

VERANSTALTUNGEN

**FACHBEREICH
SENIOREN**

22

**AKTIV DURCH DAS
1. HALBJAHR 2022**

Landeshauptstadt
Hannover

**HAN
NOV
ER** 

Guten Tag!

das Jahr 2021 liegt mit immer noch vielen Einschränkungen fast hinter uns. Trotz allem hoffen wir, dass Sie den Zeitraum vom 01.01. bis zum 30.06.2022 aktiv gestalten können. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

Bitte beachten: Aufgrund der aktuellen Lage und der sich immer wieder ändernden Vorgaben, können sich für alle im Folgenden aufgeführten Veranstaltungen gravierende Änderungen bis hin zur Absage ergeben. Wir können insofern nicht gewährleisten, dass alle Veranstaltungen wie dargestellt stattfinden. Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrer Teilnahme bei den jeweiligen Veranstaltern, ob der Termin wie angegeben stattfinden kann.

Von Informationsveranstaltungen über Tagesausflügen und Firmenbesichtigungen bis hin zu Kultur- und Bildungsangeboten haben Sie die Möglichkeit, eine bunte Palette zu nutzen. Viele Akteure und Organisationen, wie z. B. das Museum August Kestner, die Wohlfahrtsverbände und der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH), haben 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 zweite Halbjahr 2022 liegt im Juni 2022 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 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.



Das Veranstaltungszentrum im Fachbereich Senioren verfügt i. d. R. über eine Induktionsanlage.

Die erforderliche telefonische Terminabsprache zum Kartenvorverkaufs ist unter Tel.: 168-45195 möglich ab

8. Dezember 2021 ab 8:30 Uhr

Die Reihenfolge richtet sich nach Eingang Ihres Anrufs. (Kartenwünsche auf unserem Anrufbeantworter können leider nicht berücksichtigt werden!) Teilen Sie bitte bei der Terminabsprache mit, welche Angebote Sie buchen möchten, damit wir entsprechend vorbereiten können. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ausstellungen, Kultur und Geschichte	2
Besichtigungen	11
Erfahrungsaustausch und Diskussion	15
Erwachsenenbildung	22
Geselligkeit und Aktivitäten	26
Informationen	33
Reisen und Tagestouren	47
Vorschau	52
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht	53
Veranstalter	56
Not- und Krisensituationen	57

Bis 28.02.2022

Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz

Fotografische Gestaltung: Serkan Lacin

Ausstellung: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Öffnung: Mo. bis Do.: 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Fr. bis 12:00 Uhr
2018 wurde vom Fachbereich Senioren unter Mitwirkung diverser Partner (stationäre Einrichtungen der Altenpflege, ambulanter Dienstleister, Altenpflegeschule und einem freien Theater), mit großem Erfolg ein Theaterprojekt mit Menschen mit Demenz umgesetzt.

Ziele waren neben der weiteren Enttabuisierung des Themas Menschen mit Demenz als Akteure – als Schauspieler zu erleben, die etwas Neues aus sich herausbringen, also noch zu Entwicklungen fähig sind, weg von einer reinen defizitären Sichtweise. Es war unser Wunsch, bei allen Beteiligten (Menschen mit Demenz, Angehörigen, Pflege- und Betreuungskräften, ehrenamtlich Tätigen und anderen Interessierten) Freude am gemeinsamen Spiel auszulösen.

Das Theaterspiel wurde fotografisch begleitet, um die großen Mühen dahinter und die große Freude sichtbar zu machen. „Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz“ zeigt Momentaufnahmen verschiedener Theaterproben und der abschließenden Auf-führung auf einer Bühne im Anna-Meyberg-Haus, Kirchrode. Sie erhalten Einblicke in die unterschiedlichen und vielfältigen Methoden und können sich auch anhand der eindrucksstarken Portraitreihen Ihr ganz eigenes Bild machen. Die Ausstellung besteht aus 35 Bildern inclusive Texten und regt die Betrachter*innen zum einen dazu an, die Bilder ganz individuell auf sich wirken zu lassen aber auch dazu, untereinander in einen regen Austausch und Dialog zu kommen

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5, 30451 Hannover, Tel. 168-45195

MONATLICH 1 X

Der Generationenfilm

Kinobesuche in Gemeinschaft

- Treffpunkt:** Kinos in Hannover
Uhrzeit nach Absprache
- Zahlreiche neue Kinofilme sind auch für Ältere interessant. Die richtige Filmauswahl zu treffen fällt oft nicht leicht. Besuchen Sie in netter Gesellschaft Kinos in Hannover. Anschließend besteht die Gelegenheit sich in einem Lokal über den gesehenen Film auszutauschen.
- Die Absprachen (z. B. Filmauswahl, Termin, usw.) erfolgen möglichst per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine entsprechende Adresse an, soweit vorhanden.
- Leitung:** Gudrun Krumwiede und Ramona Nilles
- Kosten:** Alle anfallenden Kosten sind selbst zu tragen.
- Anmeldung:** erforderlich bei Frau Krumwiede: 0511/823432
oder bei Frau Nilles: 0151/12241708
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße,
Tel.: 168-45195.

06.01.2022 DONNERSTAG

Ihme-Kino:

Aktuelle und ältere Kinofilme

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

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.

Weitere

Termine: **03.02., 03.03., 07.04., 05.05. und 02.06.2022**

Leitung: Peter Görlich

Vertreter: Udo Treuer

Eintritt: frei

Ob Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis angeboten werden kann, hängt von den jeweiligen Coronavorgaben ab. Mineralwasser wird angeboten.

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195

10.02.2022 DONNERSTAG

Finissage Ausstellung: Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz

Fotografische Gestaltung: Serkan Lacin

Ausstellung: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Unter Mitwirkung diverser Partner (stationäre Einrichtungen der Altenpflege, ambulanter Dienstleister, Altenpflegeschule und einem freien Theater) wurde 2018 mit großem Erfolg ein Theaterprojekt mit Menschen mit Demenz vom Fachbereich Senioren umgesetzt.

„Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz“ zeigt Momentaufnahmen verschiedener Theaterproben und der abschließenden Aufführung auf einer Bühne im Anna-Meyberg-Haus, Kirchrode.

Die Ausstellung besteht aus 35 Bildern inklusive Texten und regt die Betrachter*innen zum einen dazu an, die Bilder ganz individuell auf sich wirken zu lassen aber auch dazu, untereinander in einen regen Austausch und Dialog zu kommen.

Aktuell wird gemeinsam von den Ersatzkassen auf Landesebene und dem Fachbereich Senioren der Landeshauptstadt Hannover das Präventionsprojekt „Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz“ umgesetzt. Unter dem Dach des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek) fördern die Ersatzkassen - Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse - KKH, Handelskrankenkassen (hkk) und der HEK - Hanseatische Krankenkasse - das Projekt bis März 2024. Ziel ist die Sensibilisierung (teil-)stationärer Einrichtungen der Pflege für die Einbindung von theaterpädagogischen Elementen in die pflegerische Praxis.

Anlässlich der Finissage zur Ausstellung von 2018 werfen wir mit Gästen einen Blick zurück und in die Zukunft. Kommen Sie mit den Projektverantwortlichen in Kontakt, Fragen Sie sie nach den neuen Plänen und ersten Erfahrungen.

