



Foto: Manfred Spittler



Foto: panthermedia_impalis



Foto: Gerrit Jobst



Foto: panthermedia_648115193_damedeaso



Foto: Stadt Salzburg

Dein Raum für Dich



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

INHALT

Impressum 3

INFORMATIVES 5

Neuer Name für die Zeitung
„ÄLTER WERDEN“ in Salzgitter 5

Senioren und Sport 6

Bahnfahren ohne Digitalzwang 9

Offener Brief an den Vorstandsvorsitzenden
der Deutschen Bahn AG, Dr. Richard Lutz 10

Zuständigkeiten des
Senioren- und Pflegestützpunktes 11

ANGEBOTE DES SENIORENBÜROS 12

Salzgitter-Bad 12

Salzgitter-Lebenstedt 14

Salzgitter-Thiede/Steterburg 16

Stadtteilarbeit 17

AUS DEM EHRENAMT 19

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 20

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN 21

UNTERHALTUNG 22



Foto: panthermedia_B661101402_alesealesphoto

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme



Ich kümmere mich
gerne um meine Mutter.
Aber wer pflegt
Mama, wenn ich
mal krank werde?



Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

☎ 0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die
Pflege ausfällt. Jederzeit.

Code scannen

online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf  

IMPRESSUM

Herausgeber

anCos

Verlag und Werbeagentur



anCos Verlag GmbH

Lange Straße 14 | 49565 Bramsche

Tel. 05461/88266-0 | Fax 05461/88266-11

info@ancos-verlag.de | www.ancos-verlag.de

HRB 18902 | Amtsgericht Osnabrück

USt-IdNr.: DE204942896

Geschäftsführung: Kathrin Sommer, Christina Vettor

© 2024 anCos Verlag GmbH
Auflage Juli – September 2024

Redaktion

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

Fotos: Stadt Salzgitter; ccvision.de,
wenn nicht anders am Bild angegeben



Auflagenhöhe: 3.000 Exemplare

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Konzeption und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Kommunales Marketing

seit 1997

Jetzt folgen auf  



AMBULANTER
KRANKENPFLEGEDIENST
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

**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



DER PARITÄTISCHE
Salzgitter



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 61– 63 | 38226 Salzgitter

NEUER NAME FÜR DIE ZEITUNG „ÄLTER WERDEN“ IN SALZGITTER

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit fast 20 Jahren gibt es nun in- zwischen unsere Zeitung „**ÄLTER WERDEN**“, die sich großer Beliebtheit erfreut. Mit viel Freude und Herzblut stellt das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter jedes Quartal dabei einen Mix zusammen aus interessanten und informativen Texten, Tipps, Veranstaltungshinweisen und vielem mehr. Wir erleben dabei, dass sich auch einiges verändert hat und vermutlich auch weiter verändern wird. Galten die Senioren früher als eher konservativ oder zurückhaltend und auch weniger technikaffin, so treffen wir heute in unseren Beratungen oder in unseren Seniorentreffs auf aktive, offene und technisch interessiertere Menschen.

Einer der Faktoren dafür ist gewiss die steigende Lebenserwartung und die damit einhergehende längere Zeit im Ruhestand – wobei ... Gehen wir heute wirklich noch „in den Ruhestand“ oder macht dieser wohlverdiente Gesell nicht eher einer aktiven zweiten Lebenshälfte Platz, in der wir endlich mal Zeit haben, unsere Interessen zu verfolgen, Reisen zu unternehmen und neue Hobbies zu entdecken?

Wir erleben Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch gesundheitsbewusster als früher. Ausgewogene Ernährung, sportliche Betätigung und auch der regelmäßige Gang zum Arzt zur Vorsorge erscheinen heute selbstverständlicher.

Auch alternative Heilmethoden wie z. B. Yoga oder Meditation werden heute vermehrt praktiziert und ja auch immer stärker angefragt in unseren Seniorentreffs, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Wir denken, dass sich in den letzten 20 Jahren ein Wandel vollzogen hat und wir möchten deutlich machen, dass Alter kein Hindernis für ein erfülltes Leben darstellt, sondern vielmehr eine Zeit der Möglichkeiten und Chancen bietet!

Und genau aus diesem Grund halten wir es auch für „an der Zeit“, dass unsere Seniorenzeitung einen Namen erhält, der anstatt mit „ÄLTER WERDEN“ an veraltete Vorstellungen vom Seniorenssein zu erinnern, lieber dynamisch, vielfältig und modern die zeitgemäßen Bedürfnisse und Interessen unserer Leserinnen und Leser ansprechen und widerspiegeln soll.

Lassen Sie uns gemeinsam mit der Zeit gehen, Veränderungen zulassen und uns gemeinsam an diese anpassen und einen neuen Namen für unsere beliebte Zeitung finden, der einfach besser zur aktuellen Zeit – also zu UNS passt.

Schluss mit „ÄLTER WERDEN“ oder gar „Ruhestand Rundschau“. Wir brauchen einen Namen, der ein bisschen wie die Senioren von heute klingt, ein bisschen schicker und moderner

und trotz ein paar mehr Falten immer noch voller Lebensfreude Ihnen gerecht wird.

Wir haben daher aufregende Neuigkeiten für Sie! Unsere Seniorenzeitung, die bisher den Namen „ÄLTER WERDEN“ trug, soll zum 20. Geburtstag im Dezember 2024 einen neuen Namen erhalten.

Und wir möchten Ihre Hilfe dabei in Anspruch nehmen! Wir laden Sie herzlich dazu ein, uns Ihre kreativen Ideen für einen neuen Namen zukommen zu lassen. Egal ob lustig, originell oder bedeutungsvoll – wir freuen uns über jede Einsendung. Unter allen Einsendungen wird die beste Idee ausgewählt und mit einem tollen Preis belohnt.

Ihre Vorschläge können Sie bis zum **15. August 2024** an Team Seniorenbüro, Joachim-Campe-Str. 6–8, 38226 Salzgitter oder per Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de einsenden.

Wir sind schon gespannt auf Ihre kreativen Einfälle und freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen einen neuen Namen für unsere Zeitung zu finden.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße,

*Ihr Seniorenbüro
der Stadt Salzgitter*

(di)

SENIOREN UND SPORT

„No Sports“ sagte Winston Churchill vor langer Zeit auf die Frage was er getan hat um ein solch hohes Alter zu erreichen. Gegner der sportlichen Bewegung bedienen sich gern des Zitates. Allerdings meinte es der Staatsmann, der stolze 91 Jahren alt wurde, mit dem Ausspruch wohl nicht ganz so ernst, denn der ehemalige britische Premierminister war in jungen Jahren als Fechter, Schütze und Polospieler sportlich sehr aktiv.

Eines ist sicher: maßvoller, gezielter und möglichst medizinisch empfohlener Sport hat eine positive Wirkung auf das Organsystem und den Bewegungsapparat in jungen Jahren, aber auch besonders im Alter.

Leider wird sportlicher Aktivität gerade im Alter zu wenig Wert beigemessen und empfohlen. Je älter wir werden, umso mehr gilt es besonders die Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, um Lebensqualität zu bewahren.

Nicht zu unterschätzen aber auch der psychologische Aspekt, der untrennbar mit dem somatischen verbunden ist. Wir alle kennen den Ausspruch „Sport hält jung“. Viele

Menschen bestätigen und beherzigen dies auch und es werden beim Sport als Zugabe sogar Glückshormone ausgeschüttet. Die als Glückshormone bekannten Botenstoffe Serotonin und Dopamin werden tatsächlich ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und Angst gedämpft.

