

# UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER



Seniorentag  
am 25.06.2026 in  
Salzgitter-Lebenstedt!  
Weitere Infos folgen bald.



# Dein Raum für Geborgenheit



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](http://www.wohnbau-salzgitter.de)

## INHALT

Impressum ..... 3

**INFORMATIVES** ..... 4

Neues aus der Wohnberatung ..... 4

Welche Änderungen erwarten uns  
ab 01. Januar 2026? ..... 5

Kurz vorgestellt: Jennifer Hartmann ..... 5

Was mir mein Enkel nicht erklärt ..... 6

Vortrag „Falsche Polizeibeamte“ ..... 7

Kurz vorgestellt: Christina Kuhls ..... 7

Pflegegeld 2026: Vieles bleibt erstmal  
beim Alten – Reformen sind aber in Sicht ..... 8

Zuständigkeiten des  
Senioren- und Pflegestützpunktes ..... 8

**ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS** ..... 9

Salzgitter Bad ..... 9

Salzgitter Lebenstedt ..... 11

Salzgitter Thiede/Steterburg ..... 14

Stadtteilarbeit ..... 15

**AUS DEM EHRENAMT** ..... 16

Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ..... 16

**VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS** 17

**SONSTIGE VERANSTALTUNGEN** ..... 18

**BEITRÄGE UNSERER LESER** ..... 18

**UNTERHALTUNG** ..... 19

Sternenweisheiten ..... 20

Rezept: Saftiger Gugelhupf-Nusskuchen ..... 21

Rätsel ..... 22

# Hilfe, wo sie gebraucht wird!

ERDE | FEUER | SEE | WALD

**Bestattungen  
Matthias Fischer Salzgitter**

**05341 8677 848**

Wilhelm-Kunze-Ring 74 | Lebenstedt  
info@bestattungen-fischer-sz.de | www.bestattungen-fischer-sz.de



### 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 Januar – März 2026

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:

## NEUES AUS DER WOHNBERATUNG

Wofür steht eigentlich die Abkürzung AAL oder Ambient Assisted Living?

Der Begriff steht für „Altersgerechte Assistenzsysteme“. Dies beinhaltet Assistenzsysteme, die das Lebensumfeld mit neuen Technologien verknüpfen, um Menschen mit Unterstützungsbedarf zu mehr Selbstständigkeit zu führen. AAL kann in diversen Bereichen wie Wohnraum, Pflege, Kommunikation, Mobilität oder der Gesundheit unterstützen. Für den Bereich Wohnraum sind es insbesondere Sicherheitstechnologien wie Rauchmelder, Herdüberwachung oder Sturzsensoren die von Relevanz sind.

Auch der Bereich SmartHome wie bspw. die automatische Lichtsteuerung, Heizungsanlagen oder Haus-

haltsroboter können unter AAL verstanden werden. Von Aufstehmeldern über Bettnotrufe bis hin zu Dusch-WC's, der Markt für technische Unterstützungssysteme entwickelt sich rasant weiter.



Das Berliner Kompetenzzentrum Pflege 4.0 zeigt wie AAL-Angebote im häuslichen Umfeld genutzt werden können. Auf der Homepage [www.lebenpflegedigital.de/produkt-ueber-sicht](http://www.lebenpflegedigital.de/produkt-ueber-sicht)

sicht wird auch eine Produktübersicht in verschiedenen Sprachen angeboten. Stöbern Sie in der „digitalen Welt“ an Angeboten, die uns ein „einfacheres“ Leben ermöglichen (sollen).

Bei Fragen zur Wohnberatung und technischen Hilfsmitteln können Sie uns, die Wohnberatung des Senioren- und Pflegestützpunkt gerne kontaktieren. Die Wohnberatung ist bei dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen Salzgitter angesiedelt.

*spn@stadt-salzgitter.de  
Kristina Bothe-Kuhn,  
Tel.: 05341 839-4434  
Saskia Reich,  
Tel.: 05341 839-3780*

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,  
Bothe-Kuhn)*

### Jetzt unsere App WEVG+ kostenlos herunterladen

Ob unterwegs, auf der Couch oder im Urlaub – mit unserer neuen App **WEVG+** bist du immer bestens informiert und hast die volle Kontrolle über deinen Energiehaushalt.

#### Deine Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Verbrauch und Kosten jederzeit einsehen
- ✓ Abschläge flexibel anpassen
- ✓ Zählerstände einfach melden
- ✓ Energiespartipps direkt aufs Handy
- ✓ Kontakt zum Kundenservice per Klick



Jetzt kostenlos herunterladen!  
Erhältlich im App Store & bei Google Play



# 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](http://www.enge24.de)

## WELCHE ÄNDERUNGEN ERWARTEN UNS AB 01. JANUAR 2026?

Jeder Jahresanfang ist traditionell mit einer Vielzahl von Änderungen verbunden, die die Bürgerinnen und Bürger in ihrem Alltag betreffen. „Unsere Zeit“ hat versucht, die wichtigsten Neuerungen kurz zusammenzufassen:

- Das Bundeskabinett hat am 10.9. 2025 der Festsetzung der Regelbedarfe im Bürgergeld, der Grundsicherung und der Sozialhilfe für das Jahr 2026 zugestimmt. Nach der jetzt vorgelegten Fortschreibungs-Verordnung sollen die Leistungsbeziehenden von Lebensunterhaltsleistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch (Grundsicherung nach SGB II) und nach dem Zwölften Buch Sozialgesetzbuch (Sozialhilfe nach SGB XII) im Jahr 2026 Regelbedarfe in derselben Höhe wie in den Jahren 2024 und 2025 erhalten.<sup>1</sup>
- Eine Änderung für Minijobber tritt in Kraft: Der gesetzliche Mindestlohn steigt auf 13,90 € pro Stunde. Damit erhöht sich auch die Verdienstgrenze für Minijobs von bisher 556,- € auf 603,- € monatlich.<sup>1</sup>
- Die Bundesregierung ist gesetzlich dazu verpflichtet, die Beitragsbemessungsgrenzen der Sozialversicherung jährlich neu zu bestimmen. Die Beitragsbemessungsgrenze markiert das maximale Bruttoeinkommen, bis zu dem Beiträge in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung erhoben werden. Auf Grundlage gesetzlicher Bestimmungen orientiert sich die Berechnung an der Entwicklung der Einkommen. Die Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Krankenversicherung soll 2026 bei einem jährlichen Bruttoeinkommen von 69.750,- € liegen.<sup>1</sup>
- Die Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung soll auf 8.450 € im Monat steigen.<sup>1</sup>
- Die dauerhafte Senkung des Umsatzsteuersatzes auf Speisen und wohl auch auf Dienstleistungen in der Gastronomie von 19 % auf 7 % ist ab dem 01. Januar 2026 geplant. Wie alle finanzpolitischen Entlastungsmaßnahmen steht auch diese unter Finanzierungsvorbehalt, muss also aus den laufenden Haushalten 2026 ff. finanziert werden.
- Ab dem 1. Januar 2026 stellt das Finanzamt Einkommensteuer-Bescheide grundsätzlich elektronisch bereit. Betroffen sind bereits Bescheide zur Steuererklärung 2025, die im Jahr 2026 ergehen.<sup>2</sup>
- Die Beiträge zur privaten Kranken- und Pflegepflichtversicherung werden zukünftig elektronisch von den Versicherungsunternehmen an das Bundeszentralamt für Steuern (BZSt) übermittelt. Das bisherige Papierbescheinigungsverfahren wird durch ein elektronisches Übermittlungsverfahren ersetzt.<sup>3</sup>
- Der sog. „Vertrauensschutz“ für schwerbehinderte Menschen fällt weg. Das betrifft die Jahrgänge ab 1962. Damit können schwerbehinderte Menschen erst mit 65 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen. Vor diesem Zeitpunkt muss mit dauerhaften Abschlägen von 0,3% für jeden Monat vorzeitigem Renteneintritt gerechnet werden (§ 37 SGB VI).<sup>4</sup>
- Ab 1. Januar 2026 sollen Menschen im Rentenalter bis zu 2.000,- € im Monat steuerfrei hinzuerdienen dürfen – zusätzlich zu ihrer gesetzlichen Rente. Das Vorhaben soll Anreize schaffen, länger im Berufsleben zu bleiben und damit dem Fachkräftemangel entgegenwirken (Aktivrente).<sup>1</sup>
- Ab 1. Januar 2026 kostet das Deutschland-Ticket 63,- € pro Monat.<sup>5</sup>

