

FACHBEREICH SENIOREN



Information und Geselligkeit

# BEGEGNUNGEN IN IHREM STADTTEIL

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

## 2 | Stadtbezirkliche Übersicht

		Seite
Calenberger Neustadt, Mitte Oststadt, Zoo Stadtbezirk 1	Rabea Ebermann	5
Vahrenwald, List Stadtbezirk 2	Susanne Hohnhorst Tatiana Rickert	9
Bothfeld, Vahrenheide, Sahlkamp, Isernhagen-Süd, Lahe Stadtbezirk 3	Doris Landeck	14
Groß-Buchholz Stadtbezirk 4	Janet Voigt	19
Kleefeld, Heideviertel Stadtbezirk 4	Renate Siebler	21
Misburg, Anderten Stadtbezirk 5	Katja Steffensen	24
Bemerode, Kirchrode, Wülferode Stadtbezirk 6	Diana Friedenberg	28
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode	Tatjana Hattig	31
Südstadt, Bult Stadtbezirk 7	Michael Reysin	32
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Südstadt	Anna von der Ehe	36

		Seite
Mittelfeld, Wüfel, Döhren, Seelhorst, Waldheim, Waldhausen Stadtbezirk 8	Rosa Bader	37
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Döhren	Janet Voigt	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](mailto: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

**Rabea Ebermann**

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](mailto:57.22.1@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Ellernstr. 44

30175 Hannover

montags 9:00 - 12:00 Uhr

Telefon: 168 – 4 26 52

**Juli - Dezember 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 Martelock, Barbara Maria Kirsch, Silvia Klingenburg-Pülm  
Auskunft zu den offenen Stammtischtreffen 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  
11:00 – 12:00 Uhr

### Qigong - chinesische Heilgymnastik

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

mittwochs  
10:00 – 10:45 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik Fit für 100

Leitung: Ulrike Wiesner  
online über „Zoom“

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" Double Tree by Hilton Hannover  
Schweizerhof, 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

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.  
**Susanne Hohnhorst-Kalisch**  
168-4 52 38

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.  
**Tatjana Rickert**  
168-3 33 04

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
Telefon: 168 – 4 52 38  
Email: [57.22.2a@hannover-stadt.de](mailto:57.22.2a@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

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

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
Telefon: 168 – 3 33 04  
Email: [57.22.2b@hannover-stadt.de](mailto:57.22.2b@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Freizeitheim Vahrenwald  
Vahrenwalder Straße 92  
30165 Hannover  
montags - donnerstags  
nach Terminvereinbarung  
Telefon: 168 – 3 33 04

**Juli - Dezember 2022**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

12:30 – 13:30 Uhr

### **Gymnastik mit Yogaelementen**

Leitung: Lyudmilla Bograd

derzeit online - ab Juni übergangsweise voraussichtlich  
AWO Seniorenzentrum

Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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 - ab Juni übergangsweise voraussichtlich  
AWO Seniorenzentrum

Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

donnerstags

17:00 – 19:00 Uhr

### **Theatergruppe „Hier & Jetzt“ für russischsprachige Senior\*innen**

Leitung: Alexander Bermas

ab Juni übergangsweise voraussichtlich

AWO Seniorenzentrum

Schleswiger Str. 31, Café Lotte, 30165 Hannover

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

---

dienstags

1. Gruppe

10:00 – 11:00 Uhr

2. Gruppe

11:00 – 12:00 Uhr

### **Bewegungsangebot ohne Leistungsdruck**

- für Senior\*innen mit eingeschränkten  
Bewegungsmöglichkeiten-

Leitung: Susanne Waldmann

Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

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

dienstags

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

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Nina Karl

Online per Zoom, im Sommer nach Absprache Treffen im Vahrenwalder Park

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

---

dienstags

**Rommégruppe "Gut Spiel"**

10:00 – 12:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Senft

Ev. Jugendtreff Vahrenwald,  
Dragonerstr 17, 30165 Hannover

---

mittwochs

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

10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Lyudmilla Bograd

Online per Zoom, bzw. ab Juni übergangsweise voraussichtlich AWO Seniorenzentrum  
Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

Online per Zoom, bzw. ab Juni übergangsweise voraussichtlich AWO Seniorenzentrum  
Schleswiger Str. 31, 30165 Hannover

