

VERANSTALTUNGEN

**FACHBEREICH
SENIOREN**

21

**AKTIV DURCH DAS
1. HALBJAHR 2021**

Landeshauptstadt
Hannover

**HAN
NOV
ER** 

Guten Tag!

das Jahr 2020 liegt mit vielen Einschränkungen fast hinter uns. Trotz allem hoffen wir, dass Sie den Zeitraum vom 01.01. bis zum 30.06.2021 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. die Verbraucherzentrale Niedersachsen, die Wohlfahrtsverbände und der Kommunalen 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 2021 liegt im Juni 2021 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

9. Dezember 2020 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	9
Erfahrungsaustausch und Diskussion	14
Erwachsenenbildung	20
Geselligkeit und Aktivitäten	25
Informationen	33
Konzerte und Aufführungen	49
Reisen und Tagestouren	51
Trauer	61
Wanderungen und Fahrradtouren	63
Vorschau	70
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht	71
Veranstalter	74
Not- und Krisensituationen	75

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.

07.01.2021 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: **04.02., 04.03., 01.04., 06.05. und 03.06.2021**
- Leitung: Peter Görlich
- Vertreter: Udo Treuer
- Eintritt: frei
- Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis kann coronabedingt zurzeit nicht angeboten werden, nur Mineralwasser.
- Anmeldung: ist erforderlich
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195

15.02.2021 MONTAG

HISTORICA

Menschen, die Geschichte schrieben: CHARLES DICKENS

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

Beginn: 18:30 Uhr

Vielleicht kennen viele seinen Namen nicht, aber dafür umso besser die Figuren seiner vielen Romane. Mit seinen literarischen Werken versuchte er die damaligen Verhältnisse der ärmeren Bevölkerung darzustellen und somit anzuprangern. Er schaffte es somit, dass OLIVER TWIST und DAVID COPPERFIELD noch heute berühmt sind und auf der ganzen Welt gelesen werden. Seine WEIHNACHTSGESCHICHTE wurde mehrmals verfilmt und gibt es sogar in einer MUPPETS- Version.

CHARLES DICKENS gehörte zweifelsohne zu den bekanntesten Schriftstellern des 19. Jahrhunderts. In seinen Büchern setzte er sich kritisch mit den gesellschaftlichen Verhältnissen im damaligen Großbritannien auseinander. Was für ein Mensch war CHARLES DICKENS und was 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 79. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informationsabends stehen die Figuren der Romane von Charles Dickens.

Leitung: Alfred Grobbel

Dauer: bis 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist aufgrund der voraussichtlichen Corona-Situation und der damit verbundenen Platzbegrenzung erforderlich.

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

15.03.2021 BIS 31.08.2021

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 Aufführung auf einer Bühne im Anna-Meyberg-Haus, Kirchrode. Sie erhalten Einblicke in die unterschiedlichen und vielfältigen Methoden und können sich auch anhand der eindrucksvollen Portraits Ihr ganz eigenes Bild machen. 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

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

15.03.2021 MONTAG

HISTORICA

Menschen, die Geschichte schrieben: MICHELANGELO BUONAROTTI

- Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18
Buslinien 123/124 Haltestelle „Lerchenfeldstraße“
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Er gehört zu den bekanntesten Künstlern der Renaissance und ist meistens nur unter seinem Vornamen Michelangelo bekannt. Nicht nur die bekannte Figur des David hat er geschaffen, sondern unzählige Gemälde und Skulpturen. Endgültig unsterblich hat er sich dann durch die Gestaltung der Sixtinischen Kapelle im Vatikan gemacht. Tausende Besucher betrachten jedes Jahr voller Ehrfurcht dieses riesige Meisterwerk.
- MICHELANGELO BUONAROTTI gehört zu den berühmtesten Künstlern aller Zeiten. Noch heute löst sein Name große Bewunderung hervor und die Menschen weltweit staunen vor seinen Werken. Was für ein Mensch war Michelangelo und was zeichnete ihn aus? Was war das Besondere an seinen Werken?
- Zum 80. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. An diesem Informationsabend werden wir uns das Leben und Schaffen dieses Künstlers genau anschauen und auch seine Meisterwerke ergründen und betrachten.
- Leitung:** Alfred Grobbel
- Dauer:** bis 20:00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Anmeldung:** Eine Anmeldung ist aufgrund der voraussichtlichen Corona-Situation und der damit verbundenen Platzbegrenzung erforderlich.
- Veranstalter:** DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke,
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

21.04.2021 MITTWOCH

Hannover neu entdecken:

Hannovers Stadtwald: Die Eilenriede

- Treffpunkt:** Neues Haus, vor HMTMH / Musikhochschule
(Buslinien 100/200, Haltestelle „Neues Haus“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
Die Eilenriede, Europas größter Stadtwald, ein Geschenk der Herzöge von Sachsen an die Bürger Hannovers. Von der fast totalen Abholzung bis zur Anlage als Freizeitangebot mit Wander- und Radwegen, mit Sportstätten, mit Gastronomie, mit Denkmälern und Kunstwerken.
Die Führung endet an der Markuskirche.
- Leitung:** Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler
- Dauer:** ca. 90 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.

22.04.2021 DONNERSTAG

Streifzüge:

Der Lindener Berg

- Treffpunkt:** Eingang des Jazz Clubs, Am Lindener Berg 38
Buslinie: 100/200, Haltestelle: Zur Sternwarte
- Beginn:** 16:00 Uhr
Geschichtliche Hintergründe vor Ort erläutert: zum Jazz Club, die Sternwarte sowie zum Wasserbehälter. Abschl. ein Besuch des Bergfriedhofs.
- Leitung:** Anna Elisabeth Papen
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Anmeldung:** beim Kommunalen Seniorenservice Hannover. Bei der Anmeldung sind 5,00 € pro Termin zu zahlen, die bei Teilnahme erstattet werden.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

06.05.2021 DONNERSTAG

Streifzüge:

Der Lindener Berg - Die Anfänge der Industrialisierung Lindens

- Treffpunkt:** Eingang des Bergfriedhofs in Linden,
Am Lindener Berg 44
Buslinie: 100/200 Haltestelle: Zur Sternwarte
- Beginn:** 16:00 Uhr
Geschichtliche Hintergründe vor Ort erläutert: Der Bergfriedhof (Küchengarten, Pavillon) und Biergarten (Wehrturm, Mühle)
Die Anfänge der Unternehmungen des „Kalkjohann“ Johann Egestorff und seiner Familie, Grundlage der Industrialisierung Lindens.
- Leitung:** Anna Elisabeth Papen
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Anmeldung:** beim Kommunalen Seniorenservice Hannover.
Bei der Anmeldung sind 5,00 € pro Termin zu zahlen, die bei Teilnahme erstattet werden.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5,
(Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195

03.03.2021 MITTWOCH

Geschichte der Schaumburger Trachten

- Treffpunkt:** Café Bruns, Hohnhorst, Hauptstraße 25
- Beginn:** 15:00 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 (Bückeburg, 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.
- Vor Beginn des eigentlichen Vortrages gegen 15:45 Uhr steht ein individuelles Kaffeetrinken, das von den Teilnehmern am Ort zu bezahlen ist.
- Dauer:** ca. 2 Stunden
- Leitung:** Peter Wannemacher
- Anmeldung:** ist erforderlich. Bereits bei der Anmeldung sind 5,00 € für den Vortrag und die Vorführung einzelner Trachten zu zahlen.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195.

17.03.2021 MITTWOCH

Hinter den Kulissen:

Neue digitale Druckwelten

3D- bis zum Produktionsdruck

- Treffpunkt:** RICOH DEUTSCHLAND GmbH,
Vahrenwalder Straße 315
(Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Wiesenu“)
- Beginn:** 13:00 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. 15:00 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,
Ihmepassage 5
(Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195

25.03.2021 DONNERSTAG

Hinter den Kulissen:

Bei der HNO-Klinik der Medizinischen Hochschule Hannover

- Treffpunkt:** Carl-Neuberg-Str. 1, Haupteingang, Pfortnerloge
(Stadtbahnlinie 4,
Haltestelle: "Medizinische Hochschule")
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Die Medizinische Hochschule Hannover ist den meisten Hannoveraner*innen bekannt, sei es als Patient*in oder Besucher*in. Neben den vielen für Patienten und deren Begleiter zugänglichen Bereichen, gibt es viele Einrichtungen, die notwendig sind, damit ein so großer Betrieb funktioniert. Dieser kann nicht gesehen werden – ist aber mindestens genauso wichtig.
- Sie bekommen bei diesem Besuch Einblick in die Hals-Nasen-Ohrenklinik mit dem Deutschen Hör-Zentrum (DHZ) der MHH. Die Klinik ist weltweit bekannt für ihre Expertise in der Hörrehabilitation. Neben der Patientenversorgung im DHZ erleben Sie auch den sonst unzugänglichen Operationsbereich und schnuppern ein wenig internationales Flair, denn just zu diesem Zeitpunkt sind Ohrchirurgen aus der ganzen Welt in der HNO-Klinik zu Gast, um sich selbst fortzubilden. Also echtes Universitätsleben.
- Dauer:** ca. 2 Stunden
- Leitung:** Jürgen Mai
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei der Anmeldung sind 5,00 € zu zahlen, die während der Veranstaltung erstattet werden.
- Veranstalter:** Wir bitten um Anmeldung, beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5
(Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195

29.04.2021 DONNERSTAG

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.

