

VERANSTALTUNGEN

**FACHBEREICH
SENIOREN**

22

**AKTIV DURCH DAS
2. HALBJAHR 2022**

Landeshauptstadt
Hannover

**HAN
NOV
ER**

Guten Tag,

die erste Jahreshälfte von 2022 liegt weiterhin mit vielen Einschränkungen hinter uns. Trotz allem hoffen wir, dass Sie den Zeitraum vom 01.07. bis zum 31.12.2022 aktiv gestalten können. In diesem Programm finden Sie wieder zahlreiche Anregungen.

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

Von Informationsveranstaltungen über Tagesausflügen und Firmenbesichtigungen bis hin zu Kultur- und Bildungsangeboten haben Sie die Möglichkeit, eine bunte Palette zu nutzen. Viele Akteure und Organisationen, wie z. B. 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 interessantesten Veranstaltungen erleichtern.

Das Programm für das erste Halbjahr 2023
liegt im Dezember 2022 vor.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Witterungsbedingt oder aus organisatorischen Gründen können kurzfristig Veranstaltungen ausfallen.

Für Text und Inhalt sind die jeweiligen Veranstalter verantwortlich.

WICHTIGE HINWEISE FÜR VERANSTALTUNGEN DES KSH:

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



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

Die Anmeldung und Kartenreservierung beginnen am

16. Juni 2022 um 8:30 Uhr

Achtung! Bedingt durch die aktuelle Situation können sich Änderungen bei der Kartenabholung und -bezahlung ergeben.

Ausstellungen, Kultur und Geschichte	2
Besichtigungen	11
Erfahrungsaustausch und Diskussion	12
Erwachsenenbildung	17
Geselligkeit und Aktivitäten	19
Informationen	29
Reisen und Tagestouren	61
Wanderungen	68
Auf einen Blick: Chronologische Übersicht aller Veranstaltungen	69
Veranstalter	72
Not- und Krisensituationen	73

NOCH BIS 31.08.2022

Elemente

- Foto-Ausstellung der Fotogruppe „Blende 30451“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

07.07.2022 DONNERSTAG

Ihme-Kino:

Aktuelle und ältere Kinofilme

- Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Einlass: 15:15 Uhr
- Filmstart: 15:45 Uhr
- Jeden ersten Donnerstag im Monat werden anspruchsvolle und heitere Filme gezeigt, die auch für Senioren interessant sind.
- Weitere Termine: Sommerpause im **August, 01.09., 06.10., 03.11. und 01.12.2022**
- Leitung: Peter Görlich
- Vertreter: Udo Treuer
- Eintritt: frei
- Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis
- Anmeldung: ist erforderlich
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195

24.08.2022 MITTWOCH**Hannover neu entdecken:
Der Georgengarten**

- Treffpunkt:** Eingangstor Georgengarten am Königsworther Platz
(Buslinien 100/200 und Stadtbahnlinien 4 und 5,
Haltestelle/U-Station „Königsworther Platz“)
- Beginn:** 17.00 Uhr
Ein Landschaftsgarten im Schatten des benachbar-
ten Großen Gartens. Natürlichkeit, die geplant
wurde, Gebäude, Denkmäler, Kunstwerke,
Geschichte und die Natur in ihrer Schönheit und
Pracht. Das alles sehen und erleben wir auf einem
informativen Spaziergang.
- Referent:** Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Endpunkt:** Milchhäuschen/Kiosk am Großen Garten
- Kosten:** 5,00 € (sind bereits bei der Anmeldung zu zahlen)
- Anmeldung:** ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße,
Tel.: 168-42345.

01.09.2022 DONNERSTAG**Streifzüge:
Der Lindener Berg**

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

15.09.2022 BIS 28.02.2023

FARBRAUSCH

Acrylbilder der ‚Maltreffer‘ Bothfeld

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

„Maltreffer“ nennen sich die Maler*innen, die seit einigen Jahren von der Künstlerin & Designerin Katharina Lob im Kulturtreff Bothfeld in Acrylmalerei unterrichtet werden.

Ihre Bildsprache und Techniken sind so individuell und ausdrucksstark, dass das Zusammenspiel ihrer Werke einen wahren „Farbrausch“ ergibt.

Vom klassischen Stillleben bis zu abstrakten Landschaften variieren die Bildmotive in unterschiedlichen Formaten. Gemeinsam haben sie die Leidenschaft für das Medium Farbe – mal ganz zart auf die Leinwand gebracht, mal mit kräftigen Schwüngen eines Pinsels oder Spachtels.

Es stellen aus: Margaret Burian, Elke Mahlke-Franken, Günther Mahlke, Anne Mansbrügge, Traudel Pretzell, Heide Szangolies, Irmtraud Wehn, Uta Wirtz, Antje Zeuske und Katharina Lob

Vernissage: Donnerstag, **29.09.2022** um 16.00 Uhr.

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

15.09.2022 DONNERSTAG

Streifzüge:

Die Anfänge der Industrialisierung Lindens

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

19.09.2022 MONTAG

*Nachholtermin, nachdem der Vortrag am 14.02.2022
situationsbedingt ausfallen musste!*

HISTORICA: Menschen, die Geschichte schrieben JACK LONDON

- Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18
Buslinien 123/124 Haltestelle „Lerchenfeldstraße“
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Er gilt als einer der bekanntesten Verfasser eines typischen Abenteuerromans zum Ende des 19. und Beginn des 20. Jahrhunderts. In seinen Romanen beschreibt er den arktischen Norden Nordamerikas („Lockruf des Goldes“) ebenso wie die raue Seefahrt auf den Ozeanen dieser Welt („Der Seewolf“). Seine Werke wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt und durch die späteren Verfilmungen gelangten seine Werke zu weltweitem Ruhm. Weniger bekannt ist sein politisches Engagement zugunsten der unteren Schichten der Gesellschaft. Zu seinen Lebzeiten war Jack London der erfolgreichste Autor der Welt.
- JACK LONDON gehört zweifelsohne zu den bekanntesten Schriftstellern des endenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts. In seinen Romanen beschreibt er die weite Welt der Ozeane genauso wie eine weitgehend unberührte Wildnis. Was für ein Mensch war JACK LONDON? Woher nahm er seine Ideen? Welches war seine Sicht auf die Welt und die Menschen? Was war das Besondere an seinen Romanen? An diesem Abend werden wir anhand von vielen Hörbeispielen und Filmausschnitten einen Einblick in sein Leben und Schaffen bekommen.
- Zum 83. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. Im Mittelpunkt dieses Informationsabends stehen die Romane von Jack London.
- Leitung:** Alfred Grobbel
- Dauer:** bis 20.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Anmeldung:** Die Corona-Situation im Herbst 2022 ist schlecht einzuschätzen. Eine Anmeldung ist deshalb aufgrund von eventuellen erneuten Corona-Bestimmungen erforderlich.
- Veranstalter:** DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN,
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18, Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

29.09.2022 DONNERSTAG

Streifzüge:

Der Küchengarten – gestern und heute

- Treffpunkt:** Stadtbahnhaltestelle Linie 9 „Nieschlagstraße“
(Buslinie 100/200, Haltestelle: „Nieschlagstraße“)
- Beginn:** 16.00 Uhr
300 Jahre Küchengarten: geschichtliche Hintergründe, wo stand eigentlich der Küchengarten Pavillon? Was ist heute hier los?
- Leitung:** Anna Elisabeth Papen
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Anmeldung:** erforderlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover. Bei der Anmeldung sind 5,00 € zu zahlen, die bei Teilnahme erstattet werden.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße,
Tel.: 168-42345.

17.10.2022 MONTAG

HISTORICA: Menschen, die Geschichte schrieben EDVARD GRIEG

- Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18
(ehemals Wülfeler Str. 60 A)
Buslinien 123/124, Haltestelle „Lerchenfeldstraße“
- Beginn:** 18.30 Uhr
- Er ist der bekannteste Komponist seines Landes Norwegen und ist in seiner Heimat überaus populär. Geboren im 19. Jahrhundert und gestorben zu Beginn des 20. Jahrhunderts wird seine Musik weit über die Grenzen seines Landes hinaus auch heute noch gespielt. Die „Morgenstimmung“ aus der „Peer-Gynt-Suite“ kennt nahezu jeder und gehört zu den weltweit beliebtesten Musikstücken überhaupt. Er ließ sich von der traditionellen Volksmusik seiner norwegischen Heimat inspirieren und sorgte so dafür, dass diese unvergessen bleibt. EDVARD GRIEG gehört zu den meistgespielten Komponisten aller Zeiten. Vor allem die „Peer-Gynt-Suiten“ machten ihn berühmt. Doch es sind nicht die einzigen Werke dieses großen Künstlers. Was für ein Mensch war Edvard Grieg? Welche Werke hat er uns hinterlassen und was zeichnen diese aus?
- Zum 85. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. An diesem Informationsabend werden wir uns mit dem großen norwegischen Komponisten Edvard Grieg und seiner vielfältigen Musik beschäftigen.
- Leitung:** Alfred Grobbel
- Dauer:** bis 20:00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Anmeldung:** Die Corona-Situation im Herbst 2022 ist schlecht einzuschätzen. Eine Anmeldung ist deshalb aufgrund von eventuellen erneuten Corona-Bestimmungen erforderlich.
- Veranstalter:** DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN,
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

