbei werden durch das Tanztraining Beweglichkeit, Koordination und Konzentration gefördert sowie Muskeln gestärkt. Blocktänze und internationale Tänze stehen auf dem Programm. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in und keine Vorerfahrung. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe in verschiedenen Tanzformationen. Weitere Schnuppertermine auf Anfrage

Ende: 11:00 Uhr

Moderation: Iris Kösterke

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

14.04.2023 FREITAG

Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl

Treffpunkt: Außengelände Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden

Beginn: 9:30 Uhr

Durch unkomplizierte Bewegungsübungen werden Beweglichkeit, Belastbarkeit und die Aufrichtung des Körpers gefördert. Das Gleichgewicht und die Sicherheit in Stand und Gang profitieren von den im Stehen ausgeführten Bewegungen nach der Methode Heigl. Das Training an der frischen Luft vertieft die Atmung und stärkt die Organ- und Kreislauffunktion, was das Wohlbefinden steigert und zu einer guten Koordination beiträgt. Die Heigl Übungen eignen sich auch sehr gut für Menschen, die bisher wenig sportlich aktiv waren. Bitte kommen Sie in wetterangepasster Kleidung, das Training findet im Freien statt. Weitere Schnuppertermine auf Anfrage.

Ende: 10:30 Uhr

Moderation: Roland Hoffmeister

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

18.04.2023 DIENSTAG

eBay – Flohmarkt im Internet

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 09:30 Uhr
- Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionshäuser funktionieren? In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher einkaufen oder erfolgreich verkaufen. Zum Vergleich sehen wir uns außerdem eBay Kleinanzeigen an.
- Kursinhalt:** Voraussetzungen für das Mitbieten und Verkaufen, Suchmöglichkeiten, Tipps zum Finden von Schnäppchen, das Bewertungssystem, Erstellen eigener Auktionen, Bezahlungsmöglichkeiten, rechtliche Hinweise.
- Hinweis:** Voraussetzung sind EDV-Basiswissen (Windows 10) und Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet.
- Dauer:** je Termin 150 Minuten
- weiterer**
- Termin:** **25.04.**, 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
- Kosten:** 33,00 € Kursentgelt und 2,00 € 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 231KP54335 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

18.04.2023 DIENSTAG**Denk-Pfad© Hannover I**

Treffpunkt: Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Freuen Sie sich auf einen Spaziergang durch die niedersächsische Hauptstadt mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und Life Kinetik. Erfahren Sie unter anderem vor der schönen Kulisse des Neuen Rathauses was der Schrägaufzug in der Kuppel mit Ihrer Merkfähigkeit zu tun hat.

Ende: 11:30 Uhr

Moderation: Katja Kuhnt

Kosten: 13 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

20.04.2023 DONNERSTAG**Denk-Pfad© Hannover II**

Treffpunkt: Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

Freuen Sie sich auf einen Spaziergang durch die niedersächsische Hauptstadt mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und Life Kinetik. Erfahren Sie Interessantes zur Protestbewegung in Kunst und Politik, zu Hannovers Gelehrten und wie Liebe in Tragödie enden kann.

Ende: 11:30 Uhr

Moderation: Katja Kuhnt

Kosten: 13 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

22.04.2023 SAMSTAG**Telegram, Signal, Threema als Alternative zu WhatsApp**

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

Ende: 12:00 Uhr

Kosten: 14,40 € Kursentgelt und 10,00 €
Bearbeitungsentgelt.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231EP54337 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

24.04.2023 MONTAG

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 09:30 Uhr
- Mit WhatsApp können Sie auf leichte und schnelle Weise mit anderen in Verbindung bleiben. Dazu bietet diese App vielfältige Möglichkeiten, die auch Spaß machen. Gemeinsam werden wir WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten. Sie lernen, wie Sie mit WhatsApp schreiben, Fotos oder Videos versenden und Ihre Nachrichten bunter gestalten. Mit WhatsApp können Sie auch telefonieren und sich dabei gegenseitig sehen.
- Hinweis:** Für diesen Kurs sollten Sie Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones besitzen, wie sie zum Beispiel im Kurs „Das eigene Smartphone/ Tablet kennen lernen (Android)“ vermittelt werden. Bitte nutzen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen). Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.
- Dauer:** 150 Minuten
- Ende:** 12:00 Uhr
- Kosten:** 14,40 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231EP54332 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

24.04.2023 MONTAG**Leistungen der Pflegeversicherung**

Treffpunkt: Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3,
Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

Falls Sie Fragen zum Thema Pflegeversicherung haben, bekommen Sie in diesem Vortrag einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung und das Antragsverfahren. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten aktuelle Informationen über das Pflegestärkungsgesetz 2.

