

FACHBEREICH SENIOREN

Information und Geselligkeit

BEGEGNUNGEN IN IHREM STADTTEIL

Juli-Dezember 2020

Landeshauptstadt Hannover

HAN
NOV
ER 

**Liebe
Leser*innen,**

wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre die vielfältigen offenen Angebote des Kommunalen Seniorenservice Hannover vorstellen zu können. Hier finden Sie eine nach Stadtbezirken sortierte Übersicht aller regelmäßig stattfindenden Treffen. Wenn Sie Fragen haben oder an einem der Freizeit- oder Kreativangebote teilnehmen möchten, setzen Sie sich bitte mit den Ansprechpartner*innen unter den angegebenen Rufnummern in Verbindung.

Witterungsbedingt oder aus organisatorischen Gründen können kurzfristig Veranstaltungen ausfallen.

Die Teilnahme an den Gruppenangeboten ist in der Regel kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr.

Zusätzlich bieten wir Ihnen in dieser Broschüre auch Informations- und Beratungsmöglichkeiten an.

Diese können alle Senior*innen, wie auch Angehörige und Interessierte in Anspruch nehmen.

Bitte beachten Sie: 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 Ansprechpartner*innen, ob der Termin wie angegeben stattfinden kann.



(Dagmar Vogt-Janssen)
Fachbereichsleitung

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45

www.seniorenberatung-hannover.de

2 | Stadtbezirkliche Übersicht

		Seite
Calenberger Neustadt, Mitte Oststadt, Zoo Stadtbezirk 1	Katja Steffensen	5
Vahrenwald, List Stadtbezirk 2	Susanne Hohnhorst	9
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe Stadtbezirk 3	Doris Landeck	15
Groß-Buchholz Stadtbezirk 4	Rabea Ebermann	22
Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4	Renate Siebler	24
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5	Werner Tiede	27
Bemerode, Kirchrode, Wülferode Stadtbezirk 6	Cornelia Budde	31
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode	Diana Friedenberg	34
	Diana Friedenberg	35
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7	Michael Reysin	37
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Südstadt	Anna v. d. Ehe	41

		Seite
Mittelfeld, Wüfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8	Rosa Bader	42
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren	Rabea Ebermann	46
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum Stadtbezirk 9	Cornelia Budde	47
Linden, Limmer Stadtbezirk 10	Seher Sahin	53
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt Stadtbezirk 11	Susanne Beike	58
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen Stadtbezirk 12	Leslie Neis	64
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13	Léonie Breuckmann	69

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45
www.seniorenberatung-hannover.de

Hier noch einige Informationen zu unseren Angeboten:

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Interesse an einem Thema. Ob Sie körperliche und geistige Fitness oder verborgene Fähigkeiten neu oder wieder entdecken möchten, unsere Angebote in diesem Bereich sind entsprechend vielfältig: Von "A" wie "Autogenes Training" bis "Z" wie "Zusammen Essen gehen".

Eine Anmeldung ist eventuell erforderlich.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Diese Gruppen richten sich vor allem an Senior*innen, die ein regelmäßiges Angebot in der Nähe ihres Wohnortes suchen. Hier können Sie sich austauschen und erhalten zahlreiche Informationen, Anregungen und Hilfen. Sie lernen Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennen und knüpfen Kontakte. Das detaillierte Programm halten die Ansprechpartner*innen für Sie bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Einzelveranstaltungen

Beachten Sie bitte auch unseren halbjährlich erscheinenden **Veranstaltungskalender „Aktiv durch das Halbjahr“**. Hier finden Sie trägerübergreifend Busreisen, Firmenbesichtigungen, Tanzveranstaltungen, Konzerte, Diskussionsrunden und vieles mehr. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Beratung und Information

In den Stadtbezirksbüros :

In der stadtbezirklichen Sprechstunde werden Senior*innen sowie deren Angehörige kostenfrei, vertraulich und neutral über seniorenrelevante Themen informiert und beraten.

Die Ratsuchenden werden in Ihrer Entscheidungsfindung unterstützt und erhalten entsprechende Informationen, um sich im Angebotspektrum der vielfältigen Senior*innenangebote zu orientieren.

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen

Die Landeshauptstadt Hannover bietet im Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen Information und Beratung zu den Themen "Leben im Alter" und "Pflege" an.

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und kostenfrei und richtet sich an Senior*innen, Angehörige und Interessierte. Nähere Informationen unter Telefon: 168-4 23 45

Beratung und Information für Senior*innen mit Zuwanderungsgeschichte

Der Kommunale Seniorenservice Hannover bietet Information und Beratung zu Fragen rund um das Alter und zu Hilfsangeboten für Senior*innen, Angehörige und Interessierte durch Muttersprachler*innen an.

Die Beratung erfolgt vertraulich, neutral und ist kostenfrei.

Montags 10:00 - 13:00 Uhr, Ihmepassage 5 in russischer Sprache

Dienstags 14:00 - 16:00 Uhr, Ihmepassage 5 in türkischer Sprache

Mittwochs 9:00 - 13:00 Uhr, Kopernikusstr. 5 in englischer, französischer und italienischer Sprache

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Katja Steffensen

168-4 26 52

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Montags - Freitags nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 52

e mail: 57.22.1@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Ellernstr. 44

30175 Hannover

montags 9:00 - 12:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 26 52

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

„Initiative Bürgerbegegnungen Rouen-Hannover im Rahmen der Städtepartnerschaft“

Generationsübergreifende Begegnungen und Aktivitäten (Jung & Alt) für Menschen mit besonderem Interesse an französischer Kultur, Lebensart und den aktuellen Lebenswirklichkeiten in Frankreich mit jährlichen gegenseitigen Besuchen - Französischkenntnisse wären von Vorteil

Leitung: Gudrun Seth, Sabine Trimbos, Barbara Maria Kirsch, Silvia Klingenburg-Pülm

Auskunft zu den offenen Stammtischtreffen im Neuen Rathaus erhalten Sie unter 0511 168-42 652

montags

14:00 – 17:00 Uhr

Canasta

Leitung: Christa Heering

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Foyer

1. und 3. Montag
im Monat

Beginn 12:45 Uhr

Konzerte gemeinsam erleben

Leitung: Else Marie Piepenbrock

Musikhochschule Emmichplatz 1, anschl. im Café

Anmeldung erforderlich

dienstags

10:00 – 11.00 Uhr

Tanzen im Sitzen

Leitung: Elke Maja Dehnbostel

keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an Musik
und leichter Bewegung

Wohncafé, Am Klagesmarkt 36, 1. OG

dienstags

9:30 – 12:00 Uhr

Aquarell-Malkreis

Leitung: Sibylle Henkner

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

dienstags

13:45 – 14:30 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Nina Karl

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 9

mittwochs

1. Gruppe

13:00 – 13:45 Uhr und

2. Gruppe

14:00 – 14:45 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marie Luise Seißenberg

St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, III. Stock

jeden 4. Mittwoch
16:00 – 17:00 Uhr

Basteln mit Marlis

Leitung: Marlis Günther
Wohncafé, Am Klagesmarkt 36, 1. OG

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr
donnerstags
11:00 – 12:30 Uhr

Seniorentanz

Tanzen im Sitzen
Leitung: Edith Kruse
Seniorentanz
Leitung: Edith Kruse
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Saal

donnerstags
9:30 – 10:15 Uhr

Senior*innen Gymnastik - Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner
Christengemeinschaft, Ellernstr. 44, Foyer

donnerstags
10:30 – 11:15 Uhr

Senior*innen Gymnastik - Fit für 100 im Sitzen

Leitung: Ulrike Wiesner
Christengemeinschaft, Ellernstr. 44, Foyer

donnerstags
14:00 – 17:00 Uhr

Werken und Handarbeiten

Leitung: Traute Abdel-Moiti
St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, II. Stock

donnerstags 14tägig
ungerade Kalenderwoche
14:00 – 16:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Annelore Kubitzky
"Zur Freude" Schweizer Hof, Kegelcenter,
Eingang Roscherstr. 7

donnerstags 14tägig
14:30 – 16:00 Uhr

Literarischer Arbeitskreis für Frauen

Leitung: Inge Borchers-Schulze
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Teestube
Teilnehmerzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich

jeden 4. Donnerstag
im Monat 18:00 Uhr

Essen gehen - Frauen

Leitung: Sigrid Gilster
Geselliger Donnerstag für Frauen

freitags
11:00 – 12:00 Uhr

Singen

Leitung: Lutz Theuerkauf
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

CALENBERGER NEUSTADT, MITTE, OSTSTADT, ZOO Stadtbezirk 1

donnerstags
11:30 – 13:00 Uhr

English for Seniors

Leitung: Dr. Elizabeth Meyer
Michael-Bauer-Haus, Lönsstr. 26

sonntags
Gruppe I
(Anfänger*innen)
10:00 – 12:00 Uhr
Gruppe II
(Fortgeschrittene)
12:00 – 14:00 Uhr

Nordic Fit

Leitung: Stanislav Ivanchuk
Treffpunkt: Haltestelle Zoo

Angebote in Kooperation

1 x monatlich
1. Mittwoch im Monat
17:00 - 19:00 Uhr

Gesprächs- und Erlebnisgruppe “Impuls” e. V.

