

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER



Foto: panthermedia_weyo

an@os-verlag.de

4. Quartal
2026



1926
2026



Feiert mit uns!
100Jahre.wohnbau-salzgitter.de

INHALT

Impressum 3

INFORMATIVES 5

Pflege, Hilfe im Haushalt oder ein Betreuer –
wo ist eigentlich der Unterschied? 5Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ stärkt
Service und Lebensqualität in der Stadt Salzgitter . 6

38. Seniorentag in Salzgitter-Lebenstedt 7

Ihre Meinung zählt – Ergebnisse unserer
Umfrage beim Seniorentag 2026 8

Suchtgefahr: Medikamentenmissbrauch im Alter.. 9

Zuständigkeiten des Senioren- und Pflegestützpunk-
tes im Fachdienst Soziales und Senioren 10

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 11

Salzgitter Bad 11

Salzgitter Lebenstedt 13

Stadtteilarbeit 16

Salzgitter Salzgitter-Thiede/Steterburg 17

AUS DEM EHRENAMT 17

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 18

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN 19

**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.deWIR SIND
TAG & NACHT
24 STUNDEN
FÜR SIE DABEITRÄGE UNSERER LESERINNEN
UND LESER 20

UNTERHALTUNG 22

Rezeptkarte: Marmorkuchen 22

Rätsel 23

**Code scannen** **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-04-2026.ancos-verlag.de

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.deHRB 18902 | Amtsgericht Osnabrück
USt-IdNr.: DE204942896
Geschäftsführung: Christina Vettor© 2026 anCos Verlag GmbH
Auflage Oktober–Dezember 2026

Redaktion

Stadt Salzgitter, Fachdienst Soziales und Senioren
Seniorenbüro – Rathaus SZ-Lebenstedt
Joachim-Campe-Straße 6–8, 38226 SalzgitterFotos: 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:

BEI OMA RESTAURANT.

Polsko-Niemiecka Kuchnia
Polnisch-Deutsche Küche
HERZLICH WILLKOMMEN



MITTAGSMENÜ / MENU OBIADOWE
Mon. - Fr. (Pon. - Pt.): 11:30 - 14:30 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN / GODZINY OTWARCIA
Täglich geöffnet (Codziennie): 11:30 - 22:00 Uhr

Discothek
Jeden Samstag
(Każda Sobota): 19:30 - 24:00 Uhr

Adresse: Sonnenbergweg 1 K, 38229 Salzgitter-Gebhardshagen
Telefon: 05341 8869123 | 0176 84965701
Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website & Facebook:
www.beiomarestaurant.de | Facebook: Bei Oma
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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.



GEMEINSAM
VOR ORT!

www.wevg.com

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



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

stadt-salgitter-seniorenmagazin-04-2026.ancos-verlag.de

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



PFLEGE, HILFE IM HAUSHALT ODER EIN BETREUER – WO IST EIGENTLICH DER UNTERSCHIED?

Bei uns im Pflegestützpunkt klingelt das Telefon täglich. In den Beratungen fragen uns viele Senioren und Angehörige: „Was ist eigentlich der genaue Unterschied zwischen Pflege, der Hilfe im Haushalt und den Aufgaben eines Betreuers?“

Das Durcheinander ist völlig verständlich, denn die Aufgaben scheinen doch häufig miteinander zu verschwimmen, aber tatsächlich handelt es sich um drei verschiedene Bausteine. Wir möchten heute mal ein wenig Licht ins Dunkel bringen und Ihnen die Unterschiede erklären. So wissen Sie genau, welches Geld und welche Hilfe Ihnen wann zusteht?

Die Pflege

(Das Pflegegeld für den Körper)

Hier geht es um die direkte Hilfe an Ihrem Körper. Also darum, dass Ihr Alltag klappt, weil die Gesundheit oder z. B. die Knochen nicht mehr so richtig mitmachen.

Was wird getan? Hilfe beim Waschen und Duschen, beim Anziehen, beim Aufstehen oder beim Essen und Trinken.

Wer macht es? Das übernehmen häufig die eigenen Familienmitglieder, der Partner/die Partnerin oder gute Freunde liebevoll zu Hause.

Wer bezahlt es? Die Pflegekasse zahlt ab Pflegegrad 2 das monatliche Pflegegeld als Bargeld auf das Konto der pflegebedürftigen Menschen. Dieses Geld ist frei verfügbar. Viele ältere Menschen geben es als herzliches Dankeschön an die helfenden Angehörigen weiter.



Die Alltagsunterstützung

(Der Entlastungsbetrag für den Haushalt)

Hier geht es nicht um den Körper. Es geht um die Hilfe in Ihrer Wohnung, damit alles sauber, ordentlich und sicher bleibt.

Was wird getan? Die Wohnung oder Fenster putzen, Wäsche waschen, kochen oder den schweren Wocheneinkauf erledigen.

Wer macht es? Hier müssen Sie einen professionellen Dienst von außen nutzen, der von der Pflegekasse anerkannt ist. Ein schö-

ner Nebeneffekt: Ein netter Alltagsshelfer bringt auch gleich ein bisschen Abwechslung und ein nettes Gespräch mit ins Haus. Bargeld für Angehörige gibt es aus diesem Topf leider nicht.

Wer bezahlt es? Dafür gibt es den sogenannten Entlastungsbetrag. Derzeit liegt dieser, sofern ein Pflegegrad vorhanden ist bei 131,- € jeden Monat. Der Dienst schreibt eine Rechnung und die Pflegekasse bezahlt sie aus diesem Topf.

Der rechtliche Betreuer

(Hilfe für die Papiere)

Das hat mit Waschen oder Putzen überhaupt nichts zu tun. Ein rechtlicher Betreuer ist eine Person, die offizielle Dinge regelt, wenn ein Mensch das wegen einer schweren Krankheit (wie zum Beispiel einer Demenz) nicht mehr alleine entscheiden kann.

Was wird getan? Anträge bei Behörden ausfüllen, Bankgeschäfte erledigen, schwierige Briefe beantworten oder mit Ärzten sprechen. Ein rechtlicher Betreuer arbeitet am Schreibtisch – er kommt nicht zum Putzen oder Kochen vorbei.

Wer macht es? Entweder ein Familienmitglied, das dafür eine Vorsorgevollmacht hat oder eine vom Gericht bestimmte Person (ein Berufsbetreuer).

Wer bezahlt es? Das bezahlt nicht die Pflegekasse. Wenn Sie über 10.000 Euro eigenes Ersparthes haben, müssen Sie den Betreuer selbst bezahlen. Wenn kein Geld da ist, übernimmt der Staat die Kosten.

Alles einmal für Sie auf den Punkt gebracht:

Damit Sie sich die drei Bausteine im Alltag gut merken können, sagen wir in der Beratung immer:

- Mit dem **Pflegegeld** wird die die Mühe und Unterstützung am Körper belohnt.
- Mit dem **Entlastungsbetrag** holen Sie sich eine Hilfe für die Wohnung.