Ende: 12:00 Uhr

Moderation: Julija Vatic

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

05.05.2023 FREITAG

Lohnt der Umstieg auf Windows 11? - ONLINE

Treffpunkt: Online über www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Beginn: 09:30 Uhr

Seit kurzem ist ein kostenloser Umzug von Windows 10 zu Windows 11 möglich. Müssen Sie nun aktiv werden? Wie können Sie herausfinden, ob Ihr Computer überhaupt Windows 11 unterstützt? Welche Vor- oder Nachteile bringt ein Umstieg? Benötigen Sie vielleicht sogar ein neues Gerät? Diesen Fragen werden wir in dem Kurs nachgehen. Wir schauen uns die Änderungen und das neue Design an. Danach können Sie entscheiden, ob Sie lieber alles beim Alten belassen oder umsteigen möchten.

Dauer: 90 Minuten

Ende: 11:00 Uhr

Kosten: 11,00 € Kursentgelt und 2,00 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231ED54342 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

16.05.2023 DIENSTAG

Whats Apps & Co

Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden

Beginn: 10:00 Uhr

Sie haben bereits fundierte Basiskenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet. Aber wie können Sie über Messenger Dienste wie Whats App mit Freunden und Familie Kontakt halten? Hier erfahren Sie mehr.

Ende: 12:30 Uhr

Moderation: Sabine Alsleben

Kosten: 22,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

26.05.2023 FREITAG

Smartphone und Tablet als Navigationsgerät - ONLINE

- Treffpunkt:** | Online über www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
- Beginn:** | 09:30 Uhr
- Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche können Sie sich überall auf der Welt zurechtfinden. Wir werden uns die Navigation mit dem Auto, dem Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehrsmitteln anschauen. Auch als Orientierungshilfe beim Wandern oder der Vorbereitung einer Reise kann das Gerät hilfreich sein. Wir berücksichtigen dabei auch die Navigation ohne eine Verbindung zum Internet (zum Beispiel im Ausland).
- Hinweis:** | Bitte nutzen Sie für den Kurs nur Android-Geräte.
- Dauer:** | 150 Minuten
- Ende:** | 12:00 Uhr
- Kosten:** | 16,50 € Kursentgelt und 2,00 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Anmeldung:** | ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231ED54326 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** | VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

06.06.2023 DIENSTAG

Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz

Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden

Beginn: 13:30 Uhr

Eine Google- oder Microsoft-Identität haben Sie wahrscheinlich schon. Ohne sie lassen sich Smartphones und Rechner nicht nutzen, sie bergen aber auch einige Risiken. Sie lernen hier, wie man digitale Identitäten absichert und die Sicherheit von Smartphone und PC verbessert.

Ende: 16:30 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 22,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

21.06.2023 MITTWOCH

Mehr Pflanzen auf den Teller - Nachhaltige Ernährung geht auch im Alter

Treffpunkt: Verbraucherzentrale Niedersachsen,
Beratungsstelle Hannover, Herrenstraße 14, 4. Etage
(Stadtbahnlinien 10 und 17, Haltestelle „Steintor“)

Beginn: 15:00 Uhr

Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise erfreut sich immer größerer Beliebtheit – auch weil sie neben der günstigen Umweltbilanz mit vielen gesundheitlichen Vorteilen einhergeht. So steht eine pflanzenbasierte Ernährung u.a. mit dem Rückgang von Diabetes, Herz-Kreislauf- und Arthrose-Erkrankungen in Verbindung.