Leitung: Lilia Bernhardt
kath. FABI, Goethestr. 31
In Kooperation mit der kath. Familienbildungsstätte e. V. und der
Landmannschaft der Deutschen aus Russland e. V.

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Vortragsbeginn 15:30 Uhr

Zoo
Dienstag-Klub
Leitung: Jutta Behnel
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

Beginn 15:00 Uhr
Vortragsbeginn 16:00 Uhr

Oststadt
Donnerstag-Klub
Leitung: Inge Krokowski - Irrlitz
St. Nikolai Stift, Bödekerstraße 48, III. Stock

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin
Susanne Hohnhorst
168-4 52 38

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover
Telefon: 168 – 4 52 38
Email: 57.22.2@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIÜRO

Freizeitheim Vahrenwald
Vahrenwalder Straße 92
30165 Hannover
montags - freitags
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 – 4 52 38

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

11:00 – 12:00 Uhr

Gymnastik für Frauen

Leitung: Uta Gehrold und Astrid Morhardt

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92

i. d. R. kl. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

12:30 – 13:30 Uhr

Gymnastik mit Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, i. d. R. kl. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Lyudmilla Bograd

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, i. d. R. kl. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

montags

14:00 – 16:00 Uhr

Modell-Eisenbahner-Gesprächskreis

Leitung: Uwe Apitius

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

montags

16:00 – 18:30 Uhr

Akkordeon-Senior*innen-Spielkreis

Leitung: Rose-Marie Pawlowsky

Phillipsbornstr. 1, Tor 1, Schulungsraum Conti

montags

17:00 – 20:00 Uhr

Theatergruppe „Hier & Jetzt“ für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Alexander Bermas

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92,

i. d. R. im Raum 12 oder im gr. oder kl. Saal

Hinweis: Die Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

dienstags

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck
- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-

1. Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Tatiana Reichelt

2. Gruppe

11:30 – 12:30 Uhr

Leitung: Nina Karl
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92
i. d. R. im kl. oder gr. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

dienstags

13:30 – 16:30 Uhr

Rommégruppe "Gut Spiel"

Leitung: Helga Regg
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Raum 15

mittwochs

10:00 – 11:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Einsteiger*innen - Angebot für russischsprachige Senior*innen und Interessierte

Leitung: Lyudmilla Bograd
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, i. d. R. im kl. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen für Fortgeschrittene - Angebot für russischsprachige Senior*innen und Interessierte

Leitung: Lyudmilla Bograd
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, i. d. R. im kl. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs

10:00 – 11:00 Uhr

Chor "Frisch gesungen"

Leitung: Angela Gulyas
Vahrenwalder Seniorenresidenz, Vahrenwalder Straße 111

1mal im Monat

donnerstags

nach Absprache

von Mai bis Oktober

Vahrenwalder Radler*innen
- Radtouren in und um Hannover -

Leitung: Gerhard Kölling und Susane Waldmann

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

(siehe gesondertes Programm)

VAHRENWALD, LIST

Stadtbezirk 2

donnerstags
9:30 – 11:30 Uhr

Senior*innenorchester

Leitung: Ute Kelchheuser
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, i. d. R. kl. Saal

donnerstags
1.Gruppe
9:00 – 10:00 Uhr
2.Gruppe
10:30 – 11:30 Uhr

Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck **- für Senior*innen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten-**

Leitung: i. V. Nina Karl
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92,
i. d. R. im kl. oder gr. Saal

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

donnerstags
11:30 – 12:30 Uhr

Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen für Frauen

Leitung: Nina Karl
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Raum 6

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmenden getragen.

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Parkspaziergang mit Atem- und Hata- Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd
Treffpunkt vor dem Haupteingang des FZH Vahrenwald,
Vahrenwalder Straße 92,
Veranstaltungsort: i.d.R. Vahrenwalder Park

donnerstags
10:00 – 12:00 Uhr

Aquarellmal- und Zeichner*innengruppe

Leitung: Rosa Grapentin
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Raum 11

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmer*innen getragen.

donnerstags
i. d. R. alle 14 Tage
14:00 – 16:30 Uhr

Doppelkopf, Kniffel & Co Spielkreis

Leitung: Manfred Teitge
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, i. d. R. Raum 10

1mal im Monat
donnerstags
nach Absprache
von März bis Oktober

Wandergruppe „Wandern ist des Müllers Lust“ - Wanderungen in und um Hannover -

Leitung: Werner Heinelt

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. (siehe gesondertes Programm)

donnerstags
9:30 – 10:30 Uhr

Bewegungsangebot im Moorkamp

Leitung: Lima Demidjonoka

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

donnerstags
17:30 – 19:30 Uhr

Russischer Sing- und Karaokekreis Vahrenwald

Leitung: Nadezda Borisenko-Schröder

spar + bau Treffpunkt Vahrenwald, Moorkamp 18

donnerstags, 14tägig
13:30 – 16:00 Uhr

Kegler-Treff

Gruppe I „Traumkegler“

Leitung: Bärbel Gorny

Gruppe II

Leitung: Gerhard Kölling

14:00 – 16:00 Uhr

Gruppe III

Leitung: Ada Hinz

In der Apenrader Straße 50 im „Vahrenwalder Hof“

Hinweis: Die Kegelbahn wird durch die Teilnehmenden finanziell getragen.

freitags
13:30 – 16:30 Uhr

Lister Spiel- und Gesprächskreis

Leitung: Ingeborg Blaschke und Ingrid Kölschbach

„Nachbarschaftstreff List Nord Ost“

Gottfried-Keller-Straße 1-3

freitags
15:00 – 19:00 Uhr

“Club Italia Anni 50/60”

Leitung: Luigi Gallinaro

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Raum 12

sonnabends
nach Absprache

Wandergruppe "Goldschuh" - Wanderungen in und um Hannover

Leitung: Frank Ulrich und Gundi Körber

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich!
(siehe gesondertes Programm)

i.d.R. jeden 3. Sonntag
im Monat

14:30 – 16:30 Uhr

Klönschnack auf Plattdeutsch

Leitung: Christa Thiem

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92,

i. d. R. Raum 15

Hinweis: siehe gesondertes Programm

Angebote in Kooperation

jeden 1. Mittwoch
im Monat

11:00 – 12:30 Uhr

Literaturkreis für Senior*innen

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenwald

Leitung: Marion Wickertsheim und Karin Gehrke

Stadtbibliothek-FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

mittwochs nach
Vereinbarung

Generationsübergreifendes Angebot Lecker und Lustig

in Kooperation mit "Kinderwelten e. V."

Leitung: Marga Sabellek

FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92

in den Räumen von "Kinderwelten e. V."

Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Doris Landeck

168-4 26 90

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 90

Email: 57.22.3@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A

30179 Hannover

montags - freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 90

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags 9:30 – 10:30 Uhr 10:45 – 11:45 Uhr	Gedächtnistraining Kulturtreff Vahrenheide, Leitung: Heike Tschernich Gruppe I Gruppe II Wartburgstraße 10
donnerstags 11:30 – 12:30 Uhr	Begegnungsstätte Vahrenheide Leitung: Annette Bochynek-Friske Plauener Straße 23 A
freitags 10:00 – 11:00 Uhr	Kulturtreff Bothfeld Leitung: Heike Tschernich Klein Buchholzer Kirchweg 9
freitags 11:30 – 12:30 Uhr	Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung Leitung: Heike Tschernich Luise-Blume-Str. 1
montags 13:00 – 15:00 Uhr	Gesprächskreis für türkische Seniorinnen Leitung: Raziye Ebcinoglu Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Gymnastik

montags
13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1

montags
16:00 – 16:45 Uhr

Begegnungsstätte Vahrenheide

Leitung: Irene Sperlich
Plauener Straße 23 A

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche

Leitung: Helga Meise
Niggemannweg 18

mittwochs
14:00 – 14:30 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1

dienstags
9:30 – 11:30 Uhr

Malkreis „Bunte Palette“

Leitung: Klaus Bothe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

dienstags
11:00 – 12:30 Uhr

Senior*innen Malatelier

Leitung: Benedykt Machnik
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Str. 1

dienstags
16:30 – 18:30 Uhr

Russischer Liederabend - gemeinsam singen oder zuhören

Leitung: Nataliya Ivanova
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 1. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Flotte Flitzer“

Leitung: Günther Trauernicht
Treffpunkt: General-Wever-Straße,
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 6046713

jeden 3. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Die Sattelfesten“

Leitung: Leonard Pobiarzyn, Otto Schulze
Treffpunkt: General-Wever-Straße
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 168-42690

BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE

Stadtbezirk 3

jeden 1. und 3.
Mittwoch im Monat
Termine auf Anfrage
9:00 – 10:00 Uhr
10:00 – 11:00 Uhr

Selbstverteidigung und Bewegung

Leitung: Gudrun Zinke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Gruppe 1
Gruppe 2

mittwochs
10:00 – 11:00 Uhr

Singen

Leitung: Lutz Theuerkauf
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

mittwochs
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong

Leitung: Irmtraud Krämer
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

mittwochs
15:00 – 16:00 Uhr

Gedächtnistraining für russische Senior*innen

Leitung: Vera Michel
VIZE., Dunantstr.5

mittwochs
16:00 – 17:30 Uhr

Biodanza - Tanz der Lebensfreude und Begegnung

Leitung: Ulrike Thelen
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

donnerstags
8:30 – 10:00 Uhr
10:00 – 11:25 Uhr

Schneidern und Nähen

Leitung: Yvonne Müller-Roloff
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
Gruppe I
Gruppe II

freitags
13:30 – 17:00 Uhr

Spielen (Schach-Skat-Rummie-Cup-u.a.)