06.05.2021 DONNERSTAG

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

04.01.2021 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), Goserie 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-Lenkungspolitik, 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:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmeassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195

24.02.2021 MITTWOCH

Eröffnungsveranstaltung:

Neuer Digital-Kompass Standort

Der Kommunale Seniorenservice Hannover ist dafür neuer Standort der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)

Treffpunkt:	Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße. (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
Beginn:	15:30 Uhr Seit dem letzten Jahr ist der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) Mitglied beim Digital-Kompass der BAGSO, einem Netzwerk aus Standorten, die mit Hilfe von Techniklots*innen und anderen engagierten Helfer*innen Seniorinnen und Senioren im Umgang mit digitalen Medien unterstützen. An diesem Nachmittag bekommen Sie einen Einblick in die Arbeit des KSH als Digital-Kompass Standort Hannover und erfahren aus erster Hand, warum Digitalisierung nicht nur wichtig, sondern auch einfach sein und Freude machen kann. Nach interessanten Beiträgen von Expert*innen zum Thema, bekommen Sie an mehreren Stationen von unseren Medien- und Techniklots*innen gezeigt, was Smartphone, Tablet und Co. alles können. Denn neben dem einfachen Zugang zum Internet bieten diese Geräte eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, die Kommunikation erleichtern und Spaß machen. Wenn Sie sich für Technik interessieren, bisher aber noch nicht dazu gekommen sind, sich damit zu beschäftigen oder keinen Zugang zu den Möglichkeiten hatten, dann kann Ihnen diese Veranstaltung helfen.
Ende:	ca. 18:00 Uhr
Referent*innen:	Jens-Peter Kruse, Seniorenbeirat der LHH Patrick Ney, Projektmanager Digitalisierung der LHH Katharina Braun, BAGSO Digital-Kompass
Anmeldung:	beim KSH ist erforderlich. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Der Eintritt ist frei.
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH), Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195.

08.03.2021 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

Claudia Fyrnihs:

Die Radio-Stimme der Stadt

Von öffentlich-rechtlichen bis zu den Privat-Sendern

- 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
- Die gebürtige Hannoveranerin ist mit ihrer Stadt eng verbunden. Nach dem Studium in Hannover mit Magisterabschluss der Germanistik, Anglistik und Geschichte, war sie freie Mitarbeiterin der HAZ-Sportredaktion/Rugby und kam nach einem Volontariat beim Göttinger Tageblatt als freie und später auch als festangestellte Redakteurin und Moderatorin zu Radio ffn. Auch bei NDR 1 Niedersachsen war Claudia Fyrnihs als beliebte Moderatorin tätig und bekannt. Seit April 2014 ist sie Redakteurin und Moderatorin bei Radio Hannover. Zahlreiche Erlebnisse, Begegnungen und Ereignisse prägten ihr „Radio-Leben“. Kostproben davon und kleine Anekdoten werden berichtet.
- 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.
- Ende:** gegen 16:30 Uhr
- Moderation:** Karlheinz Utgenannt
- Anmeldung:** ist zurzeit erforderlich.
- Evtl. wird die Veranstaltung auch online übertragen. Informieren Sie sich bitte dazu ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin unter www.seniorenberatung-hannover.de
- Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-45195.

12.04.2021 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

**Oberschuldirektor Carsten Hüge:
„Alle denken nur an sich“**

Wird der Egoismus immer größer?

Ein gesamtgesellschaftliches Problem?

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

Merkwürdigerweise können wir liebenswürdig und auch hilfsbereit sein, aber auch total unsympathische Egoisten. Für Pädagogen und Schulleiter ist es natürlich Aufgabe, den jungen Menschen auch über den Weg der Selbstverantwortung einen Hauch von Egoismus mitzugeben, um das eigene „Ich“ zu stärken. Carsten Hüge beobachtet jedoch seit vielen Jahren, dass das nicht reicht. Er sieht einen Spalt der Solidarität und Kompromissbereitschaft selbst im eigenen sozialen Umfeld, das aber auch regelmäßig ganz schnell endet. Ein wesentlicher Grund ist der geforderte und schon in der Schule beginnende tägliche Konkurrenzkampf.

Die Zahl der Übergriffe auf Lehrer ist erneut gestiegen. In den meisten Fällen geht es dabei um Übergriffe auf allen Ebenen, auch Verbalattacken nehmen zu. Aber auch das gesellschaftliche Klima ist rauer geworden; das zeigen die Übergriffe auf Polizei und Rettungskräfte. Die Toleranz- und Respektgrenzen sind wesentlich gesunken. Gibt es Lösungen und wenn ja, welche?

Ende: gegen 16:30 Uhr

Moderation: Karlheinz Utgenannt

Anmeldung: ist zurzeit erforderlich.

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

Der Eintritt ist frei.

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

21.04.2021 MITTWOCH

Philosophieren mit Senioren

in der Stadtakademie Hannover

Treffpunkt: Tibet-Zentrum Hannover, Odeonstr. 2,
30159 Hannover
Lotus-Lounge im UG, 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: 15:00 Uhr

Das Philosophieren mit Senioren ist aktive Demokratie und fördert das kritische Denken und eine reflektierte Haltung, weil Überzeugungen und Urteile laufend hinterfragt und stets begründet werden müssen. Neue Denkansätze zu unterschiedlichsten Themen der Zeit werden besprochen. Das gemeinsame Philosophieren weckt die „Lust am Denken“. Buchstäblich „Welt bewegenden“ Themen Raum zu geben, über sie tiefer nachzudenken. Die Auseinandersetzung mit einem (philosophischen) Problem erfolgt also stets im Dialog.

Wir wollen eine Gelegenheit schaffen, sich über philosophische Fragen mit Moderation (Nicola Hernadi und anderen Experten) auszutauschen. Ein demokratisch erarbeitetes Themenkonzept stellt dabei klassische philosophische Grundfragen vor und lädt zur eigenen Meinungsbildung ein, die durch die gemeinsame Debatte bereichert wird.

Ende: 15:50 Uhr

Leitung: Nicola Hernadi

Kursgebühr: frei

Weitere

Termine: **19.05. und 16.06.2021**

Anmeldung: ist erforderlich, Tel: 0511/5690030 oder
info@samtendargyeling.de

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

30.06.2021 MITTWOCH

Der Ihme-Salon

Franz Müntefering:

Lebenslanges Engagement für mehr Menschlichkeit

- 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
- Der frühere Politiker Franz Müntefering wuchs im Sauerland auf. Er trat 1966 in die SPD ein und gehörte mehr als 32 Jahre dem Deutschen Bundestag an, war Minister in Nordrhein-Westfalen und auf Bundesebene. Im ersten Kabinett Merkel war er Vizekanzler. Zweimal wurde er zum Bundesvorsitzenden seiner Partei gewählt. Seit seinem Ausscheiden aus dem Bundestag im Jahr 2013 ist Franz Müntefering in vielfacher Weise zivilgesellschaftlich engagiert. So ist Franz Müntefering seit 2015 Vorsitzender der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.). Hier setzt er sich vor allem für ein gesundes und aktives Älterwerden ein. Ein besonderes Anliegen ist ihm die Förderung der Hospiz- und Palliativbewegung. Gemeinsam mit Jens-Peter Kruse leitet Franz Müntefering die Fachkommission „Aktuelle Fragen der Seniorenpolitik“.
- Ende:** ca. 16:30 Uhr
- Referent:** Franz Müntefering
- Anmeldung:** ist zurzeit erforderlich. Veranstalter ist der Kommunale Seniorenservice Hannover, Telefon 168-45195.
- Evtl. wird die Veranstaltung auch online übertragen. Informieren Sie sich bitte dazu ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin unter www.seniorenberatung-hannover.de
Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover

1. Halbjahr 2021

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 2021

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 Dezember 20 / Januar 21 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 2021

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 2021

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 **30.03.2021**

Vorlesungszeit: 12.04.2021 – 23.07.2021

2021**SommerUni in der Leibnizstadt****Veranstaltungsreihe für alle Interessierten mit Vorträgen und Seminaren**

Ein spannendes Programm mit Veranstaltungen aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „SommerUni in der Leibnizstadt“. Von Mitte August, bis Mitte September 2021, gibt es Vorträge und Seminare in der Leibniz Universität Hannover. Die SommerUni ist eine gemeinsame Initiative der Leibniz Universität und der Landeshauptstadt Hannover und richtet sich an alle Interessierten.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen werden auf allgemeinverständliche Weise Einblicke in ihre Forschungsgebiete geben. 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 Mittwoch, **25. August 2021**, eröffnet.

