

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER



2. Quartal
2025

Dein Raum für Dich



Salzgitter-
Bad



Salzgitter-
Lebenstedt



Peine

Kundenzentrum Salzgitter-Bad, Windmühlenbergstr. 9-11, 38259 Salzgitter, Tel.: 05341 3006-0
Stadtbüro Salzgitter-Lebenstedt, Tel.: 05341 3006-70 · Stadtbüro Peine, Tel.: 05171 294791-60
www.wohnbau-salzgitter.de

INHALT

Impressum 3

INFORMATIVES 5

Für den 37. Seniorentag
steht nun das Datum fest 5

Mehr Geld für die Pflege..... 5

Zeit für Kinder – „Großeltern auf Zeit“ 6

Beratungstermine im Südstadtzentrum
zu Vorsorge und mehr..... 6

Wandern – eine beliebte Sportart in jedem Alter 7

Was mir mein Enkel nicht erklärt..... 8

Kurz vorgestellt 9

Zuständigkeiten des
Senioren- und Pflegestützpunktes..... 9

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 10

Salzgitter-Bad 10

Salzgitter-Lebenstedt..... 12

Stadtteilarbeit 14

Salzgitter-Thiede/Steterburg..... 15

AUS DEM EHRENAMT 16

Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil 16

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 17

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN..... 18

BEITRÄGE UNSERER LESER 19

UNTERHALTUNG 19

Willkommen in unserer neuen Kuchenecke 19

Sternenweisheiten..... 20

Schatzkammer 22

Rätsel 22



Code scannen

online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell



stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2025.ancos-verlag.de

Folgen Sie uns auf



anCos
Verlag und Werbeagentur

IMPRESSUM

Herausgeber

anCos

Verlag und Werbeagentur



anCos Verlag GmbH

Lange Straße 14 | 49565 Bramsche

Tel. 05461/88266-0 | Fax 05461/88266-11

info@ancos-verlag.de | www.ancos-verlag.de

HRB 18902 | Amtsgericht Osnabrück

UST-IdNr.: DE204942896

Geschäftsführung: Christina Vettor

© 2025 anCos Verlag GmbH

Auflage April–Juni 2025

Redaktion

Stadt Salzgitter, Fachdienst Soziales und Senioren

Seniorenbüro – Rathaus SZ-Lebenstedt

Joachim-Campe-Straße 6–8, 38226 Salzgitter

Fotos: Stadt Salzgitter; ccvision.de,

wenn nicht anders am Bild angegeben

Auflagenhöhe: 3.000 Exemplare

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Konzeption und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Kommunales Marketing

seit 1997

Jetzt folgen auf:





STRUNK_{GbR}

Ambulanter Krankenpflegedienst Strunk GbR

Weil es zu Hause am schönsten ist

Für eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung

Zugelassen für alle Kassen/Pflegeversicherung

Ambulanter Krankenpflegedienst Strunk GbR

Larissa Schmidt

Danziger Str. 51-53 | 38239 Salzgitter | Telefon: 05341/293863 | Fax: 05341/9022503
Mobil: 0171/1513682 | pflegedienst-strunk@ancor.de | www.pflegedienst-salzgitter.com

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“

Braunschweig, Goslar, Helmstedt, Salzgitter, Vechelde, Wolfenbüttel, Wolfsburg, Königslutter.



Weitere Infos:
Senioren & Pflege



Senioren & Pflege

Telefon (0531) 39 08 - 0 | www.awo-bs.de

Zwei Fachgeschäfte unter einem Dach ...



Reha,
Orthesen,
Einlagen,
Bandagen und
Hilfsmittel
sowie Dessous,
Nachtwäsche
und
Bademoden.

SANITÄTSHAUS
Christoph GmbH



Bohlweg 15 | 38259 Salzgitter
Telefon 0 53 41/3 55 19
www.sanitaetshaus-christoph.de



Code scannen

online blättern

Das FlipBook zur Broschüre: » interaktiv » mobil » aktuell
stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2025.ancos-verlag.de

Folgen Sie uns auf



ancos
Verlag und Werbeagentur

ENGE.

Sanitätshäuser
Orthopädietechnik
Rehatechnik

● **Salzgitter** Versorgungszentrum
Erich-Söchtig-Straße 5
Telefon (05341) 22 63 76

● **Salzgitter-Lebenstedt**
Chemnitzer Straße 6
Telefon (05341) 84 89 88 0

● **Salzgitter-Bad** Filiale
Klesmerplatz 4
Telefon (05341) 87 61 08

● **Braunschweig** Filiale Heidberg
Jenastieg 16 im Einkaufszentrum
Telefon (0531) 87 89 25 55

● **Hildesheim** in der Fußgängerzone
Almsstraße 34 / Ecke Wallstraße
Telefon (05121) 989 16 89

www.enge24.de



FÜR DEN 37. SENIORENTAG STEHT NUN DAS DATUM FEST

Am **12.06.2025** hoffen wir, Sie zum Seniorentag – dieses Mal in **Salzgitter-Bad** auf dem Klesmerplatz (direkt vor der Sparkasse) – begrüßen zu dürfen. Gerne möchten wir mit Ihnen gemeinsam ganz nach dem Motto „**Zeit für uns**“ zusammenkommen und einfach eine gute Zeit mit Ihnen verbringen.

Informationen, Tipps und Unterhaltung für die ältere Generation werden ganz wie gewohnt rund um den Klesmerplatz von **10.00–15.30 Uhr** im Mittelpunkt stehen.

Verschiedene Stände von Organisationen, Unternehmen, Vereinen und der Stadt Salzgitter werden aufgebaut sein, die an

diesem Tag ihre Arbeit vorstellen.

Wer Fragen rund um die Angebote hat, interessiert ist auszustellen oder etwas anbieten möchte, kann sich übrigens gerne noch an das Seniorenbüro wenden unter Tel.: 05341 839-3257 oder per E-Mail an spn@stadt.salzgitter.de.

MEHR GELD FÜR DIE PFLEGE

Leistungserhöhung seit dem 01.01.2025

Seit Anfang des Jahres 2025 gibt es für alle Pflegeleistungen nach dem SGB XI mehr Geld für notwendige Versorgungen. Wie genau die ausfallen, können Ihnen die Beraterinnen im PSP der Stadt Salzgitter in einer individuellen Pflegeberatung erklären (Kontaktnummer: 05341 839-4427 oder -3250). Im Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) vom 2023 bis jetzt geltende Geldhöhen sind ab dem 01.01.2025 einheitlich um 4,5 % gestiegen. Dieser Schritt unterliegt einer regelmäßigen Leistungserhöhung, die geplant alle drei Jahre entsprechend der Inflationsrate angepasst werden soll. Im Detail bedeutet dies aktuell:

Pflegegeld:

Pflegegrad 1	0,- €
Pflegegrad 2	347,- €
Pflegegrad 3	599,- €
Pflegegrad 4	800,- €
Pflegegrad 5	990,- €



Pflegesachleistung:

Pflegegrad 1	0,- €
Pflegegrad 2	796,- €
Pflegegrad 3	1.497,- €
Pflegegrad 4	1.859,- €
Pflegegrad 5	2.299,- €

Nicht ungeachtet sollte die zum 01.07.2025 in Kraft tretende weitere Änderung zum Thema der Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Die Leistungsbeiträge werden zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengelegt. Ab

dem 01.07.2025 sind es maximal **3.539,- Euro** pro Kalenderjahr, bei 56 Tagen.

