

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER



IN SALZGITTER
**ÄLTER
WERDEN**

die Zeitschrift für die
Generation „55 plus“
mit neuem Namen

1. Quartal
2025



Dein Raum zum langen Glück



Salzgitter-
Bad



Salzgitter-
Lebenstedt



Peine

Kundenzentrum Salzgitter-Bad, Windmühlenbergstr. 9-11, 38259 Salzgitter, Tel.: 05341 3006-0
Stadtbüro Salzgitter-Lebenstedt, Tel.: 05341 3006-70 · Stadtbüro Peine, Tel.: 05171 294791-60
www.wohnbau-salzgitter.de

GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS DER STADT SALZGITTER

Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.“ Das sagte eine englische Schriftstellerin, die unter dem Pseudonym George Eliot einmal schrieb. Und ganz in diesem Sinne wünsche ich Ihnen für das gerade gestartete Jahr neben Gesundheit auch, dass Sie sich neue Ziele stecken können und vielleicht einmal das machen, was Sie immer schon tun wollten.

Unsere Seniorenzeitschrift präsentiert sich mit der ersten Ausgabe im Jahr 2025 mit dem neuen Namen **„Unsere Zeit“**.

Nehmen Sie sich Zeit, das Seniorenmagazin zu lesen und vor allem: Nehmen Sie sich die Zeit für neue Erlebnisse und Veranstaltungen, die Ihnen zum Beispiel das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter anbietet. Es sind viele Kurse und Angebote in den drei Seniorentreffs in Salzgitter-Thiede, Salzgitter-Bad und Lebenstedt geplant. Dabei geht es unter anderem um die Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung,

Information, Prävention und auch zahlreiche Spielangebote, Lesungen, Musikabende und das beliebte Bingo warten auf Ihre Teilnahme.

Eine persönliche Empfehlung: Damit Sie sicher durch den Alltag kommen, bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder unsere beliebten Kurse „Fit mit dem Pedelec“, „Fit mit dem Auto“ und das Rollator-Training an.

Freuen können Sie sich auch schon heute auf den diesjährigen Seniorentag, der in Salzgitter-Bad stattfinden wird.

Und falls Sie einmal Beratungsbedarf haben: Das Seniorenbüro und der Pflegestützpunkt halten ein umfangreiches Angebot rund um alle Themen des Alltages für Sie bereit und helfen bei Ihren Anliegen.

Seien Sie gespannt auf die erste informative und unterhaltsame Ausgabe des neuen Seniorenmagazins! Viel Spaß beim Lesen!



Ich wünsche Ihnen, frei nach George Eliot, ein glückliches neues Jahr 2025, in dem Sie ganz neue Seiten an sich entdecken. Das Team des Seniorenbüros freut sich auf Sie!

Ihr

Frank Klingebiel

Frank Klingebiel
Oberbürgermeister



AMBULANTER
KRANKENPFLEGEDIENST

STRUNKGbR

Ambulanter Krankenpflegedienst Strunk GbR

Weil es zu Hause am schönsten ist

Für eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung

Zugelassen für alle Kassen/ Pflegeversicherung

Ambulanter Krankenpflegedienst Strunk GbR

Larissa Schmidt

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

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime

Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“

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



Weitere Infos:
Senioren & Pflege



Senioren & Pflege

Telefon (0531) 39 08 - 0 | www.awo-bs.de

Zwei Fachgeschäfte
unter einem Dach ...



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

SANITÄTSHAUS
Christoph GmbH



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



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



INHALT

Grußwort des Oberbürgermeisters 3
 Impressum 5

INFORMATIVES 6

Unsere Seniorenzeitung –
 Der neue Name ist entschieden 6
 Tipps für die kalte Jahreszeit 7
 Was mir mein Enkel erklärt 8
 Urlaub auf Schienen:
 Drei schöne Zugstrecken in Europa 9
 Krankenhausaufenthalt – was ist zu beachten? . 10
 Zuständigkeiten des
 Senioren- und Pflegestützpunktes 10

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 11

Salzgitter-Thiede/Steterburg 11
 Salzgitter-Bad 12
 Salzgitter-Lebenstedt 13
 Stadtteilarbeit 16

AUS DEM EHRENAMT 17

Salzgitter-Briefe für ehrenamtlich engagierte
 Seniorinnen und Senioren 17
 Ich bin heute aber wieder zerstreut 18
 Kurz vorgestellt: Alina Piecach 18

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 18

BEITRÄGE UNSERER LESER 19

UNTERHALTUNG 20

Sternenweisheiten 20
 Silberrätsel 22



Code scannen
online blättern

Das FlipBook zur Broschüre:
 » interaktiv » mobil » aktuell

Folgen Sie uns auf

anCos
 Verlag und Werbeagentur

IMPRESSUM

Herausgeber
anCos
 Verlag und Werbeagentur

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

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

© 2025 anCos Verlag GmbH
 Auflage Januar – März 2025

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

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:

UNSERE SENIORENZEITUNG – DER NEUE NAME IST ENTSCIEDEN

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude und einem Hauch von Aufregung präsentieren wir Ihnen zum **20-jährigen Jubiläum der Seniorenzeitung „Älter Werden“** die angekündigte neue Namensgebung. In den letzten Monaten haben wir intensiv darüber nachgedacht, wie wir unser geliebtes Magazin noch besser auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Leserinnen und Leser abstimmen können. Der neue Name sollte nicht nur ein frischer Anstrich, sondern auch ein Symbol für den Wandel und die Weiterentwicklung sein, die wir anstreben.

Unsere Zeitung soll auch ein Ort des Austauschs werden, der Information und der Inspiration. Sie soll ein Spiegelbild Ihrer Interessen und Ihrer Erfahrungen sein. Der neue Name verkörpert daher unsere Vision, eine lebendige und ansprechende Plattform zu schaffen, welche die Vielfalt und den Reichtum des Lebens im Alter feiert. Wir möchten, dass Sie sich in unseren Seiten wiederfinden und dass unsere Inhalte Sie ansprechen und bereichern, denn es ist Ihre Zeit.

Nach einer spannenden und kreativen Phase der Namenssuche freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass der neue Name und damit auch der Gewinner des Wettbewerbs zur neuen Namensgebung unserer Zeitung feststeht! Die Entscheidung fiel der Jury, bestehend aus Mitgliedern des Seniorenbeirats und Mitarbeitenden des Seniorenbüros nicht leicht. Zahlreiche kreative Vorschläge wurden eingereicht, und die Auswahl war viel-



fältig. Von modernen Begriffen bis hin zu nostalgischen Anklängen – jeder Vorschlag hatte seinen eigenen Charme. Doch letztendlich war es die klare Botschaft und die Identifikation mit der Gemeinschaft, welche dann „Unsere Zeit“ zum Sieger machte:

Ganz herzlich möchten wir Herrn Hans-Joachim Braun aus Salzgitter-Bad gratulieren. Der 68-jährige ist unserem Aufruf aus der letzten Ausgabe der Zeitung gefolgt. „Unsere Zeit“ lautete sein Vorschlag, welcher nun den Titel geholt hat. Für ihn verdeutlichte der Titel zum einen, dass die heutige Zeit immer schneller und schneller zu vergehen schein, und zum anderen empfinde er es als wichtig sich gerade im Alter endlich die Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens zu nehmen, für die bisher vielleicht eben keine Zeit gewesen sei.

Mit einem Blumenstrauß und vier Freikarten seiner Wahl aus dem Veranstaltungsbereich unserer

„Unsere Zeit – Das Seniorenmagazin für Salzgitter“

Mit dieser Namensänderung möchten wir auch einen Neuanfang symbolisieren. Wir sind bestrebt, Ihnen nicht nur aktuelle Themen und interessante Berichte zu bieten, sondern auch Raum für Ihre eigenen Geschichten und Perspektiven. Ihre Stimmen sind uns wichtig und wir laden Sie auch weiter ein, aktiv an der Gestaltung unserer Zeitung teilzunehmen. Wir hoffen, dass der neue Name Ihnen gefällt und dass er Ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinschaft vermittelt. Lassen Sie uns gemeinsam in eine spannende Zukunft blicken, in der wir weiterhin miteinander lernen, lachen und uns gegenseitig unterstützen.

Herzliche Grüße,
Ihr Seniorenbüro des Fachdienstes
Soziales und Senioren (fd/ki)



Seniorentreffs bedanken wir uns bei Herrn Braun und wünschen viel Freude mit dem verdienten Preis.