14.11.2022 MONTAG**HISTORICA:****Menschen, die Geschichte schrieben****MARGARET THATCHER**

- Treffpunkt:** An der Weidenkirche 18
(ehemals Wülfeler Str. 60 A)
Buslinien 123/124, Haltestelle „Lerchenfeldstraße“
- Beginn:** 18.30 Uhr
- Sie war die erste und bislang einzige Premierministerin Großbritanniens. Von ihren Anhängern wird sie noch heute verehrt und von ihren Gegnern bis heute gehasst. Die konservative Politikerin, der man den Titel „Eiserne Lady“ verlieh, strift schon früh für ihre Ideen und setzte diese dann weitgehend um als sie 1979 zur Premierministerin gewählt wurde. In ihrer Regierungszeit verbuchte England große wirtschaftliche Erfolge. Andererseits stieß ihr harter Kurs auf großen Widerstand. Der der deutschen Wiedervereinigung stand sie sehr kritisch gegenüber, lenkte dann jedoch ein.
- MARGARET THATCHER gehört bis heute zu den bekanntesten Politikerinnen der Welt. Noch viele Jahre nach ihrem Tod löst sie einerseits Bewunderung andererseits große Gegnerschaft aus. Was für ein Mensch war Margaret Thatcher und was zeichnete sie aus? Was waren ihre Ideen? Warum bekam sie den Beinamen „Eiserne Lady“?
- Zum 86. Mal stellt Herr Alfred Grobbel historische Personen vor. An diesem Informationsabend werden wir uns mit der „Eisernen Lady“ von Großbritannien beschäftigen und genauer hinter das bekannte Bild dieser bis heute umstrittenen Politikerin schauen.
- Leitung:** Alfred Grobbel
- Dauer:** bis 20:00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Anmeldung:** Die Corona-Situation im Herbst 2022 ist schlecht einzuschätzen. Eine Anmeldung ist deshalb aufgrund von eventuellen erneuten Corona-Bestimmungen erforderlich.
- Veranstalter:** DIAKOVERE ANNASTIFT LEBEN & LERNEN
Wohn- und Betreuungsbereich, Tag-Werke
An der Weidenkirche 18
Tel.: 8603-585
alfred.grobbel@diakovere.de

29.08.2022 MONTAG

Hinter den Kulissen:

Tonstudio und Eventorganisation

- Treffpunkt:** Tonstudio Tessmar, Reinhold-Schleese-Str. 24
(Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Wiesenaue“ oder
Buslinie 135, Haltestelle „Umlandstr.)
- Beginn:** 15:00 Uhr
Die Besucher*innen erhalten einen Einblick zum
aktuellsten technischen Stand bei Musikproduktio-
nen im Studio und in einem Konzertsaal mit einzig-
artiger Akustik und Optik. Am Beispiel von kleinen
Probeführungen wird die praktische Umsetzung
deutlich gemacht.
- Dauer:** bis ca. 17:00 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:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße,
Tel.: 168-42345.

04.07.2022 MONTAG**Die aktuelle Runde****Diskussionsrunde zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen der vergangenen Woche**

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum in den „Ver.di-Höfen“/
Raum wechselnd, bitte beachten sie die Aushänge
(Bildschirm), Goseriende 10
(U-Station und Haltestelle „Steintor“)

Beginn: 10:30 Uhr

Menschen mit Lebenserfahrung kommen einmal wöchentlich zusammen, um gemeinsam gesellschaftspolitische, kulturelle und lokale Themen zu analysieren und zu diskutieren.

Auf der Grundlage ihrer Lektüre (Tageszeitungen, Journale, Internetrecherche), werden verschiedene Themenvorschläge von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eingebracht und abgestimmt.

In den letzten Monaten wurden unter anderen 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*innen interessante, vielseitige, spannende und kontroverse Diskussionen.

Gelegentlicher Besuch wie dauerhafte Teilnahme ist möglich, engagierte Diskussion und aufmerksames „Nur-Hören“ ebenfalls. Dieses kostenlose Angebot der Erwachsenenbildung des KSH ist ein Forum, sich auf unterhaltsame Art eine Meinung zu bilden und bei einem Kaffee im Anschluss interessante neue Menschen kennen zu lernen.

Dauer: 90 Minuten

Weitere

Termine: **jeweils montags** (auch sporadische Teilnahme möglich)

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

Kosten: keine

Anmeldung: ist nicht erforderlich

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

20.07.2022 MITTWOCH

Nachholtermin

Der Ihme-Salon

Unser Gast: Susanne Mischke

Autorin der „Hannover-Krimis“

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

Beginn: 15:00 Uhr

Susanne Mischke wurde 1960 in Kempten geboren und lebte längere Zeit in und um Hannover. Sie war mehrere Jahre Präsidentin der »Sisters in Crime« und erschrrieb sich mit ihren fesselnden Kriminalromanen eine große Fangemeinde.

Die Autorin wird aus dem neuen Band ihrer erfolgreichen Hannover-Krimis um Kommissar Völxen lesen: In „Eiskalt tanzt der Tod“ (Piper) muss der Ermittler den Mord an einem argentinischen Tangolehrer aufklären. Im Anschluss beantwortet sie gerne Fragen aus dem Publikum und signiert Bücher.

Ende: gegen 16:30 Uhr

Referentin Susanne Mischke, Autorin von „Hannover-Krimis“

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

Der Eintritt ist frei.

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

11.10.2022 DIENSTAG

Hanna Legatis – Klartext:

Klartext: Verhindert Digitalisierung die Einsamkeit?**Ein Thema – Zwei Expert*innen – 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“)
Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de und unter Tel.: 0511/168 2345.

Beginn: 15:00 Uhr

Einsamkeit und Isolation war auch schon vor Corona eine viel beachtete Problematik. Großbritannien hat nicht ohne Grund ein „Einsamkeits-Ministerium“. Während der COVID 19 Pandemie ermöglichte die digitale Technik vielen Menschen den einzigen Kontakt zu anderen. Inzwischen haben auch viele Ältere die Technik und das Wissen für die digitale Kommunikation. Bequem vom Sessel Einkäufe erledigen oder mit Freunden chatten. Auch jüngere Menschen „sparen“ den Weg zu den Großeltern und treffen sich online mit ihnen.

Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen? Droht eine noch stärkere Isolation oder werden Kontakte durch die Digitalisierung aufrecht gehalten oder erst ermöglicht? Kann Einfluss genommen werden?

Ende: 16:30 Uhr

Expert*innen: **Anita Christians-Albrecht**, Pastorin / Beauftragte für Altenseelsorge / Supervisorin

Prof. Dr. Ewald Wessling, Neue Kommunikationsformen an der Hochschule Hannover

Moderation: Hanna Legatis, Journalistin und Schauspielerin

Anmeldung: ist je nach „Corona-Lage“ erforderlich. Informieren Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Telefon 168-42345.

Der Eintritt ist frei.

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

17.10.2022 MONTAG

Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen

Ingemar Guse:

Mordfälle in der Region Hannover

Aus der Arbeit einer Mordkommission

- 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
- Den ehemaligen Polizeibeamten verbinden mehr als 7 Jahre Dienst in der Bereitschaftspolizei Hannover mit der Landeshauptstadt. Nach fast 23 Dienstjahren beendete er seine Laufbahn vorzeitig und machte sich selbständig.
- In den Jahren 2014-2018 arbeitete Ingemar Guse in verschiedenen Mordkommissionen im benachbarten Landkreis Nienburg/Weser mit, darunter auch an dem Fall aus dem Klosterwald zu Loccum, welcher sich im September 2015 ereignete. Dieser Fall war noch bis in das aktuelle Jahr recht medienpräsent, da es erst im März 2022 zu einer endgültigen Verurteilung des Täters kam.
- Anhand des Falles wird die Arbeit einer Mordkommission im Umland von Hannover dargestellt.
- Auch Rückblicke in die Vergangenheit und die Arbeit der „Kripo“ in den späten 1960er und frühen 1970er Jahren werden Thema sein. Hier kann der Referent auf Erfahrungen in der Arbeit in einem Altfall, einem sog. Cold Case zurückgreifen.
- Der heute Selbständige hat eine gewisse Verbindung zur Arbeit in Kriminalfällen aufrechterhalten, denn er schreibt heute Kriminalromane.
- 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
- Anmeldung:** ist je nach „Corona-Lage“ erforderlich. Informieren Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Telefon 168-42345. evtl. auch online
Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel.: 168-42345.

28.11.2022 MONTAG*Nachholtermin***Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen****Nadine Matzat****Direktor des GOP - „Mein“ Varieté-Theater Hannover**

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

Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de und unter Tel.: 0511/168 423 45. Evtl. wird auch nur eine begrenzte Teilnehmer*innenzahl zugelassen

Beginn: 15:00 Uhr

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

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

In der Reihe „Zeitreise: Gestern – Heute – Morgen“, informieren, erinnern sich und blicken auch in die Zukunft gemeinsam mit dem Publikum eingeladene Gäste, die in einer besonderen Tätigkeit arbeiten oder gearbeitet haben.