Sie möchten den Konsum an tierischen Lebensmitteln senken und fragen sich, welchen Einfluss das auf die Klimabilanz hat? Außerdem möchten sie wissen, ob eine pflanzenbasierte Ernährung auch im Alter möglich ist? Auf welche Mineral- und Nährstoffe sie achten müssen und welche Lebensmittel ihren Bedarf decken? Welche Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel und Fleischersatzprodukte und sind diese bei einer pflanzenbasierten Ernährung notwendig? Wir geben Ihnen einen Überblick.

Ende: ca. 90 Min.

Leitung: Iris Laqua

Kosten: 2,00 €

Anmeldung: nimmt nur die Beratungsstelle Hannover entgegen
unter der Tel.: 91196-0
oder www.terminland.de/verbraucherzentrale_niedersachsen

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. in
Zusammenarbeit mit dem Kommunalen
Seniorenservice Hannover.

26.06.2023 **Montag**

Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 09:30 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.
- Hinweis:** Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.
- Dauer:** 150 Minuten
- Ende:** 12:00 Uhr
- Kosten:** 14,40 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 231EP54333 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

1. HALBJAHR 2023

Gemeinsam unterwegs – Gruppenangebote für Senioren der AWO

Im AWO Programm finden Sie wieder ein vielfältiges Angebot an Gruppenfahrten. Das Angebot richtet sich an Senioren, die gern Neues erfahren, die gern entdecken oder nicht alleine verreisen möchten.

Wenn Sie sich für die AWO Gruppenfahrten interessieren, schicken wir Ihnen unseren Programmflyer gerne zu. Oder stöbern Sie im Internet unter www.awo-hannover.de.

Kontakt Gruppenfahrten:

AWO Region Hannover, Seniorenarbeit,
Deisterstr. 85 A,
30449 Hannover, Telefon 0511 21978-177

Kontakt Kursprogramm:

AWO Region Hannover, Seniorenarbeit,
Deisterstr. 85 A,
30449 Hannover, Telefon 0511 21978-123

1. HALBJAHR 2023

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.

Ob Bayern, Weserbergland, Harz oder Schwarzwald, 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.

(Anmerkung: Die Corona-Krise erschwert weiterhin die vielfältigen Ausflugs-Aktivitäten im SoVD.

Immerhin konnten wir zuletzt – teilweise unter Auflagen – wieder viele Veranstaltungen durchführen. Informieren Sie sich immer aktuell über Änderungen und auch neue Angebote unserer Ortsverbände.)

Kontakt: Stefan Lux, SoVD-Beratungszentrum Hannover, Herschelstraße 31, 30159 Hannover.
Telefon (0511) 70148-26 (wochentags von 10 - 12 Uhr oder auf Mailbox sprechen),
stefan.lux@sovd-nds.de
www.sovd-hannover-stadt.de

24.02.2023 FREITAG

Tagestour: Duderstadt

- Treffpunkt: 9.00 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn: 9.26 Uhr Bahn (ICE und Bus)
Niedersachsen-Tagesticket
Nach der Ankunft in Duderstadt,
Besuch des Heilstollens (Nebel-, Salzgrotte und
Massagesessel 1.45 Std.) und Spaziergang
(Einkehr möglich/Selbstzahlung)
16.20 Uhr Rückfahrt mit Bahn
Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft: in Hannover um 18:17 Uhr
- Leitung: Elke Sylvester
- Kosten: 35,00 € (inkl. 11,00 € Niedersachsen-Tagesticket
und 24,00 € Heilstollen)
- Anmeldung: ist erforderlich.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

03.03.2023 FREITAG

Tagestour: Peine

- Treffpunkt:** 10:30 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn:** 10.55 Uhr mit Nds-Ticket nach Peine
(ohne Umstieg)
- Nach der Ankunft in Peine, Gehweg ca. 1.5 km zum Besuch des Schokoladenmuseums. Um ca. 13.00 Uhr Rückweg zum Bahnhof und Einkehrmöglichkeit (Selbstzahlung) oder Bummel durch Peine.
Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft:** in Hannover um 16:05 Uhr
- Leitung:** Elke Sylvester
- Kosten:** 16,00 € (5,00 € Eintritt Museum und 11,00 € und Niedersachsen-Tagesticket)
- Anmeldung:** ist erforderlich.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