- Ein **rechtlicher Betreuer** kümmert sich um das Geld und die Papiere und ggf. um wichtige Entscheidungen, falls Sie diese nicht mehr selbst treffen können.

Noch Fragen?

Jede Situation ist anders und ganz persönlich. Kommen Sie einfach zu uns in den Senioren- und Pflegestützpunkt oder rufen Sie uns an. Wir Pflegeberaterinnen, das sind Felizitas Ding und Elzbieta Voss, sind herzlich gerne für Sie da und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Sie finden uns während der Öffnungszeiten im:

Rathaus Salzgitter Lebenstedt
Joachim-Campe-Straße 6–8
in 38226 Salzgitter
Mo., Di. + Fr. 9.00–12.00 Uhr
und Do. 14.00–18.00 Uhr,
7 Etage in Zimmer 709 oder
nach Absprache außerhalb der
Sprechzeiten.

Sie können nicht ins Rathaus kommen? Wir machen auch Hausbesuche. Vereinbaren Sie dazu gerne einen Termin mit uns unter Tel. 05341 839-4427 oder 05341 839-3250 oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter spn@stadt.salzgitter.de

(Senioren- und Pflegestützpunkt
Stadt Salzgitter, Felizitas Ding)

ZERTIFIKAT „SENIORENFREUNDLICHER SERVICE“ STÄRKT SERVICE UND LEBENSQUALITÄT IN DER STADT SALZGITTER

Der Seniorenbeirat und das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter setzen sich gemeinsam für mehr Seniorenfreundlichkeit im Alltag ein. Mit dem Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ erhalten Einzelhandelsunternehmen sowie die Wohnungswirtschaft die Möglichkeit, ihr Engagement für ältere Menschen sichtbar zu machen und gezielt auszubauen. Um eine Zertifizierung zu erhalten, hat der Seniorenbeirat einen eigenen Arbeitskreis eingerichtet. Dieser überprüft vor Ort wie seniorengerecht ein Betrieb oder eine Einrichtung aufgestellt ist. Dabei werden verschiedene Aspekte bewertet, die für ältere Menschen im täglichen Leben

besonders wichtig sind – etwa Barrierefreiheit, Orientierungsmöglichkeiten, Serviceangebote oder kundenfreundliche Abläufe.

Jedes Kriterium wird mit einer bestimmten Punktzahl bewertet. Mit der zwei Jahre gültigen Zertifizierung erhalten die ausgezeichneten Betriebe eine Urkunde, einen offiziellen Zertifizierungsbescheid sowie ein Kleblogo, das gut sichtbar angebracht werden kann. Für die teilnehmenden Unternehmen entstehen dabei keinerlei Kosten. Das Projekt trägt dazu bei, die Stadt Salzgitter für ältere Menschen attraktiver und lebenswerter zu gestalten. Gleichzeitig profitie-



ren auch die Unternehmen: Sie setzen ein deutliches Zeichen für Servicequalität, Kundennähe und gesellschaftliche Verantwortung.

Bei Interesse schreiben Sie uns gern eine E-Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de

(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Maria Krämer)

IHRE MEINUNG ZÄHLT – ERGEBNISSE UNSERER UMFRAGE BEIM SENIORENTAG 2026

Beim diesjährigen 38. Seniorentag in Salzgitter-Lebenstedt unter dem Motto „Miteinander – sicher und selbstbestimmt“ hat das Seniorenbüro eine begleitende Umfrage durchgeführt. Ziel war es, direkt von den Bürgerinnen und Bürgern zu erfahren: Was gefällt Ihnen an unseren Angeboten? Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf? Und welche Wünsche haben Sie für die Zukunft?

Insgesamt haben etwa 100 Besucherinnen und Besucher an der Umfrage teilgenommen. Für die vielen Rückmeldungen bedanken wir uns herzlich – sie helfen uns, unsere Arbeit noch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

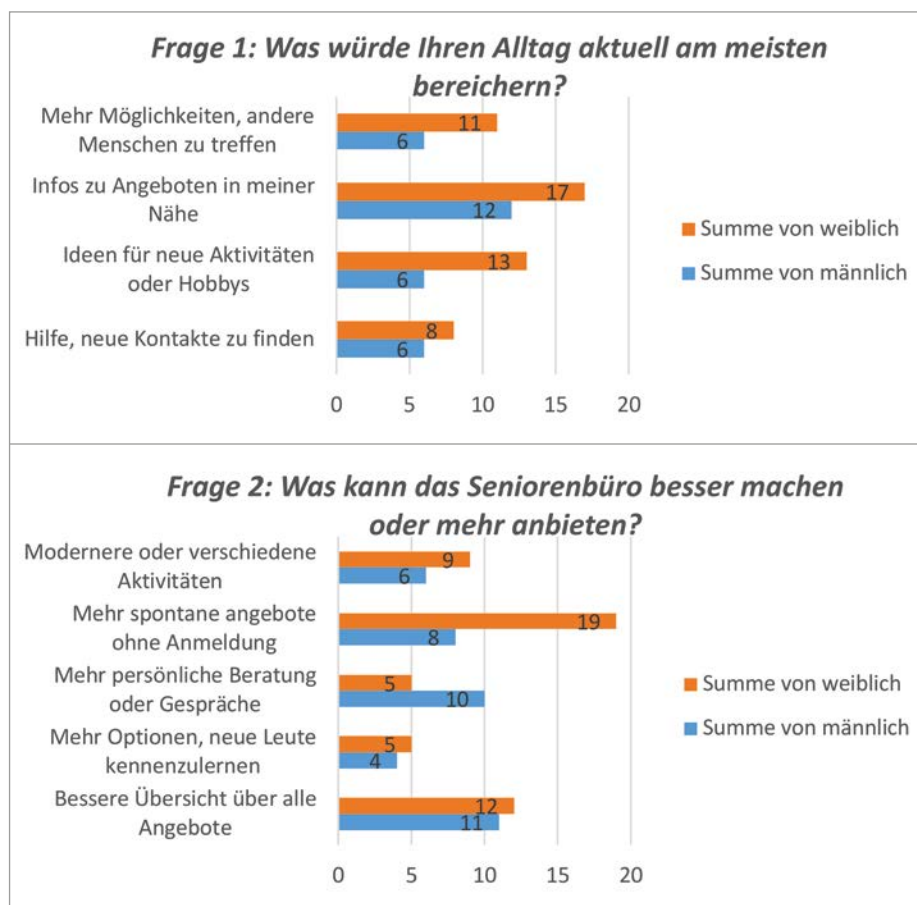
Was läuft gut?

Viele Teilnehmende hoben die Angebote in den Seniorentreffs sowie die Seniorenveranstaltungen besonders positiv hervor. Diese Rückmeldungen zeigen uns, dass wir in diesen Bereichen bereits auf einem guten Weg sind und unsere bisherigen Angebote geschätzt werden.

Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

Neben dem positiven Feedback wurden auch wichtige Hinweise gegeben, wo wir uns weiterentwickeln können. Häufig genannt wurden:

- Bessere Information und Werbung zu geplanten Angeboten und Veranstaltungen



- Mehr spontane und offene Angebote für kurzfristig Entschlossene
- Möglichkeiten sich mit anderen bzw. neuen Menschen zu vernetzen

Diese Anregungen nehmen wir sehr ernst und prüfen derzeit, wie wir diese Punkte konkret verbessern können. Sobald es neue Informationen zu diesem Thema gibt, erfahren Sie sie hier.

Blick nach vorn

Unser Ziel bleibt es, Angebote zu schaffen, die sich an Ihren Bedürfnissen orientieren und Sie im Alltag bestmöglich unterstützen.

Die Ergebnisse der Umfrage sind für uns eine wichtige Grundlage, um diesen Weg weiterzugehen. Auch künftig möchten wir Sie einbeziehen – denn nur gemeinsam können wir die Angebote im Seniorenbüro, Senioren- und Pflegestützpunkt weiter verbessern.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an unter der Telefonnummer 05341 839-3780 unter seniorenbuero@stadt.salzgitter.de. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

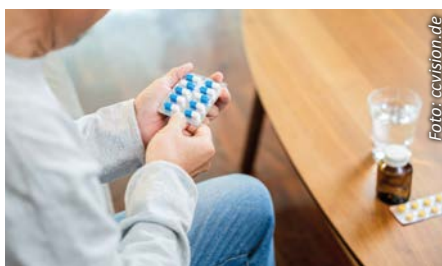
*Ihr Team vom Seniorenbüro
des Fachdienstes Soziales und
Senioren der Stadt Salzgitter*

SUCHTGEFAHR: MEDIKAMENTENMISSBRAUCH IM ALTER

Bei andauernden Schmerzen, Schlafproblemen oder Unruhe greifen viele Menschen schnell zu entsprechenden Medikamenten, um die unangenehmen Leiden zu bekämpfen. Doch diese schnelle und unkomplizierte Lösung birgt Risiken für die Entwicklung einer Medikamentensucht. Insbesondere ältere Menschen tendieren dazu, ihre Leiden mit Tabletten, Kapseln, Tröpfchen oder sonstigen Formen der Medikation zu beschwichtigen. Trotz schneller Linderung lohnt es sich, diese häufig unbewusst eingeschlichenen Gewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen.

Bei besonders schweren oder multiplen Leiden gehört es dazu, sich vom Arzt oder der Ärztin ein entsprechendes Medikament verschreiben zu lassen. Ärzte genießen großes Vertrauen und so haben viele Menschen keine Bedenken, wenn sie täglich Medikamente zu sich nehmen, die sie vom Arzt verordnet bekommen

haben. In regelmäßigen Abständen werden Ärzte aufgesucht und die Dosen der Medikamente angepasst. So steuern Ärzte auch die entsprechende Entwöhnung, wenn das Medikament nicht länger benötigt wird. Schrittweise wird die Dosis gesenkt, bis der Wirkstoff ausgeschlichen wurde. Ärzte sind daher auf ehrliche Angaben zur aktuellen Medikation angewiesen, um entsprechend steuern zu können.



Problematisch wird Medikamentenkonsum häufig dann, wenn Menschen ohne regelmäßige Rücksprache mit dem Arzt Medikamente zu sich nehmen oder Ärzten von ihren Patienten falsche Angaben bekommen. Mit der Zeit

tritt ein Gewöhnungseffekt ein. Das Medikament scheint nicht mehr zu wirken. Um den vertrauten, beruhigenden oder schmerzlindernden Effekt zu erzielen, nehmen Patienten nun nicht mehr nur eine Tablette, sondern eineinhalb oder sogar die doppelte Menge. Der Effekt setzt wieder ein und Schmerzen, Ängste oder Schlaflosigkeit sind bis zur nächsten Einnahme verschwunden. Doch genau hier beginnt der Weg in die Sucht.

Bei der Einnahme von Medikamenten gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Außerdem muss eine medizinische Notwendigkeit bestehen. Nimmt man Medikamente über einen längeren Zeitraum ein, besteht die Gefahr, in eine Routine zu fallen, bei der die Einnahme ritualisiert abläuft. Diese Routinen werden wie andere Angewohnheiten nicht mehr auf ihre Sinnhaftigkeit überprüft, sondern einfach ausgeführt, weil man es schon immer so gemacht hat.



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

Symptome einer Sucht können vielfältig sein. Sie sind daher nicht immer ausschließlich auf eine Sucht zurückzuführen, können aber Hinweise darauf geben.

Folgende Symptome können ein Hinweis auf eine Suchtproblematik sein:

- Gedächtnisstörungen,
- Konzentrationsprobleme,
- Schwindel,
- unsicherer Gang,
- Tagesmüdigkeit.

Beim Absetzen entsprechender Medikamente kann es zu Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen,



gen, Ängsten, Unruhe, Muskelkrämpfen oder sogar Halluzinationen kommen. Setzen diese Entzugserscheinungen ein, scheint es vielen sinnvoll, wieder zu Medikamenten zu greifen. Die Abhängigkeit wird somit immer stärker.

Sollten Sie einige der genannten Symptome häufiger oder über einen längeren Zeitraum bei sich oder ihren Liebsten beobachten, lohnt es sich, dies mit ihrem Arzt zu besprechen und eine Suchtproblematik zu thematisieren. Für einige Ärzte, aber auch für Patienten ist eine Medikamentenabhängigkeit das geringere Übel. Verglichen mit den Symptomen einer schwerwiegenden Erkrankung scheinen die Symptome einer Medikamentensucht gering zu sein. Wenn aber keine medizinische Notwendigkeit mehr besteht, Medikamente nehmen zu müssen, ist es häufig möglich, Angststörungen, Schlafstörungen oder ähnli-

che Probleme mit psychologischer Unterstützung und ohne den Einsatz von Medikamenten zu bewältigen.

Gesundheit besteht aus Körper, Geist und Seele und Probleme sollten daher spezifisch behandelt werden. Viele Medikamente können in akuten Fällen in ärztlicher Absprache sehr hilfreich sein. Bei unkontrolliertem Dauerkonsum werden Krankheitssymptome häufig nur unterdrückt, aber der Ursprung für Schlafstörungen oder Ängste wird nicht behoben. Es lohnt sich daher, seine Gewohnheiten im Umgang mit Medikamenten zu hinterfragen und bei Unklarheiten oder Auffälligkeiten beim Arzt vorstellig zu werden und gegebenenfalls alternative Möglichkeiten der langfristigen Genesung in Betracht zu ziehen.