Ende: gegen 16:30 Uhr

Anmeldung: ist je nach „Corona-Lage“ erforderlich. Informieren Sie sich bitte vorab beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Telefon 168-42345.

Der Eintritt ist frei.

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

AB AUGUST 2022

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 2022, 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 **24. August 2022**, 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: **24.08.2022 – 08.09.2022**

WINTERSEMESTER 2022/2023

Studieren für jung und alt

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

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

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

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

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

Internet: www.ghs.uni-hannover.de

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

Anmeldung: ab **04.10.2022**

Vorlesungszeit: **10.10.2022 – 28.01.2023**

JULI BIS DEZEMBER 2022

Gemeinsam statt einsam – Hobbygruppen, Informationsveranstaltungen und Clubnachmittage

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

Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den Stadtteilen. Neben der sozialrechtlichen Beratung und dem sozialpolitischen Engagement gehören auch gesellige und informative Aktivitäten zum Vereinsleben. Dazu zählen Hobby- und Neigungsgruppen, Clubnachmittage und Informationsveranstaltungen zu relevanten sozialen Themen.

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

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

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

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

JULI BIS DEZEMBER 2022

Lebensträume:

Haben Sie noch einen Lebenstraum?

Bedingt durch die Corona-Pandemie konnten wir noch nicht alle Lebensträume aus den vorherigen Programmen erfüllen.

Deshalb bieten wir in diesem Programm keinen neuen Lebenstraum an. Aber Gelegenheit, uns Ihren Lebenstraumwunsch mitzuteilen.

Wir werden alle Wünsche notieren, können zwar nichts versprechen, aber „schau 'n wir mal“.

Leitung: Jürgen Mai

Anmeldung: Teilen Sie uns Ihre Lebenstraum-Wünsche mit unter Tel. 168-42345 oder per Mail 57-Veranstaltungsmangement@Hannover-Stadt.de

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

28.07.2022 DONNERSTAG

KNEIPP – Gesundheitsprävention

Treffpunkt: 15:00 Uhr

Waldparkplatz - Bierweg, Wennigser Mark,
30974 Wennigsen

von hier gemeinsamer Fußweg zur Wassertret-
stelle. Anreise mit dem eigenen PKW.

Die 5 Elemente der kneipp'schen Gesundheits-
lehre.

Die komplementären Naturheilverfahren gewinnen
zunehmend an Bedeutung, nicht nur wegen der
Pandemie sollten wir unser Immunsystem stärken.

Auch Sebastian Kneipp hat vor über 165 Jahren am
eigenen Leibe erfahren wie hilfreich Wasseranwen-
dungen sind. Neben dem Element Wasser, waren
für Kneipp weitere Elemente sehr wichtig:

Ernährung – Heilkräuter – Bewegung – Lebensord-
nung.

Kneipp hat mit seinem Konzept schon ganzheitlich
gearbeitet. Seine 5 Elemente sind heute sehr aktu-
ell und wirksam, was auch in verschiedenen Stu-
dien nachgelesen werden kann.

Schnuppern Sie einmal in die „Fünf Elemente“ hin-
ein und Sie werden staunen, was „Kneipp“ wirklich
bedeutet und wie aktuell seine ganzheitlichen
Angebote gerade jetzt sind!

Hinweis: Bitte wettergerecht kleiden, Getränk und Imbiss
sowie eine kleine Sitzunterlage mitbringen.

Ende: ca. 16:30 Uhr

Kosten: 10,00 € (sind bereits bei der Anmeldung zu
zahlen)

Leitung: Roswitha Kaiser, Lehrerin für Pflege, Kneipp
Gesundheitstrainerin

Anmeldung: erforderlich

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

01.09.2022 DONNERSTAG

Yoga auf dem Stuhl

Treffpunkt: VHS Hannover, Burgstr. 14, 30159 Hannover

Beginn: 11:00 Uhr

Yoga geht auch ohne akrobatische Übungen und Sie tauchen genauso intensiv in Körper - Geist – Atem ein wie beim klassischen Yoga. Stühle sind im Yoga wunderbare Hilfsmittel beim entspannten, aufrechten Sitzen, bei der Balance im Stehen, bei Dehnungsübungen wie Katze/Kuh oder dem nach unten schauenden Hund. Gesundheit ist die Grundlage für ein glückliches Leben und Yoga kann dies unterstützen und präventiv vorbeugen.

Dauer: 60 Minuten

Termine: jeweils donnerstags, vom 01.09. bis 24.11.22

Leitung: Petra Alisch

Kosten: 57,60 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt
Ermäßigung ist nur auf das Kursentgelt, das hier als Kursentgelt ausgewiesen wird, möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: über unsere Internetseite unter:
<https://www.vhs-hannover.de/> ,
persönlich oder per E-Mail unter
gesundleben.vhs@hannover-stadt.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich:
Gesundheit und Ökologie,
Burgstr. 14, 30159 Hannover | Tel.: 168-44703/ 36250

05.09.2022 MONTAG

Ganzkörper-Mobilisierung

Treffpunkt: VHS Hannover, Burgstr. 14, 30159 Hannover

Beginn: 11:00 Uhr

Mit sanften Bewegungen werden die Körperfunktionen aktiviert, um wieder mehr Mobilität zu ermöglichen. Hier wollen wir uns auf die Lebenskraft des Körpers einlassen. Gleichzeitig begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch unseren Körper, die uns mehr zu uns selbst führt. Durch die progressive Körperentspannung können wir unsere körperliche und geistige Haltung trainieren und beeinflussen. Durch die Progressive Körperentspannung können wir unsere körperliche und geistige Haltung trainieren und beeinflussen. Dies hilft uns, zu unserem Körper. Dieses Angebot ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Dauer: 90 Minuten

Termine: jeweils montags, vom **05.09.** bis **19.12.22**

Leitung: Oyun Tuya

Kosten: 108,60 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt
Ermäßigung ist nur auf das Kursentgelt, das hier als Kursentgelt ausgewiesen wird, möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: über unsere Internetseite unter:
<https://www.vhs-hannover.de/> ,
persönlich oder per E-Mail unter
gesundleben.vhs@hannover-stadt.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich:
Gesundheit und Ökologie, Burgstr. 14, 30159 Hannover
Tel.: 168-44703/ 36250

08.09.2022 DONNERSTAG

Qi Gong auf dem Stuhl in Linden

Treffpunkt: Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1,
30449 Hannover

Beginn: 11:00 Uhr

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

Dauer: 90 Minuten

Termine: jeweils donnerstags, vom **08.09.** bis **15.12.22**

Leitung: Oyun Tuya

Kosten: 125,30 € Kursentgelt und
10,00 € Bearbeitungsentgelt
Ermäßigung ist nur auf das Kursentgelt, das hier als Kursentgelt ausgewiesen wird, möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: über unsere Internetseite unter:
<https://www.vhs-hannover.de/> ,
persönlich oder per E-Mail unter
gesundleben.vhs@hannover-stadt.de

Veranstalter: VHS Hannover | Programmbereich:
Gesundheit und Ökologie, Burgstr. 14,
30159 Hannover | Tel.: 168-44703/ 36250

08.09.2022 DONNERSTAG**Qi Gong - 8 Brokate****Zertifizierter Präventionskurs**

- 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
Qigong - wörtlich "Energiearbeit" - verbindet Körper und Geist mit leicht ausführbaren und fließenden Bewegungen. Die Übungen 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 Senior*innen, auch ohne Vorkenntnisse. Es wird im Sitzen und Stehen geübt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
- Ende:** 17:30 Uhr
- Leitung:** Gabriele Schulz (Sport-/Gymnastiklehrerin, Qi Gong und Yoga-Lehrerin)
- Eintritt:** 80,00 € (10 Termine á 90 Min.)
Zertifizierter Präventionskurs für die Abrechnung mit der Krankenkasse.
- Weitere Termine:** **15.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12.2022**
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel.: 569 00 30 oder per e-mail: bettina.rabmund@samtendargyeling.de
- Veranstalter:** Samten Dargye Ling e. V., Odeonstr. 2, 30159 Hannover, www.tibet-zentrum.de

16.09.2022 FREITAG

Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl

Treffpunkt: Außengelände hanova, Suttnerweg1,
30455 Hannover

Beginn: 9:30 Uhr

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

Ende 10:30 Uhr

Moderation: Roland Hoffmeister

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

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

21.10.2022 FREITAG

**Festliche Weinprobe zum Erntedank
„Du hast einen Weinstock aus Ägypten geholt ...“**

- Treffpunkt:** St. Nikolai-Gemeinde Hannover-Limmer,
Gemeindehaus, Sackmannstr. 27,
(Stadtbahnlinie 10, Haltestelle: Brunnenstr.)
- Beginn:** 19:30 Uhr
Eine gesellige Veranstaltung, bei der Weine vom
Bodensee und anderen Anbaugebieten ausge-
schenkt werden.
- Ende:** ca. 22:00 Uhr
- Kosten:** 15,00 €
- Leitung:** K.-Reinhard Prieber, Pastor i. R.
- Anmeldung:** erbeten bis zum 17.10.2022 über das Gemeinde
büro der St. Nikolai-Gemeinde, Tel. 2 10 42 84 oder
bei Pastor Prieber,
Tel. 49 57 13
- Veranstalter:** Ev.-luth. St. Nikolai-Gemeinde in Kooperation mit
dem Diakonischen Werk

