

VHS Ostkreis Hannover

Öffnungszeiten:

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule, Hannoversche Str. 23, Altwarmbüchen ist montags, mittwochs und freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr geöffnet. Sie können sich hier beraten lassen und persönlich anmelden.

Telefon:

Telefonisch erreichen Sie uns auch außerhalb dieser Öffnungszeiten unter der Nummer 0511/2208222 in der Geschäftsstelle in Isernhagen. Ihr Anruf wird dann automatisch an die Geschäftsstelle in Lehrte weitergeleitet. Oder Sie rufen direkt die VHS-Geschäftsstelle in Lehrte unter der Telefonnummer 05132/5000-0 an.

Ihre schriftliche, telefonische Anmeldung oder Ihre online-Anmeldung über unsere Homepage (www.vhs-ostkreis-hannover.de) nehmen wir gerne entgegen.

In folgenden Kursen sind noch freie Plätze verfügbar. Bitte melden Sie sich vor Ihrer Teilnahme an.

Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch von Anfang an A1

für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

VA-Nr.: B24-127728-95

Maria Isabel Ordóñez Reig

Montag, 11.11.2024 bis Freitag, 15.11.2024, täglich jeweils von 9 - 12:15 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 110,00 €, Kursnummer A 422 982

Digital im Alltag - Einstieg ins Online-Shopping

Sicher und bequem Online einkaufen für Einsteiger*innen

- Auswahl eines sicheren Online-Shops
- Gezielte Suche und Auswahl von Produkten
- Wie bezahlen?
- Der Bestellprozess

Florian Hildebrandt

Montag, 04.11.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 31,00 €, Kursnummer A 501 482

NEU: Mit Viniyoga Körper, Atem und Geist im Einklang bringen

Viniyoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Beim achtsamen und langsamen mit dem Atem verbundenen Üben von Yogahaltungen und Bewegungsabläufen kann der Körper und Atem auf sanfte Weise erkundet werden. Wir üben mit Leichtigkeit und Freude, angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte mit.

Andrea Litz

montags, 04.11.2024 bis 27.01.2025, jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

Isernhagen, TUS, Mehrzweckraum, Seestr. 8

Preis: 98,00 €, Kursnummer A 301 392V

Verbindung von Qigong mit der traditionellen gesunden Küche Chinas

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in Qigong (theoretisch und praktisch) und kochen anschließend jeweils gesunde traditionelle chinesischen Gerichte.

Durch verschiedene Bewegungstechniken soll eine Reinigung von Körper und Geist stattfinden unterstützt durch eine gezielte Ernährungsberatung, in der Sie nicht nur tolle chinesische Rezepte kochen sondern auch Kenntnisse erhalten, wann und welche Nahrungsmittel für Körper und Geist wichtig sind.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 18 € sind im Preis inbegriffen.

Xin Schubert

Samstag, 23.11.2024, 09:30 - 16:00 Uhr und Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 14:30 Uhr

Isernhagen, Realschule, Schulküche, Helleweg

Preis: 72,00 €, Kursnummer A 305 292

Lachen - Tanzen - Entspannen, ein Wohlfühlnachmittag für Frauen

Wer regelmäßig lacht, tut viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Beim Lachen werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet, Spannungen und Stress werden abgebaut, Lebensfreude und Resilienz gesteigert. An diesem Nachmittag lernen wir Lachübungen kennen, die es uns leicht machen, ohne Grund zu lachen und so unseren Vorrat an Glückshormonen aufzufüllen. Die Lachübungen werden ergänzt durch Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong. Fröhliche Tänze runden den Nachmittag ab. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Stoppersocken oder leichte Indoorschuhe mit.

Uschi Haber

Samstag, 09.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 45,00 €, Kursnummer A 301 632

Arbeiten auf dem ehemaligen „Bodegelände“, Bahnhofstraße

Seit Mitte Oktober wird die Baustelle auf dem Gelände der früheren Färberei Bode, Bahnhofstraße 22 in Isernhagen HB, für den Abbruch der Baulichkeiten und die Sanierung des Bodens vorbereitet. Die Arbeiten werden etwa 1/2 Jahr in Anspruch nehmen. Im Mai 2025 sollen die Arbeiten nach jetziger Zeitplanung beendet sein. Für die Arbeiten wird voraussichtlich eine 7-stellige Summe aufzuwenden sein, um den Altlastenstandort für eine Wohnbebauung fachgerecht aufzubereiten. Beauftragt ist das auf Abbruch, Recycling und Schadstoff-Sanierung spezialisierte Unternehmen Hagedorn aus Hannover / Gütersloh.

