

FACHBEREICH SENIOREN



Information und Geselligkeit

BEGEGNUNGEN IN IHREM STADTTEIL

Januar-Juni 2022

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.

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

Zusätzlich bieten wir Ihnen auch kostenfreie und neutrale Beratungsmöglichkeiten zu allen Fragen des Alter(n)s an. Diese können alle Senior*innen wie auch Angehörige und Interessierte in Anspruch nehmen. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon: 168-4 23 45.

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. Dies gilt auch für unsere Beratungen in den Senioren- und Pflegestützpunkten Niedersachsen. 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	14
Groß-Buchholz Stadtbezirk 4	Rabea Ebermann	19
Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4	Renate Siebler	21
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5	Janet Voigt	24
Bemerode, Kirchrode, Wülferode Stadtbezirk 6	Diana Friedenberg	28
Alter(n)sgerechte Quatiersentwicklung Kirchrode	N. N.	31
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7	Michael Reysin	32
Alter(n)sgerechte Quatiersentwicklung Südstadt	Anna von der Ehe	36

		Seite
Mittelfeld, Wüfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8	Rosa Bader	37
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren	Rabea Ebermann	41
Oberricklingen, Ricklingen, Mühlenberg, Wettbergen, Bornum Stadtbezirk 9	Bianca Moldenhauer	42
Linden, Limmer Stadtbezirk 10	Seher Sahin	47
Ahlem, Badenstedt, Davenstedt Stadtbezirk 11	Susanne Beike	52
Herrenhausen, Stöcken, Marienwerder, Burg, Nordhafen, Ledeburg, Leinhausen Stadtbezirk 12	Carolin von Ohlen	57
Nordstadt, Hainholz, Vinnhorst, Brink-Hafen Stadtbezirk 13	Léonie Breuckmann	62

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 23 45

www.senioren@hannover-stadt.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

Januar - Juni 2022

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, Lisa Mastelock, Barbara Maria Kirsch, Silvia Klingenburg-Pülm

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

1. und 3. Montag
im Monat
Beginn 12:45 Uhr

Konzerte gemeinsam erleben

Leitung: Else Marie Piepenbrock
Musikhochschule Neues Haus 1, anschl. im Café
Anmeldung erforderlich

dienstags
9:00 – 12:00 Uhr

Aquarell-Malkreis

Leitung: Sibylle Henkner
Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100, Raum 16

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr

Bewegungsangebot mit Yogaelementen

Leitung: Nina Karl
online über „Zoom“

dienstags
10:00 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner
online über „Zoom“

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong - chinesische Heilgymnastik

Leitung: Barbara Krauss
Ernst-Thomas-Weg, Ecke Rosmarinhof/Duvehof neben dem
Spielplatz auf der öffentlichen Grünfläche

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

Kreatives Gestalten

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

donnerstags 14tägig
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

Geselliger Donnerstag - Essen gehen für Frauen

Leitung: Sigrid Gilster

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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

11:00 – 12:00 Uhr

Gymnastik für Frauen

Leitung: Uta Gehrold und Astrid Mohrhardt
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
derzeit online

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
derzeit online

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

17:00 – 20:00 Uhr

Theatergruppe „Hier & Jetzt“ für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Alexander Bermas
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92,

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

dienstags

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

11:30 – 12:30 Uhr

Leitung: N. N.
derzeit online

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

dienstags

Rommégruppe "Gut Spiel"

13:30 – 16:30 Uhr

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

mittwochs

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

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Lyudmilla Bograd
derzeit online

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

mittwochs

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

11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Lyudmilla Bograd
derzeit online

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

mittwochs

Chor "Frisch gesungen"

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Angela Gulyas
Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

einmal im Monat

Klönschnack auf Plattdeutsch

mittwochs

14:30 – 16:30 Uhr

Leitung: Christa Thiem
voraussichtlich AWO Seniorenzentrum
Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

VAHRENWALD, LIST

Stadtbezirk 2

1mal im Monat
donnerstags
nach Absprache
von Mai bis Oktober

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

Vahrenwalder Radler*innen **- Radtouren in und um Hannover -**

Leitung: Johannes Waldmann und Susanne Waldmann

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
derzeit online
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
derzeit online

Hinweis: Die Materialkosten werden von den Teilnehmenden getragen.