12.11.2022 SONNABEND

Tanzparty

Tanzen für Paare und Singles

- Treffpunkt:** Saal der „Salsa del alma Dance Academy GmbH. “,
Lange Laube 23
(U-Station und Haltestelle: „Steintor“)
- Beginn:** 16:00 Uhr
- Zum Tanzen erklingt die Musik, die schon in den Jugendjahren ein „Ohrwurm“ war bis zu den besten Hits von heute. Der Gesellschaftstanz ist genauso möglich z. B. zum „Langsamen Walzer“ oder zur „Rumba“ bis hin zum offenen Tanzen beim „Rock“ oder „Disco-Fox“. Dadurch auch eine gute Gelegenheit für Singles zum Tanzen.
- Als Stargast kommt diesmal der Sänger und Entertainer **Stefan Micha**. Freuen Sie sich außerdem auf eine Turn-Show des VfL Eintracht Hannover, Leitung: Svenja Neise.
- Bei den Saalaktionen gibt es wieder schöne Preise zu gewinnen.
- Moderation:** Ursula Söde und Jürgen Mai
- Ende:** 19:00 Uhr
- Eintritt:** 9,50 € (inkl. 2,50 € für das Begrüßungsgetränk, auch alkoholfrei möglich)
- Karten:** sind erhältlich beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-45195; bei der „Salsa Del Alma Dance Academy“ ab **15.09.2022** montags bis freitags von 17.30 bis 22.00 Uhr sowie an der Tageskasse.
- Vorbestellte Karten müssen bis spätestens 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn an der Tageskasse abgeholt werden.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel 168-42345.

13.07.2022 MITTWOCH

Nachholtermin als Präsenzveranstaltung

Informationen am Mittwoch:

„Schockanrufe“ und andere Trickbetrügereien

Die neuesten Tricks

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen
Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinien 9
und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren
Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de
und unter Tel.: 0511/168 42345.
- Beginn:** 15:00 Uhr
„Darauf falle ich doch nicht rein!“ Denken Sie das
auch, wenn Sie wieder über die „Erfolge“ von Trick
betrügern lesen?
Doch bleiben Sie wachsam: Seit einigen Jahren
haben sich Täter auf Seniorinnen und Senioren spe-
zialisiert und versuchen ihnen Geld, Wertsachen und
Schmuck abzunehmen. Worauf sollten Sie achten,
wenn sich bei Ihnen ein/e angebliche/r Enkel*in,
Polizist*in, Staatsanwältin/ -anwalt oder sich ein/e
Mitarbeiter*in einer Bank bei Ihnen meldet?
- Referent:** Michael Huwald, Polizeidirektion Hannover
- Ende:** 17:00 Uhr
- Anmeldung:** ist ggf. noch erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5
(Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.

17.08.2022 MITTWOCH*Nachholtermin als Präsenzveranstaltung***Informationen am Mittwoch:****Herzinfarkt****Warnzeichen, Ursachen, Therapie**

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

Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de und unter Tel.: 0511/168 42345.

Beginn: 15:00 Uhr

Es ist kaum faustgroß und doch ein Ausdauer-Gigant: das Herz.

Pro Minute schlägt es rund 70 Mal. Im Laufe eines 80-jährigen Lebens sind das rund 2,9 Milliarden Schläge. Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt mit dem Alter.

Tritt ein Herzinfarkt immer plötzlich auf? Oder lagen vorher schon Risikofaktoren vor und es haben sich vielleicht auch schon Anzeichen angekündigt? Wurden sie entweder nicht bemerkt oder sogar bewusst ignoriert?

Behandelt werden in diesem Vortrag u. a. die typischen Risiken und Symptome um einen Herzinfarkt frühzeitig zu erkennen, ihnen gezielt entgegenzuwirken und die Möglichkeiten der heutigen Therapien.

Ende: 17:00 Uhr

Referent: Prof. Dr. med. Marc W. Merx, Chefarzt

Anmeldung: ist ggf. noch erforderlich. Der Eintritt ist frei.

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

26.08.2022 FREITAG

Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie geht das?

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

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

Kursthemen:

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

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

Kursdauer telefonisch: 6 Mal á 60 Minuten

- Weitere Termine: **31.08.; 05.09., 07.09., 08.09, 27.09., 30.09, 04.10, 27.10. und 04.11.22**
- Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung: Ist erforderlich unter 0511-532-8425, temucin.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!

26.08.2022 FREITAG

Das eigene Smartphone/Tablet kennenlernen (Android) Grundkurs und Vertiefung

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

Beginn: 9:30 Uhr

Ein modernes Smartphone kann nicht nur telefonieren und auch ein Tablet-PC ist vielseitig nutzbar. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welche Funktionen Ihr Gerät besitzt und wie es bedient wird. Fremde Begriffe werden verständlich erklärt. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten eines Android-Geräts. Wir üben zielsicher Programme und Funktionen zu finden und zu bedienen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Freund*innen und Verwandten in Kontakt zu treten (zum Beispiel über WhatsApp). In diesem Kurs lösen wir auch gemeinsam Probleme mit der Bedienung oder den Apps. Der Kurs richtet sich besonders an Anfänger*innen.

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

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere

Termine: **02.09., 09.09., 16.09., 23.09.**,
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 72,00 € Kursentgelt und 10,00 €
Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich.
Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der
Kursnummer 222KP54021 unter 0511/168-49421,
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

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

29.08.2022 MONTAG**Online Lernen an der VHS für Senior*innen -
Ist das was für mich?**

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

Beginn: 09:30 Uhr

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

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

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

Dauer: 150 Minuten

Ende: 12:00 Uhr

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222EP54036 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

30.08.2022 DIENSTAG

Smartphone und Tablet vor dem Kauf

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

Beginn: 11:00 Uhr

Wer darüber nachdenkt, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen, aber noch unsicher ist, der ist hier richtig. An diesem Nachmittag erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was die Geräte können.

weitere

Termine: **01.11.2022**

Ende: 12:30 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 9,50 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

30.08.2022 DIENSTAG

Erste Schritte mit Windows 10

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Der Umgang mit Laptop oder PC ist auch für Einsteiger*innen erlernbar. Wir werden grundlegende Bedienmöglichkeiten wie Maus und Tastatur kennen lernen und uns einige Apps (Programme) anschauen. Sie bekommen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten eines Computers. Der Kurs wird Ihnen helfen, den Computer besser zu verstehen und Ängste abzulegen. In einem Vertiefungskurs kann zusätzlich der Umgang mit gespeicherten Daten (zum Beispiel Texte und Bilder) erlernt werden.
- Dauer:** je Termin 150 Minuten
- weitere Termine:** **06.09., 13.09.**, jeweils 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
- Kosten:** 43,20 € Kursentgelt und 5,40 € Computernutzung und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KP54027 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

01.09.2022 DONNERSTAG

iPhone Club für Ältere

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 13:00 Uhr
- Immer am ersten Donnerstag im Monat behandelt der iPhone-Club den Umgang mit Apples iPhone-Geräten. Der Kursinhalt wird von Ihren Wünschen und Fragen bestimmt. Diese können die Vertiefung bereits genutzter Anwendungen oder völlig neue Einsatzmöglichkeiten der zahlreichen Apps beinhalten. Probleme, wie die richtigen Einstellungen am Gerät oder Unsicherheiten bei der Bedienung, können hier in aller Ruhe gelöst werden. Dieser Club ist ein Ergänzungsangebot zu dem Seminar "Das eigene iPhone kennenlernen für Ältere". Einsteiger*innen besuchen bitte auf jeden Fall zuerst den Einführungskurs.
- Dauer:** je Termin 150 Minuten
weitere
- Termine:** **06.10., 03.11., 01.12.**, jeweils 13:30 Uhr
bis 15:30 Uhr
- Kosten:** 66,00 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KP54040 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

05.09.2022 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

06.09.2022 DIENSTAG

Vorsorgevollmachten

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

13.09.2022 DIENSTAG

Corona Apps & Co

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

Beginn: 9:30 Uhr

Sie haben bereits fundierte Basiskenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet. Aber wie nutzen Sie die Corona Warn App oder die Luca App auf dem Smartphone? Wie buchen Sie online Termine im Testzentrum oder im Theater? Hier erfahren Sie mehr.

Ende: 12:30 Uhr

Moderation: Sabine Alsleben

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

20.09.2022 DIENSTAG

Erste Schritte mit Windows 10 – Vertiefung

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Betriebssystem Windows 10 gesammelt haben und/oder den Kurs „Erste Schritte mit Windows 10“ besucht haben. Sie lernen das Speichern Ihrer Daten, sowie das Kopieren und Organisieren eigener Inhalte wie beispielsweise Fotos. Wir schauen uns hilfreiche Einstellungen von Windows an und installieren neue Apps bzw. entfernen unerwünschte Programme vom Computer. Der Kurs bietet außerdem genügend Raum für Ihre Fragen und Probleme, die beim Umgang mit Ihrem Gerät aufgetreten sind.
- Hinweis:** Ein sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
- Dauer:** je Termin 150 Minuten
- weitere Termine:** **27.09., 04.10., 11.10.**, jeweils 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
- Kosten:** 57,60 € Kursentgelt und 7,20 € Computernutzung und 10,00 € Bearbeitungsentgelt. Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KP54028 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

23.09.2022 FREITAG

Verdacht Demenz - Was kann ich tun? Was sollte ich wissen?