22.03.2023 MITTWOCH

Tagestour: Bad Grund

- Treffpunkt: 9.30 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn: 9.55 Uhr mit Nds-Ticket nach Bad Grund
Nach der Ankunft in Bad Grund, Gehweg ca. 1 km zur den Iberger Tropfsteinhöhle (Eingang ca. 17 % Steigung)
Beginn der Höhlenführung (Dauer: 30 Minuten)
Zeit für die Höhlenumgebung und Rückweg
Einkehrmöglichkeiten (Selbstzahlung)
Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft: in Hannover um 18:05 Uhr
- Leitung: Elke Sylvester
- Kosten: 19,00 € (8,00 € Eintritt und Führung in der Höhle und 11,00 € und Niedersachsen-Tagesticket)
- Anmeldung: ist erforderlich.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

18.04.2023 DIENSTAG

Zur Kirschblüte und Brauereibesichtigung in Witzenhausen

Abfahrt: 08:00 Uhr, ZOB

Busfahrt nach Witzenhausen. Nach einer Rundwanderung (ca. 5 km) besteht Gelegenheit zur Einkehr im Brauhaus. Nach der Mittagspause findet eine Führung in der kleinsten Brauerei Deutschlands statt, außerdem ist eine Verkostung von Zwickelbier vorgesehen.

Achtung: Diese Fahrt ist nicht barrierefrei.

Leitung: Edelgard Sanetra

Kosten: 45,00 € (inkl. 6,00 € die Brauereiführung)

Rückankunft: 19:00 Uhr

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung:

Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

Veranstalter: Fa. Meuter Reisen

04.05.2023 DONNERSTAG

Nieheim / Westfalen

Abfahrt:	08:00 Uhr, ZOB
	Busfahrt nach Nieheim/Westfalen. Dort wird eine 4-Museen-Führung angeboten (innerhalb 400 m) zu den Themen Bier, Käse, Brot und Schinken. Anschl. gibt es im Käsemuseum ein Westfälisches Kalt-/Warmes Buffet, und optional ein Nieheimer Bier, bei Interesse kann anschließend das 200 m entfernte Sackmuseum besucht werden.
	Gegen 14.30 Uhr Stippvisite im Kurpark Lehmkuhle mit Möglichkeit zum Wassertreten und im Käse-museum gibt es gegen 16.00 Uhr die Gelegenheit zum Kaffeetrinken. Anschl. Rückreise nach Hannover.
Leitung:	Rolf Gutkes
Kosten:	57,50 € (inkl. inkl Führung und Mittags-Buffer)
Rückankunft:	ca. 19:00 Uhr
Anmeldung:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihme-passage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.
	Achtung:
	Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover
Veranstalter:	Fa. Meuter Reisen

07.05.2023 SONNTAG

Tagestour: Aschersleben

- Treffpunkt: 9.15 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn: 10.55 Uhr mit Umstieg in Magdeburg
Nach der Ankunft in Aschersleben, Gehweg ca. 1,5 km zum Start der Führung durch Aschersleben. Anschl. Rückweg zum Bahnhof und Einkehrmöglichkeit (Selbstzahlung) oder Bummel durch Aschersleben.
- Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft: in Hannover um 18:23 Uhr
- Leitung: Elke Sylvester
- Kosten: 25,00 € (10,00 € und 15,00 € und „Quer durchs Land-Ticket“)
- Anmeldung: ist erforderlich.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

19.05.2023 FREITAG

Tagestour: Wolfenbüttel

- Treffpunkt:** 9.15 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn:** 9.36 Uhr mit Umstieg in Braunschweig
Nach der Ankunft in Wolfenbüttel, Gehweg ca. 1,5 km zur Führung durch die Altstadt. Anschließend Zeit zur freien Verfügung, z. B. in der Fußgängerzone, Bummel durch Wolfenbüttel und Gelegenheit zum Mittagessen (Selbstzahlung), anschl. Rückfahrt.
Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft:** in Hannover um 17:23 Uhr
- Leitung:** Elke Sylvester
- Kosten:** 16,50 € (5,50 € Führung und 11,00 € Niedersachsenticket)
- Anmeldung:** ist erforderlich.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

