

FACHBEREICH  
SENIOREN

23

VERANSTALTUNGEN

AKTIV DURCH DAS  
2. HALBJAHR 2023

Landeshauptstadt  
Hannover

HAN  
NOV  
ER

Guten Tag!

die erste Jahreshälfte von 2023 liegt fast hinter uns. Auch für den Zeitraum vom 01.07. bis zum 31.12.2023 werden viele Gelegenheiten für Aktivitäten angeboten. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

Von Informationsveranstaltungen über Tagesausflüge und Besichtigungen bis hin zu Kultur- und Bildungsangeboten haben Sie die Möglichkeit, eine bunte 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.

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

Das Programm für das erste Halbjahr 2024 liegt im Dezember 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 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.

**Achtung:** Der Fachbereich Senioren ist umgezogen in die Osterstr. 31, Ecke Röselerstraße.

Die Anmeldung und Kartenreservierung beginnt am

**14. Juni 2023 um 8:30 Uhr**

nur telefonisch unter 0511/168 4 23 45.

Ausstellungen, Kultur und Geschichte	2
Besichtigungen	7
Erfahrungsaustausch und Diskussion	9
Erwachsenenbildung	13
Geselligkeit und Aktivitäten	16
Informationen	24
Konzerte und Aufführungen	43
Reisen und Tagestouren	46
Wanderungen	54
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht aller Veranstaltungen	55
Veranstalter*innen	60
Not- und Krisensituationen	61

# 06.07.2023 DONNERSTAG

## City-Kino

### Aktuelle und ältere Kinofilme

Treffpunkt: Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice  
Hannover, Osterstr. 31 (Ecke Röselerstr.)  
(U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)

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: **03.08., 07.09., 05.10., 02.11. und 07.12.2023**

Leitung: Peter Görlich

Vertreter: Udo Treuer

Eintritt: frei.

Kaffee und Kuchen wird zum Selbstkostenpreis angeboten.

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31,  
Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345

# 05.09.2023 DIENSTAG

## Hannover neu entdecken: Architektur in Hannover

- Treffpunkt: Ernst-August-Denkmal am Hauptbahnhof
- Beginn: 16.00 Uhr
- Hannover bietet ein vielfältiges Bild der Architektur: Gotik, Weserrenaissance, Barock, Klassizismus, Backsteinexpressionismus, Historismus bis zum Brutalismus.
- Auf unserem Spaziergang lernen wir die Entwicklung, die Geschichte der Architektur und die Merkmale der verschiedenen Stile kennen; und ob ein Stil gefällt oder nicht, das entscheidet jeder für sich..
- Referent: Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler
- Dauer: ca. 90 bis 100 Minuten
- Endpunkt: in der Altstadt
- Kosten: 5,00 € (sind bereits bei der Anmeldung zu zahlen)
- Anmeldung: ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstr. 31, (Ecke Röselerstr.), Tel.: 168-42345

## 28.09.2023 DONNERSTAG

**Streifzüge:**

### **Vom Königswörter Platz bis zur Christuskirche**

- Treffpunkt:** vor der Villa Simon, Brühlstr. 27  
(U-Station Königsworther Platz,  
Stadtbahnlinien 4 und 5 oder Buslinien 100/200)
- Beginn:** 16.00 Uhr  
Bei diesem Spaziergang geht es um die Villa Simon, die Uni, zwei Friedhöfe und die Christuskirche.
- 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,  
Osterstr. 31, (Ecke Röselerstr.), Tel.: 168-42345

# 09.10.2023 MONTAG

## HISTORICA:

### Menschen, die Geschichte schrieben: JOHANNES BRAHMS

Treffpunkt: AN DER WEIDENKIRCHE 18  
Buslinien 123/124 Haltestelle „Lerchenfeldstraße“

Beginn: 18.30 Uhr

Vielleicht gehört er nicht zu den ganz großen Komponisten des 19. Jahrhunderts aber seine Musik wird auch heute noch auf der ganzen Welt gespielt. Er war nicht nur Komponist, sondern auch Dirigent und Pianist und ist einer der berühmtesten „Söhne“ der Stadt Hamburg. Sein Werk ist riesengroß und umfasst von Sinfonien über Klaviermusik bis zur Orgel fast alles. Millionen von Kindern auf der ganzen Welt wurden gewiss schon mit seinem „Wiegenlied“ in den Schlaf gesungen. Und warum ein Hamburger wie er „Ungarische Tänze“ komponiert hat, werden wir sicherlich an diesem Abend erfahren.

JOHANNES BRAHMS gehört zweifelsohne zu den bekanntesten deutschen Komponisten des 19. Jahrhunderts. Mit seiner romantischen Musik hat er einen besonderen Stil begründet. Was für ein Mensch war JOHANNES BRAHMS? Was trieb ihn an? Was ist das Besondere an seiner Musik? An diesem Abend werden wir anhand von vielen musikalischen Beiträgen einen Einblick in sein Leben und Schaffen bekommen.

Zum 89. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informationsabends steht das reichhaltige Schaffen von Johannes Brahms.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Eine Anmeldung würden wir uns wegen der besseren Planung wünschen, ist aber nicht unbedingt notwendig.

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

# 06.11.2023 MONTAG

## HISTORICA:

### Menschen, die Geschichte schrieben: HEIDI KABEL

Treffpunkt: AN DER WEIDENKIRCHE 18  
Buslinien 123/124 Haltestelle „Lerchenfeldstraße“

Beginn: 18.30 Uhr

Wenn man den Begriff „Volksschauspielerin“ hört, denkt man automatisch an sie. Es gab natürlich auch andere Kolleginnen, die diesen Titel verdient hätten, aber HEIDI KABEL hat durch ihre TV-Präsenz und ihre sympathische Person den Begriff geprägt. Als Schauspielerin im Hamburger OHNSORG-THEATER wurde sie einem Millionenpublikum bekannt. Die Aufführungen aus Hamburg waren im Ersten Fernsehprogramm der Bundesrepublik der 60er bis 80er Jahre des letzten Jahrhunderts wahre „Straßenfeger“. Dazu kamen Lieder und Fernsehshows, die den Zuschauern die „Waterkant“ näherbringen sollten. Noch heute erfreuen sich die Klassiker aus dem OHNSORG-THEATER im Fernsehen und auf DVD großer Beliebtheit.

HEIDI KABEL war DIE deutsche Volksschauspielerin. Sie machte nicht nur ihre Heimatstadt Hamburg in ganz Deutschland populär, sondern auch „ihr“ OHNSORG-THEATER. Bei den Fernsehübertragungen versammelte sich regelmäßig die gesamte Nation vor dem Bildschirm. Was für ein Mensch war Heidi Kabel? Was war das Besondere an ihrer Schauspielkunst?