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Seniorenservice. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover
Tel. 168-45195

14.02.2022 MONTAG

HISTORICA

Menschen, die Geschichte schrieben: JACK LONDON

Treffpunkt: An der Weidenkirche 18
(Buslinien 123/124, Haltestelle „Lerchenfeld-
straße“)

Beginn: 18:30 Uhr

Er gilt als einer der bekanntesten Verfasser eines typischen Abenteuerromans zum Ende des 19. und Beginn des 20. Jahrhunderts. In seinen Romanen beschreibt er den arktischen Norden Nordamerikas („Lockruf des Goldes“) ebenso wie die raue Seefahrt auf den Ozeanen dieser Welt („Der Seewolf“). Seine Werke wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt und durch die späteren Verfilmungen gelangten seine Werke zu weltweitem Ruhm. Weniger bekannt ist sein politisches Engagement zugunsten der unteren Schichten der Gesellschaft. Zu seinen Lebzeiten war Jack London der erfolgreichste Autor der Welt.

JACK LONDON gehört zweifelsohne zu den bekanntesten Schriftstellern des endenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts. In seinen Romanen beschreibt er die weite Welt der Ozeane genauso wie eine weitgehend unberührte Wildnis. Was für ein Mensch war JACK LONDON? Woher nahm er seine Ideen? Welches war seine Sicht auf die Welt und die Menschen? Was war das Besondere an seinen Romanen? An diesem Abend werden wir anhand von vielen Hörbeispielen und Filmausschnitten einen Einblick in sein Leben und Schaffen bekommen.

Zum 83. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informationsabends stehen die Romane von Jack London

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Da die Corona-Situation und die damit verbundenen Auflagen noch nicht feststehen bitten wir um eine Anmeldung.

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

03.03.2022 DONNERSTAG

Kultur erleben am Vormittag

Lithophanien – Magische Bilder durch Licht

Treffpunkt: 11.15 Uhr

Museum August Kestner, Trammplatz 3,
30159 Hannover

(U-Station „Aegidientorplatz“
oder Buslinien 100/200 „Willy-Brandt-Allee“
oder Buslinie 120 „Friedrichswall“)

Bei Lithophanien, wörtlich »leuchtende Steine«, handelt es sich um dünne Reliefplatten aus Porzellan, die aufgrund ihrer Transparenz im Durchlicht einem Diapositiv ähnliche, detailgetreue Bilder zeigen. Sie hingen im 19. Jahrhundert als Schmuck in den Fenstern oder wurden zu Lichtschirmen, Lampen und Stövchen verarbeitet. Die Beliebtheit der Lithophanien steht in engem Zusammenhang mit den Bildmotiven, die sie zeigen. Diese spiegeln auf eindrucksvolle Weise die Wohn- und Lebenswelt des aufstrebenden Bürgertums wider, die von Bildungseifer, Reiselust und der Sorge für die Familie geprägt war.

In der ersten Veranstaltung stellt die Ausstellungskuratorin Dr. Sally Schöne die große Bandbreite der Bildmotive vor, die als Lithophanien hergestellt wurden. Beim zweiten Termin werden Alltag und Lebenswelt des Bürgertums im 19. Jahrhundert näher beleuchtet.

Mit Präsentation von Objekten aus dem Sammlungsdepot.

Kosten: 10,00 € für beide Termine

Ende: 12.45 Uhr

Weiterer

Termin: **10.03.2022**

Anmeldung: Petra Distler, Tel.: 0511 168 42120 oder per E-Mail:
museumspaedagogik.kestner@hannover-stadt.de

Hier sind auch weitere Informationen erhältlich.

Veranstalter: Museum August Kestner

14.03.2022 MONTAG

HISTORICA

Menschen, die Geschichte schrieben:

DORIS DAY

- Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18
Buslinien 123/124 Haltestelle „Lerchenfeldstraße“
- Beginn:** 18:30 Uhr
Sie verkörperte im Hollywood-Kino der 50er und 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts die klassische amerikanische Hausfrau. Romantische und familienfreundliche Komödien waren ihre Spezialität und schnell wurde sie zum kommerziell erfolgreichsten Hollywoodstar. „BETTGEFLÜSTER“ oder „PYJAMA FÜR ZWEI“ gehören noch heute zu den beliebten Klassikern aus dieser Zeit. Auch ihre Karriere als Sängerin war überaus erfolgreich. Ihr Song „QUE SERA“ aus dem Hitchcock-Film „DER MANN, DER ZUVIEL WUSSTE“ wurde sogar zum Hit. Nach der Filmkarriere war für sie der Tierschutz ein Herzensanliegen.
- DORIS DAY gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Schauspielerinnen des vergangenen Jahrhunderts. Ihre Rolle war zumeist die der typischen amerikanischen Hausfrau, die in ihrer Familie für die richtige Atmosphäre sorgt. Was für ein Mensch war DORIS DAY? Was war das Besondere an ihren Filmen? Warum werden ihre Filme noch heute gerne gezeigt und gesehen? An diesem Abend werden wir anhand von vielen Filmausschnitten einen Einblick in das Leben und Schaffen von Doris Day bekommen.
- Zum 84. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informationsabends stehen die Filme von Doris Day.
- Leitung:** Alfred Grobbel
- Dauer:** bis 20:00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Anmeldung:** Da die Corona-Situation und die damit verbundenen Auflagen noch nicht feststehen, bitten wir um eine Anmeldung.
- Veranstalter:** DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke,
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

15.03.2022 BIS 31.08.2022

Elemente

- Foto-Ausstellung der Fotogruppe „Blende 30451 –

Ort: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, 30449 Hannover, 2. Etage, Eingang über Blumenauer Straße,
(Stadtbahnlinie 9 und 17,
Buslinie 120: „Schwarzer Bär“,
Stadtbahnlinie 10,
Buslinie 120: „Am Küchengarten“)

Öffnung: Mo. bis Do.: 9:00 bis 16:00 Uhr,
Fr.: 9:00 bis 12:00 Uhr

Die Fotogruppe Blende 30451, nun im 20zigsten Jahr der Zusammenarbeit, stellt sich hier mit ihrem aktuellen Thema „ELEMENTE“ vor.

Den Begriff „ELEMENTE“ haben sie in ihrer individuellen Art fotografisch interpretiert.

Als Elemente verstehen die Mitglieder der Fotogruppe: Annette Spellmann, Birgit Foullois, Jutta Schuch-Dwertmann, Heike Müller, Klaus Fleige, Peter Lindner und Rudi Köhler hier nicht die chemischen Elemente des Periodensystems, sondern es wurde sich auf die Betrachtung der 5 chinesischen Elemente konzentriert.

Die fünf Elemente Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde sind unmittelbar aus der Natur abgeleitet und aus ihren abstrahierten Eigenschaften wird auf die Beziehungen zwischen Erde, Mensch und Himmel geschlossen.

Die Bilder zeigen die Elemente sowohl in ihren natürlichen Zuständen, in der Zusammenwirkung miteinander, sowie in den von Menschen beeinflussten Formen.

Herausgekommen sind sehr unterschiedliche Sichtweisen, die das Gesamtwerk der Präsentation sehr sehenswert machen.

Vernissage: **17.03.22** um 16.00 Uhr

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ für die Vernissage erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover
Tel. 168-45195

04.05.2022 MITTWOCH**Hannover neu entdecken:****Der Hinübersche Garten in Marienwerder**

Treffpunkt: Klosterkirche Marienwerder, Quantelholz 62.
(Stadtbahnlinie 4 bis Haltest. „Wissenschaftspark Marienwerder“, dann Buslinie 126 bis Haltest. „Friedhof Marienwerder“)

Beginn: 15:00 Uhr

Einer der ersten Landschaftsgärten in Deutschland, angelegt von Jobst Anton von Hinüber, der Freimaurer war. Wunderbare Natur und freimaurerische Symbole versprechen einen abwechslungsreichen und interessanten Spaziergang.