(Alina Piecach – Mitarbeiterin des Seniorenbüros und Pflegestützpunktes der Stadt Salzgitter)

TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Wie kann man Senioren am besten helfen, sich für den Winter zu wappnen? Wenn die Temperaturen fallen und das kalte Wetter einsetzt, ist es dann die einzige Lösung, ältere Menschen die ganze Zeit zu Hause zu lassen, um jahreszeitlich bedingte Krankheiten abzuwehren? Kleidung, Gripeschutzimpfung, Ausgehen zu den strategisch besten Tageszeiten und kontrollierte Raumtemperaturen: Ein Plan für Senioren, wie sie sich am besten für den Winter wappnen.

Raumtemperatur und korrekte Luftfeuchtigkeit

„Die ideale Raumtemperatur im Winter beträgt ungefähr 21 Grad. Sie sollte grundsätzlich nicht unter 19 Grad liegen, sonst sind die Wohnräume zu kalt. Hinsichtlich der Luftfeuchtigkeit empfehlen wir einen Wert zwischen 40 % und 60 %. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit führt zu Schimmelbildung in Haus oder Wohnung.“

Diesbezüglich ist es wichtig, die Räume auch in der kalten und feuchten Jahreszeit regelmäßig zu lüften. Alle zwei bis drei Stunden sollte gelüftet werden, um zu verhindern, dass sich abgestandene Luft in den Wohnräumen staut.

„Wenn das Haus oder die Wohnung immer verschlossen bleibt, kann dies zu übermäßiger Feuchtigkeit, Schimmel und mangelnder Luftzirkulation führen. Wenn ältere Menschen im Haus sind, die es stören könnte, wenn die Fenster weit geöffnet sind, sollte nur schrittweise ein Raum nach dem anderen gelüftet werden. Wer einen Kamin im Haus hat, sollte daran denken, dass man sich nie vor einem brennenden Kamin aufhalten sollte: Manche alten Kamine können offen

sein und schon eine kleine Flamme reicht aus, um einen Haushaltsunfall zu verursachen.“

Passende Kleidung

„Bis vor kurzem wurde älteren Menschen empfohlen, im Winter Kleidung aus natürlichen Stoffen wie Wolle zu tragen. Mit den modernen technischen Materialien ist es jedoch möglich, leichtere Kleidung zu tragen, die trotzdem eine korrekte Körpertemperatur aufrecht erhält.“



Wenn ältere Menschen im Winter nach draußen gehen, sollten sie in jedem Fall der Jahreszeit entsprechende Kleidung tragen, also neben einer dicken Jacke auch eine Mütze und Handschuhe, um das Auftreten von Frostbeulen zu vermeiden und nicht zu riskieren, dass sich beispielsweise eventuelles Rheuma verschlimmert. Es ist wichtig, dass die Kleidung funktional ist, aber auch die Persönlichkeit berücksichtigt, damit sich die Person wohl fühlt. Es ist sinnvoll, im Kleiderschrank nur die Kleidung der aktuellen Jahreszeit zu lassen, um nicht zu riskieren, dass der- oder diejenige leichte Kleidung anzieht, wenn es kalt ist. Funktionell ist Kleidung mit Klettverschlüssen und langen Reißverschlüssen, Röcke oder Hosen mit elastischem Bund, BHs mit Frontverschlüssen und bequeme Kleidung

generell. Zu vermeiden dagegen sind Schuhe mit Schnürsenkeln, Kleidung mit Haken und Schnallen, Knöpfen, zu kurzen Reißverschlüssen und natürlich zu enge Kleidung.

Tageszeit und Temperatur für den Aufenthalt im Freien

Ein täglicher Spaziergang, wann immer möglich, wirkt sich positiv auf die Stimmung gerade älterer Menschen aus und trägt zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei. Im Winter sollte auf den richtigen Zeitpunkt zum Hinausgehen geachtet werden, insbesondere um zu kalte Temperaturen zu vermeiden. Die beste Zeit für Senioren, die auch im Winter ihren täglichen Spaziergang beibehalten wollen, ist von 10.00 Uhr morgens bis maximal 16.00 Uhr nachmittags. Zu einer späteren Uhrzeit sinkt die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit steigt an.

Wann sollten Senioren dagegen nicht hinausgehen?

„Es ist am besten, Regentage zu vermeiden, um nicht das Risiko von Stürzen einzugehen. Wenn die Temperaturen auch in den wärmsten Stunden des Tages unter Null bleiben, ist es für ältere Menschen nicht empfehlenswert, nach draußen zu gehen: Es kann Eis auf den Straßen geben, was die größte Sturzgefahr darstellt.“

Gripeschutzimpfung als Unterstützung

Die Gripeschutzimpfung vor dem Winter kann für Senioren eine wertvolle Hilfe sein. Ab einem Alter von 65 Jahren sollte grundsätzlich eine Impfung erfolgen, da sie vor schwerem Verlauf der Grippe schützen kann.

(Seniorenbüro Salzgitter)



WAS MIR MEIN ENKEL ERKLÄRT

Es gibt sie wohl für uns alle, ob groß oder klein, jung oder alt: Neue Dinge, die wir hören und dann denken: „**Was ist denn das?**“

Besonders in der heutigen immer rasanter werdenden Welt, in der oft nur ein Wimpernschlag zwischen neuen Trends zu liegen scheint, fällt es nicht immer ganz leicht, am Ball zu bleiben. Da soll diese neue Rubrik ein wenig Abhilfe schaffen und vermeintlich moderne oder manchmal auch unverständliche Phänomene und Trends erklären. Nicht selten sind es gerade die jungen Menschen, die diese Neuerungen ins Leben rufen und da denkt man sich doch: „Warum erklärt mir mein Enkel das nicht einfach?“ In dieser neuen Rubrik möchten wir den Auftakt starten mit einem Begriff, der geradezu prädestiniert erscheint für unsere erste Ausgabe des Jahres 2025:

VEGANUARY

Im ersten Moment liest sich dieses englische Wort doch etwas seltsam, doch bei genauerem Hinsehen erkennt man, dass es sich hierbei um ein sogenanntes Schachtelwort handelt. Die Begriffe „Vegan“ und „January“ (englisch für den Monat Januar) vereinen sich zum sogenannten Ve-

ganuary. Der erste Monat des Jahres soll also dazu genutzt werden, sich mit einer gesundheitsförderlichen veganen Ernährungsweise auseinanderzusetzen und für einen Monat mal auf Konsum von tierischen Lebensmitteln zu verzichten.

Hierzu zählen neben Fleisch und Fisch auch Eier, Milchprodukte und sogar Honig. Doch der Veganuary muss nicht nur in der Küche stattfinden. Es wird auch auf die Verwendung von z. B. tierversuchs- und tierproduktfreien Kosmetika oder Kleidungsstücken gesetzt.

Und warum das Ganze?

Hinter dem seltsam klingenden Schachtelwort steckt eine gemeinnützige Organisation, welche Menschen dazu ermutigen möchte, einen veganen Lebensstil umzusetzen. Sie möchten damit die Umwelt schützen und das Wohl von Tieren verbessern. Mittlerweile versteht man unter dem Begriff Veganuary aber auch einfach die Bereitschaft des Ausprobierens von veganer Ernährung im Monat Januar, ohne dabei dieser Organisation anzugehören. Eine vegane, aber auch schon eine vegetarische Ernährungsweise soll die Gesundheit stärken können, insbesondere bei entzündlichen Erkrankungen, onkologischer Affinität, Diabetes oder z. B. Nierenschwäche.



Foto: panthermedia/anton Matyukha

Dabei muss es kein radikaler Verzicht sein. Schon hin und wieder mal ausschließlich auf pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen, kann laut namenhafter Studien aus den vergangenen Jahren scheinbar Beschwerden lindern. Der Start ins neue Jahr könnte doch eine gute Gelegenheit sein, einfach mal etwas Neues auszuprobieren. Und das ohne Druck, welcher häufig durch zu strenge Vorsätze entstehen kann.

Seniorenbüro Salzgitter,
Alina Piecach

(Im Vorfeld einer grundlegenden Ernährungsumstellung sollten mögliche bestehende Nährstoffmängel oder Unverträglichkeiten ärztlich abgeklärt werden).

Wir haben passend dazu eine Empfehlung

Für diejenigen, die direkt starten möchten und ein veganes Rezept ausprobieren wollen, haben wir eine Rezeptempfehlung aus dem offiziellen Kochbuch von Veganuary.

FENCHELSALAT MIT ROTEN BETEN UND WILDREIS

Dieser Reissalat kombiniert die Aromen von Orange, Dill, Kapern und süßem Ahornsirup. Er ist eine ganz besondere Beilage – zum Beispiel zum Grillen – kann aber auch fantastisch auf einem Bett aus grünem Salat gegessen werden. Falls Sie keine Fans von Wildreis sind, ersetzen Sie ihn einfach durch Ihre liebste Reissorte.

