

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER

Foto: panthermedia_kzenon





1926
2026



Feiert mit uns!

100Jahre.wohnbau-salzgitter.de

INHALT

Impressum 3

INFORMATIVES 5

Gemeinsam leichter durch den Tag 5

Gemeinsam frühstücken –
ein schöner Start in den Tag 5

Zu Ihrer Sicherheit ...
eine leider wahre Geschichte 7

Feueralarm! So schützen Sie sich
und Ihr Zuhause 8

Mitmachstudie zu digitalen Spielen 9

Haustiere gegen Einsamkeit? 10

Zuständigkeiten des Senioren- und Pflegestützpunktes
des Fachdienstes Soziales und Senioren 11

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 12

Salzgitter Bad 12

Salzgitter Lebenstedt 14

Salzgitter Salzgitter-Thiede/Steterburg 16

Stadtteilarbeit 17

AUS DEM EHRENAMT 17

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 18

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN 20

UNTERHALTUNG 21

Rezept: Rotkäppchen-Kuchen 21

Rätsel 22



Johanniter in Salzgitter

Im Alter rundum gut versorgt

Bei uns haben Sie die Gewissheit, rundum gut versorgt zu sein – durch liebevolle Pflege und Betreuung. Ob ambulanter Pflegedienst, stationäre Kurzzeit- oder Langzeitpflege – die Johanniter helfen dort, wo Hilfe gebraucht wird.

 **Johanniter-Pflegedienst Salzgitter**
Zum Salzgittersee 32, 38226 Salzgitter
Tel. 05341 83630-297

 **Johanniterhaus Johann Sebastian Bach**
Johann-Sebastian-Bach-Straße 9, 38226 Salzgitter
Tel. 05341 8462-0

 **Johanniterhaus am See**
Zum Salzgittersee 32, 38226 Salzgitter
Tel. 05341 83630-0



JOHANNITER

Code scannen



online blättern

Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf  

IMPRESSUM

Herausgeber

anCos

Verlag und Werbeagentur

anCos Verlag GmbH
Lange Straße 14 | 49565 Bramsche
Tel. 05461/88266-0 | Fax 05461/88266-11
info@ancos-verlag.de | www.ancos-verlag.de

HRB 18902 | Amtsgericht Osnabrück
USt-IdNr.: DE204942896
Geschäftsführung: Christina Vettor



© 2026 anCos Verlag GmbH

Auflage Juli–September 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:  



AMBULANTER
KRANKENPFLEGEDIENST
STRUNK GbR

Ambulanter Krankenpflegedienst Strunk GbR

Weil es zu Hause am schönsten ist

Für eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen
selbstverständlich gerne zur Verfügung

Zugelassen für alle Kassen/Pflegeversicherung

Ambulanter Krankenpflegedienst Strunk GbR

Larissa Schmidt

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

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

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



www.salzgitter.paritaetischer.de

Wir sind für Sie da, wenn Sie Hilfe brauchen

- ☐ **Ambulante Pflege**
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

GEMEINSAM LEICHTER DURCH DEN TAG

Das eigene Zuhause ist wohl für die meisten der Ort, an dem man sich am wohlsten fühlt. Damit das auch so bleibt, wenn die Kraft im Alter mal nachlassen sollte, kann eine helfende Hand eine wunderbare und auch wichtige Bereicherung sein.

Pflege und Hilfe im Alltag bedeuten doch heute vor allem eines: „Selbständigkeit bewahren“. Es geht nicht darum, Aufgaben einfach abzugeben, sondern Freiräume zu gewinnen. Wenn dann eine helfende Hand da ist, die beim Haushalt mit anpackt, den Einkauf erledigt oder Sicherheit im Badezimmer gibt, dann bleibt mehr Energie für die Momente übrig, die wirklich zählen – sei es ein schöner Spaziergang, das Treffen mit Freunden oder Familie oder vielleicht mal der Besuch

in einem unserer Seniorentreffs in Salzgitter.

Unterstützung anzunehmen erfordert im ersten Moment vielleicht Mut, aber dieser Schritt sorgt dafür, dass die eigenen vier Wände ein Ort der Sicherheit bleiben. Oft ist es gerade die kleine Hilfe von außen, die es ermöglicht, solange wie möglich selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung zu leben. Hilfe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr der richtige Weg zu mehr Leichtigkeit im Alltag.

Falls Fragen zur Versorgung bestehen oder Unsicherheit herrscht, welche Unterstützung wie möglich ist sind wir verlässlich an Ihrer Seite, haben ein offenes Ohr und herzliche Beratung rund um das Thema Pflege

Wir? Das sind Ihre Pflegeberaterinnen des Pflegestützpunktes der Stadt Salzgitter:

*Felizitas Ding und Elzbieta Voss
Rathaus Zi. 709*

*Tel.: 05341 839-4427
oder 839-3250*

E-Mail: pflegestuetzpunkt@stadt.salgitter.de

*Joachim-Campe-Straße 6–8
38226 Salzgitter Lebenstedt*

Gerne stehen wir im Rathaus zu unseren Öffnungszeiten, Montag, Dienstag und Freitag von 9.00–12.00 Uhr sowie Donnerstag von 14.00–18.00 Uhr und natürlich nach Vereinbarung zur Verfügung. Und bei Bedarf richten wir auch gerne einen Hausbesuch ein.

*(Pflegestützpunkt
Stadt Salzgitter, Felizitas Ding)*

GEMEINSAM FRÜHSTÜCKEN – EIN SCHÖNER START IN DEN TAG

Unser Frühstück in den Seniorentreffs und in der Stadtteilarbeit ist für viele Seniorinnen und Senioren ein beliebter Treffpunkt geworden. Hier entstehen Begegnungen, Gespräche und schöne gemeinsame Momente.

Ab September wird der Preis für das Frühstück auf **3,- €** angepasst. Diese Anpassung ist notwendig, da sich die Sach- und Einkaufskosten in den letzten Jahren erhöht haben.

Gleichzeitig soll das Angebot weiterhin für alle gut bezahlbar bleiben.