Leitung: Beate Hoefs/ Heide Prante
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 2. und 4.
Samstag
Einlass: ab 14:00 Uhr
Beginn: 14:30 Uhr

Kintopp-Spielfilme gemeinsam auswählen, ansehen und besprechen

Leitung: Ralf Schmitt
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 3. Sonntag
im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Musikalisches Sonntagscafé

Leitung: Hanna Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

PC-und Smartphone Angebote

Koordination: Hartmut Loepert

dienstags
14:00 – 16:00 Uhr

PC-Basis Gruppe

Leitung: Otwin Götz und Hartmut Loepert
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Smartphone-Gruppe

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert und Detlef Schuhmacher
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

donnerstags
9:00 – 10:30 Uhr

PC-Aufbau Gruppe 1

Leitung: Bernd-Ulrich Köpke und Peter Lochner
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

donnerstags
10:30 – 12:00 Uhr

PC-Aufbau Gruppe 2

Leitung: Peter Lochner und Bernd-Ulrich Köpke
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

donnerstags
14:00 – 16:00 Uhr

PC-Gruppe für Fortgeschrittene

Leitung: Wilfried Probst
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr Programmbeginn 15:30 Uhr	Bothfeld Montag - Klub Leitung: Helga Albert Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
dienstags 15:00 Uhr	Russischer Gesprächskreis "Gesundheit" Leitung: Evgenija Jarevskaja Programm auf Anfrage Vahrenheide e.V., VIZE., Dunantstraße 5
Beginn 14:30 Uhr Programmbeginn 15:30 Uhr	Bothfeld Mittwoch - Klub Leitung: Helga Albert Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Beginn 14:30 Uhr Programmbeginn 15:30 Uhr	Bothfeld Mittwoch - Klub Leitung: Renate Lemke, Hans Peters Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche, Niggemannweg 18

Angebote in Kooperation

montags und freitags
9:30 - 11:00 Uhr

Grammatik und Lesen für Senior*innen

Leitung: Margarete Klassen in Kooperation mit der VHS
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
(Anmeldung erforderlich)

dienstags
14:00 – 15:00 Uhr

Smartphonegruppe

Leitung: Renate Fischer / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit FLAIS e. V. Tel.:373 18 54
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags

14:30 – 16:00 Uhr

Lebensfreude und Kraft durch Kundalini Yoga 50Plus

Leitung: Christin Rattay / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags

16:30 – 17:30 Uhr

Sanfte Gymnastik

Leitung: Kirsten Wigger / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags

17:30 – 18:00 Uhr

Entspannung nach Jakobsen

Leitung: Kirsten Wigger / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft)
Plauener Straße 23A,

donnerstags

18:00 – 19:00 Uhr

Pilates

Leitung: Anne Engel / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft)
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts
Rabea Ebermann
168-4 00 99

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5
30449 Hannover
Telefon: 168 – 4 00 99
Email: 57.22.4a@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags

Bewegung und Spiel

Leitung: Ekaterina Moiseenko

Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3

16:00 – 16:45 Uhr

Gruppe 1

16:45 – 17:30 Uhr

Gruppe 2

Angebote in Kooperation

jeden 1. Dienstag

im Monat

(außer in den Ferien)

15:00 - 18:00 Uhr

Repair Café im Roderbruch

In Kooperation mit Gundlach GmbH & Co. KG

und Pro Beruf GmbH

Spielarkaden (Innenhof), Buchnerstr. 13B

Telefon (0511) 57 90 95

Seniorenbüro Roderbruch (Café Carré)

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde

Information und Angebote für Senior*innen

im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative

Buchnerstr. 4, 30627 Hannover

Telefon 2 20 2486 oder

Seniorenbuero-roderbruch@htp-tel.de

Bitte erfragen Sie das Programm unter 168-4 00 99 oder

schauen Sie unter www.seniorenbuero-roderbruch.de

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Renate Siebler

168-4 36 84

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 36 84

Email: 57.22.4b@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Kleefeld, Heideviertel und Groß-Buchholz

Begegnungsstätte

Rodewaldstraße 17

30625 Hannover

montags - donnerstags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 84

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

9:30 – 12:00 Uhr

Montagsmaler*innen

Leitung: Christiane Tomberger

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

ab 14.9.2020

jeden 2. und 4.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

Erzählcafé

Leitung: Wilfried Baron

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

dienstags

10:00 – 10:45 Uhr

10:50 – 11:35 Uhr

Gymnastik

Leitung: Angelika Pape

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

dienstags

16:30 – 19:30 Uhr

Skat

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

mittwochs 14täglich

9:30 – 11:30 Uhr

Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

ab 7.10.2020 jeden

1. und 3. Mittwoch

im Monat

14:00 – 15:30 Uhr

Smartphone für Anfänger*innen Telefonieren, Nachrichten versenden, Fotos und Internet

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

Anmeldung unter 168-43684

ab 7.10.2020 jeden

1. und 3. Mittwoch

im Monat

15:30 – 16:30 Uhr

Offener Smartphone- und Tablet-Treff Kostenfreie Beratung ohne Anmeldung

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

mittwochs 14täglich

15:00 – 17:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Waldtraut Kühhirt

“Taormina” Kirchröder Straße 95

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

Body Fit: Bewegung mit Spaß

Leitung: Ilse Rummenie und Zotti

Begegnungsstätte Rodewaldstraße 17

KLEEFELD, HEIDEVIERTEL

Stadtbezirk 4

donnerstags
14:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsam spielen (Rummy Cup u. a.)

Leitung: Renate Hollmann
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden 3. Freitag
im Monat ab 10:00 Uhr

Frühstücksrunde

Leitung: Margrit Rümenap
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17
Anmeldung erforderlich unter 168 - 4 36 84
Unkostenbeitrag 7 Euro

freitags
16:00 – 19:00 Uhr

**Wissenschaftler-Senioren Verein
in russischer Sprache**

Leitung: Lia Cion
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17
Ansprechpartnerin Lilli Walter, Tel. 168-44288

2. Sonntag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafé

Leitung: Monika Gehle
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden letzten Sonntag
im Monat
14:00 – 17:00 Uhr

Spielen am Sonntag

Leitung: Bärbel Gühne
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

**Offene Treffpunkte mit festem
Programmangebot**

dienstags
14:00 – 16:00 Uhr

**Kleefeld
Offener Dienstagtreff**

Leitung: Christa Steinkamp und Rainer Borgelt-Wermke
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden 2. und 4.
Mittwoch im Monat
14:15 – 16:15 Uhr

**Heideviertel
Offener Mittwochtreff**

Leitung: Gisela Döring
im Haus des Kleintierzuchtvereins, Lüchower Straße 24 A

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialpädagoge

Werner Tiede

168-4 67 25

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 67 25

Email: 57.22.5@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte

Rathaus Misburg

Waldstraße 9

30629 Hannover

montags - freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168– 4 67 25

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Rathaus Misburg

Waldstraße 9

30629 Hannover

montags, 9:00 –13:00 Uhr

dienstags 9:00 –13:00 Uhr

mittwochs, 9:00 –13:00 Uhr

Telefon: 168- 4 23 45

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:30 Uhr

Senior*innenanz

Leitung: Doris Pfautsch

Gemeindehaus St. Martin, Anderten, Lindenstr. 1A

montags

13:30 – 15:30 Uhr

gerade Kalenderwochen

Handarbeits- und Bastelgruppe

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

Tel: 9524096

montags ab 19:00 Uhr

Klezmer für Generationen -gemeinsam musizieren-

Leitung: Dr. Johanna Langner-Sobczyk

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0176-65086516

dienstags 14tägig

10:00 – 12:00 Uhr

gerade Kalenderwochen

Frühstückstreff für Frauen ab 60

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

Anmeldung erforderlich, Tel.: 168 4 67 25

dienstags 14tägig,
ungerade

Kalenderwochen

9:30 – 10:30 Uhr

10:45 – 11:45 Uhr

Qigong

Leitung: Renate Krieghoff

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Gruppe I**Gruppe II**

mittwochs

10:15 – 11:00 Uhr

Autogenes Training I

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs

11:15 – 12:00 Uhr

Progressive Muskelspannung

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

jeden 1. Mittwoch
im Monat

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Erzählen über'n Gartenzaun themenorientierte Erzählgruppe