Für zwei Personen als Hauptgericht oder für vier Personen als Beilage

Zutaten für den Salat:

- 3 Rote Beten, geschält und in Spalten geschnitten
- Olivenöl

- 2 Fenchelknollen, die harten, äußeren Blätter entfernt, in Spalten geschnitten
- 1 EL Balsamico-Essig
- 150 g Wildreis
- 1 Orange, geschält und filetiert
- Saft von 1 Orange

- 3 EL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

- 100 g Sojajoghurt
- Saft von 1/2 Orange
- 1 EL Kapern
- 1 EL frisch gehackter Dill

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen
2. Die Rote-Bete-Stücke in einem Bräter verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Fenchel in einen separaten Bräter geben und mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln. Mischen und ebenfalls würzen.
4. Rote Bete und Fenchel in den Backofen schieben und 40 Minuten backen; nach der Hälfte der Zeit umrühren oder wenden.
5. In der Zwischenzeit den Wildreis nach Packungsanweisung garen (normalerweise etwa 30 Min.).
6. Vom Herd nehmen, abgießen und abkühlen lassen.
7. Für das Dressing alle Zutaten verrühren, salzen und pfeffern und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
8. Das gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit dem Wildreis und den Orangenfilets mischen.
9. Orangensaft und Ahornsirup in einer kleinen Schüssel verrühren. Über den Salat gießen und gründlich vermengen.
10. Zum Schluss das Joghurt-Dressing darüberträufeln oder separat dazu reichen.



Foto: DK Verlag, Lizzie Mayson

URLAUB AUF SCHIENEN: DREI SCHÖNE ZUGSTRECKEN IN EUROPA

Eisenbahn fahren ist etwas für Romantiker. Traumhafte Zugstrecken gibt es in der Schweiz, in Schottland und Norwegen. Bezaubernde und oft unberührte Landschaften auf Schienen entdecken – Zugreisen sind etwas Besonderes! Hier sind drei Strecken und Anregungen für Entdecker:

Der Glacier-Express in der Schweiz



Schweizer Glacier Express
© W&B/Michelle Günther

Fast acht Stunden braucht die Schmalspurbahn für ihre relativ kurze Strecke von knapp 300 Kilometern. Perfekt, um bei einem vornehmen Gänge-Menü den Blick in aller Ruhe über schneebedeckte Alpengipfel und lila gesprenkelte Blumenwiesen schweifen zu lassen. *Schönes Extra:* durchs Panoramafenster in die Rheinschlucht sehen.

Die West Highland Line in Schottland



West Highlandline
© W&B/Michelle Günther

Die Kulisse dieser Bahnstrecke kennen nicht nur Globetrotter. Denn der Weg führt über das Glenfinnan-Viadukt, das viele aus dem Film „Harry Potter“ kennen dürften. Wer will, bekommt im „Hogwarts Express“ Cheddar-Sandwiches und Scones serviert. *Schönes Extra:* rechter Hand der wolkenumgebene Ben Nevis, Großbritanniens höchster Berg.

Bergenbahn in Norwegen



Bergenbahn Norwegen
© W&B/Michelle Günther

Mit der Bergenbahn kann man auch nachts fahren. Dann jedoch verpasst man das Grün und vor allem das viele Blau, das die Zugstrecke umgibt. Seen, Flüsse, Fjorde und Wasserfälle lässt die höchstgelegene Bahn Nordeuropas auf ihrem Weg hinter sich. Kein Wunder, dass man die Gegend um die Station Finse auch als Mini-Antarktis bezeichnet: Mit etwas Glück entdeckt man hier im Vorbeifahren auch mal einen weißen Polarfuchs oder eine Rentierherde. *Schönes Extra:* der Kontrast zwischen schneebedeckten Felslandschaften und gelegentlichem Sonnenschein

(Quelle: Seniorenratgeber Laura Patz)

KRANKENHAUSAUFENTHALT – WAS IST ZU BEACHTEN?

Ein Krankenhausaufenthalt kommt nicht immer unerwartet. Oft stehen geplante Operationen an.

Damit Sie Ihren Krankenhausaufenthalt leichter planen können, haben wir Ihnen diese Checkliste zusammengestellt.

Für die Aufnahme:

- Krankenversicherungskarte
- ggf. Klinikcard Ihrer Privatversicherung
- ggf. eine schriftliche Kostenzusage Ihrer Privatversicherung
- ggf. ein Nachweis über Ihre Beihilfeberechtigung (letzter Beihilfebescheid)
- Krankenseinweisung Ihres Arztes
- Alle relevanten medizinische Befunde (für Ärzte und Pflegekräfte)
- Röntgen-, CT-Aufnahmen
- Unterlagen der Sozialstation bei bestehender ambulanter Pflege
- Herz-Pass, Herzschrittmacher-Ausweis
- Impfausweis
- Medikationsplan
- Marcumar-Pass bzw. Antikoagulations-Pass

- Allergie-, Röntgen-, Diabetiker-, Prothesen-Pass

Persönliche Hilfsmittel:

- Hörgerät
- Brille/Kontaktlinsen
- Stützstrümpfe
- Gehstock oder andere Gehhilfen (Gehrollator, Gehstützen)
- Rollstuhl
- Prothesen
- Mieder oder Bandagen

Körperpflege und Hygiene:

- Seife, Duschgel
- Zahnbürste, -pasta, -becher, Mundwasser
- Zahnprothese, Prothesenbecher, Reinigungsmittel
- Föhn, Shampoo, Kamm, Haarbürste
- Nagelschere, -feile
- individuelle Pflegemittel
- Hygieneartikel
- Handtücher/Waschlappen

Kleidung:

- Schlafanzüge, Nachthemden
- Bademantel oder bequeme Hauskleidung
- Hausschuhe, Schuhlöffel

- Strümpfe
- Unterwäsche
- Kleidung für die Entlassung

Sonstiges:

- Wecker/Uhr
- Schreibutensilien,
- Adress- und Telefonliste
- evtl. Bücher, Zeitschriften
- Ladegeräte für Handy/Tablet

Bitte klären Sie vor Ihrem Krankenhausaufenthalt auch:

- Wer leert den Briefkasten und kümmert sich um Pflanzen und ggf. Haustiere?
- Vergessen Sie bitte nicht, ggf. Post oder Zeitungen weiterzuleiten.

Bitte zu Hause lassen:

- Wertgegenstände und größere Geldbeträge sollten Sie nicht mitbringen. Für den Verlust von Wertsachen wird in Kliniken häufig keine Haftung übernommen.
- Fernseher/Radio

(Seniorenbüro Salzgitter)

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

Geschäftsführung des Seniorenbeirates und Teamleitung

Seniorenbüro im Fachdienst Soziales und Senioren

Frau Ding Tel.: 05341 839-3959 (Zi. 722)

Seniorentreff

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

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

Salzgitter-Thiede: Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033

Pflegestützpunkt

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

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

Rentenberatung

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

Koordinierungsstelle „Ehrenamt“

Frau Pantsch Tel.: 05341 839-4105

Seniorenbüro Veranstaltungen – Redaktion

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

Seniorenberatung

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

Wohnberatung

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

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

Frau Hartung Tel.: 0151 16728871 o. 05341 2449033

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

Pappeldamm 76 | 38239 Salzgitter

Ansprechpartnerin: Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033, Mobil: 0151 16728871

Sprechzeiten: Mo. 12.00–16.00 Uhr (außer 1. Mo. im Monat), Di. und Mi. 11.30–16.00 Uhr, Fr. 09.30–15.00 Uhr

EINLADUNG ZUM TANZCAFÉ FÜR SENIOREN AM VALENTINSTAG

Am **14.02.2025** lädt der Seniorentreff Salzgitter-Thiede herzlich alle tanzfreudigen Seniorinnen und Senioren zu einem besonderen Nachmittag ein! Passend zum Valentinstag können Sie in gemütlicher Atmosphäre das Tanzbein schwingen und dabei Kaffee und frisch gebackenen Kuchen genießen.

Für die musikalische Begleitung sorgt Uwe Waikinat, der mit seinem vielsei-



tigen Repertoire den Nachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis macht. Die Veranstaltung ist eine wunderbare Gelegenheit, einen geselligen Nachmittag zu verbringen, alte Freunde wiederzusehen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Datum: 14.02.2025
Uhrzeit: 15.00–18.00 Uhr
Kosten: 3,- Euro

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen den Valentinstag in bester Gesellschaft zu feiern und gemeinsam eine schwungvolle Zeit zu verbringen!