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Dominik Grummann)*

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES IM FACHDIENST SOZIALES UND SENIOREN

Seniorentreff

Salzgitter-Lebenstedt: Frau Brandt, Tel.: 05341 14611
Salzgitter-Bad Herr Jobst, Tel.: 05341 839-2230
Salzgitter-Thiede: N.N., 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

N.N. 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

GEMEINSAMES PLÄTZCHENBACKEN

Die Adventszeit ist nicht nur eine der schönsten Zeiten im Jahr, sondern auch die, in der man Plätzchen für das kommende Weihnachtsfest backt. Jedoch fällt es oft schwer, das leckere Gebäck entsprechend lange aufzubewahren. Der Versuchung, ein paar Plätzchen bei einer Tasse Kaffee oder Tee schon vorher zu genießen, erliegen viele. Und das ist auch gut so. Die Mühe, nur für sich selbst zu backen, macht sich kaum einer.

Daher laden wir am **04.12.2026** um **13.00 Uhr** zum gemeinsamen Backen bei ein, zwei Tassen Kaffee, Geselligkeit und Klönschnack ein. Der Kostenbeitrag beträgt **4,- €**.

Information & Anmeldung:

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



Foto: Gerrit Jobst

DER WEIHNACHTS-FILM

Dieses Jahr wollen wir gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre einen Weihnachtsfilm-Klassiker bei weihnachtlichen Leckereien wie Stollen, Lebkuchen und Kaffee genießen.



Foto: Pärthermedia

Der gesellige Nachmittag findet am **18.12.2026** ab **14.30 Uhr** im weihnachtlich geschmückten Saal des Seniorentreff Salzgitter-Bad statt. Die Filmvorführung ist kostenlos, für die Verköstigung wird ein Kostenbeitrag von **5,- €** erhoben. Um Anmeldung bis zum **11.12. 2026** wird gebeten.

Anmeldung & Information:

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

NEUE PFLEGESTÜTZPUNKTANLAUFSTELLE ERÖFFNET

Der Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter freut sich, Ihnen bekannt geben zu können, dass **ab dem 13. Oktober 2026** in Salzgitter-Bad eine neue offene Sprechstunde zur Pflegeberatung für gesetzlich Versicherte, Pflegebedürftige und deren Familien angeboten wird. Die Sprechstunde findet jeden **2. Dienstag im Monat von 9.00–16.00 Uhr** in den Räumen des Seniorentreffs, Braunschweiger Str. 137a, 38259 Salzgitter-Bad statt. Dieses Angebot wird durchgeführt von der Mitarbeiterin des Senioren- und Pflegestützpunktes, Elzbieta Voss, Sozialpädagogin bei der Stadt

Salzgitter. Sie berät persönlich, telefonisch oder bei Bedarf auch bei den Betroffenen zu Hause mit dem Ziel alle relevanten Informationen und Angebote zu Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfen im Alltag ortsnahe bereitzustellen.

Kontakt:

Pflegestützpunkt der Stadt
Salzgitter (Ortsteil Bad)
Braunschweiger Str. 137a
38259 Salzgitter-Bad

Elzbieta Voss, Tel.: 05341 8393250
oder per E-Mail:
spn@stadt.salzgitter.de

SUPPENKINO

Am **17.11.2026** öffnet das Suppenkino dieses Jahr letztmalig 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.



Foto: Stadt Salzgitter / GJ

Karten für das Kino mit Eintopf sind bis zum 13.11.2026 im Vorverkauf im Seniorentreff Salzgitter-Bad erhältlich.

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

MIT DEM SENIOREN-BUS UNTERWEGS

Die letzte Fahrt dieses Jahr mit dem Seniorenbus führt uns am **15.12.2026** auf den Weihnachtsmarkt nach Quedlinburg.

Die Teilnahme an der Fahrt ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung bis zum 13.11.2026 ist erwünscht.

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

WEIHNACHTLICHE KNUSPERHÄUSER

Lassen Sie uns gemeinsam kleine „Bauwerke“ aus Keksen, Zuckerguss und anderen leckeren Zutaten bauen, die eigentlich zu schade zum Essen sind. Daher eignen sie sich auch ideal als Geschenk für liebe Verwandte, Freunde oder andere Menschen, denen man in der Weihnachtszeit eine kleine Freude machen möchte.



Foto: Panthermedia / DCSstudio

Der Workshop findet am 02.12.2026 in der Zeit von 10.00 – 12.30 Uhr im Seniorentreff Salzgitter-Bad statt. Ein Kostenbeitrag von 2,50 € ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Information & Anmeldung:
Seniorentreff SZ-Bad
Tel.: 05341 839-2230
Gerrit Jobst (Leitung)
Seniorenbüro, Maria Krämer
Tel.: 05341 839-3257



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

SENIORENTREFF SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

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

TANZABEND IN DER ALTEN FEUERWACHE BEGEISTERT SENIORINNEN UND SENIOREN

Rund 120 Gäste erlebten einen unvergesslichen Abend voller Musik, Erinnerungen und Lebensfreude bei der Tanzveranstaltung „Musik & Schwof“ für Seniorinnen und Senioren in der Alten Feuerwache in Lebenstedt.

Für die passende Stimmung sorgte DJ Werner Gellert, der die Musik von echten Vinyl-Schallplatten auflegte. Von den Fünfziger- bis zu den Achtzigerjahren war alles dabei: deutsche und englische Evergreens, bekannte Schlager, Hits und Oldies, die viele Gäste schon nach den ersten Takten auf die Tanzfläche lockten. Es wurde getanzt, geschunkelt und mitgesungen. Die Musik weckte zahlreiche Erinnerungen an vergangene Zeiten. Es wurde viel gelacht, herzlich umarmt und bei manchem Lied sogar die eine oder andere Träne der Rührung verdrückt.

Eine besondere Geschichte schrieb die älteste Teilnehmerin des Abends. Mit stolzen 99 Jahren ließ sie sich die Veranstaltung nicht entgehen. Bereits am Nachmittag hatte sie ihrem Pflege-



Foto: Stadt Salzgitter

dienst angekündigt: „Ich gehe heute Abend tanzen.“ Zunächst wurde darüber gelacht, weil man die Aussage für einen Scherz hielt. Doch die Seniorin wiederholte entschlossen: „Nein, ich gehe heute tanzen!“ Als der Pflegedienst nachfragte: „Frau H., wo wollen Sie denn heute Abend noch tanzen gehen?“, antwortete sie voller Vorfreude: „In der Alten Feuerwache ist Musik und Schwof!“ Diese Begeisterung spiegelte die Stimmung des gesamten Abends wider. Viele Gäste genossen nicht nur die Musik, sondern auch das Wiedersehen mit alten Bekannten. Nach drei Stunden Tanz wollten die Gäste noch lange nicht nach Hause gehen. Begeistert wurden Zugaben

gefordert, sodass sogar noch zwei weitere Titel gespielt wurden – ein deutliches Zeichen dafür, wie sehr der Abend allen gefallen hatte.