Parallel wird das formale Bauverfahren durch die Gemeinde Isernhagen durchge-

führt.

Nach Abschluss des Bauleitplanverfahrens schließen sich die Erschließungsarbeiten an, so dass voraussichtlich ab 2026 in mehreren Abschnitten die Hochbauten entstehen. Geplant bei der Bebauung ist die Reihenfolge entlang des Bahndammes, entlang der Bahnhofstraße und der mittlere Bereich in zwei Teilabschnitten.

Auf dem Areal mit ca. 2,5ha Fläche sind ca. 140 Wohneinheiten, überwiegend als Mehrfamilienhäusern und Stadtvillen, zu einem kleineren Teil auch als Reihen- und Einfamilienhäusern, geplant. Die Gesamtinvestition der Deutsche Bauwelten GmbH wird sich auf etwa 9 Mio.€ für die Herichtung und Erschließung der Bauflächen und weitere 30-35

Mio.€ für den Hochbau belaufen.

Zur Vorbereitung des Baugebietes hat die Fa. Deutsche Bauwelten bereits im Vorfeld eine 185m lange Schallschutzwand auf dem Bahndamm errichten lassen, die auch für die umliegenden Grundstücke eine spürbare Entlastung von den Schallemissionen des Zugverkehrs bewirkt. Allein hierfür wurde ebenfalls bereits ein 7-stelliger Betrag aufgewendet.

Die Heinz-von-Heiden Gruppe, zu der auch die Deutsche Bauwelten GmbH gehört, ist bestrebt, im Einvernehmen mit der Gemeinde Isernhagen den hier seit Jahrzehnten vorzufindenden städtebaulichen Missstand zu beseitigen und zu einem hochwertigen und modernen Wohnquartier zu entwickeln.

Außensprechstunde des Senioren- und Pflegestützpunktes Nord in Isernhagen

Regelmäßig berät eine Expertin oder ein Experte des Senioren- und Pflegestützpunktes Nord in Isernhagen pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.

Es handelt sich um eine kostenlose, neutrale und unabhängige Pflegeberatung. Der nächste Termin ist am Mittwoch, 06.11.2024, in der Zeit von 14 bis 16 Uhr in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen, An der Riehe 32, Altwarmbüchen an.

Die Beratungskräfte informieren und beraten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege – wie zu örtlichen Hilfe- und Unterstützungsangeboten, Leistungen der Pflegeversicherung oder möglichen Sozialleistungen. Sie unterstützen außerdem bei der Antragstellung, zum Beispiel auf einen Pflegegrad.

Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Menschen, pfle-

gende Angehörige sowie alle Interessierte und Personen, die sich ehrenamtlich im Seniorenbereich engagieren möchten. Ein weiterer Termin ist für den 04.12.2024 vorgesehen.

Zur besseren Planbarkeit wird um eine vorherige Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 0511 - 700 201 - 20 gebeten.

Außerhalb der Sprechstunden können sich die Bürgerinnen und Bürger auch telefonisch beraten lassen oder vorab einen Gesprächstermin vereinbaren. Bei Bedarf bietet der Senioren- und Pflegestützpunkt Hausbesuche in der Wohnung des Ratsuchenden an.

Abteilung Soziales



Nicola Boettcher
Fußpflegestudio für
Isernhagen und Burgwedel
auch mobile Fußpflege möglich
0173-614 29 55
Hainhäuser Weg 14, Isernhagen
nicola@fusspflegeboettcher.de
www.fusspflegeboettcher.de

Seit 1965

DITTFACH

Alles aus einer Hand

für Privat und Gewerbe



Tischlerei

- individueller Möbelbau
- Ladenbau
- Innenausbau
- Büromöbel
- Multimedia-Tische
- Empfangstresen



Bauelemente

- Fenster und Türen
- Rollläden
- Insektenschutz
- Wintergärten
- Terrassenüberdachungen
- Vordächer



Metallbau

- Treppen und Geländer
- Fenstergitter/Einbruchschutz
- Industriezäune und -tore
- Kunstschmiedearbeiten
- Tischgestelle
- Rohrrahmenbau

T. Dittfach GmbH • Am Wienkamp 15 • 30916 Isernhagen FB
Tel.: 05139/99 29-0 • Fax: 99 29-29 • Internet: www.dittfach-handwerk.de