23.05.2023 DIENSTAG

Besuch der „Dr. Oetker Welt“ und Stadtrundfahrt Bielefeld und Umgebung

- Abfahrt: 08:30 Uhr, ZOB
Busfahrt nach Bielefeld. Nach einer 2-stündigen Stadtrundfahrt mit unserem Bus und örtl. Stadtführer, haben wir eine ca. 3-stündige Führung in der Oetker-Welt mit Verkostung im Bistro von Oetker Produkten.
- Leitung: Edelgard Sanetra
- Kosten: 42,50 € (inkl. für Dr. Oetker Welt und Stadtrundfahrt)
- Rückankunft: 19:00 Uhr
- Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover
- Veranstalter: Fa. Meuter Reisen

01.06.2023 DONNERSTAG

Bekannte Städte – unbekannte Ecken:

Hamburg maritim - die Elbe und Blankenese

Treffpunkt: 9:00 Uhr Hauptbahnhof – Eingangshalle rechts

Beginn: 9:20 Uhr mit dem ICE nach Hamburg

Hamburg, das Tor zur Welt mit seiner Lebensader der Elbe. Heute lassen wir uns tüchtig den Wind um die Nase wehen.

Mit dem Fährschiff schippern wir zunächst zum Fischereihafen. Wie wäre es mit einem rustikalen Fischessen in den Packhäusern?

Weiter geht es mit dem Schiff nach Teufelsbrück und von dort mit dem Bus nach Blankenese.

Das Treppenviertel von Blankenese bietet seinen Besuchern einen traumhaften Blick über die Elbe und vorüberfahrende Schiffe.

5000 Treppenstufen verbinden die bunten Fischerhäuschen, malerischen Altbauten und verwinkelten Gassen. Heute ist das ehemalige Fischerdorf einer der schönsten Stadtteile Hamburgs. Eine Pause im traditionsreichen Kaffeegarten ist eingeplant.

Änderungen vorbehalten.

Achtung: Die Fahrt ist nicht barrierefrei.

Leitung: Christina Mesteri

Rückankunft: ca. 19:38 Uhr in Hannover HBF

Fahrtkosten: 24,00 € für die Bahnfahrt (ICE mit reserv. Plätzen) und Fahrten im Stadtgebiet von Hamburg

Anmeldung: beim Kommunalen Seniorenservice Hannover. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Verzehr muss vor Ort bezahlt werden.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung:

Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

13.06.2023 DIENSTAG

Besichtigung einer Würstchen- und Konservenfabrik und Aufenthalt in Quedlinburg

Abfahrt: 08:00 Uhr, ZOB

Busfahrt nach Halberstadt. Führung durch die Würstchenfabrik. Anschließend wird eine Kartoffelsuppe mit Würstchen gereicht. Nachmittags Weiterfahrt nach Quedlinburg für eine individuelle Kaffeepause.

Leitung: Edelgard Sanetra

Kosten: 55,00 € (inkl. 15,00 € für Führung und Suppe)

Rückankunft: 19:00 Uhr

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung:

Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

Veranstalter: Fa. Meuter Reisen

15.06.2023 DONNERSTAG

Rosarium Sangerhausen und Eichsfelder Schlachter

Abfahrt: 07:15 Uhr, ZOB

Busfahrt nach Sangerhausen zum Rosarium mit Führung und anschließendem Mittagessen dort (Tellergericht und ein Getränk). Weiterfahrt nach Bodensee/Nds. zu einer Original-Eichsfelder-Schlachtereier mit kostenfreier Verkostung und Gelegenheit zum Direkteinkauf. Rückfahrt nach Hannover.