Kontakt: Gasthörendenbüro der Leibniz Universität Hannover
Tel.: 0511 762 5687

info_ghs.uni-hannover.de

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

Anmeldung: erforderlich

Zeit: 25.08.2021 – 08.09.2021

1. HALBJAHR 2021

Gemeinsam statt einsam – Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage

Anmerkung: Die Corona-Krise hat auch die vielfältigen Veranstaltungen und Aktivitäten im SoVD seit März 2020 nahezu komplett lahmgelegt. Die folgenden Hinweise erfolgen also in der Hoffnung, dass sich die Situation bei Erscheinen dieser Broschüre wieder normalisiert hat, bald normalisieren wird oder zumindest beherrschbar erscheint.

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“, 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),
stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

FRÜHJAHR 2021

Lebensträume:

Einmal RTL-Fernsehredakteur*in sein

– Bewerbungen für diese Nachholveranstaltung noch möglich, der genaue Termin wird abgesprochen –

Treffpunkt: RTL Nord, Stiftstr. 2, 30159 Hannover

Beginn: ca. 9:00 Uhr

Ein(e) Fernsehredakteur*in hat einen besonders abwechslungsreichen Job – bei RTL Nord sind sie täglich im Einsatz, um über die wichtigsten und spannendsten Themen aus Niedersachsen und Bremen zu berichten. Ein Tag als Redakteur*in beinhaltet die Themenrecherche, Interviews zu führen, einen passenden Text zu schreiben und den Schnitt zu betreuen – der fertige Fernsehbeitrag wird dann bei RTL Nord in der Sendung landen. Also worauf warten Sie? Melden Sie sich an um einen aufregenden Tag als Redakteur*in beim Fernsehen zu erleben!

Gibt es mehr als eine Anmeldung, entscheidet das Los.

Leitung: Jürgen Mai

Anmeldung: ist erforderlich bis zum **15.03.2021** beim Kommunalen Seniorenservice Hannover

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

08.01.2021 FREITAG

Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl

Treffpunkt: Außengelände hanova, Suttnerweg1,
30455 Hannover

Beginn: 9:30 Uhr

Durch unkomplizierte Bewegungsübungen wird die 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. Weiterer Schnuppertermin: **09.04.2021**

Ende: 10:30 Uhr

Moderation: Roland Hoffmeister

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

20.01.2021 MITTWOCH

Qigong - 8 Brokate (Kurs 1)

Treffpunkt: Tibet-Zentrum Hannover, Odeonstr. 2,
30159 Hannover,
Lotus-Lounge im UG, 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: 10:00 Uhr

Qigong - wörtlich "Energiearbeit" - verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen.

Die Übungen der „Acht Brokate“ haben sich seit Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Verbesserung und Stärkung unserer physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.

Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, dass Bewegung und Ruhe sich einander ergänzen, oben leicht - unten fest, und das richtige Maß.

"Die Ruhe hat ihre Gesetze,
die Bewegung hat ihre Regeln,
einfach die Haltungen,
doch tiefgründig die ihnen
zugrundeliegenden Prinzipien." (Jiao Guorui)

Sehr gut geeignet für Senioren, auch ohne Vorkenntnisse. Es wird im Sitzen und Stehen geübt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Ende: 11:30 Uhr

Leitung: Gabriele Schulz (Sport-/Gymnastiklehrerin,
Qi Gong und Yoga-Lehrerin)

Kursgebühr: 80,00 € (10 Termine á 90 Min.)

In der Zertifizierungsphase zum Präventionskurs für die Abrechnung mit der Krankenkasse

weitere

Termine: für diesen Kurs sind am **27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.** und **24.03.2021**

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

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

13.03.2021 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 15.01.2021 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.

21.04.2021 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 und Lebenseinstellung. Durch Achtsamkeits-, Atem- und Konzentrationsübungen lernen Sie Frieden in Körper und Geist zu bringen, zu entspannen sowie das innere Gleichgewicht zu stärken. In der schönen Atmosphäre unseres Tempels werden kurze Meditationen angeleitet und Sie erhalten Tipps zur Sitzhaltung und Körperwahrnehmung sowie zur Fokussierung auf die Atmung
- 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:** **19.05.2021** und **16.06.2021**
- 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

28.04.2021 MITTWOCH

Qigong - 8 Brokate (Kurs 2)

- Treffpunkt:** Tibet-Zentrum Hannover, Odeonstr. 2,
30159 Hannover, Lotus-Lounge im UG,
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:** 10:00 Uhr
Qigong - wörtlich "Energiearbeit" - verbindet Körper
und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden
Bewegungen.
Die Übungen der „Acht Brokate“ haben sich seit
Alters her bewährt, unsere Lebensqualität zu
erhöhen und unsere kostbare Gesundheit zu erhal-
ten oder wiederherzustellen. Dies geschieht durch
eine Verbesserung und Stärkung unserer physi-
schen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.
Die Qigong-Übungen beruhen auf den wichtigen
Bewegungsprinzipien der Entspannung, Ruhe,
Natürlichkeit, dass Bewegung und Ruhe sich einan-
der ergänzen, oben leicht - unten fest, und das rich-
tige Maß.
"Die Ruhe hat ihre Gesetze, die Bewegung hat ihre
Regeln, einfach die Haltungen, doch tiefgründig die
ihnen zugrundeliegenden Prinzipien." (Jiao Guorui)
Sehr gut geeignet für Senioren, auch ohne Vor-
kenntnisse. Es wird im Sitzen und Stehen geübt.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke
Socken mit.
- Ende:** 11:30 Uhr
- Leitung:** Gabriele Schulz (Sport-/Gymnastiklehrerin,
Qi Gong und Yoga-Lehrerin)
- Kursgebühr:** 80,00 € (10 Termine á 90 Min.)
In der Zertifizierungsphase zum Präventionskurs für
die Abrechnung mit der Krankenkasse
- weitere**
Termine: für diesen Kurs sind am **05.05., 12.05., 19.05.,**
26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06. und
30.06.2021
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel.: 569 00 30 oder Mail:
bettina.rabmund@samtendargyeling.de
- Veranstalter:** Samten Dargye Ling e. V., Odeonstr. 2,
30159 Hannover
www.tibet-zentrum.de

23.06.2021 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 2021 und der Tagespresse.
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Ende:** 15:00 Uhr
- Anmeldung:** ist nicht erforderlich.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel.: 168-45195 und das Studentenwerk Hannover.

11.01.2021 MONTAG

Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie macht man das?

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

Ob für Angehörige oder direkt Betroffene, eine chronische Erkrankung hält so 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 oder vor Ort besuchen. In beiden Formaten sind geschulte Kursleitungen anwesend, welche die Teilnehmenden durch die Kursinhalte führen.

Weitere Kursthemen:

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Sich selbst motivieren
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen

Kursdauer: 6 Mal á 2,5 Stunden.

Weitere

Onlinekurse: **23.02.2021, 09.04.2021 und 19.05.2021.**

Anwesen-

heits-Kurse: **17.02.2021, 04.03.2021, 05.04.2021, 21.05.2021 und 08.09.2021.**

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!