Ich selbst habe erfahren, dass in der modernen Physio-Therapie und der Psychologie gerade dem Sport ein fundamentaler Stellenwert beigemessen wird. Die therapeutischen Fortschritte waren nach einer schweren neurologischen Erkrankung in den Augen von Ärzten und Therapeuten und der eigenen Wahrnehmung bemerkenswert. Bewegung steigert das geistige Wohlbefinden, ist eine der wichtigsten (zumindest ergänzenden) Therapiemethoden bei vielen Erkrankungen, aber auch ein probates Mittel der Prophylaxe.

Unser Salzgitter hat ein ganzes „Bündel“ an (Senioren-)Sportangeboten zu bieten, um das wertvollste was wir haben möglichst lange zu erhalten oder wiederzugewinnen. Viele städtische Vereine haben Angebote nicht nur für leistungsorientierte Sportler. Der Aspekt Gesundheit für Jung und Alt spielt eine



Foto: Manfred Spittler

immer größere Rolle in Vereinen und Therapieeinrichtungen. Ob in Fitnessgruppen, dem Laufftreff (der auch Walken anbietet), Rheumagymnastik, Zumba, Yoga, Faustball, Schwimmen und mehr, Sport ist in vielen Facetten möglich.

Und im Zeichen des demografischen Wandels erobern immer mehr Seniorensportler die Vereine und Einrichtungen um gesund zu bleiben, gesund zu werden und mit hoher Lebensqualität alt zu werden. Und sogar im Wettkampfsport sind die „Best Ager“ zu finden, wie später noch zu lesen ist. Der MTV, SV Union, Borussia, der TSV und viele andere Vereine bieten Gesundheits- und Rehasport, Walking, Leichtathletik, Ballsportarten und vieles mehr. Im Thermal-Solebad trimmen sich täglich in freundlicher Eintracht mit der Jugend immer mehr Senioren im „Fitnesstreff“. Längst sind die „Best Ager“ auch im Sport eine interessante Gruppe auch für die Wirtschaft geworden, aber das ist nun einmal so in einem von Ökonomie geprägten System.

Über die vielen Angebote bekommt man im Kontakt mit den Vereinen und beim KSB (<https://ksb-sz.de/>) Auskunft oder kann einfach mal im Internet schauen.



Foto: Manfred Spittler



Foto: Manfred Spittler

Alle Sportinstitutionen stehen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung, einfach mal hingehen. Auch das Probe-Training ist bei nahezu allen Vereinen und Sporteinrichtungen möglich.

Wie bereits erwähnt, haben wir in unserer Stadt auch erfolgreiche Senioren-Wettkampfsportler, die in vielen Fällen sogar aus dem Gesundheits- oder Hobbysport kommen. Renate Richter vom SV Union ist so ein bemerkenswertes Beispiel dafür. Sie hat es als Leichtathletin (wie in den Medien berichtet) zu Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften gebracht. Die 72-jährige sportverrückte Seniorin, die erst mit fast 60 Jahren zum Wett-

kampfsport kam, ist sogar in den Augen von Medizinern ein kleines biologisches Phänomen. Zumindest ein Beispiel dafür, dass Sport jung erhält. Die Leichtathletin wurde jüngst in Polen mit der Deutschen Staffel der Über-70-Jährigen Europameisterin und Vizeeuropameisterin im Hochsprung. Sie hält sich neben dem Training auch mit Übungsstunden der Rheumaliga oder Walking fit.

Zurück zu den Möglichkeiten und Angeboten. Der Lauftreff ist fast 50 Jahre eine Institution in unserer Stadt und Lauftreff-Leiter Dieter Krüger leitet den Lauftreff nicht nur, er gehört zu den Männern der ersten Stunde und ist als Urgestein des

städtischen Sports mit ihm älter geworden. Übrigens, dem 81-Jährigen, der mit 60 noch 1,44 m hoch gesprungen ist, sieht man sein Alter wahrlich nicht an.

Auch der im Seniorenbeirat der Stadt aktive und als Stellvertreter des Lauftreff-Leiters aktive „Oldie“ Hagen Reese, der mittlerweile 44 Sportabzeichen abgelegt hat und als Fußballer lange aktiv war, sollte als Vorbild für das „Beweg dich, treib Sport“ stehen, zumal er fast 85 Lenzte zählt und noch voller Tatendrang ist.

Beide stehen jeden Donnerstag um 18.00 Uhr am Unionstadion mit weiteren Teamleitern den laufbegeisterten Sportlern zur Seite und laufen und walken für Freude und Gesundheit ca. eine Stunde mit den „Lauftrefflern“ durch den Vöppstedter Forst. Die Lebenstedter Lauftreffgruppe trifft sich dienstags um 18.00 Uhr am Eingang des Stadtbades.

Auch das Sportabzeichen ist ein wesentlicher Anker für die Gesundheitsbewussten und hier gibt es mit dem Unioner Peter Siems, der stellvertretend für die vielen anderen Abnehmer genannt sei, ein weiteres sportliches Vorbild als Abnehmer.



Foto: Manfred Spittler



Foto: Manfred Spittler

Er ist vor vielen Jahren durch seine Kinder zum Sport gekommen. Der Unioner gibt seit langem Erfahrung mit viel Leidenschaft an die Seniorensportgruppe des Vereins und die Sportabzeichen-Absolventen des Vereins weiter. Der bescheidene 73-jährige Wettkampfsportler, er war 2017 sogar Mannschaftssenioren Europameister im Halbmarathon, hilft sogar bei der Kinderbetreuung. Seit Jahrzehnten steht er als Abnehmer für das Sportabzeichen auf dem Platz, für die wohl bekannteste, größte nicht wettkampforientierte Sportbewegung in Deutschland.



Foto: Manfred Spittler

Beim SV Union können Jung und Alt ab Ende Mai regelmäßig dienstags um 17.30 Uhr für den Volksvierkampf trainieren, oder die Bedingungen ablegen. Siems freut sich: „Hier treffen sich regelmäßig alle Generationen zum sportlichen Miteinander und der Anteil der Senioren wächst stetig“.



Foto: Manfred Spittler

Sport kann auch helfen Leben zu bewahren, wie ich selbst erfahren habe. Ich habe nach langer schwerer Krankheit im Alter von 57 Jahren im Koma gelegen, eine Nahtoderfahrung gemacht. Nach vollständi-

ger Lähmung habe ich durch ein langes, über Jahre durchgeführtes systematisches Sport- und Therapieprogramm meine Gesundheit zu einem großen Teil wiedergewonnen. Der Sport war ein wichtiger Therapeut. Nicht zuletzt durch den Ausdauersport, Gleichgewichtstraining aber auch Funktionsgymnastik und Yoga habe ich das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und trainiert, um langsam das Leben zurückzuerobieren.

Viele Menschen im Alter 60+ haben auch Probleme mit dem Gleichgewicht, leiden unter Schwindel. Wenn diese Beschwerden, die häufig auch mit einem seelischen Leidensdruck einhergehen, nicht durch einen organischen oder neurologischen Auslöser verursacht sind, kann man durch eine Vielzahl von Übungen etwas dagegen tun oder vorbeugen.