Angesichts der umfassenden Neuregelungen empfiehlt sich eine umfassende kostenlose **Pflegeberatung** im Pflegestützpunkt mit Sitz im Rathaus Zimmer 709.

Gerne sind unsere Beraterinnen des Pflegestützpunktes der Stadt Salzgitter bei Fragen unter Tel.: 05341 8393250 für Sie da.

ZEIT FÜR KINDER – „GROSSELTERN AUF ZEIT“

Vielen Kindern fehlen Oma und Opa in der Nachbarschaft, die mit ihnen spielen oder etwas vorlesen. Gerade hier in Salzgitter leben berufsbedingt viele Kleinfamilien weit weg von ihren Ursprungsfamilien. Jeder, der Kinder hat, weiß, dass man in den ersten Jahren oft müde und erschöpft ist und wenig Zeit für den Haushalt übrig bleibt. Von Arztterminen über Einkäufe bis hin zum Luxus der Zeit für sich selbst bleibt vieles hinten an.

Hier bietet die evangelische Familien-Bildungsstätte ein Projekt, um diese Versorgungslücke zu schließen. Schirmherr ist unser Oberbürgermeister Frank Klingebiel.

Verlässliche sympathische Personen, die selbst oft noch auf die eigenen Enkel warten und Kinder lieben, besuchen Familien mit Kindern bis zum 3. Geburtstag und schenken Zeit. Von diesen wertvollen Auszeiten profitieren

alle. Das Kind ist glücklich und die Mutter/Eltern kann/können durch die gewonnene Zeit vieles erledigen und ist somit entspannter und gewappneter für den weiteren Alltag. Auch bei Außenterminen (z. B. einem Arztbesuch) kann der/die Ehrenamtliche das Kind im Wartezimmer beschäftigen, während die Mutter in der Untersuchung ist. Großeltern-Kind-Beziehungen sind eine große Bereicherung für beide Seiten.



Koordiniert wird dieses Projekt durch die EFB, die den Ehrenamtlichen eine Aufwandsentschädigung und Fahrtkosten erstattet, eine Versicherung und regelmäßige Fortbildungen bietet.

Die Familien zahlen **5,- Euro** pro geleisteter Betreuungsstunde.

Bei Fragen wenden Sie sich gern unverbindlich an die Koordinatorin Stefanie Hosak, Tel. 05341 836330



oder kommen Sie vormittags in der Kattowitzer Straße 225 vorbei. Per E-Mail erreichen Sie uns unter zeitfuerkinder@efbsalzgitter.de

Wir freuen uns immer über neue Familien und auch neue Ehrenamtliche!

Falls Sie selbst nicht infrage kommen, kennen Sie vielleicht jemanden, den es interessiert. Erzählen Sie es gern weiter.

Ev. Familien-Bildungsstätte
Salzgitter



BERATUNGSTERMINE IM SÜDSTADTZENTRUM ZU VORSORGE UND MEHR

Die Betreuungsstelle der Stadt Salzgitter erweitert ihr Angebot und bietet ab Montag, dem **10.02.2025**, regelmäßige Beratungen zu den Themen Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung und weiteren Anliegen an. Diplom-Sozialarbeiter und Sozialpädagogin Klaus-Dieter Plate

sowie Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin Marie Matzke stehen künftig persönlich für Fragen und individuelle Beratungen zur Verfügung. Beide Fachkräfte sind in der Amtlichen Betreuungsbehörde des Gesundheitsamtes tätig. Das neue Beratungsangebot im Südstadtzentrum am Eichen-

dorfplatz richtet sich an alle Interessierten. Die Beratungstermine sind an jedem **zweiten Montag im Monat von 13.00–15.00 Uhr** und an jedem **vierten Donnerstag im Monat von 15.00–17.00 Uhr**. Eine umfassende individuelle Beratung lässt sich unter Tel.: 05341 2846196 vereinbaren.

WANDERN – EINE BELIEBTE SPORTART IN JEDEM ALTER

Sich sportlich zu betätigen ist keine Frage des Alters. Jeder kann Sport treiben und die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Die Devise lautet:

„Runter vom Sofa und raus in die Natur!“

Wer sich gesund fühlt und keine Bewegungseinschränkungen hat, kann in der Regel jeden Sport ausüben. Wichtig bei der Wahl der Sportart ist, dass es Spaß macht. Ein behutsames Training sollte jedoch immer im Vordergrund stehen. Hierbei gilt „Die Dosis macht das Gift“.

Sollten Sie unsicher sein, welcher Sport der Richtige für Sie ist, ist es empfehlenswert, den Hausarzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen um ggfs. dort auch einen Gesundheitscheck durchführen zu lassen.

Eine beliebte Sportart in der Generation 55 Plus ist das Wandern. Hierbei handelt sich um eine Sportart, die im Freien und bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Aus genau diesen Gründen ist es mittlerweile ein beliebter Breitensport für Jung und Alt geworden.

Wer wandern geht, verbessert seine Ausdauer und hält Körper und Geist fit und bleibt weiterhin beweglich, was für die Bewältigung des Alltags enorm wichtig ist.

Ein positiver Nebeneffekt: die frische Luft gibt es gratis dazu, und man sammelt unterwegs viele schöne, unterschiedliche Eindrücke. Unsere Natur und ihre Umgebung hält beeindruckendes für uns bereit. Dabei ist es völlig egal, ob der gewählte Wanderweg über Wiesen, durch Wälder oder in gar in den Bergen verlaufen wird.



Ein gutes und bequemes Schuhwerk sind hier sehr wichtig und unverzichtbar. Unsere Füße benötigen einen sicheren und stabilen Halt.

Dem Wetter angepasste Kleidung, ein kleiner Rucksack mit einer gesunden Brotzeit, Obst und ausreichend Getränken sollte man dabei haben. Wer liebt es nicht an einem schönen Ort mit

einer wunderbaren Aussicht angekommen, dort einfach einen Moment zu verweilen?

Ob Sie sich für das Wandern in der Ferne entscheiden oder in Ihrer Heimat wandern, es lohnt sich immer die Natur und seine Umgebung zu erkunden oder auch einfach mal „die Seele baumeln zu lassen“ und einen

schönen Spaziergang zu unternehmen.

Ob allein oder auch in einer Gruppe, wichtig hierbei ist, dass Sie Lust und genügend Zeit dafür haben. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

*(Sabine Sabo,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter)*



WAS MIR MEIN ENKEL NICHT ERKLÄRT

Auch für diese Ausgabe unserer Seniorenzeitung haben wir uns wieder ein Thema ausgesucht, was besonders in den Frühlings- und Sommermonaten in aller Munde zu scheitert: **Festivals**. Es scheint sie mittlerweile in nahezu allen Ecken Deutschlands und der ganzen Welt zu geben und sei der Ort noch so klein. Die Menschen kommen in großen Gruppen zusammen, haben gute Laune, feiern zur Musik, genießen das Leben. Doch was genau unterscheidet eigentlich ein Festival von einem Konzert und wie läuft das vor Ort eigentlich ab? Und die wichtigste Frage: **Warum erklärt mein Enkel mit das nicht einfach?**