SPIELENACHMITTAG

Ab Januar 2025 startet im Seniorentreff Salzgitter-Thiede ein neues Angebot. **Jeden 1. Freitag im Monat** lädt der Seniorentreff-Thiede, Pappeldamm 76 herzlich zu einem gemütlichen Spielnachmittag ein. Im Haus der Generationen wird ab **14.00 Uhr** die Möglichkeit geboten, verschiedene Karten- und Brettspiele in geselliger Runde auszuprobieren. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Gemeinschaft und Freude am Spiel. Egal ob alt bekannte Brett- und Kartenspiele, wie Rommé, Schach oder Monopoly – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Auch für diejenigen, die neue Spiele kennenlernen möchten, gibt es Gelegenheit, sich unter Anleitung mit neuen Regeln vertraut zu machen. Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt. Der Unkostenbeitrag beträgt **3,- Euro** und kann vor Ort gezahlt werden.

Termine im ersten Quartal:
03.01., 07.02. und 07.03.2025

Nähere Informationen erhalten Sie im Seniorentreff im „Haus für Generationen“ bei Frau Hartung unter Tel.: 05341 2449033.

SPAZIERGANG MIT ANSCHLIESSENDEM GRÜNKOHLESSEN IM SENIORENTREFF THIEDE

Am **10.01.2025** lädt der Seniorentreff Thiede alle Seniorinnen und Senioren herzlich zu einem geselligen Nachmittag ein. Die Veranstaltung beginnt mit einem gemeinsamen Spaziergang durch die schöne Umgebung, bei dem die frische Luft und gute Gespräche im Vordergrund stehen.

Anschließend erwartet die Teilnehmenden ein leckeres Grünkohlessen, das mit viel Liebe frisch und selbst zubereitet wurde. Für eine extra Portion Spaß und Unterhaltung sorgt ein kleines Quiz, bei dem die Gäste ihr Wissen testen und kleine Preise gewinnen können.

Veranstaltungsdetails:

Datum: 10.01.2025
Uhrzeit: Spaziergang ab **11.00 Uhr**
anschließend Grünkohlessen
Ort: Seniorentreff Thiede
Teilnahmegebühr: 10,- Euro

SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter

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

UPCYCLING: DIE DOSEN-BIENE

„Honig wohnt in jeder Blume, Freude an jedem Orte, man muss nur, wie die Biene, sie zu finden wissen.“, so sagte einst Heinrich von Kleist. Was liegt da nun näher, als ein wenig Freude in den tristen Alltag zu bringen und in geselliger Runde eine Biene mit einem verschmitzten Lächeln aus einer Konservendose zu basteln und sich damit den Frühling ein wenig zu verschönern? Wir laden daher am **17.03.2025** um **14.30 Uhr** zum gemeinsamen Dosen-Bienen-Basteln in den Seniorentreff Salzgitter-Bad ein. Für das Basteln werden wir insgesamt zwei Termine benötigen, da die Farbaufträge im-

mer ein wenig Zeit zum Trocknen brauchen. Daher treffen wir uns erneut am **24.03.2025** wieder um **14.30 Uhr** und beenden die Bienenbastelei.

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

Eine Anmeldung vorab ist im Seniorentreff Salzgitter-Bad möglich. Ansprechpartner ist Herr Jobst, Tel.: 05341 8392230.



Foto: Gerrit Jobst

WARUM DAS FOTOGRAFIEREN EIN TOLLES HOBBY IST

Die Fotografie kann Hobby, Leidenschaft und Kunst sein und ist heutzutage einfacher denn je. Mit dem Smartphone (Handy) hat man mittlerweile immer eine passable Kamera dabei, mit der man schöne Momente in einem Foto festhalten oder den einen oder anderen schönen Ort, den man nicht immer besuchen kann, in

einem Bild für sich verewigen kann. Solche Fotos bleiben gestochen scharf und helfen einem, eventuell verblassende Erinnerungen aufzufrischen. Bei den beiden Workshops zum Thema „Bessere Fotos mit dem Smartphone“ haben wir letztes Jahr einige hilfreiche Tipps gegeben, um unter Beachtung einiger einfacher Kniffe schönere Bilder zu machen.

Dieses Jahr wollen wir etwas aktiver werden und gemeinsam auf die Jagd nach schönen Motiven und interessanten Orten gehen und diese mit dem einen oder anderen Foto würdigen. Lassen Sie uns gemeinsam einfache bildgestalterische Regeln ausprobieren, mit Perspektiven spielen und uns unter anderem dem Thema Landschaftsfotografie widmen. Vielleicht

gehen wir zusammen sogar das eine oder andere Projekt an, wie zum Beispiel einen Fotokalender.

Zu einem ersten Treffen fotografieinteressierter Seniorinnen und Senioren laden wir am **29.01.2025** um **10.00 Uhr** in den städtischen Seniorentreff Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus aus. Lassen Sie uns gemeinsam das Hobby der Fotografie erkunden, Erfahrungen sammeln und uns ausprobieren. Für Ausflüge steht ein VW-Bus zur Verfügung, mit dem wir auch mal Locations außerhalb Salzgitters anfahren wollen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine Anmeldung im Seniorentreff Salzgitter Bad bei Herrn Jobst, Tel.: 05341 8392230, wird gebeten.



Foto: Gerrit Jobst

WIR KOCHEN DAS MAL!

In den letzten Monaten haben wir im Rahmen der dienstäglichen Backgruppe das eine oder andere Mal gekocht und dabei viel Spaß und Freude gehabt. Daher wollen wir in diesem Jahr öfter zusammen kochen und das Essen gemeinsam genießen.

An Anregungen mangelt es nicht, ist das Internet doch voll von Rezepten, die schnell und preiswert zu kochen sind. Lassen Sie uns zusammen diese



Foto: Panthermedia

Rezepte ausprobieren. Daher laden wir ein an jedem **vierten Donnerstag im Monat** zu „Wir kochen das mal!“.

um **10.00 Uhr** in den Seniorentreff Salzgitter-Bad ein.

Eine Anmeldung zur Planung des Einkaufs ist erforderlich, die Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Nähere Informationen erhalten Sie im Seniorentreff Salzgitter-Bad bei Herrn Jobst – entweder persönlich oder telefonisch unter der Rufnummer 05341 8392230.

Foto: Stadt-Salzgitter



SENIORENTREFF

SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

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

NEUES VOM SINGKREIS „IMMER WIEDER SCHÖNE LIEDER“

Im November feierte der Singkreis „Immer wieder schöne Lieder“ bereits seinen 1. Geburtstag im Lebenstedter Seniorentreff.

Gemeinsam blicken wir auf ein Jahr voller schöner Musikstunden zurück. Dabei hat nicht nur die Anzahl der Sängerinnen und Sänger stetig zugenommen, sondern sich auch das Repertoire von anfänglich acht Liedern inzwischen vervierfacht.

Den musikalischen Schwerpunkt bilden melodische Volkslieder, die von bekannten Schlagern aus früherer Zeit sowie einigen Kirchenliedern ergänzt und mit der Gitarre begleitet werden.

Das monatliche Angebot folgt dem Motto: „Singen kann jeder, der sprechen kann“ – somit stehen die Freude am gemeinsamen Liedersingen und



Foto: Uwe Oelschlägel

(V. l. n. r.) Peter Hofmann, Jürgen Wüste, Marion Weichler-Oelschlägel

nicht die chorale Perfektion im Vordergrund.

Zusätzlich begleitet und unterstützt der Singkreis musikalisch Veranstaltungen des Seniorentreffs wie das sommerliche Grillfest und das Weihnachtssingen.

Interessierte Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

Treffzeitpunkt:
jeden 2. Freitag im Monat von 10.00–12.00 Uhr
im Seniorentreff Lebenstedt

Singkreis-Leiterin:
Marion Weichler-Oelschlägel

KURZ VORGESTELLT

Hallo liebe Leserinnen und Leser, vielleicht hatten sie schon die Gelegenheit mich persönlich kennenzulernen. Falls nicht, möchte ich mich auf diesem Wege kurz vorstellen. Ich heiße Alexander Bensemman und absolviere seit dem 01.09.2024 mein Berufsanererkennungsjahr zur Erlangung der staatlichen Anerkennung als Sozialarbeiter (B.A.) im Seniorentreff Salzgitter Lebenstedt unter der Anleitung meiner Kollegin Heike Brandt.

Während diverser Praktika innerhalb meines Studiums der Sozialen Arbeit hatte ich schon die Möglichkeit, erste Einblicke in die Arbeit mit älteren Menschen zu erhalten. Dies möchte ich nun weiter vertiefen, um neue Eindrücke, Sichtweisen und Erfahrungen gewinnen zu können.