Es gibt Übungen, die sogar in den Tagesablauf einbezogen werden können. Zum Beispiel beim Spaziergehen einfach mal (aber vorsichtig) links mal rechts um die eigene Achse drehen (auch mit Rollator möglich) oder mit Partner einige Schritte mit geschlossenen Augen gehen. Vorsichtig auf unwegsamem

Gelände (ev. mit Walkingstock) einige Meter gehen, aber auch die Atmung ist wichtig für unser psychosomatisches Gleichgewicht.

Atmung ist Leben und ein oft vernachlässigter Bestandteil unseres Seins. Wir nehmen das Atmen als gegeben hin. Viele von uns haben durch Stress/Angst richtiges Atmen verlernt und gerade wir Älteren sollten es wieder besser lernen, indem wir einfach mal tief und ruhig einige Minuten bewusst atmen und an etwas Schönes denken oder vielleicht einmal Autogenes Training unter Anleitung erlernen. Es kann durchaus das Wohlbefinden, auch das (innere) Gleichgewicht verbessern. Es gibt eine Vielzahl an Atemübungen, die beispielsweise auch bei Yoga-kursen angeboten werden. Auch hier kann man sich an die Vereine oder KSB wenden.

Bewegung, Atmung und positives Denken ist Leben, ob in der Jugend oder im Alter. Wir alle können nur den Moment leben und sollten ihn genießen. Wir sollten die Möglichkeiten nutzen, mit oder ohne Hilfe, unserem Körper und Geist Gutes zu tun und Sport treiben um zu leben.

Manfred Spittler

BAHNFAHREN OHNE DIGITALZWANG

Verbändebündnis fordert analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen fordert gemeinsam mit 28 Organisationen der Zivilgesellschaft die Deutsche Bahn auf, Menschen nicht von Mobilitätsangeboten auszuschließen, nur weil sie kein Internet nutzen.

In einem offenen Brief an den Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Bahn, Dr. Richard Lutz, heißt es:

„Gewährleisten Sie einen analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen, der ohne Mehrkosten und barrierefrei von allen, auch von sogenannten Offlinern, genutzt werden kann.“ Der offene Brief im Wortlaut unter www.bagso.de.

Die Verbände reagieren auf die Ankündigung der Deutschen Bahn, die BahnCard ab dem 9. Juni 2024 ausschließlich in digitaler Form auszugeben. Die Deutsche Bahn bietet als Alternative einen Papierausdruck, der jedoch ebenfalls ein digitales Kundenkonto und eine E-Mail-Adresse erfordert. Bereits seit Oktober 2023 werden Sparpreis-Tickets nicht mehr als klassische Papierfahrkarten ohne E-Mail-Adresse oder Mobilnummer verkauft.

Um Mobilität für alle zu gewährleisten, müssen die Dienstleistungen und Angebote der Deutschen Bahn auch an barrierefreien Service-Schaltern angeboten werden und dies nicht nur in den Bahnhöfen der Großstädte. Über Änderungen bei den Dienstleistungen und Angeboten muss es, anders als bei der angekündigten Digitalisierung der BahnCard, zudem frühzeitige, vollständige und verständliche Informationen für Verbraucherinnen und Verbraucher geben.

Im Vorfeld der Entscheidungen sollten Betroffenen- und Verkehrsverbände einbezogen und befragt werden.

Die unterzeichnenden Organisationen wenden sich ausdrücklich nicht gegen digitale Angebote der Deutschen Bahn. Vielmehr sind unterschiedliche Zugänge zu den Angeboten notwendig, um den Bedürfnissen der vielfältigen Kundenschaft Rechnung zu tragen und auch Millionen von Menschen, die das Internet nicht nutzen, zu erreichen.

Der offene Brief wurde unterzeichnet von:

- AWO Bundesverband e.V.
- BAG SELBSTHILFE – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.
- BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
- Berufsverband Arbeit- und Berufsförderung BeFAB e.V.
- Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
- Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V.
- Bundesverband Konduktive Förderung nach Petö e.V.
- Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.
- Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
- Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V.
- dbb beamtenbund und tarifunion – bundesseniorenvertretung
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz
- Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V.
- Deutsche Epilepsievereinigung e.V.

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.
- Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V. (DVBS)
- Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft EVG
- Gewerkschaft der Polizei|Bundesvorstand
- Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) – Bundessenioren*innenausschuss
- Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG)
- Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. (ISL)
- VCD Verkehrsclub Deutschland e.V.
- ver.di Seniorinnen und Senioren
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
- Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Altern in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

OFFENER BRIEF AN DEN VORSTANDSVORSITZENDEN DER DEUTSCHEN BAHN AG, DR. RICHARD LUTZ

Nachrichtlich an: den Bundesminister für Digitales und Verkehr, Dr. Volker Wissing, und die verkehrspolitischen Sprecherinnen und Sprecher der Fraktionen SPD, Bündnis 90/Die Grünen, FDP, CDU/CSU sowie der Gruppe Die Linke

Mobilität für alle gewährleisten: Günstig Bahnfahren ohne Digitalzwang

Sehr geehrter Herr Dr. Lutz,

Mobilität bedeutet gesellschaftliche Teilhabe. Öffentliche Mobilität muss daher niedrigschwellig angeboten werden und von allen gut nutzbar sein – auch von Menschen, die keinen Internetzugang haben oder aus anderen Gründen digitale Angebote nicht nutzen können oder wollen.

Die Deutsche Bahn hat angekündigt, dass ab dem 9. Juni 2024 die BahnCard ausschließlich digital ausgegeben wird. Bereits seit Oktober 2023

werden Sparpreis-Tickets nicht mehr als klassische Papierfahrkarten ohne E-Mail-Adresse oder Mobilnummer verkauft.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts sind in Deutschland gut fünf Prozent der Menschen im Alter zwischen 16 und 74 Jahren offline. Mit dem Alter steigt die Zahl derjenigen, die weder das Internet nutzen noch ein Smartphone besitzen: Bei den über 80-Jährigen ist nur etwa jeder Dritte online.

Günstig Bahnfahren muss jedoch auch für diese Menschen möglich bleiben. Mit diesem offenen Brief fordern die unterzeichnenden Organisationen Sie deshalb auf:

- Gewährleisten Sie einen analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen, der ohne Mehrkosten und barrierefrei von allen, auch von sogenannten Offlinern, genutzt werden kann. Ein Papierausdruck, der eine Mobilnummer, einen Online-Account und/oder eine E-Mail-Adresse voraussetzt und damit an einen Internetzugang gebunden ist, erfüllt diese Anforderung nicht.
- Bieten Sie alle Dienstleistungen und Angebote der Deutschen Bahn auch an barrierefreien Service-Schaltern an und dies nicht nur in den Bahnhöfen der Großstädte. Nur so sind sie weiterhin niedrigschwellig von allen zu nutzen, auch von Offlinern.

SOVD

KREISVERBAND SALZGITTER

Wir beraten und vertreten unsere Mitglieder in folgenden Bereichen:

- Wohngeld
- Rente und Pflege
- Grundsicherung
- Krankenversicherung
- Behinderung
- Medizinische/berufliche Rehabilitation
- Arbeitslosengeld
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht

Werden Sie Mitglied in einer
starken Gemeinschaft
hier in Salzgitter!