27.01.2021 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Wohngeld für Senior*innen

Rechtlicher Anspruch und Vorgehen bei Antragsstellung

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

Die Möglichkeit Wohngeld zu erhalten, ist vielen bekannt. Doch durch Unsicherheit werden manche Berechtigungen nicht in Anspruch genommen. Um Klarheit zu schaffen werden u. a. diese Fragen behandelt:

- Kein Anspruch auf Grundsicherung, trotzdem auf Wohngeld?
- Was zählt zum Vermögen, was nicht?
- Wie hoch darf mein „Notgroschen“ sein?
- Werde ich im Wohngeld aufgefordert meine Wohnung zu wechseln, weil sie zu groß oder zu teuer ist?
- Wird bei Angehörigen Unterhalt geprüft?
- Wohngeldanspruch auch bei Wohneigentum?
- Welche Einkünfte haben Einfluss auf das Wohngeld?
- und viele weiteren Fragen

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Friedhelm Hagen, Bereichsleiter Wohngeld, Landeshauptstadt Hannover

Anmeldung: ist erforderlich. 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

09.02.2021 DIENSTAG

Digitale Kommunikation

- Treffpunkt: AWO Deisterstraße 85 A, Sitzungsraum, 3. Etage
(Stadtbahnlinien 3, 7 und 17, Haltestelle „Allerweg“)
- 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

10.02.2021 MITTWOCH

Essen ist Genuss – auch im Alter

- Ein Online-Angebot der Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Gesund alt werden – wer möchte das nicht? Genussvolles und ausgewogenes Essen und Trinken tragen wesentlich dazu bei, leistungsfähig zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten können, wie Sie Werbefallen und Mogelpackungen erkennen und geben Informationen rund ums Essen und Trinken.
- Dauer:** ca. 45 Min.
- Leitung:** Dorothee Seelhorst
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung:** nimmt nur die Beratungsstelle Hannover entgegen unter der Tel.:91196-0 oder www.terminland.de/verbraucherzentrale_niedersachsen
- Für die Teilnahme am Web-Seminar werden ein Computer/Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte unbedingt Firefox oder Google Chrome verwenden.
- Veranstalter:** Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

15.02.2021 MONTAG

Bestattungsvorsorge

- Treffpunkt:** Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3,
Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
- Beginn:** 10:00 Uhr
Dieser Vortrag informiert über Bestattungsvorsorge und Bestattungsarten: An wen muss ich mich wenden? Gibt es Unterschiede zwischen den Bestattungsunternehmen? Welche Unterlagen brauche ich? Außerdem gibt es Tipps zur Preisgestaltung einer Bestattung.
- Ende:** 12:00 Uhr
- Moderation:** Detlev Nitschke
- Kosten:** 5,00 €, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/
Anmeldung:** ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e. V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

16.02.2021 DIENSTAG

Länger lebt der Laptop mit Linux

- Treffpunkt:** Ernst-Korte-Haus, Posthornstraße 27,
Hannover-Linden
- Beginn:** 15:00 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:** 16:30 Uhr
- Moderation:** Roland Balzer
- Kosten:** 9,50 €, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/
Anmeldung:** ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e. V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

17.02.2021 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch: Irrtümer im Erbrecht

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

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 erforderlich. 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.

23.02.2021 DIENSTAG

Vorsorgevollmachten

- Treffpunkt: Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3,
Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
- Beginn: 14:00 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: **29.06.2021**
- Ende: 16:00 Uhr
- Moderation: Iris Reschke
- Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/
Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e. V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A,
Tel.: 21978-123

01.03.2021 MONTAG

Lebensmittel online kaufen - eine Alternative für den wöchentlichen Einkauf?

Mittagsmenü oder Pizza online einkaufen

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

Beginn: 15:00 Uhr

Online-Supermärkte boomen – gerade in Corona-Zeiten wird der Einkauf von Lebensmitteln im Internet immer beliebter. Es ist bequem und praktisch und die Produktauswahl ist ähnlich groß wie im Markt vor Ort. Neben Obst und Gemüse können auch gekühlte Waren und selbst Tiefkühlkost geliefert werden. Welche Vor- und Nachteile bietet der Online-Einkauf? Ist tatsächlich alles so einfach wie die Anbieter versprechen? Und gelten im Shop die selben Informationen zu den Lebensmitteln und Verpackungen wie im realen Supermarkt? Wir informieren und geben Tipps, was beim Einkauf von Lebensmitteln im Internet alles zu beachten ist.

Ende: ca. 90 Min.

Leitung: Brigitte Ahrens

Kosten: 2,00 €

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

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

02.03.2021 DIENSTAG

Kurz erklärt: Smartphone und Tablet

Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstraße 27,
Hannover-Linden

Beginn: 14:00 Uhr

Sie überlegen, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen? Diese Geräte versprechen eine einfache Nutzung des Internets und werden gern verkauft. Was ist dran an diesem Versprechen? An diesem Nachmittag erhalten Sie einen ersten Überblick, was wirklich hilfreich ist und wie die Bedienung funktioniert.

Ende: 17:00 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Weiterer

Termin: **27.04.2021**

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

10.03.2021 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 erforderlich. 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.

16.03.2021 DIENSTAG

Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz

Treffpunkt:	Ernst-Korte-Haus, Posthornstraße 27, 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:	9,00 €, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e. V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

06.04.2021 DIENSTAG

Ehrenamtliche gesetzliche Betreuung

Treffpunkt:	Tagungszentrum Martha-Wissmann-Platz 3, Zugang über Deisterstraße 85 A, Hannover-Linden
Beginn:	14:00 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:	16:00 Uhr
Moderation:	Iris Reschke
Kosten:	kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Veranstalter/ Anmeldung:	ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e. V. Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A, Tel.: 21978-123

21.04.2021 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Vermeidung von Konflikten zwischen den Generationen

Enkelkinder spielen eine wesentliche Rolle

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 Großeltern wünschen sich mehr Zeit mit ihren Enkeln und möchten sich aktiv und helfend am Familienleben ihrer Kinder beteiligen. Doch häufig ist das Verhältnis zu der neuen Elterngeneration gespannt oder gar zerrüttet. Unterschiedliche Ansichten zum Haushalt, der Erziehung oder der Berufstätigkeit bergen Fettnäpfchen und Konfliktpotenzial. Klassische Kommunikationsprobleme zwischen den verschiedenen Generationen tun ihr Übriges dazu.

Die in Mediation erfahrene Referentin und Autorin gibt konkrete Ratschläge dazu, welche Reibungspunkte von Großeltern vermieden oder auf welche Weise direkt angesprochen werden sollten. Sie informiert über aktuelle Erziehungsströme, erklärt das teils abwehrende Verhalten der eigenen Kinder und hilft bei der Wiederannäherung. Sie ermutigt die Großeltern dazu, ihren Platz in der Familie zu finden und auszufüllen.

„In Zeiten überforderter Kleinfamilien können wir es uns nicht mehr leisten auf die Unterstützung und Liebe der Großeltern zu verzichten“, meint die Referentin.

Ende: 17:00 Uhr

Referentin: Dr. Julia Berkic, Diplom-Psychologin und Autorin

Anmeldung: ist erforderlich. 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.

27.04.2021 DIENSTAG

Hanna Legafis – Klartext:

Neue Chance oder zunehmende Verödung unserer Innenstädte?

Ein Thema – Zwei Experten – Das Publikum

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

Nicht nur Corona ist schuld, dass immer mehr Geschäfte schließen. Das immer geringer werdende Angebot im Einzelhandel betrifft besonders Senior*innen. Die Einkaufswege werden weiter, das Angebot ist nicht mehr allumfassend. Der Hinweis folgt dann auf das Internet. Abgesehen, dass nicht alle Senioren*innen im Netz kaufen können, wollen wir das überhaupt? Die Straßen sind voller LKWs und Mengen von Verpackungsmüll lassen die Müllberge wachsen.

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: Sabine Tegtmeier-Dette, Erste Stadträtin,
Wirtschafts- und Umweltdezernentin
Martin A. Prenzler, Geschäftsführer der „City
Gemeinschaft Hannover“

Moderation: Hanna Legafis, Journalistin und Schauspielerin

Anmeldung: ist erforderlich. 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.

04.05.2021 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: **22.06.2021**

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

05.05.2021 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

Schutz vor extremer Sommerhitze

Was kann man für sich und andere tun?

- 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
- Sommer – Sonne – tropische Temperaturen: Der letzte Sommer war eher „durchwachsen“, aber die Sommer 2018 und 2019 haben uns viele heiße Tage beschert. Gerade mit zunehmendem Alter stellen die Hitzerekorde eine Herausforderung für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar. Wie kann ich mich auf die heißen Tage vorbereiten? Was sollte ich essen und trinken? Auf welche Tageszeit sollten sportliche Aktivitäten gelegt werden? Auf diese und weitere Fragen gibt Ihnen der Vortrag Antworten.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Gabriele Groß, Koordinatorin für Gesundheitsförderung, Region Hannover, Fachbereich Gesundheit, Team Prävention und Gesundheitsförderung
- Anmeldung:** ist erforderlich. 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

09.06.2021 MITTWOCH

Informationen am Mittwoch:

„Schlaganfall“ kann jeden treffen

Neue Erkenntnisse und Therapien

- 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
 Nach der Online-Veranstaltung 2020 zu diesem Thema, nun hoffentlich persönlich vor Ort.
 Es gibt kaum eine Familie, in der nicht Angehörige davon betroffen sind. Auch im Freundeskreis ist es immer wieder Thema und die Medien berichten regelmäßig. Diese Fülle an Informationen kann auch zur Verunsicherung beitragen.
 Wie kann man vorbeugen, welche neuen Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten gibt es?
- Referent:** Chefarzt Prof. Dr. med. Andreas Schwartz
- Ende:** 17:00 Uhr
- Anmeldung:** ist erforderlich. 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.