Die Veranstaltung war eine Kooperation zwischen dem Fachdienst Soziales und Senioren der Stadt Salzgitter, Seniorentreff Lebenstedt, und der AWO, Ortsverein Salzgitter-Lebenstedt, und zugleich die erste gemeinsame Abendveranstaltung dieser Art. Ein gelungener Auftakt, der bei allen Beteiligten hervorragend ankam.

Den Termin für den nächsten Tanzabend erfahren Sie in Kürze in der Seniorenzeitung.

HITPARADE – EIN JAHR VOLLER LIEDER

Wann: Di. 17.11.2026
von 14.00–16.00 Uhr
Wo: Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



Wir lassen das vergangene Jahr musikalisch Revue passieren und singen noch einmal unsere

schönsten Lieder. Freuen Sie sich auf Schlager, Volks- und Seemannslieder aus den Mitsingnachmittagen. In der Pause können Sie ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee oder Tee genießen.

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)

ADVENTSGESTECKE SELBER GESTALTEN

Wann: Mi. 25.11.2026
von 14.00–16.00 Uhr
Wo: Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Der erste Advent steht vor der Tür – eine wunderbare Gelegenheit, um gemeinsam kreativ zu werden. Unter der fachkundigen Anleitung von Sylvia Voigt-Lorek gestalten wir festliche Adventsgestecke. Bringen Sie gerne eigene Dekora-

tionselemente und wenn vorhanden eine Gartenschere mit – und freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in vorweihnachtlicher Stimmung.

Kostenbeitrag **8,- €**. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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



EINLADUNG ZUM ZUHÖREN UND MITSINGEN – TISCHHARFEN-KONZERT IM SENIORENTREFF

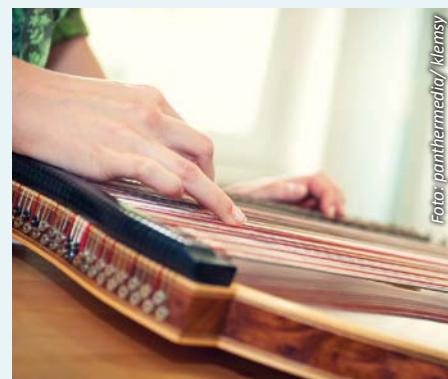
Wann: Di. 24.11.2026
von 11.00–12.00 Uhr
Wo: Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Die Tischharfengruppe der Musikschule Salzgitter lädt Sie herzlich zu einem kleinen Konzert im Seniorentreff Lebenstedt ein. Freuen Sie sich auf bekannte Lieder und

schöne Melodien zum Zuhören und Mitsingen.

Im Anschluss stehen Kaffee und Kekse für einen gemütlichen Austausch und Beisammensein bereit.

Kostenbeitrag **2,- €**. Bitte melden Sie sich vorab an, um sich einen Platz zu sichern.



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

SPENDENBINGO IM SENIORENTREFF

Wann: Fr. 04.12.2026
von 13.30–15.00 Uhr
Wo: Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Im Dezember veranstaltet der Seniorentreff Lebenstedt einen besonderen Bingo-Nachmittag. Bitte bringen Sie ein kleines verpacktes Geschenk mit. Die Gewinnerinnen und Gewinner dürfen sich jeweils

ein Geschenk aussuchen und alle Geschenke, die übrigbleiben, werden an die Salzgitter-Tafel e.V. gespendet. Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag mit Spiel, Spaß und einer guten Tat.

Kostenbeitrag **2,- €** für Kaffee und Kuchen.

Bitte melden Sie sich vorab an, um sich einen Platz zu sichern.



Foto: panthermedia/Upptulff

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

WEIHNACHTSLIEDER ZUM MITSINGEN

Wann: Di. 15.12.2026
von 14.00–16.00 Uhr
Wo: Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

In der festlichsten Zeit des Jahres laden wir Sie herzlich ein, mit uns

einen besinnlichen Nachmittag zu verbringen. Hans-Jürgen Kelm bringt sein Akkordeon zum Klingen und gemeinsam singen wir bekannte Weihnachtslieder. Genießen Sie dazu Kaffee, Tee, Glühpunsch und leckeren Kuchen in gemütlicher Runde. Der Teilnahmebeitrag be-

trägt **3,- €**. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen eine wundervolle Adventszeit.

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

UNSERE KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN MIT DER WOHNBAU SALZGITTER UND DER BAUGENOSSENSCHAFT WIEDERAUFBAU EG IM WOWIETREFF

Lesen und lecker

am 12.11.2026, 14.30–15.30 Uhr
Die Veranstaltung bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemütlich zusammensitzen, Kriminalgeschichten und Rätseln zu lesen und gemeinsam einen schönen Nachmittag zu genießen. Beginn ist um 14.30 Uhr im WoWieTreff.

Bingo

19.11.2026, 14.30–16.00 Uhr
Wir laden zum Advents- und Jahresabschlussbingo in den WoWieTreff ein. Alle bringen bitte ein

neuwertiges Geschenk im Wert von ca. **5,- €** mit. Wir kaufen auch noch Geschenke und spenden wie in den letzten Jahren alle nicht gewonnenen Preise der Salzgitter Tafel e.V.

Lebkuchenhaus

23.11.2026, 14.30–16.00 Uhr
Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr wollen wir wieder gemeinsam ein buntes kreativ verziertes Lebkuchenhaus erstellen. Eine leckere Einstimmung auf die Adventszeit.



Die Veranstaltungen finden im WoWieTreff, Lessingstr. 17a in 38226 Salzgitter statt.

Anmeldungen werden unter Tel. 05341 4093524 oder per E-Mail an info@wowietreff.de entgegen-
genommen.

STADTTEILARBEIT

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

Seniorenbüro, Tel.: 05341 839-2208 (SZ-Gebhardshagen, -Üfingen, -Lobmachtersen, -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. Das Gedächtnistraining findet im ev. Gemeindehaus, Goslarsche Str. 38, statt.

Neben einfachen Übungen kommen dabei auch entsprechende Spiele zum Einsatz, so dass die grauen Zellen auf Trab gehalten werden. Auch werden Übungen vermittelt, die ohne besonderes Material zuhause durchgeführt und einfach in den Alltag integ-

riert werden können. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung & Information:

Seniorentreff SZ-Bad

Tel.: 05341 839-2230

Gerrit Jobst (Leitung)

REGELMÄSSIGE TERMINE STADTTEILARBEIT

- Jeden Montag im Monat
14.30–15.30 Uhr
Senioren-gymnastik
St. Petri, Heerte
- Jeden 2. Montag im Monat
15.00–17.00 Uhr
Kaffeenachmittag
Schule am Gutspark, Flachstöckheim (nicht in den Ferien)
- Jeden 3. Montag im Monat
16.00–18.00 Uhr
Spiele-treff
St. Petri, Heerte
- Jeden 3. Dienstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
Ev. Pfarramt, Lobmachtersen
- Jeden 3. Mittwoch im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
DGH Triftweg, Engerode