SOVD-BERATUNGSZENTRUM SZ

In den Blumentriften 62 | 38226 Salzgitter | Telefon: 05341 8846-0 | info.salzgitter@sovd-nds.de
www.sovd-salzgitter.de

- Informieren Sie Bahnkundinnen und -kunden frühzeitig, vollständig und verständlich über Änderungen bei Dienstleistungen und Angeboten. Bis heute herrscht unter Verbraucherinnen und Verbrauchern Unsicherheit über die Digitalisierung von BahnCard und Sparpreisen sowie über mögliche analoge Alternativen.
- Beziehen Sie Bahnkundinnen und -kunden über Betroffenen- und Verkehrsverbände im Vorfeld ein und erfragen Sie ihre Wünsche und Bedarfe. Im Fall der Umstellung von BahnCard und Tickets zu Sparpreisen ist dies nicht gelungen.

Die unterzeichnenden Organisationen wenden sich ausdrücklich nicht gegen digitale Angebote der Deutschen Bahn.

Wir sind jedoch überzeugt, dass die Bahn im Sinne eines „Design für alle“ unterschiedliche Zugänge zu ihren Dienstleistungen anbieten muss, um den unterschiedlichen Bedürfnissen ihrer vielfältigen Kundschaft Rechnung zu tragen. Es darf nicht sein, dass Menschen, nur weil sie kein Internet nutzen, benachteiligt und

von Mobilitätsangeboten ausgeschlossen werden.

Liste der unterzeichnenden Institutionen:

- AWO Bundesverband e.V.
- BAG SELBSTHILFE – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.
- BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
- Berufsverband Arbeit- und Berufsförderung BeFAB e.V.
- Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
- Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V.
- Bundesverband Konduktive Förderung nach Petö e.V.
- Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.
- Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
- Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V.
- dbb beamtenbund und tarifunion – bundessenorenvertretung
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz

- Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V.
- Deutsche Epilepsievereinigung e.V.
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.
- Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V. (DVBS)
- Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft EVG
- Gewerkschaft der Polizei|Bundesvorstand
- Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG)
- Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) – Bundessenior*innenausschuss
- Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. (ISL)
- VCD Verkehrsclub Deutschland e.V.
- ver.di Seniorinnen und Senioren
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
- Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

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“
Seniorentreff Lebenstedt:
 Frau Pantsch Tel.: 05341 841732

Seniorenbüro Veranstaltungen – Redaktion
 Frau Steuerwald Tel.: 05341 839-4434 (Zi. 711)

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

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

Stadtteilarbeit und Seniorentreff Thiede, West, Ost, Südost, Nordost
 Frau Hartung Tel.: 0151 16728871 o. 05341 2449033

Geschäftsführung des Seniorenbeirates und Teamleitung Seniorenbüro
 Frau Ding Tel.: 05341 839-3959 (Zi. 722)



SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter
 Ansprechpartner: Gerrit Jobst, Tel.: 05341 839-2230 | Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 09.30–17.00 Uhr

GEDÄCHTNISTRAINING

Dass die Gedächtnisleistung abnimmt, gehört zum Älterwerden dazu. Bereits ab einem Alter von 45 Jahren lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach, Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen fangen an zu schwinden. Wirken Sie dem Nachlassen Ihrer kognitiven Fähigkeiten durch ein kleines, mitunter spielerisches Training entgegen.

Jeden Freitag in der Zeit von 10.00 – 11.00 Uhr können Sie im Seniorentreff Salzgitter-Bad Ihrem Gehirn auf die Sprünge helfen. Bearbeiten Sie gemeinsam mit uns nach einer kurzen Entspannungsphase in einer klei-



Foto: panthermedia

nen Gruppe einfache Aufgaben zum Training Ihrer Konzentrationsfähigkeit und Ihres Gedächtnisses. Lernen Sie bei unserem Angebot auch, wie Sie kleine Trainingseinheiten in Ihren Alltag integrieren können, zum Beispiel beim Einkaufen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Über eine Anmeldung vorab würden wir uns im Zuge der Vorbereitung des Angebots freuen.

EIN PAAR RUNDEN SKAT KLOPPEN

Dazu haben Sie **jeden Mittwoch** im Seniorentreff Salzgitter-Bad die Gelegenheit. Um **13.30 Uhr** treffen sich Senioren zum gemeinsamen Skatspiel. Natürlich ist die Teilnahme kostenlos.



Nähere Informationen erhalten Sie – wie immer – im Seniorentreff Salzgitter-Bad. Oder schauen Sie einfach einmal beim Skat-Treff vorbei. Sie sind herzlich willkommen!

COMPUTER? NOTEBOOKS? FRAGEN? WIR HABEN DIE ANTWORT: DAS SENIOREN-INTERNET-CAFÉ!

Das Senioren-Internet-Café steht allen Seniorinnen und Senioren offen, die sich in der Anwendung von Computern und Programmen üben wollen.

Die Gruppe unter der Leitung von Thomas Philipp Passier trifft sich **donnerstags um 15.00 Uhr**

in Raum 15 des städtischen Seniorentreffs Salzgitter-Bad zum gemeinsamen Austausch und Erkunden der Welt des PCs oder Notebooks.

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Gruppentreffen. – Schauen Sie einfach mal vorbei.



Foto: Gerrit Jobst

SOMMERFEST AM 16. AUGUST 2024

In bewährter Weise und schon fast traditionell veranstalten wir das Sommerfest nicht nur für Seniorinnen und Senioren der Ortschaft Süd, sondern auch für die Seniorinnen und Senioren der Ortschaft West.



Foto: Stadt Salzgitter

Besucher anderer Ortschaften Salzgitters sind ebenfalls am **16. August 2024 ab 14.30 Uhr** im Garten des Seniorentreffs Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus herzlich willkommen.

Genießen Sie einen entspannten Nachmittag im herrlichen Garten des Seniorentreffs Salzgitter-Bad

bei Kaffee und Kuchen, Gegrilltem und natürlich einer musikalischen Begleitung.

Ein Kostenbeitrag in Höhe von **5,- €** (für Kaffee & Kuchen sowie Musik) wird erhoben. Die Karten sind ab sofort erhältlich.

Nähere Informationen erhalten Sie im Seniorentreff Salzgitter-Bad oder bei Frau Hartung in der Stadtteilarbeit. Telefonisch erreichen Sie uns unter den Rufnummern 05341 839-2230 oder 0151 16728871.

SUPPENKINO

Am **03. September 2024** öffnet das Suppenkino wieder einmal um **15.00 Uhr** seine Pforten: Genießen Sie in geselliger Runde einen guten Film. Der Eintritt ist kostenlos. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, auf Wunsch bekommen Sie für einen Kostenbeitrag von **3,- €** eine Portion leckeren Eintopf.



Foto: Gerrit Jobst

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist bis zum **30.08.2024** im Seniorentreff Salzgitter-Bad möglich.

FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE

Nach dem positiven Feedback der Teilnehmer des kleinen Workshops zum Thema Smartphone-Fotografie am **22. April** dieses Jahres wiederholen wir diese Veranstaltung sehr gern.

Am **15. Juli 2024** laden wir um **10.00 Uhr** zu diesem Workshop ein. Machen Sie Dank einiger einfacher und leicht umzusetzender Tipps schönere Fotos zur Erinnerung an Urlaube und Ausflüge oder Begegnungen im Alltag.



Foto: panthermedia_B48115193_damedeeso

Auch bei einem Spaziergang finden sich immer wieder schöne Motive, die es lohnt, im Bild festgehalten zu werden.

Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung wird gebeten.