Leitung: Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler

Dauer: ca. 75 Minuten

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.: 168-45195

18.02.2022 FREITAG

Geschichte der Schaumburger Trachten

- Treffpunkt:** Naturfreundehaus Barsinghausen, Im Bullerbachtal
(S-Bahn Linie S1 oder S2 von Hannover nach Barsinghausen, weiter mit dem örtlichen Stadtbus Linie 502 bis zum „Föhrenweg“ - gleiche Fahrkarte, dann ca. 150 m Fußweg bis zum ausgeschilderten Naturfreundehaus oder direkt mit dem Auto am Ziel parken.)
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Die Schaumburger Trachten gehören zu den schönsten Trachten in Deutschland. Eine ihrer größten Kennerinnen ist Sophie Mensching, die über den „Roten Rock“, wie die Tracht mit dem prachtvollen Bandbesatz auch genannt wird, sogar ein Buch geschrieben hat.
- In einem sehr lebendigen Vortrag stellt die Expertin Kleidungsstücke der drei Schaumburger Trachtengebiete (Bückeberg, Lindhorst, Frille) vor, erklärt zahlreiche Details zur großen Vielfalt und Kostbarkeit der Materialien sowie deren hohe handwerkliche Perfektion. Auch das dörfliche Leben und die dörfliche Kultur im alten Schaumburg werden von ihr ausführlich beschrieben.
- Das Naturfreundehaus wird bewirtschaftet, so dass die Möglichkeit besteht, während des Vortrags etwas zu trinken und anschließend dort noch zum Mittagessen zu bleiben.
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Kosten:** 5,00 € (sind bereits bei der Anmeldung für den Vortrag und die Vorführung einzelner Trachten zu zahlen)
- Leitung:** Peter Wannemacher
- Anmeldung:** ist erforderlich.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

09.03.2022 MITTWOCH

NACHHOLTERMIN – Erneute Anmeldung erforderlich

Hinter den Kulissen:

Neue digitale Druckwelten

3D- bis zum Produktionsdruck

- Treffpunkt:** RICOH DEUTSCHLAND GmbH,
Vahrenwalder Straße 315
(Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Wiesenu“))
- Beginn:** 13:30 Uhr
Die Besucher*innen erhalten einen Einblick in die modernen Arbeitswelten rund um das Thema „Drucken“ bei Ricoh: angefangen vom intelligenten Multifunktionsgerät im Büroalltag, über den modernen digitalen Produktionsdruck für den gewerblichen Druck bis hin zum 3D-Druck.
- Dauer:** bis ca. 15:30 Uhr.
- Leitung:** Jürgen Mai
- Anmeldung:** Die Teilnehmerzahl 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.: 168-45195

28.04.2022 DONNERSTAG

NACHHOLTERMIN – Erneute Anmeldung erforderlich

Hinter den Kulissen:

Bei einem Dienstleister für Veranstaltungstechnik

- Treffpunkt:** Expositive Medien Gruppe, Europaallee 11, Langenhagen/Godshorn
(Buslinie 253, Haltestelle „Godshorn Europaallee“)
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Die Expositive Medien Gruppe wurde 2010 in Hannover als ganzheitlicher Dienstleister für Veranstaltungstechnik gegründet. Heute gehört das Unternehmen mit mehr als 30 fest angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu den führenden Produktionsfirmen im Großraum Hannover. Einsatzschwerpunkte sind die technische Realisierung von Messeauftritten, Tagungen, Kulturveranstaltungen, Corporate Events und TV-Shows.
- Sie erhalten einen Überblick zu den Bereichen Licht, Ton, Rigging, Bühnenbau und Medientechnik und sehen, welcher technische Fortschritt sich bei den zentralen Gewerken der Veranstaltungstechnik inzwischen vollzogen hat
- Dauer:** ca. 2 Stunden
- Leitung:** Jürgen Mai,
- Anmeldung:** Die Teilnehmerzahl 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.: 168-45195.

19.05.2022 DONNERSTAG

NACHHOLTERMIN – Erneute Anmeldung erforderlich

Hinter den Kulissen:

Beim „Superfly Airsports Hannover“

Treffpunkt: Superfly, Vahrenwalder Str. 286
(Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Alter Flughafen“)

Beginn: 15:00 Uhr

Der Indoor-Freizeitpark gegenüber vom Wasserturm wurde 2017 eröffnet. Die Trampolinhalle unterscheidet sich mit den unterschiedlichsten Parcours erheblich von den Sportgeräten in den häuslichen Gärten.

Vielen unbekannt ist, dass ein Trampolin auch für die Generation 60plus von hohem Interesse sein kann. Neben Sport und Spaß bekommt hier auch die „Sturzprophylaxe“ eine besondere Bedeutung. Neben der Besichtigung der Anlagen und den entsprechenden Informationen, besteht auch die Möglichkeit selbst auszuprobieren. Bequeme Kleidung wird empfohlen, spezielle Socken werden gestellt.

Dauer: ca. 2 Stunden

Leitung: Jürgen Mai

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

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmeassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195.

10.01.2022 MONTAG

Die aktuelle Runde

Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen der vergangenen Woche

Treffpunkt:	Veranstaltungszentrum in den „Ver.di-Höfen“ / Raum wechselnd, bitte beachten sie die Aushänge (Bildschirm), Goseriade 10 (U-Station und Haltestelle „Steintor“)
Beginn:	10:30 Uhr Menschen mit Lebenserfahrung kommen einmal wöchentlich zusammen, um gemeinsam gesell- schaftspolitische, 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 fol- gende Themen behandelt: Programmatik der Parteien zu den Wahlen, die Maßnahmen der Regierung in der Corona- Krise, mit welchen Maßnahmen begegnet man der Klima- veränderung? Immer ergeben sich aufgrund der verschiedenen Lebensbiographien der engagierten Teilnehmer interessante, vielseitige, spannende und kontro- verse 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, M.A. Sozialpsychologe und Historiker
Kosten:	keine
Anmeldung:	ist nicht erforderlich
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmeassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

01.02.2022 DIENSTAG

Auftakt zur Seniorenbeiratswahl 2022

Mitreden. Mitentscheiden. Mitgestalten.

- Treffpunkt:** Marktkirche Hannover
(Stadtbahnlinien 3,7 und 9 ,
U-Station „Markthalle“)
- Einlass:** 17:30 Uhr
- Beginn:** 18:00 Uhr
- In der Zeit vom 27.1. bis 23.2.2022 wird in der Landeshauptstadt Hannover der Seniorenbeirat (SBR) von den über 135.000 Einwohner*innen ab 60 Jahren per Briefwahl gewählt. Aus Anlass der Wahl lädt der SBR zum Beginn der Wahlzeit Interessierte zu einer Veranstaltung ein, die über die Aufgaben des SBR und die Teilhabe und Mitverantwortung der Älteren für Gestaltung an der Stadtgesellschaft informiert. Die Teilnehmenden erwartet ein Impulsvortrag von Franz Müntefering, zwei Gesprächsrunden über die seniorenpolitischen Herausforderungen der Stadt und ein kurzweiliges musikalisches Rahmenprogramm.
- Teilnehmende:** Rainer Müller-Brandes,
Stadtsuperintendent in Hannover
- Franz Müntefering,
ehem. Vizekanzler und BAGSO-Vorsitzender
- Herbert Schmalstieg,
ehem. Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Hannover
- Sylvia Bruns,
Dezernentin für Soziales und Integration der Landeshauptstadt Hannover
- Musik:** Elisabeth Lohmeyer, Geige
Susanne Tor-Liene, Gitarre
- Moderation:** Insa Becker-Wook
- Ende:** ca. 19:30 Uhr
- Anmeldung:** ist beim Seniorenbeirat unter 0511/168-43797 erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Hannover