Ich freue mich auf ein interessantes und abwechslungsreiches Berufspraktikum.



MITMACHEN, MUSIK & MEHR AM MORGEN

Neujahrs-Mitmachfrühstück

Wann: Dienstag, **14.01.2025**
von **10.00–12.00 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Gestalten Sie mit uns einen besonderen Start ins neue Jahr! Jeder Gast ist herzlich eingeladen, die Morgenstunden mit einem eigenen Beitrag zu bereichern. Ob Sie ein Gedicht vorlesen, ein Lied spielen, eine Anekdote erzählen oder ein anderes Talent einbringen – lassen Sie uns gemeinsam den Morgen bunt und lebendig gestalten. Ihr Beitrag, ganz gleich ob groß oder klein, macht unser Frühstück zu etwas ganz Besonderem! Bitte melden Sie sich an und teilen Sie uns mit, womit Sie sich beteiligen möchten. Für diejenigen, die einen Beitrag mitbringen, ist das Frühstück kostenfrei. Wer nur zum Genießen vorbeikommt, zahlt einen Unkostenbeitrag von **4,- Euro**. Durch das Programm führt Hans-Jürgen Kelm.

Weitere Informationen:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Die Wohnbau im Seniorentreff

AKTIV-VORTRAG: ALLTAGSHELPER

Wann: Donnerstag, **23.01.2025**
von **14.00–15.30 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Anfassen, ausprobieren, mitmachen: Beim Aktiv-Vortrag der Wohnbau Salzgitter dreht sich alles um „Alltagshelfer“. Es werden sowohl käufliche Hilfsmittel wie Flaschenöffner, Anziehhilfen und Fensteröffner präsentiert. Zudem wird gezeigt, wie alltägliche Gegenstände, etwa ein Tennisball zum besseren Halten von Stiften oder ein Zollstock fürs

Kartenspielen, den Alltag im Alter erleichtern können.

Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldungen nehmen Petra Stürmer unter 05341 3006-77 und Heike Brandt unter 05341 14611 entgegen.

Weitere Informationen:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



DER PFLEGESTÜTZPUNKT DES FACHDIENSTES SOZIALES UND SENIOREN STELLT SEINE ARBEIT UND SCHWERPUNKTE VOR

Wann: Dienstag, **11.02.2024**
von **10.00–11.30 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Wir laden Sie herzlich ein, den Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter kennenzulernen – Ihre zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege.

Eine unserer beiden erfahrenen Kolleginnen wird Ihnen diesen wichtigen Service vorstellen.

Der Pflegestützpunkt ist eine neutrale und unabhängige Beratungsstelle im Rathaus in Lebenstedt, die von den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen sowie der Stadt Salzgitter finanziert und von der Stadt betrieben wird. Hier erhalten Sie umfassenden



INFORMATION . BERATUNG . BEGLEITUNG



Mit Zustimmung des Landes Niedersachsen

de Informationen und Unterstützung in allen Angelegenheiten der Pflege. Kommen Sie gerne vorbei und erfahren Sie, wie der Pflegestützpunkt Ihnen und Ihren Angehörigen helfen kann! Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich aus erster Hand zu informieren.

WII SPORTS-SPIELE-NACHMITTAG

Wann: Donnerstag, **06.02.2025**
von **14.00–16.00 Uhr**

Wo: Seniorentreff SZ-Lebenstedt
im Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Ein Nachmittag voller Spiel, Bewegung und Spaß erwartet Sie mit Wii Sports auf einem großen Smartboard! Mit einfachen Bewegungen und einer leicht zu bedienenden Fernbedienung können Sie Sportarten wie Bowling, Tennis oder Golf ausprobieren.

Alle Aktionen werden direkt auf dem großen Bildschirm sichtbar. So können alle das Spiel gut mitverfolgen und jede Bewegung wird zum Erlebnis.

Die Spiele sind so gestaltet, dass sie sowohl im Stehen als auch im Sitzen gespielt werden können.

Eine verständliche Einführung sorgt dafür, dass sich auch Neulinge schnell zurechtfinden und einfach mitmachen können.

Falls Interesse besteht, können wir daraus eine regelmäßige Gruppe machen, die sich wöchentlich oder monatlich zum gemeinsamen Spielen trifft.

Der Spielenachmittag findet im Seniorentreff in der ersten Etage statt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Information und Anmeldung:
Seniorentreff SZ-Lebenstedt
Tel.: 05341 14611
Heike Brandt (Leitung)
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



Foto: Panthermedia / Andy Dean

NEU:

YOGA AUF DEM STUHL

in Kooperation mit dem Seniorentreff Lebenstedt und der VHS Salzgitter

Aktiv im Alter

Bei diesem Kurs praktizieren wir einfache Yoga-Übungen auf dem Stuhl. Durch die sanften Bewegungen und die achtsame Beobachtung unseres Atems stärken wir unseren Körper und können uns gleichzeitig entspannen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Der Kursraum befindet sich in der 1. Etage. Tragen Sie am besten lockere, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 31262

Wann: 11.03.–20.05.2025
dienstags, 14.15–15.15 Uhr

10 Termine, 10 Unterrichtsstunden

Kosten: 60,- Euro
ohne Ermäßigung

Dozentin: Nadine Becker

Informationen zur Anmeldung:

Seniorentreff SZ-Lebenstedt

Tel.: 05341 14611

Heike Brandt (Leitung)

Am Strumpfwinkel 24

38226 Salzgitter

STADTTEILARBEIT

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

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

Foto: Stadt-Salzgitter

WANDER- UND AUSFLUGSGRUPPE FÜR SENIOREN SUCHT MITSTREITER

Für alle aktiven Seniorinnen und Senioren, die gerne in der Natur unterwegs sind oder Interesse an spannenden Ausflügen haben, gibt es gute



Nachrichten: Die Wander- und Ausflugsgruppe sucht noch Verstärkung! Die Gruppe organisiert regelmäßig abwechslungsreiche Aktivitäten, die sowohl kleine Wanderungen als auch ganztägige Ausflüge umfassen. Besonders beliebt sind die gemütlichen Spaziergänge bis zu fünf Kilometern, die sich ideal für alle eignen, die eine entspannte Wanderung bevorzugen. Für die Abenteuerlustigen werden auch größere Ausflüge geplant, wie beispielsweise eine Tour zum Brocken, der höchsten Erhebung im Harz, oder Besichtigungen interessanter Sehenswürdigkeiten.

Die Termine werden individuell mit den Teilnehmenden abgestimmt, um eine größtmögliche Flexibilität zu ge-

währleisten. So können alle Mitglieder der Gruppe je nach Lust und Laune an den geplanten Ausflügen teilnehmen. Ziel ist es, den gemeinsamen Spaß am Entdecken und Erleben in den Vordergrund zu stellen. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen, sich der Gruppe anzuschließen und neue Bekanntschaften zu schließen. Weitere Informationen zur Anmeldung und den nächsten Terminen sind bei Frau Hartung in der Stadtteilarbeit oder im Seniorentreff Salzgitter-Thiede erhältlich.

Packen Sie die Wanderschuhe ein und lassen Sie sich die nächste Gelegenheit nicht entgehen, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Natur zu genießen und neue Orte zu erkunden!

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 einfach und ohne besonderes Material zuhause durchgeführt und einfach in den Alltag integriert werden können. Die Teilnahme ist kostenlos. *Nähere Informationen erhalten Sie bei Herrn Jobst unter der Rufnummer 05341 839-2230.*

ROSENMONTAGSFEIER IM PFERDESTALL

Lustige Beiträge und Büttensreden gesucht!

Am **03.03.2025** wird der Pferdestall in Salzgitter Gebhardshagen zum närrischen Treffpunkt für alle, die den Rosenmontag ausgelassen feiern möchten. Von **15.00–18.00 Uhr** erwartet die Gäste ein fröhlicher Nachmittag voller Humor, Musik und guter Laune! Zur Gestaltung des Programms werden noch lustige Beiträge und kreative Büttensreden gesucht.

Alle, die ihre humorvollen Einfälle oder närrischen Geschichten mit dem Publikum teilen möchten, sind herzlich eingeladen, sich einzubringen. Die Veranstaltung bietet die ideale Bühne für alle, die sich gerne aktiv an der Karnevalsfreude beteiligen wollen.