Im Sinne einer besseren Vergleichbarkeit werden die Frühstücksangebote in den verschiedenen Treffs künftig zu gleichen Kostenbeiträgen und sehr ähnlichen Ausgestaltungen angeboten. Dadurch wird gewährleistet, dass Sie auch bei Besuch eines für Sie anderen Treffs, das gleiche Angebot erhalten.



Wir freuen uns, Sie auch künftig bei uns begrüßen zu dürfen und gemeinsam in den Tag zu starten.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter)

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

GÜNSTIG. GÜNSTIGER. ONLINE-TARIFE.



- ✓ Geld sparen dank **Online-Preisvorteil**
- ✓ Bequem von zuhause selbst verwalten
- ✓ Einfacher Wechsel in der App **WEVG+** oder im **Online-Kundenportal**

Mit unseren Online-Produkten **Salzgitter | Strom online** und **Salzgitter | Erdgas online** sparen Sie bares Geld. Einfach den QR-Code scannen, unsere App **WEVG+** herunterladen und wechseln.



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?

- Für ältere Menschen, die nicht in ein Pflegeheim möchten
- den Tag nicht allein verbringen wollen
- neue Anregungen suchen
- ihre pflegenden Angehörigen entlasten wollen

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

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

Windmühlenbergstr. 13 | 38259 Salzgitter-Bad

www.pflegeprofis-sz.de

Foto: ccvision.de



Code scannen

online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell



stadt-salgitter-seniorenmagazin-03-2026.ancos-verlag.de

ancos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf  

ZU IHRER SICHERHEIT ... EINE LEIDER WAHRE GESCHICHTE

Vor Kurzem ist es leider passiert, dass eine Mieterin fremde Personen in ihre Wohnung gelassen hat und dabei massiv bestohlen wurde. Solche Situationen sind sehr belastend – und leider kann es jeden treffen. Deshalb möchten wir Sie an einige wichtige Verhaltensregeln erinnern:

Bitte seien Sie grundsätzlich vorsichtig, wenn es an der Haus- oder Wohnungstür klingelt. Öffnen Sie die Haustür nicht einfach. Nutzen Sie immer die Gegensprechanlage und fragen Sie nach, wer ins Haus möchte. Lassen Sie nur Personen hinein, die Sie kennen oder wirklich erwarten. Auch Ihre Wohnungstür sollten Sie nur öffnen, wenn Sie sicher sind, wer davor steht. Fremde Personen sollten Sie grundsätzlich nicht in Ihre Wohnung lassen.

Wichtig für Sie zu wissen:

Handwerker oder Firmen, die von uns beauftragt sind, kommen niemals unangekündigt. Termine werden immer vorher mit Ihnen abgestimmt oder rechtzeitig angekündigt. Wenn jemand ohne Termin vor Ihrer

Tür steht und in die Wohnung möchte, öffnen Sie bitte nicht und fragen Sie im Zweifel bei uns nach.

Seien Sie besonders vorsichtig, wenn jemand Druck macht oder eine dringende Situation vorgibt, zum Beispiel einen angeblichen Schaden im Haus. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern.



Foto: Dreadlock/
AdobeStock.com

Auch am Telefon kommt es immer wieder zu Betrugsversuchen. Oft ist es ein Notfall, der vorgetäuscht wird, zum Beispiel ein Unfall eines Angehörigen, und man verlangt, schnell Geld zu übergeben. Bitte legen Sie in solchen Fällen sofort auf und rufen Sie Ihre Angehörigen selbst

an. Geben Sie am Telefon niemals Informationen über Geld oder persönliche Daten weiter.

Achten Sie auch auf unbekannte Personen im Haus. Wenn Ihnen jemand auffällt, den Sie nicht zuordnen können, sprechen Sie die Person ruhig an oder fragen Sie nach, zu wem sie möchte. So können Sie helfen, solche Vorfälle zu verhindern.

Wenn Sie unsicher sind, gilt immer:

Lassen Sie die Tür geschlossen und holen Sie sich Hilfe, zum Beispiel bei Nachbarn, Familie oder der Hausverwaltung. In einem Notfall erreichen Sie die Polizei unter der Nummer 110.

Ein letzter Hinweis:

Es ist völlig in Ordnung, vorsichtig zu sein. Sie müssen niemanden hereinlassen, den Sie nicht kennen oder nicht erwarten.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Mithilfe.

*(Wohnbau Salzgitter,
Susanne Felka)*



Code scannen

online blättern

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2026.ancos-verlag.de

ancos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



FEUERALARM! SO SCHÜTZEN SIE SICH UND IHR ZUHAUSE

Brände entstehen oft schneller, als man denkt – meist durch kleine Unachtsamkeiten im Alltag. Doch schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko deutlich reduzieren und im Ernstfall richtig handeln.

Zu den häufigsten Brandursachen zählen unbeaufsichtigte Kerzen oder offenes Feuer, defekte oder überlastete Elektrogeräte, vergessene Herdplatten oder Backöfen sowie das Rauchen in der Wohnung.



Deshalb gilt: Lassen Sie eingeschaltete Geräte und offene Flammen niemals unbeaufsichtigt.

Rauchmelder retten Leben!

Ein besonders wichtiger Schutz sind Rauchmelder. Sie warnen frühzeitig bei Rauchentwicklung und können vor allem nachts Leben retten. Prüfen Sie Ihre Rauchmelder daher regelmäßig über den Testknopf. Sollte ein Gerät defekt sein, melden Sie dies bitte umgehend der Wohnbau Salzgitter.

Vorbeugung ist das A und O

Auch im Alltag lässt sich mit wenig Aufwand viel vorbeugen: Achten Sie darauf, Mehrfachsteckdosen nicht zu überlasten, lassen Sie Elektrogeräte regelmäßig überprüfen und halten Sie brennbare Gegenstände von Wärmequellen fern.

Kerzen sollten stets standsicher aufgestellt werden.

Ebenso wichtig ist es, Fluchtwege freizuhalten – Treppenhäuser, Türen und Balkone dürfen nicht zugestellt werden.