Zum 90. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. An diesem Abend werden wir anhand von vielen musikalischen und filmischen Beiträgen einen Einblick in ihr Leben und Schaffen bekommen.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Eine Anmeldung würden wir uns wegen der besseren Planung wünschen, ist aber nicht unbedingt notwendig.

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



# 18.10.2023 MITTWOCH

## Hinter den Kulissen: Beim Institut für Botanik der Leibniz Universität Hannover

- Treffpunkt:** An der Pförtnerloge, Leibniz Universität Hannover, Campus Herrenhausen, Herrenhäuserstr. 2, 30419 Hannover, (Stadtbahnlinie 4 oder 5, Haltestelle "Apfelstraße" oder "Herrenhäuser Gärten")
- Beginn:** 10:00 Uhr  
Die Besucher\*innen erhalten einen Einblick in die aktuelle Forschungsarbeit mit stresstoleranten Pflanzen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Thematik werden bei einem Laborrundgang aktuelle Forschungsmethoden vorgestellt. Bei einem Besuch im Gewächshaus werden Phänomene von Angepasstheiten an Stressfaktoren beispielhaft an ausgewählten Pflanzenarten gezeigt.
- Dauer:** bis ca. 12:00 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:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345

# 15.11.2023 MITTWOCH

## Hinter den Kulissen: Beim Hannoversches Zentrum für Optische Technologien - HOT

**Treffpunkt:** Auf dem Parkdeck, Leibniz Universität Hannover,  
Nienburger Str. 17, 30167 Hannover  
(Stadtbahnlinie 4 oder 5, Haltestelle "Appelstraße")

**Beginn:** 10:00 Uhr

Die Besucher\*innen erhalten einen Einblick in aktuelle Forschungsarbeiten aus dem breitgefächerten Gebiet der Optik. Nach einer kurzen Einführung und der Vorstellung der Arbeitsgebiete des HOT werden bei einem Laborrundgang aktuelle Forschungsthemen aus den Bereichen optische Messtechnik, Optikfertigung, Bildgebung, Phytophotonik und Quantenoptik vorgestellt. Es informieren Prof. Bernhard Roth und Dr. Axel Günther.

**Dauer:** bis ca. 12:00 Uhr.

**Leitung:** Jürgen Mai

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

**Hinweis:** die Einführung wird im ersten Stock des Gebäudes stattfinden und ist nicht barrierefrei zu erreichen. Falls das nicht möglich sein sollte, bitte bei der Anmeldung mitteilen.

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345

# 03.07.2023 MONTAG

## Die aktuelle Runde

### Diskussionsrunde zu aktuellen, politischen und gesellschaftlichen Themen

- Treffpunkt: Veranstaltungszentrum in den „Ver.di-Höfen“/  
Raum wechselnd, bitte beachten sie die Aushänge  
(Bildschirm), Goseriede 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 folgende Themen behandelt: Brexit, Das Aufkommen populistischer, rechter Parteien in Europa (AfD, FPÖ, u.a.); Eurokrise und EZB- Lenkungs politik, Zinspolitik; Migration und Flüchtlingspolitik in Deutschland und Europa; Klimapolitik u.a. Friday for Future
- 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, M.A. Sozialpsychologe und Historiker
- Kosten: keine
- Anmeldung: ist nicht erforderlich
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
Tel.: 168-42345

# 09.10.2023 MONTAG

## Mit Gelassenheit alt werden – eine Spurensuche für Menschen im Ruhestand

Treffpunkt:	Haus der VHS (Raum 314), Burgstr. 14, 30159 Hannover
Beginn:	10:00 Uhr
	<p>Wofür haben wir noch Ressourcen? Was fangen wir mit unserer arbeitsfreien Zeit an? Ist Gelassenheit angeboren? Wie können Dankbarkeit, Gelassenheit und Glaube uns durch die letzte Lebensphase tragen? Was verstehen wir persönlich unter Glück und was können wir dafür tun, um unser Glück öfter zu spüren? Wie gelingt es mir/uns, unsere Bedürfnisse nach Anerkennung und sozialen Kontakten zu befriedigen? Wie können wir das angehen, was wir uns schon immer vorgenommen haben? Wie können wir neue Herausforderungen, Aufgaben und Ziele entdecken? Was gibt unserem Leben Sinn?</p> <p>Diese Fragestellungen werden Sie leiten, sich gemeinsam auf die Spurensuche nach mehr Gelassenheit im Alter zu begeben. Im Seminar erwartet Sie eine Mischung aus Beiträgen, spannendem Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, Wissensvermittlung und Gruppendiskussion. Sie erhalten konkrete Anregungen, die Sie in die Planung ihres Ruhestandes integrieren können. Machen Sie etwas daraus!</p>
Dauer:	je Termin 135 Minuten
weitere Termine:	<p><b>16.10.</b>, 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr;  <b>23.10.</b>, 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr;  <b>06.11.</b>, 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr</p>
Kosten:	46,80 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazufinden Sie in unseren AGB.
Anmeldung:	ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232KP94000 unter 0511/168-36250, <a href="mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de">gesundleben.vhs@hannover-stadt.de</a> oder <a href="http://www.vhs-hannover.de">www.vhs-hannover.de</a>
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Gesundheit, Burgstr. 14, 30159 Hannover

# 16.10.2023 MONTAG

## Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

### Tobias Riepe: Automobilität

Erinnerungen an die früheren Autos, die E-Mobilität/Verbrennungsmotor von heute und ein Blick in die Zukunft: Autonomes Fahren und neue Treibstoffe?

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
(Nähe U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“),

**Beginn:** 15:00 Uhr

Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Auto? Vieles hat sich verändert.

Inzwischen hat der PKW auch nicht mehr die gleiche Bedeutung. Auch die Fahrzeuge haben sich enorm weiterentwickelt, besonders auch durch die E-Mobilität. Durch die Energiekrise ist das Autofahren noch teurer geworden.

Dadurch haben aber alternative Energien an Stellenwert gewonnen. Nicht zuletzt hat die Forschung in diesem Bereich dadurch einen Schub bekommen.

Einen weiteren Ausblick in die Zukunft gibt es zum Thema „Autonomes 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.