Veranstaltungsdetails:

Datum: 03.03.2025

Uhrzeit: 15.00–18.00 Uhr

Ort: Pferdestall, Wasserburg
Salzgitter Gebhardshagen

Eintritt: 5,- Euro inkl. Verzehr

SALZGITTER-BRIEFE FÜR EHRENAMTLICH ENGAGIERTE SENIORINNEN UND SENIOREN

Am Montag, 18. November, ehrte Stadtrat Dr. Dirk Härdrich insgesamt sieben langjährig ehrenamtlich engagierte Seniorinnen und Senioren mit dem Salzgitter-Brief. In seiner Begrüßung betonte er: „Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist. Unbezahlbar sind die Vielfalt der Tätigkeit unserer Ehrenamtlichen, unbezahlbar sind die tausenden Arbeitsstunden, die sie leisten, und unbezahlbar das hohe Maß an Nächstenliebe und Wärme welche sie unserer Stadtgesellschaft geben. Mit Leidenschaft sind unsere Seniorinnen und Senioren bei der Sache und bringen sich aktiv und vielfältig in das öffentliche Leben ein. Dafür sind wir unendlich dankbar und stolz. Heute ist mit der Verleihung der Salzgitter-Briefe ein guter Tag „Danke“ zu sagen.“

Die Salzgitter-Briefe werden alle zwei Jahre an langjährig ehrenamtlich engagierte Seniorinnen und Senioren verliehen. Die Entscheidung, wer geehrt wird, obliegt dem Seniorenbeirat.

Die sieben geehrten Seniorinnen und Senioren sind in folgenden Kategorien aktiv: „Aktivitäten des generationsübergreifenden Miteinanders“, „Gesundheit, Sport, Bewegung“, „Bildung, Kultur und Musik“, „Soziales, Freizeit und Geselligkeit“ sowie „Umwelt-, Natur- und Tierschutz“.

Geehrt wurden:

- **Angelika Schubert** in der Kategorie Aktivitäten des generationsübergreifenden Miteinanders. Sie ist seit 2012 ehrenamtlich im SOS-Mütterzentrum tätig und hat den



Gruppenbild aller Geehrten zusammen mit Stadtrat Dr. Dirk Härdrich (v. l. Felicitas Ding – Teamleiterin Seniorenbüro und Pflegestützpunkt, Bernhard Grabarz, Rosemarie Hinrichs, Karin Wozniak, Angelika Schubert, Stadtrat Dr. Dirk Härdrich, Wolfgang Strathausen, Monika Jüntschke, Ursula Sergel und Anna Pantsch (Kordinatorin Ehrenamt des Seniorenbüros des Fachdienstes Soziales und Senioren)

- Vorsitz der Arbeitsgemeinschaft der Frauenverbände in Salzgitter inne.
- **Karin Wozniak** in der Kategorie Gesundheit, Sport und Bewegung. Seit 2004 ist sie ehrenamtlich für den Malteser Hilfsdienst tätig und macht seit Jahren Besuchsdienst auf einer geriatrischen Station.
- **Monika Jüntschke** in der Kategorie Bildung, Kultur und Musik. Sie war sieben Jahre lang Vorsitzende und Geschäftsführerin des Freiwilligenzentrums Salzgitter und ist seit 2014 dessen ehrenamtliche Vorsitzende.
- **Ursula Sergel** in der Kategorie Soziales, Freizeit und Geselligkeit. Seit 2023 ist sie ehrenamtlich für das Fredenberg Forum e.V. tätig und leitet jeden Dienstag einen Spielkreis für Seniorinnen und Senioren. Außerdem übernimmt sie die Krankheitsvertretung anderer Gruppenleitungen, damit nichts ausfallen muss.
- **Bernhard Grabarz** in der Kategorie Soziales, Freizeit und Geselligkeit. Seit 2010 ist er ehrenamtlich für den SOVD tätig und Beisitzer im Ortsverband Lebenstedt. Unter anderem trägt die Zeitung für die Mitglieder aus und berät zu sozialrechtlichen Themen.
- **Wolfgang Strathausen** in der Kategorie: Soziales, Freizeit und Geselligkeit. Auch er ist seit 2014 ehrenamtlich für den SOVD tätig und Beisitzer im Ortsverband Lebenstedt. Wie Bernhard Grabarz trägt die Zeitung für die Mitglieder des SOVD aus und berät zu sozialrechtlichen Themen.
- **Rosemarie Hinrichs** in der Kategorie Umwelt-, Natur- und Tierschutz. Sie ist seit 1989 ehrenamtlich für den BUND tätig und war aktiv daran beteiligt, dass der BUND eine Kreisgruppe in Salzgitter gründete. Heute ist sie stellvertretende Vorsitzende der Kreisgruppe Salzgitter.



Code scannen **online blättern**

Das FlipBook zur Broschüre: » interaktiv » mobil » aktuell

anCos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



ICH BIN HEUTE ABER WIEDER ZERSTREUT ...

„Menschen mögen **vergessen**, was du ihnen genau gesagt hast. Sie mögen **vergessen**, was du genau gemacht hast. Aber sie **vergessen** nicht so schnell, wie du sie hast empfinden und fühlen lassen.“ (Unbekannter Autor)

Mit der **Beschäftigungs- und Medienbox** haben das Seniorenbüro und der Pflegestützpunkt der Stadt Salzgitter ein Angebot von Büchern, Filmen, Spielen und Musik zusammengestellt, die speziell einer Vergesslichkeit oder nachlassenden Gedächtnisleistung entgegenwirken. Die Materialien tragen dazu bei,

- das Langzeitgedächtnis zu stimulieren und Erinnerungen zu wecken
- das Kurzzeitgedächtnis zu schulen

- die Sinne anzusprechen
- Kommunikationsreize zu bieten, um miteinander ins Gespräch zu kommen
- Handlungsimpulse auszulösen
- gemeinschaftlich und spielerisch zu agieren

In der Box finden Sie

- Bücher mit einfachen Texten zum Vorlesen
- Musik CDs mit bekannten Liedern, die zum Mitsingen einladen
- Filme, die mit ruhigen Sequenzen eine fast meditative Wirkung entfalten
- Spiele für gemeinsame Erlebnisse mit unterbewusster Schulung des Merkvermögens

Wie bekomme ich die Beschäftigungs- und Medienbox?

Zweck der Beschäftigungs- und Medienbox ist die Ausleihe von Materialien zum Testen zu Hause. Damit wird das Risiko eines Fehlkaufs verringert und man kann ausprobieren, welche Materialien besonders geeignet sind. Der Pflegestützpunkt Salzgitter berät situativ und leiht einzelne Elemente aus oder stellt individuell eine Box mit mehreren Medien zusammen. Die Ausleihe ist auf einen Zeitraum von vier Wochen beschränkt und kostenlos. Sollten Sie Fragen zur Ausleihe oder zu den Materialien aus der Beschäftigungs- und Medien Box haben, steht Ihnen Elzbieta Voss unter der Tel.: 05341 8393250 gern zur Verfügung.

KURZ VORGESTELLT

Liebe Leserinnen und Leser, ich freue mich sehr, mich Ihnen heute vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Alina Piecach und seit Mitte Oktober bin ich Teil des Seniorenbüros der Stadt Salzgitter im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt. Frisch vom Studium der Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements aus Magdeburg gekommen, lebe ich nun in meiner



Foto: Alina Piecach

wunderschönen Heimatstadt Goslar und fühle mich pudelwohl. Als Kind des Harzes gefällt es mir besonders, an sonnigen Tagen aus meinem Büro im 7. Stock des Rathauses den Brocken sehen zu können. Da gehen die neuen Aufgaben direkt

leichter von der Hand. Zukünftig werde ich die Verwaltung des Seniorenbüros im Fachdienst Soziales und Senioren verstärken, die kommenden Veranstaltungen mit meinen Kolleginnen organisieren und Ihnen ab Sommer 2025 auch als Wohnberaterin zur Seite stehen. Ich freue mich auf neue Eindrücke, neue Herausforderungen und eine spannende Zeit bei der Stadt Salzgitter.



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am 13.02. und am 13.03.2025:

ES SIND DIE KLEINEN DINGE

Alice (Julia Piaton) hat als Lehrerin eigentlich schon genug zu tun und ist obendrauf trotzdem noch Bürgermeisterin eines kleinen Ortes mitten in der französischen Bretagne. Bis an die Grenze zur Überlastung treibt sie schließlich Émile (Michel Blanc). Der sture 65-Jährige hat sich in den Kopf gesetzt, auf seine alten Tage doch noch Lesen und Schreiben zu lernen. Doch auch das soll nicht lange ihre größte Sorge bleiben: Plötzlich soll die Schule geschlossen werden – ein

existenzielles Problem nicht nur für Alice, sondern das gesamte Dorf. Also tun sich alle zusammen und versuchen so, das Schlimmste noch einmal abzuwenden ... Die gelungene Komödie hat mit ihrem liebevollen Humor genau die richtige Message für alle, die sich im Alltag für andere aufopfern: Es lohnt sich, ein



netter Mensch zu sein. Ein Film, der wahrscheinlich jedem Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubert, und das tut richtig gut.

