



Foto: Stadt Salzgitter

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

Seniorenfreundlichste Salzgitteraner Unternehmen wurden zertifiziert. 5

Hinweis – Namensgebung Seniorenzeitung 5

Herbstlaub – ein Platz für Igel. 6

Kostenlose Veranstaltung: Gewalt in der Pflege . 7

Zuständigkeiten des Senioren- und Pflegestützpunktes 7

ANGEBOTE DES SENIORENBÜROS 8

Salzgitter-Bad 8

Salzgitter-Lebenstedt. 10

Salzgitter-Thiede/Steterburg. 12

Stadtteilarbeit 13

AUS DEM EHRENAMT 14

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 15

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN..... 17

BEITRÄGE UNSERER LESER 18

UNTERHALTUNG 18

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime in Salzgitter

„Hier fühle ich mich zu Hause.“



Senioren & Pflege

Wohn- und Pflegeheime Salzgitter

Danziger Straße 51–53 | SZ-Thiede | Tel.: (05341) 244-0
Am Eikel 11 | SZ-Bad | Tel.: (05341) 90 19-0
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

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf

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: Kathrin Sommer, Christina Vettor

© 2024 anCos Verlag GmbH

Auflage Oktober – Dezember 2024

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:

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

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



Thermalsolbad SALZGITTER-BAD

Ein guter Ort zum Abtauchen



Das Thermalsolbad Salzgitter-Bad bietet mehr als reinen Wasserspaß:

- Solewellenbad
- Fitness-Treff
- Sauna-Land
- Physiotherapiepraxis

Lange Bade- und Saunanacht
November 2024 bis März 2025
Jeden 2. Freitag im Monat

Thermalsolbad Salzgitter-Bad
Parkallee 3 • 38259 Salzgitter • Telefon 05341 30980 • www.thermalsolbad.de



Foto: cavision.de



Code scannen
online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell



Folgen Sie uns auf



anCos
Verlag und Werbeagentur

SENIORENFREUNDLICHSTE SALZGITTERANER UNTERNEHMEN WURDEN ZERTIFIZIERT

Wie seniorenfreundlich die Geschäfte in Salzgitter wirklich sind, das hat der Seniorenbeirat gemeinsam mit dem Seniorenbüro der Stadt Salzgitter überprüft. Vor kurzem waren Mitglieder des Seniorenbeirates als Testkäuferinnen und -käufer in den Stadtteilen unterwegs. Ab diesem Sommer sollen regelmäßig weitere Testkäufe erfolgen.

Unternehmen, die die Kriterien erfüllen oder gegebenenfalls kleinere Schwächen durch besondere Stärken ausgleichen können, erhalten ein Zertifikat für „Seniorenfreundlichen Service“. Mit einem großen runden gelben Aufkleber an der Schaufensterscheibe können die ausgezeichneten Geschäfte für diesen besonderen Service werben.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates geben sich zunächst nicht als Testkäufer/innen zu erkennen. Sie achten auf Kompetenz, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit des Personals,



Felizitas Ding (links) und Karin Margner (rechts) überreichen das Zertifikat und Aufkleber an Claudia Neumann von Claudia Dessous.



Hans Werner Eisfeld (links), Felizitas Ding und Ingrid Müller (dritte von links) überreichen das Zertifikat an Adrian Sievers, Inhaber der Sievers'sche Apotheke.

Barrierefreies Einkaufen oder Lesbarkeit der Preisschilder an den Regalen und auf den Produkten.

Die „Sievers'schen Apotheke“ in Salzgitter-Bad und das Geschäft „Claudia Dessous“ in Lebenstedt erhielten das Zertifikat, denn bei ihnen wird Kundenfreundlichkeit ganz großgeschrieben, auch wenn es mal ein bisschen länger dauert oder etwas Hilfe nötig ist. „Der Aufkleber soll vor allem zeigen wo Seniorinnen und Senioren wirklich freundlichen Service finden sowie die Möglichkeit, trotz eventueller Mobilitätseinschränkungen barrierefrei einkaufen zu können“, so Felizitas Ding, Teamleiterin des Seniorenbüros und Pflegestützpunktes.

Vorerst hat der Einzelhandel die Möglichkeit sich zertifizieren zu lassen. Praxen, Handwerksbetriebe

und Banken sollen aber folgen. Wer sich ebenfalls für das Zertifikat interessiert, kann sich bei Felizitas Ding telefonisch unter 05341 839-3959 oder per E-Mail unter seniorenbuero@stadt.salzgitter.de melden.

Hinweis

NAMENSgebung SENIORENZEITUNG

Liebe Leserinnen und Leser, wir bedanken uns für die bisher eingegangenen Vorschläge bezüglich der neuen Namensgebung unserer Seniorenzeitung für das Jahr 2025. Gerne können bis zum **15. November 2024** noch weitere Vorschläge eingereicht werden unter seniorenbuero@stadt.salzgitter.de.

HERBSTLAUB – EIN PLATZ FÜR IGEL

Wie jedes Jahr beginnen die Bäume wieder damit, ihre Blätter abzuwerfen. Das dabei anfallende Laub wird häufig in großen Haufen zusammengekehrt und, wie auch Gehölzschnitt, bis zum Abtransport an wenigen Stellen gesammelt. Solche Laubhaufen sind auch im Stadtgebiet von Salzgitter wieder vielerorts zu sehen.



Foto: Stadt Salzgitter

Aus Sicht des Naturschutzes, so das Fachgebiet Umwelt der Stadt Salzgitter, sollten Laub und andere Grünabfälle jedoch nicht vollständig beseitigt werden. Ein Teil davon sollte möglichst unter Büschen, Hecken und Baumbeständen als Anhäufung verteilt werden, um Kleintieren, insbesondere auch Igel, Unterschlupfmöglichkeiten und erforderliche Winterquartiere zu bieten. Die Naturschutzbehörde bittet daher alle, die Laub zusammenkehren, einen aktiven Bei-

trag zum Artenschutz zu leisten: in Bereichen, in denen es gefahrlos möglich ist, sollte gesammeltes Laub erst im späten Frühjahr abtransportiert werden. Damit bieten sich Unterschlupfmöglichkeiten für Überwinterer wie z. B. Igel und die Tiere, die sich dort bereits einquartiert haben, werden nicht gestört.

Wer Igel helfen will, sollte Gärten und Anlagen darüber hinaus möglichst das ganze Jahr naturnah gestalten und pflegen.

Hinweise und Tipps zum Umgang und auch zur Überwinterung von Igel sind bei der unteren Naturschutzbehörde unter den Telefonnummer 05341 839-3421 oder -3695 sowie online unter www.pro-igel.de erhältlich.

Übrigens: Alle Igel mit einem Körpergewicht von mindestens 500 Gramm sind fit genug, den Winter selbstständig zu überstehen. Außer einem geeigneten Unterschlupf benötigen sie keine weitere Hilfe.

Wir Impfen gegen Covid-19

jeden Montag, Mittwoch
und Freitag ohne
Vor Anmeldung.



Sievers'sche
Apotheke



Die jährliche Auffrischung wird empfohlen für

- alle über 60 Jahre,
- chronisch Kranke und deren Pfleger,
- medizinisches Personal,

sobald die letzte Impfung oder Erkrankung 12 Monate zurückliegt. (StIKo 01/2024)

Sievers'sche Apotheke · Adrian Sievers e. K. · Bohlweg 6, 38259 Salzgitter-Bad · Tel.: 05341-32303

KOSTENLOSE VERANSTALTUNG: GEWALT IN DER PFLEGE

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Salzgitter lädt recht herzlich zu der Veranstaltung „Gewalt in der Pflege“ ein.