**Referent:** Tobias Riepe, Leiter Wirtschaftskommunikation, Volkswagen Nutzfahrzeuge

**Ende:** gegen 16:30 Uhr

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

**Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
Tel.: 168-42345

## 27.11.2023 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

### Nadine Matzat: Direktorin des GOP - „Mein“ Varieté-Theater Hannover

Treffpunkt: Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)

Beginn: 15:00 Uhr

Hannover und GOP: eine Geschichte, eine spannende Vergangenheit und heute eine große Bedeutung. Tolle Erinnerungen, unvergessliche Eindrücke sind mit diesem Haus verbunden. Jahrzehnte begeistern die aufsehenerregenden Shows nicht nur das hannoversche Publikum - sie sind auch weit über die Grenzen der Stadt bekannt. Josephine Baker, Vico Torriani, Marika Röck, Heinz Erhardt, Zarah Leander, Gert Fröbe - alle hatten hier ihre Bühne.

Die Direktorin des GOP, Nadine Matzat, gibt einen Einblick in das Spannungsfeld zwischen Avantgarde und Tradition; Erinnerungen an frühere GOP-Besuche mit der faszinierenden Artistik in stimmungsvollem Ambiente, aber auch an kulinarische Genüsse werden geweckt. Es wird auch der Blick auf die heute aufwändig inszenierten Showproduktionen gerichtet, mit den vielen Facetten der modernen Varietékunst, im Mix aus damals, heute und morgen.

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.

Moderation: Karlheinz Utgenannt

Ende: gegen 16:30 Uhr

Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
Tel.: 168-42345

## 2. 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 unter [www.stadtakademie-hannover.de](http://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](mailto:stadtakademie.hannover@evlka.de)

## 2. HALBJAHR 2023

### SommerUni in der Leibnizstadt 2023

#### Veranstaltungsreihe für alle Interessierten mit Vorträgen und Seminaren

Ein spannendes Programm mit Veranstaltungen aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen erwartet Sie in der „SommerUni in der Leibnizstadt“. Von August bis September 2023 gibt es Vorträge und Seminare in der Leibniz Universität Hannover. Die SommerUni ist eine gemeinsame Initiative der Universität und der Landeshauptstadt Hannover und richtet sich an alle Interessierten.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen geben auf allgemein verständliche Weise Einblicke in ihre Forschungsgebiete. Neben zahlreichen geisteswissenschaftlichen Themen – von Kunst und Geschichte über Literatur bis hin zu Philosophie – werden auch Veranstaltungen mit naturwissenschaftlichen Themen angeboten.

Die SommerUni wird voraussichtlich am 23. August 2023 eröffnet

**Kontakt:** Gasthörerbüro der Leibniz Universität Hannover  
Tel. (0511) 762-5687  
info@ghs.uni-hannover.de

**Internet:** <https://www.sommer.uni-hannover.de>

**Info:** Das komplette Programm mit Angaben zu Orten und Räumen finden Sie ab Mitte Juli unter [www.sommer.uni-hannover.de](http://www.sommer.uni-hannover.de) im Internet oder in der SommerUni-Broschüre, die bei der Zentralen Einrichtung für Weiterbildung (ZEW), Schloßwender Straße 7, 30159 Hannover, erhältlich ist.

**Anmeldung:** erforderlich

**Zeit:** erfragen Sie bitte direkt bei der Leibniz Universität Hannover



## 2. HALBJAHR 2023

### Wintersemester 2023/2024

#### 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 Literaturoorten.

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:** Gasthörerbüro der Leibniz Universität Hannover  
Tel. (0511) 762-5687  
info@ghs.uni-hannover.de

**Internet:** <https://www.ghs.uni-hannover.de>

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

**Anmeldung:** **Oktober 2023**

**Vorlesungszeit:** erfragen Sie bitte direkt bei der Leibniz Universität Hannover

## JULI BIS DEZEMBER 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. Dies ist in diesem Jahr endlich wieder ohne große Einschränkungen möglich und bleibt hoffentlich auch so.

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

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

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

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

## 2. HALBJAHR 2023

Lebensträume:

### Einmal in „einem gehobenen Hotel arbeiten“

- Der genaue Termin wird abgesprochen –

Treffpunkt: nach Absprache

Beginn: nach Absprache

Seit Sie denken können, hegen Sie den Traum, einmal in einem gehobenen Hotel zu arbeiten? Die Vorstellung, in einem eleganten Ambiente den Gästen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, hat Sie schon immer fasziniert? Sie stellen sich vor, wie Sie mit einem Lächeln auf den Lippen durch die prächtigen Flure schreiten und dabei den Blick auf die kunstvollen Gemälde richten. Wir geben Ihnen die Möglichkeit einen Tag lang, genau das zu spüren.

Gibt es mehr als eine Anmeldung, entscheidet das Los.

Leitung: Jürgen Mai

Anmeldung: ist erforderlich bis zum **15.08.2023** beim Kommunalen Seniorenservice Hannover

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345

## 25.07.2023 DIENSTAG

### Minigolf - Sport in geselliger Runde

#### Wie geht das?

- Treffpunkt:** Eingang der Minigolfanlage,  
In der Steintormasch 5 A  
(Stadtbahnlinien 4 und 5, Haltestelle „Schneiderberg/Wilhelm-Busch-Museum“), Parkmöglichkeiten vorhanden  
**Achtung:** Das Treffen findet bei jedem Wetter statt.
- Beginn:** 15:00 Uhr  
Minigolf ist eine Sportart, die draußen stattfindet und die Geselligkeit fördert. Außerdem bedarf es keine große „Einarbeitung“ für Neueinsteiger\*innen.
- Dauer:** ca. 90 Minuten, anschl. besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in dem Gartenlokal direkt neben der Minigolfanlage.
- Leitung:** Detlef Meißner
- Kosten:** 4,00 € (sind bei der Anmeldung zu zahlen)
- Anmeldung:** ist erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice. Die Teilnahme ist begrenzt.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Tel.: 168-42345

# 16.08.2023 MITTWOCH

## Schnupperstunde Seniorentanzen für Anfänger\*innen

Treffpunkt: AWO Bewegungsraum Deisterstraße 85,  
30449 Hannover

Beginn: 14:30 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 16:00 Uhr

Moderation: Iris Kösterke

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

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

**04.09.2023 MONTAG**

(SEPTEMBER-/OKTOBERKURS)

**06.11.2023 MONTAG**

(NOVEMBER-/DEZEMBERKURS)

## Ganzkörper-Mobilisierung

Treffpunkt: Haus der VHS (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

weitere

Termine: **September-/Oktoberkurs:**

**11.09.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**18.09.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**25.09.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**09.10.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**16.10.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