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,  
J. Schumann)

(Quellen: 1 [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de), 2 [www.elster.de](http://www.elster.de), 3 [www.merkur.de](http://www.merkur.de), 4 [www.privat-patienten.de](http://www.privat-patienten.de), 5 [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Die Inhalte aus den Quellen entsprechen dem Stand: 11/2025 und sind ohne Gewähr)

## KURZ VORGESTELLT

**Liebe Leserinnen und Leser,**  
gerne möchte ich mich bei Ihnen vorstellen. Seit dem 01.11.2025 bin ich die neue Teamleitung des Seniorenbüros im Fachdienst Soziales und Senioren und die neue Geschäftsführerin des Seniorenbeirates. Ich freue mich auf meinen neuen Wirkungskreis in der Industriestadt Salzgitter, die an Aufteilung und Vielfalt, schon allein durch ihre 31 Stadtteile einzigartig ist. In meinem bisherigen Berufsleben spielte die Ziel-



Foto: Stadt Salzgitter

gruppe der Menschen ab dem 60. Lebensjahr immer eine große Rolle, weshalb ich mich auf den Kontakt und die Zusammenarbeit der Menschen aus Salzgitter freue. In meiner Freizeit bin ich gerne sportlich aktiv und wann immer ich die Zeit dazu finde, an der frischen Luft unterwegs. Außerdem reise

ich sehr gerne und lasse mich in fremden Ländern kulinarisch inspirieren.

Mich finden Sie in der 7. Etage, Zimmer 722 im Rathaus in der Joachim-Campe-Str. 6–8, in SZ-Lebenstedt. Erreichen können Sie mich telefonisch unter 05341 839-3959 oder per E-Mail unter [jennifer.hartmann@stadt.salzgitter.de](mailto:jennifer.hartmann@stadt.salzgitter.de).

*Ihre Jennifer Hartmann,  
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*



## WAS MIR MEIN ENKEL NICHT ERKLÄRT

### KI – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Früher war ein Computer einfach nur eine Maschine, die man mit Maus und Tastatur bediente. Ein Klick und ein Programm öffnete sich. Ein Tastendruck und Buchstaben erschienen, fast wie bei einer Schreibmaschine. Heute scheint die Maschine selbst zu denken. Zumindest tut sie so.

#### Was ist eigentlich KI und was kann sie?

Vielleicht haben Sie Ihre Enkel schon mal „Hey Siri“ oder „Alexa“ rufen hören. In dem Moment sprechen sie mit einer Künstlichen Intelligenz. Ob „Mach die Musik lauter“, „Spiele 80er Jahre Rockmusik“ oder „Bestelle neues Vogelfutter bei Amazon“, vieles erledigt die KI auf Zuruf.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, warum Ihr Enkelkind nicht einfach selbst seinen Allerwertesten bewegt, zum Radio geht, am Rädchen dreht, den Sender sucht und dann ins nächste Geschäft geht, um Vogelfutter zu kaufen.

Die Antwort: Weil es heute schneller, bequemer und oft sogar genauer geht. Mit einem Satz ist die Musik eingestellt, das Futter bestellt und die Zeit bleibt für anderes. Zum Beispiel Hausauf-

gaben, Freunde treffen oder einfach entspannen.

Für die junge Generation ist es ganz normal, dass Technik viele kleine Handgriffe übernimmt. So wie für uns irgendwann der Fernseher mit Fernbedienung, die Waschmaschine, der Geschirrspüler oder der Akkuschrauber selbstverständlich wurden. Dinge, die früher Zeit und Mühe kosteten, erledigt heute oft ein Knopfdruck oder eben ein kurzer Zuruf.

#### Von Fiction zur Realität

Die Filmbegeisterten unter Ihnen erinnern sich vielleicht an den Blechmann aus Der Zauberer von Oz von 1939, das sprechende Auto KITT aus Knight Rider von 1982, den Androiden Data aus Star Trek von 1987 oder an Arnold Schwarzeneggers Paraderolle im Terminator von 1984.

Was damals wie Science Fiction wirkte, ist heute teilweise Wirklichkeit. Selbstfahrende, sprechende Autos gibt es tatsächlich und viele Produktionsabläufe werden längst von Robotern gesteuert.

#### Keine Angst vor KI, einfach ausprobieren

Künstliche Intelligenz ist kein Hexenwerk. Sie kann im Alltag helfen, zum Beispiel bei der Navigation im Auto, beim Vorlesen von

Texten, beim Übersetzen fremder Sprachen oder beim Erinnern an Arzttermine. Man kann sie bitten, Rezepte vorzuschlagen, Einkaufslisten zu erstellen oder ein Lieblingslied zu spielen.

Und das Beste: Man muss kein Computerprofi sein. Ein einfacher Satz genügt und die KI macht den Rest.

#### Und was ist mit den Arbeitsplätzen?

Ja, es stimmt: Manche Aufgaben, die früher Menschen erledigt haben, werden heute von Computern und Maschinen übernommen. Das gab es aber schon immer. Auch die Einführung von Waschmaschinen, Traktoren oder Computern hat Berufe verändert oder ersetzt. Gleichzeitig entstehen neue Aufgaben und Berufsfelder, die es vorher gar nicht gab.

KI ist ein Werkzeug, das den Menschen Arbeit abnehmen kann, damit mehr Zeit für das bleibt, was wirklich zählt: persönliche Begegnungen, Kreativität oder Hilfe, die nur ein Mensch geben kann. Denn so klug Maschinen auch werden, das Herz und die Menschlichkeit bleiben unser wertvollster Beitrag zur Welt.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,  
S. Sofke)

## VORTRAG „FALSCHE POLIZEIBEAMTE“

Am 14. September 2025 fand in Salzgitter ein informativer Vortrag der Polizei statt, der sich mit aktuellen Sicherheitsfragen und Präventionsmaßnahmen beschäftigte. Der Fokus lag auf dem Thema subjektive Sicherheit und den Herausforderungen, die durch verschiedene Kriminalitätsformen entstehen.

Die Diskussionsrunde begann mit der Feststellung, dass Werbung und Medien die Wahrnehmung von Sicherheit beeinflussen können. Herr Laue, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizeiinspektion Braunschweig hob hervor, dass insbesondere ältere Menschen oft ein höheres Sicherheitsgefühl haben, während jüngere Generationen durch verstärkte Berichterstattung in den Medien verunsichert werden können.

Statistiken zeigten, dass die tatsächliche Kriminalitätsrate in vielen Fällen niedriger ist, als es die öffentliche Wahrnehmung vermuten lässt. Ein zentrales Thema war der telefonische Betrug, insbesondere der sogenannte „Enkeltrick“. Hierbei schilderte der Beamte, wie Täter oft emotionalen Druck auf ihre Opfer ausüben, um Geld zu erlangen. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Polizei niemals um Geld bitten würde, was als präventive Maßnahme zur Aufklärung der Bürger diente.

Die Veranstaltung bot Raum für Fragen und Diskussionen. Die Anwesenden wurden ermutigt, aktiv Fragen zu stellen und ihre Erfahrungen zu teilen. Die Polizei stellte verschiedene Hilfsmittel und Informationsmaterialien zur Verfügung, um das Bewusstsein für



Sicherheitsfragen zu schärfen und effektive Maßnahmen zur Prävention zu fördern. Insgesamt war der Vortrag ein wichtiger Schritt, um den Dialog zwischen der Polizei und der Bevölkerung zu stärken und ein sichereres Umfeld in Salzgitter zu fördern.

