

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER

38. SENIORENTAG

25.06.2026

10.00–15.00 Uhr

Rathausvorplatz
Salzgitter-Lebenstedt

Siehe Seite 19



wohnbau
1926 SALZGITTER 2026



Dein Raum für Frühling



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

Foto: © deagreez / AdobeStock.com

INHALT

Impressum 3

INFORMATIVES 5

Neues aus der „Digitalen Welt“ –
Gesundheits-Apps 5

Kinonachmittag als gelungener Abschluss
des Projekts „Lokale Allianz für Menschen
mit Demenz“ 5

Frühjahrsputz und Mindset 6

Molche im heimischen Garten 7

Inklusionskonferenz am 21. Mai 2026
in Salzgitter 8

Zuständigkeiten des Senioren- und Pflegestütz-
punktes des Fachdienstes Soziales und Senioren. . 8

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 9

Salzgitter Bad 9

Salzgitter Lebenstedt. 11

Salzgitter Salzgitter-Thiede/Steterburg 13

Stadtteilarbeit 14

AUS DEM EHRENAMT 15

Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil... 15

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 16

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN 20

UNTERHALTUNG 21

Rätsel 21

Sternenweisheiten 22

Rezept: Ruckzuck Mandarinenkuchen. 23

**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

**WIR SIND
TAG & NACHT
24 STUNDEN
FÜR SIE DA**

Code scannen
online blättern

anCos
Verlag und Werbeagentur

Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

Folgen Sie uns auf

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2026.ancos-verlag.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



© 2026 anCos Verlag GmbH

Auflage April–Juni 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 Anord-
nung 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 sorg-
fältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und
Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernom-
men werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Kommunales Marketing
seit 1997

Jetzt folgen auf:  



AMBULANTER
KRANKENPFLEGEDIENST
STRUNKGbR

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

Berger's Fahrradladen
SZ-Lebenstedt · Berliner Str. 169/171
(schräg gegenüber der Lutherkirche)
Telefon 0 53 41/6 49 53
DIRK BERGER · Zweiradmechaniker-Meister

Neufahrräder · Beratung · Ersatzteile
Zubehör · fachgerechte Reparaturen

**Wenn's ums Fahrrad geht,
sind wir ihr richtiger Partner!**

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



**Zwei Fachgeschäfte
unter einem Dach ...**



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

SANITÄTSHAUS
Christoph GmbH



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

Code scannen

online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2026.ancos-verlag.de

anCos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



NEUES AUS DER „DIGITALEN WELT“ – GESUNDHEITS-APPS

Die Digitalisierung betrifft heute fast alle Bereiche des Lebens. Sie bietet eine wichtige Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe, das gilt auch für ältere Bürgerinnen und Bürger – beispielsweise, um mit dem sozialen Umfeld in Kontakt zu bleiben, Bankgeschäfte im Internet oder Behördengänge von zuhause zu erledigen. Auch der Gesundheitsbereich ist hiervon betroffen und wird zunehmend digitaler.

Um insbesondere ältere Menschen in der digitalisierten Welt zu unterstützen, wurde 2021 der DigitalPakt Alter gestartet. Er ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Der DigitalPakt Alter unterstützt bundesweit wohnortnahe Initiativen, an die sich Ältere wenden können, wenn sie Fragen zu digitalen Themen haben. Über 1.650 Initiativen sind bei dem Projekt mittlerweile verzeichnet. Als weiteres Angebot stellt der DigitalPakt Alter kostenfreie Materialien zur Verfügung, die nach Hause bestellt werden können.



In der Reihe „Digitales kurz und bündig“ werden beispielsweise unterschiedliche digitale Themen im kompakten Format vorgestellt. Die Ausgabe „Welche Gesundheits-Apps helfen mir im Alltag“ stellt hierbei einige digitale Gesundheitsanwendungen vor.

Bei Interesse können Sie sich die Ausgabe im Seniorenbüro im Rathaus (Zimmer 711) abholen oder Sie stöbern selber im digitalen Portfolio: www.digitalpakt-alter.de/dkub

Zwei Apps möchte ich Ihnen schon jetzt beispielhaft aus dieser Ausgabe vorstellen:

Das **E-Rezept** – Rezepte auf dem Smartphone. Diese App der Gematik ist kostenfrei verfügbar und ersetzt das rosafarbene Papierrezept. Wie die App funktioniert und welche Vorteile sie bietet finden Sie hier: www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de



Bei Fragen unterstützt die Hotline – diese erreichen Sie unter: 0800 2773777 (kostenfrei)

ApoGuide – Die Apotheken App. Diese App dient der Suche und Kommunikation mit der gewünschten Apotheke. Auch Apotheken aus Salzgitter sind dort gelistet. Wie die App funktioniert und welche Vorteile sie bietet erfahren Sie unter www.apoguide.de



Grafik: panthermedia/royalty



Diese und weitere Gesundheitsapps sowie spannende Inhalte finden Sie in der Ausgabe von „Digitales kurz und bündig“ des DigitalPaktAlter: www.digitalpakt-alter.de/dkub

Bei den beschriebenen Apps handelt es sich um Produktbeispiele.

Ich bedanke mich bei Herrn Stecken-Dorner (Referent für Öffentlichkeitsarbeit „Geschäftsstelle DigitalPakt Alter“) für die Unterstützung bei diesem Artikel und Bereitstellung von Materialien.

(Quelle der Inhalte: www.digitalpakt-alter.de/dkub)

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
K. Bothe-Kuhn)

KINONACHMITTAG ALS GELUNGENER ABSCHLUSS DES PROJEKTS „LOKALE ALLIANZ FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“

Am 17.12.2025 fand die Jahresabschlussveranstaltung der Akteure „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ mit einem besonderen Kinonachmittag im Multiplex City-Theater in Salzgitter-Lebenstedt statt. Gezeigt wurde der Film „Momo“. Eingeladen hatte das Netzwerk „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“, der Eintritt war für alle Gäste kostenlos.

Zahlreiche Interessierte nutzten die Gelegenheit, den Film gemeinsam zu erleben. Begrüßt wurde das Publikum vom Seniorenbüro der Stadt Salzgitter als Organisator der Veranstaltung. Vor und nach der Vorführung standen verschiedene Beratungs- und Informationsstände zur Verfügung, die rege in Anspruch genommen wurden. Vertreten waren unter anderem die Demenzberatungs-

stelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, die Selbsthilfekontaktstelle, sowie die Diakonie im Braunschweiger Land vom Standort Salzgitter.

Die Mitarbeitenden standen für Gespräche bereit, informierten über ihre Angebote und beantworteten Fragen der Besucherinnen und Besucher.