Ilse Meyer von der Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige, die sich **jeden 1. Freitag im Monat** trifft, gibt an, dass Gewalt in der Pflege immer wieder ein Thema der Gruppe ist.

Die Informationsveranstaltung wird von Frau Gödecke von der Firma für medizinische Fort- und Weiterbildungen IMED geleitet.

In der Pflege kommt es immer wieder zu Gewalt. Diese kann auf verschiedenen Ebenen ausgeführt werden: verbaler, sexueller und körperlicher Gewalt. Von welcher Seite die Gewalt ausge-

übt wird, kann sehr unterschiedlich sein und hängt von verschiedenen Faktoren ab.



In der Veranstaltung soll sowohl die Sicht der Person die pflegt, als auch die Sicht der pflegenden Person erläutert werden.

Es soll auch darum gehen, wie Gewalt vermieden werden kann, wodurch Gewalt entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, mit dieser umzugehen.

Folgende Themen werden in der Veranstaltung vorgestellt:

- Welche Ebenen der Gewalt gibt es?
- Welche Gewaltfaktoren gibt es?
- Welche Gewaltformen gibt es?
- Wie kann Gewalt vermieden werden?
- Wie werden Frühzeichen von Gewalt erkannt?
- Welche Folgen hat Gewalt?

Fragen sind erwünscht! Die Veranstaltung findet am **01. Oktober 2024 um 17.00 Uhr** im Pferdestall der Wasserburg in Salzgitter-Gebhardshagen statt und ist kostenlos.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich per E-Mail unter kiss-sz@paritaetischer.de oder per Telefon unter 05341 846713.

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

Geschäftsführung des Seniorenbeirates und Teamleitung Seniorenbüro

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

Pflegestützpunkt

Frau Voss Tel.: 05341 839-3250 (Zi. 709)

Frau Kühnert Tel.: 05341 839-4427 (Zi. 709)

Rentenberatung

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

Koordinierungsstelle „Ehrenamt“

Frau Pantsch Tel.: 05341 839-4105

Seniorenbüro Veranstaltungen – Redaktion

N.N. Tel.: 05341 839-4434 (Zi. 711)

Seniorenberatung

Frau Kammer Tel.: 05341 839-4437 (Zi. 710)

Wohnberatung

N.N. Tel.: 05341 839-3780 (Zi. 711)

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

Frau Hartung Tel.: 0151 16728871 o. 05341 2449033

SENIORENTREFF

SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter

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

EINLADUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER IM SENIORENTREFF AM 17. DEZEMBER 2024

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, und wir laden Sie herzlich zu unserer gemütlichen Weihnachtsfeier im Seniorentreff ein. Lassen Sie uns gemeinsam eine festliche Zeit verbringen, bei der Geselligkeit, gute Gespräche und weihnachtliche Freuden im Mittelpunkt stehen.

Datum: **Dienstag,
17. Dezember 2024**
Uhrzeit: **14.30–17.30 Uhr**
Kosten: **4,- Euro**

Lassen Sie sich mit Kaffee, Tee und einer Auswahl an weihnachtlichen Köstlichkeiten im liebevoll dekorierten Saal des Seniorentreffs verwöhnen und freuen Sie sich auf einen Filmklassiker.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und darauf, gemeinsam eine wundervolle Vorweihnachtszeit zu verbringen!

Ihr Team vom Seniorentreff

GEDÄCHTNISTRaining

Dass die Gedächtnisleistung abnimmt, gehört zum Älterwerden dazu. Bereits ab einem Alter von 45 Jahren lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach, Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen fangen an zu schwinden. Wirken Sie dem Nachlassen ihrer kognitiven Fähigkeiten durch ein kleines, mitunter spielerisches Training entgegen.

Jeden Freitag in der Zeit von 10.00–11.00 Uhr können Sie im Seniorentreff Salzgitter-Bad Ihrem Gehirn auf die Sprünge helfen.

Bearbeiten Sie gemeinsam mit uns nach einer kurzen Entspannungsphase in einer kleinen Gruppe einfache Aufgaben zum Training Ihrer Konzentrationsfähigkeit und Ihres Gedächtnisses.

Lernen Sie bei unserem Angebot auch, wie Sie kleine Trainingseinheiten in Ihren Alltag integrieren können, zum Beispiel beim Einkaufen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Über eine Anmeldung freuen wir uns.

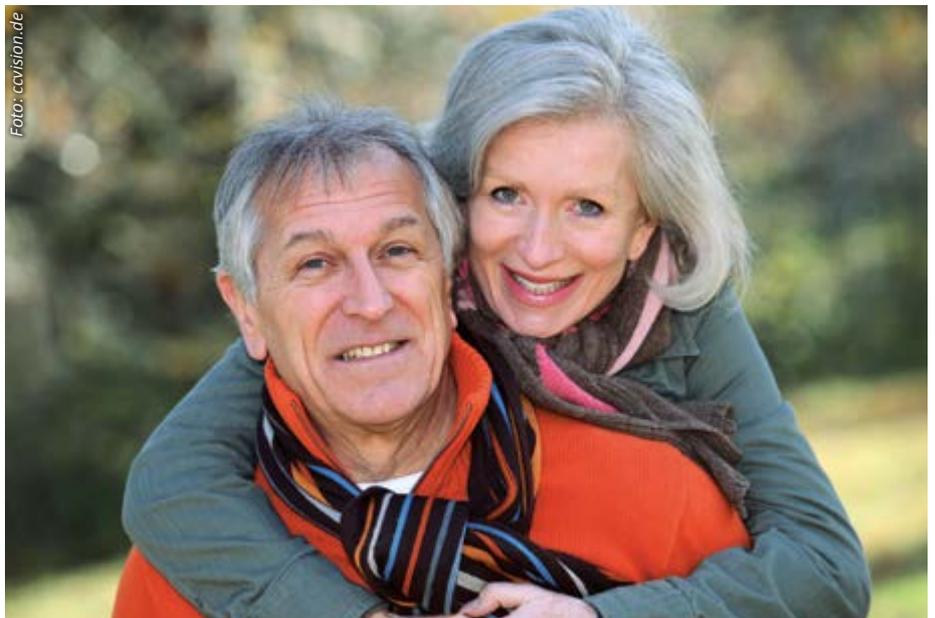


Foto: ccvision.de

**COMPUTER? NOTEBOOKS? FRAGEN?
WIR HABEN DIE ANTWORT:
DAS SENIOREN-INTERNET-CAFÉ!**

Das Senioren-Internet-Café steht allen Seniorinnen und Senioren offen, die sich in der Anwendung von Computern und Program-

men üben wollen. Die Gruppe unter der Leitung von Thomas Philipp Passier trifft sich **donnerstags um 15.00 Uhr** in Raum 15 des städtischen Seniorentreffs Salzgitter-Bad zum gemeinsamen Austausch und Erkunden der Welt des PCs oder Notebooks.



Foto: Stadt Salzgitter

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Gruppentreffen. Schauen Sie einfach mal vorbei.

**EIN PAAR RUNDEN
SKAT KLOPPEN**

Dazu haben Sie **jeden Mittwoch** im Seniorentreff Salzgitter-Bad die Gelegenheit. Um **13.30 Uhr** treffen sich Senioren zum gemeinsamen Skatspiel.



Foto: Stadt Salzgitter

Nähere Informationen erhalten Sie im Seniorentreff Salzgitter-Bad. Oder schauen Sie einfach einmal beim Skat-Treff vorbei. Sie sind herzlich willkommen!

Natürlich ist die Teilnahme kostenlos.