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,  
M. Krämer)*

## KURZ VORGESTELLT

**Liebe Leserinnen und Leser,**  
ich möchte mich als neue Mitarbeiterin des Senioren- und Pflegestützpunktes bei Ihnen vorstellen.  
**Mein Name ist Christina Kuhls** und ich bin seit dem 1. Oktober für den Seniorentreff in Salzgitter-Thiede zuständig. Außerdem können Sie mich in der Stadtteilarbeit West, Ost, Südost und Nordost antreffen. Viele haben mich bereits bei dem einen oder anderen Frühstück als Vertretung für Frau Yvonne Hartung kennen gelernt.



Erfahrungen als Sozialarbeiterin habe ich in der Stationären Jugendhilfe gesammelt und freue mich auf den neuen Aufgabenbereich.

Ich bin leidenschaftliche Gärtnerin und habe meinen Wissensschatz bereits beruflich als freie Dozentin im Bereich Umweltbildung als Leitung diverser kreativer Workshops

und im Rahmen eines Urban Gardening Projektes einbringen können.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen und gemeinsam mit Ihnen neue Projekte zu entwickeln. Sie können mich telefonisch unter 05341 2449033 erreichen oder montags von 9.30–13.00 Uhr im Seniorentreff Thiede im Pappel-damm 76.

*Herzlich, Christina Kuhls,  
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*

## PFLEGEGELD 2026: VIELES BLEIBT ERSTMAL BEIM ALTEN – REFORMEN SIND ABER IN SICHT

### Viele fragen uns: „Was ändert sich für uns eigentlich im Jahr 2026?“

Wir, das sind Frau Voss und Frau Ding vom Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter erklären Ihnen daher gern einmal worauf Sie achten müssen und was auf Sie zukommen könnte. Die gute Nachricht: **2026 bleibt das Pflegegeld vorerst gleich**. Trotzdem stehen wichtige Reformen an, über die besonders Menschen mit Pflegegrad 1 Bescheid wissen sollten.

### So viel Pflegegeld gibt es aktuell

**Pflegegrad 2:** 347,- € pro Monat

**Pflegegrad 3:** 599,- €

**Pflegegrad 4:** 800,- €

**Pflegegrad 5:** 990,- €

Menschen mit Pflegegrad 1 erhalten zwar kein Pflegegeld, können aber derzeit den Entlastungsbetrag von 131,- € monatlich nutzen. Auch das jährliche Entlastungsbudget von bis zu 3.539,- € für Kurzzeit- oder Verhinderungspflege bleibt bestehen.

### Reformen sind in Arbeit

Die Bundesregierung plant eine umfassende Pflegereform. Eine **Bund-**

**Länder-Kommission** soll Vorschläge machen, wie die Pflege künftig finanziert wird und wie z.B. die **Eigenanteile in Heimen** gesenkt werden können. Im Gespräch ist außerdem ein sogenanntes „**Familienpflegegeld**“, welches Angehörige unterstützen soll, ihre Liebsten zu Hause zu pflegen – ähnlich wie das Elterngeld für Eltern. Vorgesehen sei eine Art **Lohnersatz von etwa 65 Prozent des bisherigen Einkommens**, genaue Beträge und Starttermin stehen aber noch nicht fest.

### Fällt der Pflegegrad 1 weg?

Umstritten ist die mögliche **Abschaffung von Pflegegrad 1**. Betroffen wären lt. aktueller Nachrichtenerstattung rund **860.000 Menschen**. Der Staat könnte dadurch um die **1,8 Milliarden Euro im Jahr sparen**, doch Sozialverbände warnen, dass viele Betroffene deutlich weniger Unterstützung hätten. Eine Entscheidung ist aktuell **noch nicht gefallen**.

### Fazit für 2026

Für Pflegebedürftige gilt zunächst: **Alles bleibt wie in 2025 – Pflegegeld, Entlastungsbetrag und Budget blei-**

ben vorerst gleich. Gleichzeitig werden aber **wichtige Weichen** für die Zukunft gestellt – besonders für Menschen mit **Pflegegrad 1**. Es lohnt sich daher, die politischen Entwicklungen aufmerksam zu verfolgen und sich gerne bei Fragen an uns zu wenden. Wir helfen Ihnen gerne durch den „Dschungel“ aus Vorschriften und Leistungen durchzusteigen und sind für Sie da, wenn Sie selbst oder Ihre Angehörigen Pflege bedürfen.

Ihr Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter ist montags, dienstags, und freitags von 9.00–12.00 Uhr sowie donnerstags von 14.00–18.00 Uhr für Sie im Rathaus in Lebenstedt, Zimmer 709 geöffnet. Sie erreichen uns unter den Telefonnummern 05341 839-4427 und 05341 839-3250 oder per E-Mail unter pflegestuetzpunkt@stadt.salzgitter.de. Wir bitten freundlich um Terminvereinbarung, um längere Wartezeiten für Sie zu vermeiden.

Quelle: pflege.de, finanz.de, öffentliche Medien

(Felizitas Ding, Seniorenbüro und Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter)

## ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

### Seniorentreff

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

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

*Salzgitter-Thiede:* Frau Kuhls, Tel.: 05341 2449033

### Pflegestützpunkt

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

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

### Rentenberatung

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

### Koordinierungsstelle „Ehrenamt“

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

### Seniorenbüro/Veranstaltungen/Informationen

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

### Seniorenberatung

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

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

### Wohnberatung

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

Frau Reich Tel.: 05341 839 3780 (Zi. 711)

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

Frau Kuhls Tel.: 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

## BRAINWALK

Am Montag, den **26.01.2026** können Sie sich um **10.00 Uhr** im Seniorentreff Salzgitter-Bad über das neue Angebot „Brainwalk“ informieren. Danach finden die aktiven Treffen, also die Brainwalks, jeweils montags um 10 Uhr statt. Vorerst vom Parkplatz des Solewellenbades in Salzgitter-Bad starten wir auf einen circa 30-minütigen Spaziergang, bei dem wir Körper und Geist mit einfachen, nicht anstrengenden körperlichen Übungen beim Spazierengehen etwas Gutes tun. Einfache „Knobelaufgaben“ unterstützen dabei das Training des Gehirns. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung wird gebeten. Ferner bitten wir darum, entsprechend des Wetters gekleidet zu sein und feste Schuhe zu tragen. Wir bitten um Beachtung, dass uns unser Weg ggf. auch über Feld- und Waldwege führt.



## OFFENES FRÜHSTÜCK

Als Anlaufpunkt für all diejenigen, die den Seniorentreff Salzgitter-Bad noch nicht kennen, diejenigen, die sich über bevorstehende Veranstaltungen und neue Angebote informieren wollen und natürlich auch für Menschen, die einmal „rauskommen wollen“ um der Einsamkeit ein Schnippchen zu schlagen, ist das offene Frühstück gedacht. Es findet ab Januar 2026 **jeden dritten Mittwoch im Monat** in der Zeit von **9.30 – 11.00 Uhr** statt. Für das kleine Frühstück wird ein Kostenbeitrag in Höhe von **2,- €** erhoben. Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen bieten wir nach wie vor **jeden Freitag ab 10.00 Uhr** das **Gedächtnistraining** im Seniorentreff Salzgitter-Bad an.