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

---

mittwochs

**Chor "Frisch gesungen"**

9:00 – 10:00 Uhr

Leitung: Zhanna Post

Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

---

einmal im Monat

**Klönschnack auf Plattdeutsch**

mittwochs

Leitung: Christa Thiem

14:30 – 16:30 Uhr

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 und Susanne Waldmann

---

donnerstags  
9:30 – 11:30 Uhr

### **Senior\*innenorchester**

Leitung: Ute Kelchheuser  
ab Juni Lukaskirche, Dessauerstr. 2, 30161 Hannover

---

donnerstags  
**1.Gruppe**  
10:00 – 11:00 Uhr  
**2.Gruppe**  
11:00 – 12:00 Uhr

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

Leitung: Nina Karl  
Online per Zoom, im Sommer nach Absprache Treffen  
im Vahrenwalder Park

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

---

donnerstags  
16:00 – 17:30 Uhr

### **Fitness fürs Gesicht mit Yogaelementen für Frauen**

Leitung: Nina Karl  
Online per Zoom

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 im Sommer nach Treffen  
im Vahrenwalder Park geplant

---

donnerstags  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Aquarellmalgruppe**

Leitung: Rosa Grapentin  
Ev. Jugendtreff Vahrenwald,  
Dragonerstr 17, 30165 Hannover

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

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.

## 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](mailto:57.22.3@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

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

**Juli - Dezember 2022**



## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags  
10:00 – 11:00 Uhr  
Gruppe 1  
11:00 – 12:00 Uhr  
Gruppe 2

### **Gedächtnistraining Kulturtreff Vahrenheide**

Leitung: Annette-Bockynek-Friske  
Wartburgstraße 10

---

### **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: Julia Tebbe  
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

montags  
16:45 – 17:15 Uhr

### **Entspannungsübungen**

Leitung: Julia Tebbe  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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

# **BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE**

## **Stadtbezirk 3**

dienstags

### **Smartphone/Tablet/Laptop Sprechstunde DIGITAL**

16:00 – 17:00 Uhr

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

---

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 2**

### **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  
16:00 – 17:30 Uhr

### **Biodanza - Tanz der Lebensfreude und Begegnung**

Leitung: Ulrike Thelen  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

## Schneidern und Nähen

donnerstags  
8:30 – 9:50 Uhr  
10:00 – 11:20 Uhr

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

---

## Gedächtnistraining

donnerstags  
11:30 – 12:30 Uhr

Leitung: Annette Bochynek-Friske  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

---

## Gedächtnistraining

freitags  
11:30 – 12:30 Uhr

Leitung: Baerbel Bechtloff  
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung  
Luise-Blume-Str. 1

---

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

---

## PC-Basis Gruppe

dienstags  
14:00 – 15:30 Uhr

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

---

## Smartphone-Gruppe

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

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

---

## PC-Aufbau Gruppe 1

donnerstags  
9:30 – 11:00 Uhr

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

## **BOTHFELD, VAHRENHEIDE, SAHLKAMP, ISERNHAGEN-SÜD, LAHE** Stadtbezirk 3

### **PC-Fortgeschrittenen Gruppe**

donnerstags  
14:00 – 15:30 Uhr

Leitung: Detlef Grell  
Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1

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

# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Janet Voigt**

168-4 00 99

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 00 99

Email: [57.22.4a@hannover-stadt.de](mailto:57.22.4a@hannover-stadt.de)

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

**Juli - Dezember 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 &amp; 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](http://www.seniorenbuero-roderbruch.de)

# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

**Renate Siebler**

168-4 36 84

## Beratung und Information

### **SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmepassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 36 84

Email: [57.22.4b@hannover-stadt.de](mailto:57.22.4b@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBIÜRO**

Kleefeld, Heideviertel und Groß-Buchholz

Begegnungsstätte

Rodewaldstraße 17

30625 Hannover

montags - donnerstags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 36 84

**Juli - Dezember 2022**

## Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

9:30 – 12:00 Uhr

### Montagsmaler\*innen

Leitung: Gudrun Schlaab

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17

jeden 1. und 3.