SUPPENKINO

Am **22. November 2024** ist es wieder soweit: Das beliebte Suppenkino öffnet um **15.00 Uhr** seine Türen und lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In geselliger Atmosphäre können Sie einen unterhaltsamen Film genießen.

Auch für Ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt. Für einen kleinen Kostenbeitrag von **3,- Euro** erhalten Sie eine köstliche Portion Eintopf.

Damit die Veranstaltung gut geplant werden kann, bitten wir um eine Anmeldung bis spätestens zum 11. November im Seniorentreff Salzgitter-Bad.

Seien Sie dabei und erleben Sie einen entspannten und genussvollen Nachmittag im Suppenkino!



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

SENIORENTREFF SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

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

AUFTAKTVERANSTALTUNG DES SENIORENBÜROS SALZGITTER UND DEM WOWIETREFF IM SENIORENTREFF AM STRUMPFWINKEL EIN VOLLER ERFOLG!

50 Seniorinnen und Senioren ließen es sich am Mittwoch dem 24. Juli 2024 so richtig schmecken und durften zuschauen, wie Petra Stürmer und Sabine Dömer vom WoWieTreff zusammen mit Anna Pantsch vom Seniorenbüro der Stadt Salzgitter beim Akkord- Waffelbacken ins Schwitzen kamen.



Foto: Stadt Salzgitter

Der leckere Startschuss galt als Auftakt für weitere gemeinsame Veranstaltungen und Projekte. Bereits durch die gemeinsame Arbeit im Projekt „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ sind die Akteure seit einiger Zeit im engen Austausch – so lag es nahe, die gute Zusammenarbeit zu vertiefen und gemeinsame Projekte umzusetzen. Insbesondere alleinlebende Seniorinnen und Senioren nutzen den rege besuchten Senio-

rentreff in Lebenstedt, um in Gesellschaft „gemeinsam statt einsam“ eine gute Zeit zu haben.

Im Seniorentreff Am Strumpfwinkel in Lebenstedt haben sich diverse Kleingruppen gebildet, um regelmäßig zu basteln, spielen oder zu sporteln. „Oder alles zusammen“, wie die Teilnehmenden lachend berichteten. Der Seniorentreff ist bereits seit rund 15 Jahren bekannt und Besuchende nehmen

gerne an den Angeboten wie zum Beispiel Frühstück, Bingo, Smartphone Kurs oder auch Gymnastik teil.

Ob nun täglich oder eher gelegentlich, ob in fester Gruppe oder lockerer Atmosphäre – es ist so wichtig Angebote für Menschen zu schaffen, um dem Alleinsein entgegenzuwirken. Denn so erschließen sich auch neue Kontakte, Ansprechpartner und Informationsquellen, die rechtzeitig zur Seite stehen können, wenn doch mal Fragen auftreten oder Unterstützungsbedarf aufkommt.

Das nächste Event, ein Adventseinstieg, findet am **27. November 2024 von 14.30–16.00 Uhr** im WoWieTreff in der Lessingstraße 17a in Lebenstedt statt.

KURZ VORGESTELLT

Hallo! Mein Name ist **Robert Schmidt**. Ich bin 19 Jahre alt und habe am 01. August 2024 meinen Bundesfreiwilligendienst im Seniorentreff-Lebenstedt für ein Jahr gestartet. Mein Abitur, mit einem musisch-künstlerischen Profil, konnte ich in diesem Jahr abschließen. In meiner Freizeit singe ich viel und gerne, sowohl alleine als auch im



Foto: Stadt Salzgitter

Chor. Außerdem spiele ich seit meiner Kindheit Klavier. Zudem treibe ich sehr viel Sport, was eine große Leidenschaft von mir ist.

Ich freue mich sehr, im Seniorentreff-Lebenstedt tätig zu sein. Es gibt hier viele und abwechslungsreiche Arbeiten, die mir alle Spaß und Freude bereiten. Das schönste Gefühl dabei ist es jedoch, Menschen unterstützen zu dürfen.

*Herzliche Grüße
Robert Schmidt*

LACHEN GARANTIERT – ZWEITE LESUNG AUS „SIE HABEN IHR GEBISS AUF DER HÜPFBURG VERLOREN“

Wir freuen uns, Ihnen die Fortsetzung der humorvollen Lesung des Romans „Sie haben Ihr Gebiss auf der Hüpfburg verloren“ von Sybille Bullatschek anzukündigen. Herr Dr. Dirk Härdrich, Mitglied des Verwaltungsvorstandes und Dezernent für Soziales, Integration, Jugend und Gesundheit wird erneut aus diesem amüsanten Werk lesen. Die erste Lesung im März war ein großer Erfolg und hinterließ bei den Zuhörerinnen und Zuhörern einen bleibenden Eindruck. Daher hat Herr Dr. Härdrich spontan eine Fortsetzung versprochen, die nun am **14. November**

stattfindet. Der Roman führt durch eine heitere und tiefgründige Welt der Altenpflege, wobei die Autorin mit Situationskomik und empathischer Darstellung gleichermaßen unterhält und zum Nachdenken anregt. Alle Literaturbegeisterten und Interessierten sind herzlich eingeladen, ein weiteres Mal in die Welt von Sybille Bullatschek einzutauchen.

Termin: **14. November 2024**
15.00–17.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenfrei.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BEWEGTES GEHIRNTRAINING BEWEGEN UND DENKEN HÄLT FIT

Wann: **ab Dienstag 15.10.2024**
10.00–11.00 Uhr
(10 Termine)

Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Im Oktober startet ein neuer Kurs „Bewegtes Gehirntraining“ unter der Leitung von Hans-Jürgen Kelm im Seniorentreff Lebenstedt. Der Kurs findet an zehn Terminen am

1. und 3. Dienstag im Monat statt. Bei diesem Angebot vereinen wir Bewegung, Koordination und Konzentration, um die Denkfähigkeiten zu stärken und das Gehirn aktiv zu halten. Sie werden nicht nur unterhaltsame Übungen und Aktivitäten erleben, sondern auch grundlegende Einblicke in die Funktionen und Abläufe im Denksystem unseres Körpers erhalten. Kostenbeitrag: **20,- Euro** für zehn Termine.

ROLLSTUHL-TREFF AM NACHMITTAG

Wann: **jeden 1. Mittwoch**
im Monat von
15.00–17.00 Uhr

Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Wir freuen uns, Ihnen unseren Rollstuhl-Treff unter der Leitung

von Rotraut Kreie vorstellen zu dürfen! Hier erwartet Sie ein gemütliches Beisammensein, bei dem Sie Ihre Erfahrungen und Tipps austauschen können. Genießen Sie eine Tasse Kaffee, Tee oder ein Kaltgetränk, verbringen Sie eine gesellige Zeit und knüpfen Sie neue, wertvolle Bekanntschaften. *Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.*

HERZLICHE EINLADUNG ZUM GEMEINSAMEN WEIHNACHTSSINGEN

Wann: **12. Dezember 2024**
14.00–16.30 Uhr

Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Wir laden Sie herzlich zu einem festlichen Weihnachtssingen mit dem Singkreis des Seniorentreffs Lebenstedt ein.



Erleben Sie einen besinnlichen Nachmittag und singen Sie gemeinsam mit uns bekannte Weihnachtslieder. Genießen Sie dabei Kaffee, Tee, Kuchen und weihnachtliches Gebäck.

Der Teilnahmebeitrag beträgt **2,- Euro**. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen eine wundervolle Adventszeit.