*Nähtere Informationen erhalten Sie entweder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137a in 38259 Salzgitter-Bad oder telefonisch unter der Rufnummer 05431 839-2230.*

*Nähtere Informationen erhalten Sie entweder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137a, 38259 Salzgitter oder telefonisch unter der Rufnummer 05431 839-2230.*

## DIE DOSEN-BIENE ALS FRÜHLINGS- ODER SOMMERDEKORATION

„Honig wohnt in jeder Blume, Freude an jedem Orte, man muss nur, wie die Biene, sie zu finden wissen.“, so sagte einst Heinrich von Kleist. Was

liegt da nun näher, als ein wenig Freude in den tristen Alltag zu bringen und in geselliger Runde eine Biene mit einem verschmitzten Lächeln aus einer Konservendose zu basteln und sich damit den Frühling ein wenig zu verschönern? Wir laden daher am **23.03.2026 um 14.30 Uhr** zum gemeinsamen Dosen-Bienen-Basteln in den Seniorentreff Salzgitter-Bad ein. Für das Basteln werden wir insgesamt zwei Termine benötigen, da die Farbaufträge immer ein wenig Zeit zum Trocknen benötigen. Daher treffen wir uns erneut am **07.04.2026**

wieder um **14.30 Uhr** und beenden die Bienenbastelei.

Im Kostenbeitrag von **6,- €** sind nahezu alle Bastelmaterialien, sowie Kaffee und Kekse enthalten. Lediglich eine leere 1,5-l-PET-Wasserflasche zum Herstellen der Flügel bringen Sie bitte selbst mit.

Eine Anmeldung unter Telefon 05341 839-2230 oder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137a in 38259 Salzgitter ist erforderlich.



## MIT DEM SENIOREN-BUS UNTERWEGS

Für den **20.02.** und den **21.04. 2026** sind wieder Ausflüge mit dem Seniorenbus geplant. Dank des Angebots eines ehrenamtlichen Fahrers können wir nun mit zwei VW-Bussen zu unseren Ausflügen starten und so sieben weitere Personen mitnehmen.

Für den 20.02.26 ist ein Ausflug zum **Planetarium Wolfsburg** geplant (Kostenbeitrag: **9,50 €** pro Person), für den zweiten Termin am 21.04.24 steht ein Besuch im **Kräuterpark in Altenau** an (Kostenbeitrag: **5,- €** pro Person).

*Um weitere Informationen zu erhalten oder um sich anzumelden, kontaktieren Sie bitte Herrn Jobst telefonisch unter der Rufnummer 05431 839-2230.*

## DER GESPRÄCHSKREIS

Krankheiten, Schicksalsschläge oder andere Begebenheiten bringen uns oft an unsere Grenzen. Ob als Betroffener, Angehöriger oder guter Freund hilft es oft, sich in solchen Situationen auszutauschen oder sich einfach nur mit anderen zu treffen, die ebenfalls in belasteten Lebenssituationen sind. Ob Erfahrungsaustausch, emotionale Unterstützung oder praktische Hilfe: der Gesprächskreis ist dafür der richtige Anlaufpunkt. Es ist letztendlich unerheblich, welches Problem Sie haben oder welche Situation Sie gerade verzweifeln lässt: der Austausch mit anderen bringt immer andere Sichtweisen, Impulse oder einfach „nur“ das Gefühl gesehen und ernstgenommen zu werden.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Gesprächskreis ein, der sich **ab Februar 2026 jeden ersten und dritten Montag im Monat** in der Zeit von **14.00–15.30 Uhr** im Saal des Seniorentreff Salzgitter-Bad trifft.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Pantsch (Tel.: 05431 839-4105) oder Herrn Jobst (Tel.: 05341 839-2230). Persönlich können Sie sich natürlich auch über dieses Angebot informieren, am besten nach telefonischer Terminabsprache.



Foto: PantherMedia/Creditista



**Thermalsolbad  
SALZGITTER-BAD**

### Ein guter Ort zum Abtauchen



**Das Thermalsolbad Salzgitter-Bad bietet mehr als reinen Wasserspaß:**

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

### Lange Bade- und Saunanacht

November 2025 bis März 2026  
Jeden 2. Freitag im Monat

Thermalsolbad Salzgitter-Bad  
Parkallee 3 • 38259 Salzgitter • Telefon 05341 30980 • [www.thermalsolbad.de](http://www.thermalsolbad.de)

**Salzgitter**  
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN Unterstützen

## SUPPENKINO

Auch im neuen Jahr öffnet das Suppenkino wieder an zwei 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 **17.02.2026** und am **31.03.26** im Seniorentreff Salzgitter-Bad statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, auf Wunsch bekommen Sie für einen Kostenbeitrag von **3,- €** eine Portion leckeren Eintopf.

*Eine Anmeldung zur Teilnahme ist bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Kino-Termin unter Tel. 05341 839-2230 oder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137a in 38259 Salzgitter möglich.*



Foto: Stadt Salzgitter



SENIORENTREFF

# SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

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

## NEUES PUZZLEBRETT FÜR DEN SENIORENTREFF LEBENSTEDT

Mit viel Herz und handwerklichem Können hat Gerhard Weitzenegger, ein ehemaliger Tischler, dem Seniorentreff eine ganz besondere Freude bereitet: Er hat uns ein selbst gefertigtes Puzzlebrett geschenkt!

Das stabile Brett ist nicht nur wunderschön gearbeitet, sondern auch äußerst praktisch: Ein erhöhter Rand sorgt dafür, dass kein Puzzleteil verloren geht, und vier seitliche Schubladen bieten reichlich Platz zum Vorsortieren und Aufbewahren der Puzzleteile.

Ein großer Vorteil: Das Puzzle kann sicher liegen bleiben – auch wenn der Tisch einmal für andere Aktivitäten benötigt wird. Mit wenigen Handgriffen lässt sich die Platte beiseitestellen und später wieder her vorholen. So bleibt alles ordentlich und jederzeit einsatzbereit.



Foto: Jörg Schumann, Stadt Salzgitter

Das Puzzlebrett komplettiert unser bestehenden Puzzle-Tisch, an dem aktuell zwei Puzzles ausliegen. Alle Gäste, die Lust haben, können sich einfach dazusetzen und gemeinsam puzzeln. Der Tisch ist

längst zu einem beliebten Ort der Begegnung geworden.

Wir danken Gerhard Weitzenegger sehr herzlich für das wunderschöne Unikat.

## UNSERE KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN MIT DER WOHNBAU SALZGITTER UND DER BAUGENOSSENSCHAFT WIEDERAUFBAU EG IM WOViETREFF

**15.01.2026 von 11.30–13.00 Uhr:  
Grünkohlessen (5,- €)**

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist.

**12.02.2026 von 14.30–15.30 Uhr:  
Lesen und lecker rund um das  
Thema „Ein guter Jahresbeginn“**

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist.

Die Veranstaltungen finden im Wo- WieTreff Lessingstr. 17a in 38226 Salzgitter statt. Ansprechpartner\*innen sind Petra Stürmer und Dominik Zohren.



WIEDERAUFBAU  
DIE BAUGENOSSENSCHAFT

Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 05431 4093524 oder [info@wovietreff.de](mailto:info@wovietreff.de) entgegen genommen.

## MONTAGSMALER TRIFFT SCHARADE

**Wann:** Donnerstag, 15.01.2026  
von 14.00–16.00 Uhr

**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfinkel 24,  
38226 Salzgitter

Haben Sie Lust auf einen heiteren Nachmittag voller Spaß und Aktivität? Wir kombinieren das beliebte Spiel Montagsmaler mit der pantomimischen Scharade. Zufällige ausgewählte Worte werden gemeinsam im Team erraten – das sorgt garantiert für viele Lacher, gute Stimmung und beste Unterhaltung. Zwischendurch laden wir zu einer gemütlichen Pause mit Kaffee und Keksen ein.

Foto: panthermedia/stockyimages



Kostenbeitrag: 1,- €. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

## DISCOFOX – BEWEGUNGSKURS IM SITZEN

Bleiben Sie fit und genießen Sie die Musik! In unserem Discofox-Bewegungskurs unter der Leitung von Petra Schürmann bewegen wir uns im Sitzen zu schwungvoller Musik. Leichte Übungen fördern Mobilität, Koordination und machen einfach Spaß – perfekt für alle, die aktiv bleiben möchten.

