

## 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](http://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

**HANNOVER**

# 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**

(Verzehrskosten 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<sup>+</sup>**

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