Informationen und Anmeldung für die Veranstaltungen auf dieser Seite beim:

Seniorentreff Lebenstedt
Heike Brandt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter
Tel.: 05341-14611

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

Panschedamm 76 | 38231 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

ABSCHIEDSKONZERT GISAZI – SAMSTAG, 23. NOVEMBER 2024

Sieben auf einen Streich – oder anders gesagt: Das war’s! Unter diesem Motto möchten die Musiker von GiSaZi gemeinsam mit ihrem treuen Publikum ein letztes Mal auf eine musikalische Reise durch die facettenreiche Welt der Musik gehen.

Am 30. November 2014, vor fast genau zehn Jahren, starteten die Musiker im Seniorentreff Thiede ihren ersten Versuch der Hausmusik – ein Versuch, der sich schnell zu einer Erfolgsgeschichte entwi-

ckelte. Ob drinnen oder unter freiem Himmel, die Eintrittskarten waren stets im Nu vergriffen. Nicht ohne Grund folgten nach dem ersten Auftritt noch fünf weitere. Lediglich die Corona-Pandemie konnte diese Serie unterbrechen. Nun jedoch, nach dem insgesamt siebten Streich, soll der Schlussstrich gezogen werden.

Um der großen Nachfrage nach Karten gerecht zu werden, findet der Abschiedsauftritt in der Aula der Realschule Thiede statt.

Die Musiker von GiSaZi freuen sich darauf, ein letztes Mal gemeinsam mit dem Publikum eine unterhaltsame und fröhliche Reise durch die bunte Welt der Musik zu unternehmen.

Datum: **Samstag, 23. November 2024**

Ort: Realschule Thiede
Panscheberg 56

Einlass: ab **17.00 Uhr**

Kosten: **10,- Euro**

(VVK ab 07.10.2024 bei Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033)

EINLADUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER IM SENIORENTREFF: WEIHNACHTSMARKT IM FREIEN

Liebe Seniorinnen und Senioren, die festliche Jahreszeit naht, und wir laden Sie herzlich zu einer besonderen Weihnachtsfeier ein. In diesem Jahr verwandelt sich unser Seniorentreff wieder in einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt unter freiem Himmel.

Erleben Sie die Magie der Weihnachtszeit bei wärmendem Glühwein, leckeren Waffeln und gemütlichem Beisammensein am Lagerfeuer.

Datum: **Freitag, 06. Dezember 2024**

Uhrzeit: **15.00 Uhr**

Ort: unterm Schauer

Kosten: **5,- Euro** inkl. Kaffee und Weihnachtsgebäck

Wir freuen uns auf einen wundervollen Nachmittag mit heiteren und besinnlichen Weihnachtsge-



Foto: Stadt Salzgitter

schichten, vorgetragen von Arnim Schubring und darauf, mit Ihnen in stimmungsvoller Atmosphäre eine schöne Vorweihnachtszeit zu verbringen.

Das Team des Seniorentreffs Thiede



Foto: Stadt Salzgitter

STADTTEILARBEIT

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

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

OKTOBERFEST AM 26. OKTOBER 2024 IM PFERDESTALL: EIN ABEND VOLLER MUSIK, TANZ UND TRADITION

Am **26. Oktober 2024** findet im Pferdestall der Wasserburg für alle Seniorinnen und Senioren der Ortschaft ein besonderes Ereignis statt: Das traditionelle Oktoberfest! **Von 17.00–20.00 Uhr** laden wir alle herzlich ein, gemeinsam zu feiern, zu tanzen und die bayrische Kultur zu genießen.

Für die musikalische Untermalung sorgt das bekannte „Harzwalddecho“, das mit seiner Musik die perfekte Stimmung für diesen festlichen Anlass schafft.

Neben der Musik wird es auch ausreichend Gelegenheit geben, das Tanzbein zu schwingen. Ob Walzer, Polka oder Disco-Fox –



Foto: ccvision.de

hier kommt jeder auf seine Kosten. Es erwartet Sie zudem eine klassische bayrische Brotzeit, die mit Brezn, Obazda und weiteren Schmankerln für das leibliche Wohl sorgt.

Der Eintritt beträgt **7,50 Euro** pro Person, inkl. Brotzeit. Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig Karten zu sichern und Teil dieses geselligen Abends zu sein. Wir freuen uns auf einen wundervollen Abend voller Musik, Tanz und traditioneller Köstlichkeiten!

WEIHNACHTSFEIER GEBHARDSHAGEN

12. Dezember 2024
von 15.00–17.00 Uhr

Gast: Arnim Schubring –
lustige und besinnliche
Weihnachtsgeschichten

Kosten: **5,- Euro** inkl. Kaffee
und Kuchen

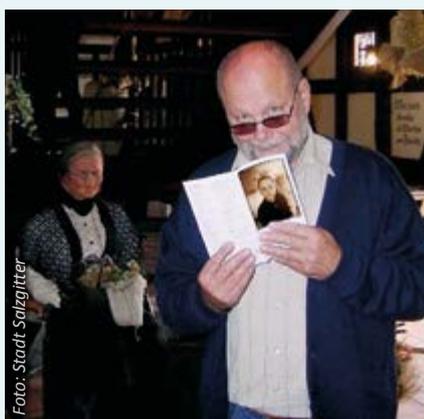


Foto: Stadt Salzgitter

WEIHNACHTSMARKT- FAHRT WERNIGERODE

Am **04. Dezember 2024 ab 10.00 Uhr** bietet das Seniorenbüro eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Wernigerode an. Bevor wir den Weihnachtsmarkt erreichen, begeben wir uns auf eine kleine Rundfahrt durch den Ostharz. In der Weihnachtszeit verwandelt sich die malerische Fachwerkstadt in ein wahres Winterwunderland. Die romantischen Gassen und Plätze erstrahlen im weihnachtlichen Lichterglanz und laden dazu ein, sich dem Zauber der Adventszeit hinzugeben. Der Weihnachtsmarkt in Wernigerode ist bekannt für seine gemütliche Atmosphäre und die Vielfalt an regionalen Spezialitäten. Besucher können sich auf traditionelle Handwerkskunst, liebevoll gestaltete Weihnachtsdekorationen und eine Vielzahl an kulinarischen Leckereien freuen.

Kosten: 15,- Euro. Die Karten können ab dem 04. November bei Frau Hartung ausschließlich telefonisch vorbestellt werden unter 05341 2449033.



LEBENSGESCHICHTEN ERZÄHLEN UND TEILEN

In einer Zeit, in der die Geschwindigkeit des Alltags oft das Innehalten verdrängt, gewinnt die Biografiearbeit zunehmend an Bedeutung. Besonders für Seniorinnen und Senioren bietet diese Methode eine wertvolle Gelegenheit, ihre Lebensgeschichte zu reflektieren, zu teilen und für kommende Generationen festzuhalten.

Biografiearbeit bedeutet weit mehr als das bloße Erzählen von Geschichten. Es geht darum, die einzigartigen Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens gesammelt hat, zu würdigen und in einem sicheren Rahmen aufzuarbeiten. Ob in Gesprächen, durch das Aufzeichnen von Erinnerungen, das Ansehen von nostalgischen Filmen oder durch kreative Ansätze wie

Malen oder Musik – die Möglichkeiten sind vielfältig und individuell anpassbar.

In einer Gesellschaft, die sich oft auf das Hier und Jetzt konzentriert, erinnert uns die Biografiearbeit daran, wie wichtig es ist, die Vergangenheit zu bewahren und die eigene Geschichten zu ehren. Denn jede Lebensgeschichte ist einzigartig und verdient es, gehört und geschätzt zu werden.

Besuchen Sie gern eine unserer Gruppen!