- Jeden 4. Mittwoch im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
St. Petri, Heerte
- Jeden 2. Donnerstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
Pferdestall, Gebhardshagen



14.00–16.00 Uhr
Spie-lenachmittag
Pferdestall, Gebhardshagen

- Jeden 3. Donnerstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
Heilig Geist, Hallendorf
14.00–16.00 Uhr
Spie-lenachmittag
Pferdestall, Gebhardshagen

- Jeden 4. Donnerstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
Gemeinschaftshaus, Üfingen
- Jeden 3. Freitag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Senioren-frühstück
Gemeindehaus, Beinum

Ansprechpartner:

Seniorenbüro

Tel.: 05341 839-2208

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

Pappeldamm 76 | 38239 Salzgitter

Ansprechpartner: Seniorenbüro, 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

REGELMÄSSIGE TERMINE SENIORENTREFF THIEDE

- Montag 10.00–11.00 Uhr
Senioren-gymnastik
- jeden letzten Montag im Monat
14.00–17.00 Uhr
Skat
- Dienstag 9.30–11.30 Uhr
Offenes Frühstück
- Mittwoch 18.00–20.00 Uhr
Line Dance
- jeden 3. Donnerstag im Monat
(von September bis April)
15.30–18.00 Uhr
Film-Café
- Freitag 9.45–11.15 Uhr
English Conversation

**Öffnungszeiten Büro des
Städtischen Seniorentreffs**
Sprechzeiten und Kartenverkauf:
Di. 9.30–12.00 Uhr und Termine
nach telefonischer Vereinbarung

Ansprechpartner:
Seniorenbüro
Tel.: 05341 839-2208

KOSTENLOSE DUO AUSBILDUNG – EHRENAMTLICHE SENIORENBEGLEITUNG

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Salzgitter sucht ehrenamtliche Seniorenbegleiter. Die kostenlose Ausbildung zum Seniorenbegleiter umfasst 30 qualifizierte Unterrichtsstunden sowie einen praktischen Teil von 20 Stunden Praxiserfahrung. Interessenten können zudem von einem kostenlosen erste Hilfe Kurs profitieren. Ehrenamtliche DUO Seniorenbegleiter bilden ein „DUO“ mit einem älteren Menschen, begleiten diesen im Alltag, wie z. B. beim Einkauf oder verbringen einfach gemeinsame Zeit. Nach Beendigung der Fortbildung werden Sie über den Senioren- und Pflegestützpunkt Salzgitter (Seniorenbüro) vermittelt und begleitet. Ein regelmäßiger Austausch untereinander findet statt. Teilnehmen können alle Interessierten für Seniorenbegleitung – unabhängig

von ihrem Alter oder Vorerfahrungen in der Seniorenbegleitung. Die Schulung wird gemeinsam mit der Ev. Familien-Bildungsstätte, der VHS Salzgitter und der FABI Salzgitter durchgeführt.

Sie haben Interesse? Wir freuen uns auf Sie! Besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen und erfahren Sie mehr über die Veranstaltungstermine oder Ausbildungsinhalte.

Infoveranstaltung 1:

Di., 06.10.2026, 17.00 Uhr

Ort: Seniorentreff Bad
Braunschweiger Str. 137a, SZ-Bad

Infoveranstaltung 2:

Do., 08.10.2026, 17.00 Uhr

Ort: Seniorentreff Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
SZ-Lebenstedt



Ausbildungstermine:

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte,
Kattowitzer Straße 225, 38226 Salzgitter

Mo. 26.10.26	16.00 – 19.15 Uhr	
Di. 27.10.26	15.00 – 17.30 Uhr	Freiwilliger Zusatztermin
Mi. 28.10.26	16.00 – 18.30 Uhr	
Mo. 02.11.26	15.45 – 19.00 Uhr	
Mi. 04.11.26	15.00 – 17.30 Uhr	
Di. 10.11.26	15.30 – 18.45 Uhr	
Mi. 11.11.26	15.30 – 18.00 Uhr	
Fr. 13.11.26	16.00 – 19.00 Uhr	Freiwilliger Zusatztermin
Di. 17.11.26	16.00 – 19.15 Uhr	
Mi. 18.11.26	15.00 – 19.15 Uhr	
Fr. 20.11.26	15.00 – 18.15 Uhr	Freiwilliger Zusatztermin
Mo. 23.11.26	8.30 – 15.00 Uhr	Freiwilliger Zusatztermin
+ 20 Stunden Praktikum		

Kontakt und

Anmeldemöglichkeiten unter:

spn@stadt.salzgitter.de
Tel.: 05341 839-4105
oder 05341 839-4434



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am 12.11. und 10.12.2026

DREI HASELNÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL

ČSSR, DDR, 75 Min., FSK 6 Jahre

Seit dem Tod ihres Vaters lebt Aschenbrödel als Magd auf dem väterlichen Gutshof. Die Stiefmutter und ihre Tochter Dora lassen sie eine Reihe von Hausarbeiten verrichten. Am Hof zählen die Tauben, Pferd Nikolaus, Hund Kasperle, Eule Rosalie und der Knecht Vinzek zu Aschenbrödels Freunden. Letzterer schenkt ihr drei Haselnüsse.

Eines Tages lernt Aschenbrödel im Wald einen jungen Prinzen kennen und verliebt sich in ihn. Die Haselnüsse helfen ihr, das Herz des Prinzen zu erobern.

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

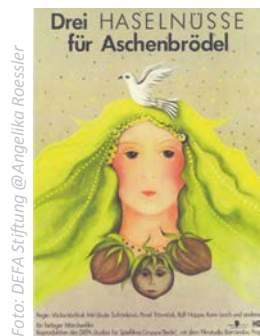


Foto: DEFA Stiftung @Angelika Roessler

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

DIE FUHSE DURCH SALZGITTER HINAUF BIS ZUR QUELLE

Am **14.10.2026** folgen wir dem Fuhse-Fluss von Salzgitter-Reppner bis Salzgitter-Flachstockheim und weiter bis zur Quelle. Mit einem Reisebus machen wir an ausgewählten Stellen Halt und sehen,

wie sehr sich der Flusslauf im Stadtgebiet ändert. Im Anschluss aller Stationen kehren wir in der St.-Lambertus-Kirche in Groß Flöthe ein und genießen Kaffee und Kuchen satt.

Der Kartenpreis beträgt **12,- €** pro Person inkl. Abholung und Rückfahrt an ausgewählten Stationen.

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

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



Foto: Stadt Salzgitter

ROLLATOREN-TRAINING

Am Mittwoch, **28.10.2026**, findet von **14.00–16.00 Uhr** ein Rollatoren-Training im Förderverein der Wasserburg im Pferdestall, Sternbergstr. 7b, 38229 Salzgitter-Gebhardshagen 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.

Kostenbeitrag 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

ERLEBEN SIE DAS WINTERMÄRCHEN IM HARZ

Am Montag, dem **14.12.2026**, laden wir Sie zu einer gemütlichen Busfahrt auf den zauberhaften Weihnachtsmarkt nach Wernigerode ein.