11.02.2022 FREITAG

Der Ihme-Salon

Unser Gast: **Susanne Mischke**

Autorin der „Hannover-Krimis“

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße. (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Susanne Mischke wurde 1960 in Kempten geboren und lebte längere Zeit in und um Hannover. Sie war mehrere Jahre Präsidentin der »Sisters in Crime« und erschrieb sich mit ihren fesselnden Kriminalromanen eine große Fangemeinde.
- Die Autorin wird aus dem neuen Band ihrer erfolgreichen Hannover-Krimis um Kommissar Völxen lesen: In „Eiskalt tanzt der Tod“ (Piper) muss der Ermittler den Mord an einem argentinischen Tangolehrer aufklären. Im Anschluss beantwortet sie gerne Fragen aus dem Publikum und signiert Bücher.
- Ende:** ca. 16:30 Uhr
- Referentin:** Susanne Mischke, Autorin von „Hannover-Krimis“
- Anmeldung:** ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service.
- Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5, 30451 Hannover, Tel. 168-45195

14.03.2022 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

Klaus Beck:

Von der Akkordarbeit bis zum Homeoffice

Der Wandel in der Arbeitswelt

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des
Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße,
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Arbeitsstelle?
Gibt es diesen Arbeitsplatz noch? Wissen Sie, ob
und wie diese Arbeit sich ggf. verändert hat?

In einem Rückblick und Ausblick wird der Referent
mit Ihnen gemeinsam die Arbeitswelt beleuchten.
Was hat sich verschlechtert und wie sehen die Ver-
besserungen aus? Was hat sich für Frauen in der
Arbeitswelt verändert? Viele weitere Punkte werden
angesprochen.

In der Reihe „Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen“
informieren, erinnern und blicken unsere eingela-
denen Gäste gemeinsam mit dem Publikum neben
einem Rückblick auch in die Zukunft.

Ende: gegen 16:30 Uhr

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforder-
lich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommu-
nalen Senioren Service.

Der Eintritt ist frei.

Evtl. wird die Veranstaltung auch online übertragen.
Informieren Sie sich bitte dazu ca. eine Woche vor
dem Veranstaltungstermin unter

www.seniorenberatung-hannover.de

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5,
(Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

04.04.2022 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

Tobias Riepe:

Als der „Käfer“ noch die Straßen füllte

**Erinnerungen an das erste eigene Auto,
die E-Mobilität von heute und ein Blick in die Zukunft:
Autonomes Fahren**

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Auto? Haben Sie dem Auto vielleicht sogar einen Namen gegeben? Blicken wir zurück in eine Zeit, in der u.a. die Parkplatzsuche noch kein Problem war und die Abgaswerte noch niemanden interessierten.

Inzwischen hat das Auto für viele seine Bedeutung verändert. Auch die Fahrzeuge haben sich enorm weiterentwickelt, besonders auch durch die E-Mobilität. Welche Bedeutung spielt heute das Auto in Ihrem Leben?

Außerdem gibt es einen Ausblick in die Zukunft, z. B. das autonome Fahren.

In der Reihe „Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen“ informieren, erinnern und blicken unsere eingeladenen Gäste gemeinsam mit dem Publikum neben einem Rückblick auch in die Zukunft.

Gegen 16.30 Uhr ist die Veranstaltung beendet. Der Eintritt ist frei.

Evtl. wird die Veranstaltung auch online übertragen. Informieren Sie sich bitte dazu ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin unter www.seniorenberatung-hannover.de

Referent: Tobias Riepe, Leiter Wirtschaftskommunikation, Volkswagen Nutzfahrzeuge

Ende: gegen 16:30 Uhr

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195.

13.04.2022 MITTWOCH

NACHHOLTERMIN

Der Ihme-Salon

Unser Gast: Michael Thürnau

Radio- und Fernsehmoderator

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des
Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2 Etage,
Ihmeassage 5, Eingang über Blumenauer Straße.
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Der beliebte Fernseh- und Radiomoderator, Entertainer, Conférencier und Buchautor ist in Langenhagen geboren und in Hannover zur Schule gegangen.

Warum er den Spitznamen „Bingobär“ hat sowie Erlebnisse und Anekdoten aus seiner langjährigen Tätigkeit als Radio- und Fernsehmoderator und seinen Begegnungen mit den Stars und Sternchen wird Michael Thürnau berichten. Aber auch die Fragen aus dem Publikum sollen nicht zu kurz kommen.

Ende: ca. 16:30 Uhr

Referent: Michael Thürnau

Anmeldung: ist je nach „Corona-Lage“ erforderlich. Informieren Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Telefon 168-45195.

Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

26.04.2022 DIENSTAG

Hanna Legatis – Klartext:

Abgabe des KFZ-Führerscheins mit 60?

Ein Thema – Zwei Experten – Das Publikum

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Str. (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Brauchen wir ein Fahrverbot für Senior*innen? Nicht wenige Autofahrer*innen vertreten die Meinung, dass Senior*innen am Steuer eine Gefahr für die Verkehrssicherheit darstellen und deshalb den Führerschein im Alter abgeben sollten. Bestätigen die Unfallstatistiken diese Forderung und was meint die Altersmedizin dazu?
- Wir geben Vertretern beider Auffassungen die Möglichkeit, ihre Thesen in einem moderierten Streitgespräch zu erläutern. Das Publikum ist herzlich eingeladen, unseren Gästen viele und kritische Fragen zu stellen.
- Ende:** 16:30 Uhr
- Experten:** Priv.-Doz. Dr. med. Olaf Krause, Chefarzt, Zentrum für Medizin im Alter, DIAKOVERE Krankenhaus gGmbH
Jens-Peter Kruse, Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Hannover
- Moderation:** Hanna Legatis, Journalistin und Schauspielerin
- Anmeldung:** ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service.
Der Eintritt ist frei.
Evtl. wird die Veranstaltung auch online übertragen. Informieren Sie sich bitte dazu ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin unter www.seniorenberatung-hannover.de
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195.

1. Halbjahr 2022

Katholische Erwachsenenbildung Hannover:

Begegnung – Bildung – Perspektiven

Kontakt/

Anmeldung:

Katholische Erwachsenenbildung Hannover,
Clemensstr. 1, 30169 Hannover,
Tel. +49 511 16405-40
hannover@keb-net.de, www.keb-hannover.de

Das Programm der Katholischen Erwachsenenbildung finden Sie online unter www.keb-hannover.de.

Sowohl präsent im Tagungshaus St. Clemens und an anderen Veranstaltungsorten in und um Hannover, als auch online erwartet Sie ein thematisch breites Angebot, das oftmals insbesondere Seniorinnen und Senioren anspricht.

Gerne können Sie sich auch individuell oder als Gruppe zu Bildungsangeboten beraten lassen, ebenso zur Teilnahme an Online-Veranstaltungen.

Das persönliche, gesellschaftliche und politische Leben stellen immer neue, aktuelle und komplexere Anforderungen. Sie verlangen sich ständig aktualisierende Kompetenzen, erfordern schnelle Entscheidungen. Menschen suchen nach Perspektiven und Orientierung in existenziellen, ethischen und religiösen Fragen. Die Katholische Erwachsenenbildung Hannover möchte mit ihren Angeboten das selbstverantwortliche Handeln stärken. Unter dem Leitwort „Begegnung, Bildung, Perspektiven“ bietet sie daher – vielfach in Kooperation mit anderen Bildungspartnern – ein vielfältiges Programm an, z. B.: Gesprächskreise, Vorträge zu aktuellen Diskursen, Studienreisen, Präventionskurse, Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Konversationskurse, Fachtagungen, Erwerb digitaler Kompetenzen.

