

# Urlaubsreisen für die „Gold-Generation“

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres und jeder verbindet damit individuelle Wünsche und Erwartungen.

Sie genießen erholsame Tage in Geselligkeit mit dem Wissen, dass auf Wunsch erfahrene Reise-Begleiter hilfreich zur Seite stehen. Zu den Leistungen der Urlaubsreisen für Menschen, die nicht alleine reisen möchten, gehört die Taxi-Haus-türabholung und ein entspanntes Ausflugsprogramm mit durchgehender Reisebegleitung ab Buseinstieg. Rollatoren können selbstverständlich mitgenommen werden.

Weitere Informationen bekommen Sie bei **Christa Möller unter Telefon 05032 918397, bitte den Anrufbeantworter benutzen. Die Reisen sind ein Angebot der Otto-Reise GmbH in Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Nienburg/ Weser e. V.**



# Gemeinsam statt einsam...

...das ist das Motto des Seniorenbüros Stöcken.

Das Seniorenbüro Stöcken wurde 1996 als erstes Seniorenbüro der Landeshauptstadt Hannover unter der Trägerschaft DRK gegründet. Das ehrenamtliche Team des Seniorenbüros Stöcken trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr. Sie möchten das Team ehrenamtlich unterstützen oder sich informieren? Schauen Sie anschließend einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

## Was wir machen?

**Wir** besprechen und planen unsere aktuellen Angebote und Veranstaltungen.

**Wir** entwickeln neue Ideen, damit möglichst viele Mitbürger\* unseres Stadtteiles ab 55 Jahren Interesse an unserem Seniorenbüro Stöcken haben und sich bei uns wohlfühlen können.

**Wir** bieten einen Treffpunkt für Menschen, wo sie an verschiedenen Angeboten teilnehmen und Kontakte knüpfen können.

Die Arbeit des Seniorenbüros Stöcken wird durch die Landeshauptstadt Hannover gefördert.

\* Um die Lesbarkeit zu erleichtern, verwenden wir zur Bezeichnung von Personengruppen nur die männliche Form. Wir weisen darauf hin, dass damit auch die weibliche Form gemeint ist.



## Kontakt

Seniorenbüro Stöcken  
des DRK-Region  
Hannover e. V.

In den Räumlichkeiten des  
DRK-Ortsvereins Hannover-Nord  
Stünkelstraße 12 (Eingang Baldeniusstraße)  
30419 Hannover

Ansprechpartner für alle Angebote  
**Werner Biermann**

Tel. 0511 791534

webi@htp-tel.de

[www.drk-hannover.de](http://www.drk-hannover.de)



Freizeitangebote des  
Seniorenbüros Stöcken  
Januar – Juni 2019

**Gemeinsam  
statt einsam**





## Unsere vielfältigen Angebote

### Klön-Frühstück

Wir laden Sie herzlich zu einem leckeren Frühstück ein. Köstliches können Sie genießen und dabei einen Klönschnack halten.



**Wann:** alle 2 Monate mittwochs ab 09.30 Uhr. Die nächsten Termine sind: 06.02., 03.04. und 05.06.

**Kontakt:** Anmeldung erforderlich bei Vera Harms, Telefon 0511 796629

### Spaziergänge ab Mai

Die Spaziergänge finden in wechselnder Umgebung in der Stadt Hannover statt. Termine werden in unserem Schaufenster und im Seniorenbüro bekannt gegeben.



**Kontakt:** Christina Wölfer, Telefon 0511 793497

### Gedächtnistraining

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining sind die beste Medizin für mehr Lebensqualität.



**Wann:** donnerstags von 11.00 –12.30 Uhr, Die nächsten Termine sind: 10.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 21.03., 28.03., 11.04., 18.04., 02.05., 16.05., 23.05., 13.06.

**Kosten:** 2,50 Euro pro Treffen

**Kontakt:** Margaretha Hunfeld, Telefon 0511 834148

### Gymnastik im Sitzen

In Bewegung bleiben – Ganzheitliches Bewegungstraining für Senioren.



**Wann:** montags von 09.30 – 10.30 Uhr Die nächsten Termine sind: 14.01, 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 15.04., 29.04., 06.05., 13.05.

**Kontakt:** Anmeldung erforderlich bei Martina Thiele, Telefon 0511 422397

### Spiel- und Klönrunde

Es werden Brett- und Kartenspiele gespielt. Interessierte können auch ihre Lieblingsspiele mitbringen und vorstellen.



**Wann:** donnerstags von 14.30 –16.30 Uhr, außer an Feiertagen

**Kontakt:** Hannelore Krause, Telefon 0511 95169804 oder Mobil 01573 9391344

### Seniorentanz



Die Gruppentänze bei unserem Seniorentanzkreis sind sehr vielfältig. Schauen Sie einfach mal vorbei und tanzen mit.

**Wann:** montags von 14.00 –15.30 Uhr

**Kontakt:** Ingrid Kummer, 0511 331004

### Sonntagscafé

Bei unserem Sonntagscafé treffen sich nette Menschen. Sie können gemeinsam Kaffee und Tee trinken, Kekse knabbern oder selbstgebackenen Kuchen essen, klönen oder nur zuhören und dabei Bingo spielen.



**Wann:** jeden letzten Sonntag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr.

Die nächsten Termine sind: 27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.

**Kontakt:** Werner Biermann, Telefon 0511 791534



## Da fehlt doch etwas...

Sie haben Ideen, wie wir unser Angebot vor Ort erweitern können und möchten sich engagieren?

Dann kommen Sie gerne zu einem unserer Treffen vorbei oder sprechen Sie uns direkt an. Das ehrenamtliche Team des Seniorenbüros Stöcken trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr.

**Kontakt:** Werner Biermann, Telefon 0511 791534