

Wir sind für Sie da

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

Januar - Juni 2024

STADTBEZIRKSBURO

Begegnungsstätte
Plauener Straße 23 A
30179 Hannover
Sprechzeiten:
mittwochs 9:00 – 13:00 Uhr
nach Terminvereinbarung
Telefon: 168 – 4 26 90

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31
30159 Hannover
Telefon: 168 – 4 26 90
Email: 57.22.3@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Seniorenwohnanlage
Luise-Blume-Stiftung
Luise-Blume-Straße 1
Sprechzeiten:
dienstags 13:00 – 18:00 Uhr
donnerstags 09:00 – 14:00
Telefon: 168 – 4 23 45

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags
9:30 – 10:30 Uhr

Gesichtsyoga **DIGITAL**

Leitung: Nina Karl
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

montags
10:00 – 11:00 Uhr

Gedächtnistraining **Kulturtreff Vahrenheide**

Leitung: Annette-Bochynnek-Friske
Wartburgstraße 10

montags
10:00 – 11:30 Uhr

PC/Laptop Gruppe für Anfänger

Leitung: Lothar Hanstedt, Wilfried Glauer
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
11:45 – 13:00 Uhr

Smartphone/Tablet Gruppe für Android

Leitung: Wilfried Glauer, Lothar Hanstedt
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
12:00 – 13:00 Uhr

Sprechstunde 1 für Smartphone/Tablet für Android und Windows

Leitung: Fabian Welp
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

montags
12:00 – 13:00 Uhr

Sprechstunde 2 für iPhone/iPad/und IOS (Apple)

Leitung: Hartmut Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Gymnastik

montags
13:45 – 14:15 Uhr

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Leitung: Irene Sperlich
Luise-Blume-Str. 1

montags
16:00 – 17:00 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

montags
13:30 – 14:30 Uhr
Yoga für Senior*innen
Leitung: Ines Wollbrink
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
14:45 – 15:45 Uhr
Yoga auf und mit dem Stuhl
Leitung: Ines Wollbrink
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

montags
17:00 – 17:30 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

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

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

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

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: Hanna Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

mittwochs
12:15 – 13:15 Uhr
Gedächtnistraining
Leitung: Annette Bochynek-Friske
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs
16:00 – 17:30 Uhr
**Biodanza - Tanz der Lebensfreude
und Begegnung**
Leitung: Ulrike Thelen
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs
14 fällig
17:00 – 18:00 Uhr
**Smartphone/Tablet/Laptop
Sprechstunde DIGITAL**
Leitung: Christin Lütge
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

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
10:00 – 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


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

 Leitung: N. N./Beate Hoefs
 Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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


**Kinopp-Spielfilme gemeinsam auswählen,
 ansehen und besprechen**

 Leitung: Ralf Schmitt
 Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

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


Musikalisches Sonntagscafé

 Leitung: Hanna Starke
 Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

PC-und Smartphone Angebote

Koordination: Hartmut Loepert

PC-Basis Gruppe

 dienstags
 14:00 – 16:00 Uhr

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

Smartphone-Gruppe 1

 dienstags
 16:00 – 17:00 Uhr

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

Smartphone-Gruppe 2

 donnerstags
 10:00 – 11:15 Uhr

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

PC-Fortgeschrittenen Gruppe

 donnerstags
 14:00 – 15:30 Uhr

 Leitung: N. N. 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: Julia Tebbe / 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: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich
 In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft)
 Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A