Leitung: Angelika Holz

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Infos unter Tel.: 168 4 67 25

Mittwochs
14:30 – 16:00 Uhr
nach Vorankündigung

Der Märchenerzähler ist da

verschiedene Arten Märchen werden erzählt
Leitung: Siegfried Dalmer
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9
Infos unter Tel.: 168-4 67 25

mittwochs 14tägig,
ungerade Wochen
Gruppe 1
15:00 – 16:00 Uhr
Gruppe 2
16:00 – 17:00 Uhr

Mein Smartphone (noch) ein Geheimnis

Leitung: Edelgard Wulff
Bei den Freunden Andertens e. V., Walter Clemens Platz 1
Infos unter 168-46725

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Sitzgymnastik

Leitung: Anne Mühle und N. N.
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9
Anmeldung unter Tel.: 168 4 67 25

donnerstags 14tägig
ungerade
Kalenderwochen
11:30 – 13:00 Uhr

Lesecafé

wechselnder Lesestoff nach Absprache
Leitung: Nelja Schulz, Waldstr. 9
Begegnungsstätte Rathaus Misburg
Infos unter Tel.: 168 4 67 25

donnerstags 14tägig
in ungeraden Wochen
Gruppe 1: 13:30 Uhr
Gruppe 2: 15:00 Uhr

Mein Smart Phone (noch) ein Geheimnis

wechselnde Themen nach Absprache
Leitung: Edelgard Wulff
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9
Infos unter Tel.: 168-4 67 25

donnerstags 14tägig,
gerade
Kalenderwochen
14:00 – 16:00 Uhr

Fröhliche Runde

Leitung: Angelika Holz
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

1x im Monat
Konzertbesuch oder
andere Aktivität

Konzerte/Museen mit anderen Frauen gemeinsam erleben

Leitung: N. N.
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9
Infos und Anmeldung unter 168-4 67 25

MISBURG, ANDERTEN

Stadtbezirk 5

Frühjahr bis Herbst,
1x monatlich
donnerstags
oder freitags

Misburger Drahtesel

Leitung: Helmut Wagener, Klaus Eberhard Strüver
Programm mit Treffpunkt liegt im Misburger Rathaus aus
Infos unter 168-4 67 25, Herr Tiede

freitags
10:30 Uhr – 11:45 Uhr

Wohlfühlyoga

Leitung: Christa Rademacher
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

freitags
12:00 Uhr – 13:00 Uhr

Autogenes Training II

Leitung: Diemut Taal
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 3. Samstag
im Monat
13:30 Uhr – 16:00 Uhr

Spiele am Samstag

Leitung: Ursula Dittmar
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 1. Sonntag
und jeden 3. Samstag
im Monat
13:30 Uhr – 16:00 Uhr

Spielenachmittag am Sonntag

Leitung: Angelika Holz
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 2. Sonntag
im Monat
14:30 – 17:00 Uhr

Kintopp Misburg

-Spielfilme sehen und gemeinsam klönen
Leitung: Cornelia Schneider
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

jeden 4. Sonntag
im Monat
14:15 Uhr – 16:30 Uhr

Musikalische Begegnung am Sonntag

Leitung: Dr. Johanna Langner-Sobczyk und Team
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Angebote in Kooperation

dienstags und freitags
14:00 - 17:00 Uhr

Senior*innenklub

Leitung durch Kooperationspartner AWO, SoVD
und Misburger Kirchengemeinden
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

Cornelia Budde

168-3 05 51

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 3 05 51

Email: 57.22.6a@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

30559 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 -3 05 51

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Heinemanhof

Heinemanhof 1-2

30559 Hannover

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 -4 23 45

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Bewegungsübungen

Leitung: Christa Wilch / Beate Hönicke

Grundschule Am Sandberge

montags 16:15 – 17:15 Uhr

Damen Christa Wilch

montags 17:15 – 18:15 Uhr

Herren Beate Hönicke

Tischtennis

Leitung: Helga Teille

Sporthalle Kirchbichler Str. 6, beim TSV Wülferode

mittwochs 12:45 – 13:45 Uhr

Gruppe 1

mittwochs 13:45 – 14:45 Uhr

Gruppe 2

donnerstags 14tägig

17:00 – 19:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Renate Schilling

Kegelbahn im Café des Birkenhof Wohnstift,

Kühnsstr. 4

10:30 – 12:00 Uhr

jeden 1. Montag des Monats

Selbsthilfegruppe

Makula-Degeneration

Leitung: Ute Spangenberg

in den Räumen vom Blindenverband (BVN)

Kühnsstr. 18

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Wülferode **Montag-Klub**

Leitung: Christa Meyer, Inge Lampasiak
Alte Schule Wülferode, Kirchbichler Straße 6

Beginn 14:00 Uhr
Programmbeginn
15:00 Uhr

Bemerode **Donnerstag-Klub**

Leitung: Irmtraud Ursula Nolte, Dr. Rosemarie Woelfert
Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1
(Anmeldung erforderlich)

Angebote in Kooperation

dienstags
9:30 – 10:30 Uhr

Locker vom Hocker

- Bewegungsangebot im Sitzen -
Leitung: Bärbel Ehrlich
in Kooperation mit dem TSV Wülferode
Mehrzweckhalle, Kirchbichler Str. 6

KIRCHRODE, BEMERODE, WÜLFERODE Stadtbezirk 6b

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Diana Friedenberg

168-4 58 76

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 58 76

Email: 57.22.6b@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Rathaus Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1

30559 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 -4 58 76

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Heinemanhof

Heinemanhof 1-2

30559 Hannover

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 -4 23 45

Seniorenbüro Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Sprechstunde

Jeden Montag

10:00 – 12:00 Uhr

Information und Angebote für Senior*innen im Stadtteil in Selbstverwaltung und Eigeninitiative

Rathaus Bemerode, Bemeroder Rathausplatz 1

Tel: 168-4 87 85

www.seniorenbuero-kbwrode.de

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination Christoph Gimmler,

Tel.: 168 - 41464,

Fax: 168 - 46401,

Email: 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Diana Friedenberg

168-4 58 76

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 58 76

Email: 57-Quartiersentwicklung-Kirchrode@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

Regelmäßig im Quartier

Am zweiten Mittwoch
im Monat

11:00 - 13:00 Uhr

Smartphone- Laptop- Pc- Sprechstunde

Ansprechpartner: Friedrich Himstedt
Heinemanhof

Um Anmeldung unter 168-4 58 76
(Diana Friedenberg) wird gebeten

Jeden letzten Mittwoch
im Monat

09:30 - 11:00 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Ansprechpartnerin: Phyllis Augustin
Heinemanhof

Jeden Dienstag

10:00 - 11:00 Uhr

Buntes Bewegungsprogramm

Leitung: Anne Kohlmeier
Heinemanhof

Jeden Donnerstag
10:30 - 12:00 Uhr

Sitzgymnastik in der Jakobikirche

Leitung: Christa Wilch
Jakobi Kirchengemeinde

Jeden Freitag
16:00 - 18:00 Uhr

Multisenso Gedächtnistraining Körper & Geist bewegen

Leitung: Reinhard Plagens
Hannah-Kapelle - Altenhilfe Henriettenstift
Tiergartenstr. 87 B

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge

Michael Reysin

168-4 38 29

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 38 29

Email: 57.22.7@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 38 29

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: Irene Rusch

Geibelstraße 90, Gymnastikraum (UG)

montags 9:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 1

montags 10:30 – 11:30 Uhr

Gruppe 2

(nicht in den Schulferien, Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

Gruppe I dienstags

11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe II donnerstags

11:30 – 13:00 Uhr

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

Bewegungsübungen

Leitung: Tatjana Bechthold

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstr. 90

Gymnastikraum (UG)

Gruppe I dienstags

13:15 – 14:45 Uhr

Gruppe II donnerstags

13:15 – 14:45 Uhr

Konversationskreise Russisch-Deutsch

Leitung: Irina Giberte

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

Besprechungsraum (2.OG)

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

jeden 1. Dienstag
im Monat

Essen-Gehen-Gruppe „Die Dienstagsfrauen“

Leitung: Marion Ende

Treffpunkt nach Vereinbarung

jeden 2. Dienstag
im Monat

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kartenspiel Romme Gruppe

Leitung: Brigitte von Rein

Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

mittwochs

10:00 – 12:00 Uhr

Freude am Malen

Leitung: Lona Ringe (Vertr.: Christa Kirk)