Grillen nur elektrisch und mit Aufsicht!

Beim Grillen auf Balkon oder Terrasse ist zu beachten, dass offenes Feuer, wie etwa Holzkohle- oder Gasgrills, nicht erlaubt ist. Elektrogrills hingegen können genutzt werden, sollten jedoch immer unter Aufsicht betrieben und nach Gebrauch vollständig ausgeschaltet werden.

Verhalten im Brandfall

1. Ruhe bewahren
2. **Notruf 112** wählen
3. andere warnen
4. Wohnung verlassen – Türen schließen
5. keinen Aufzug benutzen
6. bei Rauch: in Bodennähe bleiben



Eigenschutz geht vor! Bringen Sie sich niemals selbst in Gefahr.

Fluchtweg versperrt?

In der Wohnung bleiben, Tür abdichten und am Fenster bemerkbar machen.

Unbedingt vermeiden:

- Fluchtwege zustellen
- Grillen mit offenem Feuer
- Rauchmelder manipulieren
- Eigenmächtige Elektroinstallationen

Gemeinsam für mehr Sicherheit Brandschutz geht uns alle an.

Mit Aufmerksamkeit und Rücksicht sorgen wir gemeinsam für ein sicheres Zuhause.

*(Wohnbau Salzgitter,
Susanne Felka)*

MITMACHSTUDIE ZU DIGITALEN SPIELEN

Sie sind über 60 Jahre und nutzen Spiele am Computer, Smartphone oder Tablet? Wenn ja, können Sie an einer Studie des

Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) mitwirken. Dazu zählen nicht nur Taktik – sondern auch digitale Kartenspiele oder Denk-

spiele. Die Studie möchte Informationen sammeln um digitale Anwendungen altersgerechter zu gestalten.



STUDIE ZU GAMES MIT ERWACHSENEN AB 60+

WIR SUCHEN SIE!

**- 20€ -
TEILNAHMEVERGÜTUNG**



Wer? Menschen im Alter von 60+, die gern Handyspiele, Browserspiele, PC- oder Konsolenspiele spielen.

Was? Interview zu Ihren Erfahrungen mit Spielen und zu Ihrem Kompetenzzempfinden.

Wann? Termine flexibel nach Vereinbarung an einem
Wo? für Sie gut erreichbaren Ort oder online.

Terminvereinbarung per E-mail: friedrich.schadow@kit.edu

[HTTP://HCI.IAR.KIT.EDU](http://hci.iar.kit.edu) | HCI@INFORMATIK.KIT.EDU

Das Wichtigste in Kürze:

- Die Teilnahme ist ab einem Alter von 60 Jahren möglich.
- Das Interview dauert ca. 45 Minuten.
- Die Teilnahme ist online über das Datenschutzkonforme Onlinetool Jitsi möglich.
- Zum Datenschutz: Das KIT zeichnet lediglich das Gespräch auf (ohne Bild) und die Daten werden Datenschutz-Grundverordnung Konform abgespeichert und nach Beendigung der Studie vernichtet.

Bei Interesse gerne eine E-Mail an: friedrich.schadow@kit.edu zur individuellen Terminfindung.

Als Dankeschön erhalten Teilnehmende eine Aufwandsentschädigung von 20,- €.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://hci.iar.kit.edu/deutsch/509.php>

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Kristina Bothe-Kuhn)



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2026.ancos-verlag.de

an@cos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



HAUSTIERE GEGEN EINSAMKEIT?

Haustiere spielen in unserer Gesellschaft eine wichtige, soziale Rolle. Schon Kinder sind von Haustieren angetan und oftmals bleibt die Liebe zum Tier ein Leben lang intensiv erhalten. Tiere spielen auch in Therapien eine wesentliche Rolle, denn der Kontakt kann sich positiv auf die mentale und die körperliche Gesundheit auswirken. Ein wichtiges Stichwort ist hierbei die zunehmende Vereinsamung gerade von älteren Menschen. Dies hat viele Ursachen, jedoch die mögliche Auswirkung auf die Psyche ist unumstritten. Ist die Aufnahme eines Tieres in den Seniorenhaushalt eine adäquate Lösung? Und welche Eigenschaften sollte ein Haustier mitbringen?

sung kommen schnell Spaziergänge oder kleine Wanderungen zustande. Darüber hinaus sind soziale Kontakte durch Gespräche mit anderen Hundebesitzern fast schon obligatorisch.



Foto: ccvision.de

Tatsächlich können ältere Menschen von einem Haustier profitieren. Man kann mit Tieren kommunizieren, man muss sich um sie kümmern und Pflichten erfüllen, dies wiederum gibt dem Alltag der Menschen einen Rhythmus und eine Aufgabenstellung.

Wir alle kennen das Gefühl „verfliegender Zeit“, sobald man sich einer Beschäftigung zuwendet. So kommt man gar nicht auf den Gedanken des Alleinseins. Wer einen Hund sein Eigen nennt, bleibt zudem auch sportlich aktiv, denn die täglichen „Gassi-Runden“ sind unausweichlich und je nach körperlicher Verfas-

Doch in der erforderlichen Mobilität liegt auch die Krux: Das Tier hat Bedürfnisse, die ein älterer Mensch vielleicht im erforderlichen Maße nicht erfüllen kann.

Allein die Nähe des Tiers und die „Unterhaltung“ mag den Menschen glücklich machen, reicht aber nicht aus, um den Bedürfnissen des Tiers gerecht zu werden. Wer also körperlich dem Bewegungsdrang des Tiers nicht folgen kann, sollte bei der Auswahl besonders achtsam sein. Auch bei der Ernährung kann man aus falsch verstandener Tierliebe schnell Fehler machen. Hier sollte man sich im Vor-

feld der Anschaffung unbedingt schlau machen.