Der Kinonachmittag bildete damit einen gelungenen Abschluss des Projekts „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ und zeigte noch einmal eindrucksvoll, wie wichtig Begegnung, Information und Vernetzung für die lokale Gemeinschaft sind.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
M. Krämer)



FRÜHJAHRSPUTZ UND MINDSET

Wie Ordnung im Außen die Persönlichkeit im Innen stärkt

Der Frühjahrsputz ist eine Tradition, die viele von uns mit dem Wechsel der Jahreszeiten verbinden. Es ist die Zeit, in der wir unsere Wohnungen oder Häuser gründlich reinigen, alte Dinge aussortieren und uns von unnötigem Ballast befreien. Doch was, wenn wir diese äußerliche Reinigung auch als Gelegenheit sehen, unser inneres „Zuhause“ zu ordnen? Der Frühjahrsputz ist nicht nur eine physische Aufgabe, sondern kann auch tiefgehende Auswirkungen auf unser Mindset und unsere persönliche Entwicklung haben.



Der Frühjahrsputz als Spiegelbild der inneren Ordnung

Wenn wir uns darauf konzentrieren, unseren Raum zu entrümpeln, nehmen wir oft unbewusst an, dass diese äußere Ordnung auch inneren Frieden fördern kann. Und tatsächlich gibt es viele Parallelen zwischen dem Aufräumen einer Wohnung und dem „Aufräumen“ unseres Geistes. Ein überfüllter, chaotischer Raum kann zu einem überlasteten Gefühl führen, das sich auch auf unsere Gedankenwelt überträgt. Ein klar strukturierter Raum hingegen fördert ein Gefühl der Kontrolle und des Wohlbefindens.

Psychologische Vorteile des Frühjahrsputzes

1. Stressabbau

Ein überfülltes, unordentliches Umfeld kann uns oft unbewusst belasten und Stress verursachen. Eine saubere, geordnete Umgebung hat eine beruhigende Wirkung und kann das Stressniveau signifikant senken.

2. Klarheit und Fokus

Indem wir uns von Dingen trennen, die wir nicht mehr brauchen, schaffen wir physischen und mentalen Raum.

3. Selbstreflexion und Wachstum

Der Frühjahrsputz bietet eine wunderbare Gelegenheit zur Selbstreflexion. Wir betrachten die Dinge, die wir besitzen, und fragen uns: „Brauche ich das wirklich?“. Diese Frage kann auch auf unser Leben übertragen werden. Welche „Dinge“ in unserem Leben, sei es alte Gewohnheiten, Überzeugungen oder Beziehungen, halten uns zurück und hindern uns an persönlichem Wachstum?

Das Mindset hinter dem Frühjahrsputz

1. Minimalismus und Achtsamkeit

Wenn wir den Frühjahrsputz als Chance zur Reduzierung verstehen, erkennen wir, wie wenig wir tatsächlich brauchen, um glücklich und erfüllt zu sein.

2. Selbstdisziplin und Verantwortung

Der Frühjahrsputz erfordert eine gewisse Disziplin. Wir müssen uns die Zeit nehmen, Dinge zu sortieren, zu reinigen und zu organisieren. Durch diesen Prozess üben wir Verantwortung für unseren Raum und damit auch für unser Leben.

3. Loslassen und Akzeptanz

Ein zentraler Bestandteil des Frühjahrsputzes ist das Loslassen von Dingen, die wir nicht mehr benötigen. Dies ist nicht nur eine äußere Handlung, sondern auch eine innere.

Wie der Frühjahrsputz die Persönlichkeit stärkt

- **Selbstbewusstsein:** Indem wir uns die Zeit nehmen, unsere Umgebung zu ordnen, nehmen wir uns auch bewusst Zeit für uns selbst und unsere Bedürfnisse.
- **Klarheit:** Der Frühjahrsputz hilft uns, Klarheit über das zu gewinnen, was wirklich wichtig ist.
- **Achtsamkeit:** Das Aufräumen fordert uns zu Achtsamkeit auf – es geht darum, im Moment zu sein, Dinge zu hinterfragen und zu entscheiden, was wirklich zu uns passt.
- **Verantwortung:** Der Frühjahrsputz erinnert uns daran, Verantwortung für unsere Umgebung zu übernehmen und somit auch für unser Leben.

Fazit

Der Frühjahrsputz ist weit mehr als eine oberflächliche Reinigung des Hauses. Er bietet uns eine wertvolle Gelegenheit, unsere äußere Umgebung mit unserem inneren Zustand in Einklang zu bringen, unsere Persönlichkeit zu stärken, uns von Ballast zu befreien und ein fokussiertes, erfülltes Leben zu führen.

Warum nicht also den Frühjahrsputz nicht auch als eine Reise zur inneren Ordnung betrachten? Der Frühling ist die perfekte Zeit für Veränderungen – sowohl im Außen als auch im Innen.

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
M. Krämer)*



MOLCHE IM HEIMISCHEN GARTEN

Im Frühling begeben sich Amphibien auf die Reise in ihre Laichgewässer. Die zunehmende Trockenheit erschwert den Tieren das Leben deutlich. Teiche, Tümpel oder Weiher trocknen aus und somit reduzieren sich Möglichkeiten zur Fortpflanzung. Mit wenig Aufwand können Gartenbesitzer Molchen dabei helfen, einen neuen Lebensraum zu erschließen und Generationen von Molchen ein schützendes zu Hause während der Paarungszeit bieten.

Molche sind sehr ruhige und genügsame Tiere. Sie mögen kleine, stehende Gewässer ohne andere große Fressfeinde. Daher sollte auf Fische im Teich verzichtet werden. Der Teich sollte möglichst naturnah sein und eine Tiefe von ca. 50–80 cm haben. Weniger reicht ihnen häufig allerdings auch. In der Natur begnügen sich einige Molche zum Teil sogar mit Pfützen, die von landwirtschaftlichen Geräten wie Treckern verursacht worden sind.

Beim Anlegen des Teiches können Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Bauen Sie mit Steinen und Pflanzen Versteckmöglichkeiten ein. Der Teich hat üblicherweise drei bis vier Zonen. Eine Uferzone, eine Flachwasserzone, eine Sumpflzone und eine Tiefwasserzone. Im Gartencenter finden Sie für jede Zone die passende Pflanze. Das Wichtigste hierbei sind Pflanzen mit kleinen Blättern, an denen Molche ihre Eier ablegen können. Hierfür

eignen sich beispielsweise Tannengewede oder Wasserdickblatt. Eine Teichrose oder Schwimmpflanzen bieten zudem Schatten und Schutz.

Übermäßige Pflege benötigt der Teich nicht, denn Molche haben gerne Ruhe. Laub und ins Wasser gefallene Pflanzenteile sollten mit einem kleinen Kescher regelmäßig entfernt werden. Gegen Algen müssen sie im Regelfall nichts unternehmen. Wenn sie mögen, können sie einige Schnecken in den Teich setzen. Sie fressen Algen und beleben den Teich zusätzlich. Schnecken benötigen keine Pflege und vermehren sich häufig sehr stark von allein.

Muscheln im Teich machen sich ebenfalls gut, denn sie filtern das Wasser und verbessern somit die Wasserqualität. Geeignete Muscheln und Schnecken finden sie ebenfalls im Gartencenter. Rund um den Teich muss es nicht übermäßig gepflegt sein. Büsche, Steine, höhere Gräser oder Totholz eignen sich als gute Versteckmöglichkeiten zum Überwintern, denn als Amphibien gehen Molche lediglich zur Fortpflanzung ins Wasser.