Margot-Engelke-Zentrum Geibelstraße 90,

Kreativraum (UG)

mittwochs

11:30 – 12:30 Uhr

Beckenbodengymnastik

Leitung: Brunhilde Baars

Margot-Engelke-Zentrum Geibelstraße 90,

Gymnastikraum (UG)

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

mittwoch
einmal im Monat
15:00 – 16:30 Uhr
Nach Vereinbarung

Englische Konversation

Leitung: Brigitte Göbber
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

jeden 1. Mittwoch
im Monat
15:00 – 16:30 Uhr

Deutsch-russischer Gesprächskreis Biographiegeschichten, „Krieg und Frieden“ Erzähl Café

Leitung: Annete Winkelmüller
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,
Forum 2 (EG)
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Sütterlin-Kreis

**Wir helfen Ihnen Ihre Familienschätze (Dokumente,
Briefe, Rezeptbücher etc.) lesbar zu machen**

Leitung: Sophie Randak
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90,
Konferenzraum I. Etage
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

donnerstags
15:00 – 17:30 Uhr

Tanzen (Gesellschaftstanz) Tanzklub „Geselliger Donnerstag“

Leitung: Christa Seffner
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)
nach Absprache

Jeden 3. Donnerstag
im Monat

“Essen-Gehen-Süd“ Frauengruppe

Leitung: Ruth Harlage-Hausmann
Treffpunkt nach Vereinbarung

freitags
10:00 – 11:30 Uhr

Freude am Schreiben (Schreibwerkstatt)

Leitung: Maja de Mut
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Forum 2 (EG)
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich)

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Kartenspielen (Canasta)

Leitung: Erika Kirschlager
DRK-Altzentrum Hilde-Schneider-Allee 6, Speisesaal

SÜDSTADT, BULT Stadtbezirk 7

Jeden 1. und 3. Freitag
im Monat
15:00 – 16:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Leitung: Galina Kuznetsova
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal
Forum 2 (EG) nach Absprache
(Anmeldung erforderlich)

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Vortragsbeginn
15:30 Uhr

Südstadt

Mittwoch-Kreis Emmanuel Geibel

Leitung: Dorothee Riechers
Margot-Engelke-Zentrum, Geibelstraße 90, Saal (EG)

(Organisatorische Veränderungen nach der Sommerpause möglich –
bitte beachten Sie entsprechende aktuelle Hinweise)

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Religionspädagogin, Bachelor of Arts

Anna von der Ehe

168-4 41 19

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 41 19

Email: 57-Quartiersentwicklung-Suedstadt@Hannover-Stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

QUARTIERSBÜRO

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstr. 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Vereinbarung

Telefon: 168 -4 41 19

Regelmäßig im Quartier

Jeden 4. Donnerstag
im Monat
9:00 - 10:30 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Ansprechpartnerin: Anna von der Ehe

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, Forum 1

Alle 14 Tage
Freitags
10:00 - 11:30 Uhr

Offenes Singen

Ansprechpartnerin: Frau Kottsieper

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90, Forum 1

**MITTELFELD, WÜLFEL, DÖHREN,
SEELHORST, WALDHEIM, WALDHAUSEN** Stadtbezirk 8

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Rosa Bader

168-4 51 34

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 51 34

Email: 57.22.8@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte Mittelfeld

Am Mittelfelde 104

30519 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 51 34

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:30 Uhr

Senior*innentanz

Leitung: Helga Kuck

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

montags

16:30 – 18:30 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Sergejs Girins

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Freude am Singen

Leitung: Natasche Herzberg

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Malen

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

11:00 – 13:00 Uhr

Klönrunde

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

Bewegung im Sitzen

Leitung: Brigitte Lutat

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

jeden 1. und 3.

Mittwoch im Monat

9:30 – 11:30 Uhr

Video- Fotogruppe

Leitung: Claus Plantholt

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

mittwochs

12:00 – 13:00 Uhr

Gesprächskreis für türkische Senior*innen

“Sohbet Saati”

13:00 – 14:00 Uhr

Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

“Hafiza Egzersizi”

Leitung: Selma Metin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

13:30 – 16:00 Uhr

Skat

Leitung: Manoucher Khaze

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

MITTELFELD, WÜLFEL, DÖHREN, SEELHORST, WALDHEIM, WALDHAUSEN Stadtbezirk 8

Qigong

Leitung: Thuy Ngoc Tran

Matthäi Kirchengemeinde, Gemeindehaus

Loccumer Straße 32

mittwochs

15:00 – 15:45 Uhr

Gruppe 1

16:00 – 16:45 Uhr

Gruppe 2

mittwochs

16:00 – 18:00 Uhr

Tanz-Treff für Singles und Paare (Standard + Latein + Disco Fox)

Leitung: Itsuko Cuny, Wolf Dieter Heese

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

freitags

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marie-Luise Seißenberg

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

freitags

11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Vera Michel

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

jeden 1. Sonntag

im Monat

ab 14:30 Uhr

Bewegender Kaffeeklatsch

Leitung: Dagmar Kluge

Café Korthaus, Gartenburgstr. 46

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr

Programmbeginn

15:30 Uhr

Döhren

Dienstag - Klub

Leitung: Helga Lehmann

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

Beginn 13:30 Uhr
Programmbeginn
14:30 Uhr

Mittelfeld Donnerstag - Klub

Leitung: Helge Roeddecker, Monika Wucherpfennig
Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

Stadtteilprojekt „Wüfel in Bewegung“

dienstags
18:30 – 20:30 Uhr
nach Absprache

Geschichtswerkstatt

St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim
Hildesheimer Str. 365

dienstags, 14tägig
10:00 – 12:00 Uhr

Was Ihr wollt?

Leitung: Angelika Stoffregen
Matthäikirchengemeinde, Gemeindehaus
Loccumer Str. 32

donnerstags
16:00 – 16:45 Uhr

Qigong

Leitung: Thuy Ngoc Tran
St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim
Hildesheimer Str. 365

donnerstags, 14tägig
ab 17:00 Uhr
nach Absprache

Pétanque in den Sommermonaten

Generationen Fitnessparcours Wüfel

Angebote in Kooperation

mittwochs
14:00 – 14:45 Uhr

Qigong

in Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff Mittelfeld
Leitung: Minh-Nhuan Tran
Nachbarschaftstreff Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

Gruppe 1

15:00 – 15:45 Uhr

Gruppe 2

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Rabea Ebermann

168-4 00 99

Beratung und Information

QUARTIERSBÜRO

QUARTIERSTREFF DÖHREN

Borgentrickstr. 13

30519 Hannover

montags – freitags (nach Vereinbarung)

Telefon: 168 – 4 00 99

Email: 57-Quartiersentwicklung-Doehren@Hannover-Stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

Regelmäßig im Quartier

14-täglich

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

Handy-Laptop-PC-Sprechstunde

Ansprechpartnerin: Frau Ebermann

Mehrgenerationenhaus, Querstraße 22

14-täglich

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

PC für Fortgeschrittene (PC-Club)

Ansprechpartnerin: Frau Ebermann

Mehrgenerationenhaus, Querstraße 22

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Cornelia Budde

168-3 05 51

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 436 87

Email: 57.22.9@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 87

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Ricklinger Stadtweg 46

30459 Hannover

montags, 9:00 -13:00 Uhr

dienstags, 9:00 – 13:00 Uhr

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 23 45

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

montags

10:00 – 10:45 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen

Leitung: Susanne Behnk
Ricklinger Stadtweg 1, unterer Saal

montags

14:00 Uhr – 14:30 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen

Leitung: Susanne Behnk
Ricklinger Stadtweg 1, oberer Saal

montags 14tägig

13:30 – 14:00 Uhr

Gemeindehaus St. Thomas Kirche

Leitung: Ilse Dohmeyer
Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

mittwochs

15:00 – 16:00 Uhr

Gemeindehaus St. Thomas Kirche

Leitung: Rosemarie Drewes, Marina Fahnenschild
Oberricklingen, Wallensteinstr. 32

Topfit 60+

dienstags

13:45 – 14:45 Uhr

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec
Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

Gymnastik auf der Matte

dienstags

15:00 – 16:00 Uhr

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Leitung: Serap Geldec
Mühlenberger Markt 1
(Anmeldung erforderlich)

Topfit 60+

donnerstags

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

11:15 – 12:15 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen

Gruppe 1
Gruppe 2
Gruppe 3

Leitung: Serap Geldec
Ricklinger Stadtweg 1, unterer Saal
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt-Anmeldung erforderlich)

Jeden 1. und 3.
Montag im Monat
11:00 – 13:00 Uhr

Literaturkreis

Leitung: Anna Buchwald
Stadtbücherei Mühlenberg, Mühlenberger Markt 1
(Teilnehmer*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich)

montags
16:40 – 17:10 Uhr
17:15 – 17:45 Uhr
17:50 – 18:30 Uhr

Entspannung im Sitzen mit ganzheitlichen Elementen

Leitung: Diemut Taal
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Körper- und Phantasiereisen
Klassisches Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung

montags
10:00 – 11:30 Uhr
montags
11:35 – 12:55 Uhr
mittwochs
10:15 – 11:45 Uhr

Bewegung nach Musik/Tanzen

Leitung: Elvira Leise
Ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg,
Kath. Pfarrgemeinde Maximilian Kolbe
Mühlenberger Markt 5