Im Tierheim in Salzgitter warten zwar sowohl Hunde als auch Katzen auf einen Neuanfang, doch wer ist für wen geeignet? Junge Tiere haben natürlich einen erheblich größeren Bewegungsdrang als ältere Tiere. Schnell reißen sie ungestüm Herrchen oder Frauchen von den Beinen, Sturzunfälle können die Folge sein. Ältere Tiere müssen vielleicht häufiger tierärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, was auch ein Kostenfaktor ist. Die Haltung eines Haustieres sollte vom persönlichen Zustand aber auch von der wirtschaftlichen Situation abhängig gemacht werden.

Die Leiterin des Tierheimes in Salzgitter, Christin Furmanski, sieht schon einen Unterschied, ob ein älterer Mensch noch körperlich und geistig fit und agil ist oder eher gesundheitlich eingeschränkt und wenig mobil. „Wir achten bei einer Tieradoption schon auf die Fähigkeiten des adoptionswilligen Menschen. Ebenso schauen wir uns die Wohnsituation und das Umfeld an. Gibt es beispielsweise im Umfeld Personen, die im Krankheitsfall die Versorgung des Tiers übernehmen können?“

Bei der Entscheidung für ein Haustier muss man sich auch bewusst machen, dass sich der

persönliche Gesundheitszustand verändert. Tiere haben eine unterschiedliche Lebenserwartung und die Versorgung sollte entsprechend geregelt werden.

Wer nach der Lektüre dieses Beitrags lieber Abstand von der Haltung eines eigenen Tiers nehmen will, der könnte mit dem Tierheim Salzgitter Kontakt aufnehmen (Kontakt siehe unten). Dort werden immer wieder mal ehrenamtliche Helfer gesucht,

die sich zeitweise um Hunde oder Katzen aus dem Tierheim kümmern. Neben „Katzenkuschelnden“ und „Hundeausgehenden“ werden auch Helfer für Tätigkeiten rund um den Tierchutzverein gebraucht. Von dieser Tätigkeit profitieren Tiere und Helfende. Ältere Menschen kümmern sich zeitweise um die Tiere und müssen so nicht langfristig die gesamte Verantwortung für ein Tier übernehmen. Vielleicht wären Tierbesitzer dankbar,



wenn sie stundenweise einen „Tiersitter“ auf privater Basis hätten. Da käme doch eine Anzeige in der neuen „Freizeitbörse“ in „Unserer Zeit“ gerade recht ...

*Kontakt zum Tierheim Salzgitter
über Christin Furmanski
Tel.: 05341 47886*

(Jörg-Rainer Schumann)

Lebenserwartung der unterschiedlichen Tiere

Hund (je nach Rasse/Größe)	8 bis 20 Lebensjahre
Katze	14 bis 20 Lebensjahre
Meerschweinchen	6 bis 10 Lebensjahre
Hasen/Kaninchen (je nach Rasse/Größe)	4 bis 14 Lebensjahre
Hamster	1,5 bis 3 Lebensjahre
Wellensittiche/Kanarienvögel	6 bis 12 Lebensjahre
Fische	1 bis 20 Lebensjahre und mehr

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES DES FACHDIENSTES SOZIALES UND SENIOREN

Seniorentreff

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

SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter

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

OFFENES FRÜHSTÜCK

Als Anlaufpunkt für all diejenigen, die den Seniorentreff Salzgitter-Bad noch nicht kennen oder sich über bevorstehende Veranstaltungen und neue Angebote informieren wollen und natürlich auch für die Menschen, die einmal

„rauskommen wollen“ um der Einsamkeit ein Schnippchen zu schlagen, ist das offene Frühstück gedacht.

Das Frühstück findet in der Regel **jeden dritten Mittwoch im Monat** in der Zeit von **9.30–11.00 Uhr** statt. Die Termine für das dritte Quartal sind am **15.07.** und am **16.09.26**. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf **3,– €** pro Person.

Wir bitten um persönliche oder telefonische Anmeldung bis spätestens 12.00 Uhr am jeweiligen Montag davor.

Information & Anmeldung:

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

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. Es findet im ev. Gemeindehaus, Goslarsche Str. 38, statt. Neben einfachen Übungen kommen dabei auch entsprechende Spiele zum Einsatz, so dass die grauen Zellen auf Trab gehalten werden. Auch werden Übungen vermittelt, die einfach und ohne besonderes Material zuhause durchgeführt und einfach in den Alltag integriert werden können. Die Teilnahme ist kostenlos.

Information & Anmeldung:

Stadtteilarbeit Süd
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)

SICHER DURCH SELBSTVERTEIDIGUNG

Im Alltag kann man schnell und unverhofft in brenzlige Situationen geraten, in denen man sich gegenüber Dritten behaupten und ggf. sogar verteidigen muss.

Michael Blank, ehemaliger Trainer und Konfliktmanager bei der Lan-

despolizei zeigt in diesem Kurs auf, wie man sich in solchen Momenten richtig verhält, wie man durch Einsatz von Körperhaltung und Stimme für sich eintritt und wie man sich im Falle eines Falles selbstverteidigt. Der Kurs findet am **18.09.2026** in der Zeit

von **9.30–12.30 Uhr** statt. Ein Kostenbeitrag von **5,– €** wird erhoben.

Information & Anmeldung:

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



Foto: Stadt Salzgitter (G)

MIT DEM SENIOREN-BUS UNTERWEGS

Am **15.09.2026** fahren wir mit dem Senioren-Bus zum **PS.Speicher in Einbeck**. Erkunden Sie dort die Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Mobilität auf mehreren Etagen. Der Kostenbeitrag für diese Fahrt beträgt **19,- €**.

Für den **05.11.26** ist die Besichtigung des **Radiosenders Radio Okerwelle** in Braunschweig geplant. Seit 1997 ist Radio Okerwelle der Bürgersender für die Region Braunschweig und bietet interessierten Menschen, Radio auch selbst zu machen. Ein Kostenbeitrag für diese Fahrt wird nicht erhoben, aber eine verbindliche Anmeldung ist erwünscht.