Montag im Monat

14:30 – 16:00 Uhr

### Offener Montagstreff

Leitung: Gudrun Schlaab

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

ab 19.10.22

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 - 4 36 84

mittwochs

15:30 – 17:00 Uhr

### Offener Smartphone- und Tablet-Treff Kostenfreie Beratung ohne Anmeldung

Leitung: Wolfgang Kujat und Jürgen Pott

Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17



mittwochs 14taglich  
15:00 – 17:00 Uhr

## **Kegeln**

Leitung: Waldtraut Kuhhirt  
“Taormina” Kirchroder Straße 95

---

donnerstags  
10:00 – 11:00 Uhr

## **Body Fit: Bewegung mit Spaß**

Leitung: Ilse Rummenie und Zotti  
Begegnungsstätte Rodewaldstrae 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

## **Fruhstucksrunde**

Leitung: Margrit Rumenap  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17  
Anmeldung erbeten unter 168 - 4 36 84  
Unkostenbeitrag 7 Euro

---

freitags  
16:00 – 19:00 Uhr

## **Interessantes aus Kultur + Wissenschaft in russischer Sprache**

Leitung: Polina Pesotska  
Begegnungsstätte Rodewaldstr. 17  
Ansprechpartnerin Lilli Walter, Tel. 168-44288

---

2. Sonntag im Monat  
15:00 – 17:00 Uhr

## **Sonntagscafe**

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

---

## **Heideviertel**

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

## **Offener Mittwochstreff**

Leitung: Gisela Döring  
im Haus des Kleintierzuchtvereins, Luchower Straße 24 A

**MISBURG, ANDERTEN**

Stadtbezirk 5

**Wir sind für Sie da**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts

**Katja Steffensen**

168-4 67 25

**Beratung und Information****SENIORENSERVICEZENTRUM**

Ihmeassage 5

30449 Hannover

Telefon: 168 – 4 67 25

Email: [57.22.5@hannover-stadt.de](mailto:57.22.5@hannover-stadt.de)[www.seniorenberatung-hannover.de](http://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 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

2. und 4. Montag

im Monat

### 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

11:00 – 11:45 Uhr

### Nordic Walking

Leitung: J. Essert

Treffpunkt nach Vereinbarung, Infos über 168 - 46725

---

dienstags 14tägig,

ungerade

Kalenderwochen

9:30 – 10:30 Uhr

10:45 – 11:45 Uhr

### Qigong

Leitung: Renate Kriehoff

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

## MISBURG, ANDERTEN

Stadtbezirk 5

jeden 1. Mittwoch  
im Monat  
12:00 Uhr – 12:45 Uhr

### Autogenes Training II

Leitung: Diemut Taal  
Begegnungsstätte Rathaus Misburg, Waldstr. 9

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  
Infos und Anmeldung unter 168-4 67 25

Frühjahr bis Herbst,  
1x monatlich  
donnerstags  
oder freitags

### Misburger Drahtesel

Leitung: Helmut Wagener  
Programm auf Nachfrage  
Infos unter 168-4 67 25, Frau Steffensen

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  
Unter 168-46725 bitte nachfragen ob die  
Veranstaltung stattfindet

## **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 58 76

Email: [57.22.6@hannover-stadt.de](mailto:57.22.6@hannover-stadt.de)

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

**Juli - Dezember 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

### **Wülferode Montag-Klub**

Leitung: Marlis Möhrle, 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  
11:00 – 13:00 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](http://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](mailto:57.2_P@Hannover-Stadt.de)

**Juli - Dezember 2022**



# Wir sind für Sie da

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Bachelor of Arts  
Tatjana Hattig

## Beratung und Information

### SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
Telefon: 168 – 3 07 73  
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 168-3 07 73  
(Tatjana Hattig) wird gebeten

dienstags 14tägig  
9:45 - 10:45 Uhr

### Buntes Bewegungsprogramm

Leitung: Beate Hönicke  
Heinemanhof

Jeden Donnerstag  
11:00 - 12:30 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](mailto:57.22.7@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Margot-Engelke-Zentrum

Geibelstraße 90

30173 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 38 29

**Juli - Dezember 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  
 MEDI TERRA, Hilde-Schneider-Allee 6, Speisesaal

# 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](http://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](mailto:57.22.8@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

Begegnungsstätte Mittelfeld

Am Mittelfelde 104

30519 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 51 34

**Juli - Dezember 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



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, Garkenburgstr. 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 „Würfel 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?

