

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin
Doris Landeck
168-4 26 90

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Ihmepassage 5
30449 Hannover
voraussichtlich ab dem 01.04.2023
Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 26 90
Email: 57.22.3@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte
Plauener Straße 23 A
30179 Hannover
montags - freitags
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 – 4 26 90

Januar - Juni 2023

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

V = findet in Vahrenheide statt

D = digitales Angebot

Offene Freizeit- und Kreativangebote

- | | | |
|----------|--------------------------------|--|
| D | montags
9:30 – 10:30 Uhr | Gesichtsyoga DIGITAL
Leitung: Nina Karl
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich |
| V | montags
10:00 – 11:00 Uhr | Gedächtnistraining
Kulturtreff Vahrenheide
Leitung: Annette-Bochynek-Friske
Wartburgstraße 10 |
| V | montags
10:00 – 11:30 Uhr | PC/Laptop Gruppe für Anfänger
Leitung: Steffen Liefefett, Wilfried Werner Glauer, Martin Rudat
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich |
| V | montags
11:45 – 12:45 Uhr | Smartphone/Tablet Gruppe für Android
Leitung: Steffen Liefefett, Wilfried Werner Glauer, Martin Rudat
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich |
| V | montags
12:00 – 13:00 Uhr | Sprechstunde 1 für Smartphone/Tablet
für Android und Windows
Leitung: Fabian Welp
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A |
| V | montags
12:00 – 13:00 Uhr | Sprechstunde 2 für iPhone/iPad/und
IOS (Apple)
Leitung: Hartmut Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A |
| | montags
13:45 – 14:15 Uhr | Gymnastik
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1 |
| V | 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 |

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

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1

V montags
13:30 – 14:30 Uhr

Yoga für Senior*innen
Leitung: Ines Wollbrink
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

V montags
14:45 – 15:45 Uhr

Yoga auf und mit dem Stuhl
Leitung: Ines Wollbrink
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

V montags
16:45 – 17:15 Uhr

Entspannungsübungen
Leitung: Julia Tebbe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

V 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

D dienstags
16:00 – 17:00 Uhr

**Smartphone/Tablet/Laptop
Sprechstunde DIGITAL**
Leitung: Christin Lütge
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

V 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: Ada-Lessing-Str. (ehemals 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: Ada-Lessing-Str. (ehemals General-Wever-Straße)
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 168-42690

V 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

V mittwochs
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong
Leitung: Irmtraud Krämer
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

V mittwochs
12:15 – 13:15 Uhr

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

V mittwochs
16:00 – 17:30 Uhr

**Biodanza - Tanz der Lebensfreude
und Begegnung**
Leitung: Ulrike Thelen
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

V 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

freitags
10:30 – 11:00 Uhr

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

freitags
11:30 – 12:30 Uhr

Gedächtnistraining 2
Leitung: Bärbel Bechtloff
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Str. 1

 freitags
 13:30 – 17:00 Uhr
Spiele
 (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
**Kinotop-Spielfilme gemeinsam auswählen,
 ansehen und besprechen**
 Leitung: Ralf Schmitt
 Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

 jeden 3. Sonntag
 Samstag im Monat
 15:00 – 17:00 Uhr
Musikalisches Sonntagscafé
 Leitung: Hanna Starke
 Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

PC-und Smartphone Angebote

Koordination: Hartmut Loepert

dienstags
 14:00 – 16:00 Uhr
PC-Basis Gruppe
 Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert, Maria Wolff-Wittmar,
 Detlef Wojtera
 Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
 Anmeldung erforderlich

dienstags
 16:00 – 17:00 Uhr
Smartphone-Gruppe 1
 Leitung: Otwin Götz, Hartmut Loepert
 Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
 Anmeldung erforderlich

donnerstags
 10:00 – 11:15 Uhr
Smartphone-Gruppe 2
 Leitung: Bernd-Ulrich Köpke
 Begegnungsstätte Luise-Blume Stiftung, Luise-Blume-Str.1
 Anmeldung erforderlich

donnerstags
 14:00 – 15:30 Uhr
PC-Fortgeschrittenen Gruppe
 Leitung: Detlef Grell und Kornelia Stange
 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: N. N., 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
 16:45 – 17:45 Uhr
Tanzgymnastik für Senior*innen
 Leitung: Julia Tebbe / 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