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit Atem- und Hata- Yogaelementen

Leitung: Lyudmilla Bograd
derzeit online

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: N. N.
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
14:00 – 16:00 Uhr

Kegler-Treff

Leitung: Gerhard Kölling
In der Apenrader Straße 50 im „Vahrenwalder Hof“

Hinweis: Die Kegelbahn wird durch die Teilnehmenden finanziell getragen.

freitags
15:00 – 19:00 Uhr

“Club Italia Anni 50/60”

Leitung: Luigi Gallinaro
FZH Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Raum 12

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

STADTBEZIRKSBIÜRO

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A

30179 Hannover

montags - freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 90

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Seniorenwohnanlage

Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

dienstags 13:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 09:00 – 14:00

Telefon: 168 – 4 23 45

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

montags

13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich

Luise-Blume-Str. 1

montags

15:00 – 15:45 Uhr

Begegnungsstätte Vahrenheide

Leitung: N. N.

Plauener Straße 23 A

mittwochs

13:45 – 14:15 Uhr

Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche

Leitung: Helga Meise

Niggemannweg 18

mittwochs

13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich

Luise-Blume-Str. 1

montags

9:30 – 10:30 Uhr

Gesichtsyoga DIGITAL

Leitung: Nina Karl

Digital über ZOOM

Anmeldung erforderlich

dienstags

9:30 – 11:30 Uhr

Malkreis „Bunte Palette“

Leitung: Klaus Bothe

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

dienstags

16:00 – 17:00 Uhr

**Smartphone/Tablet/Laptop
Sprechstunde DIGITAL**

Leitung: Christin Lütge

Digital über ZOOM

Anmeldung erforderlich

dienstags

16:00 – 17:30 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

BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE

Stadtbezirk 3

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

jeden 1. und 3.
Mittwoch im Monat
Termine auf Anfrage
9:00 – 9:50 **Gruppe 1**
10:00 – 10:50 **Gruppe 1**

Selbstverteidigung und Bewegung

Leitung: Gudrun Zinke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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 – 9:50 Uhr
10:00 – 11:20 Uhr

Schneidern und Nähen

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

donnerstags
11:30 – 12:30 Uhr

Gedächtnistraining Begegnungsstätte Vahrenheide

Leitung: Annette Bochynek-Friske
Plauener Straße 23 A

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

PC-und Smartphone Angebote

Koordination: Hartmut Loeper

dienstags
14:00 – 15:30 Uhr

PC-Basis Gruppe

Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loeper, Maria Wolff-Wittmar,
Detlef Wojtera
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
Anmeldung erforderlich

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Smartphone-Gruppe

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

donnerstags
9:00 – 10:30 Uhr

PC-Aufbau Gruppe 1

Leitung: Bernd-Ulrich Köpke
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

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, Elke Wiesner
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche,
Niggemannweg 18

Angebote in Kooperation

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

Sanfte Gymnastik
Leitung: Kirsten Schliwa / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags
18:00 – 19:00 Uhr

Pilates
Leitung: N. N. / Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der ESG (Epiphantias 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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

donnerstags

Bewegung und Spiel

Leitung: Ekaterina Moiseenko

Seniorenzentrum Warburghof, Warburghof 3

15:00 – 15:45 Uhr

Gruppe 1

15:45 – 16:30 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

STADTBEZIRKSBÜRO

Kleefeld, Heideviertel und Groß-Buchholz

Begegnungsstätte

Rodewaldstraße 17

30625 Hannover

montags - donnerstags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 84

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

9:30 – 12:00 Uhr

Montagsmaler*innen

Leitung: Christiane Tomberger

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

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

16:00 – 19:00 Uhr

Skat

Leitung: Holger Brumme

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

mittwochs 14täglich

9:30 – 11:30 Uhr

Kreativgruppe

Leitung: Gisela Hubensack

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

bis Ende März 2022

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

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: Ursula Bayer
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

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

MISBURG, ANDERTEN

Stadtbezirk 5

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Janet Voigt

168-4 67 25

Beratung und Information**SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 67 25

Email: 57.22.5@hannover-stadt.dewww.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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:30 Uhr