FESTIVAL

Einfach gesagt bezeichnet ein Festival eine Veranstaltung, die sich oft über mehrere Tage erstreckt. Im Gegensatz zu einem Konzert übernachten die Besucherinnen und Besucher vor Ort und das zum meist in einem Zelt, in einem Wohnwagen und teilweise in kleinen Häuschen, die es auf dem Veranstaltungsgelände gibt. Die wohl gängigste Variante eines Festivals ist das Musikfestival. Unterschiedliche Künstler, die in der Regel dem gleichen Genre angehören, gehören zum sogenannten Line-Up. Was ist das nun wieder? Das Line-Up ist nichts anderes als die Liste der Künstler, die auf dem Festival auftreten. Auf dem Festival-Gelände werden vom Veran-



stalter mehrere Bühnen (Englisch: Stages) aufgebaut, auf denen die Künstler zu festgelegten Zeiten auftreten. Die Auftrittszeitpunkte der „acts“, so werden die Künstler bezeichnet, überschneiden sich meist auch, sodass man sich entscheiden muss, welchen Künstler man zu einer bestimmten Zeit sehen möchte. Im Vorfeld des Festivals bewerben die Veranstalter das Festival mit einem „main act“, also dem Aushängeschild der Veranstaltung. Damit die Festivalgäste auch kulinarisch gut versorgt sind, gibt es auf dem Gelände die Möglichkeit, Getränke und Speisen zu kaufen. Gut vorbereitete Feiernde bringen sich den Großteil der Verpflegung jedoch selbst mit: von Dosenravioli, die auf Campingkochern erwärmt werden, über Grillwürstchen und Steaks bis hin zu Eiscreme, die im eigens dafür mitgebrachten Kühlschrank gekühlt wird, ist alles zu finden. Strom erzeugen einige Besucher mit Generatoren, die sie mitbringen. Man stolpert auf vie-

len Festivals nicht nur über Zelte, in denen die Gäste schlafen, sondern über Pavillons, die so angeordnet sind, dass es sich anfühlt als würde man eine eigene kleine Stadt betreten. Einzig auf sanitären Luxus muss verzichtet werden: vor Ort stehen i. d. R. Dixi-Toiletten bereit und öffentliche Duschen können genutzt werden. Viel Zeit im Zelt oder in den sanitären Anlagen verbringt man ohnehin kaum: alles spielt sich draußen ab. Es werden Spiele gespielt, es wird gemeinsam gegessen, getrunken, gelacht und getanzt. Von überall strömt Musik über das Gelände und die Feiernden haben eine ausgelassene Zeit.

Das klingt doch so als könnte man sich für ein Festival durchaus begeistern, oder? Zeit für Erholung bleibt jedoch nur selten, da Schlaf und Entspannung nur selten an erster Stelle stehen ;-)

*(Alina Piecach,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter)*

KURZ VORGESTELLT

Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Maria Krämer. Ich bin 38 Jahre jung und seit dem 01.01.2025 mit großer Freude im Seniorenbüro der Stadt Salzgitter als Sachbearbeiterin in der Verwaltung tätig.

Zuvor hatte ich die Möglichkeit, in der Verwaltung bei ALDI in der Zentrale zu arbeiten, wo ich wertvolle Erfahrungen im Veranstaltungsmanagement sammeln konnte.

In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und genieße es, mit dem Fahrrad

die Umgebung zu erkunden. In meiner aktuellen Position unterstütze ich unter anderem bei den Themen Seniorenbeirat, Seniorenzeitung sowie z. B. der Organisation des Seniorentages – Aufgaben, die mir bereits jetzt viel Vergnügen bereiten.

Wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, zögern Sie bitte nicht, mich anzusprechen. Sie finden mich in der 7. Etage, im Zimmer 710. Telefonisch erreichen Sie mich unter der Rufnummer 05341 839-3257 oder jederzeit per E-Mail unter maria.kraemer@stadt.salzgitter.de.



Foto: Stadt Salzgitter

Ich freue mich darauf, viele von Ihnen bei unserem diesjährigen Seniorentag persönlich kennenzulernen!

*Herzliche Grüße, Maria Krämer,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

Geschäftsstelle Seniorenbeirat

Frau Ding Tel.: 05341 839-3959 (Zi. 722)

Seniorentreff

Salzgitter-Lebenstedt: Frau Brandt, Tel.: 05341 14611

Salzgitter-Bad: Herr Jobst, Tel.: 05341 839-2230

Salzgitter-Thiede: Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033
Mobil: 01 51 16728871

Pflegestützpunkt

Frau Voss Tel.: 05341 839-3250 (Zi. 722)

Frau Kühnert Tel.: 05341 839-4427 (Zi. 723)

Rentenberatung

Frau Brandes Tel.: 05341 839-3957 (Zi. 239)

Koordinierungsstelle „Ehrenamt“

Frau Pantsch Tel.: 05341 841732 (Zi. 710)

Seniorenbüro/Veranstaltungen/Info

Frau Bothe-Kuhn Tel.: 05341 839-4434 (Zi. 711)

Frau Krämer Tel.: 05341 839-3257 (Zi. 710)

Seniorenberatung

Frau Kammer Tel.: 05341 839-4437 (Zi. 721)

Wohnberatung

N.N.

Stadtteilarbeit und Seniorentreff Thiede, West, Ost, Südost, Nordost

Frau Hartung Mobil: 0151 16728871



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2025.ancos-verlag.de

ancos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter

Ansprechpartner: Gerrit Jobst, Tel.: 05341 839-2230 | Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 09.30–17.00 Uhr

DOPPELKOPF FÜR ANFÄNGER

Gerade in Norddeutschland ist Doppelkopf ein populäres Kartenspiel, das – je nach Region – in den Regeln leicht variieren kann.



Seit 2017 trifft sich im Seniorentreff Salzgitter-Bad jeden **zweiten und vierten Dienstag-nachmittag** um **14.00 Uhr** eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Spiel.

Sie sind herzlich eingeladen, dazukommen und mitzuspielen.

Nähere Informationen erhalten Sie persönlich oder telefonisch im Seniorentreff Salzgitter-Bad.

AUS DER KOCHGRUPPE: HERZHAFTE KARTOFFELWAFFELN

Schnell gemacht sind diese Kartoffelwaffeln nicht nur ein leckerer Snack für zwischendurch.

An Zutaten benötigen Sie:

- fertigen Kartoffelkloßteig aus dem Kühlregal (750 g)
- 2 EL Schinkenwürfel
- 2 EL geriebenen Käse (z. B. Gouda)
- 2 EL klein gehackte Zwiebeln
- 1 Ei

Vermengen Sie die Zutaten gleichmäßig und teilen den Teig in acht gleich große Teile. Legen Sie je nun einen Teil des Teiges in ein Waffeleisen und backen es für ca. 6 bis 9 Minuten (je nach Waffeleisen).



SUPPENKINO

Auch im zweiten Quartal öffnet das Suppenkino wieder an drei Nachmittagen um **14.30 Uhr** seine Pforten: genießen Sie in geselliger Runde einen guten Film. Der Eintritt ist kostenlos.



Der gesellige Kino-Spaß findet jeweils am **01.04., 20.05. und 17.06.25** im Seniorentreff Salzgitter-Bad statt.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, auf Wunsch bekommen Sie für einen Kostenbeitrag von **3,- Euro** eine Portion leckeren Eintopf.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Kino-Termin möglich.

AUSFLUG INS WOLFSBURGER PLANETARIUM AM 23.05.2025

Sternenhimmel LIVE nennt sich ein Programm des Planetariums Wolfsburg, das wir am **23.05.2025** besuchen wollen. Erleben Sie in der 15 m im Durchmesser messenden Kuppel den Sternenhimmel so, wie er sich Ihnen nachts darbieten würde. Allerdings ohne störenden Licht-Smog. Entdecken Sie in eindrucksvoller Weise den Mond, Planeten, Sterne und das Band der Milchstraße.