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 Würfel

## 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

**Janet Voigt**

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](mailto:57-Quartiersentwicklung-Doehren@Hannover-Stadt.de)

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

## Regelmäßig im Quartier

14-täglich

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

### **Handy-Laptop-PC-Sprechstunde**

Ansprechpartnerin: Frau Voigt

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

14-täglich

Montags

10:00 bis 12:00 Uhr

### **PC für Fortgeschrittene (PC-Club)**

Ansprechpartnerin: Frau Voigt

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Dienstags

17:00 bis 18:00 Uhr

### **Nähsprechstunde**

Leitung: Frau Schneider

Quartierstreff Döhren, Borgentrickstr. 13

Mittwochs

14:00 bis 17:00 Uhr

### **Skat**

Leitung: Herr 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](mailto:57.22.9@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBIJRO**

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 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 2. und 4.  
Montag im Monat  
10:00 – 12:00 Uhr  
meine Mximilian Kolbe,

### **Literaturkreis**

Leitung: Anna Buchwald  
ökumenisches Kirchenzentrum Mühlenberg, kath. Pfarrge-  
meinde Mühlenberger Markt 5  
(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  
15:30 – 16:30 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

---

## **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

## **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

#### **Gruppe 1**

dienstags  
11:00 – 12:00 Uhr

#### **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

#### **Gruppe 1**

donnerstags  
11:00 – 12:00 Uhr

#### **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: Marina Fahnenschild, Ingrid Tenbruck  
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](mailto:57.22.10@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBZIRKSBURO**

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

**Juli - Dezember 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

11:30 – 14:30 Uhr

---

### Rommé

Leitung: Barbara Kaufmann

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 Leaves**

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

---

jeden dritten Dienstag  
im Monat

## **Wandergruppe „Flotte Sohle“**

Leitung: Reginald Wehrmann / Ursula 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

## **Kreativgruppe (Malen/Zeichnen/Basteln/Stricken)**

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 Anmeldung erfragen  
Leitung: Cornelia Dodegge  
Anmeldung erforderlich

---

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  
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](mailto:57.22.11@hannover-stadt.de)

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

oder

### **STADTBEZIRKSBÜRO**

Haus der Begegnung

Krugstr. 7

30453 Hannover

montags – freitags

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 - 4 26 51

**Juli - Dezember 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

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

14:00 – 15:00 Uhr

### PC-Aufbau Gruppe (Anfängergruppe)

Leitung: Mohammad Lehfi, Selen Wilke

(Anmeldung erforderlich, Teilnehmer\*innenzahl begrenzt)

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

15:00 – 16:00 Uhr

### PC-Gruppe

Hilfe im Umgang mit Ihrem Tablet oder Laptop,  
Fragen rund um den PC

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

donnerstags

ab 16:00 Uhr

### Offene Handy-Sprechstunde

Fragen rund um das Handy

Leitung: Mohammad Lehfi

Ahlem, Haus der Begegnung, Krugstraße 7

Hinweis: Da es sich um Einzelgespräche handelt,  
können Wartezeiten entstehen

freitags

ab 15:30 Uhr

### 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

## AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

### Stadtbezirk 11

Kurs nach Absprache  
Termin wird bekannt  
gegeben

### Smartphone - gemeinsam erkunden

Leitung: Gernot Sander  
Ahlem, Haus der Begegnungen, Krugstr. 7  
(Anmeldung erforderlich)

montags  
ab 9:30 Uhr

### Spaziergänge

Leitung: Erika Bammer  
Treffpunkt: Ahlem  
Anmeldung erforderlich

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

### Minigolf

Leitung: Hella Politze  
Bahnengolfclub 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  
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: Siegmund 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  
14:00 – 17:00 Uhr  
jeden 1. und 3. Freitag  
im Monat

## **Rommé**

Leitung: Ingrid Claus  
Davenstedt, Kurt Partzsch Begegnungsstätte,  
Woermannstraße 70A

## AHLEM, BADENSTEDT, DAVENSTEDT

### Stadtbezirk 11

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](mailto:57.22.12@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://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

**Juli - Dezember 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: Brigitte Becker

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

---

freitags  
14:30 – 17:00 Uhr

## **Doppelkopf- und Skatspielen Frauen Gruppe**

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

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

freitags

15:00 – 19:00 Uhr

### “Club Italia Anni 50/60”

Leitung: Luigi Gallinaro

FZH Stöcken, Eichsfelder Str. 101, 30419 Hanover

freitags

17:00 – 20:00 Uhr

### Russisch-deutscher Treffpunkt „Rendevous“

Leitung: Nataliya Ivanova, Tatjana Toporik

Begegnungsstätte, Herrenhäuser Straße 54

### Essen gehen

Leitung: Gisela Neubauer

freitags 12:00 Uhr

1x im Monat

### 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  
Beginn 15:00 Uhr  
Programmbeginn  
15:30 Uhr  
**Stöcken  
Senior\*innenclub Schwarze Heide**  
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](mailto:57.22.13@hannover-stadt.de)  
[www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