27.03.2021 SONNABEND

„HURRA, WIR LESEN NOCH!“

Der Poetry Slam zum Thema Zuversicht, Erfahrungsreichtum und (Über-) Lebensweisheit im Spiegel der Generationen

Dichterschlacht 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: 18:30 Uhr

Beginn: 19:00 Uhr

Schon vor der Corona-Krise lebte unsere Welt in sich ständig verändernden Zeiten. In Zeiten der zunehmend voranschreitenden Beschleunigung und nicht selten dramatischen Umbrüche. Zeiten, die alle Menschen und Altersgenerationen vor immer neue Herausforderungen, Aufgaben und Lebens- sowie Lösungsentwürfe stellten. Und die nicht zuletzt Erfahrungen hervorbrachten, die teilweise über die Generationen hinweg zwar weitergegeben werden konnten, nicht aber ohne immer wieder zur Disposition und Diskussion gestellt zu werden. Um zu neuen Entwicklungswegen und wichtigen – privaten, wie gesellschaftlichen – Neuanfängen zu führen.

Beim Poetry Slam „Hurra, wir lesen noch!“ unternehmen fünf Poet*innen aus dem deutsch-sprachigen Slam-Raum eine ebenso ernsthafte wie auch mutmachend-humorvolle literarische Bestandsaufnahme ihrer ganz persönlichen Entwicklungswege im Spiegel ihrer Generationen. Dabei wird zu klären sein, welche Zuversichten, Überzeugungen und Erfahrungen ihre Leben bisher prägten und in Zukunft vor dem Hintergrund der Corona-Erlebnisse prägen werden? Welche Wünsche und Vorstellungen haben sie für ihre und eine gemeinsame, generationenübergreifende Welt von morgen? Wie kann ein nachhaltiger Neubeginn nach dem gesellschaftlichen und emotionalen Nullstand gelingen? Und vor allem: welche Sicherheiten und Erfahrungsschätze aus der Vergangenheit helfen dabei – gerade auch im Hinblick auf die (Über-) Lebensweisheiten der älteren Generationen?

Ihre Erfahrungen und Überlebensweisheiten verhandeln die Poetry Slammerinnen und Slammer Tanja Schwarz, Klaus Urban und Tobias Kunze (alle Hannover). An ihre Aussageseite gesellen sich Eberhard Kleinschmidt (Braunschweig) und Sven Kamin (Wedel).

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 von „Notfalldosen“ für die älteren Bürger*innen in Hannover.

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

Ende: ca. 21:30 Uhr

Karten: sind erhältlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195; im Internet www.macht-worte.com und ggf. Restkarten an der Abendkasse.

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

in Kooperation mit „Macht Worte!“
- der hannoversche Poetry Slam

Mit freundlicher Unterstützung der STIFTUNG Sparda-Bank Hannover.

JANUAR BIS JUNI 2021

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/unsere-angebote.

- 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 2021

SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten

Anmerkung: Die Corona-Krise hat auch die vielfältigen Ausflugs-Aktivitäten im SoVD seit März 2020 nahezu komplett lahmgelegt. Die folgenden Hinweise erfolgen also in der Hoffnung, dass sich die Situation bei Erscheinen dieser Broschüre wieder normalisiert hat, bald normalisieren wird oder zumindest beherrschbar erscheint.

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.

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),
stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

20.02.2021 SONNABEND

Das Deutsche Auswandererhaus in Bremerhaven

- Treffpunkt: 08:00 Uhr Hauptbahnhof Hannover,
Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts
- Beginn: 08:20 Uhr mit der RE - Bahn nach Bremerhaven
- Im deutschen Auswandererhaus begeben wir uns auf eine packende Zeitreise. Wir erleben einen Auswanderer auf dem Weg nach Übersee. Man erhält die Chance, selber auf der Suche nach ausgewanderten Vorfahren zu gehen. 300 Jahre Auswanderungsgeschichte mit allen Sinnen erleben.
- 11:00 Uhr Beginn der Führung im Auswandererhaus, gemeinsames Mittagessen mit Großmutter-Eintopf und Getränke
- ca. 13:30 Uhr eigenständige Erkundung des Hauses. Möglichkeit das naheliegende Columbus-Center zu besuchen.
- Die Fahrt ist nicht barrierefrei.
- Rückfahrt: ab Bremen 16:28 Uhr
- Ankunft: in Hannover 18:38 Uhr
- Kosten: 33,50 € für Niedersachsenticket, Eintritt und Führung, gemeinsames „Großmutter-Eintopf-Essen“
- Anmeldung: erforderlich bis zum **04.02.2021**
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Niedersachsenticket wird von der Leitung organisiert
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)
Ihmeassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.:168-45195.

28.03.2021 – 01.04.2021

Die Gezeiten des Lebens – Auszeit für Senior*innen auf der Nordseeinsel Norderney

Sie möchten im Gespräch, bei Strandspaziergängen, Reflexionen über Texte oder anderen Aktivitäten die Lebensphasen bewusst wahrnehmen, die unterschiedlichen Lebensbereiche in den Blick nehmen, Ihre individuellen Bedürfnisse und Interessen als Senior*in für sich klären und nette Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation kennenlernen? Dann laden wir Sie ein zur Auszeit „Die Gezeiten des Lebens“ für Senior*innen auf der Nordseeinsel Norderney!

Die Auszeit findet im barrierefreien Caritas-Gästehaus Inseloase statt, das mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen ist. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern. Die gesamte Auszeit findet unter besonderen Hygienebestimmungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie statt. Die dann geltenden Bestimmungen werden zeitnah vor dem Seminar mitgeteilt.

Programm:

Ankommen und „Gezeiten“ wahrnehmen
Die vier Säulen des Lebens
Das Lebensphasen-Modell
Sich finden - Bedürfnisse und Interessen klären
Reflexion und Texte zu den Themen
Wochenresümee und Auswertung

- Anfahrt: individuell, bis 18:00 Uhr am 28.03.2021
Rückankunft: individuell, ab 11:00 Uhr am 01.04.2021
Gästehaus: barrierefreies Gästehaus Inseloase, Marienstr. 18, 26548 Norderney, www.caritas-norderney.de
Leitung: Antonia Heinrich, zertifizierte Stresstrainerin und Mediatorin
Kosten: Kursgebühr: 250,00 €, Unterkunft/Verpflegung (VP): 368,00 €
Anmeldung: Katholische Erwachsenenbildung Hannover, Clemensstr. 1, 30169 Hannover, Tel. 0511 16405-40, hannover@keb-net.de www.keb-hannover.de
Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung Hannover

15.04.2021 MITTWOCH

Die einzigartige Stadtkreuzfahrt in einem Bus der Cityhamburg-Riverbus Gesellschaft

An Land und im Wasser

- Treffpunkt:** 09:15 Uhr, Hauptbahnhof Hannover;
Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts
- Beginn:** 09:40 Uhr mit dem Metronom nach Hamburg
12:09 Uhr Weiterfahrt mit der U1 vom HBF Hamburg zur Haltestelle Meßberg
Kleiner Spaziergang zum Brooktor
Die einzigartige amphibische Stadtkreuzfahrt durch Hamburgs Speicherstadt, die mondäne Hafencity, den authentischen Stadtteil Rothenburgsort und den Elbpark Entenwerder sowie zur Oberelbe. Fahrtdauer beträgt etwa 70 Minuten zu Land und Wasser.
Gemeinsame Einkehr im Restaurant "Fleetschlösschen". (Selbstzahler)
Rückkehr zur Mönkebergstraße. Möglichkeit zum Spaziergang um die Innenalster oder Stadtbummel.
Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Rückfahrt:** ab Hamburg Hbf um 18:53 Uhr
- Ankunft:** in Hannover um 21:20 Uhr
- Kosten:** 39,00 € (Niedersachsenticket, und Fahrtkosten für den amphibischen Bus)
- Anmeldung:** erforderlich bis zum **01.04.2021**
- Leitung:** Andreas Goos
- Fahrkarten:** Hin- und Rückfahrt: Niedersachsenticket (wird von der Leitung organisiert)
- Veranstalter:** Kommunalen Senioren Service Hannover (KSH)