**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfinkel 24,  
38226 Salzgitter

**Wann:** Dienstag, 27.01.2026;  
Dienstag, 24.02.2026;  
Donnerstag, 19.03.2026  
jeweils von 10.00–11.00 Uhr

Kostenfrei, mit Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

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



Foto: panthermedia/chorograph

**Code scannen**  
**online blättern**



Das FlipBook zur Broschüre:  
» interaktiv » mobil » aktuell



stadt-salzgitter-seniorenmagazin-01-2026.ancos-verlag.de

**ancos**  
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



## MITMACHFRÜHSTÜCK

*Mitmachen, Musik und mehr am Morgen*

**Wann:** Donnerstag 08.01.2026  
von 10.00–12.00 Uhr

**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfinkel 24,  
38226 Salzgitter

Gestalten Sie mit uns einen besonderen Start in den Tag! Jeder Gast ist herzlich eingeladen, die Morgenstunden mit einem eigenen Beitrag zu bereichern.



Foto: Stadt Salzgitter

Ob Sie ein Gedicht vorlesen, ein Lied spielen, eine Anekdote erzählen oder ein anderes Talent einbringen – lassen Sie uns gemeinsam den Morgen bunt und lebendig gestalten.

Ihr Beitrag, ganz gleich ob groß oder klein, macht unser Frühstück zu etwas ganz Besonderem!

Bitte melden Sie sich an und teilen Sie uns mit, womit Sie sich beteiligen möchten.

Für diejenigen, die einen Beitrag mitbringen, ist das Frühstück kostenfrei. Wer nur zum Genießen vorbeikommt, zahlt einen Unkostenbeitrag von 4,- €. Durch das Programm führt Hans-Jürgen Kelm.

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

## KURZSEMINAR SELBSTVERTEIDIGUNG

**Wann:** Donnerstag, 12.02.2026  
von 09.30–12.30 Uhr  
**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfwinkel 24,  
38226 Salzgitter



panthermedia/cly18

## KARNEVALSFEIER IM SENIORENTREFF

**Wann:** Dienstag, 17.02.2026  
von 14.00–16.00 Uhr  
**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfwinkel 24,  
38226 Salzgitter



panthermedia\_alexratas

In diesem Seminar lernen Sie praktische Tipps und Übungen für mehr Sicherheit im Alltag: Grundsätzliches zum Umgang mit Extremsituationen, rechtliche Grundlagen, Einsatz der Stimme, Aufmerksamkeit, fester Stand – und wo es einem Täter wehtut. Moderator und Trainer ist Michael Blank, ehemaliger Trainer und Konfliktmanager bei der Landespolizei und auch schon stolzer Träger grauer Haare. Der Kurs stellt einen ersten Einstieg zum Thema dar. Alles was vermittelt wird lässt sich zu Hause weiter trainieren. Kostenbeitrag 5,- €.

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

Im Seniorentreff Lebenstedt feiern wir eine fröhliche Karnevalsfeier – ob mit Hut, Maske oder buntem Kostüm, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Für das leibliche Wohl ist mit einem bunten Buffet und Getränken gesorgt. Liederwünsche können gerne vorab eingereicht werden. Wir freuen uns auf ein paar unbeschwerete Stunden voller Musik, Lebensfreude und geselligem Beisammensein.

Kostenbeitrag 3,- €. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

## EINLADUNG ZUM OSTERKAFFEE

**Wann:** Dienstag, 31.03.2026  
von 14.00–15.30 Uhr  
**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfwinkel 24,  
38226 Salzgitter



Panthermedia/fesummerlin

Wir laden Sie ganz herzlich zu einem gemütlichen Ostertreff mit Kaffee, Tee und leckerem Kuchen ein.

Als besonderes Vergnügen wartet im Garten eine Osterhasen-Suche auf Sie. Kommen Sie vorbei und genießen Sie den Frühling in fröhlicher Runde.

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

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

## SONNTAGSKAFFEE MIT USCHI UND ERIKA

**Wann:** Sonntag, 08.03.2026  
von 14.30–16.30 Uhr  
**Wo:** Seniorentreff SZ-Lebenstedt,  
Am Strumpfwinkel 24,  
38226 Salzgitter

Haben Sie Lust auf einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft? Dann laden wir Sie zu unserem Sonntagskaffee im Seniorentreff Lebenstedt ein. An fünf Sonntagen im Jahr (**8.03., 31.05., 12.07., 13.09.,**

**8.11.)** öffnen wir unsere Türen ganz besonders für alleinstehende Seniorinnen und Senioren.

Freuen Sie sich auf Kaffee, Tee und leckeren Kuchen, angeregte Gespräche und eine fröhliche Atmosphäre.

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



panthermedia/aledjoshka

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



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

**EINLADUNG ZUM GRÜNKOHLSPAZIERGANG MIT GEMÜTLICHER EINKEHR**

**Liebe Grünkohlfreunde,**  
es ist wieder soweit! Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, und damit beginnt auch die Grünkohlsaison.

Wir laden euch herzlich zu unserem traditionellen Grünkohlspaß am **30.01.2026 um 11.30 Uhr** stattfinden wird. Gemeinsam wollen wir die frische

Winterluft genießen und die nahe Umgebung in Steterburg erkunden.

Der Spaziergang ist auch für geheimschränkte und auf einen Rollator angewiesene Senior\*innen geeignet und bietet die perfekte Gelegenheit, sich in geselliger Runde zu unterhalten und gemeinsam Spaß zu haben.

Nach dem Spaziergang kehren wir in gemütlicher Atmosphäre in den Seniorentreff ein, um uns aufzuwärmen und das köstliche Grünkohlesessen zu genießen, welches wir in diesem Jahr liefern lassen. Natürlich dürfen auch die klassischen Beilagen wie Bregenwurst, Kassler und Salzkartoffeln nicht fehlen.

Bitte meldet Euch bis spätestens 23.01.2024 an und entrichtet die Teilnahmegebühr von **18,- € pro Person.**



**Wo:** im Seniorentreff Thiede und der Stadtteilarbeit bei Frau Kuhls, auch telefonisch unter 05341 2449033.

*Wir freuen uns auf einen geselligen Tag mit lecker Grünkohl und frischer Luft. Bringt gute Laune mit und lasst uns gemeinsam einen tollen Tag verbringen. Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.*

*Das Team des Seniorenbüros und der freiwilligen Helfer\*innen*

**REGELMÄSSIGE TERMINE SENIORENTREFF THIEDE****Montag**

- **Seniorengymnastik**  
10.00–11.00 Uhr

**• Skat**

letzter Montag im Monat  
14.00–17.00 Uhr

**Dienstag**

- **Offenes Frühstück**  
9.30–11.30 Uhr

**Mittwoch**

- **Line Dance**  
18.00–20.00Uhr

**Donnerstag**

- **Film-Café**  
jeden 3. Donnerstag im Monat  
15.30–18.00 Uhr

**Freitag**

- **English Conversation**  
9.45–11.15 Uhr

**Öffnungszeiten Büro des**

**Städtischen Seniorentreffs,  
Sprechzeiten und Kartenverkauf:  
Montag 9.30–13.00 Uhr  
und Termine nach telefonischer  
Vereinbarung**

**Ansprechpartnerin:**

**Frau Kuhls**

**Tel: 05341 2449033**

# STADTTEILARBEIT

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

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

Foto: Gerrit Jobst



## ROSENMONTAGSFESTE IM PFERDESTALL

Am **16.02.2026** wird der Pferdestall in Salzgitter Gebhardshagen wieder zum Treffpunkt närrischer Ausgelassenheit. Von **14.00–17.00 Uhr** erwartet die Gäste ein fröhlicher Nachmittag voller Humor, Musik und guter Laune. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Für die Gestaltung des Programms werden noch kreative Büttenreden und lustige Beiträge gesucht. Wer seine närrischen Geschichten und humorvollen Ideen mit dem

Publikum teilen möchte, ist herzlich eingeladen, sich einzubringen.