Code scannen





online blättern

Das FlipBook zur Broschüre: » interaktiv » mobil » aktuell

anCos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf  

SENIORENTREFF SALZGITTER-LEBENSTEDT

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

KAFFEEKLATSCH MIT AKKORDEON IM SENIORENTREFF LEBENSTEDT

am 12. September 2024 von 15.00 – 17.00 Uhr

Der Seniorentreff Lebenstedt lädt zu einem gemütlichen Kaffeeklatsch ein, bei dem Hans-Jürgen Kelm sein Akkordeon zum Klingen bringen wird.



Hans-Jürgen Kelm, ein Kind der Nordseeküste, wurde 1960 in Nordenham geboren. Seemannslieder, insbesondere von Freddy Quinn, prägten seine Kindheit und weckten seine Leidenschaft für das Akkordeonspiel. Seit

seinem Ruhestand vor einem Jahr widmet er sich wieder verstärkt diesem Hobby und unterhält die Menschen gerne mit seiner Musik.

Freuen Sie sich auf ein breit gefächertes Repertoire aus Volksliedern, alten Schlagern und Seemannsliedern und stimmen Sie gerne mit ein – denn Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht!

Im Kostenbeitrag von 2,- € sind Kaffee, Tee und Kuchen enthalten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Anmeldungen bitte telefonisch oder persönlich bei Heike Brandt, Tel.: 05341 14611.

DIE HOBBYMALER UND -MALERINNEN SUCHEN NEUE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

Im Seniorentreff Lebenstedt bietet die Gruppe der Hobby-malerinnen eine unterstützende und entspannte Atmosphäre, in der es darum geht, sich gegenseitig zu inspirieren und zusammen kreativ zu sein. Alle bringen ihre eigenen Materialien mit, seien es Aquarellfarben, Buntstifte, Pinsel, Papier oder Mandalas. Wenn Sie Lust haben, Ihre künstlerische Seite zu entdecken und nette Menschen kennenzulernen, kommen Sie gerne vorbei!

Die Malgruppe trifft sich nach Absprache **donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr.**

Code scannen

online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell



an^{co}s
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



KURZ VORGESTELLT

Liebe Leserinnen und Leser,
es ist mir eine große Freude, mich Ihnen als neue Leiterin des Seniorentreffs Salzgitter-Lebenstedt vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Heike Brandt, ich bin 50 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines 20-jährigen Sohnes.

Mein beruflicher Hintergrund umfasst eine Ausbildung zur Buchhändlerin sowie ein Diplom in Sozialarbeit und Sozialpädagogik mit dem Schwerpunkt „Beratung, Behandlung und Heilpädagogik“. In den letzten 22 Jahren war ich im Dienste der Stadt



Hildesheim tätig, zuletzt als Leiterin einer offenen Freizeit- und Bildungseinrichtung für Kinder,

Jugendliche und Familien im interkulturellen Umfeld.

Seit dem 01. März stehe ich Ihnen mit meinem Engagement täglich im Seniorentreff Salzgitter-Lebenstedt zur Verfügung. Ich blicke voller Vorfreude auf die neuen Herausforderungen und lade Sie herzlich dazu ein, mir Ihre Vorschläge, Wünsche und Fragen mitzuteilen. Ich freue mich auf viele gemeinsame und bereichernde Jahre in unserem Haus.

Mit herzlichen Grüßen

Heike Brandt

MANN KOCHT

Männerkochgruppe im Seniorentreff Lebenstedt lädt zum Mitkochen ein an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat von 11.30–14.00 Uhr

Egal ob Kochprofi oder Anfänger – hier ist jeder willkommen, der Freude am Kochen und am gemeinsamen Genießen hat. Unter der fachkundigen Anleitung eines gelernten Kochs lernen die Teilnehmer neue Rezepte und Kochtechniken kennen.

Nachdem die Töpfe gerührt und die Pfannen geschwungen wurden, ist es Zeit, Platz zu nehmen und das selbstgekochte Mahl zu kosten.

Bei angeregten Gesprächen und fröhlichem Beisammensein wird das Essen zu einem wahren Genuss für alle Sinne.



Foto: Gerrit Jobst

Interessierte Männer sind herzlich dazu eingeladen, sich der Gruppe anzuschließen und Teil dieser unterhaltsamen Kochgemeinschaft zu werden.

Kostenbeitrag: 3,- €

Anmeldung und Information bei Heike Brandt, Tel.: 05341 14611.

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

Pappeldamm 76 | 38231 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

FOLGELESUNG DES ROMANS „SIE HABEN IHR GEBISS AUF DER HÜPFBURG VERLOREN“ VON SYBILLE BULLATSCHKE

Das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter freut sich auf eine weitere spannende Folgelesung des Romans „Sie haben ihr Gebiss auf der Hüpfburg verloren“ von Sybille Bullatschke. Die Lesung knüpft an die vorherige an und beantwortet die offen gebliebenen Fragen: „Was erlebt die Pflägefachkraft Sybille beim Speeddating?“ oder „Mit welchen modernen Marketingmethoden bringt der Leiter der Einrichtung Rüdiger Otterle seine Belegschaft weiter zum Verzweifeln?“

Der Roman beleuchtet auf humorvolle Weise die Abenteuer und Herausforderungen im Alltag der „Al-

tenpflege“ und bietet gleichzeitig eine tiefgründige Betrachtung des Pflegeberufs. Sybille Bullatschke gelingt es, eine einzigartige Mischung aus Situationskomik und einfühlsamer Charakterdarstellung zu präsentieren, die die Zuhörerinnen und Zuhörer gleichermaßen unterhält und bewegt.



Die Folgelesung übernimmt wieder Dr. Dirk Härdrich, Mitglied des Verwaltungsvorstandes und Dezernent für Soziales.

Termine

- Montag, **09. September 2024 um 15.30 Uhr** in der Mensa der Grund- und Hauptschule in Salzgitter-Flachstäckheim, Opperklappe 8
- Freitag, **13. September 2024 um 15.30 Uhr** im Seniorentreff Salzgitter-Thiede, Pappeldamm 76

Für Anmeldungen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Hartung unter der Telefonnummer 05341 2449033.

KOSTENLOSES TRINKWASSER IN DEN SENIORENTREFFS UND DER STADTTEILARBEIT

„Habe ich heute schon genug getrunken?“, diese Frage beschäftigt viele ältere Menschen leider immer noch zu wenig. Denn: Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden nach, ausreichendes Trinken wird häufig vergessen oder aus Angst vor nächtlichen Toilettengängen vermieden. Im menschlichen Organismus nimmt Wasser eine zentrale, lebenswichtige Funktion ein. Wasser hat vielfältige Aufgaben: Es ist einer der wichtigsten Baustoffe und sorgt dafür, dass un-

ser Blut fließt. Es transportiert Nährstoffe und Stoffwechselprodukte durch den Körper. Muskeln bestehen z.B. zu 75 Prozent aus Wasser. Unser Zellaufbau und die Zellregeneration sind, wie alle anderen Prozesse, auf Wasser angewiesen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Erhalt der Nierenfunktion, den Blutdruck und die Regulation der Körpertemperatur. Sie hilft außerdem dabei, Krankheiten vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern.

Da ausreichend Trinken, und das nicht nur im Sommer, sehr wichtig für die Gesundheit ist, stellen wir für die Besucherinnen und Besucher der Seniorentreffs und der Angebote der Stadtteilarbeit sowie im Pflegestützpunkt kostenloses Trinkwasser zur Verfügung.

Wir bitten gleichzeitig um einen verantwortungsvollen Umgang (keine Flaschen mitnehmen) und die Rückgabe leerer Flaschen und Gläser in der Küche.