Leitung: Rolf Gutkes

Kosten: 62,50 € (inkl. 11,00 € für die Führung und 19,90 € für das Mittagessen/Tellergericht und ein Getränk)

Rückankunft: ca. 19:00 Uhr

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

Achtung:

Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

Veranstalter: Fa. Meuter Reisen

06.07.2023 DONNERSTAG

City-Kino:

Aktuelle und ältere Kinofilme

- Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen
Seniorenservice Hannover,
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover
(Nähe U-Station „Kröpcke)
- Einlass: 15:15 Uhr
- Filmstart: 15:45 Uhr
- Jeden ersten Donnerstag im Monat werden
anspruchsvolle und heitere Filme gezeigt, die auch
für Senioren interessant sind.
- Weiterer
Termin: **03.08.2023, 07.09.2023, 05.10.2023**, usw.
- Leitung: Peter Görlich
- Vertreter: Udo Treuer
- Eintritt: frei.
- Ob Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis ange-
boten werden kann, hängt von den jeweiligen Coro-
navorgaben ab. Mineralwasser wird angeboten.
- Anmeldung: Wegen des Umzuges und der aktuellen „Corona-
Lage“ erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommu-
nalen Senioren Service ob die Veranstaltung wie
geplant stattfinden kann. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.
- Achtung:**
Ab Frühjahr 2023: Osterstraße 31,
Ecke Röselerstr., 30159 Hannover

10.09. BIS 16.09.2023

Busreise: Dresden und Umgebung

Sie wohnen im Traditionshotel "Goldener Anker" in Radebeul direkt an der Elbe

Von dort aus Tagestouren:

- Dresden: Zwinger, Grünes Gewölbe, Semperoper, Frauenkirche...
- Dampferfahrt Sächsische Schweiz
- Meißen/Porzellanmanufaktur
- Karl-May-Museum
- Sächsische Weinstraße/Weinprobe
- sowie Picknick, Abschiedsgottesdienst, Tag zur eigenen Gestaltung, Vorbereitungstreffen, Begegnungsabend im Anschluss an die Fahrt, u. a. m

Leitung: Karl-Reinhard Prieber, Pastor i.R.

Kosten: 1.280,00 € im Doppelzimmer mit Halbpension
EZ Zuschlag: 150,00 €

Anmeldung: bis zum **15. Februar 2023** beim Diakonischen Werk
Tel.: 3687-116 oder bei K.-R. Prieber, Tel.: 49 57 13

Veranstalter: Omnibusbetrieb H. Meuter

Januar 2023		Seite
1. Halbjahr 2023	Stadtakademieprogramm	10
1. Halbjahr 2023	Gesundheitsthemen	11
1. Halbjahr 2023	Sommersemester 2023 - Studieren für jung und alt	12
1. Halbjahr 2023	Gemeinsam statt einsam – SOVD Gruppenangebote	13
1. Halbjahr 2023	Lebensträume: Mit einem großen Orchester musizieren	14
1. Halbjahr 2023	Aktiv mit chronischer Krankheit leben	18
1. Halbjahr 2023	Gemeinsam unterwegs - Gruppenangebote der AWO	39
1. Halbjahr 2023	SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten	40
09.01.2023	Die aktuelle Runde	9
10.01.2023	Online Lernen an der VHS für Senior*innen	19
11.01.2023	Ganzheitliches Gedächtnistraining	20
16.01.2023	Ganzkörper-Mobilisierung	21
19.01.2023	Qi Gong auf dem Stuhl in Linden	22
Februar 2023		
07.02.2023	Smartphone und Tablet vor dem Kauf	23
13.02.2023	HISTORICA – VINCENT VAN GOGH	2
14.02.2023	Vorsorgevollmachten	23
15.02.2023	Hinter den Kulissen: Beim Laser Zentrum Hannover e.V.	7
24.02.2023	Tagestour: Duderstadt	41
März 2023		
02.03.2023	Einkauf von Fleisch	24
03.03.2023	Tagestour: Peine	42
07.03.2023	Linux – ein Überblick	25
09.03.2023	Schnupperstunde Seniorentanzen für Anfänger*innen	26
11.03.2023	Tanzparty - Für Singles und Paare	15
13.03.2023	HISTORICA – CURD JÜRGENS	3
22.03.2023	Tagestour: Bad Grund	43