oder

### **STADTBZIRKSBÜRO**

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

**Juli - Dezember 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

---

montags  
14:00 – 15:00 Uhr

### **Tanz für die Gesundheit**

Leitung: Elena Brandt  
Stadtbezirkbüro, Kopernikusstr. 5

---

dienstags  
14:00 – 14:30 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  
14:30 – 16:30 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  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

dienstags  
17:15 – 18:45 Uhr

### **Sanftes Yoga für Senior\*innen**

Leitung: Ludmilla Dombek  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

mittwochs  
14:00 – 16:00 Uhr

### **„Meet & speak“ in der Nordstadt**

Leitung: Juan Jose Garcias  
Hanova wohncafé, Hainhölzer Markt 1

---

mittwochs  
15:00 – 17:00 Uhr

### **Interkulturelle Gesangsgruppe**

Leitung: Zhanna Post  
Hanova wohncafé, An der Strangriede 8

## **NORDSTADT, HAINHOLZ, VINNHORST, BRINK-HAFEN** Stadtbezirk 13

donnerstags  
10:00 – 11:45 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 – 14:30 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  
16:00 – 17:15 Uhr

### **Russischer Karaoke**

Leitung: Fr. Efimora  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

donnerstags  
17:20 – 18:30 Uhr

### **Internationale Moderne Lieder**

Leitung: Fr. Efimora  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

freitags  
10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegung 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  
12:00 – 13:30 Uhr

## **Digitale Welt-Sprechstunde**

Leitung: Hannes Lutz  
Stadtbezirksbüro, Kopernikusstraße 5

---

freitags  
15:00 – 17:00 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 - 17:30 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
<b>A</b>	
Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung	31, 36, 41
<b>B</b>	
Basteln	(s. Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten)
Bewegung	6, 8, 10, 11, 13, 16, 20, 22, 27, 29, 31, 33, 38, 39, 44, 45, 49, 50, 56
Bingo	55
Biodanza	16
<b>C</b>	
Chor	11
<b>E</b>	
Eisenbahn	10
Englisch	8, 34, 50,
Entspannung/Atmen	12, 25, 26, 55, 58, 44, 46
Erlebnisgruppen	54
Erzählcafé	22
Essen/Restaurant	33, 34
<b>F</b>	
Fahrradfahren	(siehe: Radfahren)
Film/Kino	17, 27, 59
Frühstück	23, 25, 36, 50
<b>G</b>	
Gedächtnistraining	17, 31, 38, 39, 49, 55, 59
Gespräche	8, 11, 34, 35, 38, 43, 54, 55, 63, 65
Gymnastik	6, 7, 10, 12, 15, 22, 31, 33, 38, 43, 48, 54, 55, 58, 63, 64
<b>H</b>	
Handarbeiten / Heimwerken / Kreatives Gestalten	7, 10, 16, 20, 22, 25, 44, 59
<b>K</b>	

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
<b>L</b>	
Literatur/Lesen	7, 40
Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz	30, 51
<b>M</b>	
Malen / Zeichnen (verschiedene Techniken)	6, 12, 15, 22, 25, 38, 43, 49, 58, 58
Minigolf	54
Musizieren	6, 7, 11, 12, 15, 16, 35, 46, 49, 64
<b>N</b>	
Nähen / Schneidern	16
<b>O</b>	
Offene Treffpunkte mit festem Programmangebot / Klubs	8, 18, 27, 40, 51, 56, 61, 65
<b>P</b>	
PC / Handy, Smartphone	15, 17, 22, 26, 31, 41, 45, 49, 50, 53, 63, 67
Pilates	18
Plattdeutsch-Klönchnackgruppe	11
<b>Q</b>	
Qigong	6, 16, 25, 39, 40, 46
<b>R</b>	
Radfahren	12, 15, 16, 54, 60, 26,
Russischsprachige / Deutsch - Russischsprachige Angebote	8, 10, 11, 13, 15, 16, 20, 23, 33, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 58, 60, 63, 64, 65

<b>S</b>	
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
<b>T</b>	
Tanzen / Senior*innentanz	7, 25, 34, 39, 44
Tischtennis	29
Türkischsprachige / Deutsch-	
Türkischsprachige Angebote	38, 48, 49, 50, 64, 65
<b>V</b>	
Video	38
<b>W</b>	
Walking	8
Wandern	(siehe Spaziergänge)
<b>Y</b>	
Yoga	11, 12, 15, 26, 44, 45, 54, 56, 64
<b>Z</b>	
ZWAR	60

## **Weitere Informationen**

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

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

**Druck:**  
diaprint

**Stand:**  
5/2022

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