Salzgitter Lebenstedt:
jeden 3. Freitag um 10.30 Uhr,
Am Strumpfwinkel 24

Salzgitter Bad:
jeden 2. Donnerstag um 14.30 Uhr,
Eichendorffplatz 9



Foto: Stadt Salzgitter

Falls Sie oder Ihnen bekannte Personen Interesse an einer Teilnahme haben, können Sie sich gern telefonisch unter: 05341 839-4105 oder per E-Mail: anna-katharina.pantsch@stadt.salzgitter.de an uns wenden.



AMBULANTER
KRANKENPFLEGEDIENST
STRUNKGbR

**Ambulanter
Krankenpflagedienst
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 Krankenpflagedienst Strunk GbR

Larissa Schmidt

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

KENNEN SIE SCHON DIE ANGEBOTE DES PROJEKTS „LOKALE ALLIANZEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“ IN SALZGITTER?

Die Stadt Salzgitter, sowie ihre mittlerweile 14 Kooperationspartner sind seit dem Jahr 2023 Teil der lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz. Gefördert wird dieses Projekt durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

In Salzgitter haben sich die verschiedenen Partner zu lokalen Allianzen zusammengeschlossen, um Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen eine umfassende Unterstützung zu bieten. Dieses Projekt zielt darauf ab, das Bewusstsein für die Herausforderungen, die mit Demenz einhergehen, zu schärfen, deshalb haben wir ein Netzwerk geschaffen, das Betroffenen und ihren Familien helfen soll, ein würdevolles und erfülltes Leben zu führen.

Die Allianzen bestehen aus einer Vielzahl von Akteuren, darunter Pflegeeinrichtungen, soziale Dienste, Selbsthilfegruppen und ehrenamtliche Organisationen. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern und ihnen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Ein zentrales Anliegen der Allianzen ist die Aufklärung. Durch Informationsveranstaltungen, wie beispielsweise im September anlässlich des Welt-Alzheimer-tages, Workshops und diversen weiteren Angeboten werden Angehörige, Betroffene und Interessierte über Demenz informiert und erhalten wertvolle Tipps im Umgang.

„Es ist wichtig, dass wir das Stigma rund um Demenz abbauen und Verständnis für die Erkrankung schaffen“, erklärt Frau Anna Pantsch, die Projektleitung der Initiative.

Ein weiterer Schwerpunkt, den wir im Jahr 2024 umsetzen konnten, liegt auf der Schaffung von Begegnungsräumen.

In Salzgitter werden regelmäßig Treffen organisiert, bei denen Menschen mit Demenz in einer entspannten Atmosphäre zusammenkommen können. Den Angehörigen wird ebenfalls ein Raum zum Austausch und zur psychischen Entlastung geboten. Die lokale Gemeinschaft spielt eine entscheidende Rolle in diesem Prozess. Ehrenamtliche Helfer sind herzlich willkommen und

werden geschult, um die Allianzen zu unterstützen. Jeder der möchte, kann einen Beitrag leisten – sei es durch Zeit, Engagement oder einfach durch ein offenes Ohr.

Falls Sie die umfassenden Angebote unseres Netzwerkes noch nicht kennen, gerne mehr darüber erfahren wollen oder sogar ein Teil davon werden möchten, sprechen Sie uns gerne an! Sie können sich telefonisch unter: 05341 841732 oder per E-Mail: anna-katharina.pantsch@stadt.salzgitter.de an uns wenden.

Die Kooperationspartnerinnen und -partner von „Hand in Hand – der Demenz den Schrecken nehmen“:



Code scannen **online blättern**

Das FlipBook zur Broschüre: » interaktiv » mobil » aktuell

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf





Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am 24. Oktober und am 5. Dezember 2024

MONSIEUR BLAKE ZU DIENSTEN

Getrieben von schönen Erinnerungen an das Kennenlernen seiner geliebten Frau vor 40 Jahren, packt der sonst eher wenig spontane Londoner Geschäftsmann Andrew Blake (John Malkovich) seine Koffer und reist nach Frankreich ins „Schloss Beauvillier“. Durch eine Verwechslung wird er von der Haushälterin Odile (Émilie Dequenne) für den neuen Butler gehalten – Blake spielt mit, um auf dem Schloss bleiben zu können. Ab sofort heißt es „Monsieur Blake zu Diensten“!

Der Alltag des Millionärs besteht plötzlich daraus, Zeitungen für die Hausherrin Nathalie Beauvillier (Fanny Ardant) zu bügeln, die uralten Standuhren mit Wattestäbchen zu polieren und vor allem: dem verwöhnten Kater Mephisto

jeden Wunsch von den Kulleraugen abzulesen. Mit seinem trockenen, englischen Humor bringt Blake Schwung in das marode Schloss und beginnt, richtig Lust an seinem neuen Leben zu finden. Jetzt muss er nur noch dafür sorgen, dass ihm niemand auf die Schliche kommt. Denn da ist auch der griesgrämige Gärtner Phillipe, der Blake so gar nicht über den Weg traut ...

Mit *Monsieur Blake zu Diensten* verfilmt Gilles Legardinier nicht nur seinen eigenen Roman, es gelingt ihm auch die geniale Kombination von trockenem Humor, leiser Melancholie und englischer Exzentrik sowie eine bis in die Nebenrollen perfekte Besetzung für die herrlich-schriellen Charaktere.

Das Aufeinandertreffen des „snobish English Gentleman“ Andrew Blake (souverän und charmant gespielt von John Malkovich) mit der Welt der Franzosen auf dem Lande, geleitet durch die Grande Dame des französischen Kinos Fanny Ardant, die zurückhaltend und dabei gleichzeitig zart-würdevoll der Schlossherrin Leben einhaucht, zaubert einfach jedem ein Schmunzeln auf die Lippen.

Quelle: playbydeluxe.com

Das Kino beginnt um **15.00 Uhr**. Karten zu je **2,50 €** erhalten Sie in den Seniorentreffs sowie im Seniorenbüro im Rathaus Lebenstedt Zimmer 711.

Weitere Infos erhalten Sie im Seniorenbüro, Tel.: 05341 839-4434.

KINOPROGRAMM DES NETZWERKES „HAND IN HAND DER DEMENZ DEN SCHRECKEN NEHMEN“



Durch das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützte Projekt: Lokale Allianzen „Hand in Hand der Demenz den Schrecken nehmen“, wird die Stadt Salzgitter mehrere Kinofilme im Laufe des Jahres in den Seniorentreffs präsentieren. Unser Ziel bei dieser kostenlosen Filmreihe ist es, erste Berührungspunkte zum Thema Demenz zu schaffen. Dieses Ange-

bot richtet sich dabei an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Anschluss an die gezeigten Filme wird genügend Zeit für einen gemeinsamen fachlichen Austausch geboten.

Für das richtige Kinoflair laden wir Sie während des Filmes zu Softdrinks und Popcorn ein. Der nächste Film wird an folgenden Terminen präsentiert:

- **16.10.2024** Kino im Seniorentreff Lebenstedt um **14.00 Uhr**
- **20.11.2024** Kino im Seniorentreff Lebenstedt um **14.00 Uhr**
- **18.12.2024** Kino im Seniorentreff Lebenstedt um **14.00 Uhr**

Fragen dazu beantwortet Ihnen gern Frau Pantsch, Seniorentreff Lebenstedt, Tel.: 05341 841732.

TISCHHARFENSEMBLE DER MUSIKSCHULE – „WEIHNACHTSKONZERT“

Samstag, **14. Dezember 2024**
15.00 Uhr/Einlass ab 14.00 Uhr
 Martin-Luther-Kirche,
 SZ-Lebenstedt
 Eintritt **7,50 €** (inkl. Sonderbus-
 nutzung bei Kartenkauf bis zum
 29.11.2024)

Das Tischharfenensemble der Mu-
 sikschiule der Stadt Salzgitter lädt

zu einem Weihnachtskonzert in
 die Martin-Luther-Kirche in Le-
 benstedt ein.