Die Vorstellung beginnt um **17.30 Uhr**, einen Kostenbeitrag für die Teilnahme an dem Ausflug in Höhe von **9,50 Euro** sind bei der Anmeldung zu entrichten. Die Einstiegsstellen und Abfahrzeiten werden mit den Teilnehmern individuell abgesprochen.



Foto: Planetarium Wolfsburg/lens Aschenbruck

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung bis zum 24.04.2025 erfolgen muss. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen begrenzt.

Nähere Informationen erhalten Sie im Seniorentreff Salzgitter-Bad – entweder persönlich oder telefonisch unter 05341 839-2230 bei Herrn Jobst.

Mit uns sind Sie

die hellste Kerze

auf der Torte!



anCos
Verlag und Werbeagentur

anCos Verlag GmbH | Lange Straße 14 | 49565 Bramsche | Tel. 05461 88266-0
info@ancos-verlag.de | www.stadt-land-klick.de | www.ancos-verlag.de



SENIORENTREFF SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

Ansprechpartnerin: Frau Brandt, Tel.: 05341 14611 | Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 09.30–17.00 Uhr

SENIORENFRÜHSTÜCK

mit Stromspar-Check
der Caritas

Wann: Donnerstag, **24.04.2025** von
10.00–12.00 Uhr

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Genießen Sie ein vorzügliches Frühstück und erfahren Sie im Anschluss von Herrn Poltina, wie Sie mit dem kostenlosen Stromspar-Check der Caritas Ihre Energiekosten senken können.



Foto: Stadt-Salzgitter

Der Vortrag informiert über Hilfsangebote bei Schimmelbefall oder Problemen mit der Energierechnung und wie Sie kostenlose Energiesparprodukte erhalten können.

Kostenbeitrag: 2,- Euro

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Information & Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)

LESEN & LECKER

Herzliche Einladung
zur Krimilesung

Wann: Donnerstag, **22.05.2025**
von **14.30–15.30 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



Foto: panthermedia/mussonforstock

Unter dem Motto „**Vergnügliche Krimis**“ nimmt Sylvia Fiedler, die Leiterin der Stadtbibliothek, Sie mit auf eine Reise durch spannende und humorvolle Kriminalgeschichten. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und guter Laune!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Kleine Knabbereien und Getränke stehen bereit, damit Sie die Lesung in entspannter Atmosphäre genießen können.

Die Lesung ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Kontakt & Information:

Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)

LYRISCHER NACHMITTAG MIT MONIKA JÜNTSCHKE

Wann: Donnerstag, **17.04.2025**
von **14.00–15.30 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Mögen Sie Gedichte? Der Seniorentreff lädt herzlich zu einer besonderen Lesung mit der Pädagogin und Autorin Monika Jüntschke ein. Sie präsentiert ihre eigenen Gedichte und Fotografien rund um das Thema „Was uns bewegt“.

Freuen Sie sich auf tief sinnige Worte und inspirierende Bilder, die zum Nachdenken anregen.



Foto: Monika Jüntschke, privat

Genießen Sie dazu eine gemütliche Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen sowie musikalischer Begleitung. Lassen Sie sich von Gedanken und Gefühlen berühren und nutzen Sie die Gelegenheit, um mit der Autorin ins Gespräch zu kommen.

Der Kostenbeitrag beträgt **2,- Euro**.

SONNTAGSKAFFEE MIT USCHI UND ERIKA

Wann: Sonntag, **06.04.2025**
von **14.30–16.30 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt

Haben Sie Lust auf einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft? Dann laden wir Sie zu unserem neuen Sonntagskaffee ein. Einmal im Quartal (**06.04., 06.06, 05.10.**) heißt es herzlich willkommen zu einem Treffen speziell für allein-

stehende Seniorinnen und Senioren. Freuen Sie sich auf Kaffee, Tee und

leckeren Kuchen, angeregte Gespräche und eine fröhliche Atmosphäre.



Kostenbeitrag **2,- Euro**. Bitte melden Sie sich vorab an, um einen Platz zu sichern. *Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

Ihr Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)

SCHNUPPERKURS LACHYOGA

Wann: Dienstag, **06.05.2025**
von **14.30–15.30 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt

Lachyoga ist eine fröhliche Möglichkeit, Körper und Geist in Schwung zu bringen. In unserem Schnupperkurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Lachübungen, sanften Atemtechniken, rhythmischem Klatschen und Dehnübungen im Stehen und im Sitzen. Unter der Anleitung von Heinz Wiemann erleben Sie, wie Lachyoga das Immunsystem stärkt, die Durchblutung fördert und Glückshormone freisetzt. Probieren Sie es aus und spüren Sie selbst, wie ansteckend Lachen sein kann. *Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!*

Information & Anmeldung:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)



IM GESPRÄCH MIT EINER TRAUERBEGLEITERIN

Eigene Verluste und Trauer

Wann: Dienstag, **13.05.2025**
von **10.00–12.00 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt,

Wir laden Sie herzlich zu einem Gespräch zum Thema „Eigene Verluste und Trauer“ ein. Frau von Rössing, langjährige Trauerbegleiterin und

Koordinatorin der Hospiz-Initiative Salzgitter e. V., wird uns durch den Vormittag führen. Sie spricht über den Umgang mit Trauer und stellt die Hospiz-Initiative vor, die Menschen in schwierigen Zeiten unterstützt. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und Fragen. Die Teilnahme ist kostenlos. *Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!*

Information & Anmeldung:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



HERZLICHE EINLADUNG ZUM VERSCHENKE-FLOHMARKT

Wann: Donnerstag, **08.05.2025**
von **14.00–16.00 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt

Bringen Sie Ihre aussortierten, aber gut erhaltenen Gegenstände mit und stellen Sie sie auf den dafür vorgesehenen Tischen aus. Oder kommen Sie einfach vorbei, schauen Sie sich um und nehmen Sie sich, was Ihnen gefällt – beides ist in Ordnung! Der Spaß am Stöbern und Entdecken steht im Vordergrund.



Für eine gemütliche Atmosphäre servieren wir Kaffee, Tee und Kuchen.

STADTTEILARBEIT

Ansprechpartner: Herr Jobst, Tel.: 05341 839-2230 (SZ-Ringelheim)

Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033 (SZ-Gebhardshagen, -Üfingen, -Lobmachersen, -Heerte, -Barum, -Hallendorf, -Beinum)

DANKE FÜR 14 JAHRE ENGAGEMENT UND KREATIVITÄT

Mit einem herzlichen Dankeschön verabschieden wir Frau Ilona Goldschmidt, die 14 Jahre lang mit viel Herzblut, Kreativität und unermüdlichen Engagement die Bastelgruppe zweimal im Monat im Pferdestall in Salzgitter-Gebhardshagen geleitet hat. Seit ihrer ersten Stunde sprühte Frau Goldschmidt vor Ideen und schaffte es immer wieder die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu begeistern. Ob saisonale Dekorationen, kleine Geschenke oder kunstvolle Bastelarbeiten –

unter ihrer Anleitung entstanden wahre Meisterwerke. Mit Geduld und Humor unterstützte sie jeden Einzelnen und sorgte dafür, dass das gemeinsame Basteln nicht nur eine kreative Beschäftigung, sondern auch ein fröhliches Miteinander war.

Nicht nur in der Vorweihnachtszeit, sondern auch zu Ostern, im Frühling oder Herbst waren ihre Ideen gefragt. Die liebevoll gestalteten Karten, Kalender und Dekorationen wurden stets mit



Foto: Stadt Salzgitter

großer Freude verschenkt. Frau Goldschmidt gab immer wieder neue Inspirationen, die sie mit viel Engagement umsetzte. Ihr Einsatz ging weit über das Basteln hinaus: Sie hatte stets ein offenes Ohr für die Anliegen eines Jeden, sorgte für eine warme und herzliche Atmosphäre und war mit ihrer positiven Art ansteckend.

