

SENIORENTAGE 28.09.2016 – 30.09.2016

Wir laden Sie herzlich zu den Seniorentagen 2016 im Stadtbezirk Herrenhausen-Stöcken ein.

Das abwechslungsreiche Programm bietet an drei Tagen und an unterschiedlichen Veranstaltungsorten Informations- und Beratungsangebote, Fachvorträge zu Ernährung, technischen Unterstützungsmöglichkeiten und zur Gesundheitsförderung sowie Theater- und Videovorführungen. Es wird durch Mitmachaktionen in den Bereichen Gymnastik, Yoga, Kochen sowie durch eine gemeinsame Friedhofsführung und einen Stadtteilspaziergang ergänzt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Veranstalter ist das Stadtbezirkliche Netzwerk für SeniorInnen Herrenhausen-Stöcken und die daraus entstandene Planungsrunde:

- AOK- Die Gesundheitskasse
- Kommunaler Seniorenservice Hannover
- Quartiersmanagement Stöcken
- Seniorenbeirat
- Stadtbezirksmanagement
- Sozialverband Deutschland Ortsverein Herrenhausen-Stöcken

Wir bedanken uns auch bei allen Mitwirkenden, ohne deren Mithilfe diese Veranstaltung nicht möglich wäre.

Landeshauptstadt

Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
Der Oberbürgermeister
Fachbereich Senioren**

Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmeassage 5
30449 Hannover
Telefon: 0511/168-42345
E-Mail: 57-Infothek@Hannover-Stadt.de

Gestaltung:
Volkmann Grafik-Design

Druck:
.....

**SENIORENTAGE
IM STADTBEZIRK
HERRENHAUSEN-STÖCKEN 2016**
Eine Veranstaltung des
Kommunalen Seniorenservice Hannover/ KSH
in Kooperation mit dem
Stadtbezirklichen Netzwerk für SeniorInnen
Herrenhausen-Stöcken

Der Eintritt ist frei.

www.seniorenberatung-hannover.de

E I N L A D U N G



Fachbereich Senioren

SENIORENTAGE

IM STADTBEZIRK HERRENHAUSEN-STÖCKEN 2016

Mittwoch, 28. 09. 2016
Donnerstag, 29. 09. 2016
Freitag, 30. 09. 2016

Landeshauptstadt
Hannover

**HAN
NOV
ER**

SENIORENTAGE IM STADTBEZIRK HERRENHAUSEN-STÖCKEN 2016

Mittwoch 28. 09. 2016

15.00 - 18.00 Uhr

Begegnungsstätte Herrenhausen

Herrenhäuser Straße 54, 30419 Hannover

15.00 Uhr

großer Raum

Begrüßung/ Eröffnung

Seniorenbeirat der LHH
Kommunaler Seniorenservice
Hannover

Videovorführung: Rap inner Burg
„Große Freiheit“- Shantychor-
Projekt- Deno G, B.Art,
Yawo feat De Leinshippers

15.00-17.00 Uhr

kleiner Raum
& draußen

Rollatoren- Sicherheitstraining, Fahrradreaktionstest & Beratung

Kontaktbeamtin Petra Pössel
Polizei Hannover-Stöcken,
Sicherheitsberater für Senioren
und Sanitätshaus Teraske

15.30 Uhr

großer Raum

Vortrag: Technische Unterstützungsmöglichkeiten im Haushalt

Referent: Rüdiger Kunze

16.15-16.45 Uhr

großer Raum

Gesunde Kost – Internationale Gerichte (Fingerfood-Verkostung)

16.45 Uhr

großer Raum

Pausen-Mitmachaktion

leichte Gymnastik

17.15 Uhr

großer Raum

Vortrag: Sehvermögen schützen - Lebensqualität erhalten!

Sinnvolle Maßnahmen zum Erhalt der
Sehkraft bis ins hohe Lebensalter.
Referent: Dr. Daniel Kaufmann
Moderation: Leslie Neis, KSH

Donnerstag 29. 09. 2016

10.00 - 18.00 Uhr

Kath. Pfarrgemeinde St. Adalbert

Stöckener Str. 43, 30419 Hannover

10.00-11.30 Uhr

Kleiner Saal

Yoga – Workshop

mit Yoga-Lehrerin
Christine Scherl (AOK)

11.45-12.30 Uhr

Kleiner Saal

Mittagssnack

12.30 Uhr

Kleiner Saal

Präventions-Theaterstück

„(K)Ein Happy End“ (Szenen)
Begleitet durch
Kontaktbeamtin Petra Pössel,
Polizei Hannover-Stöcken

14.00-15.30 Uhr

Kleiner Saal

Ernährungsberatung

Referentin: Catrin Perleberg
(AOK)

16.00 Uhr

Stöckener Friedhof

Besuch des Café Anna Blume

(Verzehrkosten sind hier
selbst zu tragen)

17.00 Uhr

Führung über den Stöckener Friedhof

mit Prof. Rolf Wernstedt
Treffpunkt: Café Anna Blume

Freitag 30. 09. 2016

10.30 - 13.30 Uhr

Wohnen⁺

Moorhoffstr. 19, 30419 Hannover

10.30-12.00 Uhr **Gemeinsames Kochen
und Essen**

mit Catrin Perleberg und
Inci Atatop (AOK).
Anmeldung erforderlich!
Teilnehmerzahl begrenzt.

Anmeldung ab dem 15.09.16 bei Claudia Müller
(Quartiersmanagement Stöcken)
unter: 0178 4505629

12.30 Uhr

Gemeinsamer Stadtteil- spaziergang zum

Bewegungs-Parcours,
mit Margit Mertz.
Treffpunkt Moorhoffstr. 19

Ende der Seniorentage