1. HALBJAHR 2022

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 richtungweisend. In ihm spiegelt sich der Austausch von Glauben und Wissen und somit die Bildung der ganzen Person.

Informationen: Das Programm ist ab Januar/Februar 22 unter www.stadtakademie-hannover.de einsehbar oder unter folgender Adresse zu erhalten:

Büro: Evangelische Stadtakademie,
Anette Wichmann, Haus kirchlicher Dienste,
Archivstr. 3, 30169 Hannover, Tel.:1241-664/-667,
E-Mail: stadtakademie.hannover@evlka.de

1. HALBJAHR 2022

Gesundheitsthemen: Hören – Fragen – Ausprobieren

In der Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) informieren Professoren und weitere Fachleute verständlich über den menschlichen Körper, unterschiedliche Krankheiten, Behandlungsmethoden und Medikamente. Sie vermitteln neue wissenschaftliche Erkenntnisse in der Medizin und geben Hinweise dazu, wie man sich selbst gesund erhält. Darüber hinaus werden umfangreiches Informationsmaterial, Tipps und praktische Hilfen für den Alltag bereitgestellt. Es geht uns darum, Bürgerinnen und Bürger so zu unterstützen, dass sie eine informierte Entscheidung bezüglich ihrer Krankheitssituation treffen können.

Aufgrund der aktuellen Situation hinsichtlich der Corona-Pandemie können wir noch nicht absehen, in welcher Form wir die Veranstaltungen anbieten werden, ob als Präsenzveranstaltung, im Online-Format oder als Hybridveranstaltung. Wir bleiben flexibel und laden Sie herzlich dazu ein, sich unter anderem unsere Gesundheitsinformationen und Onlinevorträge anzuschauen oder unsere zahlreichen Gesundheitsquizze auszuprobieren.

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

SOMMERSEMESTER 2022

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 Euro pro Semester

Anmeldung: ab **29.03.2022**

Vorlesungszeit: **19.04.2022 – 22.07.2022**

1. HALBJAHR 2022

Gemeinsam statt einsam – Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage

(Anmerkung: Die Corona-Krise hat über mehr als ein Jahr die vielfältigen Veranstaltungen und Aktivitäten im SoVD nahezu komplett lahmgelegt. Nun sind aber – auch wegen der 2G- oder 3G-Regeln – wieder viele Aktivitäten möglich, wenn auch unter Beschränkungen. Seit Mitte 2021 sind die SoVD-Ortsverbände wieder aktiv und haben ihr Vereinsleben mit frischer Kraft wiederaufgenommen.)

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 einige Frauengruppen.

Sie möchten sich lieber zu bestimmten Themen informieren? Ob „Enkeltrick“, Noffalldose, 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
(wochentags von 10 - 12 Uhr),
stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

13.01.2022 DONNERSTAG

Qi Gong - Shibashi (Set 1)

Zertifizierter Präventionskurs

Treffpunkt:	Tibet-Zentrum Hannover, Odeonstr. 2, 30159 Hannover 1. Etage, nicht barrierefrei: 7 Stufen zum Fahrstuhl Stadtbahnlinsen 4,5,6,10,11,17; Haltestelle „Steintor“ Buslinien 128, 134, 300, 500, 700; Haltestelle „Steintor“ oder ca. 8 Min zu Fuß vom Hauptbahnhof
Beginn:	16:00 Uhr In diesem Stressbewältigungs-Kurs kommen wir über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Teilnehmer erleben die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems. Die Übungen verbinden: - Arbeit an der Lebenskraft - fließende Bewegungen des Tai Chi - Atmung - Vorstellungskraft - innere Aufmerksamkeit Sie sind so aufgebaut, dass alle Energieleitbahnen geöffnet und für den freien Fluss der Lebensenergie durchlässig werden. Die Qi Gong Kurse sind für jedes Alter, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
Ende:	17:30 Uhr
Leitung:	Gabriele Schulz (Sport-/Gymnastiklehrerin, Qi Gong und Yoga-Lehrerin)
Kosten:	96,00 € (12 Termine á 90 Min.) Zertifizierter Präventionskurs für die Abrechnung mit der Krankenkasse.
Weitere Termine:	20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./24.02./03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.2022
Anmeldung:	erforderlich unter Tel.: 569 00 30 oder per e-mail: bettina.rabmund@samtendargyeling.de
Veranstalter:	Samten Dargye Ling e. V., Odeonstr. 2, 30159 Hannover www.tibet-zentrum.de

23.02.2022 MITTWOCH

Achtsam ist heilsam - Meditation für Senioren

Treffpunkt: Tibet-Zentrum Hannover, Odeonstr. 2,
30159 Hannover
1. Etage, nicht barrierefrei: 7 Stufen zum Fahrstuhl
Stadtbahnlinien: 4, 5, 6, 10, 11, 17 Haltestelle
Steintor
Buslinien: 128, 134, 300, 500, 700 Haltestelle
Steintor oder ca. 8 Min. zu Fuß vom Hauptbahnhof

Beginn: 16:00 Uhr

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positive Wirkung von Meditation auf die Gesundheit. In der schönen Atmosphäre unseres Tempels werden kurze Achtsamkeitsmeditationen angeleitet und Sie erhalten Tipps zur Sitzhaltung und Körperwahrnehmung sowie zur Fokussierung auf die Atmung. Meditationstechnik kann Gedanken in eine positive Richtung lenken. Durch Achtsamkeits-, Atem- und Konzentrationsübungen lernen Sie Frieden in Körper und Geist zu bringen, zu entspannen sowie das innere Gleichgewicht zu stärken.

Die Veranstaltung steht allen Menschen offen, unabhängig ihrer Glaubensrichtung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Gerne können Erfahrungen ausgetauscht und Fragen gestellt werden. Wir empfehlen bequeme Kleidung. Bitte tragen Sie in unserem Tempel keine Straßenschuhe. Gästehausschuhe stehen zur Verfügung, eigene Hausschuhe können mitgebracht werden. Es sind sowohl gepolsterte Stühle als auch Yogakissen vorhanden

Ende: 17:00 Uhr

Leitung: Geshe Palden Öser (tibetischer Mönch und Lehrmeister) oder Ven. Thubten Kelsang (tibetische Nonne).

Eintritt: kostenfrei

Weitere

Termine: **23.03., 27.04., 25.05. und 22.06.2022**

Anmeldung: erforderlich unter Tel.: 569 00 30 oder Mail :
info@samtendargyeling.de

Veranstalter: Samten Dargye Ling e. V., Odeonstr. 2,
30159 Hannover;
www.tibet-zentrum.de

12.03.2021 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. 168-45195; bei der „Salsa Del Alma Dance Academy“ ab **15.01.2022** 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. 168-45195.