Gruppe 1

Gruppe 2

Gruppe 3

dienstags
15:00 – 16:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Lisa Wantier
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

dienstags
16:30 – 18:30 Uhr

Strick-, Stick- und Häkelkreis mit russischsprachigen Senior*innen und Interessierten

Leitung: Ludmilla Stabel
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1

März-November
jeden 1. + 3. Mittwoch
im Monat
14:00 Uhr

Spaziergänge

Leitung: Elisabeth Kunz
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Ricklingen,
Ricklinger Stadtweg 1
Teilnehm*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

**RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM,
MÜHLENBERG, WETTBERGEN** Stadtbezirk 9**Yoga auf dem Stuhl**

Leitung: Rosemarie Lindner

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

donnerstags

10:00 – 11:00 Uhr

11:15 – 12:15 Uhr

Gruppe 1**Gruppe 2**

Canasta**Stadtteilzentrum Ricklingen**

Leitung: Erdmute Barnes, Ellen Falke, Lilli Keller

Ricklinger Stadtweg 1, Raum 21

Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

donnerstags

13:30 – 17:00 Uhr

Tischspiele

Leitung: Edelgard Kapinski

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1, Raum 3

donnerstags

14:00 – 17:00 Uhr

Singkreis

Leitung: Lydia Köhler

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 1,
Raum 18Anmeldung erforderlich

donnerstags

15:30 – 16:00 Uhr

**Bewegungsübungen mit russisch-
sprachigen Senior*innen**

Leitung: Sergejs Girins

Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg

Mühlenberger Markt 1

donnerstags

16:00 – 17:30 Uhr

Erlebnisgruppe

Leitung: Käthe Behrens

Anmeldung erforderlich

nach Vereinbarung

3 x im Monat

Angebote mit Kostenbeitrag

Qigong (Chinesische Heilgymnastik)

Leitung: Susann Mayer-Schierstädt
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1

dienstags
9:45 – 10:45 Uhr
dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe 1

Gruppe 2

Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,50 Euro an.

Atem- und Entspannungsübungen/Yoga

Leitung: Christine Suabedissen
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1

donnerstags
9:30 – 10:30 Uhr
donnerstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gruppe 1

Gruppe 2

Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,50 Euro an.

Yoga

Leitung: Jutta Voigt
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1
Hinweis: Es fallen Kursgebühren pro Sitzung von 3,00 Euro an.
Anmeldung erforderlich.

mittwochs
10:15 – 11:15 Uhr

**RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM,
MÜHLENBERG, WETTBERGEN** Stadtbezirk 9

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

**Ricklingen
Montagsklub**
Leitungsteam: Ilse Stengel, Ingrid Poppe, Susanne Behnk
Stadtteilzentrum Ricklingen (oberer Saal),
Ricklinger Stadtweg 1

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

**Mühlenberg
Mittwochsclub**
Leitung: Helga Beulig, Ingrid Tenbruck
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1

Beginn 14:00 Uhr
Programmbeginn
15:00 Uhr

**Oberricklingen
Fröhliche Runde - Montag**
Leitungsteam: Edelgard Sanetra, Ilse Dohmeyer
Gemeindehaus der St. Thomas Kirche
Wallensteinstraße 32

jeden 1. Sonntag
im Monat
Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

**Oberricklingen
Sonntagscafé**
Leitung: Helga Beulig
Gemeindehaus der St. Thomas Kirche, Wallensteinstraße 32

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin
Seher Sahin
168-4 26 70

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover
Telefon: 168 – 4 26 70
Email: 57.22.10@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße
Pfarrlandstraße 3
30451 Hannover
montags – freitags
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 - 4 26 70

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herk

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

8:30 – 9:15 Uhr

Gruppe 1

montags

9:15 – 10:00 Uhr

Gruppe 2

montags

10:00 – 10:45 Uhr

Gruppe 3

montags

10:45 – 11:30 Uhr

Gruppe 4

montags

11:30 – 12:15 Uhr

Gruppe 5

montags

10:00 – 12:00 Uhr

Mal- u. Zeichenkreis

Leitung: Edi Klicic

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

14:30 – 15:15 Uhr

Sanfte Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herk

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

12:00 – 15:00 Uhr

PC-Beratung für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

(Anmeldung erforderlich, Tel.: 5 39 48 90)

montags

14:00 – 17:00 Uhr

Rommé

Leitung: Ilona Tilgner

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

15:00 – 17:00 Uhr

Senior*innenkreis für türkische Frauen

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining für türkische Senior*innen

Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags
12:00 – 13:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen

Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr
Gruppe 1
17:00 – 18:00 Uhr
Gruppe 2

Konversationskreis Russisch-Deutsch

Leitung: Anastasiya Fitkulova
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

dienstags
14:00 – 17:00 Uhr

Rommé für Frauen ab 60 Jahren

Leitung: Hannelore Graeber
Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4
Anmeldung erforderlich

jeden dritten Dienstag
im Monat

Wandergruppe „Flotte Sohle“

Leitung: Reginald Wehrmann
Treffpunkt nach Absprache
Programm kann in der Begegnungsstätte Pfarrlandstr. 3, 30451 Hannover und im SPN-Stadtbezirksbüro Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover, Mo + Di + Mi 9.00-13.00 Uhr abgeholt werden

mittwochs
9:00 – 10:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung für Senior*innen

Leitung: Anja Fromann
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

mittwochs
10:15 – 11:15 Uhr

Autogenes Training für Senior*innen

Leitung: Anja Fromann
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

mittwochs
9:00 – 12:00 Uhr

Bridge

Leitung: Renate Gerß
Ernst Korte Haus, Posthornstraße 27

LINDEN, LIMMER
Stadtbezirk 10

jeden 1. und 3. Mittwoch
im Monat
10:30 – 11:30 Uhr

Gedächtnistraining
Leitung: Vera Michel
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

mittwochs
15:00 – 16:00 Uhr

Bewegungsübungen für türkische Seniorinnen
Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

jeden ersten und dritten
Donnerstag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr

Offene Smartphone-, Tablet- und PC-Sprechstunde für Menschen ab 60 Jahren
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

freitags
10:45 – 11:45 Uhr

Englischgruppe
Leitung: Gaure Gabina - Benze
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3
Anmeldung erforderlich

freitags
einmal im Monat
10:00 – 11:00 Uhr

Spiel und Bewegung
Leitung: Ulrike Heinisch
nach Vereinbarung
Anmeldung erforderlich

jeden ersten Freitag
14:00 – 17:00 Uhr

Bingo
Leitung: Rüdiger Herkt
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

jeden letzten Sonntag
im Monat
10:00 – 11:45 Uhr

Frauenfrühstück für türkische Seniorinnen
Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

jeden letzten Sonntag
12:00 – 15:00 Uhr

Kintopp
türkische Spielfilme gemeinsam sehen und darüber reden
Leitung: Selma Metin
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Offener Treffpunkt mit festem Programmangebot

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Mittwoch-Klub

Leitungsteam: Karin Huber, Irma Fehlig, Ana Bella Weiß
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Projektkoordination Christoph Gimmler,
Tel.: 168 - 41464,
Fax: 168 - 46401,
Email: 57.2_P@Hannover-Stadt.de

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Susanne Beike

168-4 26 51

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 51

Email: 57.22.11@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBÜRO

Haus der Begegnung

Krugstr. 7

30453 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 26 51

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

PC- und Smartphone Angebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

PC-Gruppe für Fortgeschrittene

(Technik, Multimedia, neue Medien)

Leitung: Gerda Oberg, Roland Rühr, Gernot Sander

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 1. Montag

im Monat

13:00 – 15:00 Uhr

PC-Basisgruppe (Grundlagenwissen)

Leitung: Enrico Wendsche

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

14:45 – 15:45 Uhr

PC-Aufbau Gruppe I (Anfängergruppe)

Leitung: Serpil Yavuz

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

16:00 – 17:00 Uhr

PC-Aufbau Gruppe II

Leitung: Serpil Yavuz

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

ab 17:00 Uhr

Smartphone-Beratung

Fragen rund um das Handy

Leitung: Serpil Yavuz

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,

können Wartezeiten entstehen

freitags

Gruppe I

16:30 – 17:30 Uhr

Gruppe II

17:30 – 18:30 Uhr

Offene Handy-Sprechstunde

Fragen rund um das Mobiltelefon

Leitung: Serpil Yavuz

Café Kiezbook, Davenstedter Markt 25, Davenstedt

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,

können Wartezeiten entstehen

Kurs nach Absprache

Termin wird bekannt

gegeben

Smartphone - gemeinsam erkunden

Leitung: Gernot Sander

Ahlem, Haus der Begegnungen, Krugstr. 7

(Anmeldung erforderlich)