Nun geht eine Ära zu Ende, und wir das Seniorenbüro sagen von Herzen: Danke, liebe Ilona! Du hast diese Bastelgruppe mit Leben gefüllt, viele Menschen inspiriert und wunderbare unvergessliche Momente geschaffen. Wir werden dich und deine kreativen Ideen sehr vermissen. Für die Zukunft wünschen wir dir alles Gute, Gesundheit und viele schöne Momente mit der Familie.



Foto: Stadt Salzgitter

GEDÄCHTNIS-TRAINING IN RINGELHEIM

Jeden **zweiten Dienstag im Monat** wird in der Zeit von **10.00–11.00 Uhr** Gedächtnistraining für interessierte Seniorinnen und Senioren angeboten. Die Termine für das zweite Quartal 2025 sind am **08.04., 13.05. und 10.06. 2025**. Das Gedächtnistraining

findet im ev. Gemeindehaus, Goslarsche Str. 38, statt. Neben einfachen Übungen kommen dabei auch entsprechende Spiele zum Einsatz, so dass die grauen Zellen auf Trab gehalten werden. Auch werden Übungen vermittelt, die einfach und ohne beson-

deres Material zuhause durchgeführt und einfach in den Alltag integriert werden können. Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Herrn Jobst unter Tel.: 05341 839-2230.



SENIORENTREFF IM „HAUS FÜR GENERATIONEN“ SALZGITTER-THIEDE/STETERBURG

Pappeldamm 76 | 38239 Salzgitter

Ansprechpartnerin: Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033, Mobil: 0151 16728871

Sprechzeiten: Mo. 12.00–16.00 Uhr (außer 1. Mo. im Monat), Di. und Mi. 11.30–16.00 Uhr, Fr. 09.30–15.00 Uhr

Foto: Stadt Salzgitter

GEMEINSAM DEN BROCKEN ERKLIMMEN – SENIOREN-WANDERUNG AM 25. APRIL

Am **25.04.2025** erwartet wanderfreudige Seniorinnen und Senioren ein besonderes Naturerlebnis: eine gemeinsame Wanderung auf den Brocken über den Eckerlochstieg als Rundweg von Torfhaus. Diese Route bietet nicht nur atemberaubende Ausblicke und frische Bergluft, sondern auch geselliges Beisammensein und Bewegung an der frischen Luft. Die Wanderung beginnt um **10.00 Uhr** in Torfhaus. Dorthin fahren die Teilnehmenden in Fahrgemeinschaften. Von dort aus führt der Weg zunächst entlang des Goethewegs, bevor

es über den anspruchsvolleren Eckerlochstieg hinauf zum 1.141 Meter hohen Gipfel des Brockens geht. Die Strecke führt durch dichte Wälder, über felsige Abschnitte und bietet zahlreiche Möglichkeiten für kurze Pausen, um die wunderschöne Landschaft zu genießen. Oben angekommen, können die Teilnehmenden eine wohlverdiente Rast in der Brockenherberge einlegen und regionale Spezialitäten genießen. Nach einer ausgiebigen Pause erfolgt der Abstieg über den Goetheweg zurück nach Torfhaus. Die gesamte Tour ist so

geplant, dass sie auch für ältere Menschen mit normaler Grundfitness gut machbar ist. Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung werden empfohlen.

Interessierte können sich kostenfrei bis zum 15.04.2025 anmelden. Weitere Informationen und Anmeldungen sind unter der Telefonnummer 05341 2449033 oder per E-Mail an yvonne.hartung@stadt.salzgitter.de möglich.

Freuen Sie sich auf einen unvergesslichen Tag in der Natur und bester Gesellschaft!

ICH ENGAGIERE MICH EHRENAMTLICH, WEIL ...

In dieser Rubrik stellt Ihnen das Seniorenbüro unseren engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern vor. Einige Gesichter werden Ihnen dabei vielleicht bekannt vorkommen.

Um Ihnen einen kleinen Einblick zu vermitteln, beschreiben unsere Ehrenamtlichen ihre Tätigkeiten und Motivation.

Gerne möchten wir unseren wunderbaren, ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren

an dieser Stelle Danke sagen, dafür was sie immer wieder leisten und ohne deren Zutun Vieles in unseren Seniorentreffs in Thiede, Bad oder Lebenstedt gar nicht so möglich wäre.

Vielleicht möchten auch Sie sich einbringen?

Dann lassen Sie sich hier gern inspirieren, denn Ehrenamt und Engagement bereichern das eigene Leben und stärken das Miteinander in unserer Gemeinschaft.

Zudem bietet es die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erwerben und wertvolle Erfahrungen zu sammeln und zu teilen.

Bei Fragen und Ideen steht Ihnen Frau Pantsch, als Ehrenamtskoordinatorin des Seniorenbüros der Stadt Salzgitter, per E-Mail unter seniorenbüro@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter 05341 8394105 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...



Foto: Stadt Salzgitter

ich gerne etwas weitergebe, um andere Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit und Lebensfreude zu stärken. Im Seniorentreff Lebenstedt leite ich das Bewegte Gehirntraining an und begleite Mitsingveranstaltungen auf dem Akkordeon. Ehrenamt verbindet.“

Hans-Jürgen Kelm

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...

ich gerne neue Leute kennenlernen. Im Seniorentreff Lebenstedt leite ich die Skatgruppe, die sich zweimal pro Woche trifft und sich immer über neue Mitspieler freut.“



Foto: Stadt Salzgitter

Fritz Röhr



Foto: Stadt Salzgitter

„Wir engagieren uns ehrenamtlich, weil ...

wir auch im Alter aktiv bleiben möchten. Dieses Engagement gibt uns eine Struktur und erfüllt uns mit Zufriedenheit. Wir organisieren das Angebot „Sonntagskaffee mit Uschi und Erika“ und sind beim Seniorenfrühstück und bei Sonderveranstaltungen aktiv.“

Uschi Haase und Erika Ahrend

EINLADUNG ZUM GESPRÄCHSKREIS FÜR ANGEHÖRIGE DEMENTIELL ERKRANKTER MENSCHEN

In der schwierigen Zeit, in der Angehörige mit der Diagnose Demenz konfrontiert werden, ist es wichtig zu wissen, dass Sie nicht allein sind. Unser Gesprächskreis für Angehörige dementiell erkrankter Menschen bietet einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Hier finden Sie Verständnis, Unterstützung und wertvolle Informationen, die Ihnen helfen können, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Oft hilft es zu wissen, dass man nicht allein ist und dass andere Menschen ähnliche Situationen durchleben, oder bereits erfolgreich durchlebt haben. Die emotionale Belastung, die mit der Pflege eines dementiell erkrankten Menschen einhergeht, kann überwältigend sein. In unserem Kreis finden Sie Mitgefühl und Verständnis, was Ihnen dabei helfen kann, Ihre ei-

genen Gefühle zu verarbeiten. Wir bieten Ihnen Informationen zum Thema Demenz, sowie Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten.



Der Austausch im Gesprächskreis kann Ihnen helfen die Herausforderungen der Pflege und der täglichen Betreuung besser bewältigen zu können. Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und ein Netzwerk von Gleichge-

sinnten aufzubauen. Hier können Sie sich austauschen und Unterstützung finden. Gemeinsam können wir die Herausforderungen meistern und die Lebensqualität für uns und unsere Liebsten verbessern. Wir laden Sie daher herzlich ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden und sich mit uns auszutauschen!