Die erwachsenen Tiere verlassen das Wasser häufig schon im Sommer und gehen nachts an Land auf Beutefang. Ihr Nachwuchs bleibt Ihnen dann allerdings noch einige Wochen erhalten und Sie können das muntere Treiben im Teich weiter gut beobachten.

Sollte der bei Ihnen geborene Nachwuchs bis zur Geschlechtsreife nach ca. zwei Jahren überleben, stehen die Chancen gut, dass Sie erneut Besuch von den Molchen bekommen, wenn sie sich wieder auf die Reise zu ihren Laichgewässern begeben.

Molche sind übrigens streng geschützt und dürfen der Natur nicht entnommen werden. Aufgrund der zunehmenden Trockenheit müssen Molche allerdings häufig große Distanzen zurücklegen, bis sie ein geeignetes Gewässer gefunden haben. Ein für sie hergerichteter Teich wird den Molchen da sehr gelegen kommen.

Sollten Sie sich fragen, ob die Molche eventuell giftig sein könnten, können Sie beruhigt sein. Die heimischen Arten sind allesamt ungiftig und völlig harmlos für Menschen und Haustiere.

Die pflegeleichten Schwanzlurche fressen Mückenlarven, Wasserflöhe und Würmer und müssen daher nicht gefüttert werden, da sich ihre Beute auf natürliche Weise im Teich ansiedelt.

Neben den Molchen werden Sie daher viele andere kleine Tiere im und um das Wasser beobachten können. Auch Vögel kommen gerne zum Trinken und Baden vorbei.

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
D. Grummann)*

INKLUSIONSKONFERENZ AM 21. MAI 2026 IN SALZGITTER

Am **21.05.2026 ab 9.30 Uhr** laden der Beirat für Menschen mit Behinderungen und die Kommunale Behindertenbeauftragte zur 1. Inklusionskonferenz in Salzgitter ein. Unter dem Motto „**Ohne Hindernisse durch Salzgitter**“ finden im Ratsaal des Rathauses in Salzgitter-Lebenstedt mehrere Vorträge statt, die das Thema Barrierefreiheit aufgreifen. Beim Markt der Möglichkeiten vor dem Ratsaal wird das Motto durch Mitmachangebote, Beratung und Informationen zudem anschaulich präsentiert.

In einem virtuellen Rundgang durch eine barrierefreie Stadt erläutert der Architekt Thomas Buhl, wie es aussehen könnte, wenn das Stadtgebiet komplett barrierefrei wäre. Nicht nur Menschen mit Behinderungen würden davon profitieren. Der Beirat für Menschen mit Behin-

derungen stellt sich und seine Arbeit sowie sein Mitmachangebot vor. Wie öffnet man im Rollstuhl sitzend eine Tür und schließt sie wieder? Wie fühlt es sich an, wenn man an Multipler Sklerose erkrankt ist?

Der Mobile Dienst Hören bietet Hilfsmittel zum Ausprobieren am Infostand und einen Vortrag über die Arbeit des Landesbildungszentrums für Hörgeschädigte und den Mobilen Dienst Hören an. Die Wohnbau Salzgitter zeigt Beispiele für barrierefreien Wohnraum in einer Fotostrecke und das Seniorenbüro präsentiert Hilfsmittel der Wohnberatung und Informationen rund um die Pflege.

Das gesamte Programm und die Aussteller beim Markt der Möglichkeiten finden Sie unter www.salzgitter.de.



Foto: panthermedia/Tai11

Flyer erhalten Sie bei der Kommunalen Behindertenbeauftragten (Tel.: 05341 839-4409, E-Mail: kbb@stadt.salzgitter.de) oder in den Seniorentreffs der Stadt Salzgitter.

(Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Salzgitter, M. Lehrke)

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES DES FACHDIENSTES SOZIALES UND SENIOREN

Seniorentreff

Salzgitter-Lebenstedt: Frau Brandt, Tel.: 05341 839-3958

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

Salzgitter-Thiede: Frau Kuhls, Tel.: 05341 839-2208

Pflegestützpunkt im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt

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

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

Rentenberatung im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt

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

Koordinierungsstelle „Ehrenamt“ im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt

Frau Pantsch Tel.: 05341 839-4105 (Zi. 710)

Seniorenbüro/Veranstaltungen/Informationen im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt

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

Seniorenberatung im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt

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

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

Wohnberatung im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt

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

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

Stadtteilarbeit West, Ost, Südost, Nordost

Frau Kuhls Tel.: 05341 839-2208

Stadtteilarbeit Süd

Herr Jobst Tel.: 05341 839-2230

Stadtteilarbeit Nord

Frau Brandt Tel.: 05341 839-3958

SENIORENTREFF

SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter

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

DIE KLEINE
BROT-BÄCKEREI

Der Duft von frischem, selbstgebackenem Brot ist ebenso unwiderstehlich wie der Geschmack. Frei von Konservierungsstoffen wollen wir uns gemeinsam mit Ihnen durch die unzähligen Rezepte für die verschiedensten Brote backen und so ggf. das neue Lieblingsbrot des einen oder anderen entdecken.



Dazu haben Sie **an jedem vierten Dienstag um 14.00 Uhr** die Gelegenheit im Seniorentreff Salzgitter-Bad.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Information & Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)

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.

Das Frühstück findet jeden **dritten Mittwoch im Monat in der Zeit von 9.30–11.00 Uhr** statt. Für das zweite Quartal lauten die Termine wie folgt: **15.04., 20.05. und 17.06.2026**. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf **2,- €** pro Person. Wir bitten um telefonische Anmeldung bis spätestens den Montag davor.

SUPPENKINO

Am **28.04. und 16.06.2026** öffnet das Suppenkino jeweils um **14.30 Uhr** seine Pforten: genießen Sie in geselliger Runde einen guten Film. Der Eintritt ist kostenlos. 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 zum 21.04. bzw. 09.06.2026 möglich.

**Information & Anmeldung:**

Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)

**Information & Anmeldung:**

Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)

GYMNASTIK FÜR DAS GEHIRN

„Wer rastet, der rostet.“, sagt der Volksmund. Wenn man sich nicht regelmäßig bewegt, wird man steif. Ähnlich verhält es sich mit dem Gehirn. Daher ist es wichtig, den „Grips“ regelmäßig zu fordern.

Freitags haben Sie beim Gedächtnistraining dazu im Seniorentreff Salzgitter-Bad die Gelegenheit. Doch während dort einfache Aufgaben bearbeitet werden, richtet

sich dieses Angebot an all diejenigen, die für Geist und Körper etwas Gutes tun wollen. Bei einfachen Übungen, die wir im Stehen oder Sitzen machen, fordern wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gehirn.