- Treffpunkt: Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27,
30449 Hannover-Linden
- Beginn: 16:00 Uhr
- Treten mit zunehmendem Alter Probleme mit dem Gedächtnis, der Orientierung oder der Bewältigung des Alltags auf, keimt nicht selten der Verdacht auf, ein Mensch könnte von einer sich entwickelnden Demenz betroffen sein. Die beobachtenden Familienangehörigen machen sich Sorgen; der betroffene Mensch ist verunsichert oder wehrt sich, wenn er mit den Beobachtungen konfrontiert wird. Was ist Demenz überhaupt? Was sollte ich wissen oder lernen? Was kann ich tun? Neben grundlegenden Informationen wird auch Zeit für die Fragen der Teilnehmenden sein.
- Ende: 18:00 Uhr
- Moderation: Horst Merkel
- Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/
- Anmeldung: ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

26.09.2022 MONTAG

Smartphone und Tablet als Navigationsgerät - ONLINE

- Treffpunkt:** Online über www.vhs.cloud.
Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
- Beginn:** 09:30 Uhr
- Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche können Sie sich überall auf der Welt zurechtfinden. Wir werden uns die Navigation mit dem Auto, dem Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehrsmitteln anschauen. Auch als Orientierungshilfe beim Wandern oder der Vorbereitung einer Reise kann das Gerät hilfreich sein. Wir berücksichtigen dabei auch die Navigation ohne eine Verbindung zum Internet (zum Beispiel im Ausland).
- Hinweis:** Bitte nutzen Sie für den Kurs nur Android-Geräte.
- Dauer:** 150 Minuten
- Ende:** 12:00 Uhr
- Kosten:** 16,50 € Kursentgelt und 2,00 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222ED54026 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover

27.09.2022 DIENSTAG

Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz

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

Beginn: 9:30 Uhr

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

Ende: 12:30 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

28.09.2022 MITTWOCH**Informationen am Mittwoch:****Laser- Behandlungen:
Schonend und zielgerichtet****Forschung für neue Möglichkeiten von der Augen-OP
bis zu Hüftprothesen**

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120, Haltestelle „Schwarzer Bär“)
- Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de und unter Tel.: 0511/168 423 45. Je nach Vorgaben wird ggf. auch nur eine begrenzte Teilnehmer *in-nenzahl zugelassen
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Der Laser ist als Werkzeug nahezu universell einsetzbar. In der Produktion ist er nicht mehr wegzudenken, in der Medizin ermöglicht er bereits einige Behandlungen, aber auch in neuen Bereichen wie der Landwirtschaft kann er Einsatz finden. In dem Vortrag gibt das Laser Zentrum Hannover e.V. eine Übersicht zur aktuellen Forschung an neuen Einsatzmöglichkeiten, wie die Herstellung individueller Implantate und Hilfsmittel oder der Unkrautbekämpfung.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referentin:** Dipl.-Biol. Patricia Fischer / Lena Bennefeld, Laser Zentrum Hannover e.V.
- Anmeldung:** ist ggf. noch erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345

30.09.2022 FREITAG

Das eigene iPhone kennenlernen

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

Beginn: 09:30 Uhr

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

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere

Termine: **07.10., 14.10.**, jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 43,20 € Kursentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KP54024 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

04.10.2022 DIENSTAG

Denk-Pfad© Hannover I

- Treffpunkt:** Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Freuen Sie sich auf einen Spaziergang durch die niedersächsische Hauptstadt mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und Life Kinetik. Erfahren Sie unter anderem vor der schönen Kulisse des Neuen Rathauses was der Schrägaufzug in der Kuppel mit Ihrer Merkfähigkeit zu tun hat.
- Ende:** 11:30 Uhr
- Moderation:** Katja Kuhnt
- Kosten:** 12,00 €, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/**
- Anmeldung:** ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

04.10.2022 DIENSTAG

Linux – ein Überblick

- Treffpunkt:** Ernst-Korte-Haus, Posthornstr. 27, 3
0449 Hannover-Linden
- Beginn:** 14:30 Uhr
- Durch das Service-Ende für Betriebssysteme wie XP, Vista oder Windows 7 gehören viele Geräte, die technisch völlig intakt sind, plötzlich zum alten Eisen. Wie Sie die Geräte mit Linux weinternutzen können, erläutert diese Veranstaltungen. Ein eigener Laptop und Fragen können gerne mitgebracht werden.
- Ende:** 17:30 Uhr
- Moderation:** Roland Balzer
- Kosten:** 19,00 €, Anmeldung erforderlich
- Veranstalter/**
- Anmeldung:** ARBEITERWOHLFAHRT Region Hannover e.V.
Seniorenarbeit, Deisterstraße 85 A
Tel.: 21978-123

06.10.2022 DONNERSTAG Denk-Pfad© Hannover II

Treffpunkt: Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover

Beginn: 10:00 Uhr

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

Ende: 11:30 Uhr

Moderation: Katja Kuhnt

Kosten: 12,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

10.10.2022 MONTAG**Altersgerechtes Wohnen mit technischer Assistenz - ONLINE**

- Treffpunkt:** Online über Jitsi.Meet. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Daran denken wollen wenige: Mit den Jahren verändern sich die Bedürfnisse an das eigene Zuhause und womöglich ist die eigene Wohnung nicht für langes Wohnen daheim ausgelegt.
- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die eigene Wohnung altersgerecht anzupassen und umzubauen. In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam in einer virtuellen Musterwohnung technische Assistenzsysteme zu Erhaltung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu Hause. In der Musterwohnung werden nicht nur einzelne Produkte gezeigt, sondern zahlreiche praktische Lösungen und Szenarien präsentiert, die neben Sicherheit, Gesundheit und Komfort auch Raum für Kommunikation bieten. Dazu gehören beispielsweise beleuchtete Sockelleisten, die nachts automatisch den Weg ins Bad ausleuchten oder die elektrische Zutrittskontrolle mit einem digitalen Türspion.
- Dauer:** 90 Minuten
- Ende:** 15:30 Uhr
- Kosten:** entgeltfrei
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222ED54041 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital, Burgstr. 14, 30159 Hannover in Kooperation mit Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, 30449 Hannover

11.10.2022 DIENSTAG

Digitale Kommunikation mit Zoom

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

Beginn: 14:30 Uhr

Videotelefonate und Kurse per Video werden allfäll-
lich und bieten viele Vorteile. Dieser Kompaktkurs
erklärt, was man dazu an Wissen, Software und
Geräten braucht und wie man sich für die neuen
Dienste anmeldet. Der Fokus wird dabei auf die Kon-
ferenzplattform „Zoom“ gelegt.

Ende 17:30 Uhr

Moderation: Roland Balzer

Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter/

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

26.10.2022 MITTWOCH

Klimaschutz schmeckt – was hat unser Lebensmittelkonsum mit dem Klimawandel zu tun?

- Treffpunkt:** Verbraucherzentrale Niedersachsen,
Beratungsstelle Hannover, Herrenstraße 14, 4. Etage
(Stadtbahnlinien 10 und 17, Haltestelle „Steintor“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Auch bei der Erzeugung von Lebensmitteln entstehen schädliche Klimagase. Beim Essen und Einkaufen haben wir viele Möglichkeiten, uns durch die richtige Lebensmittelwahl klimafreundlich zu verhalten. Aber was ist hier die richtige Wahl? Wir geben Ihnen einen Überblick, was eine klimagerechte und genussvolle Ernährung ausmacht mit vielen praktischen Tipps für die eigene Küche.
- Ende:** ca. 90 Min.
- Leitung:** Constanze Rubach
- Kosten:** 2,00 €
- Anmeldung:** nimmt nur die Beratungsstelle Hannover entgegen unter der Tel.:91196-0 oder www.ferminland.de/verbraucherzentrale_niedersachsen
- Veranstalter:** Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

26.10.2022 MITTWOCH**Informationen am Mittwoch:****Bloß nicht ins Heim!?****Unterstützende Hilfen ohne schlechtes Gewissen**

Treffpunkt: Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de
und unter Tel.: 0511/168 42345.

Beginn: 15:00 Uhr

Angehörige von Demenzerkrankten kommen in der Pflege und Betreuung häufig an eigene Grenzen. Die Veranstaltungsreihe „Informationen am Mittwoch“ beleuchtet häufige Fragen, die bei Angehörigen auftreten. Insbesondere geht es es um Informationen zu:

- Was bedeutet Demenz für pflegende Angehörige?
- Welche Möglichkeiten der Versorgung gibt es?
- Ist ein Umzug in ein Pflegeheim eine Alternative?
- Was bedeutet die Entscheidung für ein Pflegeheim für Erkrankte und deren Angehörige?

Ende: 17:00 Uhr

Referentin: Birgit Jaster, Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V.

Anmeldung: ist ggf. noch erforderlich. Der Eintritt ist frei.