*Vorverkaufsstellen für diese
 Veranstaltung:*

Seniorenbüro (Rathaus SZ-Leb.)
 Seniorentreffs der Stadt Salzgitter
 Gärtnerei Starke (SZ-Geb.)
 Seniorenbeirat



**Informationen und Vorbestellun-
 gen für die Tageskasse:**
 Stadt Salzgitter, Fachdienst Kultur
 Wehrstr. 27, 38226 Salzgitter
 Telefon: 05341 839-3416

KURSE DER STÄDTISCHEN VOLKSHOCHSCHULE SALZGITTER



Auch im Wintersemester 2024/25
 bietet die VHS Salzgitter wieder
 Veranstaltungen aus vielfältigen
 Themenbereichen an.

Besonders für unsere älteren Teil-
 nehmer/innen geeignet sind z. B.
 „**Umgang mit dem Computer**“.
 Oder informieren Sie sich bei uns,
 wie Sie mit „**WhatsApp – So geht
 moderne Handykommunikation**“
 ausprobieren und erfahren Sie
 online mehr über den „**Aufstieg
 Chinas**“. Vielleicht möchten Sie
 mit uns entdecken, wie Sie
 „**Smartphone-Fotografie**“ erler-
 nen können?

Auch im Bereich Gesundheit war-
 ten viele schöne Kursangebote auf
 Sie! Machen Sie im Oktober bei
 der „**Pilzlehrwanderung**“ in Zu-
 sammenarbeit mit dem Harzklub
 Salzgitter mit oder nehmen Sie am
 „Beckenbodentraining“ teil – die-
 se und viele weitere Kurse finden
 Sie in unserem aktuellen Kurspro-
 gramm. So auch – gelenkscho-
 nend und sacht Bewegung för-
 dernd:

Sanftes Yoga für die Gelenke Wochenendseminar

In diesem Workshop zeige ich Ih-
 nen sanfte Yoga-Übungen, die un-
 sere Gelenke mobilisieren. Sie
 sind besonders effektiv, um die
 Beweglichkeit zu stimulieren und
 zu trainieren.

Es bedarf keiner Yoga-Vorkennt-
 nisse.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
 sowie dünne Socken und bringen
 Sie etwas zu trinken, ein kleines
 Kissen und eine Yoga-Matte mit.

Kurs-Nr. 31240

Der Kurs findet am Sonntag, **15.
 Dezember 2024, 14.00–16.30 Uhr**,
 Kosten: **14,- €** ohne Ermäßigung,
 in der Volkshochschule Salzgitter-
 Lebenstedt statt.

Im Januar 2025 können Sie unter
 anderem den „**Sicheren Umgang
 mit Ihrem iPhone – Einsteiger-
 kurs**“, ab **09. Januar 2025, Kurs-
 Nr. 51734**, erlernen oder Sie infor-
 mieren sich z. B. über:

Gesetzliche Betreuung Vorsorgevollmachten Patientenverfügung

In diesem Vortrag werden die Vor-
 aussetzungen und Regelungen der
 gesetzlichen Betreuung erläutert.
 Sie erfahren zudem mehr über ei-
 gene Vorsorge durch Erteilung von
 Vollmachten und Errichtung einer
 Patientenverfügung sowie über
 Unterschiede und Risiken ver-
 schiedener Vollmachten und Ver-
 fügungen.

Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. 16027

Der Kurs findet am **Dienstag, 14.
 Januar 2025, 18.30–20.45 Uhr**,
 Kosten: **16,50 €** ohne Ermäßigung,
 in der Volkshochschule, Salzgitter-
 Bad im Kniestedter Herrenhaus,
 statt.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Städtische Volkshochschule
 Salzgitter
 Tel.: 05341 839-3604
 oder 839-22 00

Das Glück

*Das Glück, das Glück, das Glück
ist immer nur ein Augenblick.*

*Doch ist's ein windiger Geselle
und bleibet nicht an einer Stelle.*

*Es eilt und fliegt so schnell davon,
So wie ein bunter Luftballon.*

*Drum halt ihn fest, den Augenblick,
er kehrt vielleicht nie mehr zurück.*



*Was bleibt ist die Erinnerung,
sie hält Dich wach und ewig jung.*

*Drum wünsch ich Dir zu deinem Glücke
ganz viele kleine Augenblicke.*

(Verfasserin: Leserin Sabine Krebs)

TANZSCHULE KWIATKOWSKI

Unsere Tanzschule gibt es seit über 70 Jahren in Salzgitter. In den letzten Jahren ist das Angebot für Personen über 50 Jahre sehr stark gewachsen. Unser gesamtes Team hat sich mittlerweile in dem Gebiet in verschiedenen Bereichen weitergebildet. Wir wissen, dass, wer sich regelmäßig bewegt, gesünder und fitter bleibt. Die Verbindung von Bewegung und Musik äußert sich zudem positiv auf die mentale Fitness und macht uns Menschen glücklich. Vor allem bei Menschen im fortgeschrittenem Alter achten wir darauf, dem Alter entsprechende Übungen durchzuführen, ohne den Körper zu sehr zu belasten. Unser neues Angebot weckt auch bei Älteren die Lust auf Yoga.

SenYoga richtet sich speziell an Menschen im Alter ab 55 Jahren, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten. Im fortgeschrittenen Alter treten Beschwerden bei der Beweglichkeit oder Motorik häufiger auf. SenYoga ist eine



effektive Möglichkeit, die eigene körperliche Fitness, Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Unter fachkundiger Anleitung lassen die Kursteilnehmer die Hektik des Alltags hinter sich und lernen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Yoga ist seit Jahren Trendthema, allerdings richten sich viele Angebote vor allem an jüngere Menschen. Dabei bietet der vielseitige Yoga-Kosmos zahlreiche einfache und effektive Übungen, die ideal sind für Menschen, die in ihrer Motorik und Beweglichkeit eingeschränkt sind. SenYoga umfasst daher ausgewählte Übungen, die bei bestimmten Krankheitsbildern weiterhelfen – von der Arthrose bis zu Problemen mit der Wirbelsäule. Kurzum: Der SenYoga-Kurs bietet allen Menschen ab 55 Jahren ein maßgeschneidertes Körpertraining, das Beweglichkeit fördert und zugleich entspannt. Bewährte Atem- und Meditationstechniken und Hilfsmittel wie Stühle und Matten sorgen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Neben unserem neuesten Angebot, ist **MoViTa** schon seit vielen Jahren ein fester Bestandteil unserer Tanzschule. MoViTa vereint Tanz- und Bewegung und wurde speziell für Damen (Herren sind natürlich jederzeit willkommen) im besten Alter entwickelt. Viele Frauen, aber auch Männer, haben nicht immer Lust auf trockenes Funktionstraining oder Krankengymnastik. Der tänzerische Ansatz ist der Schlüssel zur oft beschworenen Einheit von Körper, Geist und Seele. Dabei trainieren wir nicht nur eine aufrechte Haltung und bekommen eine bessere Körperspannung, sondern verbessern auch die Koordinationsfähigkeit und senken nachweislich das Risiko an Demenz zu erkranken. Deshalb geht es bei MoViTa ganz bewusst darum, mit anderen Teilnehmern die Freude an Tanz und Musik zu teilen und eine schöne, besondere Zeit zu erleben.