*Nähere Informationen und Karten gibt es für 5,- € ab Anfang Januar im Seniorentreff Salzgitter-Bad bei Herrn Jobst, im Seniorentreff Thiede bei Frau Kuhls und in der Stadtteilarbeit.*

*Außerdem erreichen Sie uns telefonisch unter 05341 839-2230 (Herr Jobst) oder unter 05341 2449033 (Frau Kuhls).*



Foto: ccvision.de

*Bitte sprechen Sie auch auf den Anrufbeantworter, wir rufen zeitnah zurück.*

## REGELMÄSSIGE TERMINE STADTTEILARBEIT:

### Jeden Montag im Monat

- 14.30–15.30 Uhr  
**Seniorengymnastik**  
St. Petri, Heerte

### Jeden 2. Montag im Monat

- 15.00–17.00 Uhr  
**Kaffeenachmittag**  
Schule am Gutspark,  
Flachstöckheim  
(nicht in den Ferien)

### Jeden 3. Dienstag im Monat

- 9.30–11.30 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
Ev. Pfarramt, Lobmachtersen

### Jeden 3. Mittwoch im Monat

- 9.30–11.30 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
DGH Triftweg, Engerode

### Jeden 4. Mittwoch im Monat

- 9.30–11.30 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
St. Petri, Heerte

### Jeden 2. Donnerstag im Monat

- 9.30–11.30 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
Pferdestall, Gebhardshagen
- 14.00–16.00 Uhr  
**Spielenachmittag**



### Jeden 3. Donnerstag im Monat

- 9.30–11.30 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
Heilig Geist, Hallendorf
- 14.00–16.00 Uhr  
**Spielenachmittag**  
Pferdestall, Gebhardshagen

### Jeden 4. Donnerstag im Monat

- 9.30–11.30 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
Gemeinschaftshaus, Üfingen

### Jeden 3. Freitag im Monat

- 9.30–11.00 Uhr  
**Seniorenfrühstück**  
Gemeindehaus, Beinum

*Ansprechpartnerin:*

*Frau Kuhls*

*Tel.: 05341 2449033*

## ICH ENGAGIERE MICH EHRENAMTLICH, WEIL ...

In dieser Rubrik möchte Ihnen das Seniorenbüro unseren engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern die Möglichkeiten geben sich vorzustellen. Einige Gesichter werden Ihnen dabei vielleicht bekannt vorkommen. Um Ihnen einen kleinen Einblick zu vermitteln, beschreiben unsere Ehrenamtlichen ihre Tätigkeiten und Intentionen.

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.

### Vielelleicht 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 Mail unter [seniorenbuero@stadt.salzgitter.de](mailto:seniorenbuero@stadt.salzgitter.de) oder telefonisch unter 05341 839-4105 zur Verfügung.*

*Wir freuen uns auf Sie!*

### „Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...“



ich durch das Ehrenamt neuen Schwung in mein Leben bringe. Gemeinsam ist vieles einfacher und schöner. Im Seniorentreff unterstütze ich bei Sonderveranstaltungen und regelmäßigen Angeboten.“

Silke Kreutzmann

### „Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...“

es mit gut tut, mich im Ruhestand sinnvoll zu beschäftigen und die sozialen Kontakte so wichtig sind. Ich begleite Senioren ehrenamtlich in einem PC/Smartphone-Kurs.“

Uschi Rüstig



### „Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...“



ich Freude daran habe, meine Erfahrungen mit Gleichgesinnten zu teilen. Es liegt mir am Herzen, andere zu unterstützen, ihnen Freude zu bereiten und Mut zu machen. Im Seniorentreff Lebenstedt leite ich die Rolli-Gruppe.“

Rotraut Kreie

## SICHER UND MOBIL MIT DEM ROLLATOR – PRAKТИSCHES TRAINING IM SÜDSTADTZENTRUM SALZGITTER-BAD

Am Dienstag, dem 25. September 2025, stand im Südstadtzentrum Salzgitter-Bad alles im Zeichen von Sicherheit und Mobilität im Alter. Gemeinsam mit der KVG Braunschweig, dem Sanitätshaus Enge und der Landesverkehrswacht wurde ein umfangreiches Rollator-Training angeboten, das auf großes Interesse stieß.

Ziel der Veranstaltung war es, Seniorinnen und Senioren mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag zu vermitteln – insbesondere beim Gehen, Einstiegen und Busfahren mit dem Rollator.

Bereits zu Beginn wurden von der Landesverkehrswacht wichtige Hinweise zum sicheren Verhalten im Straßenverkehr übermittelt. Eine Gymnastiklehrerin sorgte mit einem leichten Warm-up für Beweglichkeit und gute Stimmung. Sie zeigte einfache Übungen, die helfen, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern – wichtige Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Rollator.

Ein weiterer Schwerpunkt war das Training an einer Bushaltestelle. Unter Anleitung der KVG Braunschweig wurde das Ein- und Aussteigen mit dem Rollator praktisch geübt. Dabei erfuhren die Teilnehmenden, worauf sie im Straßenverkehr und im Bus besonders achten sollten.

Nach den vielfältigen Übungen und Informationen blieb auch Zeit für Gespräche: Bei einer Tasse Kaffee konnten sich alle austauschen und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

**Auch 2026 möchten wir Ihnen das Rollator-Training für Senioren/Seniorinnen anbieten**  
 Das vom Seniorenbüro in Kooperation mit der Verkehrswacht Salzgitter, der KVG Braunschweig, Pflegestützpunkt Salzgitter und einer Gymnastiklehrerin organisierte Rollator-Training findet am Donnerstag, den **19.03.2026**, von **14.00–16.00 Uhr**, im Seniorentreff Salzgitter-Thiede, Pappelamm 76 in 38239 Salzgitter statt.

Das Training zum sicheren Verhalten im Straßenverkehr und gesunden Umgang mit einem Rollator beinhaltet praktische Übungen mit dem Rollator, Bewegungsübungen zum Mitmachen, hilfreichen Tipps und ein Training an einer Bushaltestelle sowie im Bus.



Anmeldungen sind bei Frau Krämer unter der Telefonnummer 05341 839-3257 möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 4,- € und beinhaltet Kaffee und Kekse. Salzgitter-Pass-Inhaberinnen und -Inhaber erhalten eine Ermäßigung.

## „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 Fahrzeugs 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, den **13.04.2026** von **9.00–13.00 Uhr** an der Eissport halle, Humboldtallee 50, in Salzgitter Lebenstedt statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt, eine rechtzeitige Anmeldung ist daher ratsam.

Die Teilnahme kostet **40,- €**.

Anmeldungen sind möglich bei der Verkehrswacht Salzgitter unter der Telefonnummer 05341 1897107 und im Seniorenbüro bei Frau Krämer unter der Telefonnummer 05341 839-3257.



**Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am am 12.02.26 und 12.03.2026**

## WER'S GLAUBT, WIRD SELIG

Es schneit einfach nicht mehr in dem ehemals florierenden, kleinen Skiorort in den Bergen – und das schon seit fünf Jahren! Klimawandel sagen die einen, unterlassene Hilfeleistung Gottes die anderen. Die Touristen bleiben aus, der wirtschaftliche Kollaps sorgt für eine anhaltende Flaute – und zwar in jeder Hinsicht. Auch Wirt Georg (Christian Ulmen) und seine Frau Emilie (Marie Leuenberger) hatten definitiv schon bessere Zeiten, sowohl finanziell als auch in ihrem Liebesleben. Als seine anstrengende und religionsfanatische Schwiegermutter Daisy (Hannelore Elsner) überraschend das Zeitliche segnet, hat Georg die kühne wie rettende Idee: Daisy muss heiliggesprochen

werden! Wallfahrtsort statt Ski-Mekka! Zum Erstaunen Georgs scheint der Papst (Nikolaus Paryla) höchstpersönlich ein ganz spezielles Interesse an dem ehemaligen Skiorort zu haben. Und so entsendet der Vatikan tatsächlich einen Prüfer (Fahri Yardim), der sich von dem wundersamen Wirken der Heiligen Daisy überzeugen soll – oder besser gesagt: überzeugt werden muss!