Die Abfahrtszeiten werden nachdem alle Plätze belegt sind, geplant. In der Regel beginnen die Fahrten **zwischen 12.00 und 13.30**

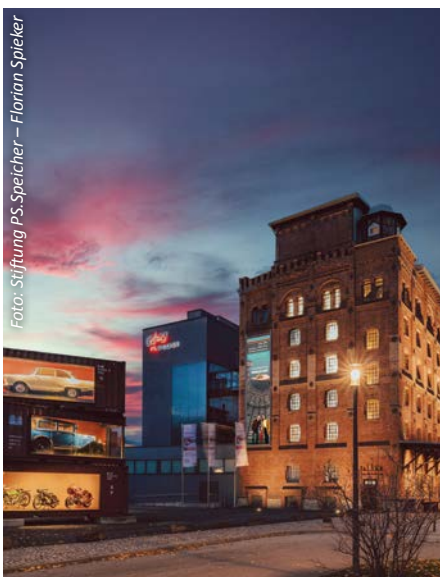


Foto: Stiftung PS.Speicher – Florian Spieler

Uhr. Die genauen Zeiten werden den Teilnehmenden einige Tage vor der jeweiligen Fahrt bekanntgegeben.

Information & Anmeldung:

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

SUPPENKINO

Am **21.07.** und **29.09.2026** 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. Karten für das Kino mit Eintopf sind bis zum 16.07. bzw. 24.09. 2026 im Vorverkauf im Seniorentreff Salzgitter-Bad erhältlich.

Karten & Information:

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

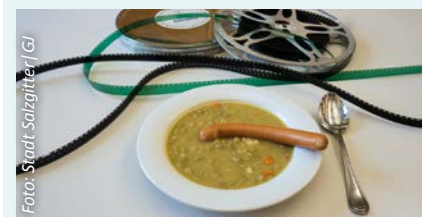


Foto: Stadt Salzgitter | GJ

SOMMERFEST FÜR DIE ORTSCHAFT SÜD UND WEST

Wie in den Jahren zuvor auch, findet das diesjährige Sommerfest für die Ortschaften Süd und West im Garten des Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137a in

38259 Salzgitter statt. Am **04.09. 2026** um **12.30 Uhr** beginnen wir mit dem gemeinsamen Grillen und vertreiben uns die Zeit. Ab 13.30 Uhr spielen die Waikikis Live-Mu-

sik, die auch zum Tanzen einlädt. Kaffee und Kuchen gibt es dann im weiteren Verlauf natürlich auch. Karten sind im Vorkauf zum Kostenbeitrag von **3,- €** (inkl. Kaffee und Kuchen) erhältlich. Getränke und Gebrilltes sind extra zu bezahlen.



Foto: Stadt Salzgitter

Karten & Information:

Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung) oder
Stadtteilarbeit
Tel.: 05341 839-2208
Christina Kuhls (Leitung)

SENIORENTREFF SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter
Ansprechpartnerin: Frau Heike Brandt, Tel.: 05341 14611 | Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 09.30–17.00 Uhr

SOMMERFEST IM SENIORENTREFF LEBENSTEDT

Wann: Donnerstag, 23.07.2026
von 14.00–17.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



Wir laden Sie herzlich zu einem geselligen Nachmittag ein – mit köstlichem Grillgut, leckeren Salaten und sommerlich-fruchtigen Kuchen. Für beste Stimmung sorgt DJ Werner Gellert mit den schönsten Tanzschlagern, Evergreens und Hits aus den 30er bis 80er Jahren – stilecht von Vinyl-Schallplatten! Wer Lust hat, kann das Tanzbein schwingen oder einfach mitsingen und die Musik genießen. Karten erhalten Sie zum Preis von **8,- €** im Seniorentreff. Wir freuen uns auf Sie und einen schönen gemeinsamen Nachmittag!

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

Neue Selbsthilfegruppe im Seniorentreff Lebenstedt

LI-LY – LIPÖDEM UND LYMPHÖDEM

Wann: Jeden 1. Montag im Monat
von 15.00–17.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Ein Lipödem ist eine schmerzhaftes Vermehrung des Fettgewebes, wovon Beine und Arme betroffen sind. Bei einem Lymphödem kommt es zu Schwellungen durch Lymphflüssigkeiten. Betroffene haben hier die Möglichkeit, sich zum Beispiel über Behandlungsmöglichkeiten und Schwierigkeiten im Alltag auszutauschen.



Ansprechpartnerin:
Gudrun Ehlers, Tel.: 05341 8689204
oder 0160 1892917

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

Einladung zum Mitsingen

KANON-FRÜHSTÜCK IM SENIORENTREFF

Wann: Dienstag 28.07.2026
von 10.00–12.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Ein musikalischer Start in den Tag für alle, die gerne singen. Bei einem kleinen Frühstück stimmen wir gemeinsam Kanons an – von fröhlich über besinnlich bis hin zu sakral. Wir freuen uns auf Ihre Stimme.



Kostenbeitrag **3,- €**. Bitte melden Sie sich vorab an, um sich einen Platz zu sichern.

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

BLUMENSTRÄUSSE BINDEN

Wann: Donnerstag 10.09.2026
von 14.30–16.30 Uhr

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Bringen Sie Farbe in den Tag und gestalten Sie Ihren eigenen Blumenstrauß. Sylvia Voigt-Lorek zeigt Ihnen, worauf es beim Bin-

den ankommt und wie man die schönsten Sträuße zaubert.

Kaffee, Tee und Kekse laden dazu ein, sich beim Gestalten eine genussvolle Pause zu gönnen.

Kostenbeitrag **7,- €**. Bitte melden Sie sich vorab an, um sich einen Platz zu sichern.



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

LAUT WERDEN, SICHER HANDELN – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS IM SENIORENTREFF LEBENSTEDT

Wie verhalte ich mich in einer bedrohlichen Situation? Und was kann ich tun, um gar nicht erst zum Opfer zu werden? Mit diesen Fragen beschäftigten sich 20 Seniorinnen und Senioren bei einem Selbstverteidigungskurs im Seniorentreff Lebenstedt.

Geleitet wurde die Veranstaltung von Michael Blank, einem ehemaligen Trainer und Konfliktmanager bei der Landespolizei, der viele praktische Tipps aus seiner Erfahrung weitergab.