27.04.2021 DIENSTAG

Ein Tag in der Holsteinischen Schweiz

Abfahrt:	07:00 Uhr, ZOB
	Busfahrt nach Malente-Gremesmühlen. „Der Himmel hängt voller Schinken“. Führung in einer Schlachtereier und Schinkenräucherei. Es wird eine große Brotzeit mit Schinken, Wurst und Bauernbrot gereicht (vegetarisch bitte bei Buchung anmelden). Nachmittags findet eine 2-stündige 5-Seen-Fahrt mit dem Schiff statt.
Leitung:	Edelgard Sanetra
Kosten:	52,50 € (inkl. Schinkenräucherei und Seefahrt)
Rückankunft:	20:00 Uhr
Anmeldung:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195.
Veranstalter:	Fa. Meuter Reisen

11.05.2021 DIENSTAG

Eine süße Tour im Raum Mettingen

Abfahrt:	08:00 Uhr, ZOB
	Busfahrt zum Aarsee bei Ibbenbüren. Zeit für eine kleine Runde um den Aarsee (3,5 km). In Mettingen folgt eine Rundfahrt mit Gästeführerin, die dabei Witziges, Wissenswertes und Altertümliches über Mettingen und seinen Bewohnern zu berichten weiß. Im Anschluss daran wird ein Informationsfilm über Coppenrath & Wiese gezeigt. Eine gemütliche Kaffeetafel mit Leckereien aus dem Hause dieser Großbäckerei schließt sich an diesen Programmpunkt an.
Leitung:	Edelgard Sanetra
Kosten:	42,50 € (inkl. „Süßer Tour“)
Rückankunft:	19:00 Uhr
Anmeldung:	Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195.
Veranstalter:	Fa. Meuter Reisen

20.05.2021 DONNERSTAG

Thale und Rappbode-Talsperre / Hängebrücke

Treffpunkt: 8:15 Uhr Hannover ZOB

Abfahrt: 8:30 Uhr

Die Busfahrt führt nach Thale, einem der bekanntesten und beliebtesten Ausflugsziele im Harz. Von dort fahren wir bequem mit der Kabinen-Seilbahn auf den Hexentanzplatz. Genießen Sie den grandiosen Aus- und Weitblick. Nach einem kleinen Rundgang ist eine individuelle Mittagspause geplant.

Alternativ kann man mit dem Sessellift (optional 4,50 €) zur Rosstrappe auf- und abfahren. In imposanter Naturkulisse ist der sagenhafte Fußabdruck des Riesenpferdes zu bestaunen.

Anschließend Weiterfahrt zur Rappbode-Talsperre. Die im Mai 2017 neu eröffnete 458 m lange Hängebrücke Titan RT spannt sich neben der Talsperre in 100 m Höhe über das Tal – ein sicheres Erlebnis.

Die Eintrittskosten (5,00 €) sind vor Ort zu zahlen.!

Achtung: Diese Fahrt ist nicht barrierefrei.

Leitung: Angela Herrmann

Rückankunft: ca. 19:00 Uhr in Hannover

Kosten: 39,50 € (Busfahrt inkl. 4,40 € Seilbahn-Auffahrt)

Anmeldung: ist erforderlich bis zum **30.04.2021** beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195.

Veranstalter: Fa. Meuter Reisen

20.05.2021 DONNERSTAG

Tagestour:

Zum Rhododendron-Park in Bremen

- Treffpunkt: 08:55 Uhr, Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)
- Beginn: 09:20 Uhr mit RE - Bahn nach Bremen
Weiterfahrt mit der Stadtbahn zur Bürgermeister-Spitta-Allee.
15 Min. Fußweg zum Rhododendron-Park
ca. 11:30 Uhr 1,5 Std; fachliche Führung durch eines der weltgrößten Rhododendron-Sammlungen; dabei Besichtigung des Botanischen Gartens. Zeit zum Verweilen in den Gartenanlagen und Einkehr in das Gartenrestaurant "Bloom" möglich.
Gemeinsame Rückkehr zum Bahnhof
- Rückfahrt: ab Bremen Bahnhof 17:17 Uhr
- Ankunft: in Hannover Hbf: 18:38 Uhr
- Kosten: 15,00 € (Niedersachenticket, und Führung)
- Anmeldung: erforderlich bis zum **01.05.2021**
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt und Rückfahrt: Niedersachsenticket (wird von der Leitung organisiert)
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195

09.06.2021 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 Fachwerkbäude. 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: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmeassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)
Tel.: 168-45195

04.01.2021 MONTAG

Gesprächsgruppe für Menschen, die um ihre/n Partner*in trauern

- Treffpunkt:** Haus der Diakonie, Burgstr. 10
(Stadtbahn 3, 7 u. 9; Station „Markthalle“ oder 10 u. 17; Haltestelle „Steintor“)
- Beginn:** 16:00 Uhr
In der Gesprächsgruppe können sich Menschen, die ihre/n Partner*in verloren haben, intensiv gemeinsam mit anderen Betroffenen mit der eigenen Trauer auseinandersetzen.
- Weitere Termine:** Bis Ende März sind noch **6 Termine** geplant. Von Ende April bis Ende Juni finden weitere 5 Treffen statt.
- Begleitung:** Hedda Beißner
- Ende:** 17:30 Uhr
- Kosten:** keine (Wir freuen uns aber über Spenden!)
- Anmeldung:** Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt und eine Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Veranstalter:** Diakonisches Werk, Infos: Tel. 36 87 – 119

08.01.2021 FREITAG

Gesprächsgruppe für Mütter, die um ihre erwachsenen Kinder trauern

- Treffpunkt:** Haus der Diakonie, Burgstr. 10
(Stadtbahn 3, 7 u. 9; Station „Markthalle“ oder 10 u. 17; Haltestelle „Steintor“)
- Beginn:** 10:00 Uhr
In der Gesprächsgruppe haben Frauen, die um ihre erwachsenen Kinder trauern, die Möglichkeit, sich austauschen und dabei ihre Trauer zu bearbeiten.
- Weitere Termine:** **05.02., 12.03., 09.04., 07.05. und 04.06.2021**
- Begleitung:** Denise Rose und Hedda Beißner
- Ende:** 11:30 Uhr
- Kosten:** keine (Wir freuen uns aber über Spenden!)
- Anmeldung:** Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt und eine Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Veranstalter:** Diakonisches Werk, Infos: Tel. 36 87 – 119 oder 36 87 – 154.

14.01.2021 DONNERSTAG

Trauercafé „Lichtblick“

- Treffpunkt:** Haus der Diakonie, Burgstr. 10
(Stadtbahn 3, 7 u. 9; Station „Markthalle“
oder 10 u. 17; Haltestelle „Steintor“)
- Beginn:** 14:30 Uhr
- Das Trauercafé ist ein Treffpunkt für Menschen, die um einen An- oder Zugehörigen trauern. Bei einer Tasse Kaffee und/oder Tee kann man sich mit anderen Betroffenen über die veränderte und oftmals schwierige Lebenssituation austauschen, aber auch über andere Themen sprechen. Zusätzlich steht eine Trauerbegleiterin für Gespräche zur Verfügung.
- Neben den verschiedenen Gruppenangeboten für Trauernde bietet das Diakonische Werk auch Trauer-einzelberatung und – begleitung an.
- Begleitung:** Team Diakonie Trauerbegleitung
- Ende:** 16:00 Uhr
- Anmeldung:** Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt und eine Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Kosten:** Spenden sind erwünscht.
- Veranstalter:** Diakonisches Werk, Infos: Tel. 36 87 – 119

27.01.2021 MITTWOCH

Der Mittwochsspaziergang für trauernde Frauen

- Treffpunkt: Nordufer / Fackelträger am Maschsee
(Bus 100 oder 200; Haltestelle „Maschee / Sprengelmuseum“ oder „HDI Arena“)
- Beginn: 15:00 Uhr
- Ofdmals fällt es schwer alleine spazieren zu gehen – ganz besonders, wenn man einen lieben Menschen verloren hat. Bei dem 1-stündigen Spaziergang kann man über die Trauer und andere Dinge sprechen. Bei extremen Wetterlagen muss der Spaziergang leider ausfallen. Zusätzlich findet noch monatlich ein Montagsspaziergang und eine Sonntagswanderung statt.
- Weitere Termine: **24.02., 24.03., 28.04., 26.05. und 23.06.2021**
- Begleitung: Susanne Gerasch und Heidrun Schnieder
- Ende: ca. 16:00 Uhr
- Kosten: keine
- Anmeldung: Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt und eine Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Veranstalter: Diakonisches Werk, Infos: Tel. 36 87 – 119.