**November-/Dezemberkurs:**

**13.11.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**20.11.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**27.11.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**04.12.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**11.12.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Kosten: 50,40 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232KP95004 (ab September) oder 232KP95005 (ab November) unter 0511/168-36250, [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

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

**07.09.2023 DONNERSTAG**

(SEPTEMBER-/OKTOBERKURS)

**09.11.2023 DONNERSTAG**

(NOVEMBER-/DEZEMBERKURS)

## Qi Gong auf dem Stuhl

Treffpunkt: Lindener Rathaus (Raum 3.21), 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: je Termin 90 Minuten

weitere  
Termine:

### September-/Oktoberkurs:

**14.09.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**21.09.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**28.09.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**05.10.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**12.10.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

### November-/Dezemberkurs:

**16.11.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**23.11.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**30.11.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**07.12.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr;

**14.12.**, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Kosten: 50,40 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt je Kurs. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232KP95002 (ab September) oder 232KP95003 (ab November) unter 0511/168-36250, [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

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

## 09.10.2023 MONTAG

### Wiederaufsteiger-Radfahrkurs

Ein viertägiger Kurs bis einschließlich 12.10.23

- 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 beim ADFC. 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](mailto:radfahrschule@adfc-hannover.de).  
Web:  
<https://hannover-region.adfc.de/fahrradkurse/>



# 11.11.2023 SONNABEND

## Tanzparty

### Tanzen für Paare und Singles

- Treffpunkt:** Saal der „Salsa del alma Dance Academy GmbH“,  
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 „Rock“ oder „Disco-Fox“. Dadurch auch eine gute Gelegenheit für Singles zum Tanzen.
- Als Stargast kommt diesmal der Sänger und Entertainer Danny Buller, u. a. mit seinem Nr. 1-Hit aus den „NDR Top 15“. Freuen Sie sich außerdem auf eine Tanz-Show der Tanzsportsparte von „Hannover 96“.
- Bei den Saalaktionen gibt es 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 Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345  
bei der „Salsa Del Alma Dance Academy“ ab **15.09.2023** 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, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345

## 2. 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

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

Kursdauer telefonisch: 6 Mal á 60 Minuten

**Termine:** Das umfangreiche Kursprogramm ist bei der Patientenuniversität zu erfahren

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldung:** Ist erforderlich unter 0511-532-8425, [temucin.goenuel@mh-hannover.de](mailto:temucin.goenuel@mh-hannover.de) oder über die Website [www.insea-aktiv.de](http://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!

## 26.07.2023 MITTWOCH

### Informationen am Mittwoch:

### Demenz – was nun? Was tun?

Verhalten gegenüber Angehörigen oder Freunden,  
die sich verändern

**Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen  
Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)

**Beginn:** 15:00 Uhr

Bei Verhaltensveränderungen eines Angehörigen wird oft eine Demenzerkrankung vermutet. Am Beginn der Erkrankung haben die Angehörigen und Freunde viele Fragen:

- Was ist eine Demenz und welche Formen gibt es, ist es Alzheimer?
- Was ist wichtig bei der Betreuung der Erkrankten?
- Welche Unterstützung gibt es?

Informationen und Hinweise zum Umgang mit den Erkrankten werden an diesem Nachmittag bei dem Vortrag und anschließendem Gespräch besprochen.

**Referentin:** Hildegard Kopp, Alzheimer Gesellschaft

**Ende:** 17:00 Uhr

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

**Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345.

# 16.08.2023 MITTWOCH

## Informationen am Mittwoch:

### Irrtümer im Erbrecht

#### Rechtliche und zwischenmenschliche Hinweise

- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
Tel.: 168-42345.  
(Nähe U-Stationen „Kröpcke“ und „Markthalle“)
- Beginn:** 15:00 Uhr  
Nur drei Prozent aller Deutschen haben ein gültiges Testament, das auch Ihren Wünschen und Zielen entspricht! Bei falschformulierten Testamenten oder formalen Fehlern sind Erbstreitigkeiten vorprogrammiert. Um Zwist und Interpretationen Ihres Willens vorzubeugen, sollten Sie zu Lebzeiten gezielte Nachlassregelungen in einem Testament treffen. Unerwünschte Folgen, die das gesetzliche Erbrecht gegebenenfalls vorsieht, können mit klaren Formulierungen und Anweisungen im Todesfall vermieden werden.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Anja Kersting, Fachberaterin für Vermögensnachfolge / Testamentsvollstreckerin
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345

# 17.08.2023 DONNERSTAG

## 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:** 09:30 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:** 12:00 Uhr
- Kosten:** 14,40 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232EP54036 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,  
Burgstr. 14, 30159 Hannover

# 28.08.2023 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 232EP54032 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

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

## 05.09.2023 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.

Ende: 12:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 11,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

## 25.09.2023 MONTAG

### Smartphone und Tablet als Navigationsgerät - ONLINE

- Treffpunkt:** Online über [www.vhs.cloud](http://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 232ED54026 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover



## 26.09.2023 DIENSTAG

### Stadtrundgang mit Köpfchen - Denk-Pfad© I

Treffpunkt:	Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover
Beginn:	10:00 Uhr
	Freuen Sie sich auf einen Stadtrundgang durch Hannover mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und dem Bereich der Life Kinetik. Aktiv und geistig bewegt erfahren Sie auf diesem Spaziergang interessantes über Ihre Stadt und ganz nebenbei auch etwas über Ihr Gedächtnis und wie Ihnen Merkstrategien den Alltag erleichtern können.
Ende:	11:30 Uhr
Moderation:	Katja Kuhnt
Kosten:	13,00 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A Tel.: 21978-123

## 27.09.2023 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

### Altersbedingte Veränderung oder Krankheit?

Welche Symptome sind ernst zu nehmen?

- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover Tel.: 168-42345.  
(Nähe U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)
- 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, Chefarzt
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr, Tel.: 168-42345

## 28.09.2023 DONNERSTAG

### Stadtrundgang mit Köpfchen - Denk-Pfad© II

- Treffpunkt:** Am Landtag/ Göttinger 7, 30159 Hannover
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Freuen Sie sich auf einen Stadtrundgang durch Hannover mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und dem Bereich der Life Kinetik. Aktiv und geistig bewegt erfahren Sie auf diesem Spaziergang interessantes über Ihre Stadt und ganz nebenbei auch etwas über Ihr Gedächtnis und wie Ihnen Merkstrategien den Alltag erleichtern können.
- 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

## 10.10.2023 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: 14.11.2023
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

## 13.10.2023 FREITAG

### Lindnerisch für alle

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 30449 Hannover-Linden
Beginn:	15:00 Uhr
	Wer sich für Hannovers Stadtteil Linden interessiert und für wen die Fahrt hierher „kaane raane Weltraase“ ist, der sei herzlich willkommen an diesem Nachmittag! Schriftsteller Günter Müller, aufgewachsen in den 1950er Jahren auf der Limmerstraße, präsentiert in einer Kombination aus Vortrag und Mitmach-Sprachkurs seine Muttersprache: Lindenerisch. Hier erfahren Sie viel über die Geschichte dieses ganz eigenen Dialekts und nebenbei auch, ob Sie vielleicht Appetit auf „Bottermelksaanballe“ haben
Ende:	17:00 Uhr
Moderation:	Günter Müller
Kosten:	kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

## 23.10.2023 MONTAG

### Bestattungsvorsorge

- Treffpunkt:** Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3,  
Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Dieser Vortrag informiert über die Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge und Bestattungsarten: Wie funktioniert Bestattungsvorsorge? Welche Unterschiede gibt es zwischen den Bestattungsunternehmen? Welche Unterlagen werden benötigt? Außerdem gibt es Ideen und Tipps zur Preisgestaltung einer Bestattung.
- Ende:** 12:00 Uhr
- Moderation:** Detlef Nitschke
- Kosten:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/  
Anmeldung:** ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.  
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

## 25.10.2023 MITTWOCH

### Informationen am Mittwoch: Die Wohnung gut beleuchten

#### Gutes Licht mit geringen Energiekosten

- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.  
(Nähe U-Station „Kröpcke“ oder „Markthalle“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Gutes Licht trägt zum Wohlbefinden bei, verhindert aber auch Unfälle. Die Auswahl der richtigen Beleuchtungstechnik ist für Laien häufig unübersichtlich, zumal die Lampen auch gefallen, sich aber auch in einem finanziellen Rahmen halten sollen.
- Tipps, um die beste Beleuchtung zu finden, die auch gefällt und Energie spart.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Anne Burkhart, Beleuchtungsexpertin
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 168-42345.

## 07.11.2023 DIENSTAG

### eBay – Flohmarkt im Internet – ONLINE

Treffpunkt:	Online über: <a href="http://www.vhs.cloud">www.vhs.cloud</a> . Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
Beginn:	09:30 Uhr
	Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionen 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.
	<b>Hinweis:</b> Voraussetzung sind EDV-Basiswissen (Windows 10) und Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet.
Dauer:	je Termin 150 Minuten
weiterer Termin:	<b>14.11.</b> , 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 232KD54035 unter 0511/168-49421, <a href="mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de">digital.vhs@hannover-stadt.de</a> oder <a href="http://www.vhs-hannover.de/dia">www.vhs-hannover.de/dia</a>
Veranstalter:	VHS Hannover   Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

# 07.11.2023 DIENSTAG

## Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz

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

Beginn: 10:30 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: 13:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 22,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

## 07.11.2023 DIENSTAG

### Körper – Seele, Seele – Körper

**Treffpunkt:** Patientenuniversität an der Medizinische Hochschule Hannover Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover

**Beginn:** 18:00 Uhr, jeweils dienstags, bis 16.01.2024

Die Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) widmet sich im Winter 23 im Zeitraum vom 07. November bis 16. Januar 2024 dem Thema „Körper – Seele, Seele – Körper“.

Expert\*innen erläutern die Wechselwirkung zwischen Seele und Körper. Experten gehen zum Beispiel der Frage nach warum die Liebe blind machen kann oder warum die Ernährung einen Einfluss auf das Altern und die Gesundheit des Gehirns hat.

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 sowie an einigen Lernstationen zusätzliche Informationen zum Thema einholen. 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 oder Ausfällen von Veranstaltungen.

**Informationen:**

Die Halbjahresprogramme sind jeweils nach den Osterferien und nach den Herbstferien unter [www.patientenuniversitaet.de](http://www.patientenuniversitaet.de) einsehbar und digital oder unter der obigen Adresse erhältlich.

**Kontakt:** Telefon: 0511- 532 8425

Email: [kontakt@patienten-universitaet.de](mailto:kontakt@patienten-universitaet.de)

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

**10.11.2023 FREITAG****Das eigene iPhone kennenlernen**

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

Beginn: 09:30 Uhr

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

Die Teilnehmer\*innen des Kurses haben die Möglichkeit am Digital-Tandem-Projekt der Universität Vechta teilzunehmen. Bei Fragen und dem Einüben der Kursinhalte zwischen den Kurseinheiten stehen studierende Lernpartner\*innen telefonisch mit Tipps und Tricks zur Seite. Die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte erhalten bei Kursbeginn weitere Informationen dazu.

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere

Termine: **17.11.**, 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr;  
**24.11.**, 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 43,20 € Kursentgelt und 10 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232KP54024 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

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



## 22.11.2023 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

### KNEIPP - altes Wissen wiederentdecken

Prophylaxe und Stärkung des Immunsystems

- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover  
(Nähe U-Station „Kröpcke“ und „Markthalle“)
- Beginn:** 15:00 Uhr  
Vor mehr als 100 Jahren entwickelte Pfarrer Sebastian Kneipp ein Naturheilverfahren, das heute aktueller ist denn je. Das Besondere am kneippischen Gesundheitskonzept ist das harmonische Zusammenspiel seiner fünf Elemente: Ernährung, Bewegung, Wasser, Heilpflanzen und Lebensordnung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Roswitha Kaiser, Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.
- Kosten:** Der Eintritt ist frei.
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,  
Tel.: 0511 168-42345

**27.11.2023 MONTAG****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 232EP54037 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)

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

## 06.12.2023 MITTWOCH

### Informationen am Mittwoch:

### Einkauf von Fleisch –

### Fleischqualität ist auch eine Frage der Herkunft und der Haltung

Treffpunkt: Veranstaltungsraum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover (Nähe U-Station „Kröpcke“ und „Markthalle“)

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.

Referentin: Sandra Panzer-Ludvik

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,  
Tel.: 0511 16842345

## 07.12.2023 DONNERSTAG

### Lohnt der Umstieg auf Windows 11? - ONLINE

- Treffpunkt:** Online über [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud). Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
- Beginn:** 18:00 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:** 19:30 Uhr
- Kosten:** 11,00 € Kursentgelt und 2,00 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 232ED54042 unter 0511/168-49421, [digital.vhs@hannover-stadt.de](mailto:digital.vhs@hannover-stadt.de) oder [www.vhs-hannover.de/dia](http://www.vhs-hannover.de/dia)
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

## 20.10.2023 FREITAG

### „Forever young?!“

#### Der Poetry Slam zum Thema „Älterwerden im Spiegel der Generationen“

Dichterwettbewerb mit fünf Poet\*innen über zwei Lese-Runden und den Moderatoren Henning Chadde und Jan Sedelies.