Der Kurs bestand aus einer Mischung aus Theorie, Videos und praktischen Übungen. Dabei wurden zunächst rechtliche Grundlagen sowie grundlegende Verhaltensweisen in extremen Situationen – zum Beispiel bei einem Überfall – erläutert. Fragen wie „Was kann ich mitnehmen?“, „Womit kann ich mich schützen?“ oder „Wie kann ich einen Täter abschrecken?“ wurden ausführlich besprochen. Neben Informationen

zu möglichen Hilfsmitteln gab es auch praktische Übungen. Dabei ging es um den Einsatz der eigenen Stimme, das bewusste Erzeugen von Aufmerksamkeit und einen sicheren, festen Stand.

Die Teilnehmenden erfuhren außerdem, an welchen empfindlichen Stellen des Körpers ein Täter besonders verletzlich ist und wie man diese Punkte im Notfall nutzen kann, um sich Zeit zur Flucht zu verschaffen. Die gezeigten Techniken wurden zunächst vorsichtig untereinander geübt und anschließend mit voller Kraft auch mit dem Seminarleiter ausprobiert. So konnten die Teilnehmenden tes-

ten, welche Bewegungen und Techniken für sie persönlich am besten funktionieren. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Prävention. Besprochen wurde, wie Täter häufig vorgehen, welche Situationen sie bevorzugen und was sie eher abschreckt. Auch mögliche Gefahrenstellen im Alltag und Wege, diese zu vermeiden, wurden thematisiert. Die Mischung aus Informationen, anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen kam bei den Teilnehmenden sehr gut an. Viele gingen mit neuen Erkenntnissen und einem gestärkten Sicherheitsgefühl nach Hause – und mit dem Gefühl, im Alltag besser vorbereitet zu sein.

Haben Sie auch Interesse an so einem Kurs, besuchen Sie einen der Folgetermine in Salzgitter Bad oder Thiede.

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Heike Brandt)

GESUNDHEITSWANDERN

Wann: Donnerstag, 17.09.2026

von 13.30–ca. 16.30 Uhr

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt

Am Strumpfwinkel 24

38226 Salzgitter

Wandern trifft auf leichte Übungen aus der Physiotherapie – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

In geselliger Runde gehen wir unter der Leitung der zertifizierten Wanderführerin Regina Girelli ca. zwei Stunden im moderaten Tempo durch abwechslungsreiche



Waldpartien in Salzgitter Lichtenberg.

Unterwegs legen wir kurze Pausen ein, in denen gezielte Übungen zur Förderung von Beweglichkeit,

Kraft und Entspannung durchgeführt werden.

Wir treffen uns am Seniorentreff Lebenstedt, von dort aus fahren wir mit dem Seniorenbus nach SZ-Lichtenberg.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und ein Getränk. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

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 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

KURZSEMINAR SELBSTVERTEIDIGUNG

Wann: Freitag, 11.09.2026

von 9.30–12.30 Uhr

Wo: Seniorentreff SZ-Thiede

Pappeldamm 76

38239 Salzgitter

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-Thiede

Tel.: 05341 839-2208

Christina Kuhls (Leitung)

STADTTEILARBEIT

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

Frau Christina Kuhls, Tel.: 05341 839-2208 (SZ-Gebhardshagen, -Üfingen, -Lobmachtersen, -Heerte, -Barum, -Hallendorf, -Beinum)

Foto: Gerrit Jobst

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, Flachstöck-
heim (nicht in den Ferien)
- Jeden 3. Montag im Monat
16.00–18.00 Uhr
NEU: Spieletreff
St. Petri, Heerte
- Jeden 3. Dienstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
Ev. Pfarramt, Lobmachtersen
- Jeden 3. Mittwoch im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
DGH Triftweg, Engerode
- Jeden 4. Mittwoch im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
St. Petri, Heerte
- Jeden 2. Donnerstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
Pferdestall, Gebhardshagen
14.00–16.00 Uhr
Spielenachmittag
Pferdestall, Gebhardshagen
- Jeden 3. Donnerstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
Heilig Geist, Hallendorf
14.00–16.00 Uhr
Spielenachmittag
Pferdestall, Gebhardshagen
- Jeden 4. Donnerstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
Gemeinschaftshaus, Üfingen
- Jeden 3. Freitag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Seniorenfrühstück
Gemeindehaus, Beinum

Ansprechpartnerin:
Christina Kuhls, Tel: 05341 839-2208



SAFE THE DATE

Sie möchten sich ehrenamtlich in der Seniorenarbeit engagieren?

Der Senioren- und Pflegestützpunkt des Fachdienstes Soziales und Senioren Salzgitter bietet gemeinsam mit der VHS Salzgitter, der Evangelischen Familienbildungsstätte Salzgitter und der Katholischen Familienbildungsstätte+ im Oktober und November 2026 neue kostenfreie Qualifizierungen zum DUO-Seniorenbegleiter an.

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Wir freuen uns auf Sie!

Informationsveranstaltungen finden statt am:

**Dienstag, 06.10.2026
um 17.00 Uhr**
im Seniorentreff Salzgitter-Bad
Braunschweiger Str. 137a
38259 Salzgitter

**Donnerstag, 08.10.2026
um 17.00 Uhr**
im Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



*Nähere Informationen erhalten
unter Telefon: 05341 839-4105
oder per E-Mail: spn@stadt.saltgitter.de*

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Kristina Bothe-Kuhn)*



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am 13.08. und 10.09.2026

MEIN WEG – 780 KM ZU MIR

AUS – Drama – 98 Min – FSK 12 Jahre

Wie zum Teufel ist Bill Bennett bloß auf diese Idee gekommen, den Jakobsweg zu gehen? Sein Kniegelenk ist nach einem Sturz kaputt, seine Frau daheim in Australien sorgt sich sehr, und bei den Leuten, die mit Bill pilgern, eckt er immer wieder mit seiner schroffen, allzu direkten Art an. Und es sind noch über 700 Kilometer bis Santiago de Compostela. Je weiter Bill den beschwerlichen Weg geht, desto mehr Menschen begegnen ihm, die sich ihm gegenüber öffnen und ihre Geschichten erzählen. So

unterschiedlich diese sind: Sie alle nehmen ihn, den grummeligen älteren Mann, so wie er ist. Bill wird klar: Er darf keinesfalls aufgeben! Denn wenn er es bis zum Ziel schafft, wird er ein anderer Mensch sein. Die 31 Tage auf der Pilgerroute verändern sein Leben für immer – Schritt für Schritt.