Senior*innenanz

Leitung: Doris Pfautsch

Gemeindehaus St. Martin, Anderten, Lindenstr. 1A

montags

14:00 – 16:00 Uhr

gerade Kalenderwochen

Handarbeits- und Bastelgruppe

Leitung: Ursula Dittmar

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr.9

Tel: 9524096

montags ab 18:30 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

Misburg im Park

Gruppe I

Gruppe II

Infos unter Tel.: 168 4 67 25

mittwochs

10:15 – 11:00 Uhr

Phantasie und Körperreisen und Autogenes Training I

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

mittwochs

11:10 – 11:45 Uhr

Progressive Muskelspannung

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstraße 9

jeden 1. Mittwoch

im Monat

12:00 Uhr – 12:45 Uhr

Autogenes Training II

Leitung: Diemut Taal

Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

MISBURG, ANDERTEN

Stadtbezirk 5

mittwochs 14tägig,
ungerade Wochen
Gruppe 1: 14:30
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 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: Traute Peters
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9
Infos und Anmeldung unter 168-4 67 25

Frühjahr bis Herbst,
1x monatlich
donnerstags
oder freitags

Misburger Drahtesel

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

freitags
10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Wohlfühlyoga

Leitung: Christa Rademacher
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
14:30 - 17:00 Uhr

Senior*innenklub

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

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 39 83

Email: 57.22.6a@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Rathaus Bemeroode

Bemeroder Rathausplatz 1

30559 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 -4 39 83

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Heinemanhof

Heinemanhof 1-2

30559 Hannover

mittwochs, 9:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 168 -4 23 45

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Bewegungsübungen

Leitung: Beate Hönicke
Grundschule Am Sandberge

montags 16:15 – 17:15 Uhr
montags 17:15 – 18:15 Uhr

Damen
Herren

mittwochs
12:45 – 14:45 Uhr

Tischtennis

Leitung: Helga Teille
Sporthalle Kirchbichler Str. 6, beim TSV Wülferode

donnerstags 14tägig
15:00 – 17:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Renate Schilling
TKH Gaststätte
Tiergartenstr. 23

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

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

Januar - Juni 2022

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts
N. N.

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5
30449 Hannover
Telefon: 168 – 4 58 76
Email: 57-Quartiersentwicklung-Kirchrode@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

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

dienstags 14tägig
9:45 - 10:45 Uhr

Buntes Bewegungsprogramm

Leitung: Beate Hönicke
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

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 38 29

Email: 57.22.7@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 38 29

Januar - Juni 2022

SÜDSTADT, BULT
Stadtbezirk 7

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
Online per Zoom

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)

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 Hartlage-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

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: 168-3 02 84

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

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Rosa Bader

168-4 51 34

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:30 Uhr

Senior*innenanz

Leitung: Helga Kuck

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

montags

15:30 – 17:30 Uhr

Bewegungsübungen

Leitung: Sergejs Girins

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

9:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Marie-Luise Seißenberg

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

dienstags

10:00 – 11:00 Uhr

Freude am Singen

Leitung: Natascha Herzberg

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

dienstags

10:00 – 12:00 Uhr

Malen

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 Mefin

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

Qigong

Leitung: Thuy Ngoc Tran

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

mittwochs

13:45 – 14:30 Uhr

Gruppe 1

14:45 – 15:30 Uhr

Gruppe 2

mittwochs

16:00 – 18:00 Uhr

Tanz-Treff

für Singles und Paare

(Standard + Latein + Disco Fox)

Leitung: Itsuko Cuny, Wolf Dieter Meese

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

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: Monika Kölling

Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

Beginn 13:30 Uhr

Programmbeginn

14:30 Uhr

Mittelfeld

Donnerstag - Klub

Leitung: Monika Wucherpfennig, Helga Roeddecker

Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

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

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

Matthäi-Kirchengemeinde,

Matthäikirchstr. 11

donnerstags

16:00 – 16:45 Uhr

Qigong

Leitung: Thuy Ngoc Tran

St. Michael Kirchengemeinde, Pfarrheim

Hildesheimer Str. 365

donnerstags

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

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

14-täglich

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

PC für Fortgeschrittene (PC-Club)