Bei passendem Wetter findet das Angebot bevorzugt draußen, z. B. im wunderschönen Garten des Kniestedter Herrenhauses statt. Die Gymnastik für das Gehirn fin-



Grafik: Panthermedia, Megija

det immer **montags**, in der Zeit von **10.00 bis ca. 10.30 Uhr** statt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Information & Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)

WINDLICHTER AUS BETON

Beton besteht aus Zement und Zugaben wie Sand und Kies. Er wird vor allem auf dem Bau verwendet. Wände, Decken und noch vieles mehr können aus Beton hergestellt werden. Aber man kann ihn auch für kreative Projekte verwenden: zum Beispiel für Windlichter. Lassen Sie uns gemeinsam am **28.04.** und am **30.04.2026** Windlichter aus Beton herstellen. Die zwei Termine für das Kreativangebot sind nötig, da der Beton nach dem Formen mindestens 24 Stunden



den durchtrocknen sollte, bevor wir unser Windlicht – je nach Wunsch – mit Lacken und Farben veredeln.

Der Kostenbeitrag für Material, Kaffee und Kekse beläuft sich auf **6,- €** pro Person. Bitte ziehen Sie Kleidung an, die den einen oder anderen Fleck verträgt.

Melden Sie sich bitte bis zum **21.04.2026** für das Angebot an.

Information & Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)



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

SENIORENTREFF SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

Ansprechpartnerin: Frau Heike Brandt, Tel.: 05341 839-3958 | Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 09.30–17.00 Uhr

EINLADUNG ZUM ERFAHRUNGSAUSTAUSCH SCHWERHÖRIGKEIT IM ALTER

Wann: Jeden letzten Dienstag in ungeraden Monaten von 11.30–12.30 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt Am Strumpfwinkel 24 38226 Salzgitter

Über 50 % der Menschen über 70 sind von Schwerhörigkeit betroffen – doch niemand muss alleine damit umgehen.

Der Seniorentreff lädt in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Schwerhörigenbund Braunschweig e. V. zu einem offenen Austausch ein, bei dem Ihre persönlichen Erfahrungen, individuelle Fragestellungen und praktische Tipps im Mittelpunkt stehen.



In angenehmer Runde erhalten Sie wertvolle Informationen zum Umgang mit Hörproblemen und Hörhilfen. Wir freuen uns auf Sie!

Information & Anmeldung:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 839-3958
Heike Brandt (Leitung)

FORMULARHILFE IM SENIORENTREFF

Wann: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10.00–12.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt Am Strumpfwinkel 24 38226 Salzgitter

Über 50 % der Menschen über 70 benötigen Sie Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen? Frau Birke wurde vom Freiwilligenzentrum Salzgitter zur Formularlotsin ausgebildet und hilft Ihnen gerne – kostenfrei und vertraulich – im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit. Frau Birke unterstützt Seniorinnen und Senioren dabei, Formulare besser zu

verstehen und richtig auszufüllen. Dazu gehören zum Beispiel Wohngeldanträge, Patientenfragebögen, Unfallberichte, Kuranträge oder Briefe aller Art.

Gut zu wissen: Es erfolgt keine Rechtsberatung, sondern Hilfe zur Selbsthilfe. Wir bitten um vorherige Anmeldung, um genügend Zeit einplanen zu können.

Kontakt & Information:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 839-3958
Heike Brandt (Leitung)

FISCHBRÖTCHEN MIT SCHIFFERKLAVIER

Wann: Di. 19.05. und 16.06.2026 von 14.00–16.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt Am Strumpfwinkel 24 38226 Salzgitter

Der Seniorentreff Lebenstedt lädt zu einem musikalischen Genussnachmittag ein, bei dem Hans-Jürgen Kelm sein Schifferklavier zum Klingen bringen wird.



Genießen Sie leckere Fischbrötchen mit Matjes oder Lachs und lassen Sie sich von fröhlicher Musik begeistern. Alle sind herzlich eingeladen, mitzusingen – gemeinsam stimmen wir Volkslieder, Schlager, Seemannslieder und Frühlingslieder an.

Der Kostenbeitrag beträgt 4,– €. Sichern Sie sich Ihren Platz und melden Sie sich an, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Information & Anmeldung:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 839-3958
Heike Brandt (Leitung)

WOHNBAU UND SENIORENTREFF ENGAGIEREN SICH GEMEINSAM FÜR DEN GUTEN ZWECK

Gemeinsam mit der Wohnbau Salzgitter beteiligte sich der Seniorentreff Lebenstedt an der bundesweiten Aktion „Süßer Wohnen“ der Firma innotec. Bei dieser gelungenen Kooperationsveranstaltung initiiert von Petra Stürmer und Heike Brandt trafen sich unsere Seniorinnen und Senioren, um gemeinsam Lebkuchenhäuser zu bauen, zu verzieren und zu gestalten.

Mit viel Freude, Geduld und Teamgeist entstanden kreative kleine Häuschen mit viel Liebe zum Detail: kleine Schneemänner, ein Weihnachtsmann mit seinem Schlitten, ein Schornstein mit reichlich Zuckerguss sowie bunte Schokolinsen, Minibutterkekse und Fruchtgummis sorgten für ein fröhliches Gesamtbild.

Neben dem Spaß stand vor allem der gute Zweck im Mittelpunkt. Für jedes eingesandte Foto eines Lebkuchenhauses spendete innotec Geld für ein soziales Wohnprojekt.

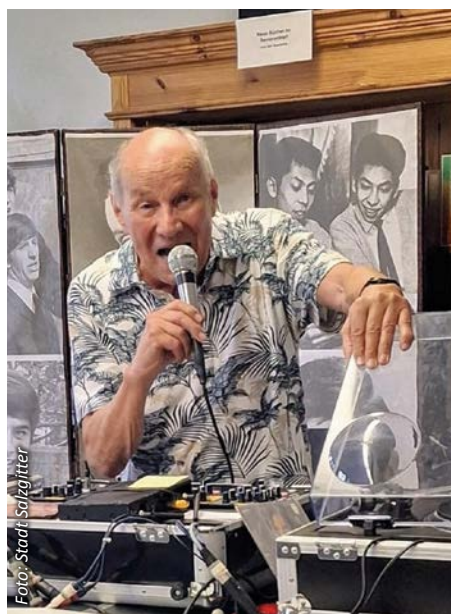
Bei dieser Aktion ging die Spende an die DESWOS – Deutsche Entwicklungshilfe für soziales Wohnungs- und Siedlungswesen e. V. und unterstützt konkret das Projekt: „Soziale und wirtschaftliche Teilhabe von indigenen Frauen in informellen Siedlungen in Cochabamba, Bolivien“. Viele indigene Frauen im Hochland Boliviens leben mit ihren Familien in informellen Siedlungen – oft in selbstgebauten Hütten ohne sicheren Zugang zu Strom, Wasser sowie ohne angemessene Sanitär- und Abwasserversorgung.



Insgesamt 40 Frauen und ihre Familien benötigen dringend ein technisch gesichertes Zuhause. Und am Ende blieb nicht nur etwas Süßes auf dem Tisch, sondern auch das gute Gefühl, geholfen zu haben.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter, H. Brandt)

TANZVERGNÜGEN FÜR OLDIES: MUSIK & SCHWOF



Wann: Fr., 29.05.2026
von 17.30–20.30 Uhr
Wo: Alte Feuerwache
Wehrstraße 27
38226 Salzgitter

Das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter und die AWO, Ortsverein Salzgitter-Lebenstedt laden zu einem stimmungsvollen Tanzabend ein.