24.03.2022 DONNERSTAG

Trans sein

Dialogveranstaltung mit Lesung und Musik

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße,
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
Die Veranstaltung findet als Hybridveranstaltung statt.
- Beginn** 16:00 Uhr
- Ende:** gegen 19:00 Uhr
- Anmeldung:** ist erforderlich. Bitte per Mail an
57-Infothek@Hannover-Stadt.de oder telefonisch
unter 0511 168-45195 beim Kommunalen Seniorenservice Hannover.
Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Landeshauptstadt Hannover,
Kommunaler Seniorenservice im
Fachbereich Senioren,
Fachstelle für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt,
Koordinationsstelle ALBuM,
TiN (Trans in Niedersachsen – QNN)

22.06.2022 MITTWOCH

9. Lange Tafel des Generationendialogs

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

Nach der Absage wegen der Covid19-Pandemie, laden nun wieder das Studentenwerk Hannover und die Stadt Hannover 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 2022 und der Tagespresse.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ende: 15:00 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel.: 168-45195 und das Studentenwerk Hannover.

1. HALBJAHR 2022

Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie geht das?

INSEA – Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“ für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für 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,
 femucin.goenuel@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!

12.01.2022 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Elektronische Gesundheitsdaten und -informationen

Wie man sie ohne Risiko und digital für sich selbst managen kann

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinsen 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Inzwischen wird vieles im täglichen Leben digital geregelt. Das gilt auch für Patientinnen und Patienten, wenn sie mit ihren Ärztinnen und Ärzten oder anderem medizinischem Fachpersonal sprechen wollen, ihre Daten archivieren oder mit ihrer Krankenkasse in Kontakt treten wollen. Allerdings ist das nicht immer so einfach. Deshalb wurde das Kursprogramm „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ entwickelt. In dem Kurs werden z.B. Fragen beantwortet, wie:

- was ist die elektronische Patientenakte und wie kann ich sie für mich nutzen?
- wie funktioniert das elektronische Rezept und wie sichere ich meine Gesundheitsdaten vor Fremden?
- Zudem gibt es weitere spannende Inhalte im Kurs, die miteinander erarbeitet und ausprobiert werden. Im Vortrag wird das Kursprogramm KundiG vorgestellt

Ende: 17:00 Uhr

Referentinnen: Dr. Gabriele Seidel und Gönül Temucin, Medizinische Hochschule Hannover

Anmeldung: ist je nach Corona-Lage erforderlich. Informieren Sie sich bitte vorab beim KSH.

Der Eintritt ist frei.

Einige Veranstaltungen können auch als Online-Vortrag übertragen werden. Näheres dazu ist zu finden unter www.seniorenberatung-hannover.de oder Tel.:168-45195.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

25.01.2022 DIENSTAG

Kurz erklärt: Smartphone und Tablet

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	14:30 Uhr Wer darüber nachdenkt, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen, aber noch unsicher ist, der ist hier richtig. An diesem Nachmittag erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was die Geräte können.
Ende:	16:00 Uhr
Moderation:	Roland Balzer
Kosten:	9,50 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

01.02.2022 DIENSTAG

Länger lebt der Laptop mit Linux

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	14:30 Uhr Durch das Service-Ende für Betriebssysteme wie XP, Vista oder Windows 7 gehören viele Geräte, die technisch völlig intakt sind, plötzlich zum alten Eisen. Wie Sie die Geräte dennoch weiternutzen können, erläutert dieser Vortrag.
Ende:	16:00 Uhr
Moderation:	Roland Balzer
Kosten:	9,50 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

08.02.2022 DIENSTAG

Workshop: Smartphone und Tablet

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	14:00 Uhr In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam unterschiedliche Funktionen Ihrer Geräte und nehmen erste sinnvolle Einstellungen vor. Sie lernen außerdem verschiedene interessante Apps (Zusatzprogramme) kennen. Bitte bringen Sie vorhandene Geräte mit.
Ende:	17:00 Uhr
Moderation:	Roland Balzer
Kosten:	19,00 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

15.02.2022 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:	17.05.2022
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

15.02.2022 DIENSTAG

Digitale Kommunikation

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

Beginn: 14:00 Uhr

Videotelefonate und Kurse per Video werden alltäglich und bieten viele Vorteile. Dieser Kompaktkurs erklärt, was man dazu an Wissen, Software und Geräten braucht und wie man sich für die vielen neuen Dienste anmeldet.

Ende: 17:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

16.02.2022 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

„Darauf falle ich nicht rein!“ -

Trickbetrügereien

Die neuesten Tricks

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des
Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Denken Sie das auch, wenn Sie wieder über die „Erfolge“ von Trickbetrügern lesen? Doch bleiben Sie wachsam: Seit einigen Jahren haben sich Täter auf Seniorinnen und Senioren spezialisiert und versuchen ihnen Geld, Wertsachen und Schmuck abzunehmen. Worauf sollten Sie achten, wenn sich bei Ihnen ein/e angebliche/r Enkel*in, Polizist*in, Staatsanwältin/ -anwalt oder sich ein/e Mitarbeiter*in einer Bank bei Ihnen meldet?

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Michael Huwald vom Zentralen Kriminaldienst der Polizei Hannover.

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service.

Der Eintritt ist frei.

Einige Veranstaltungen können auch als Online-Vortrag übertragen werden. Näheres dazu ist zu finden unter www.seniorenberatung-hannover.de oder Tel.:168-45195.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195.

22.02.2022 DIENSTAG**Ehrenamtliche gesetzliche Betreuung -
ONLINE**

Treffpunkt: Videoplattform Zoom

Beginn: 10:00 Uhr

Diese Veranstaltung informiert über die Voraussetzungen, Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen Betreuung. Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben oder sich selber ehrenamtlich engagieren wollen, werden Sie hier bestens informiert. Dieses Angebot findet über die Videoplattform Zoom statt.

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

22.02.2022 DIENSTAG**Linux für Anwender**Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden

Beginn: 14:00 Uhr

Sie haben bereits eine Vorstellung von Linux und möchten das kostenlose Betriebssystem auf Ihrem Rechner nutzen? Oder Ihr Rechner läuft bereits mit Linux, Sie haben aber noch Fragen? Hier erhalten Sie Antworten.

Ende: 17:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

01.03.2022 DIENSTAG

Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz

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

Beginn: 14:00 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: 17:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

23.03.2022 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Mit guter Laune ins Frühjahr starten: Die Heilkraft der Gewürze

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Viele Kräuter und Gewürze wirken therapeutisch unterstützend, z. B. antidepressiv (SAD) und für die gute Laune im Frühjahr...
- Anhand von zahlreichen Beispielen informiert der aus Rundfunk, Fernsehen und Zeitschriften bekannte Experte, welche Kräuter wofür geeignet sind.
- So sollen z. B. Brennesselsamen bei Beschwerden durch eine vergrößerte Prostata helfen, Johanniskraut wird bei depressiven Verstimmungen eingesetzt, Nachtkerzensamen bei Neurodermitis oder Ekzemen, Salbei bei Halsschmerzen. Haben Sie das gewusst?
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen
- Anmeldung:** ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service.
- Der Eintritt ist frei.
- Einige Veranstaltungen können auch als Online-Vortrag übertragen werden. Näheres dazu ist zu finden unter www.seniorenberatung-hannover.de oder Tel.:168-45195.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195.

25.03.2022 FREITAG

Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl

Treffpunkt: Außengelände hanova, Suttnerweg1,
30455 Hannover

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

05.04.2022 DIENSTAG

Ehrenamtliche gesetzliche Betreuung

- Treffpunkt: Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3,
Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
- Beginn: 10:00 Uhr
- Diese Veranstaltung informiert über die Voraussetzungen, Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen Betreuung. Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben oder sich selber ehrenamtlich engagieren wollen, werden Sie hier bestens informiert.
- 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

06.04.2022 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Querbeet und kunterbunt: Ernährung im Alter

Hinweise zu mehr Lebensqualität

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Wer möchte das nicht: Fit und gesund älter werden! Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn Essen und Trinken beeinflussen die persönliche Lebensqualität, sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität, rufen Emotionen hervor und sorgen durch die Nährstoffaufnahme für die Gesunderhaltung. Doch wie genau sollte eine solche Ernährung aussehen? Und welche Bedeutung hat die Ernährung für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität?
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Selina Wachowiak, M. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften
- Anmeldung:** ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service.
Der Eintritt ist frei.
- Einige Veranstaltungen können auch als Online-Vortrag übertragen werden. Näheres dazu ist zu finden unter www.seniorenberatung-hannover.de oder Tel.:168-45195.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195.