Ansprechpartnerin: Frau Ebermann

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

14:00 bis 17:00 Uhr

Skat

Leitung: Manoucher Khaze

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

Bianca Moldenhauer

168-4 36 87

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 436 87

Email: 57.22.9@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBEZIRKSBIÜRO

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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

montags

10:00 – 10:45 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen

Leitung: Susanne Behnk

Anne Stache Allee 7, unterer Saal

montags

14:00 Uhr – 14:30 Uhr

Stadtteilzentrum Ricklingen

Leitung: Susanne Behnk

Anne Stache Allee 7, oberer Saal

montags 14tägig

13:30 – 14:00 Uhr

Gemeindehaus St. Thomas Kirche

Leitung: Ilse Dohmeyer

Oberricklingen, Wallensteinstraße 32

mittwochs

11:00 – 12:00 Uhr

Gemeindehaus St. Thomas Kirche

Leitung: Marina Fahnenschild, Rosemarie Drewes

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

Anne-Stache-Allee 7, unterer Saal

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt-Anmeldung erforderlich)

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

Jeden 1. und 3.
Donnerstag im Monat
10:00 – 12:00 Uhr

Literaturkreis

Leitung: Anna Buchwald
St. Thomaskirche, Gemeindehaus, Wollensteinstr. 32
(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

(Teilnehmer*innenzahl begrenzt - Anmeldung erforderlich)

montags
10:00 – 11:30 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

dienstags
14:00 – 15:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Fr. Hartenstein
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*innenerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

Bewegungsübungen im Sitzen mit Yogaelementen

donnerstags
10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Ursula Luft
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Yoga auf dem Stuhl

donnerstags
12:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Rosemarie Lindner
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
Außenstelle Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 46

Canasta

donnerstags
13:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Erdmute Barnes, Ellen Falke, Lilli Keller
Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stade-Allee 7, Raum 21
Teilnehmer*innenzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich

Singkreis

donnerstags
15:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Lydia Köhler
Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stade-Allee 7,
Raum 24
Anmeldung erforderlich

Bewegungsübungen mit russisch- sprachigen Senior*innen

donnerstags
16:00 – 17:30 Uhr

Leitung: Sergejs Girins
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg
Mühlenberger Markt 1

Yoga auf dem Stuhl

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

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

RICKLINGEN, OBERRICKLINGEN, BORNUM, MÜHLENBERG, WETTBERGEN Stadtbezirk 9

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.

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),
Anne-Stade-Allee 7

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: N. N.
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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

Gymnastik

Leitung: Ute Malz-Herkt

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

8:30 – 9:00 Uhr

Gruppe 1

montags

9:15 – 9:45 Uhr

Gruppe 2

montags

10:00 – 10:30 Uhr

Gruppe 3

montags

10:45 – 11:15 Uhr

Gruppe 4

montags

11:30 – 12:00 Uhr

Gruppe 5

montags

12:30 – 13:00 Uhr

Gruppe 6 Sanfte Gymnastik

PC-Beratung für russischsprachige Senior*innen

Leitung: Irina Egorova

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

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

montags

12:00 – 15:00 Uhr

Rommé

Leitung: Ilona Tilgner

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

14:00 – 17:00 Uhr

Senior*innenkreis für türkische Frauen

Leitung: Selma Metin, Hicran Tekin

Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

montags

15:00 – 17:00 Uhr

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
14:00 – 17:00 Uhr

Rommé für Frauen ab 60 Jahren

Leitung: Hannelore Graeber
Freizeitheim Linden, Windheimstraße 4
Anmeldung erforderlich

jeden zweiten und
vierten Dienstag
im Monat
15:30 – 17:00 Uhr

Chorgruppe Linden

Leitung: Sybille Hansen/Gustav Dohrmann
St. Benno Kirche, Offensteinstr. 4

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 Ricklin-
gen, Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover,
Mo + Di + Mi 9.00-13.00 Uhr abgeholt werden

mittwochs
9:00 – 12:00 Uhr

Bridge

Leitung: Jutta Heinrich
Ernst Korte Haus, Posthornstraße 27

mittwochs
10:00 – 12:00 Uhr

Mal- u. Zeichenkreis

Leitung: Edi Klicic
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
Anmeldung erforderlich