Unter dem Motto „Musik & Schwof“ sind alle bewegungsfreudigen Menschen der Generation 55+ herzlich willkommen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit

bekanntem Schlagern, Hits und Evergreens aus den 50er bis 80er Jahren.

Als DJ der alten Schule legt Werner Gellert ausschließlich Originalaufnahmen von Vinyl-Schallplatten auf und führt durch den Abend.

Einlass ist um 17.00 Uhr, für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Karten gibt es zum Preis von 5,- € im Seniorentreff Lebenstedt, im AWO Treffpunkt des Ortsvereins Salzgitter Lebenstedt und an der Abendkasse der „Alten Feuerwache“.



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2026.ancos-verlag.de

ancos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



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

Pappeldamm 76 | 38239 Salzgitter

Ansprechpartnerin: Frau Christina Kuhls, Tel.: 05341 839-2208

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

BINGO-NACHMITTAG

Am **04.06.2026** veranstaltet der Seniorenentreff Thiede einen bunten Bingo-Nachmittag. Bei Kaffee und Kuchen wird von **14.00–16.00 Uhr** in gemütlicher Runde die Bingo-Trommel gedreht. Wer fünf Zahlen in einer Reihe hat, kann einen kleinen Preis gewinnen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Kostenbeitrag: **3,50 €**. Eine Anmeldung ist bis zum 28. Mai möglich.

Information & Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Thiede

Tel.: 05341 839-2208

Christina Kuhls (Leitung)

OFFENES FRÜHSTÜCK AM DIENSTAG

Jeden Dienstag bieten wir Ihnen in der Zeit von **9.30–11.30 Uhr** ein Offenes Frühstück an. Beim „Frühstück am Dienstag“ kann man:

- freundliche Leute kennen lernen
- in netter Gesellschaft frühstücken
- sich über „Gott und die Welt“ unterhalten

Wir freuen uns, auch Sie bei unserem Offenen Frühstück begrüßen zu dürfen.

Die Ehrenamtlichen
der Frühstücksgruppe

Kontakt & Information:

Frau Christina Kuhls (Leitung)

Seniorentreff SZ-Thiede

Pappeldamm 76, 38239 Salzgitter

Tel.: 05341 839-2208

christina.kuhls@stadt.salzgitter.de



SOMMERFEST

Der Seniorenentreff Thiede lädt am **30.06.2026** in der Zeit von **14.00–18.00 Uhr** herzlich zum Sommerfest ein. Gemeinsam wollen wir mit Musik, Tanz und guter Laune den Sommer begrüßen. Kleine Spielstationen bieten eine lustige Abwechslung.

Für alle, die neben Kaffee und Kuchen auch etwas Herzhaftes genießen möchten, wird der Grill angefeuert. Wir freuen uns auf Sie!

Kostenbeitrag **5,- €** (Kaffee und Kuchen inklusive).

Information & Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Thiede

Tel.: 05341 839-2208

Christina Kuhls (Leitung)

REGELMÄSSIGE TERMINE IM SENIORENTREFF SALZGITTER THIEDE

Montag

- **Senioren-gymnastik**

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**

18.00–20.00 Uhr

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 Seniorenentreffs, Sprechzeiten und Kartenverkauf:
Montag 9.30–13.00 Uhr
und Termine nach telefonischer Vereinbarung

Ansprechpartnerin:

Frau Kuhls, Tel.: 05341 839-2208

Foto: Gerrit Jobst

STADTTEILARBEIT

Ansprechpartner: Herr Gerrit Jobst, Tel.: 05341 839-2230 (SZ-Ringelheim)
 Frau Christina Kuhls, Tel.: 05341 839-2208 (SZ-Gebhardshagen, -Üfingen, -Lobmachersen, -Heerte, -Barum, -Hallendorf, -Beinum)

GEDÄCHTNISTRAINING IN RINGELHEIM

Jeden zweiten Dienstag im Monat wird in der Zeit von **10.00–11.00 Uhr** Gedächtnistraining für interessierte Seniorinnen und Senioren angeboten.

grauen Zellen auf Trab gehalten werden. Auch werden Übungen vermittelt, die ohne besonderes Material zuhause durchgeführt und einfach in den Alltag integriert werden können.

Das Gedächtnistraining findet im ev. Gemeindehaus, Goslarsche Str. 38, statt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Neben einfachen Übungen kommen dabei auch entsprechende Spiele zum Einsatz, so dass die

Information & Anmeldung:
 Seniorentreff SZ-Bad
 Tel.: 05341 839-2230
 Gerrit Jobst (Leitung)



Foto: panthermedia/Gehirnjogging

Thermalsolbad
SALZGITTER-BAD

Ein guter Ort zum Abtauchen

Das Thermalsolbad Salzgitter-Bad bietet mehr als reinen Wasserspaß:

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

Entdecken Sie mehr spannende Angebote und Infos hier:
www.thermalsolbad.de

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

Jetzt unsere App WEVG+ kostenlos herunterladen

GEMEINSAM VOR ORT!

www.wevg.com

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

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.

Vielleicht möchten auch Sie sich einbringen?

Dann lassen Sie sich hier gern inspirieren, denn Ehrenamt und Engagement bereichern das eigene Leben und stärken das Miteinander in unserer Gemeinschaft. Zudem bietet es die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erwerben

und wertvolle Erfahrungen zu sammeln und zu teilen.

Bei Fragen und Ideen steht Ihnen Frau Pantsch, als Ehrenamtskoordinatorin des Seniorenbüros der Stadt Salzgitter, per E-Mail unter seniorenbuero@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter 05341 839-4105 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

*(Seniorenbüro,
Fachdienst Soziales und Senioren,
A. Pantsch)*

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...



Foto: Petra Schürmann

... ich weiß, wie vielseitig dieses Amt sein kann und ich war in meinem Berufsleben sehr dankbar, dass es solche Menschen gab und darum bin ich hier.

Moin, ich bin die aus dem Norden und komme aus der Seniorenbetreuung, wo ich 22 Jahre lang die Bewohnerinnen und Bewohner nicht nur betreut, sondern auch beschäftigt habe und mir jetzt im Rentenalter vorgenommen habe, dieses weiterzuführen. Bewegung nach Musik macht fit und Freude. Ehrenamt ist wichtig und daher engagiere ich mich im Seniorentreff Lebenstedt.“

Eure Petra Schürmann

„Wir engagieren uns ehrenamtlich, weil ...

... uns Gemeinschaft und Miteinander wichtig sind. Es macht uns Freude, schöne Veranstaltungen mitzuplanen, alles vorzubereiten, die Tische zu decken und zu dekorieren und Zeit für Gespräche zu haben. Wenn sich alle willkommen fühlen und mit einem Lächeln nach Hause gehen, ist das für uns der schönste Dank.