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

Stadtbezirk 11

montags
15:00 – 18:00 Uhr

Kreatives Gestalten

Leitung: Sigrid Ostwald
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

14tägig montags
10:00 – 12:00 Uhr
(April – September)

Minigolf

Leitung: Hella Politze
Bahngolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48a

dienstags
15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

dienstags
11:15 – 12:45 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Christin Rattay
(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

dienstags
13:00 – 14:30 Uhr

Yoga

Leitung: Christin Rattay
(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marianne Röhrbein
Sporthalle Ahlem, Tegtmeyerallee 33
(in den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen)

jeden 1. Dienstag
im Monat 16:00 Uhr
Programmbesprechung

Erlebnisgruppe West - gemeinsam etwas unternehmen

Leitung: Hiltrud Ottemann
Pflegeheim Badenstedt Dietrich-Kuhlmann-Haus
Eichenfeldstr. 20
Programm auf Anfrage

1 mal im Monat
dienstags
ab 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung
von April bis Oktober

Fahrradgruppe Westend

Leitung: Siegmur Surrey, Ingrid Surrey
Treffpunkt: Geveker Kamp 20,
Davenstedt
Programm auf Anfrage

dienstags
15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Hannelore Möller
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstr. 7

mittwochs
8:30 – 9:15 Uhr
9:15 – 10:00 Uhr
10:00 – 10:45 Uhr
10:45 – 11:30 Uhr
11:30 – 12:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herk
(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Gruppe 1
Gruppe 2
Gruppe 3
Gruppe 4
Gruppe 5

mittwochs
14:00 – 18:00 Uhr

Skat und Rommé

Leitung: Dagmar Neils und Team
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

Leitung: Eckardt Röttger
Café Kiezbook, Davenstedt, Davenstedter Markt 25

jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat
15:00 – 17:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Meditativer Tanz (Kreistänze)

Leitung: Marion Balzer
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags
9:15 – 11:00 Uhr

Gesprächskreis Russisch – Deutsch

Leitung: Dr. Johanna Langner-Sobczyk
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Vera Michel
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags
12:00 – 13:00 Uhr

Gedächtnistraining mit russischsprachigen Senior*innen

Leitung: Vera Michel
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

jeden 2. Donnerstag
im Monat
14:00 – 17:30 Uhr

Bingo

Leitung: Ilse Göricke, Ruth Müller und Team
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT Stadtbezirk 11

freitags

9:00 – 10:00 Uhr

Entspannung und Körperwahrnehmung I

Leitung: Christin Rattay

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

(Anmeldung erforderlich!)

freitags

10:15 – 11:15 Uhr

Entspannung und Körperwahrnehmung II

Leitung: Christin Rattay

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

(Anmeldung erforderlich!)

freitags

14:00 – 18:00 Uhr

Rommé

Leitung: Christina Wagner, Helga Ehring

Davenstedt, Kurt Partzsch Begegnungsstätte,

Woermannstraße 70A

freitags

15:30 – 16:30 Uhr

Sitzgymnastik

Leitung: Serpil Yavuz

Café Kiezbook, Davenstedter Markt 25, Davenstedt

jeden 2. und 4. Freitag
im Monat

14:00 – 17:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Hannelore Möller

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Treffpunkt und Beginn
nach Absprache

Wandern

Leitung: Siegmund Surrey, Ingrid Surrey

Treffpunkt: Bürgergemeinschaftshaus,

Wunstorfer Landstr. 59, Ahlem

Angebote in Kooperation

Kunstkreis

14-tägig, mittwochs
11:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Hannelore Schaefer, Tel.: 0511 - 40 57 10
In Kooperation mit dem Kunstkreis Ahlem e. V.
Ahlem, Haus der Begegnungen, Krugstr. 7

Offener Treffpunkt mit festem Programmangebot

Beginn 14:00 Uhr
Programmbeginn
15:00 Uhr

Davenstedt Mittwoch-Klub

Leitung: Ergül Ünal, Milica Ximitidis, Selma Ünal
Kurt Partzsch Begegnungsstätte,
Woermannstraße 70A, Davenstedt
siehe gesondertes Programm

**HERRENHAUSEN, STÖCKEN, MARIENWERDER,
NORDHAFEN, BURG, LEDEBURG, LEINHAUSEN** Stadtbezirk 12

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Leslie Neis

168-42900

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 29 00

Email: 57.22.12@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIJRO

Begegnungsstätte

Herrenhäuser Straße 54

30419 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 29 00

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Herrenhäuser Straße 54

30419 Hannover

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

freitags, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 23 45

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 12:00 Uhr

Malen und Zeichnen

Leitung: Heidi Assman-Wunner

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

montags/mittwochs

ab 13:30 Uhr

Skatspielen

Leitung: Wolfgang Heinzl

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

montags

13:00 – 14:00 Uhr

internationale Gymnastikgruppe

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

Anschließend besteht die Möglichkeit gemeinsam Kaffee zu trinken

montags

14:30 – 15:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Christa Kramer-Bode

Pfarrsaal der St. Adalbert-Gemeinde, Stöckener Straße 43

dienstags

11:15 – 12:00 Uhr

Leitung: Erika Bondar

Friedrich-Wasmuth-Haus, Eichsfelder Str. 54a

mittwochs

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Helga Meyer

Kirchengemeinde Ledeburg-Stöcken, Meyenfeldstraße 1

montags

Wandern

Leitung: Irmgard Westphal

Treffpunkt und Beginn nach Absprache

montags

15:30 – 19:00 Uhr

Tischtennis

Leitung: Yakiv Barbarash

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

9:00 – 10:00 Uhr

April – Oktober

Entspannungsübungen

Leitung: Anja Fromann

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

HERRENHAUSEN, STÖCKEN, MARIENWERDER, NORDHAFEN, BURG, LEDEBURG, LEINHAUSEN Stadtbezirk 12

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

April – Oktober

Sanftes Yoga

Leitung: Anja Fromann

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

dienstags

14:30 – 18:00 Uhr

Zwar - Schachlernen

Leitung: Lothar Bansener

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

mittwochs

9:00 – 11:30 Uhr

Lotte-Leffau-Blockflötenkreis

Leitung: Mirjam Al Naieb

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

1. und 3. Mittwoch

14:00 – 15:30 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Inci Atatop

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

mittwochs 3-wöchentl.

Erlebnisgruppe

Leitung: Ilse Hippler

Treffpunkt nach Absprache

mittwochs

14:00 – 16:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt Ledeburg

Kaffeetrinken, Gespräche, Spiele

Leitung: Anette Rolfs, i. V. Angelika Heese

Kirchengemeinde Ledeburg-Stöcken, Meyenfeldstr. 1

donnerstags

10:30 – 12:00 Uhr

Französisch-Konversationskreis

Leitung: Christiane Schmidt, Ilke Panz,

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

donnerstags

ab 14:00 Uhr

Schachspielen

Leitung: Wilhelm Brinkmann

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54
(kleiner Raum)

1. und 3. Donnerstag

15:00 – 18:00 Uhr

Kintopp -

Spielfilme gemeinsam sehen und darüber reden

Leitung: Manfred Vondran

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags

9:00 – 13:00 Uhr

Seidenmalen

Leitung: Barbara Pluhar

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags
14:30 – 17:00 Uhr

**Doppelkopf- und Skatspielen
Frauen Gruppe**

Leitung: Hilde Bremer
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54 (kleiner Raum)

freitags
17:00 – 20:00 Uhr

**Russisch-deutscher Treffpunkt
„Rendevous“**

Leitung: Nataliya Ivanova, Tatjana Toporik
Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

freitags 12:00 Uhr
1x im Monat

Essen gehen

Leitung: Gisela Neubauer
Die Feinschmecker 2
Speiselokale in Hannover

samstags 12:00 Uhr
1x im Monat

Die Feinschmecker 1

Leitung: Gisela Neubauer
Speiselokale in Hannover

sonntags 12:00 Uhr
1x im Monat

Sonntags kochfrei

Leitung: Ute Bretschneider
Speiselokale in Hannover

Angebote in Kooperation

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr
donnerstags
17:00 – 18:00 Uhr

Funktionstraining für Ältere

Anmeldung erforderlich, Tel.: 0511/75 65 88
Physikalische Praxis, Eichsfelderstr. 95
in Kooperation mit dem Projekt "Gesund in Stöcken"

**ZWAR: „Zwischen Arbeit und
Ruhestand“**

Selbstorganisierte Interessengruppen
Info: www.zwarherrenhausenstoecken.com

**HERRENHAUSEN, STÖCKEN, MARIENWERDER,
NORDHAFEN, BURG, LEDEBURG, LEINHAUSEN** Stadtbezirk 12

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

Herrenhausen
Treffpunkt Nikolai/Mittwoch
Leitung: Cornelia Buchmann
St.-Nikolai-Stift Herrenhausen,
Alte Herrenhäuser Straße 40
Möglichkeit zum Spielen