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



Quelle: Happy Entertainment / 24 Bilder Film GmbH

Information:

Fachdienst Soziales und Senioren Seniorenbüro, Maria Krämer
seniorenbuero@stadt.salgitter.de
 Joachim-Campe-Straße 6–8
 (Zimmer 710), 38226 Salzgitter
 Tel.: 05341 839-3257

DETOX-TAG IM WALD – NATUR ERLEBEN UND NEUE KRAFT SCHÖPFEN

Wann: Freitag, 07.08.2026
 von 9.00–13.00 Uhr

Wo: Parkplatz am Walde
 Am Walde, 38229 Salz-
 gitter (Reihersee)

Wir laden Sie herzlich zu einem wohltuenden Detox-Tag in der Natur ein. Wir verbringen den Vormittag im Wald nahe Reiher-

see. Bei einer gemütlichen Wanderung (ca. 8 km) lernen wir den Wald mit allen Sinnen kennen. Kleine Achtsamkeits- und Entspannungsübungen unterwegs helfen dabei, frische Energie zu tanken und den Alltag hinter sich zu lassen. Unterwegs sammeln wir Brennnesseln die wir verköstigen und im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Vormittag bei einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant „Bei Oma“, Sonnenbergweg 1K, 38229 Salzgitter, gemütlich ausklingen zu lassen (auf eigene Kosten).

Bitte mitbringen: eigene Getränke sowie festes Schuhwerk. Der Ausflug ist kostenfrei. Eine An-



meldung ist erforderlich. Wir freuen uns auf einen erholsamen, stärkenden und gemeinschaftlichen Vormittag in der Natur.

Information & Anmeldung:

Fachdienst Soziales und Senioren Seniorenbüro, Maria Krämer
seniorenbuero@stadt.salgitter.de
 Joachim-Campe-Straße 6–8
 38226 Salzgitter
 Tel.: 05341 839-3257



„ROLLATOREN- TRAINING“

Am Mittwoch, **26.08.2026** findet von **14.00–16.00 Uhr** ein Rollatoren-Training in der Eissport-halle, Humboldtallee 50, 38228 Salzgitter-Lebenstedt statt. In Kooperation mit der Landesverkehrswacht, der KVG, dem Sanitätshaus o.r.t. und einer Gymnastiklehrerin werden dort Tipps zum sicheren und gesunden Umgang mit dem Rollator gegeben, auf Wunsch wird ein Technik-Check vorgenommen sowie Gymnastikübungen zur Mobilisation durchgeführt. Kostenpunkt sind **4,- €**. Teilnahme nur nach Anmeldung.

Information & Anmeldung:

Fachdienst Soziales und Senioren
Seniorenbüro, Maria Krämer
seniorenbuero@stadt.salzgitter.de
Joachim-Campe-Straße 6–8
38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-3257

„FIT IM AUTO“

Das Fahrtraining „Fit im Auto“ des Seniorenbüros und der Verkehrswacht Salzgitter bietet Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen. Bei praxisnahen Übungen lernen die Teilnehmenden, ob sie, wenn sie am Steuer eines Fahrzeuges im Straßenverkehr unterwegs sind, immer noch fit genug auf alle Verkehrssituationen reagieren und was

„KLEINER MANN – WAS NUN?“

Vortrag von Dr. Thomas Dahms über die Schicksale der Generationen vor uns

Wann: 09.09.2026

von 15.00 – ca. 17.00 Uhr

Wo: Seniorentreff
Salzgitter-Bad,
Braunschweiger Str. 137a
in 38259 Salzgitter Bad

Ausgehend von der Frage des Schriftstellers Hans Fallada „Kleiner Mann – was nun?“ aus dem Jahr 1932 widmet sich dieser kostenfreie Vortrag den Momenten der vergangenen 200 Jahre, in denen Menschen vor genau dieser existenziellen Frage standen.

Gemeinsam werfen wir einen Blick auf historische Umbrüche und gesellschaftliche Veränderungen – und laden Sie herzlich dazu ein, eigene Gedanken und Perspektiven einzubringen.



Information & Anmeldung:

Fachdienst Soziales und Senioren
Seniorenbüro, Maria Krämer
seniorenbuero@stadt.salzgitter.de
Joachim-Campe-Straße 6–8
38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-3257

sie hier noch dazu lernen können. Der praktische Teil des Programms wird zum Teil mit einem Fahrschulwagen gefahren.

Das nächste Fahrtraining findet am Montag, **21.09.2026** von **9.00–13.00 Uhr**, an der Eissport-halle, Humboldtallee 50, in 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 möglich.

Information & Anmeldung:

Fachdienst Soziales und Senioren
Seniorenbüro, Maria Krämer
seniorenbuero@stadt.salzgitter.de
Joachim-Campe-Straße 6–8
38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-3257

„FIT MIT DEM E-BIKE“ (PEDELEC)

Am Montag, **17.08.2026** findet von **9.00–12.00 Uhr** in Kooperation mit der Verkehrswacht im Seniorentreff, Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter-Lebenstedt ein Sicherheitstraining für Inhaber eines Elektrofahrrades statt.

„Pedelects“, also Fahrräder mit einem elektrischen Unterstützungsantrieb, bergen auch für geübte Radfahrerinnen und Radfahrer Gefahren, die es zu kennen und einzuschätzen gilt. Das Programm enthält einen Theo-

rieteil, ein Fahrtraining sowie eine kleine Praxisausfahrt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Mitbringen eines eigenen Elektrofahrrads sowie das Tragen eines Fahrradhelmes während der Praxisteile.