Der Gesprächskreis findet jeden **1. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr im Seniorentreff Lebenstedt** (Am Strumpfwinkel 24) und jeden **3. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr in Salzgitter Bad im Südstadtzentrum** (Eichendorffplatz 9) statt.

Bei Fragen wenden Sie sich gern per E-Mail an: seniorenbuero@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter 05341 839 4105.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

„FIT IM AUTO“

Das Fahrtraining „Fit im Auto“ des Seniorenbüros und der Verkehrswacht Salzgitter bietet Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen.

Bei praxisnahen Übungen lernen die Teilnehmenden, ob sie, wenn sie am Steuer eines Fahrzeuges im Straßenverkehr unterwegs sind, immer noch

fit genug auf alle Verkehrssituationen reagieren und was sie hier noch dazu lernen können. Der praktische Teil des Programms wird zum Teil mit einem Fahrschulwagen gefahren.

Das nächste Fahrtraining findet am Montag, dem **14.04.2025 von 09.00 – 13.00 Uhr** an der Eissporthalle, Humboldtallee 50, in Lebenstedt statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt, eine rechtzeitige Anmeldung ist daher ratsam. Die Teilnahme kostet **40,- Euro**.

Anmeldungen sind möglich bei der Verkehrswacht Salzgitter unter Tel.: 05341 1897107, im Seniorenbüro bei Frau Krämer unter der Tel.: 05341 8393257 oder auch persönlich in der 7. Etage, Zimmer 710.

ROLLATOR-TRAINING FÜR SENIORENINNEN UND SENIOREN

Das vom Seniorenbüro in Kooperation mit KVG Braunschweig, Pflegestützpunkt Salzgitter, Sanitätshaus Enge und einer Gymnastiklehrerin organisierte Rollatortraining findet am Donnerstag, **10.04.2025, von 14.00 – 16.00 Uhr** im Seniorentreff Lebenstedt, Am Strumpfwinkel 24 statt.

Das Training zum sicheren Verhalten im Straßenverkehr und gesundem Umgang mit einem Rollator beinhaltet praktische Übungen mit dem Rollator, eine Techniküberprüfung, Bewegungsübungen zum Mitmachen, ein Training an einer Bushaltestelle und im Bus.

Anmeldungen sind im Seniorentreff Lebenstedt und unter Tel.: 05341 14611 möglich.

*Die Teilnahmegebühr beträgt **4,- Euro** und beinhaltet Kaffee und Kekse. Salzgitter-Pass-Inhaberinnen und -Inhaber erhalten eine Ermäßigung.*



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am 03.04. und am 08.05.2025:

ES SIND DIE KLEINEN DINGE

Mit großer Hingabe bereitet Karin die Feier zum 40. Hochzeitstag vor, während ihr Mann Sten die ersten Gäste begrüßt. Doch ausgerechnet am Tag der Party erfährt sie, dass er es mit der Treue nicht immer so ernst gemeint hat. Karin ist dazu gezwungen, ihr Leben neu zu überdenken. Nach einem feuchtfrohlichen Abend beschließt sie mit ihren Freundinnen einen Kochkurs bei dem Spitzenkoch Henrik zu besuchen. Mithilfe von Essen und Leidenschaft weigert sie sich

zu akzeptieren, dass dieses Leben ein Verfallsdatum hat und nutzt die Chance einen eigenen Party-Service zu gründen. *Quelle: filmstarts.de, kino-zeit.de*

Das Kino beginnt um **15.00 Uhr**. Karten zu je **2,50 €** erhalten Sie in den Seniorentreffs.

SWE, 101 Min, FSK 12 J.

Weitere Infos und Anmeldung im Seniorenbüro un Tel.: 05341 839-325.



Die Bildrechte liegen bei: 24 Bilder Film GmbH (<https://www.24-bilder.de/filmdetail.php?id=975>)

DIE HAUPTSTADTTENÖRE

am 06.09.2025 um 15.00 Uhr in der Kirchengemeinde Heilige Dreifaltigkeit in Salzgitter-Bad

„Reich aber glücklich – 3 Tenöre auf Reisen“ – Die HauptstadtTenöre und den Solisten Maik Tödter, Björn Christian Kuhn und Thorsten Hennig begleitet am Flügel von Ronald Herold



Foto: Fachdienst Kultur Salzgitter

Das szenische Konzert „Reich aber glücklich – 3 Tenöre auf Reisen“ mit Musik aus Operette, Oper und Filmschlagern, erzählt was passiert, wenn drei Tenöre zusammen auf Konzertreise gehen und die Freundin zu Hause bleibt. Björn Kuhn, Maik Tödter und Thorsten Hennig interpretieren die Musik mit viel Humor und Individualität und überraschen mit einem Finale bei dem kein Auge trocken bleibt. Gute Laune ist garantiert, versprochen! Rasant, bunt und voller Überraschungen – so wie die Hauptstadt sind die eigenen außergewöhnlichen Arrangements der drei Tenöre. Sie verstehen sich hervorragend auf augenzwinkernden Witz und direktem Humor, mit dem sie dem Publikum Evergreens wie „Untern Linden“, „Dein ist mein ganzes Herz“ und „Mein kleiner grüner Kaktus“ elegant ins Ohr setzen. Sie bieten Berliner Vielfalt, die keine Sperrstunde kennt. In ihren Konzerten begeistern Die HauptstadtTe-

nöre ihre Zuschauer mit Vitalität und Dynamik und bringen ihnen so das Lebensgefühl der sprichwörtlichen Berliner Luft näher. Ein großer Teil ihrer Anziehungskraft sind klassische Opernarien wie Giacomo Puccini's „Nessun dorma“ aus der Oper Turandot, dargeboten mit einzigartigen und ausdrucksstarken Stimmen. Dufte Jungs im schwarzen Frack, aber alles andere, als Kinder von Traurigkeit!

Eintritt 7,50 Euro inkl. Sonderbusnutzung bei Kartenvorverkauf bis zum 22.08.2025. Vorverkaufsstelle: Seniorenbüro Rathaus Salzgitter Lebenstedt. **Informationen und Vorbestellungen für die Tageskasse:** Stadt Salzgitter, Fachdienst Kultur, Wehrstr. 27, 38226 Salzgitter, Tel.: 05341 989-4130

„CHANSONS IM MÜHLENGARTEN“

am 07.06.2025 um 15.00 Uhr, Mühlengarten, Schloss Salder

Ein Nachmittag in idyllischer Atmosphäre mit zeitlosen Chansons, die von gefühlvollen Melodien und poetischen Texten geprägt sind. Ein kulturelles Highlight für alle, die Musik und Natur in besonderem Ambiente erleben möchten.



Foto: Fachdienst Kultur Salzgitter

Eintritt 7,50 Euro inkl. Sonderbusnutzung bei Kartenvorverkauf bis zum 23.05.2025. Vorverkaufsstelle: Seniorenbüro Rathaus Salzgitter Lebenstedt

MÖCHTEN SIE EINEN LESERBRIEF SCHREIBEN?