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

01.11.2022 DIENSTAG

Einführung in Internet und E-Mail

- Treffpunkt:** Lindener Rathaus (Raum 1.15),
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
- Beginn:** 09:30 Uhr
- Sie haben schon Erfahrungen am PC und wollen per E-Mail Kontakte zu Verwandten und Freund*innen pflegen, im Internet einkaufen, Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten erhalten? Lassen Sie uns gemeinsam Schritt für Schritt den Weg in diese große farbige Welt des Internets gehen. Sie erfahren in diesem Kurs, was Sie dazu benötigen, wie Sie sich darin sicher bewegen, welche Möglichkeiten sich Ihnen auftun.
- Hinweis:** Voraussetzung ist EDV-Basiswissen (Windows 10).
- Dauer:** 150 Minuten
- Termine:** **08.11., 15.11., 22.11.,**
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
- Kosten:** 57,60 € Kursentgelt und 7,20 € Computernutzung und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.
- Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.
- Anmeldung:** ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KP54029 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia
- Veranstalter:** VHS Hannover | Programmbereich: Digital,
Burgstr. 14, 30159 Hannover

04.11.2022 FREITAG

Das eigene Smartphone/Tablet kennenlernen (Android) Grundkurs und Vertiefung

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

Beginn: 09:30 Uhr

Ein modernes Smartphone kann nicht nur Telefonieren und auch ein Tablet-PC ist vielseitig nutzbar. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welche Funktionen Ihr Gerät besitzt und wie es bedient wird. Fremde Begriffe werden verständlich erklärt. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten eines Android-Geräts. Wir üben zielsicher Programme und Funktionen zu finden und zu bedienen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Freund*innen und Verwandten in Kontakt zu treten (zum Beispiel über WhatsApp). In diesem Kurs lösen wir auch gemeinsam Probleme mit der Bedienung oder den Apps. Der Kurs richtet sich besonders an Anfänger*innen.

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

Dauer: je Termin 150 Minuten

Weitere Termine: **11.11., 18.11., 25.11. und 02.12.22,**
jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 72,00 € Kursentgelt und
10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KP54022 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

16.11.2022 MITTWOCH**Informationen am Mittwoch:****Von „A“ – wie Akku bis „Z“ – wie Zimmerbrand...****Nicht nur Kerzen können Brände verursachen**

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover,
2. Etage, Ihmepassage 5,
Eingang über Blumenauer Straße
(Stadtbahnlinien 9 und 17,
Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“)
Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de und unter Tel.: 0511/168 42345.
- Beginn:** 15:00 Uhr
Die Feuerwehr Hannover, Sachgebiet Presse- und Öffentlichkeitsarbeit informiert über die unterschiedlichsten Gefahren, z. B.
- beim Umgang mit modernen Fahrrad-Akkus,
 - Wie verhalte ich mich im Brandfall?
 - Rauchwarnmelder: Überwachung, Test und Wartung
 - Notruf: „WER HILFT WANN“
 - Was ist eigentlich „KATWARN“ und „Nina“
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referent:** Thomas Brockhausen, Fachbereich Feuerwehr, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Anmeldung:** ist ggf. noch erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße), Tel.: 168-42345.



21.11.2022 MONTAG

Telegram, Signal, Threema als Alternative zu WhatsApp

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

Beginn: 09:30 Uhr

Viele Menschen nutzen WhatsApp zur Kommunikation auf dem Smartphone. Doch bei manchen kommen auch Zweifel, ob ihnen der Datenschutz dieser App ausreicht. Die Suche nach Alternativen fällt nicht immer leicht. Wir schauen uns daher drei beliebte Apps näher an, die statt WhatsApp genutzt werden können.

Wie gelingt der Umstieg? Welche Funktionen bieten Telegram, Signal und Threema und wie werden diese Apps bedient?

Der Kurs ist sowohl für WhatsApp-Nutzer*innen als auch Neulinge geeignet.

Dauer: 150 Minuten

Ende: 12:00 Uhr

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222EP54037 unter 0511/168-49421
digital.vhs@hannover-stadt.de oder
www.vhs-hannover.de/dia

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

28.11.2022 MONTAG

Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren

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

Beginn: 09:30 Uhr

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

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

Dauer: 150 Minuten

Ende: 12:00 Uhr

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222EP54033 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

29.11.2022 DIENSTAG**Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren
- ONLINE**

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

Beginn: 09:30 Uhr

Die Fotos sind mit Digitalkamera oder Smartphone gemacht. Wie geht es nun weiter? Fotos können auf dem Fernseher oder Computer angeschaut, im Handel oder auf dem heimischen Drucker zu Papier gebracht werden. In diesem Kurs gehen wir alle dazu nötigen Schritte durch. Ebenfalls wichtig ist eine gute Archivierung und Sicherung, damit die Fotos nicht irgendwo auf dem heimischen Computer verlorengehen. Wir machen uns auch mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Bilder nachzubearbeiten. Unter anderem verwenden wir dazu das kostenlose Programm paint.net. Die Bedienung lässt sich auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragen.

Hinweis: Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 10. Bitte nutzen Sie Ihre eigene Kamera oder Smartphone mit Fotos. Das dazugehörige Anschlusskabel für den Computer bitte nicht vergessen.

Dauer: je Termin 150 Minuten

weitere

Termine: **06.12., 13.12.**, jeweils 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 49,50 € Kursentgelt und 2,00 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KD54034 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

01.12.2022 MITTWOCH

Fairer Handel – was bewegt der Kauf fairer Produkte?

- Treffpunkt:** Verbraucherzentrale Niedersachsen,
Beratungsstelle Hannover, Herrenstraße 14, 4. Etage
(Stadtbahnlinsen 10 und 17, Haltestelle „Steintor“)
- Beginn:** 15:00 Uhr
Der faire Handel zeigt, dass es auch anders gehen kann. Was sind eigentlich die Grundlagen des fairen Handelns? Woran erkenne ich faire Lebensmittel und gibt es auch hier Unterschiede?
- Ende:** ca. 90 Min.
- Leitung:** Sandra Panzer-Ludvik
- Kosten:** 2,00 €
- Anmeldung:** nimmt nur die Beratungsstelle Hannover entgegen
unter der Tel.:91196-0 oder [www.terminland.de/
verbraucherzentrale_niedersachsen](http://www.terminland.de/verbraucherzentrale_niedersachsen)
- Veranstalter:** Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. in
Zusammenarbeit mit dem Kommunalen
Seniorenservice Hannover.

09.12.2022 FREITAG

eBay – Flohmarkt im Internet - ONLINE

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

Beginn: 09:30 Uhr

Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionshäuser funktionieren? In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher einkaufen oder erfolgreich verkaufen. Zum Vergleich sehen wir uns außerdem eBay Kleinanzeigen an.

Kursinhalt: Voraussetzungen für das Mitbieten und Verkaufen, Suchmöglichkeiten, Tipps zum Finden von Schnäppchen, das Bewertungssystem, Erstellen eigener Auktionen, Bezahlungsmöglichkeiten, rechtliche Hinweise.

Hinweis: Voraussetzung sind EDV-Basiswissen (Windows 10) und Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet.

Dauer: je Termin 150 Minuten

weiterer

Termin: **16.12.**, 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: 33,00 € Kursentgelt und 2,00 € Zusatzentgelt und 10,00 € Bearbeitungsentgelt.

Ermäßigung auf das Kursentgelt ist möglich. Informationen dazu finden Sie in unseren AGB.

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222KD54035 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

09.12.2022 FREITAG**Informationen am Mittwoch****(ausnahmsweise am Freitag:****Neue und langjährige Partnerschaften
im Alter****Neue Liebe finden oder die „alte“ Liebe aktiv halten**

- Treffpunkt:** Veranstaltungszentrum des Kommunalen Seniorenservice Hannover, 2. Etage, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße (Stadtbahnlinien 9 und 17, Buslinie 120: Haltestelle „Schwarzer Bär“) Evtl. auch Online-Übertragung. Näheres dazu erfahren Sie unter www.seniorenberatung-hannover.de und unter Tel.: 0511/168 42345.
- Beginn:** 15:00 Uhr
„Ihr Traummann/-frau wartet schon auf Sie!“ meint der Paartherapeut Dr. Stefan Woinoff, denn zu jedem der vier Frauen-Grundtypen gibt es den passenden Männertyp. „Und für den richtigen Mann ist jede Frau so, wie sie ist, unwiderstehlich“
Für alle Singles, die das ändern möchten wie auch für langjährige Paare, hält der Münchner Psychotherapeut einige Tipps für eine glückliche Beziehung parat.
- Ende:** 17:00 Uhr
- Referent:** Dr. med. Stefan Woinoff,
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Beziehungsexperte
- Anmeldung:** ist ggf. noch erforderlich. Der Eintritt ist frei.
- Veranstalter:** Kommunalen Seniorenservice Hannover,
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße),
Tel.: 168-42345.

19.12.2022 MONTAG

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

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

Beginn: 09:30 Uhr

Mit WhatsApp können Sie auf leichte und schnelle Weise mit anderen in Verbindung bleiben. Dazu bietet diese App vielfältige Möglichkeiten, die auch Spaß machen. Gemeinsam werden wir WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten. Sie lernen, wie Sie mit WhatsApp schreiben, Fotos oder Videos versenden und Ihre Nachrichten bunter gestalten. Mit WhatsApp können Sie auch telefonieren und sich dabei gegenseitig sehen.