03.05.2022 DIENSTAG

Denk-Pfad© Hannover

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. Inspiriert und geistig bewegt spazieren Sie durch die Alt- und Innenstadt und lernen Kreativ- und Merkstrategien kennen.

Weiterer

Termin: **31.05.2022**

Ende: 11:30 Uhr

Moderation: Katja Kuhnt

Kosten: 12,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

11.05.2022 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Altersbedingte Veränderung oder Krankheit?

Welche Symptome sind ernst zu nehmen?

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Das Alter an sich ist keine Krankheit und viele Senior*innen verbringen ihr Leben im Alter gesund und ohne physische oder psychische Leiden. Jedoch wird der menschliche Organismus mit zunehmendem Alter anfälliger für Krankheiten. Welche Symptome sind ernst zu nehmen?
- Wann sollte ärztliche Hilfe gesucht werden? Gibt es Hilfen, die die Zuordnung krank oder altersbedingte Veränderung erleichtern? Diese und weitere Fragen zum Thema werden angesprochen.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referent:** Dr. med. Björn G. Meyer, Facharzt
- Anmeldung:** ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service. Der Eintritt ist frei.
- Einige Veranstaltungen können auch als Online-Vortrag übertragen werden. Näheres dazu ist zu finden unter www.seniorenberatung-hannover.de oder Tel.:168-45195.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

15.06.2022 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Die Augenerkrankung „Makulardegeneration (AMD)“

Erkennen – behandeln - damit leben

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen
Seniorenservice Hannover, 2. Etage,
Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)

Beginn: 15:00 Uhr

Über 10 Jahre ist es her, seitdem die ersten Medikamente zur Behandlung der Altersbedingten Makulardegeneration auf den Markt kamen.

Viel hat sich seitdem bei der Behandlung dieser häufigen Augenerkrankung getan: Oft kann erhebliches Sehvermögen erhalten und der Erkrankungsverlauf deutlich abgemildert werden! Allerdings kann nicht in jedem Fall gleichermaßen geholfen werden.

Frühe Entdeckung der Erkrankung, gute Information der Betroffenen und eine konsequente Therapie und Ausnutzung aller Möglichkeiten bleiben sehr wichtig für die Erhaltung von Sehvermögen und Lebensqualität!

Der Vortrag erklärt die Erkrankungsstadien und Verlaufsformen und stellt die aktuellen Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung dar. Möglichkeiten zur Rehabilitation und zum Erhalt der Lebensqualität werden aufgezeigt.

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Dr. Daniel Kaufmann, Augenarzt

Anmeldung: ist je nach der aktuellen „Corona-Lage“ erforderlich. Erkundigen Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Senioren Service.

Der Eintritt ist frei.

Einige Veranstaltungen können auch als Online-Vortrag übertragen werden. Näheres dazu ist zu finden unter www.seniorenberatung-hannover.de oder Tel.:168-45195.

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195

JANUAR BIS JUNI 2022

Gemeinsam unterwegs – Gruppenangebote für Senioren

Im AWO Programm finden Sie ein vielfältiges Angebot an Kursangeboten, Tagesausflügen und mehrtägigen 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 gern zu. Oder stöbern Sie im Internet unter www.awo-hannover.de

Kontakt: **für Gruppenfahrten:**

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

Kontakt: **für Kursprogramm:**

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

JANUAR BIS JUNI 2022

SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten

(Anmerkung: Die Corona-Krise erschwert weiterhin die vielfältigen Ausflugs-Aktivitäten im SoVD. Immerhin lassen sich aufgrund der 2G- oder 3G-Regeln aber wieder viele Veranstaltungen durchführen. Informieren Sie sich immer aktuell über Änderungen und auch neue Angebote unserer Ortsverbände.)

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.

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

Kontakt: Stefan Lux, SoVD-Beratungszentrum Hannover,
Herschelstraße 31, 30159 Hannover.
Telefon (0511) 70148-26
(wochentags von 10:00 – 12:00 Uhr),
stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

03.05.2022 DIENSTAG

Obstblüte im „Alten Land“

- Abfahrt:** 07:00 Uhr, ZOB
 Busfahrt nach Jork. Hier steigt eine Führerin in Tracht zu und wird Ihnen die Geschichte und den Alltag des größten zusammenhängenden Obstanbaugebiet näher bringen.
 Anschließend haben Sie sich eine reichhaltige Hochzeitsuppe mit Einlage und Brot redlich verdient. Den Abschluss bildet die Fahrt im Apfelexpress durch die Plantage mit Erläuterungen zum Obstanbau. Antritt der Heimreise.
- Leitung:** Edelgard Sanetra
- Kosten:** 49,50 € (inkl. Führung, Suppenimbiss und Apfelexpress)
- Rückankunft:** 19:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195.
- Veranstalter:** Fa. Meuter Reisen

31.05.2022 DIENSTAG

Rund um den Ratzeburger See

- Abfahrt:** 07:30 Uhr, ZOB
 Busfahrt nach Ratzeburg, wo Sie die Reiseleitung zur kombinierten Rundfahrt in und um Ratzeburg erwartet. Von 13.00-14.30 Uhr Zeit zum Imbiss, bevor Sie zur 2-stündigen Schifffahrt auf dem Ratzeburger See aufbrechen.
 Anschl. Heimreise
- Leitung:** Edelgard Sanetra
- Kosten:** 52,50 € (inkl. Reiseleitung und Schifffahrt Ratzeburger See)
- Rückankunft:** 20:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195.
- Veranstalter:** Fa. Meuter Reisen

08.06.2022 MITTWOCH

Bekannte Städte – unbekannte Ecken: Hann. Münden

Treffpunkt: 9:15 Uhr Hauptbahnhof – Eingangshalle rechts

Beginn: 9:36 Uhr über Göttingen nach Hann. Münden

„Wo Werra sich und Fulda küssen...“ so beginnt ein Vers über die Entstehung der Weser in Hann. Münden, den Generationen von Schülern noch aus der Schulzeit kennen. Unter einer mächtigen Kastanie markiert der Weserstein den Zusammenfluss von Werra und Fulda zur Weser.

Stolz ist die Drei-Flüsse-Stadt Hannoversch Münden, seit 1991 amtlich Hann. Münden genannt, auf ihre historische Vergangenheit. Im 13. Jahrhundert zu Wohlstand und Reichtum gekommen, leisteten sich die Bürger prachtvolle und imposante Fachwerkgebäude. Diese sind auch heute noch in der mittelalterlichen Fachwerkstadt zu bewundern.

Der berühmte Dr. Eisenbart wirkte und verstarb in Hann. Münden. Ein Glockenspiel am Rathaus berichtet auf humorvolle Weise von seinen Taten.

Im Rahmen einer Stadtführung wollen wir die historische Altstadt zu Fuß erkunden. Es bleibt auch noch genügend Zeit für den individuellen Bummel durch die Altstadt und zum Weserstein.

Achtung: Die Fahrt ist nicht barrierefrei.