Wenn der Duft von gebrannten Mandeln und heißem Glühwein durch die historischen Gassen zieht, verwandelt sich die Altstadt vor der weltberühmten Kullisse des gotischen Rathauses in eine nostalgische Weihnachtswelt.

Für eine entspannte An- und Abreise bieten wir Ihnen vier bequeme Abhol- und Rückkehrstationen direkt in Ihrer Nähe an

(Salzgitter-Thiede, Salzgitter-Lebenstedt, Salzgitter-Gebhardshagen und Salzgitter-Bad).



Foto: ccvision.de

Vor Ort haben Sie von 14.00–16.30 Uhr ausgiebig Zeit, ganz nach Ihren eigenen Wünschen über den Markt zu schlendern, die festliche Altstadt zu erkunden und die besinnliche Atmosphäre zu genießen.

Kostenbeitrag **5,– €**. 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

„BAUER SUCHT CHRISTKIND“ MIT RALF BAUER & PAT FRITZ

Am **12.12.2026 um 15.00 Uhr** (Einlass ab 14.00 Uhr) machen Ralf Bauer & Pat Fritz einen Halt in der Arche 4, Ev.- luth. Kirchengemeinde Trinitatis, 38259 Salzgitter-Bad

Mal ernst, mal heiter, mal klassisch, mal modern – Weihnachten ist ein Fest der Liebe, des Schenkens, der Freude, der Familie, des Alleinseins, des Glühweins ... all

das und noch vieles mehr aus der Sicht der Literatur, gepaart mit Musik, damit es swingt und nicht so trocken wird. Meist heiter und humorvoll, sodann auch kritisch und zum Nachdenken anregend, aber stets im Sinne Goethes: „Auf dass alles frisch und neu und mit Bedeutung auch gefällig sei“. Die Geschichte von Weihnachten hat viele Dichter und Autoren zu besonderen Zeilen inspiriert, in der Vergangenheit bis heute, aus heiterer und tiefgründiger Sicht.

Der Schauspieler Ralf Bauer trägt viele dieser unterschiedlichen Geschichten vor und paart Sie zusammen mit der Musik von Büh-

nenpartner Pat Fritz zu einer Mixtur die in dieser Weise einzigartig ist.

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



Foto: Ralf Bauer & Pat Fritz

MÄNNER IM RUHESTAND: WENN AUS „MÜSSEN“ PLÖTZLICH „DÜRFEN“ WIRD

Der Eintritt in den Ruhestand ist für viele Männer ein großer Einschnitt. Über Jahrzehnte haben Beruf, Verantwortung und feste Abläufe den Alltag geprägt. Der Weg zur Arbeit, Kolleginnen und Kollegen und klare Aufgaben fallen plötzlich weg. Was zunächst nach Freiheit klingt, kann sich deshalb auch ungewohnt leer anfühlen. Viele Männer freuen sich auf diese neue Lebensphase: Endlich mehr Zeit für Familie, Garten, Reisen, Hobbys oder einfach Ruhe. Gleichzeitig stellt sich oft die Frage:

Was mache ich jetzt mit meiner Zeit?

Denn Arbeit war nicht nur Broterwerb. Sie gab auch Struktur, Anerkennung, Kontakte und das Gefühl, gebraucht zu werden. Ruhestand bedeutet aber nicht Stillstand. Im Gegenteil: Viele Männer entdecken alte Interessen wieder, kümmern sich mehr um Enkelkinder, engagieren sich im Verein, in der Nachbarschaft oder im Stadtteil. Wichtig ist dabei: Niemand muss den Ruhestand „perfekt“ gestalten. Es geht nicht darum, jeden Tag vollzuladen. Aber eine gewisse Struktur, regelmäßige Kontakte und kleine Aufgaben können guttun.

Auch in Salzgitter gibt es Möglichkeiten, unkompliziert mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Die Seniorentreffs in den Stadtteilen bieten verschiedene Angebote an, zum Beispiel gemeinsames Frühstück, Spielrunden oder Bewegungsangebote. Deshalb lohnt sich ein Blick in das jeweilige Programm oder die direkte Nachfrage beim Seniorenbüro der Stadt Salzgitter sowie bei den Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Seniorentreffs.

Männer im Ruhestand bringen viel mit: Lebenserfahrung, berufliches Wissen, handwerkliches Geschick, Verantwortungsbewusstsein und oft auch eine klare Haltung. Dieses Wissen kann für andere wertvoll sein. Ob

als Helfer bei Veranstaltungen, im Sportverein, in einem Treff, als verlässlicher Nachbar oder einfach als jemand, der zuhört und Erfahrung weitergibt: Wer sich einbringt, bleibt Teil der Gemeinschaft.

Dabei geht es nicht darum, wieder „arbeiten“ zu müssen. Es geht darum, sich mit den eigenen Fähigkeiten sinnvoll einzubringen, in dem Maß, das guttut. Manche möchten regelmäßig aktiv sein, andere lieber nur gelegentlich. Beides ist in Ordnung.

Nicht jeder Ruhestand beginnt leicht. Wenn der Beruf wegfällt, werden manche Kontakte weniger. Manche Männer sprechen ungern über Einsamkeit, Unsicherheit oder das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Doch solche Gedanken sind in einer Übergangsphase normal. Oft hilft schon ein erster Schritt: ein Gespräch, ein gemeinsames Frühstück, Skat, Kochen, Tischtennis, ein Spa-

ziergang oder eine andere Aktivität im Stadtteil.

Auch die Rolle in der Familie verändert sich. Als Partner, Vater oder Großvater ist plötzlich mehr Zeit da. Das kann schön sein, aber auch ungewohnt. Der gemeinsame Alltag muss sich manchmal erst neu einspielen. Offenheit, Humor und gegenseitige Rücksicht helfen dabei.

Der Ruhestand ist kein Rückzug. Er ist eine Veränderung. Männer müssen nicht mehr beweisen, dass sie leistungsfähig sind. Sie dürfen neu entscheiden, was ihnen guttut, was sie weitergeben möchten und wo sie gebraucht werden wollen.

Ruhestand heißt nicht, dass nichts mehr kommt. Ruhestand heißt: Es darf anders weitergehen.

*(Seniorenbüro Stadt Salzgitter,
Sebastian Sofke)*

Unsere Zeit im Seniorentreff

Ein Haus der Begegnung, zum Wohlfühlen, zum Verweilen, um Interessen zu teilen.

Wir können Kurse besuchen, um Neues zu lernen oder Altes aufzuwärmen.

Zur Musik wird gesungen und manchmal das Tanzbein geschwungen.

Es ist aber auch ein Ort für Fitness und Sport.

**Der Geist wird gefordert, das Gedächtnis trainiert.
In den Räumen wird gespielt, geredet, gelacht und diskutiert.**

Beim Malen, Stricken und Basteln benötigt man neben Freude und Spaß eine Portion Kreativität – um Neues auszuprobieren ist es nie zu spät ...