freitags
11:15 – 12:15 Uhr

Englischgruppe

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

jeden ersten Freitag
13:00 – 14:30 Uhr
15:00 – 16:30 Uhr

Bingo

Gruppe 1
Gruppe 2
Leitung: Rüdiger Herkt
Begegnungsstätte Pfarrlandstraße, Pfarrlandstraße 3

jeden zweiten Freitag
im Monat
in der Regel
um 14:00 Uhr

Erlebnisgruppe in Linden

Treffpunkt und Uhrzeit bitte bei
Treffpunkt erfragen / Anmeldung erforderlich
Leitung: Cornelia Dodegge

jeden letzten Sonntag
im Monat
11:00 – 13:00 Uhr

Frauenfrühstück für türkische Seniorinnen

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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

PC- und Smartphone Angebote

montags
10:00 – 12:00 Uhr
derzeit online

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
und nach Vereinbarung

PC-Basisgruppe (Grundlagenwissen)
Leitung: Enrico Wendsche
auch online
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags
14:00 – 15:00 Uhr

PC-Aufbau Gruppe (Anfängergruppe)
Leitung: Mohammad Lehfi
(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer*innenzahl begrenzt)
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags
ab 15:00 Uhr

Smartphone-Beratung
Fragen rund um das Handy
Leitung: Mohammad Zehfi
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7
Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,
können Wartezeiten entstehen

freitags
ab 15:00

Offene Handy-Sprechstunde
Fragen rund um das Mobiltelefon
Leitung: Mohammad Lehfi
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

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

Minigolf

Leitung: Hella Politze
Bahngolfclub Mühlenberg, Ossietzkyring 48a

jeden 1. Montag
ab 10:00 Uhr
November - März
und nach Vereinbarung

Gesellige Runde

Leitung: Hella Politze
Anmeldung erforderlich

dienstags
15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis zu aktuellen Themen

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

dienstags
9:30 – 10:30 Uhr

Yoga mit Mantrameditation I

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

dienstags
11:00 – 12:00 Uhr

Yoga mit Mantrameditation II

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

dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik

Leitung: Anke Westphal
Sporthalle Ahlem, Tegtmeyerallee 33
(in den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen)

jeden 1. Dienstag
im Monat 15:00 Uhr
Programmbesprechung

Erlebnisgruppe West - gemeinsam etwas unternehmen

Leitung: Hiltrud Ottemann
Kleingartenverein Limmer
Richard-Partzsch-Weg 55, 30455 Hannover
Programm auf Anfrage

1 mal im Monat
dienstags
ab 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung
von April bis Oktober

Fahrradgruppe Westend

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

dienstags
14:30 Uhr – 17:30 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
12:15 – 13:00 Uhr

Sitzgymnastik

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

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

donnerstags
11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

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

freitags
9:30 – 10:30 Uhr

Entspannung und Körperwahrnehmung I

Leitung: Christin Rattay
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7
(Anmeldung erforderlich!)

freitags
11:00 – 12:00 Uhr

Entspannung und Körperwahrnehmung II

Leitung: Christin Rattay
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7
(Anmeldung erforderlich!)

AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

Stadtbezirk 11

freitags
14:00 – 18:00 Uhr

Rommé

Leitung: N. N.
Davenstedt, Kurt Partzsch Begegnungsstätte,
Woermannstraße 70A

freitags
15:30 – 16:30 Uhr

Sitzgymnastik

Leitung: N. N.
Café Kiezbook, Davenstedter Markt 25, Davenstedt

freitags
14:00 – 17:00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: Hannelore Möller
Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

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

Meditativer Tanz (Kreistänze)

Leitung: Marion Balzer
Kurt-Partzsch-Begegnungsstätte
Woermannstr. 70A, Davenstedt

Treffpunkt und Beginn
nach Absprache

Wandern

Leitung: Siegmur Surrey, Ingrid Surrey
Treffpunkt: Bürgergemeinschaftshaus,
Wunstorfer Landstr. 59, Ahlem

Angebote in Kooperation

14-tägig, montags
10:00- 12:00 Uhr

Kunstkreis

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, Ingrid Claus
Kurt Partzsch Begegnungsstätte,
Woermannstraße 70A, Davenstedt
siehe gesondertes Programm

Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts
Carolin von Ohlen
168-42900

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmeassage 5
30449 Hannover
Telefon: 168 – 4 29 00
Email: 57.22.12@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

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

Januar - Juni 2022

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

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

Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

donnerstags

11:30 – 12:15 Uhr

Leitung: Zhanna Post

Friedrich-Wasmuth-Haus, Eichsfelder Str. 54a

montags

10:00 – 10:00 Uhr

Wandern

Leitung: Irmgard Westphal

Treffpunkt und Beginn nach Absprache

montags

15:00 – 15:45 Uhr

Autogenes Training

Leitung: N. N.

Online - via Skype

montags

15:30 – 19:00 Uhr

Tischtennis

Leitung: Yakiv Barbarash

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

montags

15:45 – 16:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Leitung: N. N.

Online - via Skype

dienstags
10:00 – 11:00 Uhr
April – Oktober

Yoga im Park

Leitung: N. N.
Georgengarten

mittwochs
9:00 – 11:30 Uhr

Lotte-Lettau-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
14:00 – 16:00 Uhr

Geselliger Treffpunkt Ledeburg Kaffeetrinken, Gespräche, Spiele

Leitung: Anette Rolfs, i. V. Angelika Heese
Seniorentreff Ledeburg, Stünkelstr. 12

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

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

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

jeden 3. Sonntag
im Monat
10:00 Uhr

Fahrradtouren in und um Hannover

Leitung: Bernd Holland
Treffpunkt: Stadtteilzentrum Stöcken,
Eichsfelder Str. 101

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”

dienstags
15:00 – 19:00 Uhr

ZWAR - Schachgruppe für Anfänger* innen und Fortgeschrittene

Stadtteilladen Stöcken, Eichsfelderstr. 101
in Kooperation mit dem Stadtteilladen Stöcken

Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot

14:00 Uhr – 16:00 Uhr **Herrenhausen
Treffpunkt Nikolai/Mittwoch**
Leitung: Cornelia Buchmann
St.-Nikolai-Stift Herrenhausen,
Alte Herrenhäuser Straße 40

14:00 Uhr – 16:00 Uhr **Stöcken
Montag - Klub**
Leitung: Anette Rolfs
Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101

3. Mittwoch im Monat **Stöcken
Senior*innenclub Schwarze Heide**
Beginn 15:00 Uhr
Programmbeginn
15:30 Uhr
Leitung: Uwe Schmidt
Vereinsheim Deutsche Schäferhunde e.V., Köllingsmoor 1

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

STADTBZIRKSBÜRO

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

Januar - Juni 2022

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

10:00 – 11:00 Uhr

Fit und Gesund (Gymnastik)

Leitung: Erika Bondar

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

montags

10:00 – 11:30 Uhr

PC, Smartphone und Tablet

Leitung: Holger Hütte

Stadtbezirkbüro, Kopernikusstr. 5

dienstags

14:00 – 14:50 Uhr

Gymnastik für Senior*innen

Leitung: Irene Rusch

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

dienstags

10:00 – 11:30 Uhr

Deutsch-Russischer Dialog

Leitung: Britta Lisa Emmermann

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

dienstags

15:00 – 17:00 Uhr

Café-Kränzchen

Leitung: Renate Bötticher

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

dienstags

14:00 – 16:30 Uhr

Rommé „Gut Spiel“

Leitung: Sigrid Becker

Stadtbezirkbüro, Kopernikusstraße 5

dienstags

17:15 – 18:45 Uhr

Sanftes Yoga für Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek

Stadtbezirkbüro, Kopernikusstraße 5

mittwochs

14:00 – 16:00 Uhr

Interkulturelle Gesangsgruppe

Leitung: Zhanna Post

Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

donnerstags

11:00 – 12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senior*innen im Wohncafé

Leitung: Irene Rusch

Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

NORDSTADT, HAINHOLZ, VINNHORST, BRINK-HAFEN Stadtbezirk 13

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

Russischer Karaoke

Leitung: Katherine Linder
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

donnerstags

Internationale Moderne Lieder

Leitung: Katherine Linder
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit Musik