STADTTEILARBEIT

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

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

SENIORENFRÜHSTÜCKE

In unserer schnelllebigen Welt, in der Terminkalender überquellen und digitale Kommunikation oft den persönlichen Kontakt ersetzt, ist es entscheidend, Momente der Gemeinschaft und des sozialen Miteinanders zu pflegen. Ein Beispiel hierfür sind die „Seniorenfrühstücke“, ausgerichtet im Seniorentreff Salzgitter-Thiede und in den Stadtteilen der Ortschaft West, Nord, Nordost, Ost und Südost des Seniorenbüros der Stadt Salzgitter. Seit über 10 Jahren gibt es diese Initiative, die nicht nur Nahrung für den Körper bietet, sondern auch Nahrung für die Seele.

Das Seniorenfrühstück, eine regelmäßige Veranstaltung in Thiede, Gebhardshagen, Engerode, Heerte, Lobmachersen, Beinum, Hallendorf und Üfingen, bringt ältere Menschen zusammen, um gemeinsam den Tag zu beginnen. Es ist weit mehr als nur eine Mahlzeit; es ist eine Gelegenheit sich zu treffen, Geschichten auszutauschen, neue Freundschaften zu schließen und das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken.

Darüber hinaus bietet das Seniorenfrühstück oft auch informative Vorträge oder Aktivitäten, die das Wohlbefinden und die Bildung der Teilnehmer fördern. Themen wie Gesundheit, Sicherheit im Alter, Vorsorge, kulturelle Veranstaltungen und vieles mehr sind Teil des



Programms. Neben den offensichtlichen sozialen und emotionalen Vorteilen hat das Seniorenfrühstück auch positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige soziale Interaktionen das Risiko von Depressionen, Angstzuständen und kognitiven Abbau bei älteren Menschen reduzieren können. Darüber hinaus trägt eine ausgewogene Ernährung, wie sie beim Seniorenfrühstück angeboten wird, zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens im Alter bei.

In einer Zeit, in der die Einsamkeit unter älteren Menschen zunimmt und die Bedeutung des zwischenmenschlichen Kontakts oft übersehen wird, ist das Seniorenfrühstück ein lebendiges Beispiel dafür, wie Kommunen das soziale Gefüge stärken können. Es ist eine Erinnerung daran, dass das gemeinsame Teilen von Mahlzeiten nicht nur den Körper, sondern auch die Seele nährt und die Lebensqualität im Alter verbessert.



Termine:

- **jeden 2. Donnerstag im Monat**
9.30 Uhr
Pferdestall, Gebhardshagen
- **jeden 3. Dienstag im Monat**
9.30 Uhr
ev. Gemeindehaus, Lobmachersen
- **jeden 3. Mittwoch im Monat**
9.30 Uhr
DGH, Engerode
- **jeden 3. Donnerstag im Monat**
9.30 Uhr
kath. Gemeindehaus, Hallendorf
- **jeden 3. Freitag im Monat**
9.30 Uhr
ev. Gemeindehaus, Beinum
- **jeden 4. Mittwoch im Monat**
9.30 Uhr
ev. Gemeindehaus, Heerte
- **jeden 4. Donnerstag im Monat**
9.30 Uhr
DGH, Üfingen
- **jeden Dienstag im Monat**
9.30 Uhr
Seniorentreff, Thiede

„SING MIT!“

„Sing Mit!“ lädt herzlich zu einer besonderen Mitmachveranstaltung für Seniorinnen und Senioren ein, die die Freude am Singen und gemeinsamen Musizieren in den Mittelpunkt stellt.

Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, sich zu treffen, gemeinsam zu singen und sich in einer einladenden Atmosphäre zu amüsieren. Wir glauben fest daran, dass Musik Menschen jeden

Alters zusammenbringen kann. „Sing Mit!“ bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, durch das gemeinsame Singen wertvolle soziale Bindungen zu knüpfen.

Unter der Anleitung erfahrener Musiker werden die Teilnehmenden eingeladen, bekannte Lieder aus verschiedenen Genres zu singen.

Diese Mitmachveranstaltung findet am **21. August 2024 um 15.00 Uhr**

im Pferdestall der Wasserburg in Salzgitter-Gebhardshagen, Sternbergstr. 7b und am **02. Oktober 2024 um 15.00 Uhr** im Seniorentreff Salzgitter-Thiede, Pappeldamm 76 statt.

Der Eintritt ist kostenlos und Mineralwasser wird zur Verfügung gestellt. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich – alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen, an diesem unterhaltsamen Event teilzunehmen.

FÜNF GRÜNDE FÜR EIN EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT BEI DER STADT SALZGITTER

Immer mehr ältere Menschen engagieren sich ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen. Sie wollen ihre freie Zeit sinnvoll nutzen und etwas Gutes für die Gesellschaft tun? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

1. Durch die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten können Sie anderen helfen und gleichzeitig Ihre eigenen Erfahrungen einbringen.
2. Ehrenamtliches Engagement wirkt sich positiv auf die Gesund-

heit aus und steigert das Wohlbefinden durch soziale Interaktion.

3. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, kreativ zu werden und sich in verschiedenen Bereichen zu engagieren.
4. Die Unterstützung und Förderung bei der Suche nach passenden Einsatzstellen (in den verschiedenen Seniorentreffs oder zu Sonderveranstaltungen) sowie Schulungen bieten eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

5. Durch neue Herausforderungen und Erfahrungen können Sie sich persönlich weiterentwickeln, neue Kontakte knüpfen und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Melden Sie sich gern telefonisch unter der Nummer 05341 841732, per E-Mail: anna-katharina.pantsch@stadt.salzgitter.de oder persönlich im Seniorentreff Lebenstedt, Am Strumpfwinkel 24.

ERINNERUNGEN BEWAHREN – BIOGRAFIEARBEIT IN DEN STADTTEILEN

Die Biografiearbeit ist eine wichtige Methode, um mehr über die Lebensgeschichten zu erfassen und Erinnerungen zu bewahren. Gerade im höheren Alter kann es für viele Menschen zu einer Herausforderung werden, ihre eigenen Erinnerungen und Erfahrungen lebendig zu halten. Die Biografiearbeit bietet

dabei die Möglichkeit, diese Erinnerungen festzuhalten und so das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit zu steigern. Hierbei werden verschiedene Methoden und Techniken angewandt, um die Lebensgeschichten älterer Menschen zu erfassen. Dazu gehören nicht nur, wie den meisten bekannt,

Interviews, Gespräche, das Sammeln von Fotos und Dokumenten. Ebenso gehören geleitete Übungen zur Entspannung und eine geführte Reise in die Vergangenheit dazu. Jeder wird dabei an dem Punkt abgeholt, an dem er sich wohlfühlt, durchlebte Erinnerungen können in Worten oder auch in Farben festge-



Foto: lucky/pix/Volker Wegner

halten werden, hier wird ganz auf die Wünsche der Anwesenden eingegangen. Eine Teilnahme ist daher auch mit beginnender Demenz möglich und sogar ausdrücklich erwünscht.

Durch die Biografiearbeit können Senioren nicht nur ihre Erinnerungen bewahren, sondern auch ihre Identität stärken und ihr Leben reflektieren. Oftmals können Menschen im höheren Alter durch die Auseinandersetzung mit ihrer Vergangenheit neue Perspektiven ge-

winnen und alte Konflikte oder unverarbeitete Erlebnisse aufarbeiten. Die Biografiearbeit kann somit einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit und Lebensqualität der Senioren leisten.