Liebe Seniorinnen und Senioren, wir laden Sie ganz herzlich ein, Ihre Geschichten und Gedanken mit uns zu teilen! Jeder von Ihnen hat eine einzigartige Lebensgeschichte, die es wert ist, erzählt zu werden. Vielleicht haben Sie auch ein Thema, das Ihnen am Herzen liegt oder über das Sie gerne nachdenken? Wir freuen uns sehr, von Ihnen zu hören! Ihre Erleb-

nisse und Anliegen sind uns wichtig, und wir möchten sie zukünftig wieder vermehrt mit der gesamten Gemeinschaft teilen. Daher möchten wir die Rubrik Leserbriefe wiederbeleben. Sie können Ihre Briefe gerne in einem unserer beliebten Seniorentreffs oder im Seniorenbüro (Rathaus, 7. Etage, Zimmer 710) abgeben, postalisch oder per E-Mail an

maria.kraemer@stadt-salzgitter.de. Wir sind gespannt auf Ihre Beiträge und freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

Herzliche Grüße, Ihr Redaktionsteam der Seniorenzeitung, Seniorenbüro Salzgitter Joachim-Campe-Straße 68 38226 Salzgitter

WILLKOMMEN IN UNSERER NEUEN KUCHENECKE!

In dieser neuen Rubrik möchte ich Ihnen ab sofort mit jeder Ausgabe ein leckeres und einfaches Rezept präsentieren. Um sicherzustellen, dass Sie wirklich nur die leckersten Rezepte von mir bekommen, werden alle Rezepte vorab probegebacken und von unserem Team des Seniorenbüros verkostet.

Ob für einen besonderen Anlass oder einfach nur zum Genießen an einem gemütlichen Nachmittag – Kuchen bringt Freude auf den Tisch. Lassen Sie sich von den kommenden Rezepten inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt der süßen Backkunst.



Saftiger Karottenkuchen

(26er Springform, Gesamtzeit ca. 90 Minuten)

Zutaten Teig:

- 300 g Karotten
- 5 Eier
- 2 Pck. Vanillezucker
- 200 g Zucker
- 300 g Mandeln (gemahlen)
- ½ TL Zimt

Zutaten Topping:

- 250 g Mascarpone
- 200 g Frischkäse
- 100 g Puderzucker
- 2 Bio Limetten (Saft und Abrieb)
- 1 Handvoll Pistazien (gehackt)

Zubereitung Teig:

- Karotten schälen und fein reiben.
- Eigelb mit Zucker und Vanillezucker sehr schaumig schlagen.
- Eiweiß zu Schnee schlagen.
- Geriebene Karotten, Mandeln und Zimt zur Eigelb Masse geben, den Eischnee unterheben.

- In die Springform geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen.
- Gut abkühlen lassen.

Zubereitung Topping:

- alles gut miteinander verrühren und über den Kuchen ziehen.
- Mit einer Handvoll gehackter Pistazien bestreuen und schmecken lassen.
- Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen

Liebe Grüße, eure/Ihre Maria Krämer, Seniorenbüro Stadt Salzgitter



Freude beim Backen



hoffentlich ist er schnell fertig



schnell abkühlen



das fertige Meisterstück

Bildrechte alle Stadt Salzgitter

STERNENWEISHEITEN: GEBURTSTAGS-HOROSKOPE FÜR DIESES QUARTAL, DIE INSPIRIEREN UND MOTIVIEREN!

Herzlich willkommen zu unserer neuen Horoskop-Rubrik. Hier dreht sich alles um die magische Verbindung zwischen den Sternen und unserem Alltag für die Geburtstage, die in das Quartal der jeweiligen Ausgabe fallen.

Ob Sie an die Kraft der Astrologie glauben oder einfach nur neugierig sind, tauchen Sie ein in die Welt der Sternenweisheiten und lassen Sie sich von den motivierenden Einflüssen von Annas Seniorenhoroskop inspirieren.



STIER-HOROSKOP 2025

Liebe Stier-Geborene, das Jahr 2025 kann voller spannender Möglichkeiten und Entwicklungen stecken. Es kann Ihnen zu persönlichem Wachstum verhelfen und Sie dazu bringen Ihre Werte zu überdenken und wichtige Prioritäten zu setzen. Lassen Sie sich ruhig mal auf Neues ein und stellen Sie die Selbstfürsorge in den Fokus.

Der Frühling ist eine Phase der Erneuerung. Diese Monate laden dazu ein, neue Projekte zu starten und frische Ideen zu entwickeln. Diese Zeit kann von positiver Inspiration geprägt sein und das sowohl im kreativen, als auch im zwischenmenschlichen Bereich.

Im Sommer beginnt eine Zeit der Stabilität und des Genusses. Es ist der ideale Zeitpunkt für eine entspannte Reise. Vielleicht gibt Ihnen diese die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen oder alte Kontakte wiederaufleben zu lassen.

Der Herbst ist für Stiergeborene eine Gelegenheit alte Muster zu durchbrechen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Achten Sie besonders auf Ihr emotionales Wohlbefinden und auf Ihre Gesundheit. Dies kann eine Chance sein, Dinge umzudenken und sich dabei selbst neu auszurichten.

Im Winter ist es an der Zeit emotionale Verbindungen zu ihren Liebsten zu stärken, ganz gleich ob dies im Kreise der Familie oder bei Freunden geschieht. Geben Sie sich darüber hinaus selbst die Möglichkeit sich Zurückzuziehen und das vergangene Jahr zu reflektieren.

2025 lädt Sie zum persönlichen Wachstum ein und dazu sich zu stabilisieren. Seien Sie offen für Veränderungen und neue Möglichkeiten, vertrauen Sie dabei ganz auf ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.



21.04. – 20.05.



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2025.ancos-verlag.de

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



ZWILLINGE-HOROSKOP 2025



21.05.–21.06.

Liebes Zwillinge-Zeichen, das Jahr 2025 hält für Sie eine Fülle aufregender Möglichkeiten und Entwicklungen bereit. Es wird eine Zeit des Lernens und der Kommunikation sein, die Ihnen helfen kann, Ihre Gedanken und Ideen klarer zu formulieren und Ihre Beziehungen zu vertiefen. Seien Sie bereit, neue Perspektiven zu entdecken und Ihre Neugier zu stillen.

Der Frühling bringt frischen Wind in Ihr Leben. Diese Monate sind ideal, um neue Projekte zu starten und Ihre kreativen Ideen in die Tat umzusetzen. Nutzen Sie diese Zeit, um sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und inspirierende Gespräche zu führen. Ihre Kommunikationsfähigkeiten werden in dieser Phase besonders stark ausgeprägt sein.

Im Sommer erleben Sie eine Phase der Entspannung. Es ist der perfekte Zeitpunkt für Reisen oder Ausflüge, die Ihnen neue Eindrücke und Erfahrungen bieten. Vielleicht treffen Sie auf interessante Menschen, die Ihre Sichtweise erweitern und Ihnen neue Möglichkeiten eröffnen. Genießen Sie die Leichtigkeit des Seins und lassen Sie sich von der Sonne inspirieren.

Der Herbst ist für die Zwillinge eine Zeit der Reflexion und des Wandels. Nutzen Sie diese Monate, um alte Denkmuster zu hinterfragen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Achten Sie auf Ihre innere Stimme und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Dies kann eine wertvolle Gelegenheit sein, um sich neu auszurichten und Ihre Ziele klarer zu definieren.

Im Winter ist es an der Zeit, Ihre emotionalen Verbindungen zu stärken. Verbringen Sie Zeit mit Ihren Liebsten, sei es in der Familie oder im Freundeskreis. Diese Zeit des Miteinanders wird Ihnen helfen, Ihre Beziehungen zu vertiefen und neue Erinnerungen zu schaffen. Nehmen Sie sich auch Momente der Ruhe, um das vergangene Jahr zu reflektieren und Ihre Pläne für die Zukunft zu schmieden.