*Gudrun Kriwaczek, Karin Pommerenke,
Uschi Haase, Edeltraut Gadsinski*



Foto: Stadt Salzgitter

VERANSTALTUNGSREIHE ZUM THEMA HITZESCHUTZ GEPLANT

Liebe Leserinnen und Leser,

seit den 1950er Jahren verzeichnet Deutschland immer mehr Hitzetage. In 2025 hat das Umweltbundesamt elf sogenannte Hitzetage, das sind Tage mit mindestens 30 Grad Celsius, gemessen (vgl. Indikator: Heiße Tage | Umweltbundesamt).

Durch den fortlaufenden Klimawandel haben wir in den nächsten Jahren mit immer mehr solcher Hitzetage zu rechnen.

Mit diesen Temperaturen steigen auch die Belastungen für Körper und Geist, was vor allem für ältere und besonders gefährdete Menschen neue Herausforderungen im Alltag bedeutet.

Wechselwirkungen mit Medikamenten, die viel zu heiße Wohnung oder ein heißes Haus ohne Keller in dem nachts nicht an Schlaf zu denken ist, sind nur einige Auswirkungen die uns immer häufiger in den Sommermonaten beschäftigen.



Foto: ccvision.de

Um von der Hitze besonders betroffene Personengruppen und Interessierte zu informieren, bietet die Stadt Salzgitter im Zeitraum von April – August 2026 die Vortragsreihe **„Vorsorge an Hitzetagen für ältere und besonders gefährdete Menschen“** an.

Die Vorträge werden an verschiedenen Orten in Salzgitter stattfinden.

Während dieser Vorträge sollen Sie durch Expert*innen zu verschiedenen Themen informiert werden.

Eine vorherige Anmeldung erleichtert die Planung und ist unter Tel. 05341 839-3780 oder 839-3257 oder unter seniorenbuero@stadt.salzgitter.de möglich.

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
J. Hartmann)*

TERMINE IM APRIL 2026

- **15.04., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
WoWieTreff
Lessingstraße 17a
38226 SZ-Lebenstedt
Schwindel durch Hitze – was kann ich tun?
Frau Weber
(Löwenapotheke
Wolfenbüttel)
- **28.04., 15.00 Uhr** (Dienstag)
Seniorentreff
Am Strumpfwinkel 24
38226, SZ-Lebenstedt
Wie schütze ich mein Haus/ meine Wohnung vor sommerlicher Hitze?
Frau Steinwender
(Energieberaterin)



Foto: ccvision.de

TERMINE IM MAI 2026

- **07.05., 15.00 Uhr** (Donnerstag)
Seniorentreff
Am Strumpfwinkel 24
38226, SZ-Lebenstedt
Erste Hilfe bei hitzebedingten Störungen. Was tun bei hitzebedingten Beschwerden?
Firma Firestorm Safety
- **13.05., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Seniorentreff
Pappeldamm 76
38239 SZ-Thiede
Welche Besonderheiten ergeben sich bei Hitze und einer Demenzerkrankung?
Frau Moudiou (Gesundheitsamt der Stadt Salzgitter)
- **20.05., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Seniorentreff
Braunschweiger Straße 137a
38259 SZ-Bad
Erste Hilfe bei hitzebedingten Störungen. Was tun bei hitzebedingten Beschwerden?
Firma Firestorm Safety

TERMINE IM JUNI 2026

- **03.06., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
WoWieTreff
Lessingstraße 17a
38226 SZ-Lebenstedt
Welche Besonderheiten ergeben sich bei Hitze und einer Demenzerkrankung?
Frau Moudiou (Gesundheitsamt der Stadt Salzgitter)
- **16.06., 15.00 Uhr** (Dienstag)
Südstadtzentrum
Eichendorfsplatz 9
38259 SZ-Bad
Wie schütze ich mein Haus/ meine Wohnung vor sommerlicher Hitze?
Frau Steinwender (Energieberaterin)
- **24.06., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Seniorentreff
Pappeldamm 76
38239 SZ-Thiede
Schlafstörungen bei Hitze
Frau Weber (Löwenapotheke Wolfenbüttel)

TERMINE IM JULI 2026

- **01.07., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Südstadtzentrum
Eichendorfsplatz 9
38259 SZ-Bad
Welche Besonderheiten ergeben sich bei Hitze und einer Demenzerkrankung?
Frau Moudiou (Gesundheitsamt der Stadt Salzgitter)
- **09.07., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Seniorentreff
Am Strumpfwinkel 24
38226, SZ-Lebenstedt
Richtiges Ess- und Trinkverhalten bei sommerlicher Hitze
Frau Wiening (BKK Salzgitter)
- **22.07., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Seniorentreff
Braunschweiger Straße 137a
38259 SZ-Bad
Schlafstörungen bei Hitze
Frau Weber (Löwenapotheke Wolfenbüttel)

TERMINE IM AUGUST 2026

- **13.08., 15.00 Uhr** (Donnerstag)
Seniorentreff
Am Strumpfwinkel 24
38226, SZ-Lebenstedt
Richtiges Ess- und Trinkverhalten bei sommerlicher Hitze
Frau Wiening (BKK Salzgitter)
- **20.08., 15.00 Uhr** (Mittwoch)
Seniorentreff
Am Strumpfwinkel 24
38226, SZ-Lebenstedt
UV Strahlungen und ihre Auswirkungen
Frau Dr. Baldermann (Bundministerium für Strahlenschutz, München)





Ihr Pflegedienst mit Herz

Ambulanter Pflegedienst
in Salzgitter-Bad und Bad Harzburg/Goslar

Pflege ist unsere Berufung!

Kompetente und liebevolle Pflege bei Ihnen zu Hause
mit Herz, Einfühlungsvermögen und Sachverstand.

Tagespflege in Salzgitter-Bad

Für wen ist das Angebot geeignet? Was bietet die Tagespflege?

- | | |
|---|--|
| <p>Für ältere Menschen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> - nicht in ein Pflegeheim möchten - den Tag nicht allein verbringen wollen - neue Anregungen suchen - ihre pflegenden Angehörigen entlasten wollen | <ul style="list-style-type: none"> - Sie werden abgeholt und nach Hause gebracht - Versorgung mit Mahlzeiten - Betreuungs- und Beschäftigungsangebote - Freizeitangebote - Pflegerische Unterstützung - Beratung - Zusatzleistungen wie Fußpflege, Friseur, Ergotherapie und Krankengymnastik |
|---|--|

Ihr Team der Pflegeprofis GmbH

Ambulante Pflege: Frau Franke/Frau Dombrowski | Tel. 05341/301534 | Fax: -301536

Tagespflege: Frau Schenk/Frau Lohse | Tel. 05341/7906182 | Fax: -7906183

Windmühlenbergstr. 13 | 38259 Salzgitter-Bad

www.pflegeprofis-sz.de



VenoTrain®

**DEINE BEINE
DEINE FREIHEIT**

VenoTrain® Kompression
so aktiv und vielseitig wie
das Leben.

Wir beraten Sie gern.