Treffpunkt: Altes Rathaus Hannover, Festsaal, Karmarschstraße 42  
(Linien 3, 7 u. 9, U-Station „Markthalle“)

Einlass: 19:00 Uhr

Beginn: 19:30 Uhr

„Forever young“. Wer kennt ihn nicht, den Nummer-eins-Hit der Band Alphaville aus den Achtzigern?

„Forever young“ ist aber nicht nur ein Songtitel, sondern gleichsam auch ein viel bemühtes Heilsversprechen, das nicht selten einer Drohung gleichkommt. Denn unsere Gesellschaft wird immer älter. Und trotzdem sehen sich alle Generationen ständig steigenden Optimierungsanforderungen ausgesetzt.

Fitness, Wellness, junges, modisches Aussehen und ewige Jugend bestimmen den Alltag, die Werbung und oftmals auch den eigenen Ego-Anspruch. Diese Anforderungen können durchaus in Stress ausarten. Gilt es doch zusätzlich auch in digitalen Dingen stets „smart“ am Ball zu bleiben, politisch und nachhaltig Meinung und Lebenshaltung zu zeigen sowie zunehmend ausgewogene, faire vegetarische bis vegane Ernährungs-Ideale zu verfolgen. Von den Herausforderungen des Klimawandels, der Gestaltung des eigenen Klimafußabdruckes und einer Stellung zu den sich dramatisch beschleunigenden Umbrüchen in der gegenwärtigen Weltlage ganz zu schweigen ...

Beim Poetry Slam „Forever young?!“ stellen sich fünf Poet\*innen aus dem deutschsprachigen Slam-Raum ihren ganz eigenen Entwicklungs- und Optimierungswegen im Spiegel ihrer Generationen. Dabei wird zu klären sein, welche Ansprüche, Überzeugungen und Erfahrungen ihre Leben bisher prägten und sie zu den Menschen gemacht haben, die sie heute sind. Welche Räume haben sie abseits des vorgegebenen Mainstreams für sich erobert, wo sind sie „mitgegangen“? Und nicht zuletzt: wo haben sie dem um sich greifenden Optimierungswahn ein entschiedenes „Stopp!“ entgegengeschmettert, um inne zu halten und eigene, individuelle Wege einzuschlagen? Denn schließlich muss man ja auch nicht

alles mitmachen, was grade „angesagte“ Phase ist. Oder?

Durch den Abend führen die Autoren, Moderatoren und Literaturveranstalter Henning Chadde und Jan Sedelies („Macht Worte!“ – der hannoversche Poetry Slam, Büro für Popkultur, HAZ).

Eine Wohltätigkeitsveranstaltung des Kommunalen Seniorenservice Hannover. Der Reinerlös dient zur Anschaffung eines Fahrrades mit Anhänger für das Nachbarschaftsprojekt „FairSchenker“.

Eintritt: VVK: 12,00 €, AK: 15,00 €, ermäßigt: 12,00 €

Ende: ca. 22:00 Uhr

Karten: sind erhältlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.,  
Tel.: 0511 168-42345  
im Internet [www.macht-worte.com](http://www.macht-worte.com)  
und ggf. Restkarten an der Abendkasse.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., Tel.: 0511 168-42345.  
in Kooperation mit „Macht Worte!“ - der hannoversche Poetry Slam  
Mit freundlicher Unterstützung der STIFTUNG  
Sparda-Bank Hannover

# JULI BIS DEZEMBER 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 Programm flyer gerne zu. Oder stöbern Sie im Internet unter [www.awo-hannover.de](http://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

## JULI BIS DEZEMBER 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. Dies ist in diesem Jahr endlich wieder ohne große Einschränkungen möglich und bleibt hoffentlich auch so.

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.

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



# 21.07.2023 FREITAG

## Tagestour:

### Wolfenbüttel

- Treffpunkt: 9.15 Uhr Hauptbahnhof Hannover  
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn: 9:36 Uhr mit Umstieg in Braunschweig mit  
Niedersachsen-Ticket  
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: 5,50 € für die Führung und individuelle Fahrtkosten  
(Bahnticket bitte selbst organisieren)
- Anmeldung: ist erforderlich bis zum **10.07.2023**.
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345

## 25.07.2023 DIENSTAG

### Halbtagestour:

### Zum Kaffeetrinken in die Kaffeestube Idensen

- Treffpunkt: 13.10 Uhr Hauptbahnhof Hannover  
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
- Beginn: 13.28 Uhr Bahn (S-Bahn 1 + Bus 740 oder 741)  
Einkehr (Eigenbeteiligung) in der Kaffeestube Idensen und anschl. Spaziergang durch den Garten.  
17.09 Uhr Rückfahrt mit S-Bahn S1
- Achtung:** Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft: in Hannover um 17:10 Uhr
- Leitung: Elke Sylvester
- Fahrkarten: Bahnticket bitte selbst organisieren
- Anmeldung: erforderlich bis zum **14.7.2023**
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345

## 28.07.2023 FREITAG

### 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 bis zum **17.07.2023**
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345

## 02.08.2023 MITTWOCH

### Giethorn/Holland - Grachtenfahrt und Pfannkuchen

Abfahrt: 07:00 Uhr, ZOB

Busfahrt mit einer 30-minütigen Pause. Das kleine Dörfchen Giethoorn in der Provinz Overijssel/Niederlande wird liebevoll als Venedig des Nordens bezeichnet. Reetgedeckte Häuser, kleine Kanäle und Trauerweiden, die sich sanft im Wind wiegen, heißen die Gäste Willkommen im romantischsten Ort der Niederlande. Nach einer Grachtenfahrt (1 Std), gibt es Pfannkuchen zum Mittagessen, anschließend ist Zeit für eine Ortserkundung zu Fuß.