Eine gewaltige Aufgabe für Wundererfinder Georg, seine Freunde und Emilies unkonventionelle Schwester Evi (Lisa Maria Potthoff), die einen abenteuerlichen Plan beschließen – fürs Geld und für die Liebe!



Bildquelle: © Constantin Film Verleih

Das Kino beginnt um **15.00 Uhr**. Karten zu je **2,50 €** erhalten Sie in den Seniorentreffs sowie im Seniorenbüro der Stadt Salzgitter (7. Etage). D, 105 Min, FSK 6 J.

Weitere Infos erhalten Sie im Seniorenbüro, Tel.: 05341 839-3257.

## SCHÖN WAR DIE ZEIT ... DAS KONZERT DURCH DIE DEUTSCHEN 50ER & 60ER JAHRE

Am **14.03.2026** um **15.00 Uhr** machen **Conny & die Sonntagsfahrer** einen Halt in der Aula Gymnasium am Fredenberg in Salzgitter. In einem wundervollen Konzert voller Nostalgie geht es zurück in die Zeit des deutschen Wirtschaftswunders. Petticoat, Nierentisch, VW-Käfer, im Fernsehen alles nur schwarz-weiß, Italien als liebstes Urlaubsziel und im Radio nur deutsche Schlager!

**Conny & die Sonntagsfahrer** entführen Sie mit dem Programm „Schön war die Zeit ...“ auf amüsante, unterhaltsame und kurzweilige Art und Weise zurück in diese Zeit und laden Sie zum Zuhören und vielleicht auch zum Tanzen ein. Erleben Sie die großen Schla-



Foto: Karin Hoseleiner

ger von Peter Alexander, Caterina Valente, Conny Froboess, Peter Kraus und vielen anderen. Mit authentischer Instrumentierung, originalgetreuen Arrangements und stilechter Kleidung lassen die vier Musiker die wunderbare Musik dieser großen Künstler wieder auf-

leben. Spannende und witzige Zwischenmoderationen runden den Auftritt von **Conny & die Sonntagsfahrer** zu einem unvergesslichen Abend ab. Authentisch, voller Spielfreude und mit viel Liebe zum Original.

Eintritt **7,50 €** inkl. Sonderbusnutzung bei Kartenvorverkauf bis zum 27.02.2026.

### Vorverkaufsstellen:

Seniorenbüro der Stadt Salzgitter im Rathaus Lebenstedt sowie in den städtischen Seniorentreffs

### Informationen:

Stadt Salzgitter, Fachdienst Kultur  
Wehrstraße 27, 38226 Salzgitter  
Tel.: 05341 989-4130

## AM 14. FEBRUAR IST VALENTINSTAG – ABER VERSTEHEN SIE AUCH DIE BLUMENSPRACHE?

Zum 14. Februar brummen die Geschäfte im Blumenhandel. Es ist die einzige Zeit, in der Männer mehr Blumen kaufen als Frauen, es ist – Valentinstag! Ein landläufiges Gerücht besagt, dass Floristen den Tag ins Leben gerufen hätten. Tatsächlich beruft man sich auf den heiligen Valentin als Namensgeber, der als Schutzpatron der Liebenden im 3. Jahrhundert in Rom lebte und Liebespaare nach christlichem Ritus traute, obwohl Kaiser Claudius II. das verboten hatte. Valentin von Rom soll den Paaren auch Blumen aus seinem Garten übergeben haben. In Deutschland wurde der „Valentinstag“ in den Wirtschaftswunderjahren der Bundesrepublik durch die verstärkt eingesetzte Werbung der Blumenbranche allgemein bekannt. Blumen sind ein klassisches Geschenk, das Menschen jeden Alters Freude bereitet.

Insbesondere für Senioren, die vielleicht nicht mehr so mobil sind und weniger soziale Kontakte haben, können Blumen eine besondere Bedeutung erlangen. Sie bringen nicht nur Farbe und Leben in den Alltag, sondern können auch die Stimmung heben und das Gefühl von Einsamkeit mindern.

Natürlich verschenkt man Blumen auch zu vielen anderen Anlässen, insofern ist es nicht verkehrt, die Floriographie oder Sprache der Blumen zu beherrschen, um nicht statt in eine Liebeslaube in einen Fettnapf zu treten:

**Narzissen** gelten als Symbol für Fruchtbarkeit, Frische und das Leben.

Bei der **Rose** steht Rot für Liebe und Leidenschaft, Weiß symbolisiert Klarheit und Eleganz, während zartrosa Rosen tiefe Dankbarkeit symbolisieren.



Der Name „**Gladiole**“ leitet sich vom Begriff „Gladius“ ab. Dabei handelt es sich um ein im alten Rom gebräuchliches Kurzschwert. So verbindet die Gladiole Eigenschaften wie Stärke und Stolz und wird gern bei sportlichen Siegen oder einer beeindruckenden athletischen Leistung überreicht. Generell sind zierliche, fliederfarbene Blüten der Inbegriff von Demut, Bescheidenheit, Zurückhaltung und Unschuld. Veilchen in einem blauen Ton bitten in der Sprache der Blumen um Geduld und Nachsicht.

Die **Tulpe** repräsentiert ehrliche Liebe. Im Frühling stehen Tulpen außerdem für den Frühlingsanfang und somit für einen Neubeginn – damit sind sie ein ideales Geschenk für den Beginn eines neuen Lebensabschnitts oder zur Geburt.

Wie die Tulpe gilt auch die **Hyazinthe** als Botschafterin für den Frühling. In Blau dokumentiert sie Aufrichtigkeit, Zuneigung und Schönheit aus.

Rosafarbene, weiße oder rote **Nelken** drücken Dankbarkeit, Liebe und Glück aus. Somit eignen sich diese Blumen als ideales Geschenk für die Familie, aber auch für Arbeitskollegen oder Freunde, denen man gratulieren und Glück wünschen möchte. In Gelb steht die Nelke allerdings für Enttäuschung und Ablehnung, in Lila symbolisiert sie Unberechenbarkeit.

**Chrysanthemen** stehen für Fröhlichkeit und Frische. Gelbe Chrysanthemen symbolisieren dabei das Glück, rote Blüten verdeutlichen die Liebe.

**Kornblumen** symbolisieren Sehnsucht, Verbundenheit sowie Unendlichkeit und Liebe.

Die **Lilie** steht für Weiblichkeit, Vergänglichkeit, Reinheit, Liebe und Fruchtbarkeit

Zum Valentinstag ist es aber am wichtigsten, zwei Blumenfarben zu interpretieren: Rosafarbene Blumen symbolisieren Zärtlichkeit, Liebe und Sehnsucht. Romantische Liebe und Leidenschaft wird durch rote Blumen, am besten Rosen ausgedrückt.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,  
J. Schumann)

## 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.



### STEINBOCK-HOROSKOP 2026

Liebes Steinbock-Zeichen, 2026 hält für Sie eine Zeit der klaren Ziele und nachhaltigen Fortschritte bereit. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gewinnen dabei für Sie an Bedeutung. Achten Sie darauf, regelmäßige Pausen und Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, denn dies stärkt Ihre Ausdauer und hilft Ihnen, fokussiert zu bleiben.