Quelle: filmstarts.de

Das Kino beginnt um **15.00 Uhr**. Karten zu je **2,50 Euro** erhalten Sie in den Seniorentreffs sowie im Seniorenbüro im Rathaus Lebenstedt Zimmer 711. **Weitere Infos erhalten Sie im Seniorenbüro Tel.: 05341 839-3780.**

DER FLUSS DES LEBENS

Du wirst geboren und in den Fluss des Lebens hineingeschleudert. Du bist klein und brauchst einen Menschen der dich trägt und dir Schutz und Halt gibt. Langsam wirst du größer und kannst schon kurze Strecken alleine schwimmen, benötigst aber doch Unterstützung und Hilfe von einem Menschen, der immer in deiner Nähe bleibt. Du wachst und schwimmst immer weitere Strecken alleine. Oft denkst du, dass du eigentlich keinen Aufpasser mehr brauchst. Dann aber gerätst du ins Strudeln und merkst, ganz alleine schaffst du den Weg nicht. Irgendwann kommt der Moment an dem du dich freigeschwommen hast. Du brauchst keine Anleitung und Unterstützung mehr. Ganz alleine schwimmen möchtest du aber auch nicht. Jung, kraftvoll und stark, wie du bist, willst du dich gerne mit anderen messen. Sehr häufig bist du schneller und wendiger als deine Begleiter und schwimmst ihnen davon. Du hast eine große Anzahl von Weggefährten. Einige begleiten dich schon dein ganzes Leben lang, anderen begegnest du in dem Fluss des Lebens. Sie werden dir vertraut. Manchmal trennen sich eure Wege wieder. Eines Tages begegnest du dem einen Menschen, der für dich immer mehr an Bedeutung gewinnt. Mit ihm schwimmst du fortan gemeinsam durch die Wogen. Es herrscht nicht immer Harmonie. Starke Winde und Strömungen treiben euch auseinander, aber ihr findet, nachdem Zeit vergangen ist, zueinander zurück. Das Gewässer wird ruhiger und ihr schwimmt wieder im Gleichklang.

Nicht alle Wegbegleiter finden einen Partner oder sie trennen sich von ihm. Sie schwimmen allein durch den Fluss. Deine Familie wird größer. Nun hast du die Verantwortung für einen kleinen Menschen. Der neue Erdenbürger muss geschützt, behütet und begleitet werden. Nach und nach musst du immer mehr loslassen. Du musst Vertrauen haben, dass er seinen Weg, eines Tages, alleine findet. Wenn du vieles richtig gemacht hast, schwimmt auch er sich frei. Menschen, die dich dein Leben lang begleitet haben, einige Strecken unsichtbar, mit ihrer Anteilnahme an deinem Lebensweg, müssen dich verlassen. Sie haben keine Kraft mehr und versinken im Strom der Gezeiten. Sie sind nur noch in deinen Gedanken neben dir. Auch du bist nicht mehr so stark und schnell wie früher. Deine Kräfte musst du einteilen. Manchmal schmerzen deine Glieder. Immer öfter musst du eine Pause einlegen. Der Fluss fließt ohne Unterlass, doch du wirst immer langsamer und hast nicht mehr so viel Energie wie früher. Weggefährten werden krank und schwach und sind irgendwann nicht mehr an deiner Seite. Du wirst einsamer und brauchst die Hilfe jüngerer Begleiter. Es fällt dir schwerer im gleichen Rhythmus mit deinem Umfeld zu bleiben. Irgendwann wirst du nicht mehr im Fluss des Lebens schwimmen. Du wirst eine Lücke hinterlassen und in der Erinnerung von Menschen, die dich geliebt haben, weiterleben.

Beitrag einer Besucherin des Seniorentreffs Lebenstedt

STERNENWEISHEITEN: GEBURTSTAGS-HOROSKOPE FÜR DIESES QUARTAL, DIE INSPIRIEREN UND MOTIVIEREN!

Herzlich willkommen zu unserer neuen Horoskop-Rubrik. Hier dreht sich alles um die magische Verbindung zwischen den Sternen und unserem Alltag für die Geburtstage, die in das Quartal der jeweiligen Ausgabe fallen.

Ob Sie an die Kraft der Astrologie glauben oder einfach nur neugierig sind, tauchen Sie ein in die Welt der Sternenweisheiten und lassen Sie sich von den motivierenden Einflüssen des Seniorenhoroskops inspirieren.



WASSERMANN-HOROSKOP 2025

Ein Jahr der inneren Entfaltung und Möglichkeiten!

Liebes Wassermann-Zeichen, das Jahr 2025 verspricht viele bereichernde Erlebnisse und kreative Entfaltungen. Ihre Fähigkeit, das Leben mit einem offenen Geist zu betrachten, wird Ihnen helfen, inspirierende Ideen und neue Interessen zu entdecken. Ihre kreativen Ideen sprudeln nur so hervor, und Sie werden feststellen, dass es nie zu spät ist, etwas Neues zu lernen oder auszuprobieren. Halten Sie ein Notizbuch bereit, denn Sie werden viele inspirierende Gedanken festhalten wollen.

Im Frühling werden Sie eine tiefe Verbindung zur Natur aufbauen. Die Freude am Gärtnern oder an der Pflege von Pflanzen könnte Ihnen neue Perspektiven eröffnen. Es könnte sich als bereichernd herausstellen, mit der Natur zu kommunizieren und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Nutzen Sie diese Zeit, um in Ihrem Umfeld kleine Veränderungsprojekte in Angriff zu nehmen. Vielleicht werden Sie sogar einen kleinen Garten anlegen oder an einem Gartenprojekt in Ihrer Nachbarschaft teilnehmen.

Der Sommer hält aufregende Möglichkeiten für Reisen und Ausflüge bereit. Es könnte die Gelegenheit sein, lang gehegte Reisepläne in die Tat umzusetzen. Es könnte eine schöne Gelegenheit sein, alte Freunde zu treffen oder neue Bekanntschaften zu schließen. Lassen Sie sich von

der Neugier leiten und genießen Sie Zeit in der Natur oder bei kulturellen Veranstaltungen.

Der Herbst bringt ein reges Sozialleben. Es ist eine wunderbare Zeit, um Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Vielleicht planen Sie gemeinsame Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, wie z.B. Spieleabende oder gemeinsames Kochen. Diese Zeit wird Ihnen helfen, Ihre Beziehungen zu vertiefen und kann für viel Freude und Lachen sorgen.

Und schließlich im Winter ist es an der Zeit, zurückzublicken und Ihre Erfahrungen des vergangenen Jahres zu reflektieren. Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment, um Ihre schönen Erinnerungen niederzuschreiben oder Ihre Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Es ist eine schöne Möglichkeit, die Freude und Weisheit, die Sie im Laufe der Jahre gesammelt haben, weiterzugeben und kann auch helfen, sich auf die kommenden Herausforderungen vorzubereiten.

Insgesamt wird 2025 für Sie ein Jahr voller positiver Entwicklungen, kreativer Durchbrüche und persönlicher Begegnungen sein. Begegnen Sie den kleinen Wundern des Lebens mit einem offenen Herzen!



21.01.– 19.02.

FISCHE-HOROSKOP 2025:

Ein Jahr der Selbstentdeckung und Seelenruhe



20.02.– 20.03.

Liebe Fische-Geborene, das Jahr 2025 wird ein Jahr, in dem Sie Ihre kreative Seite neu entdecken können und Sie tiefere Verbindungen zu sich selbst und anderen aufbauen können. Nutzen Sie diese Zeit doch vielleicht einmal, um Ihre Gedanken und Gefühle in Form von Kunst, Musik oder Schreiben auszudrücken. Es ist nie zu spät, ein neues Hobby zu beginnen oder alte Leidenschaften wieder aufleben zu lassen.

Verbundenheit zu Ihren Freunden und Ihrer Familie stärken.

Im Herbst ist es an der Zeit, innezuhalten und zu reflektieren. Sie werden die Möglichkeit haben, über bisherige Erfahrungen nachzudenken und zu erkennen, wie weit Sie gekommen sind. Vielleicht möchten Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch festhalten oder mit anderen teilen, um Ziele und Wünsche für die Zukunft zu gewinnen.

