

SENIOREN INFO

FACHBEREICH SENIOREN

Kostenlose Gruppen Angebote des Kommunalen
Seniorenservice Hannover in der Begegnungsstätte
Vahrenheide, Plauenerstr. 23A

Termin	Gruppe
Montag 10:00 – 11:30 h	Windows Basiswissen und nützliche Anwendungen (Nicht in den Schulferien)
Montag 11.45 - 13.00 h	Smartphone/Tablet Gruppe für Android (Nicht in den Schulferien)
Montag 12:00 – 13:00 h	Sprechstunde 1 für Smartphone/Tablet für Android und Windows (Nicht in den Schulferien)
Montag 10:30 – 11:30 h	Sprechstunde 2 für iPhone/iPad/und IOS (Apple) (Nicht in den Schulferien)
Montag 13.30 – 14.30 h	Yoga für Senior*innen
Montag 14.45 – 15.45 h	Yoga auf und mit dem Stuhl
Dienstag 9.30 – 11.30 h	Malkreis „Bunte Palette“
Dienstag 15.30 - 17.00 h	Russischer Liederabend – gemeinsam singen oder zuhören.
Mittwoch 9.00 - 9.50 h Jeden 1. Und 3. Mittwoch	Selbstverteidigung und Bewegung 1
Mittwoch 10.00 - 10.50 h Jeden 1. Und 3. Mittwoch	Selbstverteidigung und Bewegung 2
Mittwoch 12.15 – 13.15 h	Gedächtnistraining
Mittwoch 13.30 – 14.15 h	Sanfte Gymnastik mit Yogaelementen für die Halswirbelsäule
Mittwoch 16.00 - 17.30 h	Biodanza – Tanz der Lebensfreude und Begegnung
Donnerstag 9.00 – 10.30 h	Schneidern und Nähen 1 (nicht am 20.02.25)
Donnerstag 10.30 – 12.00 h	Schneidern und Nähen 2 (nicht am 20.02.25)
Samstag jeden 2. und 4., Einlass: ab 14:00 Uhr und Beginn: 14:30 Uhr	Kintopp-Spielfilme gemeinsam auswählen, ansehen und besprechen
Sonntag jeden 3., 15.00 – 17.00 h	Musikalisches Sonntagscafé (Nicht am Ostersonntag)

Neue Interessierte sind herzlich willkommen.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Doris Landeck
vom Kommunalen Seniorenservice Hannover unter 168-42690.