*Melden Sie sich gerne bei uns unter
Tel.: 05341 811025 oder informieren Sie sich auf unserer Homepage
www.tanzschule-kwiatkowski.de.*

BUCHEMPFEHLUNG: EXILIUM von Colin Hadler

ISBN: 978-3-522-50721-9
Verlag: PLANET!, 2023

Exilium ist ein atemberaubender Polit-Thriller aus der Feder eines sehr jungen und schon ziemlich erfolgreichen Autors: Colin Hadler. Colin Hadler ist Jahrgang 2001, also noch nicht einmal 24 Jahre jung und legt mit „Exilium“ bereits sein viertes Buch vor! In Exilium entwirft Colin Hadler die Vision einer Zukunft, die bereits begonnen hat. Wer von uns hat sich angesichts der Datenflut und der Datenmengen nicht schon einmal gefragt, was man damit alles anfangen könnte – im Guten wie im Bösen. Colin Hadler strickt aus dem brisanten Stoff Datenmissbrauch ein ungeheuerliches Szenario. Er entwirft eine dichte temporeiche Handlung. In deren Mittelpunkt steht Lennox. Lennox ist schon speziell: Sein junges Leben langweilt ihn. Dabei ist Lennox ungemein begabt. Lennox ist nämlich ein begnadeter Hacker, der sein Talent aber nur für sinnlose Streiche nutzt. Wach rüttelt ihn Tessa, die ihm eine haarsträubende Story aufischt und dann auf mysteriöse Weise verschwindet. Lennox bleibt mit der Botschaft zurück, den Konzern Exilium, der die gesamte künstliche

Stadt Libea beherrscht, unbedingt bekämpfen und ausschalten zu müssen. Er hört von eingepflanzten Chips, der alle Menschen manipuliert und letztlich macht, dass Fiktion und Wirklichkeit verschwimmen und niemand weiß, was wirklich real ist.

Seite 132: *Was im Schatten geschieht, wollen die meisten verdrängen. Anschläge, Morde, Betrügereien, Diebstähle. In unserer Gesellschaft ist Gewalt zum Alltag geworden. Und vielleicht war das schon immer so. Doch Exilium wird nicht verdrängen. Wenn die Gesellschaft die Zustände nicht ändern will, müssen wir eben die Gesellschaft ändern. (Nachricht von Exilium-Chef Samuel Holler an Mitarbeiter von Exilium)*

Die Dramatik der Handlung beschreibt Colin Hadler so:

Seite 185: *Meine tot geglaubte Nachbarin hat mich in einer Verschwörung mit hineingezogen. Seit einer guten Woche irre ich jetzt schon von einem Hinweis zum nächsten und habe keine Ahnung, wie zur Hölle ich dieses Konzert aufhalten soll! Menschen retten ist ja schön und gut, aber ich gehe jedes*

Mal fast drauf dabei. Unsere Wohnung ist abgebrannt, ich wurde verfolgt, bedroht und ...

Klare, kurze Sätze, schnörkellos präzise Beschreibungen. Kein überflüssiger Füllstoff. Spannung pur. Colin Hadler versteht, den Lesenden mitzureißen. Da sieht man über kleine nicht ganz plausible Handlungsfäden gerne hinweg. Unerwartete Wendungen, atemberaubende Fiktionen – aber keine wüsten Spinnereien, alles messbar an bestehender Realität – eine große Kunst von so einem jungen Menschen, durchdachter Stoff, der nicht einfach Angst machen will und eine durchdachte Anwendung von technischem Fortschritt anmahnt und auf den Prüfstand stellt – ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Was sind fake news, was ist Realität, wie weit geht Manipulation, was kann sie, wie weit geht sie und von wem geht sie aus? Wenn man weiß, dass Colin Hadler auch schon erfolgreich ein Drehbuch für einen ausgezeichneten Kurzfilm geschrieben hat, wünsche ich mir, dass Exilium verfilmt wird - das Buch hat zweifellos das Potential dazu.

Verfasserin: Sylvia Fiedler

EIN NEUES HOBBY ENTDECKEN

Sind Sie auf der Suche nach einem neuen Hobby, oder aber es fehlt Ihnen einfach nur die Idee? Wie wäre es mit etwas, was Ihre Kreativität weckt und vielleicht auch dabei Entspannung schenkt? Probieren Sie doch einfach mal zu **PUZZELN**.

Auch für Erwachsene ist Puzzeln eine beliebte Freizeitbeschäftigung,

vor allem in der kälteren Jahreszeit. Es ist es eine Art „Gehirnjogging“, denn Puzzeln beansprucht bekanntermaßen eine Vielzahl kognitiver Fähigkeiten, darunter das Kurz- und Langzeitgedächtnis oder das schlussfolgernde Denken. Es fördert die Achtsamkeit, bringt aber auch gleichzeitig eine Entspannung und es macht Spaß. Ein großer Vorteil, Sie

können es im eigenen Tempo machen, und wenn Sie fertig sind, kann man es z. B. einrahmen und sich täglich daran erfreuen. Ich finde, das Gefühl der Vollendung eines Puzzles ist ein sehr „gutes Gefühl“. Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihr Team aus dem Seniorenbüro!

Verfasserin: Sabine Sabo



MUSKELN – OHNE SIE LÄUFT NICHTS (Kleine Übungen für zu Hause)

Muskelkraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit im Alter. Gerade in diesen Zeiten, in denen Bewegung und Spaziergänge Mangelware sind, kann mit kleinen, einfachen Übungen Mobilität und Muskelkraft erhalten werden. Wer zu wenig Kraft hat, kann sich vom Liegen nicht zum Sitzen aufrichten. Er schafft es nicht aufzustehen und kann sich nicht vorwärts bewegen. Sie benötigen für die folgenden Übungen nur einen Stuhl.

Übung 1: Kniebeugen

Sie stellen sich hinter einen Stuhl und halten sich an der Lehne fest. Setzen Sie nun die Füße (mehr als hüftbreit) auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun langsam die Knie beugen und das Gesäß **nach hinten** schieben, als wollte man sich hinsetzen. Beim Absenken des Gesäßes nach hinten dürfen die

Knie nicht nach vorn geschoben werden. Dann langsam wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken. 1-mal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkungen: Man kann die Übung erschweren, indem das Gesäß tiefer und/oder langsamer abgesenkt und angehoben wird.



! Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine, die zum Aufstehen von einem Stuhl oder zum Treppensteigen benötigt wird. **!**

Übung 2: Wadenmuskel-Übung

Sie stehen aufrecht hinter einem Stuhl und halten sich an der Stuhllehne fest. Nun so weit wie möglich in den Zehenstand nach oben drücken, ohne dabei die Stuhllehne loszulassen. Dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück, bis die Füße fest auf dem Boden stehen. Falls dies zu einfach ist, versuchen, das Körpergewicht nur auf dem rech-

ten oder linken Bein „hochzustemmen“.

Ergänzung: Man kann auch abwechselnd den Zehenstand hochdrücken und die Fußspitzen heben.

! Diese Übung stabilisiert das Fußgelenk und kräftigt die Wadenmuskulatur. **!**



Übung 3: Für Hüfte und Oberschenkelaußenseite

Aufrechter Stand mit Festhalten an einer Stuhllehne. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, Zehenspitzen zeigen nach vorn.

Beide Knie sind ein wenig gebeugt. Nun langsam und ohne Schwung das rechte Bein seitlich nach außen anheben und dann

genauso langsam wieder zurückführen. Achten Sie darauf, dass die rechte Fußspitze beim Anheben nicht nach außen gedreht wird, sondern vorn lassen.

Die Übung wird sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchgeführt.