2025 lädt Sie ein, Ihre Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit zu nutzen. Seien Sie offen für Veränderungen und neue Möglichkeiten, und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern. Ihr Jahr wird geprägt sein von Wachstum, Inspiration und der Entdeckung neuer Horizonte.

KREBS-HOROSKOP 2025



22.06.–22.07.

Liebes Krebs-Zeichen, das Jahr 2025 hält für Sie eine Fülle an emotionaler und spiritueller Entfaltungsmöglichkeiten bereit. Es wird eine Zeit sein, in der Sie Ihre innere Welt erkunden und Ihre Beziehungen vertiefen können. Achten Sie darauf, Ihre Bedürfnisse und Wünsche klar zu kommunizieren, denn dies wird Ihnen helfen, harmonische Verbindungen zu schaffen.

Der Frühling bringt frischen Wind in Ihr Leben. Diese Monate sind ideal, um neue Projekte zu starten und Ihre kreativen Talente zu entfalten. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und seien Sie offen für neue Begegnungen. Diese Zeit kann Ihnen helfen, Ihre emotionale Intelligenz zu stärken und tiefere Bindungen zu knüpfen.

Im Sommer erleben Sie eine Phase der Selbstreflexion und auch der Genuss soll nicht zu kurz kommen. Es scheint der perfekte Zeitpunkt, um sich eine Auszeit zu gönnen und die Seele baumeln zu lassen. Reisen Sie an Orte, die Ihnen Freude bereiten, und verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Diese Erlebnisse können Ihre Lebensfreude steigern und Ihnen neue Perspektiven eröffnen.

Der Herbst ist für Sie eine Gelegenheit, alte emotionale Muster zu erkennen und zu transformieren. Nutzen Sie diese Zeit, um sich auf Ihr inneres Wohlbefinden zu konzentrieren. Achten Sie auf Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich Momente der Ruhe und des Rückzugs. Dies kann Ihnen helfen, Klarheit über eigene Ziele und Wünsche zu gewinnen.

Im Winter ist es an der Zeit, Ihre emotionalen Bindungen zu stärken. Verbringen Sie daher Zeit mit Ihren Liebsten, sei es in der Familie oder im Freundeskreis. Diese Verbindungen können Kraft und Geborgenheit geben. Nehmen Sie sich auch mal wieder Zeit, um das vergangene Jahr zu reflektieren und Erlebnisse zu verarbeiten.

2025 lädt Sie ein, Ihre emotionale Seite zu erkunden und sich weiterzuentwickeln. Seien Sie mutig für Veränderungen und vertrauen Sie auf Ihre innere Stärke, um Herausforderungen noch besser meistern zu können. Ihr Herz wird Ihnen den richtigen Weg weisen hören Sie hin!

Ihre Anna Pantsch,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter



Schatzkammer

Herzlich willkommen in unserer neuen Rubrik – der Schatzkammer!

Hier können Sie zukünftig eine bunte Vielfalt an Angeboten, Dienstleistungen oder Gegenständen bis hin zu besonderen Schätzen anbieten, die darauf warten, entdeckt getauscht oder erworben zu werden.

Nutzen Sie diese Plattform, um Ihre eigenen Angebote zu teilen oder nach etwas Neuem zu stöbern. Einsendungen können Sie per Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de senden oder telefonisch unter 05341 839-3257.

Wer komplettiert unser Ehrenamts-Team ?

Haben Sie Freude daran, Seniorinnen und Senioren bei Fragen rund ums Handy und Apps zu unterstützen? Der Seniorentreff Lebenstedt sucht eine geduldige Person für eine ehrenamtliche Smartphone-Sprechstunde.

Kontakt: Heike Brandt, Tel.: 05341 14611

RÄTSEL

S L

K F R A

Bild aus Wasserfarben	↘	nicht angetastet	dt. Sozialist (Friedrich)	↘	weibliche Anrede	↘	Triebwagen der Eisenbahn	jetzt
kleinere Streitereien	→			↻ 9				↘
Stadt in NRW, am Hellweg	→	↻ 6			Halbton über c (Musik)		dumme, törichte Handlung (ugs.)	
durch genaues Schauen lernen	→							↻ 4
Segelbefehl	→			Landkartenwerk		weiches Kleidungsstück		undeutlich sprechen
verordnen, verkünden	→				↻ 7			↘
Freude; Sinnlichkeit, Verlangen	→		↻ 1		Leichtmetall (Kzw.)	→		
↗	↻ 12		römischer Grenzwall	→			↻ 5	
englisches Bier	engl. Adelstitel: Graf		norwegische Hauptstadt		nervöse Muskelzuckung	↻ 8		
griechischer Liebesgott	→				dt. TV-, Radiosender (Abk.)		Nachtlokal	↻ 11
↗	↻ 10			Abendkleid	→			
Musical von A. Lloyd Webber		Erquickung, Erfrischung	→					
Papstname	→		↻ 2	Kanton u. Bundesstadt der Schweiz	→			↻ 3

Konnten Sie das Rätsel lösen?

Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-3257 bis zum **30.04.2025** mit.

Unter allen Anrufern verlosen wir **2 x 2 Kinokarten für den Film „Immer wieder Dienstag“** am **08.05.2025** im Bürgerkino, Salzgitter-Bad.

Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: Schneeflockentanz

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

DER PARITÄTISCHE

Salzgitter



www.salzgitter.paritaetischer.de

Wir sind für Sie da, wenn Sie Hilfe brauchen

- ☐ **Sozialstation Salzgitter**
05341 8467-19
- ☐ **Hauswirtschaftliche Hilfen**
05341 8467-14
- ☐ **Essen auf Rädern**
05341 8467-12
- ☐ **Kontaktstelle für Selbsthilfe**
05341 8467-13
- ☐ **Ambulante psychiatrische Hilfen**
05341 22515-0

Marienbruchstraße 61– 63 | 38226 Salzgitter



Gemeinsam vor Ort!

- Persönlicher Service und individuelle Tarif- und Energieberatung
- Salzgitter liegt uns am Herzen: Wir fördern soziale, kulturelle und sportliche Projekte und machen uns für den regionalen Einzelhandel stark
- Vielfältige Angebote und Förderprogramme
- Ausbau der E-Mobilität in Salzgitter



GEMEINSAM
VOR ORT!



Kundenzentrum
SZ-Lebenstedt
Albert-Schweitzer-Straße 7-11

Kundenzentrum
SZ-Bad
Bohlweg 1



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2025.ancos-verlag.de

ancos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



SOVD

KREISVERBAND SALZGITTER

Wir beraten und vertreten unsere Mitglieder in folgenden Bereichen:

- Wohngeld
- Rente und Pflege
- Grundsicherung
- Krankenversicherung
- Behinderung
- Medizinische/berufliche Rehabilitation
- Arbeitslosengeld
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht

Werden Sie Mitglied in einer
starken Gemeinschaft
hier in Salzgitter!



SOVD-BERATUNGSZENTRUM SZ

In den Blumentriften 62 | 38226 Salzgitter | Telefon: 05341 8846-0 | info.salzgitter@sovd-nds.de
www.sovd-salzgitter.de

Mit dem Deutschlandticket
durch die Region und noch viel weiter

KVG
BRAUNSCHWEIG

- für nur 58 Euro im Abo erhältlich
- monatlich kündbar
- erweiterbar: z.B. D-Ticket Mitnahme VRB

Persönliche Beratung + Fahrkartenverkauf

KVG mbH Braunschweig
KVG-Mobilitätszentrale Salzgitter
Konrad-Adenauer-Str. 8, 38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41/ 84 84 28
www.kvg-braunschweig.de



D-TICKET