07.01.2021 DONNERSTAG

Stadt- Kurztour

- Treffpunkt: 09:45 Uhr, Haltestelle „Küchergarten“,
Stadtbahnlinie 10
- Beginn: 10:00 Uhr
Wanderung, entlang der Leine nach Marienwerder.
ca. 10 km (Einkehr am Schluss vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hin-und Rückfahrt Ticket Zone Hannover
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

20.01.2021 MITTWOCH

Kurztour

- Treffpunkt: 09:30 Uhr, Endpunkt „Empelde“ Stadtbahnlinie 9
- Beginn: 09:40 Uhr, mit dem Bus - Linie 510 nach Benthe
Wanderung von Benthe entlang dem Benter Berg
nach Ahlem, ca. 10 km. (Einkehr vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt: Ticket Zone Umland
Rückfahrt: Ticket Zone Hannover
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

29.01.2021 FREITAG

Halbtagestour

- Treffpunkt: 09:50 Uhr, Haltestelle „Stadtfriedhof Lahe“ der
Stadtbahnlinie 3
- Beginn: 10:00 Uhr
Wanderung über Varrelheide, der Niederhäger Bau-
ernschaft, nach Isernhagen, ca 11 km (Einkehr
vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt: Ticket Zone Hannover
Rückfahrt: Ticket Zone Umland
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

04.02.2021 DONNERSTAG

Wander-Tour:

Rund um Bad Bevensen

- Treffpunkt: 09:15 Uhr, Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts)
- Beginn: 09:40 Uhr mit dem Metronom nach Bad Bevensen
11:09 Uhr: Wanderung ab Bahnhof Bad Bevensen,
zum Teil entlang der Ilmenau und dem Elbe-Seiten-
kanal durch Wald und Heide rund um die Stadt,
ca. 12 km, gemeinsame Einkehr (Selbstzahler)
Zeit zur Altstadtbesichtigung / Kurpark
- Rückfahrt: 16:48 Uhr ab Bad Bevensen
- Ankunft: 18:14 Uhr in Hannover
- Kosten: 9,00 € (Niedersachsenticket)
- Leitung: Andreas Goos
- Anmeldung: erforderlich bis **31.01.2021**
- Fahrkarten: Hin- und Rückfahrt Niedersachsenticket
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)
Ihmeassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195.

17.02.2021 MITTWOCH

Kurztour

- Treffpunkt: 10:00 Uhr, Haltestelle "Pappelwiese",
Stadtbahnlinie 7
- Beginn: 10:10 Uhr, Wanderung durch den Misburger Wald,
dem Heideviertel und dem Tiergarten nach
Kirchrode, ca. 10,5 km (Einkehr im Bambusgarten
vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hin- und Rückfahrt: Ticket Zone Hannover (A)
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover

26.02.2021 FREITAG

Stadt-Halbtagestour

- Treffpunkt: 09:40 Uhr, Haltestelle "Döhrener Turm",
Stadtbahnlinien 1 und 2
- Beginn: 09:50 Uhr: Wanderung durch die Eilenriede nach
Kleefeld und der List, ca. 11,5 km,
(Einkehr vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt und Rückfahrt: Ticket Zone Hannover (A)
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

04.03.2021 DONNERSTAG

Kurztour

- Treffpunkt: 09:30 Uhr, Endpunkt „Ahlem“, Stadtbahnlinie 10
- Beginn: 09:40 Uhr mit der Buslinie 570 nach Döteburg
Wanderung von Döteburg durchs Großes Holz,
Ditterke, nach Gehrden, ca. 11,5 km (Einkehr zum
Schluss vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt: Ticket Zone Umland (B)
Rückfahrt: Ticket Zone Umland (B)
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

16.03.2021 DIENSTAG

Tagestour:

Wanderung von Bad Fallingbostal nach Soltau

- Treffpunkt: 09.30 Uhr, Hauptbahnhof Hannover,
Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts
- Beginn: 09:51 Uhr mit der RE-Bahn nach Bad Fallingbostal
10:43 Uhr Wanderung vorbei am Lönsgrab, durch
die Lüneburger Heide nach Soltau, ca. 12 km (Ein-
kehr vorgesehen)
Zeit zur Besichtigung der Altstadt / Einkaufsbummel
- Rückfahrt: 16:59 Uhr ab Soltau
- Ankunft: in Hannover Hbf. 18:08 Uhr
- Anmeldung: erforderlich bis zum **10.03.2021**
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Niedersachsen-Ticket wird von der Leitung besorgt,
- Kosten: 9,00 € sind bei der Anmeldung zu bezahlen
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Str.)

23.03.2021 DIENSTAG

Halbtagestour

- Treffpunkt: 09:00 Uhr, Stadtbahnhaltestelle "Steintor" stadtein-
wärts
- Beginn: 09:09 Uhr mit der Stadtbahnlinie 5 nach Anderten,
weiter mit der Buslinie 370 nach Höver.
Wanderung über Holzwassen - Bockenerholz,
vorbei an Wülfenerode nach Kronsberg ca. 12 km
(Einkehr im „Kytaro“ vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt: Ticket Zone Umland (B)
Rückfahrt: Ticket Zone Hannover(A)
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

08.04.2021 DONNERSTAG

Kurztour

- Treffpunkt: 09:30 Uhr, Stadtbahnhaltestelle „Papenwinkel“, Stadtbahnlinie 2
- Beginn: 09:40 Uhr
Wanderung vorbei am Silbersee, Wietzeblick, der neuen Bult, nach Langenhagen, ca. 10,5 km. (Einkehr vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hinfahrt: Ticket Zone Hannover (A)
Rückfahrt: Ticket Zone Umland(B)
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover

21.04.2021 MITTWOCH

Halbtagestour

- Treffpunkt: 09:25 Uhr; Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August-Platz; rechts)
Mit S-Bahn nach Ehlershausen
Wanderung von Ehlershausen, vorbei an der Bockwindmühle Hänigsen nach Otze, ca. 12 km (Einkehr vorgesehen)
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hin- und Rückfahrt: Ticket Zone Region (C)
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)

06.05.2021 DONNERSTAG

Halbtagestour: Zur Wollgrasblüte

- Treffpunkt:** 09:15 Uhr, Hannover Hauptbahnhof
(Eingangshalle, Ernst-August-Platz, rechts)
09:28 Uhr mit der S1 nach Wunstorf
mit der Buslinie 710 nach Großheidorn
Wanderung entlang dem Steinhuder Meer an
der Ostseite zur Alten Moorhütte
Am Wegesrand blüht das Wollgras, ein toller
Anblick, 11,5 km
(Einkehr in der Alten Moorhütte vorgesehen)
- Leitung:** Andreas Goos
- Fahrkarten:** Hin- und Rückfahrt: Ticket Zone Region (C)
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)

18.05.2021 DIENSTAG

Halbtagestour: Zum Vermehrungsgarten / Ricklingen

- Treffpunkt:** 09:30 Uhr Stadtbahnhaltestelle „Brabrinke“,
Stadtbahnlinie
- Beginn:** 09:40 Uhr Wanderung durch die "Leinemarsch",
durch die Döhrener Masch, vorbei an den Ricklinger
Kiesteichen nach dem VERMEHRUNGSGARTEN an
den Bauernwiesen.
12:30 Uhr, Führung durch den Vermehrungsgarten
mit Frau Stock, Kleine Pflanzen, Samen und Honig
können erworben werden. Es wird um eine kleine
Spende für dieses ehrenamtliche Objekt gebeten.
13:30 Uhr weiter geht's zur Haltestelle „Beeke-
straße“, ca. 8,5 km
(Gemeinsame Einkehr vorgesehen)
- Leitung:** Andreas Goos
- Fahrkarten:** Hinfahrt Ticket Zone Hannover (A)
Rückfahrt: Ticket Zone Hannover (A)
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)

27.05.2021 DONNERSTAG

Halbtagestour:

Zu den Spargelfeldern in Fuhrberg

- Treffpunkt: 09:20 Uhr, Hauptbahnhof Hannover
(Eingang Ernst-August-Platz, rechts)
- Beginn: 09:40 Uhr mit der RE nach Großburgwedel /
Bahnhof
Wanderung über Kleinburgwedel, dem Tonnermoor
nach Fuhrberg, ca.11 km. Besuch des Spargelhof
Heuer, ca. 13:00 Uhr: Möglichkeit zum Mittagessen
(Selbstzahler)
und Besuch des Hofladens, ca. 11 km
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hin- und Rückfahrt: Ticket Zone Region (C)
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)
Ihmeassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-45195