Übung 4: Für die Beinrückseite

Ausgangsposition aufrecht stehend hinter einem Stuhl.

Nun das rechte Bein langsam nach hinten ausstrecken und ohne Schwung anheben.

Der Oberkörper bewegt sich dabei nicht. Am höchsten Punkt 1-mal die Fußspitze bewusst ausstrecken und heranziehen. Dann das Bein langsam wieder senken. Seitenwechsel.

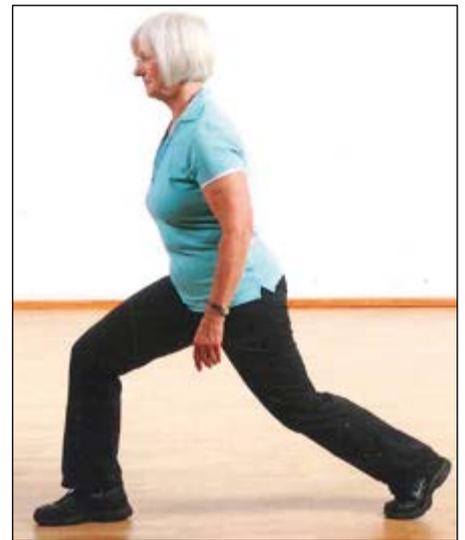


Übung 5: Ausfallschritte

Aus der Standposition ein Bein weit nach vorn setzen und in dieser Position bis drei Sekunden stabil stehenbleiben. Dann das hintere Bein im nächsten Schritt wieder weit nach vorn setzen und in dieser Position wieder zwei bis drei Sekunden stabil

stehen. So vorwärts gehen, bis jedes Bein zehn Schritte gesetzt hat.

Die Intensität der Übung kann über die Schrittweite und über zusätzliches Nachfedern reguliert werden.



Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine, die zum Gehen und Laufen oder zum Treppensteigen benötigt wird.

Übung 6: Aufstehen und Setzen

Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl, weit vorn auf der Sitzfläche. Beide Hände so übereinander an das Brustbein legen, dass sich der kleine Finger der linken Hand und der Daumen der rechten Hand am Brustbein treffen. Kurze Schrittstellung: der linke Fuß steht mit ganzer Sohle vorn, der rechte Fuß steht auf der Fußspitze hinten. Versuchen Sie nun, ohne dass sich die Finger voneinander

wegbewegen, aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Die Übung 10-mal wiederholen. Dann Fußstellung wechseln: rechter Fuß vorn, linker ist hinten. Machen Sie noch zehn Wiederholungen.

Zur Sicherheit bitte darauf achten, dass die Kniekehlen oder die Oberschenkel ständig Kontakt mit dem Stuhl haben.



Die Übung trainiert die Muskeln, die man braucht, um sich von einem Stuhl oder Sessel nach oben zum Stehen zu drücken.

RÄTSEL

K

Schüttelschwede

In diesem ungewöhnlichen Kreuzworträtsel stehen anstelle der Fragen die Buchstaben der gesuchten Wörter in den Fragefeldern. Zur Lösung beginnen Sie am besten mit den kurzen Wörtern. (Achtung: ORT kann z. B. ORT, TOR oder auch ROT heißen.)

R

F

A

S

L

EIOS	CHII LRRT	AELS	↓	BEEEG INSS	ACEEH ORSU	↓	AALNT	↓
→	↓	↓		ALQU	→	○ 8		
EEGI MNRT	→	○ 7						
AINR	→			○ 1	KNOR		EHNOR	○ 2
→	○ 5			EGIT	→		↓	
AELL		CHIST	→	↓				EFZ
→				○ 4	FHO	→		↓
ACEHS		BEEE IS	→					
AGNT	→			○ 3	ENZ	→	○ 6	

Konnten Sie das Rätsel lösen? Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-4434 bis zum **02. November 2024** mit. Unter allen Anrufern verlosen wir **vier Kinokarten für die Vorstellung „Monsieur Blake zu Diensten“** am **05. Dezember 2024**. Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: „Jahre voller Geschichten“
Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

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!

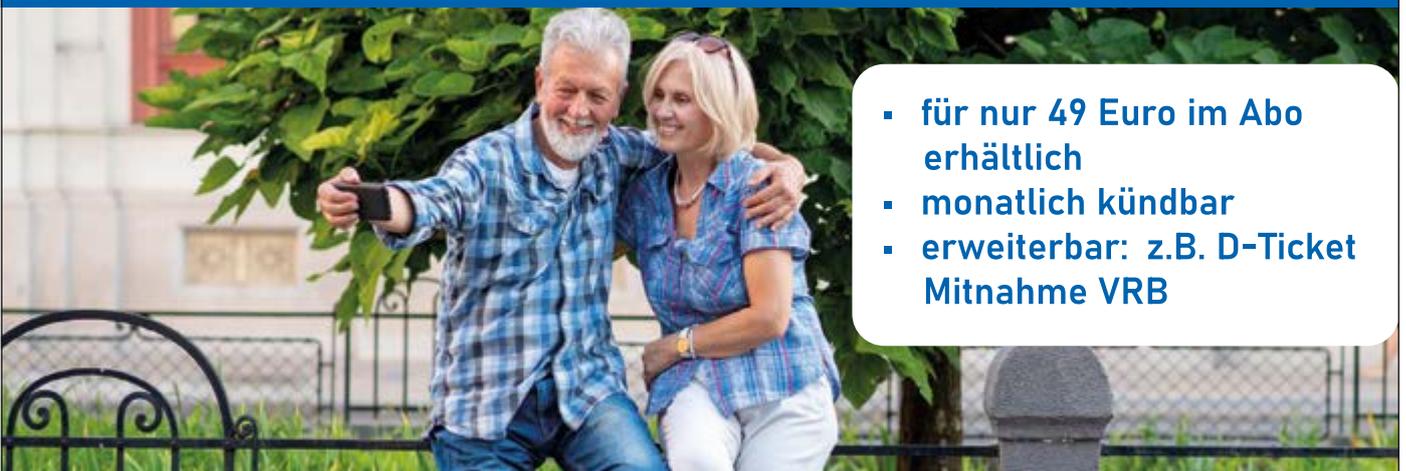


SOVD-BERATUNGSZENTRUM SZ

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 49 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

*„Wir können unseren Ruhestand genießen.
Wir haben Vorgesorgt! Sie auch?“*



Familie Quast • *individuell – kompetent – einfühlsam* • Am Schölkegraben 1 • 38226 Salzgitter • 05341 - 30 130 80 • www.memoris.de



Ihr Pflegedienst mit Herz

Ambulante Pflege in Salzgitter

... seit mehr als 24 Jahren mit Kompetenz und persönlichem Engagement für unsere Patienten an 365 Tagen im Jahr unterwegs. Wir bieten Ihnen Hilfe und Unterstützung im Alltag und stehen unseren Kunden mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Team der Pflegeprofis GmbH
Windmühlenbergstr. 13 | 38259 Salzgitter
Ansprechpartnerinnen: Frau Franke | Frau Großmann
Tel.: 05341 301534 | www.pflegeprofis-sz.de



Ihre Tagespflege mit Herz

Ihre Tagespflege in Salzgitter-Bad

... mittendrin – statt nur dabei!!! – Als Ergänzung zur Pflege zu Hause. Keiner muss allein sein, bei uns sind Sie gern gesehene Gäste. Ab Pflegegrad 2 Kostenübernahme durch die Pflegekasse.

Wir beraten Sie gern!
Windmühlenbergstr. 13 | 38259 Salzgitter
Ansprechpartnerinnen: Frau Schenck | Frau Lohse
Tel.: 05341 7906182 | www.pflegeprofis-sz.de