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt. Kostenpunkt sind **4,- €**. Teilnahme nur nach Anmeldung direkt über die Verkehrswacht unter Tel. 05341 1897-107 möglich.



Kfz-generiertes Bild

Information & Anmeldung:

Fachdienst Soziales und Senioren
Seniorenbüro, Maria Krämer
seniorenbuero@stadt.salzgitter.de
Joachim-Campe-Straße 6–8
38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-3257

„NOCH´N GEDICHT“

Heinz Erhardt Nachmittag mit Hans-Joachim Heist

Am **12.09.2026** um **15.00 Uhr** (Einlass ab 14.00 Uhr) macht Heinz Erhardt einen Halt in der Aula Gymnasium am Fredenberg in Salzgitter.

Wenn der Komiker Hans-Joachim Heist den großen Komiker Heinz Erhardt imitiert, dann erweist er ihm ganz offen seine Reverenz – und das Publikum ist hin: Wie er die Pointen setzt, wie er sich an die Brille greift, ganz wie der Meister! Das volle Gesicht, das spärliche Haar: Die physiognomische Ähnlichkeit ist erstaunlich.

Wenn Heist die Hornbrille aufsetzt, schlüpft er in die Rolle des Königs der Kalauer und bietet



unter dem Motto „Noch´n Gedicht“ einen Querschnitt durch Erhardts schönste Reime und Wortspielereien: Heist als das lebende große Heinz-Erhardt-Buch. (Darmstädter Echo)

Verschmitzt, spitzbübisch, fantasievoll. – Mit seinen Wortspielereien, Pointen und Reimen hat er

ein Millionenpublikum begeistert. Er heißt nicht nur Heinz Erhardt, sondern Sie alle herzlich willkommen.

Eintritt: 7,50 € inklusive Sonderbusnutzung bei Kartenvorverkauf.

Vorverkaufsstellen:

- Seniorenbüro
- Rathaus Salzgitter-Lebenstedt
- städtische Seniorentreffs
- Gärtnerei Starke
- Seniorenbeirat

Informationen:

Stadt Salzgitter
Fachdienst Kultur
Wehrstraße 27, 38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-4130

ROTKÄPPCHEN-KUCHEN

Zutaten:

- 175 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 250 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 125 ml Milch
- 2 Eßl. Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 Glas Sauerkirschen
- 500 g Magerquark
- 50 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 400 ml Sahne
- 2 Pck. Sahnesteif
- 1 Pck. Tortenguss
- 1 Eßl. Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter, 125 g Zucker, Prise Salz und ein Päckchen Vanillezucker ca. 5 Min. mit dem Handrührgerät aufschlagen.

Eier einzeln jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf den Teig sieben und unterrühren. Zum Schluss die Milch unterrühren.

Springform mit Backpapier belegen. Zwei Drittel des Teiges in die Springform füllen. Den restlichen Teig mit Kakao mischen und auf den hellen Teig streichen.

Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Kirschen auf dem Teig verteilen.

Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen und anschließend vollständig auskühlen lassen (ca. zwei Stunden).

Sahne mit Sahnesteif und 50 g Zucker steif schlagen. Quark mit dem restlichen Vanillezucker glattrühren und die Sahne unterheben.

Kuchen in einen Tortenring einspannen. Quarkcreme auf den Kuchen geben und glattstreichen, ca. 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

Tortenguss mit dem Kirschsaft nach Packungsanleitung zubereiten und auf den Kuchen geben. Ca. 30 Minuten kaltstellen und servieren.



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter

RÄTSEL

S L K F R A

Zank, Streit	kleine Rech- nung	heiter ge- stimmt	Schilf, Röhricht	Bundes- staat der USA	▼	Stadt an der Saale	▼	tiefes Bedauern
└─▶	↻ 10	▼	▼	▼				
ein Stern- bild	▶			↻ 2		wunder- tätige Schale der Sage		linker Neben- fluss der Donau
Servier- möbel	▶					▼	↻ 5	▼
↻ 8					Vor- nehm- tuer		Riese im Alten Testa- ment	
österr. Renn- fahrer („Niki“)	Eingang; Vor- speise (franz.)		Zweige eines Baumes	alt nord. Erzäh- lung in Prosa	▶	▼	↻ 7	
Selbst- bewei- räche- rung	▶	▼	▼		↻ 6			
└─▶	↻ 3			Antrieb, Ver- lockung		Gemahlin Lohen- grins		Fischfett
Platz- mangel, Raumnot		Beschäf- tigung, Tätigkeit	↻ 9	▼		▼		▼
└─▶					Affe, Weiß- hand- gibbon	▶		
Heer; Heeres- verband		Mittags- ruhe (spa- nisch)	▶			↻ 1		
Burg in der Eifel	▶			↻ 11	Vorfahr	▶		↻ 4

Konnten Sie das Rätsel lösen? Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-3257 bis zum 31.07.2026 mit. Unter allen Anrufern verlosen wir **zwei Karten** für den „Heinz-Erhard-Nachmittag mit Hans-Joachim Heist“ am 12.09.2026 ab 15.00 Uhr in der Aula Gymnasium am Fredenberg. Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: GUTELAUNEZEIT. Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

Mit uns sind Sie

die hellste Kerze auf der Torte!

WIR LIEBEN ES,
SIE IN SZENE ZU SETZEN!

Sie wollen bei Ihrer Zielgruppe
besser wahrgenommen werden,
wissen aber nicht wie?

Egal ob Sie mit einer vagen
Marketingidee kommen,
ein Corporate Design, ein Logo,
Flyer, eine Webseite oder
Visitenkarten brauchen –
sprechen Sie uns an!





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

KVG
BRAUNSCHWEIG



MOBIL im besten Alter

Mit dem D-Ticket und dem ÖPNV in der Region unterwegs.

Beratung und Fahrkarten:

KVG - Mobilitätszentrale
Konrad-Adenauer-Str. 8
38226 Salzgitter

☎ 0 53 41 / 84 84 28

🌐 www.kvg-bs.de