Darüber hinaus kann die Biografiearbeit auch dazu beitragen, dass die Lebensgeschichten der Senioren für die nachfolgenden Generationen bewahrt werden. Wenn die Erinnerungen und Erfahrungen der älteren Menschen nicht festgehalten werden, drohen sie mit dem Able-

ben der Person verloren zu gehen. Durch die Biografiearbeit können diese wertvollen Geschichten weitergegeben und somit ein wichtiger Teil des kulturellen Erbes bewahrt werden.

Besuchen Sie gern eine unserer Gruppen!

- **Salzgitter Lebenstedt:**
jeden 3. Freitag
um 10.30 Uhr
Am Strumpfwinkel 24
- **Salzgitter Bad:**
Jeden 2. Donnerstag
um 14.30 Uhr
Eichendorffplatz 9

Falls Sie oder Ihnen bekannte Personen Interesse an einer Teilnahme haben können Sie sich gern telefonisch unter 05341 841732 oder per E-Mail: anna-katharina.pantsch@stadt.salzgitter.de an uns wenden.

GESPRÄCHSKREIS FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENTIELL ERKRANKTEN

Die Diagnose Demenz ist leider oft noch schambehaftet und wird verschwiegen. Betroffene sprechen nur ungern über diese Krankheit, ebenso wie ihre Angehörigen. Bei dieser Krankheit steht das Leid der Betroffenen an erster Stelle, doch die Belastung der Angehörigen wird vernachlässigt. Dies ist besonders tragisch, da Demenz nicht nur zu Vergesslichkeit führen kann, sondern auch zu motorischen Einschränkungen und Veränderungen in der Persönlichkeit, abhängig vom Schweregrad.

Diese Änderung des eigenen Selbst ist von den Betroffenen ebenfalls spürbar, was unter anderem zu Aggressionen oder anderem heraus-

fordernden Verhalten gegenüber ihren Angehörigen führen kann. Der Gesprächskreis mit anderen Angehörigen ist deshalb so wichtig, um Unterstützung, Informationen und den Austausch von Erfahrungen füreinander mit fachlicher Begleitung anzubieten. Es ist eine wertvolle Möglichkeit, sich mit anderen in ähnlichen Situationen zu verbinden und sich gegenseitig zu unterstützen.



Quelle: panthermedia/anna.stills.gmail.com

Besuchen Sie gern eine unserer Angehörigengruppen!

- **Salzgitter Lebenstedt:**
jeden 1. Donnerstag
um 16.00 Uhr
Am Strumpfwinkel 24
- **Salzgitter Bad:**
jeden 3. Donnerstag
um 16.00 Uhr
Eichendorffplatz 9

Falls Sie oder Ihnen bekannte Personen Interesse an einer Teilnahme haben können Sie sich gern telefonisch unter 05341 841732 oder per E-Mail: anna-katharina.pantsch@stadt.salzgitter.de an uns wenden.

KOOPERATION MIT DER VERKEHRSWACHT

In Kooperation mit der Verkehrssicherheitsberaterin der Verkehrswacht, Frau Lacey, werden erneut verschiedene Sicherheitstrainings angeboten. Ob Sie mit dem Rollator, dem Pedelec oder dem eigenen PKW unterwegs sind – mit Hilfe dieser Tipps kommen Sie sicher durch den Straßenverkehr.

Der nächste Kurs „Fit im Auto“ findet am **10. September 2024** in der Zeit von **9.00–13.00 Uhr** in der Eissporthalle, Humboldtallee 55, in Salzgitter statt. Neben Theorie und praktischer Ausfahrt in Begleitung eines Fahrlehrers haben Sie Gelegenheit Fragen zu stellen. Während der Veranstaltung können Sie Ihre Stärken und mögliche Schwächen ausloten und sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Der Teilnahmebetrag beträgt **40,- €** pro Person.

Melden Sie sich bitte im Seniorenbüro unter Tel.: 05341 839-3780 oder bei der Verkehrswacht unter Tel.: 05341 1897-107 an.

Das **Pedelec-Training** findet am **04. September 2024** im Seniorentreff Bad, Braunschweiger Str. 137a und am **11. September 2024** im Seniorentreff Lebenstedt, Am Strumpfwinkel 24, jeweils ab **9.00 Uhr** statt. **Bis ca. 13.00 Uhr** erhalten die Teilnehmenden reichlich Informationen, die während einer Probefahrt gleich in die Tat umgesetzt werden können. Interessierte bringen bitte einen Helm und – sofern vorhanden – ein eigenes Pedelec mit.

Es gibt nach Absprache die Möglichkeit, sich ein Fahrrad auszuleihen. Zum Abschluss des Trainings ist ein kleiner Imbiss zum Austausch untereinander geplant. Die Kosten betragen **6,- €** inkl. Imbiss.

Anmeldungen nimmt das Seniorenbüro unter Tel.: 05341 839-3780 oder die Verkehrswacht unter Tel.: 05341 1897-107 entgegen.

Zum Abschluss der Veranstaltungsreihe findet das **Rollatortraining** am **25. September 2024** in der Zeit von **14.00–16.00 Uhr** in der Eissporthalle, Humboldtallee 55, in Salzgitter statt. In Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus Enge und der KVG Salzgitter lernen die Teilnehmenden das Verhalten am und im Bus und erhalten einen Technikcheck für Ihren mitgebrachten Rollator. Etwas Gymnastik im Sitzen soll Ihnen zeigen, dass man auch in dieser Haltung effektive Bewegungen üben kann. Die Kosten betragen **3,- €** pro Person.

Anmeldungen nimmt das Seniorenbüro unter Tel.: 05341 839-3780 oder die Verkehrswacht unter Tel.: 05341 1897-107 entgegen.

KINOPROGRAMM DES NETZWERKES „HAND IN HAND DER DEMENZ DEN SCHRECKEN NEHMEN“

Durch das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützte Projekt: Lokale Allianzen „Hand in Hand – der Demenz den Schrecken nehmen“, wird die Stadt Salzgitter mehrere Kinofilme im Laufe des Jahres in den Seniorentreffs präsentieren. Unser Ziel bei dieser kostenlosen Filmreihe ist es, erste Berührungspunkte zum Thema Demenz zu schaffen. Dieses Angebot richtet sich dabei an Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Im Anschluss an die gezeigten Filme wird genügend Zeit für einen gemeinsamen fachlichen Austausch geboten. Für das richtige Kinoflair laden wir Sie während des Filmes zu Softdrinks und Popcorn ein. Der nächste Film wird im September präsentiert:

- **Mittwoch, 25. September 2024**
15.00 Uhr
Kino im Seniorentreff Lebenstedt

Fragen dazu beantwortet Ihnen gern Frau Pantsch, Seniorentreff Lebenstedt, Tel.: 05341 841732.



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am **15. August 2024**

DIE EINFACHEN DINGE

Keiner hat einen so vollen Terminkalender wie Vincent Delcourt (Lambert Wilson). Da kommt es ungelegen, wenn das schicke Cabrio auf einer Landstraße plötzlich absäuft. Ehe er sich versieht, sitzt der Tech-Champion mitten im Gebirge fest.