Im Laufe des Jahres werden Sie eine Balance zwischen Verantwortungen und persönlichen Wünschen finden. Seien Sie dabei geduldig, Ihre Zuverlässigkeit und Ihr Organisationstalent werden dafür sorgen, dass sich Ihre Wünsche verwirklichen lassen können. In Beziehungen profitieren Sie von Offenheit und konkretem

Austausch, hierbei sorgt klare Kommunikation für Vertrauen und schafft Nähe. Es könnte eine Phase geben, in der Sie alte Muster überdenken und loslassen, was Ihnen nicht mehr dient. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und handeln Sie Schritt für Schritt. Gesundheitlich unterstützen Sie regelmäßige Rituale, ausreichend Schlaf und eine bewusste Ernährung.



22.12.–20.01.

2026 ist eine Zeit des Wachstums, der Selbstführung und der nachhaltigen Veränderungen. Gehen Sie mutig voran und lassen Sie sich von Ihrem inneren Kompass leiten.

### WASSERMANN-HOROSKOP 2026

Liebes Wassermann-Zeichen, 2026 öffnet sich ein Raum für Kreativität, Unabhängigkeit und neue Verbindungen. Ihre Gesundheit profitiert von geistiger Anregung und emotionaler Freiheit. Gönnen Sie sich ausreichend Zeit für inspirierende Aktivitäten und Freundschaften, die Sie geistig nähren.

In diesem Jahr können unkonventionelle Ideen zu bedeutenden Schritten führen – sei es im Beruf, in persönlichen Projekten oder in der Liebeswelt. Offenheit und ehrlicher Austausch helfen dabei, Barrieren zu überwinden und Partnerschaften zu vertiefen. Achten

Sie darauf, Ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ohne Kompromisse bei Ihren Grundwerten einzugehen. Gesundheitlich sind regelmäßige Ruhephasen und Bewegung wichtig. Nutzen Sie dynamische, aber abwechslungsreiche Aktivitäten, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.



21.01.–19.02.

Insgesamt wird 2026 für Sie eine Zeit des Freiheits- und Innovationsflusses sein. Vertrauen Sie Ihrer Intuition, folgen Sie Ihrer Neugier und gehen Sie mutig neue Wege.

## FISCHE-HOROSKOP 2026

Liebes Fische-Zeichen, 2026 ist ein Jahr der Empathie, Träume und tiefer Verbindungen. Ihre Gesundheit profitiert von achtsamen Routinen, ausreichender Entspannung und dem Hören auf Ihre innere Stimme. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Erholung und kreative Aktivitäten, die Ihnen Frieden bringen.

In den kommenden Monaten erleben Sie eine Phase intensiver Beziehungen, sowohl im Freundeskreis als auch in der Partnerschaft. Ihre Fähigkeit zu Mitgefühl und gutes Zuhören stärkt Bindungen und fördert gegenseitiges Verständnis. Seien Sie offen für neue Begegnungen, doch achten Sie darauf, Ihre eigenen Grenzen zu wahren.

Es könnte auch eine Zeit der Neuanfänge geben, in der Sie Ihrer Intuition folgen und Herzensprojekte vorantreiben. Ihre Fantasie wird zu praktischen Ergebnissen führen, wenn Sie strukturierte Schritte planen.



20.02.–20.03.

Insgesamt betrachtet ist 2026 eine Zeit des inneren Wachstums, der Heilung und der Erfüllung durch authentische Verbindungen. Folgen Sie Ihrem Herzen und vertrauen Sie darauf, dass sich Wege öffnen.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,  
Anna Pantsch)

## SAFTIGER GUGELHUPF-NUSSKUCHEN

### Zutaten Teig:

- 200 g gemischte Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse), grob gehackt
- 150 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 3 Eier
- 140 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 2 EL Orangensaft
- Prise Salz
- 50 ml Milch
- 50 g Joghurt

### Zutaten Glasur:

- 150 g Kuvertüre (je nach Geschmack)
- 60 g Schlagsahne

### Zubereitung Teig:

- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Form einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.
- Nussmischung in einer Pfanne rösten. Eine kleine Handvoll zum Garnieren an die Seite stellen.
- Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig schlagen. Die Eier nacheinander unter Rühren hinzufügen.
- Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch und dem Joghurt unter die Butter-Eier-Mischung rühren. Gehackte Nüsse und Orangensaft unterheben.
- Teig in die Form geben und glattstreichen. Kuchen ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.



Foto: Stadt Salzgitter

### Zubereitung Glasur:

- Kuvertüre grob hacken.
- Sahne kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die gehackte Schokolade darin schmelzen lassen.
- Glasur etwas abkühlen lassen (sie sollte noch flüssig, aber nicht zu heiß sein). Über den vollständig ausgekühlten Marmorkuchen gleichmäßig verteilen. Mit den beiseite gestellten Nüssen garnieren.



Foto: Stadt Salzgitter

## RÄTSEL

S L K F R A

scharfe gelbliche Würz- paste	Abkür- zung für et cetera	Beförde- rung über kurze Distanz	sportlich in Form	russi- sche Stadt an der Oka	4	spani- scher Maler: ... Miró		weibl. griech. Sagen- gestalt
				in Kraft sein				
russ.- sibir. Wald- gebiet	13					Fluss zur Donau		Stille
10								
aus- gewach- sener Hirsch	Meeres- bucht		biomed. Institut (Abk.)	12	rissig, uneben		5	
Figur aus der „Sesam- straße“		2			seltsam geformt; wunder- lich		Einzel- sänger, -spieler	6
altes Gewehr, Haken- büchse						3		
							musika- lisches Werk	Trauben- ernte
zwei- teiliger Bade- anzug	aufge- brühtes Heiß- getränk		schmal; begrenzt	Waren- verkehrs- steuer				
Heil- behand- lung								11
9			1	schwar- zer Kohlen- stoff			8	
Haupt- sache; Mittel- punkt	14	Getreide- art			7			

Konnten Sie das Rätsel lösen? Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-3257 bis zum **31.01.2026** mit. Unter allen Anrufern verlosen wir **1x2 Karten für „Conny und die Sonntagsfahrer“** am **14.03.2026** um **15.00 Uhr** in der Aula Gymnasium am Fredenberg, Hans-Böckler-Ring 20 a in 38228 Salzgitter. Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: „ZIMTSTERN“. Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!



## 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@arcor.de | www.pflegedienst-salzgitter.com

## Raum zum Leben

„Hier fühle ich mich zu Hause.“  
AWO-Wohn- und Pflegeheime



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

Pflegenotaufnahme • 0800 7070117



Weitere Infos:  
Tel. +49 531 3908-0  
[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)



Senioren & Pflege

## Zwei Fachgeschäfte unter einem Dach ...



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



Bohlweg 15 | 38259 Salzgitter  
Telefon 05341/35519  
[www.sanitaetshaus-christoph.de](http://www.sanitaetshaus-christoph.de)

## DER PARITÄTISCHE Salzgitter



[www.salzgitter.paritaetischer.de](http://www.salzgitter.paritaetischer.de)

## Wir sind für Sie da, wenn Sie Hilfe brauchen

- **Sozialstation Salzgitter**  
**05341 8467-19**
- **Hauswirtschaftliche Hilfen**  
**05341 8467-14**
- **Kontaktstelle für Selbsthilfe**  
**05341 8467-13**
- **Ambulante psychiatrische Hilfen**  
**05341 22515-0**

Marienbruchstraße 61– 63 | 38226 Salzgitter



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@sovnd-nds.de](mailto:info.salzgitter@sovnd-nds.de)  
[www.sovd-salzgitter.de](http://www.sovd-salzgitter.de)

**Mit dem Deutschlandticket  
durch die Region und noch viel weiter**

**KVG**  
BRAUNSCHWEIG

- online erhältlich
- Abo monatlich kündbar
- erweiterbar: z.B. D-Ticket  
Mitnahme VRB
- bequem und günstig  
unterwegs

**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](http://www.kvg-braunschweig.de)**



**D-TICKET**