Oft gibt es Anlässe für Feiern und Feste und immer kommen viele Gäste.

Für das leibliche Wohl sorgen hilfreiche Geister, die auch die Bewirtung meistern.

In diesem Haus fühlen wir uns geschätzt, als Person respektiert und angenommen, sodass wir gern und oft wiederkommen.

(Beitrag einer Besucherin aus dem Seniorentreff Lebenstedt)



DER HERBST, DER HERBST DER HERBST IST DA: SCHAFFEN SIE GEMÜTLICHKEIT UND WOHLFÜHLMOMENTE

Lieben Sie den Herbst auch so sehr? Es ist doch einfach nur herrlich, wenn die goldenen Blätter im Wind rascheln und tanzen und man sich so richtig schön den Kopf durchpusten lassen kann. Doch je kürzer die Tage werden, desto mehr weicht das goldene Licht dem Novembergrau. Dann zieht dichter Nebel über die Landschaft und der Regen klopft gemütlich an unsere Fenster. In dieser Zeit lässt die Energie manchmal nach. Man fühlt sich müde, und auch die Stimmung kann ein wenig trüber werden. Das ist ganz normal – das Sonnenlicht fehlt halt und der Körper scheint langsam in den Schlafmodus zu schalten. Aber wie schade wäre es, auch diese eher müden Wochen ungenutzt verstreichen zu lassen anstatt es uns im Haus mal richtig gutgehen zu lassen?

Kleine Wohlfühl-Ideen für Wärme und Freude an müden Tagen:

- **Licht und Farbe ins Haus holen:** Eine brennende Kerze oder eine gemütliche Lichterkette zaubern sofort wohlige Wärme in den Raum. Auch eine bunte Kuscheldecke, ein fröhliches

Kissen oder ein paar farbenfrohe Herbstblumen auf dem Tisch vertreiben das Grau im Handumdrehen.

- **Gemütliche Düfte genießen:** Düfte wecken schöne Gefühle und Erinnerungen. Ein heißer Kakao mit einer Prise Zimt oder ein fruchtiger Tee tun der Seele gut. Auch eine Duftlampe mit Orangenöl bringt sofort Gemütlichkeit und Geborgenheit in das Zimmer.
- **„Gemeinsam statt einsam“:** Sie erinnern sich an unser Motto vom Seniorentag 2024? Gerne wiederholen wir unsere Tipps gegen Einsamkeit, denn der November ist eine wunderbare Zeit für Gespräche und Beisammensein. Ein Griff zum Telefon für einen Anruf bei alten Bekannten bewirkt oft schon kleine Wunder. Auch eine gemütliche Runde zum Kaffeetrinken, Spielen oder Handarbeiten in unseren Seniorentreffs wärmt das Herz. Geteilte Zeit ist einfach die beste Medizin!
- **Ein bisschen Tageslicht tanken:** Die helleren Mittagsstunden eignen sich wunderbar für einen kleinen Spaziergang, ganz in Ruhe und warm eingepackt

bringt das den Kreislauf sanft in Schwung. Wer es weniger aktiv mag kann ganz bewusst einen Blick aus dem offenen Fenster wagen – aber auch hier nicht die Jacke vergessen um keinen Zug zu bekommen. Selbst bei Wolken ist das natürliche Licht draußen viel stärker als die Lampen in der Wohnung und tut einfach nur gut.

- **In schönen Erinnerungen schwelgen:** Der November ist die perfekte Zeit, um alte Fotoalben herauszusuchen. Eine kleine Reise in die Vergangenheit und das Betrachten alter Bilder von der Familie oder vergangenen Urlauben wärmt das Herz und zaubert ganz bestimmt ein Lächeln ins Gesicht.

Machen Sie mit!

Was tun Sie am liebsten in dieser Jahreszeit? Haben Sie eine gute Idee oder ein persönliches Wohlfühl-Rezept, das Sie mit anderen teilen möchten? Dann schreiben Sie uns gern per E-Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de – wir freuen uns auf Ihre Geschichten!

*(Senioren- und Pflegestützpunkt
Stadt Salzgitter, Felizitas Ding)*

Rezeptkarte

Marmorkuchen

Speise

Kategorie:

Backen

Portionen:

Für eine Gugelhupfform 25 cm

Vorbereitungszeit:

15 Minuten

Backzeit:

50–60 Minuten

Ofentemperatur:

Umluft 180 °C

Zutaten:

- 300 g Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 3 Eier
- Salz
- 500 g Mehl (Weizenmehl)
- 1 Pck. Backpulver
- 125 ml Milch
- 30 g Backkakao
- 25 g Zucker
- 2 EL Milch

Beschreibung:

Zubereitung:

Zuerst die Butter geschmeidig rühren und nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Eier und Salz hinzugeben. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch unter die Eimasse rühren. Nur so viel Milch verwenden, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. 2/3 des Teiges in eine gefettete Gugelhupfform füllen. Anschließend den Backkakao sieben und mit dem Zucker und der Milch unter den Rest des Teiges rühren, sodass er wieder schwer vom Löffel fällt. Den dunklen Teig auf dem hellen verteilen und mit einer Gabel spiralförmig durch den Teig ziehen, damit das Marmormuster entsteht.

Den Kuchen etwa 50–60 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen den Gugelhupf stürzen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Fotos: Stadt Salzgitter

Quelle Rezeptkarte: Kochrezept-Vorlage 5 | ONLYOFFICE | ONLYOFFICE

Verringerung, Herabsetzung	Hülle, Futteral	trotzdem	Stimmzettelbehälter	Lastenheber	↓	Bundesstaat der USA	↓	süd-amerikanischer Strauch
↓	↓	↓	↓	↓	4			
lateinisch: Erde, Land	→					größere Tanzveranstaltung		edle Blume
sehr reserviert, unzugänglich	→					↓		↓
→	8	3			Wasserlauf, Rinnsal		einen Text entziffern o. vortragen	
verbinden, zusammenführen	Gedichtform mit vierzehn Versen		dt. Dichter (Friedrich)	Atemluftfontäne der Wale	→		↓	
Singvogel	→		↓					
→			1	nordische Währungseinheit		Teilzahlung		kleines marderartiges Raubtier
lodernde Flamme; Gerbrinde		nach Erdöl, Wasser suchen	→	↓		↓	5	↓
→	7				germanische Gottheit	→		
Südslawe		Sieger, Bester	→	2		9		
Fremdwortteil: fern	→				linker Nebenfluss des Neckars	→		6

Konnten Sie das Rätsel lösen? Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-3257 bis zum 31.10.2026 mit. Unter allen Anrufern verlosen wir **2 x 2 Fahrkarten für den Weihnachtsmarkt nach Wernigerode am 14.12.2026** (siehe Seite 19). Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

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



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.salgitter@sovd-nds.de
www.sovd-salgitter.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