Im Frühling werden Sie die Schönheit der Natur besonders intensiv erleben. Ergreifen Sie die Gelegenheit für Spaziergänge nehmen Sie an Gemeinschaftsprojekten teil. Es ist jetzt die Zeit, neue Energie zu schöpfen.

Die Wintermonate laden zur Besinnung ein. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Meditation oder sanfte Yogaübungen könnten Ihnen helfen, Ihre innere Balance zu finden und fokussiert in das neue Jahr zu gehen.

Der Sommer bringt Zeit für gesellige Zusammenkünfte und tiefere Freundschaften. Organisieren Sie Treffen mit Ihren Liebsten und erschaffen Sie wertvolle Erinnerungen. Ob beim Picknick, beim gemeinsamen Kochen oder beim Spielen – durch gesellige Aktivitäten werden Sie die

2025 wird für Sie ein Jahr der Inspiration, der inneren Ruhe und der herzlichen Verbindungen sein. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und finden Sie Freude in jedem Moment!

WIDDER-HOROSKOP 2025:

Ein Jahr der Dynamik und Entfaltung!



21.03.– 20.04.

Liebes Widder-Zeichen, 2025 wird ein Jahr, in dem Sie mit voller Tatendrang sind. Ihre Energie wird ansteckend sein und Ihr Enthusiasmus kann andere mitreißen. Nutzen Sie diesen Elan, um neue Projekte zu starten oder alte Träume zu verwirklichen – es ist nie zu spät, etwas Großartiges zu erreichen.

ein gemütliches Zusammensein mit Freunden.

Im Frühling wartet auf Sie die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen. Sei es ein kreativer Kurs, eine sportliche Aktivität oder etwas ganz anderes – Sie werden feststellen, dass das Lernen Freude bereitet und inspiriert. Lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten und nutzen Sie jede Gelegenheit für Inspirationen.

Im Herbst wird Ihr soziales Leben blühen. Sie werden Einladungen erhalten und die Möglichkeit haben, neue Bekanntschaften zu schließen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Beziehungen zu pflegen und schöne gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. Ihre positive Ausstrahlung wird andere anziehen.

Der Sommer bringt aufregende Möglichkeiten für Abenteuer und Reisen. Vielleicht planen Sie einen Ausflug zu einem Ort, den Sie schon immer besuchen wollten. Vergessen Sie nicht, auch die kleinen Freuden des Lebens zu genießen – sei es ein Sonnenuntergang am Strand oder

Im Winter ist es an der Zeit, Ihre Erfolge zu würdigen und auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Nehmen Sie sich einen Moment, um Ihre Erfolge zu reflektieren und neue Ziele für das kommende Jahr zu konkretisieren.

2025 wird somit für Sie ein Jahr voller Energie, spannender Herausforderungen und persönlicher Entwicklung sein. Gehen Sie mutig voran und genießen Sie die neuen Herausforderungen, die Ihnen begegnen.

Ihr Team des Seniorenbüros
in Zusammenarbeit mit KI

SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 13 Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden. Die gelb hinterlegten ersten und dritten Buchstaben ergeben jeweils von oben nach unten gelesen die Schlusslösung.

ce – chan – con – del – duld – ehr – en – ern – fen – fer – ge – gels – gum – haus – heit – hin – keit – knet – la – lat – lo – mi – na – ne – ner – nu – of – rei – reth – sa – sen – set – sig – tai – ten – ter – tig – wei – za – ze

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Betrieb des grafischen Gewerbes | 9 Ehrlichkeit |
| 2 günstige Gelegenheit | 10 Großraumbehälter |
| 3 auf etwas aufmerksam machen | 11 verformbares Material (Spielzeug) |
| 4 Stadt in Israel | 12 Früchte einbringen |
| 5 sehr große Nachsicht, Langmut | 13 kaltes Gericht aus Teigwaren |
| 6 Niederträchtigkeit | |
| 7 schnell zu errichtende Gebäudeart | |
| 8 Straßenlampe | |

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

K
R
F
A
S
L

Konnten Sie das Rätsel lösen? Dann teilen Sie uns das Lösungswort unter der Telefonnummer 05341 839-4434 bis zum **30.01.2025** mit. Unter allen Anrufern verlosen wir **vier Frühstückskarten in einem unserer Seniorentreffs**. Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

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



www.salzgitter.paritaetischer.de

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

- ≡ **Sozialstation Salzgitter**
05341 8467-19
- ≡ **Hauswirtschaftliche Hilfen**
05341 8467-14
- ≡ **Essen auf Rädern**
05341 8467-12
- ≡ **Kontaktstelle für Selbsthilfe**
05341 8467-13
- ≡ **Ambulante psychiatrische Hilfen**
05341 22515-0

Marienbruchstraße 6 |– 63 | 38226 Salzgitter

Mit uns sind Sie

die hellste Kerze

auf der Torte!



anCos

Verlag und Werbeagentur

anCos Verlag GmbH | Lange Straße 14 | 49565 Bramsche | Tel. 05461 88266-0
info@ancos-verlag.de | www.stadt-land-klick.de | www.ancos-verlag.de



Code scannen **online blättern**

Das FlipBook zur Broschüre: » interaktiv » mobil » aktuell

anCos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



Gemeinsam vor Ort!

- Persönlicher Service und individuelle Tarif- und Energieberatung
- Salzgitter liegt uns am Herzen: Wir fördern soziale, kulturelle und sportliche Projekte und machen uns für den regionalen Einzelhandel stark
- Vielfältige Angebote und Förderprogramme
- Ausbau der E-Mobilität in Salzgitter



GEMEINSAM
VOR ORT!



Kundenzentrum
SZ-Lebenstedt
Albert-Schweitzer-Straße 7-11

Kundenzentrum
SZ-Bad
Bohlweg 1



Thermalsolbad
SALZGITTER-BAD

Ein guter Ort zum Abtauchen



Das Thermalsolbad Salzgitter-Bad bietet mehr als reinen Wasserspaß:

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

Lange Bade- und Saunanacht

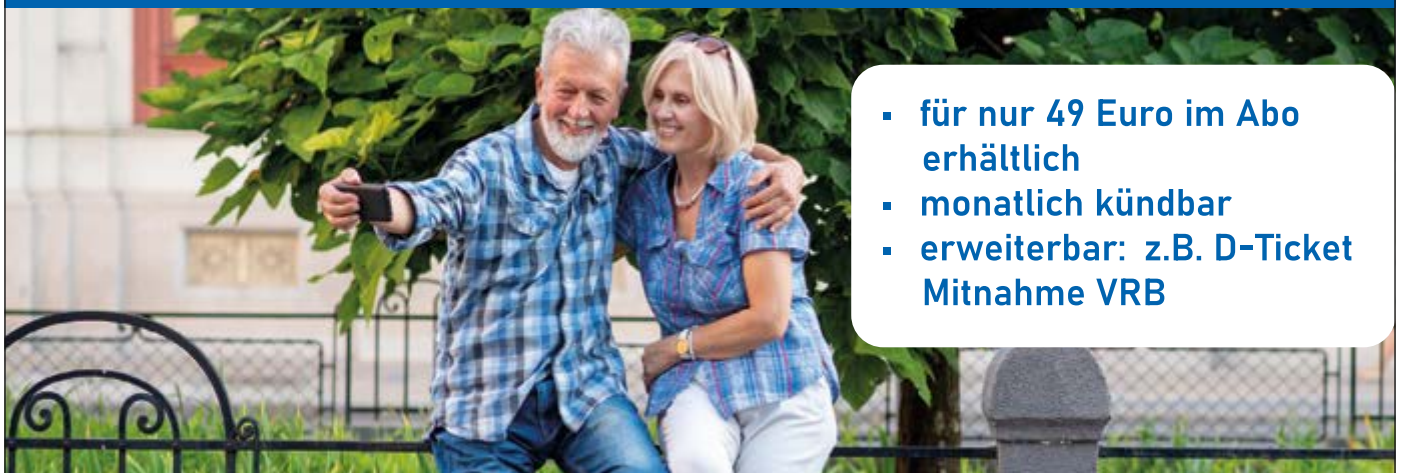
November 2024 bis März 2025
Jeden 2. Freitag im Monat

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



Mit dem Deutschlandticket durch die Region und noch viel weiter

KVG
BRAUNSCHWEIG



- für nur 49 Euro im Abo erhältlich
- monatlich kündbar
- erweiterbar: z.B. D-Ticket Mitnahme VRB

Persönliche Beratung + Fahrkartenverkauf

KVG mbH Braunschweig
KVG-Mobilitätszentrale Salzgitter
Konrad-Adenauer-Str. 8, 38226 Salzgitter
Telefon: 0 53 41/84 84 28
www.kvg-braunschweig.de