Sanitätshaus Bruder GmbH
Berliner Straße 6 · 38226 Salzgitter
T 05341 8336032
E info@shbruder.de

Öffnungszeiten:
Montag+Dienstag 08.00–18.00 Uhr
Mittwoch+Freitag 08.00–17.00 Uhr
Donnerstag 08.00–18.00 Uhr

BAUERFEIND QUALITÄTSPARTNER

Raum zum Leben

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

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



Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:
Tel. +49 531 3908-0
www.awo-bs.de



Senioren & Pflege



**Code scannen
online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-02-2026.ancos-verlag.de



anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf

38. SENIORENTAG IN LEBENSTEDT

Auf dem Rathausvorplatz in Lebenstedt findet am Donnerstag, **25.06.2026 unter dem Motto**

Miteinander-
sicher und selbstbestimmt



von **10.00–15.00 Uhr** der beliebte Seniorentag des Seniorenbüros und des Seniorenbeirates der Stadt Salzgitter statt.

Auf dem Platz werden verschiedene Stände mit spannenden Angeboten von Organisationen, Unternehmen, Vereinen und der Stadt Salzgitter aufgebaut sein, die diese Gelegenheit nutzen werden, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Dort erhalten die Besucherinnen und Besucher eine bunte Palette an Informationen.

Auch auf der Bühne wird wieder einiges geboten:

Um 10.00 Uhr ist die **offizielle Eröffnung** der Veranstaltung. Danach treten die Kinder vom Chor „**Die Piratensänger**“ der Grundschule am See auf.

Um 10.40 Uhr präsentiert sich die **Tanzschule Kwiatkowski** mit einem sportlichen Angebot zum Mitmachen.

Der **Singkreis des Seniorentreffs Salzgitter-Lebenstedt** lädt mit seinem Auftritt um 11.10 Uhr alle Musikbegeisterten zum Mitsingen ein.

Ab 11.30 Uhr schließt die Band „**Die Schnulzenreiter**“ den Vormittag mit musikalischer Unterhaltung ab.

Im Anschluss folgt ab 12.15 Uhr die **stille halbe Stunde**, damit die Veranstaltung auch reizarm erkundet werden kann.

Das Nachmittagsprogramm eröffnet das **Fredenberforum** um 12.45 Uhr mit einer Runde **Hockergymnastik**. Ab 13.00 Uhr liefert die Band „**New SoulGeneration**“ eine ordentliche Ladung Soul-Power.

Um 13.50 sind Sie herzlich eingeladen zu einer Runde **Bingo** mit tollen Preisen, bereitgestellt vom Seniorenbüro.

Das Tagesprogramm wird ab 14.15 Uhr durch die instrumentale Darbietung des **Niedersächsischen Polizeiorchesters** abgeschlossen.

Der Eintritt am Seniorentag ist wie immer frei! Weitere Informationen gibt es beim Seniorenbüro unter Tel. 05341 839-3780 (Frau Saskia Reich) oder -4434 (Frau Kristina Bothe-Kuhn) oder -3257 (Frau Maria Krämer) oder per E-Mail an: spn@stadt.salzgitter.de.

GRÜNDUNGSMYTHEN SALZGITTERS

Am **20.05.2026** laden wir Sie zu einer spannenden Entdeckungsreise in die Geschichte der Stadt Salzgitter ein.

Gemeinsam mit dem Historiker Herrn Dr. Dahms werden bekannte Erzählungen und weniger bekannte Hintergründe rund um die Entstehung Salzgitters beleuchtet, kritisch hinterfragt und anschaulich erklärt.

Mit einem Reisebus besuchen wir verschiedene historische Orte und Stationen, an denen informative Einblicke geboten werden. Ein Vortrag im Osterlindener Landcafé rundet den Ausflug ab und macht die Mythen und Fakten der Stadtgründung besonders lebendig.

Der Kartenpreis beträgt **5,- €** pro Person inkl. Abholung und

Rückfahrt an ausgewählten Stationen.

Vorverkaufsstellen:

Seniorenbüro der Stadt Salzgitter im Rathaus, 7. Etage Zimmer 710 sowie in den städtischen Seniorentreffs.

Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro bei Frau Maria Krämer, Tel.: 05341 839-3257.



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am am 21.05. und 11.06.2026

GANZER HALBER BRUDER

D – Komödie – 106 min – FSK 12 J.

Thomas (Christoph Maria Herbst) staunt nicht schlecht: Frisch aus dem Gefängnis entlassen, erfährt der gewiefte Immobilienbetrüger, dass er von seiner ihm unbekanntem Mutter ein Haus geerbt hat – und das ist einiges wert.

Wenn er es verkaufen könnte, stünde einem Neuanfang in Spanien nichts im Wege. Die Sache hat nur einen Haken: in dem Haus lebt bereits sein Halbbruder Roland (Nico Randel).

Ein Fan von Oldies, Gewichtheben und sportlichen Cabrios, mit festem Job und Trisomie 21. Dass Roland ein lebenslanges Wohn-

recht genießt – geschenkt! Thomas nistet sich ein und setzt sein gesamtes manipulatives Repertoire ein, um den ungeliebten Mitbewohner aus dem Haus zu drängen.

Doch Roland erweist sich als willensstark und kontert Thomas' Taktiken mit Mut und Leidenschaft. Langsam erobert er das Herz seines ganzen halben Bruders, dem dämmert, dass es nichts Wichtigeres im Leben gibt als ein Zuhause. Pocht in seiner Brust etwa doch ein Herz?

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



Quelle: Wild Bunch Germany GmbH/
Central Film Verleih GmbH

in den Seniorentreffs sowie im Seniorenbüro der Stadt Salzgitter (Rathaus, 7. Etage).

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

LÜTT UN LÜTT

Im Juni machen Lütt un Lütt Halt in Salzgitter-Bad

Wat is LÜTT un LÜTT?

Von deutschen Schlager-Perlen aus vergangenen Jahrzehnten über internationale Evergreens bis hin zu kabarettistischen Chansons: LÜTT un LÜTT hat alles auf Tasche und bringt es charmant und unkonventionell auf die Bühne. Ausgestattet mit Klavier, Akkordeon, Kontrabass und ihren beiden Stimmen haben Erna und Werner trotz der kompakten Besetzung den saten Sound im Gepäck. Als LÜTT un LÜTT lieben Sie es, im Rahmen von Veranstaltungen aller Art, aber



auch in ihrem eigenen komödiantischen Liederabend Geschichten zu erzählen, Ohrwürmer zu verteilen und das Publikum für die eine oder andere Stunde den Alltagsstress vergessen zu lassen.

Eintritt: **7,50 €** inklusive Sonderbusnutzung bei Kartenvorverkauf.