Hinweis: Für diesen Kurs sollten Sie Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones besitzen, wie sie zum Beispiel im Kurs „Das eigene Smartphone/Tablet kennen lernen (Android)“ vermittelt werden. Bitte nutzen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen). Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

Dauer: 150 Minuten

Ende: 12:00 Uhr

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

Anmeldung: ist erforderlich. Anmeldung mit Angabe der Kursnummer 222EP54032 unter 0511/168-49421, digital.vhs@hannover-stadt.de oder www.vhs-hannover.de/dia

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

JULI BIS DEZEMBER 2022

Gemeinsam unterwegs

Gruppenangebote für Senioren der AWO

Im AWO Programm finden Sie immer ein vielfältiges Angebot an Bildung und Bewegung und mehrtägigen Gruppenfahrten. Das Angebot richtet sich an Senioren, die gern Neues erfahren, die gern entdecken oder nicht alleine verreisen möchten. Für das zweite Halbjahr haben wir wieder einiges geplant, das je nach Möglichkeit durchgeführt wird.

Wer verreisen möchte, fährt mit nach Bad Lipp-springe, Aachen oder Bad Rothenfelde. Weihnachten geht es nach Wernigerode und Bad Kissingen.

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

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

JULI BIS DEZEMBER 2022

SoVD unterwegs – Ausflüge und Mehrtagesfahrten

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

Immerhin lassen sich aufgrund der 2G- oder 3G-Regeln aber wieder viele Veranstaltungen durchführen. Informieren Sie sich immer aktuell über Änderungen und auch neue Angebote unserer Ortsverbände.)

Lebendig und vielfältig ist die Arbeit des SoVD in den hannoverschen Stadtteilen. Neben der Betreuung seiner Mitglieder, der sozialrechtlichen Beratung und Vertretung, dem sozialen Engagement und der sozialpolitischen Einflussnahme gehören auch gesellige Aktivitäten zum Vereinsleben. Dazu zählen die Ausflüge und Mehrtagesreisen, die die SoVD-Ortsverbände in Zusammenarbeit mit zuverlässigen und solventen Reiseveranstaltern organisieren.

Ob Bayern, Weserbergland, Harz oder Schwarzwald, die Ost- oder Nordseeküste (in Büsum unterhält der SoVD ein eigenes Erholungshotel), eine Kurzkreuzfahrt, eine Fahrt zum Bundestag in Berlin oder auch mal das nähere Ausland, stets ist man in freundlicher Begleitung von Gleichgesinnten. Wir freuen uns, wenn Sie sich für diese Gruppenreisen interessieren. Gern vermitteln wir Ihnen einen Kontakt zu den entsprechenden SoVD-Ortsverbänden in den Stadtteilen bzw. den Reiseveranstaltern und Busunternehmen, mit denen der SoVD zusammenarbeitet.

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 - 12 Uhr oder auf Mailbox sprechen),
stefan.lux@sovd-nds.de ,
www.sovd-hannover-stadt.de

19.07.2022 DIENSTAG

Tagestour: Zoo am Meer in Bremerhaven

- Treffpunkt: 13:00 Uhr, Haupteingang „Zoo am Meer“
Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.
Per Bahn: 10:00 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
10.20 Uhr Abfahrt nach Bremerhaven
Nach der Ankunft in Anknuff in Bremerhaven (ohne Umstieg) ca. 1.5 km Fußweg zum Zoo am Meer.
Anschl. Rückweg zum Bahnhof und Gelegenheit zur Einkehr in Restaurants und anschl. Rückfahrt.
Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Anknuff: in Hannover mit der Bahn um 19:38 Uhr
- Leitung: Elke Sylvester
- Kosten: 9,50 € (Zoo-Eintritt) sind bei der Anmeldung zu zahlen
- Fahrkarten: ggf. bitte selbst organisieren
- Anmeldung: erforderlich bis zum **14.7.2022**
- Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)
Tel.: 168-42345.

22.07.2022 FREITAG

Tagestour: Bückeberg

Treffpunkt: 11.00 Uhr an Bückeburger Schlosskasse
Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.

Per Bahn: 9:30 Uhr Hauptbahnhof Hannover
(Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
9:40 Uhr mit Bahn-Ticket nach Bückeberg
(einfach 18,50 €)

Nach der Ankunft in Bückeberg ca. 1 km Fußweg
zum Bückeburger Schloss. Beginn der einstündigen
Schloss-, Marstall und Mausoleumsführung.
Anschl. Zeit für die Schlossumgebung und die
Fußgängerzone, Einkehr in Restaurants möglich,
anschl. Rückfahrt.

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Ankunft: in Hannover mit der Bahn um 18:11 Uhr

Leitung: Elke Sylvester

Fahrkarten: ggf. bitte selbst organisieren

Kosten: 14,50 € (für Schlossführung, Erlebnisticket) sind bei
der Anmeldung zu zahlen.

Anmeldung: erforderlich bis zum **14.7.2022**

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

25.07.2022 MONTAG

Tagestour: Steinhude

- Treffpunkt:** 10:05 in Steinhude/Bushaltestelle "Steinhude/Friedenseiche" Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.
 Per Bahn: 9.00 Uhr Hauptbahnhof Hannover (Eingangshalle Ernst-August Platz, rechts)
 9.20 Uhr S-Bahn 2 nach Wunstorf
 Umstieg in Wunstorf in Bus 711 Richtung Steinhude/Friedenseiche
- Nach der Ankunft in Steinhude besteht die Möglichkeit das Schmetterlingshaus oder Fischer- und Webermuseum zu besuchen. Die Zeit kann alternativ auch für einen Spaziergang genutzt werden. Eine gemeinsame Einkehr im Anschluss ist möglich.
- Achtung:** Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.
- Ankunft:** in Hannover mit der Bahn um 18:33 Uhr
- Leitung:** Elke Sylvester
- Fahrkarten:** GVH-Tagesticket 9.30 €
- Kosten:** Eintrittsgelder sind ggf. vorzuhalten
- Anmeldung:** erforderlich bis zum **14.7.2022**
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover
 Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)
 Tel.: 168-42345.

26.07.2022 DIENSTAG

Stadt Lüneburg und Wanderung entlang der Ilmenau

- Abfahrt:** 07:30 Uhr, ZOB
- Busfahrt nach Bardowick. Von hier Wanderung entlang der Ilmenau nach Lüneburg. Die Nicht-Wanderer nehmen den Bus. Nach einer individuellen Mittagspause folgt eine Stadtführung, bei der einige Außendrehorte der Serie "Rote Rosen" gezeigt werden. Antritt der Heimreise über Celle, evtl. mit kurzem Aufenthalt
- Leitung:** Edelgard Sanetra
- Kosten:** 35,00 € (inkl. Stadtführung)
- Rückankunft:** 19:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunaler Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-42345.
- Veranstalter:** Fa. Meuter Reisen

17.08.2022 MITTWOCH**Bekannte Städte – unbekannte Ecken:****Stade - ein historisches Kleinod am Rande des Alten Landes.**

Treffpunkt: 8:15 Uhr Hauptbahnhof – Eingangshalle rechts

Beginn: 8:36 Uhr über Hamburg-Harburg nach Stade

Rund 350 Jahre gehörte Stade der Hanse an und gelangte in dieser Zeit zu erheblichem Wohlstand. Nach dem 30-jährigen Krieg besetzten die Schweden die Stadt.

Beide Ereignisse haben ihre Spuren im Stadtbild hinterlassen. Der alte Hansehafen und der Schwedenspeicher zeugen noch heute davon.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Streifzug durch Stades Altstadt.

Bei einem geführten Stadtrundgang lernen Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Hansestadt kennen. Lassen Sie sich verzaubern von malerischen Fachwerkhäusern. Entdecken Sie die schönsten Plätze des vom Wasser umgebenen Stadtkerns.

Nach dem Stadtrundgang haben Sie noch genügend Zeit für einen individuellen Stadtbummel. Auch die Besichtigung eines „Altländischen“ Bauernhauses im Freilichtmuseum ist möglich.

Leitung: Christina Mesteri

Rückankunft: ca. 20:20 Uhr in Hannover Hbf

Fahrtkosten: 27,00 € für die Bahnfahrt (ICE mit reserv. Plätzen) und die Stadtführung

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

Achtung: Die Fahrt ist nicht barrierefrei.