Leitung: Rolf Gutkes

Kosten: 57,50 € (inkl. Grachtenfahrt, Pfannkuchen-Essen)

Rückankunft: 19:30 Uhr

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Omnibusbetrieb H. Meuter, Inhaber Jürgen Meuter

## 08.08.2023 DIENSTAG

### Von Travemünde auf der Steilküste nach Niendorf

Abfahrt: 7:30 Uhr Hannover ZOB

Busfahrt nach Travemünde. Hier beginnt die Wanderung (ca.5 km.) auf der Steilküste zur Gaststätte Hermannshöhe (Einkehrmöglichkeit). Nach der Mittagspause wandern wir weiter nach Niendorf-Hafen. (ca. 5 km,)

Rückankunft: in Hannover ca. 20:00 Uhr

Leitung: Edelgard Sanetra

Kosten: 37,50 €

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Omnibusbetrieb H. Meuter, Inhaber Jürgen Meuter

## 17.08.2023 DONNERSTAG

### Bremerhaven – hier ist das Meer los

- Treffpunkt: 8:00 Uhr Hauptbahnhof Hannover
- Abfahrt: 8:20 Uhr mit der RE - Bahn nach Bremerhaven  
 Busfahrt zu den Havenwelten
- Highlight des Sommers sind die Maritimen Tage, zu denen Schiffe aus nah und fern Kurs auf Bremerhaven nehmen. Ein riesiges Hafenfest, das zum Bummeln, Schiffe gucken und feiern einlädt.
- Gemeinsam schaffen wir uns einen Überblick über das Festgelände von der Aussichtsplattform des Atlantic Hotels Hafen City aus und genießen den Tag auf der Festmeile.
- Alternativ können Sie das Auswandererhaus (ca. 20,00 €), das Klimahaus (ca. 22,00 €) oder den Zoo am Meer (ca. 10,00 €) besuchen
- Viele Einkehrmöglichkeiten vor Ort (Selbstzahler).
- Rückfahrt: ca. 17.15 Uhr ab Havenwelten
- Ankunft: ca.19.38 Uhr in Hannover Hbf.
- Kosten: 4,00 € für Eintritt auf die Aussichtsplattform des Hotels (sind vor Ort zu zahlen)
- Achtung:** Bahnticket muss vor Fahrtantritt selbst besorgt werden und die Fahrt ist nicht barrierefrei.
- Leitung: Angela Herrmann
- Anmeldung: ist erforderlich bis zum 03.08.2023
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)  
 Osterstraße 31/ Ecke Röselerstr., Tel. 168-42345

## 29.08.2023 DIENSTAG

### Bekannte Städte – unbekannte Ecken: Tangermünde

Treffpunkt: 9:00 Uhr Hauptbahnhof – Eingangshalle rechts

Beginn: 9:22 Uhr mit dem IC über Stendal nach  
Tangermünde

Die alte Hansestadt in der Altmark mit ihrer tausendjährigen Geschichte liegt an der Mündung der Tanger in die Elbe. Umgeben ist die Kleinstadt von einer fast vollständig erhaltenen Stadtmauer. Diese lässt die Stadt von der Flusseite aus betrachtet wie eine imposante Trutzburg wirken. Ein sehr schönes Städtchen mit vielen Backsteintürmen, ein Schloss mit grandiosem Ausblick und einen besonderen Bezug zu Theodor Fontane.

Vormittags wird Tangermünde bei einem Stadtrundgang erkundet. Nach dem Mittagessen ist Zeit, Tangermünde auf eigene Faust zu entdecken, einen Blick in die alte Schule zu werfen oder im Garten des Cafés Engel die wunderbaren Torten und einen Kaffee zu genießen.

Änderungen vorbehalten.

Leitung: Christina Mesteri

Rückankunft: ca. 20:36 Uhr in Hannover Hbf.

Fahrtkosten: 29,50 € für die Bahnfahrt (IC mit reservierten Plätzen, „Deutschland-Card“ nicht möglich)

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

**Achtung:** Die Fahrt ist nicht barrierefrei.

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstr. 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345

## 12.09.2023 DIENSTAG

### Wandern am Ratzeburger See und Schiffahrt auf der Wakenitz nach Lübeck

Abfahrt: 07:30 Uhr, ZOB

Busfahrt zum Ratzeburger See nach Buchholz. Beginn der Wanderung entlang am See nach Rothenhusen (ca.8 km). Von dort fahren wir auf dem Amazonas des Nordens, der Wakenitz, ca. 2 Stunden nach Lübeck. (kleiner Imbiss an Bord ist möglich, Selbstzahler)

Nichtwanderer haben die Möglichkeit mit dem Schiff von Ratzeburg (Schlosswiese) nach Rothenhusen zu fahren 15,00 € (Selbstzahler) In Rothenhusen treffen wir die Wandergruppe, um dann mit einem Schiff der Fa. Quandt weiterzufahren nach Lübeck. Evtl. kurzer Aufenthalt in Lübeck.

Rückankunft: in Hannover ca. 20:00 Uhr

Leitung: Edelgard Sanetra

Kosten: 55,00 € (inkl.18,00 € Schiffahrt auf der Wakenitz von Rothenhusen nach Lübeck)  
15,00 € zusätzliche Schiffahrt für Nichtwanderer, wird vor Ort kassiert.

Anmeldung: Kommunalen Seniorenservice Hannover,  
Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover,  
Tel.: 168-42345.

Veranstalter: Omnibusbetrieb H. Meuter, Inhaber Jürgen Meuter

## 06.09.2023 MITTWOCH

### Heidetour klassisch

- Abfahrt:** 09:00 Uhr, ZOB  
 Busfahrt in die Lüneburger Heide zum Besuch einer Chilli-Manufaktur, mit fachliche Führung, Verkostung und Hofladen (regional, handgemacht, ohne Zusatzstoffe), zum Mittag wird ein Tellergericht mit Auswahl angeboten, am Nachmittag folgt eine Heide-Kutschfahrt. (ca.1,5 Std.). Zum Abschluss gibt es Kaffee und Kuchen mit Buchweizentorte.
- Leitung:** Rolf Gutkes
- Kosten:** 67,50 € (inkl. Führung und Mittagessen, Kutschfahrt, Kaffee und Kuchen)
- Rückankunft:** 19:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.
- Veranstalter:** Omnibusbetrieb H. Meuter, Inhaber Jürgen Meuter

## 17.10.2023 DIENSTAG

### Fröhliche Stunden in der Privat-Brauerei Strate in Detmold

- Abfahrt:** 08:00 Uhr, ZOB  
 Busfahrt nach Detmold. Während der Begrüßung durch Frau Strate wird sie uns in fast alle Geheimnisse der Braukunst einweihen. Anschließend werden wir durch die Brauerei geführt. Danach wird im „Hopfenblütenteehäuschen“ eine Schweinshaxe mit Krautsalat serviert und eine ausgiebige Bierverkostung (auch alkoholfreie Getränke) vorgenommen. Rückfahrt über Hameln.
- Leitung:** Edelgard Sanetra
- Kosten:** 65,00 € (inkl. Brauerei Strate mit Schweinshaxe und 30,00 € Bierverkostung)
- Rückankunft:** 19:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Osterstraße 31, Ecke Röselerstr., 30159 Hannover, Tel.: 168-42345.
- Veranstalter:** Omnibusbetrieb H. Meuter, Inhaber Jürgen Meuter

## 28.12.2023 DONNERSTAG

### Das war Weihnachten 2023:

Essen: zu viel - Getränke: zu viel -

Bewegung: zu wenig!!!

- Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhof Goslar (Treppenaufgang) Dort werden Sie vom Wanderführer in Empfang genommen.  
Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.  
Per Bahn: um 8:46 Uhr ab Hbf. Hannover nach Goslar (Das entsprechende Ticket ist eigenverantwortlich zu besorgen)  
Der „Bewegungsmangel“ soll mit Freude und gesellig „bekämpft“ werden mit einer Wanderung im Harz von ca. 10 bis 12 km. Wanderstöcke sind angebracht, die Strecke hat Steigungen.  
Einkehr ist vorgesehen.
- Rückfahrt: zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr mit dem Linienbus zum Hauptbahnhof Goslar zurück zum Treffpunkt.
- Kosten: individuellen Fahrtkosten
- Leitung: Werner Heinelt
- Anmeldung: ist erforderlich bis zum **20.12.2023**
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)  
Osterstraße 31/ Ecke Röselerstr. Tel. 168-42345



<b>Juli 2023</b>		<b>Seite</b>
2. Halbjahr	Gruppenangebote für Senioren der AWO	45
2. Halbjahr	SoVD unterwegs – Ausflüge /Mehrtagesfahrten	46
2. Halbjahr	Gemeinsam statt einsam	16
2. Halbjahr	Aktiv mit chronischer Krankheit leben	24
2. Halbjahr	Einmal in „einem gehobenen Hotel arbeiten“	17
2. Halbjahr	Wintersemester 2023/2024 - Studieren für jung und alt	15
2. Halbjahr	SommerUni in der Leibnizstadt 2023	14
2. Halbjahr	Stadtakademieprogramm	13
03.07.2023	Die aktuelle Runde	9
06.07.2023	City-Kino: Aktuelle und ältere Kinofilme	2
21.07.2023	Tagestour: Wolfenbüttel	47
25.07.2023	Minigolf - Sport in geselliger Runde	18
25.07.2023	Halbtagestour: Zum Kaffeetrinken in die Kaffeestube	48
26.07.2023	Informationen am Mittwoch: Demenz – was nun?	25
28.07.2023	Tagestour: Bad Grund	48

## **August 2023**

02.08.2023	Giethorn/Holland - Grachtenfahrt und Pfannkuchen	49
08.08.2023	Von Travemünde auf der Steilküste nach Niendorf	49
16.08.2023	Informationen am Mittwoch: Irrtümer im Erbrecht	26
16.08.2023	Schnupperstunde Seniorentanzen für Anfänger*innen	19
17.08.2023	Bremerhaven – hier ist das Meer los	50
17.08.2023	Online Lernen an der VHS für Senior*innen	27
28.08.2023	WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren	28
29.08.2023	Bekannte Städte – unbekannte Ecken: Tangermünde	51

<b>September 2023</b>		<b>Seite</b>
04.09.2023	Ganzkörper-Mobilisierung	20
05.09.2023	Hannover neu entdecken: Architektur in Hannover	3
05.09.2023	Smartphone und Tablet - vor dem Kauf	29
06.09.2023	Heidetour klassisch	53
07.09.2023	Qi Gong auf dem Stuhl	21
12.09.2023	Wandern am Ratzeburger See und Schifffahrt	52
25.09.2023	Smartphone und Tablet als Navigationsgerät	30
26.09.2023	Stadtrundgang mit Köpfchen - Denk-Pfad© I	31
27.09.2023	Informationen am Mittwoch: Altersbedingte Veränderung?	32
28.09.2023	Stadtrundgang mit Köpfchen - Denk-Pfad© II	2
28.09.2023	Streifzüge: Vom Königswörter Platz bis zur Christuskirche	4

### **Oktober 2023**

09.10.2023	Mit Gelassenheit alt werden	10
09.10.2023	Wiederaufsteiger-Radfahrkurs	22
09.10.2023	HISTORICA: JOHANNES BRAHMS	5
10.10.2023	Vorsorgevollmachten	33
13.10.2023	Lindnerisch für alle	33
16.10.2023	Zeitreise – Tobias Riepe: Automobilität	11
17.10.2023	Privat-Brauerei Strate in Detmold	53
18.10.2023	Hinter den Kulissen: Beim Institut für Botanik	7
20.10.2023	„Forever young?!“ - Poetry Slam	43
23.10.2023	Bestattungsvorsorge	34
25.10.2023	Informationen am Mittwoch: Die Wohnung gut beleuchten	34

<b>November 2023</b>		<b>Seite</b>
06.11.2023	HISTORICA: HEIDI KABEL	6
07.11.2023	eBay – Flohmarkt im Internet	35
07.11.2023	Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz	36
07.11.2023	Körper – Seele, Seele – Körper	37
10.11.2023	Das eigene iPhone kennenlernen	38
11.11.2023	Tanzparty - Tanzen für Paare und Singles	23
15.11.2023	Hinter den Kulissen: Beim Zentrum für optische Technologien	8
22.11.2023	Informationen am Mittwoch: KNEIPP - altes Wissen	39
27.11.2023	Telegram, Signal, Threema als Alternative zu WhatsApp	40
27.11.2023	Zeitreise: Nadine Matzat - Direktorin des GOP	17

## **Dezember 2023**

06.12.2023	Informationen am Mittwoch: Einkauf von Fleisch	41
07.12.2023	Lohnt der Umstieg auf Windows 11?	42
28.12.2023	Das war Weihnachten 2023	54

**Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen:**

Landeshauptstadt Hannover

**Kommunaler Seniorenservice Hannover**Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,  
30159 Hannover

Infothek Tel. 168-4 23 45

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

Osterstraße 31

30159 Hannover





Landeshauptstadt

Hannover

**DER OBERBÜRGERMEISTER**

**FACHBEREICH SENIOREN**

Kommunaler Seniorenservice

Osterstraße 31, Ecke Röselerstr.,

30159 Hannover

Telefon: 0511/ 168-4 2345

Fax: 0511/ 168-4 0882

E-Mail: [senioren@hannover-stadt.de](mailto:senioren@hannover-stadt.de)

---

**Redaktion:**

Jürgen Mai

**Gestaltung:**

Volkman Grafik-Design

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