22.06.2021 DIENSTAG

Halbtagestour:

Zum Fricke Erdbeer-Cafe am See

- Treffpunkt: 11:45 Uhr Stadtbahn-Haltestelle
„Schünemannplatz“, Linie 3 / 7 u. 17
Wanderung entlang der Ihme, durch das Ricklinger
Holz zum Erdbeerhof Fricke. (ca. 1 bis 1,5 Std. Zeit
zum Erdbeerpflücken oder Besuch im Cafe) weiter
geht's zur Endhaltestelle „Wettbergen“ (Erdbeer-
pflücker*innen, bitte ein Behältnis mitbringen).
ca 11,5 km
- Leitung: Andreas Goos
- Fahrkarten: Hin- und Rückfahrt Ticketzone Hannover (A)
- Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover

29.06.2021 DIENSTAG

Halbtagestour

Treffpunkt:	09:00 Uhr Hauptbahnhof Hannover Eingangshalle Ernst-August-Platz, rechts
Beginn:	09:22 Uhr mit der Stadtbahnlinie 2 zur „Eichstraße“ Wanderung durch die Leinemarsch bei Laatzen und Rethen, ca. 12 km (Einkehr im Dachwiesenhaus vorgesehen).
Leitung:	Andreas Goos
Fahrkarten:	Hinfahrt Ticketzone Umland (B) Rückfahrt Ticketzone Hannover (A)
Veranstalter:	Kommunaler Seniorenservice Hannover

12.09. BIS 18.09.2021

Busreise: Bodensee

	Sie wohnen in einem Hotel mit Halbpension im Raum Tettngang, von dort aus Tagestouren: - Inselstadt Lindau - Klosterbibliothek St. Gallen - Meersburg und Annette von Droste-Hülshoff - Blumeninsel Mainau - Salem und das Weingut Markgraf von Baden
Leitung:	Karl-Reinhard Prieber, Pastor i.R.
Kosten:	1.240,00 € p. P. im Doppelzimmer, EZ Zuschlag: 160,00 €
Anmeldung:	bis zum 10.02.2021 beim Diakonischen Werk, Tel.: 3687-116 oder bei K.-R. Prieber, Tel.: 49 57 13
Veranstalter:	Omnibusbetrieb H. Meuter

Januar 2021		Seite
1. Halbjahr 2021	Katholische Erwachsenenbildung Hannover	20
1. Halbjahr 2021	Stadtakademieprogramm	21
1. Halbjahr 2021	Gesundheitsthemen: Hören – Fragen – Ausprobieren	22
1. Halbjahr 2021	Gemeinsam statt einsam	25
1. Halbjahr 2021	Gemeinsam unterwegs – Gruppenangebote für Senioren	51
1. Halbjahr 2021	SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten	52
1. Halbjahr 2021	Generationenfilm	2
Frühjahr 2021	Lebensträume: Einmal RTL-Fernseh- redakteur*in sein	26
Sommersem. 2021	Studieren für jung und alt	23
Sommer 2021	Sommer-Uni	24
04.01.2021	Die aktuelle Runde	14
04.01.2021	Gesprächsgruppe Trauer um ihre/n Partner*in	60
07.01.2021	Stadt-Kurztour	63
07.01.2021	Ihme-Kino	3
08.01.2021	Gesprächsgruppe für trauernde Mütter	60
08.01.2021	Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl	27
11.01.2021	Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie macht man das?	33
14.01.2021	Trauercafé Lichtblick	61
20.01.2021	Kurztour	63
20.01.2021	Qigong - 8 Brokate (Kurs 1)	28
27.01.2021	Der Mittwochsspaziergang für trauernde Frauen	62
27.01.2021	Informationen am Mittwoch: Wohngeld für Senior*innen	34
29.01.2021	Halbtagestour	63

Februar 2021		Seite
04.02.2021	Wander-Tour: Rund um Bad Bevensen	64
09.02.2021	Digitale Kommunikation	35
10.02.2021	Essen ist Genuss – auch im Alter	36
15.02.2021	Bestattungsvorsorge	37
15.02.2021	HISTORICA – CHARLES DICKENS	4
16.02.2021	Länger lebt der Laptop mit Linux	37
17.02.2021	Kurztour	64
17.02.2021	Informationen am Mittwoch: Irrtümer im Erbrecht	38
20.02.2021	Das Deutsche Auswandererhaus in Bremerhaven	53
23.02.2021	Vorsorgevollmachten	39
24.02.2021	Eröffnungsveranstaltung: Neuer „Digital-Kompass Standort“	15
26.02.2021	Stadt-Halbtagestour	65
März 2021		
01.03.2021	Lebensmittel online kaufen - eine Alternative?	40
02.03.2021	Kurz erklärt: Smartphone und Tablet	41
03.03.2021	Geschichte der Schaumburger Trachten	9
04.03.2021	Kurztour	65
08.03.2021	Zeitreise: Claudia Fyrnihs: Die Radio-Stimme der Stadt	16
10.03.2021	Informationen am Mittwoch: Die Heilkraft der Gewürze	42
13.03.2021	Tanzparty	29
15.03.2021	Demenz bewegt	5
15.03.2021	HISTORICA – MICHELANGELO BUONAROTTI	6
16.03.2021	Tagestour: Wanderung von Bad Fallingbostal nach Soltau	66
16.03.2021	Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz	43
17.03.2021	Hinter den Kulissen: Neue digitale Druckwelten	10
23.03.2021	Halbtagestour	66
25.03.2021	Hinter den Kulissen: HNO-Klinik der MHH	11
27.03.2021	„HURRA, WIR LESEN NOCH!“ - Der Poetry Slam	49
ab 28.03.2021	Die Gezeiten des Lebens	54

April 2021		Seite
06.04.2021	Ehrenamtliche gesetzliche Betreuung	43
08.04.2021	Kurztour	67
12.04.2021	Zeitreise: Oberschuldirektor Carsten Hüge	17
15.04.2021	Die einzigartige Stadtkreuzfahrt	55
21.04.2021	Halbtagestour	67
21.04.2021	Philosophieren mit Senioren	18
21.04.2021	Hannover neu entdecken: Die Eilenriede	7
21.04.2021	Achtsam ist heilsam - Meditation für Senioren	30
21.04.2021	Informationen am Mittwoch: Vermeidung von Konflikten	44
23.04.2021	Streifzüge: Der Lindener Berg	7
27.04.2021	Ein Tag in der Holsteinischen Schweiz	56
27.04.2021	Hanna Legatis – Klartext: Verödung unserer Innenstädte?	45
28.04.2021	Qigong - 8 Brokate (Kurs 2)	31
29.04.2021	Hinter den Kulissen: Dienstleister für Veranstaltungstechnik	12
Mai 2021		
04.05.2021	Denk-Pfad© Hannover	46
05.05.2021	Informationen am Mittwoch: Schutz vor extremer Sommerhitze	47
06.05.2021	Halbtagestour: Zur Wollgrasblüte	68
06.05.2021	Hinter den Kulissen: Beim „Superfly Airsports Hannover“	13
07.05.2021	Streifzüge: Der Lindener Berg	8
11.05.2021	Süße Tour Mettingen	56
18.05.2021	Halbtagestour: Zum Vermehrungsgarten / Ricklingen	68
20.05.2021	Thale und Rappbode-Talsperre / Hängebrücke	57
20.05.2021	Tagestour: Zum Rhododendron-Park in Bremen	58
27.05.2021	Halbtagestour: Zu den Spargelfeldern in Fuhrberg	69

Juni 2021		Seite
09.06.2021	Hann. Münden	59
09.06.2021	Informationen am Mittwoch: „Schlagenfall“ kann jeden treffen	48
22.06.2021	Halbtagestour: Zum Frickes Erdbeer-Cafe am See	69
23.06.2021	9. Lange Tafel des Generationendialogs	32
29.06.2021	Halbtagestour	70
30.06.2021	Der Ihme-Salon: Ehemaliger Vizekanzler Franz Müntefering	19
<hr/>		
Vorschau 2. Halbjahr 2021		
<hr/>		
12.09. bis		
18.09.2021	Busreise: Bodensee	70
<hr/>		

Nähere Auskunfte 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 Veranstaltungskalender sind wir aufgeschlossen.

Anregungen zum Programm nimmt

Jürgen Mai, Tel.: 168-4 51 95

oder per E-mail:

57-veranstaltungsmanagement@

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: 57-infothek@hannover-stadt.de

Redaktion:

Jürgen Mai

Gestaltung:

Volkmann Grafik-Design

www.seniorenberatung-hannover.de