Leitung: Erika Bondar
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

freitags
10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit Yogaelementen

Leitung: Marina Karapetian
Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

freitags
11:15 – 12:15 Uhr

Yoga auf russisch

Leitung: Marina Karapetian
Kulturtreff Hainholz, Voltmerstraße 36

freitags
15:00 – 16:30 Uhr

Yoga für russische Senior*innen

Leitung: Ludmilla Dombek
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

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

Sonstige Angebote

mittwochs
15:30 - 18:00 Uhr

Schwul/lesbische Senior*innengruppe

Leitung: Loek Grobben und Gerhard Kupper
Andersr(a)um, A Sternstr. 2
Anmeldung erforderlich bei Loek Grobben, Tel.: 4 50 67 88 oder
Gerhard Kupper Tel.: 0511 3 57 60 04

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	31, 36, 41
B	
Basteln	(s. Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten)
Bewegung	6, 8, 10, 11, 13, 16, 20, 22, 27, 29, 33, 38, 39, 40, 44, 45, 49, 50, 56
Bingo	55
Biodanza	16
C	
“Club Italia Anni 50/60”	13
Chor	11
E	
Eisenbahn	10
Englisch	8, 34, 50,
Entspannung/Atmen	12, 25, 55, 58, 44, 46
Erlebnisgruppen	50, 54
Erzählcafé	22
Essen/Restaurant	33, 34, 7
F	
Fahrradfahren	(siehe: Radfahren)
Film/Kino	19, 27, 59
Frühstück	23, 25, 36, 50
G	
Gedächtnistraining	16, 31, 38, 39, 49, 55, 59
Gespräche	8, 10, 33, 34, 38, 54, 55, 63, 65
Gymnastik	6, 7, 10, 12, 15, 18, 22, 31, 33, 38, 43, 48, 54, 55, 58, 63, 64
H	
Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten	7, 10, 16, 20, 22, 25, 44, 59

K	
Kartenspiele (Bridge, Canasta, Doppelkopf Rommé, Skat)	6, 11, 13, 17, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 41, 45, 48, 49, 50, 56, 58, 59, 60
Kegeln	7, 13, 29
Konzertbesuche	6, 26
L	
Literatur/Lesen	7, 40
Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz	30, 51
M	
Malen / Zeichnen (verschiedene Techniken)	6, 12, 15, 22, 25, 38, 43, 49, 58, 58
Minigolf	54
Musizieren	6, 7, 11, 12, 15, 16, 35, 45, 49, 64
N	
Nähen / Schneidern	16
O	
Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot / Klubs	8, 18, 27, 39, 51, 56, 61, 65
P	
PC / Handy, Smartphone	15, 17, 22, 26, 31, 41, 44, 48, 50, 53, 63
Pilates	18
Plattdeutsch-Klönsschnackgruppe	11
Q	
Qigong	6, 16, 25, 39, 40, 46
R	
Radfahren	12, 15, 16, 54, 60, 26,
Russischsprachige / Deutsch - Russischsprachige Angebote	10, 13, 15, 16, 33, 34, 48, 60, 63, 64

S	
Schach	59
Schreibwerkstatt	39
Schwul / lesbische	65
Seidenmalen	59
Selbstverteidigung	16
Seniorenbüro	19, 28
Singen / Chor	7, 11, 15, 16, 45, 63, 64
Sitzgymnastik (siehe Gymnastik)	
Sonntagscafé	23, 30, 52, 46, 56
Spaziergänge / Wandern	8, 13, 44, 49, 56, 58
Spielen	6, 10, 12, 17, 24, 23, 25, 26, 31, 33, 38, 48, 52, 59,
(Rummy Cup, Scrabble u. a.)	60, 61
T	
Tanzen / Senior*innentanz	7, 25, 34, 39, 44
Tischtennis	29
Türkischsprachige / Deutsch-	
Türkischsprachige Angebote	38, 48, 49, 50, 64, 65
V	
Video	38
W	
Walking	8
Wandern	(siehe Spaziergänge)
Y	
Yoga	11, 12, 15, 26, 44, 45, 54, 56, 64
Z	
ZWAR	60

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.volkmanngrafik.de

Stand:

12/2021

www.senioren@hannover-stadt.de