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

24.08.2022 MITTWOCH

Sprechende Greifvögel und Spaziergang durch die blühende Heide

- Abfahrt:** 08:00 Uhr, ZOB
 Busfahrt zum Greifvogelgehege in Bispingen. Hier werden Ihnen heimische Arten wie Falken, Adler, Käuze nähergebracht. Dauer der Führung ca. 90 Minuten.
 Anschl. Einkehrmöglichkeit im Cafe im Speicher Etzen.
 Am Nachmittag Möglichkeit zum Spaziergang durch die Wacholderheide bei Eimke, anschl. Heimreise
- Leitung:** Edelgard Sanetra
- Kosten:** 39,50 € (inkl. Eintritt und Führung Greifvogelgehege)
- Rückankunft:** 20:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-42345.
- Veranstalter:** Fa. Meuter Reisen

27.09.2022 DIENSTAG

Hafenrundfahrt Brake und Weserinsel Harriersand

- Abfahrt:** 08:00 Uhr, ZOB
 Busfahrt nach Brake. Nach einer 45-minütigen kleinen Hafenrundfahrt werden Sie auf der Weserinsel Harriersand abgesetzt. Einkehrmöglichkeit in der Strandhalle Harriersand. Am Nachmittag Wanderung auf der Insel (ca. 7 km).
 Der Bus holt die Gruppe ab und es geht zurück nach Hannover.
- Leitung:** Edelgard Sanetra
- Kosten:** 38,50 € (inkl. Schifffahrt)
- Rückankunft:** 20:00 Uhr
- Anmeldung:** Kommunalen Seniorenservice Hannover, Ihmepassage 5, Eingang über Blumenauer Straße, Tel. 168-42345.
- Veranstalter:** Fa. Meuter Reisen

19.07.2022 DIENSTAG

Wander-Tagestour im Harz

- Treffpunkt:** 09:20 Uhr in Hahnenklee am „Treff-Hotel“
Eigene Anreise, auch mit dem PKW möglich.
Per Bahn: um 7:48 Uhr ab Hbf. Hannover nach Goslar (Niedersachsenticket)
weiter mit der Buslinie 830 nach Hahnenklee (Ankunft Treff-Hotel um 09.19 Uhr).
Empfang am Treff-Hotel durch die Wanderleitung und Start der Wanderung mit folgender Strecke: Unterer Grumbacher Teich, Baum-Lehrpfad, Wasser-tretstelle, Wildemann, Spiegeltalgraben.
Die Streckenlänge beträgt ca. 18 km - ein kleiner etwas schwierigerer Anstieg - gutes Schuhwerk ist Voraussetzung - Wanderstöcke sind immer hilfreich. Denken Sie bitte auch an einen kleinen Rucksack-proviant und Getränke (Wasser/Tee).
Eine Einkehr ist geplant.
- Rückfahrt:** kann je nach Ablauf zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr ab Hahnenklee erfolgen. Der Bus von Hah-nenklee fährt stündlich nach Goslar und von dort weiter mit dem Zug nach Hannover.
- Kosten:** Fahrtkosten, individuell
- Leitung:** Werner Heinelt
- Veranstalter:** Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)
Tel.: 168-42345.

Juli 2022		Seite
bis 31.08.2022	Elemente - Foto-Ausstellung der Fotogruppe „Blende 30451“	2
2. Halbjahr 2022	SommerUni in der Leibnizstadt 2022	17
2. Halbjahr 2022	Wintersemester 2022/2023 - Studieren für jung und alt	18
2. Halbjahr 2022	Lebensträume: Haben Sie noch einen Lebenstraum?	20
2. Halbjahr 2022	Gemeinsam mit der AWO unterwegs	61
2. Halbjahr 2022	Gemeinsam statt einsam - Gruppenangebote	19
2. Halbjahr 2022	SoVD unterwegs	62
04.07.2022	Die aktuelle Runde	12
07.07.2022	Ihme-Kino (1. Donnerstag im Monat)	3
13.07.2022	„Schockanrufe“ und andere Trickbetrügereien	29
19.07.2022	Tagestour: Zoo am Meer in Bremerhaven	63
19.07.2022	Wander-Tagestour im Harz	68
20.07.2022	Der Ihme-Salon: Unser Gast: Susanne Mischke	13
22.07.2022	Tagestour: Bückeburg	64
25.07.2022	Tagestour: Steinhude	65
26.07.2022	Stadt Lüneburg und Wanderung entlang der Ilmenau	65
28.07.2022	K N E I P P – Gesundheitsprävention	21
August 2022		
17.08.2022	Bekannte Städte – unbekannte Ecken: Stade	66
17.08.2022	Herzinfarkt: Warnzeichen, Ursachen, Therapie	30
24.08.2022	Sprechende Greifvögel und die blühende Heide	67
24.08.2022	Hannover neu entdecken: Der Georgengarten	4
26.08.2022	Aktiv mit chronischer Krankheit leben – wie geht das?	31
26.08.2022	Das eigene Smartphone/Tablet kennenlernen	32
29.08.2022	Hinter den Kulissen: Tonstudio und Eventorganisation	11
29.08.2022	Online Lernen an der VHS	33
30.08.2022	Smartphone und Tablet vor dem Kauf	34
30.08.2022	Erste Schritte mit Windows 10	35

September 2022		Seite
01.09.2022	Yoga auf dem Stuhl	22
01.09.2022	iPhone Club für Ältere	36
01.09.2022	Streifzüge: Der Lindener Berg	4
05.09.2022	Ganzkörper-Mobilisierung	23
05.09.2022	Bestattungsvorsorge	37
06.09.2022	Vorsorgevollmachten	37
08.09.2022	Qi Gong auf dem Stuhl in Linden	24
08.09.2022	Qi Gong – Acht Brokate	25
13.09.2022	Corona Apps & Co	38
15.09.2022	Beginn der Ausstellung „FARBRAUSCH“ Acrylbilder	5
15.09.2022	Streifzüge: Die Anfänge der Industrialisierung Lindens	6
16.09.2022	Schnupperstunde Bewegungstraining nach Heigl	26
19.09.2022	HISTORICA: JACK LONDON	7
20.09.2022	Erste Schritte mit Windows 10 – Vertiefung	39
23.09.2022	Verdacht Demenz - Was kann ich tun?	40
26.09.2022	Smartphone und Tablet als Navigationsgerät	41
27.09.2022	Hafenrundfahrt Brake und Weserinsel Harriersand	67
27.09.2022	Digitale Identitäten - Sicherheit im Netz	42
28.09.2022	Der Laser: Universalwerkzeug der Zukunft	43
29.09.2022	Streifzüge: Der Küchengarten – gestern und heute	8
30.09.2022	Das eigene iPhone kennenlernen	44

Oktober 2022		Seite
04.10.2022	Denk-Pfad© Hannover I	45
04.10.2022	Linux – ein Überblick	45
06.10.2022	Denk-Pfad© Hannover II	46
10.10.2022	Altersgerechtes Wohnen mit technischer Assistenz	47
11.10.2022	Digitale Kommunikation mit Zoom	48
11.10.2022	Klartext: Verhindert Digitalisierung die Einsamkeit?	14
17.10.2022	Zeitreise: Ingemar Guse – Mordfälle	15
17.10.2022	HISTORICA: EDVARD GRIEG	9
21.10.2022	Festliche Weinprobe zum Erntedank	27
26.10.2022	Klimaschutz schmeckt	49
26.10.2022	Bloß nicht ins Heim!?	50

November 2022

01.11.2022	Einführung in Internet und E-Mail	51
04.11.2022	Das eigene Smartphone/Tablet kennenlernen	52
12.11.2022	Tanzparty - Tanzen für Paare und Singles	28
14.11.2022	HISTORICA: MARGARET THATCHER	10
16.11.2022	Von „A“ – wie Akku bis „Z“ – wie Zimmerbrand	53
21.11.2022	Telegram, Signal, Threema als Alternative zu WhatsApp	54
28.11.2022	Zeitreise: Nadine Matzat - Direktorin des GOP	16
28.11.2022	Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren	55
29.11.2022	Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren	56

Dezember 2022

01.12.2022	Fairer Handel – was bewegt der Kauf fairer Produkte?	57
09.12.2022	eBay – Flohmarkt im Internet	58
09.12.2022	Neue und langjährige Partnerschaften im Alter	59
19.12.2022	WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren	60

Nähere Auskunfte zu den Veranstaltungen:
Landeshauptstadt Hannover
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ihmepassage 5
(Eingang Blumenauer Straße)
30449 Hannover
Infothek: Tel.: 168-4 23 45
Internet: www.seniorenberatung-hannover.de

Kartenverkauf:

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



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



Caritasverband Hannover e. V.
Gruppenstraße 8, Tel.: 27 07 39 - 51



Der Paritätische
Gartenstraße 18, Tel.: 96 29 10



Deutsches Rotes Kreuz Region Hannover
Karlsruher Straße 2 c, Tel.: 36 71 - 0



Diakonisches Werk
Burgstraße 10, Tel.: 36 87-119



Seniorenbeirat Hannover
Theaterstraße 3, Tel.: 168-4 37 97



Sozialverband Deutschland
Herschelstr. 31, Tel.: 70 14 80

- Änderungen vorbehalten -

Seniorentelefon

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

Tel.: 0511/168-4 23 45

(Mo. – Do. 8:00 – 16:00 Uhr,

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr)

Wir freuen uns, wenn Ihnen das
Veranstaltungsangebot gefallen hat.

Für Kritik an unserem Veranstaltun-
gskalender sind wir aufgeschlossen.

Anregungen zum Programm nimmt

Jürgen Mai, Tel.: 168-4 23 45

oder per E-mail:

E-Mail: senioren@hannover-stadt.de
entgegen oder schreiben Sie uns:

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

DER OBERBÜRGERMEISTER

FACHBEREICH SENIOREN

Kommunaler Seniorenservice

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

Redaktion:

Jürgen Mai

Gestaltung:

Volkmann Grafik-Design

Druck:

updruck

www.seniorenberatung-hannover.de