



Essen und Trinken

Alten- und Pflegeheim Vahrenheide, Dunantstraße 1, ab 12.30 / 3,80€
Wohncafé, Plauener Straße 28, ab



Bewegung

Bewegungsparcours – draußen (Emmy-Lanzke-Weg)

Boule – draußen (Dresdener Straße)

Bewegungsangebot – mittwochs KSH Plauener Straße 23A

Bewegung und Tanz „Saklikli Yasam“ – montags KSH Plauener Straße 23A

Norwegische Volkstänze – mittwochs im Kulturtreff

Qi Gong – dienstags VHS im Kulturtreff, mittwochs KSH Plauener Straße 23A

Pilates, Sanfte Gymnastik, Entspannung – donnerstags ESG/KSH, Plauener Str.

Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Walking – donnerstags VHS im Kulturtreff

Seniorenymnastik – freitags VHS im Kulturtreff, Wartburgstraße 10

Square Dance - donnerstags KSH Plauener Straße 23A



Gesundheitsversorgung

Arzt/Ärztin

Frau Irina Janzen, Vahrenheider Markt 7

Mustafa Cingrit, Vahrenheider Markt 8

Apotheke Vahrenheide - Herr Kramer, Vahrenheider Markt 13-15, 632826

Ergotherapie -

Krankengymnastik/Physiotherapie - Karin Hartmann, Vahrenheider Markt 1B

Logopädie/Sprachtherapie - Ines Schulte, Dunantstraße 5, 6769802

Zahnarzt

Dr. Dirk Dammann, Vahrenheider Markt 3 A,

Dr. Hofschulte u. a., Vahrenheider Markt 4 E, 4373980



Mobilität

Fahrgast-Begleitservice der Üstra, steht täglich kostenlos von 8 - 21
Uhr nach Voranmeldung zur Verfügung (0511) 166 826 93



Bringdienste

Pierres Getränkeservice Tel. 0174.8416760 - je Lieferung einen
Lieferaufschlag in Höhe von 2 €, unabhängig von der Menge.



Haushaltshilfen

Bürger-Service des FLAIS e. V., Dunantstraße 5, 3731854



Pflege

Stationär: Alten- und Pflegeheim Vahrenheide

Ambulant: verschiedene Anbieter

Pflegeberatung: Jeder ambulante Dienst, Krankenkassen, private Anbieter (Kosten!)



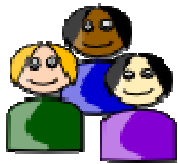
Handwerkerdienst

"Senioren helfen Senioren", 5 € pro Einsatz, KSH 168-42345



Kultur + Unterhaltung

Begegnungsstätte des KSH, Plauener Straße 23A → musikal. Sonntagscafé, Kintopp
Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstraße 10 → Stadtbibliothek Vahrenheide (Di),
Konzerte, Veranstaltungen



Geselligkeit + Gesprächsgruppen

Begegnungsstätte des KSH, Plauener Straße 23A
Evangelisch-lutherischen Titusgemeinde, Weimarer Allee 60
Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstraße 10
VIZe, Dunantstraße 5
Wohncafé, Plauener Straße 28



Technik, Kurse, Anwendung

FLAIS e. V., Dunantstraße 5, 3749768

Streetwork AWO, Wartburgstraße 8



Beratung

Kommunaler Seniorenservice – Fr. Landeck 168-42690, 633415

www.seniorenberatung-hannover.de

Seniorenbeirat – Josef Jaskulla



Wohnen

GBH – 6467-4601 z. B. Chemnitzer Straße, Schuppertweg

wohnen ⁺ - Plauener Straße 28, 23A → GBH + Diakoniestationen