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

ab 16:30 Uhr

Stöcken
Montag - Klub
Leitung: Anette Rolfs
Kirchengemeinde Ledeburg - Stöcken, Meyenfeldstr. 1

Beginn 14:30 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Stöcken
Senior*innenclub Schwarze Heide
Leitung: Uwe Schmidt
Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V., Köllingsmoor 1

3. Mittwoch im Monat
Beginn 15:00 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialwissenschaftlerin
Léonie Breuckmann
168-4 34 09

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover
Telefon: 168 – 4 34 09
Email: 57.22.13@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIÜRO

Kopernikusstraße 5
30167 Hannover
montags – freitags
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 - 4 34 09

Juli - Dezember 2020

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:00 Uhr

Fit und Gesund (Gymnastik)

Leitung: Erika Bondar

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

montags

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik Gesundheit auf russisch

Leitung: Olena Mykhaylova

Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

montags

10:00 – 11:30 Uhr

PC, Smartphone und Tablet

Leitung: Holger Hütte

Nordstadtbibliothek, Engelbosteler Damm 57

montags

11:00 – 12:00 Uhr

Gymnastik für Senior*innen auf russisch

Leitung: Olena Mykhaylova

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

montags

12:30 – 13:30 Uhr

Gymnastik mit Yoga Elementen auf russisch

Leitung: Olena Mykhaylova

Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Meditation auf russisch

Leitung: Olena Mykhaylova

Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

dienstags

14:00 – 14:30 Uhr

Gymnastik für Senior*innen

Leitung: Irene Rusch

St. Nikolai Stift, Appelstraße 16, 5. Etage, Nordstadt

dienstags

14:30 – 16:00 Uhr

Deutsch-Russischer Dialog

Leitung: Britta Lisa Emmermann

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

dienstags

14:30 – 16:00 Uhr

Café-Kränzchen

Leitung: Renate Böttcher

St. Nikolai-Stift, Appelstraße 16, 5. Etage

dienstags

14:00 – 16:30 Uhr

Rommé „Gut Spiel“

Leitung: Hildegard Blumenstock

Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

dienstags
17:15 – 18:45 Uhr

Sanftes Yoga für Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

mittwochs
ab 11:00 Uhr

Kochgruppe „Wir kochen gemeinsam“

Leitung: Gaure Benze
Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

mittwochs
14:00 – 16:00 Uhr

Interkulturelle Gesangsgruppe

Leitung: Zhanna Post
Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr

Yoga für russische Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

donnerstags
11:00 – 12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senior*innen im Wohncafé

Leitung: Irene Rusch
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

donnerstags
11:30 – 12:30 Uhr

Sitzgymnastik für türkische Senior*innen

Leitung: Ümmühan Hoyraz
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

donnerstags
14:00 – 14:45 Uhr

Senior*innengymnastik

Leitung: Irene Rusch
Katholisches Internationales Zentrum Hannover (KIZH)
Marschnerstr. 34

donnerstags
12:30 – 13:30 Uhr

Türkische Senior*innen - Tanzgruppe

Leitung: Ümmühan Hoyraz
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstr. 5

donnerstags
15:00 – 17:00 Uhr

Die gesellige Runde

Leitung: Sigrid Becker
St. Maria Gemeindehaus, Marschnerstr. 34

donnerstags
17:00 – 18:15 Uhr

Russischer Karaoke

Leitung: Katherine Linder
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

NORDSTADT, HAINHOLZ, VINNHORST, BRINK-HAFEN Stadtbezirk 13

donnerstags
18:20 – 19:30 Uhr

Internationale Moderne Lieder

Leitung: Katherine Linder
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit Yogaelementen auf russisch

Leitung: Erika Bondar
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit Musik

Leitung: Olena Mykhaylova
Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

freitags
11:00 – 12:00 Uhr

Yoga auf russisch

Leitung: Olena Mykhaylova
Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

freitags
17:00 – 18:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt Gesprächs- und Spielkreis

Leitung: Gloria Medina Barcenas
Wohnanlage der GBH, An der Strangriede 8

jeden 1. Sonntag
im Monat
15:00 - 17:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt

Gesprächs- und Spielkreis
Leitung: Stefanie Freitag
Nachbarschaftsladen des MSV e. V.
Bömmelburgstr. 33

Sonntags
(14 tägig)
15:00 - 17:00 Uhr

Sonntagscafé

Leitung: Manuela Diedrich
Hainholz Quartiermanagementbüro
Schulenburger Landstr. 20

Sonstige Angebote

mittwochs
15:30 - 18:00 Uhr
und nach Absprache

Schul/lesbische Senior*innengruppe

Leitung: Loek Grobben
Andersr(a)um, A Sternstr. 2

jeden 1. Mittwoch
im Monat

Treffen bei HUK (Homosexualität und Kirche)
Schuhstraße 4

Anmeldung erforderlich bei Regina Kohrt, Tel.: 168-4 10 80
oder Loek Grobben, Tel.: 4 50 67 88

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

donnerstags
10:00 – 11:30 Uhr

Türkischer Senior*innenklub

Leitung: Ümmühan Hoyraz
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

	Seite
A	
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung	35, 41, 46
B	
Basteln	(s. Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten)
Bewegung	10, 11, 12, 13, 23, 25, 32, 33, 38, 43, 44, 49, 50, 56,
Bingo	56
Biodanza	18
C	
“Club Italia Anni 50/60”	13
Chor	11
E	
Eisenbahn	10
Englisch	39
Entspannung/Atmen	10, 11, 49, 50, 51, 55, 60, 62, 65
Erlebnisgruppen	49, 60, 67
Erzählcafé	27, 28
Essen/Restaurant	38, 39, 67
F	
Fahrradfahren	(siehe: Radfahren)
Film/Kino	19, 30
Französisch	66
Frühstück	28, 35
Funktionstraining	67
G	
Generationsübergreifende Angebote	14
Gedächtnistraining	16, 55, 56, 61
Gespräche	8, 16, 38, 54, 61, 70
Gymnastik	6, 7, 10, 17, 21, 25, 29, 36, 44, 47, 53, 60, 65, 70, 71, 72

H	
Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten	7, 10, 18, 25, 49, 60
K	
Kartenspiele (Bridge, Canasta, Doppelkopf Rommé, Skat)	6, 11, 12, 18, 25, 38, 43, 50, 54, 55, 56, 61, 62, 65, 66, 70
Kegeln	7, 13, 32, 57
Konzertbesuche	6, 29
Kunstkreis	63
L	
Literatur/Lesen	7, 49
Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz	34, 57
M	
Malen / Zeichnen (verschiedene Techniken)	6, 12, 25, 38, 43, 65, 66
Minigolf	60
Musizieren	10, 11, 30
N	
Nähen / Schneidern	18
O	
Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot / Klubs	8, 20, 26, 30, 33, 44, 52, 57, 68
P	
PC / Handy, Smartphone	19, 25, 29, 46, 56, 59, 70
Pilates	21
Plattdeutsch-Klönchnackgruppe	14
Q	
Qigong	18, 28, 44, 51

R	
Radfahren	11, 17, 30, 60
Russischsprachige / Deutsch -	
Russischsprachige Angebote	8, 10, 11, 17, 20, 38, 55, 61, 65, 70, 71,72
S	
Schach	66
Schreibwerkstatt	39
Schwul / lesbische	73
Seidenmalen	66
Selbstverteidigung	18
Seniorenbüro	23, 34
Singen / Chor	7, 11, 18, 50
Sitzgymnastik (siehe Gymnastik)	
Sonntagscafé	29, 30, 52, 72
Spaziergänge / Wandern	11, 13, 38, 57, 62, 65, 72
Spielen	6, 10, 12, 24, 25,26, 31, 38, 48, 52, 59, 60, 61, 65
(Rummy Cup, Scrabble u. a.)	
T	
Tanzen / Senior*innentanz	6, 7, 17, 29, 38, 42, 43, 48
Tischtennis	31
Türkischsprachige / Deutsch-	
Türkischsprachige Angebote	15, 42, 56, 57, 70, 71, 71, 72
V	
Video	43
W	
Walking	8
Wandern	(siehe Spaziergänge)
Y	
Yoga	10, 11, 48, 49, 50,60
Z	
ZWAR	67

Weitere Informationen

Dieses Programm finden Sie
neben vielen weiteren Informationen
auch auf unserer Internetseite

www.seniorenberatung-hannover.de

Sie erreichen uns auch über das
Seniorentelefon der Stadt Hannover
168 – 4 2345

Mo.-Do. 8:00 – 16:00 Uhr

Fr. 8:00 – 13:00 Uhr

Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

FACHBEREICH SENIOREN
Kommunaler Seniorenservice

Ihmepassage 5
30449 Hannover
(Eingang Blumenauer Straße)
0511 168-4 23 45

Redaktion:
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung:
www.volkmann-grafik.de

Stand:
5/2020

www.seniorenberatung-hannover.de