Leitung: Christina Mesteri

Rückankunft: ca. 20:28 Uhr in Hannover HBF

Fahrtkosten: 15,00 € (inkl. Bahnfahrt und Stadtführung)

Anmeldung: beim Kommunalen Seniorenservice Hannover.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Verzehr muss vor Ort bezahlt werden.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

Imnepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)
Tel.: 168-45195

29.06.2022 MITTWOCH

Weserschiffahrt und Münchhausen Museum

Abfahrt: 08:00 Uhr, ZOB

Busfahrt nach Hameln, wo Sie um 10.00 Uhr ein Schiff der Weser- Flotte besteigen. Bei einer 3,5 stündigen Fahrt geht es weseraufwärts bis Bodenwerder. Unterwegs wird ein Erbseneintopf mit Wursteinlage und Baguettstreifen gereicht.

In Bodenwerder erwartet Sie eine Führung durchs Münchhausen Museum.

Im Anschluss bleibt Zeit für einen individuellen Bummel bis zum Antritt der Heimreise.

Leitung: Edelgard Sanetra

Kosten: 52,50 € (inkl. Schifffahrt + Erbseneintopf sowie Eintritt und Führung Münchhausen Museum)

Rückankunft: 18:30 Uhr

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195.

Veranstalter: Fa. Meuter Reisen

03.09. BIS 10.09.2022^D

Busreise: Südtirol

Anreise mit Zwischenübernachtung im Altmühltal.
Sie wohnen im Viersternehotel Grüner Baum mit
Halbpension in Brixen,

von dort aus Tagestouren:

- Meran und Umgebung
- Dolomitenrundfahrt
- Seilbahnfahrten, z.B. Plose, Mendel
- Südtiroler Weinstraße
- Brixen, Kloster Neustift

sowie Picknick, Abschiedsgottesdienst, Tag zur
eigenen Gestaltung mit der Brixen-Card, Vorberei-
tungstreffen und Begegnungsabend im Anschluss an
die Fahrt

u.a.m.

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

Kosten: 1.380,00 € im Doppelzimmer

EZ Zuschlag: 150,00 €

Anmeldung: bis zum 15. Februar 2022 beim Diakonischen Werk

Tel.: 3687-116 oder bei K.-R. Prieber, Tel.: 49 57 13

Veranstalter: Omnibusbetrieb H. Meuter

Januar 2022		Seite
bis 28.02.2022	Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz	2
1. Halbjahr 2022	SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten	48
1. Halbjahr 2022	Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie geht das?	32
1. Halbjahr 2022	Katholische Erwachsenenbildung Hannover	22
1. Halbjahr 2022	Stadtakademieprogramm	23
1. Halbjahr 2022	Gesundheitsthemen: Hören – Fragen – Ausprobieren	24
1. Halbjahr 2022	Gemeinsam statt einsam	26
1. Halbjahr 2022	Gemeinsam unterwegs – Gruppenangebote für Senioren	47
Sommersem. 2022	Studieren für jung und alt	25
monatlich 1 x	Der Generationenfilm - Kinobesuche in Gemeinschaft	3
06.01.2022	Ihme-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme	4
10.01.2022	Die aktuelle Runde	15
12.01.2022	Elektronische Gesundheitsdaten und –informationen	33
13.01.2022	Qi Gong - Shibashi (Set 1)	27
25.01.2022	Kurz erklärt: Smartphone und Tablet	34
Februar 2022		
01.02.2022	Auftaktveranstaltung zur Seniorenbeiratswahl 2022	16
01.02.2022	Länger lebt der Laptop mit Linux	34
08.02.2022	Workshop: Smartphone und Tablet	35
10.02.2022	Finissage: Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz	5
11.02.2022	Der Ihme-Salon: Susanne Mischke - Autorin „Hannover-Krimis ..	17
14.02.2022	HISTORICA – JACK LONDON	6
15.02.2022	Vorsorgevollmachten	35
15.02.2022	Digitale Kommunikation	36
16.02.2022	„Darauf falle ich nicht rein!“ – Trickbetrügereien	37

		Seite
18.02.2022	Geschichte der Schaumburger Trachten	11
22.02.2022	Linux für Anwender	38
22.02.2022	Ehrenamtliche gesetzliche Betreuung – ONLINE	38
23.02.2022	Achtsam ist heilsam - Meditation für Senior*innen	28

März 2022

01.03.2022	Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz	39
03.03.2022	Kultur erleben am Vormittag: Lithophanien	7
09.03.2022	Hinter den Kulissen: Neue digitale Druckwelten	12
12.03.2022	Tanzparty	29
14.03.2022	Zeitreise: Von der Akkordarbeit bis zum Homeoffice	18
14.03.2022	HISTORICA – DORIS DAY	8
15.03.2022		
bis 31.08.2022	Elemente - Foto-Ausstellung „Blende 30451“	9
17.03.2022	Vernissage: Elemente	9
23.03.2022	Die Heilkraft der Gewürze	40
24.03.2022	Trans sein: Dialogveranstaltung mit Lesung und Musik	30
25.03.2022	Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl	41

April 2022

04.04.2022	Zeitreise - Als der „Käfer“ noch die Straßen füllte	19
05.04.2022	Ehrenamtliche gesetzliche Betreuung	42
06.04.2022	Querbeet und kunterbunt: Ernährung im Alter 43	
13.04.2022	Der Ihme-Salon: Michael Thürnau	20
26.04.2022	Klartext: Abgabe des KFZ-Führerscheins mit 60?	21
28.04.2022	Hinter den Kulissen: Veranstaltungstechnik	13

Mai 2022		Seite
03.05.2022	Obstblüte im „Alten Land“	49
03.05.2022	Denk-Pfad© Hannover	44
04.05.2022	Hannover neu entdecken: Der Hinübersche Garten	10
11.05.2022	Altersbedingte Veränderung oder Krankheit?	45
19.05.2022	Hinter den Kulissen: Beim „Superfly Airsports Hannover“	14
31.05.2022	Rund um den Ratzeburger See	49
Juni 2022		
08.06.2022	Bekannte Städte – unbekannte Ecken: Hann. Münden	50
15.06.2022	Die Augenerkrankung „Makulardegeneration (AMD)“	46
22.06.2022	9. Lange Tafel des Generationendialogs	31
29.06.2022	Weserschiffahrt und Münchhausen Museum	51
Vorschau 2. Halbjahr 2022		
03.09.		
bis 10.09.2022	Busreise: Südtirol	52

Nähere Auskunft zu den Veranstaltungen:
Landeshauptstadt Hannover
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ihmepassage 5
(Eingang Blumenauer Straße)
30449 Hannover
Infothek: Tel.: 168-4 51 95
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 Veranstaltun-
gskalender sind wir aufgeschlossen.

Anregungen zum Programm nimmt
Jürgen Mai, Tel.: 168-4 51 95
oder per E-mail:
senioren@hannover-stadt.de
entgegen oder schreiben Sie uns:

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5
30449 Hannover

Landeshauptstadt



Hannover

DER OBERBÜRGERMEISTER

FACHBEREICH SENIOREN

Kommunaler Seniorenservice

Ihmepassage 5
30449 Hannover
(Eingang Blumenauer Straße)
Telefon: 0511/ 168-4 2345
Fax: 0511/ 168-4 0882
E-Mail: senioren@hannover-stadt.de

Redaktion:

Jürgen Mai

Gestaltung:

Volkmann Grafik-Design

Druck:

Linden-Druck Verlagsgesellschaft mbH

www.seniorenberatung-hannover.de