April 2023		Seite
06.04.2023	Streifzüge: Der Lindener Berg	5
14.04.2023	Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl	27
18.04.2023	Zur Kirschblüte und Brauereibesichtigung	44
18.04.2023	eBay – Flohmarkt im Internet	28
18.04.2023	Denk-Pfad© Hannover I	29
18.04.2023	Wiederaufsteiger-Radfahrkurs	16
20.04.2023	Denk-Pfad© Hannover II	29
20.04.2023	Streifzüge: Die Anfänge der Industrialisierung Lindens	6
22.04.2023	Telegram, Signal, Threema als Alternative zu WhatsApp	30
24.04.2023	WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren	31
24.04.2023	Leistungen der Pflegeversicherung	32
26.04.2023	Hannover neu entdecken: Freimaurer	4
Mai 2023		
04.05.2023	Nieheim / Westfalen	45
05.05.2023	Lohnt der Umstieg auf Windows 11? – ONLINE	33
07.05.2023	Tagestour: Aschersleben	46
16.05.2023	Whats Apps & Co	34
19.05.2023	Tagestour: Wolfenbüttel	47
23.05.2023	„Dr. Oetker Welt“ und Stadtrundfahrt Bielefeld	48
26.05.2023	Smartphone und Tablet als Navigationsgerät – ONLINE	35

Juni 2023		Seite
01.06.2023	Bekannte Städte – unbekannte Ecken: Hamburg maritim	49
06.06.2023	Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz	36
08.06.2023	Hinter den Kulissen: Bei der „Üstra“	8
13.06.2023	Besichtigung einer Würstchenfabrik und Quedlinburg	50
15.06.2023	Rosarium Sangerhausen und Eichsfelder Schlachter	50
21.06.2023	Mehr Pflanzen auf den Teller	37
26.06.2023	Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren	38
28.06.2023	10. Lange Tafel des Generationendialogs	17

Vorschau 2. Halbjahr 2023

06.07.2023	City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme	51
10.09.2023	Busreise: Dresden und Umgebung	52

Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen:
Landeshauptstadt Hannover
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ihmepassage 5
(Eingang Blumenauer Straße)
30449 Hannover

Ab Frühjahr 2023:

Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

Infothek Tel. 168-4 23 45

Internet: www.seniorenberatung-hannover.de

Kartenverkauf:

Montag bis Donnerstag 08:30 – 12:00 Uhr
und 13:00 – 15:00 Uhr

Freitag 08:30 – 12:00 Uhr



Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit
Deisterstraße 85 A, Tel. 2 19 78-123



Caritasverband Hannover e. V.

Gruppenstraße 8, Tel. 27 07 39 - 51



Der Paritätische

Gartenstraße 18, Tel. 96 29 10



Deutsches Rotes Kreuz Region Hannover

Karlsruher Straße 2 c, Tel. 36 71 - 0



Diakonisches Werk

Burgstraße 10, Tel. 36 87-119



Seniorenbeirat Hannover

Theaterstraße 3, Tel. 168-4 37 97



Sozialverband Deutschland

Herschelstr. 31, Tel. 70 14 80

- Änderungen vorbehalten -

Seniorentelefon

Für alle Fragen rund um das Thema
„Alter(n)“

wenden Sie sich bitte an das Seniorentelefon
der Stadt Hannover unter:

Tel.: 0511/168-4 23 45

(Mo. – Do. 8:00 – 16:00 Uhr,

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr)

Wir freuen uns, wenn Ihnen das
Veranstaltungsangebot gefallen hat.

Für Kritik an unserem Veranstaltungskalender
sind wir aufgeschlossen.

Anregungen zum Programm nimmt

Jürgen Mai, Tel. 168-4 04 59

oder per E-mail:

57-veranstaltungsmanagement@

hannover-stadt.de

entgegen oder schreiben Sie uns:

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Ab Frühjahr 2023:

Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,

30159 Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

DER OBERBÜRGERMEISTER

FACHBEREICH SENIOREN

Kommunaler Seniorenservice

Ihmepassage 5
30449 Hannover
(Eingang Blumenauer Straße)

Ab Frühjahr 2023:
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,
30159 Hannover

Telefon: 0511/ 168-4 2345
Fax: 0511/ 168-4 0882
E-Mail: senioren@hannover-stadt.de

Redaktion:

Jürgen Mai

Gestaltung:

Volkmann Grafik-Design

Druck:

Letterdruck Werbeagentur

www.seniorenberatung-hannover.de