Vorverkaufsstellen:

- Seniorenbüro, Rathaus Salzgitter-Lebenstedt
- städtische Seniorentreffs
- Gärtnerei Starke
- Seniorenberrat

Nähere Informationen zu Datum und Ort:

Stadt Salzgitter, Fachdienst Kultur Wehrstraße 27, 38226 Salzgitter
Tel.: 05341 389-4130

S L K F R A

RÄTSEL

Waagrecht:

- 1 deutscher TV-Moderator (Günther)
- 5 veraltet: Landarbeiterin
- 8 lieber, wahrscheinlicher
- 10 kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft
- 13 Strom in Ostasien
- 14 Grundstoffteilchen
- 15 Schulabschlussprüfung (Kurzwort)
- 16 starker Wind
- 18 römischer Kaiser
- 20 Fanatiker; Sonderling (englisch)
- 22 geometrische Figur
- 25 schwedischer Filmstar (Greta)

- 27 Kartenspiel
- 28 über etwas
- 31 äußerste Armut
- 33 mit Creme gefülltes Gebäck (frz.)
- 35 Fluss zum Mississippi
- 36 englische Prinzessin
- 38 Haushaltsplan
- 39 Fechtwaffe
- 40 Skilanglauf: Bahn, Spur
- 41 Antrieb, Verlockung

Senkrecht:

- 1 irgendeiner
- 2 Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)

- 3 Romanfigur Daniel Defoes (Robinson)
- 4 fest, widerstandsfähig
- 6 Klostervorsteher
- 7 gebildete, kultivierte Frau
- 9 Titel arabischer Fürsten
- 11 nordafrikanischer Mischvolkangehöriger
- 12 italienische Hauptstadt in der Landessprache
- 17 Turngerät
- 19 die erste Frau (Altes Testament)
- 20 blutsaugendes Insekt
- 21 Emirat am Persischen Golf
- 23 ein Europäer
- 24 Schiffsraum
- 25 venezianisches Ruderboot
- 26 ausgedehnt nach den Seiten
- 27 süddeutsch: Lohn, Gehalt
- 29 Wasserfahrzeug
- 30 viel Zeit beanspruchend
- 32 Südostasiat (ugs.)
- 34 Schlüssel einer Geheimschrift
- 37 linker Nebenfluss des Neckars

1	2	7	3	4	5	6		7
8		9		10	11			12
	13				14	13		
15			16		2	17		
18	19			20				21
	22	23	4					24
25			26		27		6	
28	29	11				30		
8		32	33	34	5			
	35		12		36			37
38	3			39		1		
40				9	41			10

Konnten Sie das Rätsel lösen?

Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-3257 bis zum **30.04.2026** mit.

Unter allen Anrufern verlosen wir

1x2 Karten für das für das „Tanzvergnügen für Oldies“ am **29.05.2026 ab 17.00 Uhr** im Saal „Alte Feuerwache“, Wehrstraße 27 in Salzgitter-Lebenstedt. Nähere Infos finden Sie auf Seite 12.

Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: NEUJAHRSKÄLTE

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

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.



WIDDER-HOROSKOP 2026

Liebes Widder-Zeichen, 2026 bringt dir klare Impulse, Mut und neue Möglichkeiten. Deine Energie fließt stärker in Projekte und Selbstverwirklichung, während du gleichzeitig lernst, deine Kräfte sinnvoll einzusetzen. Achte darauf, regelmäßig Pausen einzubauen, damit deine Ausdauer nicht überstrapaziert wird.

Im Jahresverlauf findest du eine Balance zwischen deinem Wunsch nach Unabhängigkeit und notwendigen Kooperationen. Geduld ist eine Stärke: Setze dir realistische Meilensteine und feiere kleine Erfolge. In Beziehungen profitierst du von ehr-

licher Direktheit und gegenseitigem Respekt; klare Kommunikation stärkt Vertrauen und Nähe.



21.03.–20.04.

Es könnte Phasen geben, in denen du alte Muster hinterfragst und loslässt, was dich zurückhält. Vertraue deiner Intuition und handle entschlossen, aber bewusst. Gesundheitlich helfen regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und kleinere Ritualen Stabilität zu geben. 2026 ist eine Zeit des Selbstvertrauens, der Initiative und nachhaltiger Fortschritte. Geh mutig voran und folge deinem inneren Kompass.

STIER-HOROSKOP 2026

Liebes Stier-Zeichen, 2026 schenkt dir Bodenhaftung, Stabilität und sinnliche Genüsse. Deine Gesundheit profitiert von Gleichgewicht und regelmäßigen Routinen. Verwende Zeit für Erholung, aber bleibe auch aktiv, um deine Energie in sinnvolle Bahnen zu lenken.

Im Verlauf des Jahres findest du eine solide Balance zwischen Sicherheit und neuen Impulsen. Geduld und Beständigkeit zahlen sich aus, besonders bei langfristigen Projekten und Beziehungen. In Partnerschaften zeigt sich, dass verlässliche Kommunikation und gemeinsame Ziele Nähe schaffen.

Sei offen für kleine Veränderungen, die deine Lebensqualität erhöhen, ohne deine Werte zu kompromittieren.



21.04.–20.05.

Es kann Phasen geben, in denen du dich neu orientierst und Prioritäten anpasst. Vertraue deinem Sinn für Harmonie und arbeite schrittweise an Veränderungen. Gesundheitlich unterstützen regelmäßige Mahlzeiten, ausreichender Schlaf und bewusste Entspannung. 2026 ist eine Zeit der Stabilität, des Wachstums in Ruhe und der verantwortungsvollen Selbstführung. Bleibe bodenständig und lasse dir Zeit.

ZWILLINGE-HOROSKOP 2026

Liebes Zwillinge-Zeichen, 2026 öffnet dir Raum für Kommunikation, Lernlust und neue Verbindungen. Deine geistige Frische profitiert von abwechslungsreichen Reizen und sozialem Austausch. Achte darauf, genügend Ruhepausen zu integrieren, damit deine Gedanken klar bleiben.

Im Jahresverlauf können sich vielseitige Chancen ergeben, in Projekten oder im persönlichen Umfeld. Deine Offenheit und Neugier helfen, Barrieren abzubauen und Netzwerke zu erweitern. Wichtig ist, deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ohne dabei Kompromisse bei deinen Grundwerten einzugehen.

Gesundheitlich sind regelmäßige Erholungsphasen und Bewegung wichtig. Nutze dynamische Aktivitäten, die Spaß machen und deine Vielseitigkeit fördern.

Insgesamt wird 2026 eine Zeit des Lernens, der Vielfältigkeit und der positiven Veränderungen durch klare Ziele und flexible Anpassung sein.

Folge deinem Rhythmus, bleib neugierig und nutze jede Chance, um dich weiterzuentwickeln.



21.05.–21.06

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Anna Pantsch)

RUCKZUCK MANDARINENKUCHEN

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Pck. Sahnesteif
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 EL Zucker
- 1 Pck. Löffelbiskuits
- 1–2 Dosen Mandarinen
- etwas Orangensaft

Zubereitung:

Löffelbiskuits in einer Springform auslegen und mit Orangensaft beträufeln.

Sahne mit Sahnesteif, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Quark mit abgetropften Mandarinen vermischen (1 Dose).

Sahne vorsichtig unter den Quark heben und direkt auf den Boden streichen. Mandarinen dekorativ auf der Creme verteilen, min. 3 Stunden kühl stellen.



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter

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

- 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



D-TICKET