Gerettet wird Vincent von Pierre (Grégory Gadebois). Der wortkarge Eigenbrötler, der als Selbstversorger zurückgezogen auf einem Hof vor träume-

rischer Bergkulisse wohnt, gabelt Vincent mit seinem Motorrad auf und muss für die nächsten Stunden reichlich grummelig Gastgeber spielen.

Mit Pierre hat Vincent den personifizierten Einklang mit der Natur vor Augen – und erleidet Panikattacken. Er sieht ein, dass er eine Pause braucht vom Hochleistungsleben – und er hat auch schon eine Idee, wo er sie verbringen möchte – und mit wem ...

Das Kino beginnt um **15.00 Uhr**. Karten zu je **2,50 €** erhalten Sie in den Seniorentreffs sowie im Seniorenbüro im Rathaus Lebenstedt Zimmer 711.

Weitere Infos erhalten Sie im Seniorenbüro, Tel.: 05341 839-4434.



DRESDNER SALON-DAMEN: „DER WIND HAT MIR EIN LIED ERZÄHLT“

Samstag, 21. September 2024

15.00 Uhr/Einlass ab 14.00 Uhr

Aula Gymnasium, SZ-Bad

Eintritt: **7,50 €**

(inkl. Sonderbusnutzung bei Kartenkauf bis zum 06. September 2024)



Betreten Sie gemeinsam mit den Dresdner Salon-Damen den subtilen Pfad Ihrer geheimsten Wünsche. Auf diesem musikalischen Weg begleiten Sie die Diven der Filmgeschichte des vergangenen Jahrhunderts, wobei nicht nur Zarah Leander zu Wort kommt. Die singenden und musizierenden Damen an Violoncello, Violine, Klarinette und Klavier nehmen sie auf eine musikalische Zeitreise. Wann hat man schon mal eine Sängerin, die auch Geige spielt, eine akkorde-

on-spielende Pianistin, eine background-singende Violinistin, eine saxophon-spielende Klarinettistin und eine Dame, die sowohl das Cello als auch den Kontrabass bedient, gemeinsam auf der Bühne.

Die amüsante Mimik der Damen lässt dabei den Funken zum Publikum überspringen. Nicht nur die Musik der Damen ist ein Kunstgenuss besonderer Art, auch der optische Eindruck ist grandios. Stilvolle

Hüte, zarte Spitzen, atemberaubende Kleider mit tiefen Dekolletés und eine stilvolle Bühnendekoration runden das Erlebnis „Dresdner Salon-Damen“ ab.

Der Vorverkauf für diese Veranstaltung beginnt im Juni 2024.

Informationen und Vorbestellungen für die Tageskasse:

Stadt Salzgitter, Fachdienst Kultur

Wehrstr. 27, 38226 Salzgitter

Tel.: 05341 839-3416

E-Mail: kultur@stadt.salzgitter.de

Vorverkaufsstellen:

Seniorenbüro (Rathaus SZ-Leb.)

Seniorentreffs der Stadt Salzgitter

Gärtnerei Starke (SZ-Geb.)

Seniorenbeirat

KURSE DER STÄDTISCHEN VOLKSHOCHSCHULE SALZGITTER



Auch im Herbst-/Wintersemester 2024/25 bietet die VHS Salzgitter wieder Veranstaltungen aus vielfältigen Themenbereichen an.

Besonders für unsere älteren Teilnehmer/innen geeignet sind z. B. „**Umgang mit dem Computer**“. Oder informieren Sie sich bei uns, wie Sie einen „**Sicheren Umgang mit Smartphone/Tablet**“ finden und erfahren Sie online mehr über „Stonehenge“. Vielleicht möchten Sie mit uns entdecken, wie Sie „**Fotografieren mit dem Smartphone**“ erlernen können? Auch im Bereich Gesundheit warten viele schöne Kursangebote auf Sie! Machen Sie im September bei der „**Seniorenwanderung**“ in Zusammenarbeit mit dem Harzklub Salzgitter mit oder nehmen Sie am „**Beckenbodentraining**“ teil – diese und viele weitere Kurse finden Sie in unse-

rem aktuellen Kursprogramm. So auch – gelenkschonend und sanft Bewegung fördernd:

Qigong Schnupperkurs

Nach chinesischer Lehre werden durch Qigong-Übungen die Meridiane (Energieleitbahnen) durchlässig. Blockierungen und Stauungen lösen sich, da die Meridiane mit den Organen verbunden sind. In der Fünf-Elemente-Lehre stehen diese Organsysteme in einer bestimmten Reihenfolge zueinander. Beim Üben lernen wir die Fähigkeit, über die Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen und die Gefühle und Emotionen zu regulieren. Die Übungen wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, stärken das Immunsystem und aktivieren die Vitalkräfte. Dieser Kurs bedarf keiner Vorkenntnisse.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Kurs-Nr. 31110

Der Kurs findet am Samstag, dem **14. September 2024**, von **10.00 – 12.15 Uhr**, in der Volkshochschule in Salzgitter-Lebenstedt statt. Kosten: **12,- €** ohne Ermäßigung,

Im August bieten wir Ihnen zudem zahlreiche weitere Kurse im Rahmen unserer „Sommerakademie“. Schauen Sie doch einfach einmal rein!

Nähere Informationen und Anmeldung:

Städtische Volkshochschule
Salzgitter

Tel.: 05341 839-3604
oder 839-22 00

RÄTSEL



1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	13		14		15	16		17	
18	6			19					20		2
21			22			23	24	25	1	26	
	27		28			8		29		30	31
32	33			34		35	36		37		3
38	11			39	40			5	41	42	20
	44	45			12		46	47			48
49			50	14	51	52		53	54		18
	55	17		56		57		4	58	59	15
60	61			62	63		64			65	66
	67			68		22		69			
70	7			71					72		

Waagrecht:

- 1 Vornehmtuer
- 4 Heimat des Odysseus
- 9 Menge von einem Liter Bier (bayerisch)
- 12 poetisch: Atem
- 14 tiefes Bedauern
- 16 vielfarbig
- 18 Name mehrerer englischer Flüsse
- 19 Blumeninsel im Bodensee
- 20 Fluss zur Mosel
- 21 rein, unverfälscht
- 22 Buckelrind
- 24 Schlafstelle auf Schiffen
- 26 Kuhantilope
- 27 Raub-, Speisefisch
- 29 Boxhieb
- 32 aus gegerbter Tierhaut
- 35 Töpfermaterial
- 37 kleines Schwungrad, Frequenzgeber in mechanischen Uhren
- 38 Babyspeise
- 39 Teil eines Kleidungsstücks
- 41 Sammlung von Schriftstücken
- 44 Weißswal
- 46 Freistoß beim Fußball
- 49 unentschieden (Schach)
- 51 Witz, Scherz (englisch)
- 53 sehr großer Mann
- 55 Ei der Laus
- 57 selten, knapp

Senkrecht:

- 16 Zwiebelgewächs
- 60 törichter Mensch
- 62 rechteckiger, spitz zulaufender Pfeiler
- 65 Abkürzung für Evangelische Kirche in Deutschland
- 67 natürlicher Kopfschmuck
- 68 Gewürz-, Heilpflanze
- 69 Pastenbehälter
- 70 Zensur
- 71 Fischknochen
- 72 Glied einer mathematischen Formel
- 73 Stadt in Nordfrankreich
- 74 größte Insel der Großen Antillen
- 75 Boxkampfabschnitt
- 1 aufgeschichteter Haufen
- 2 absolute Neuheit, noch nie Dagewesenes
- 3 deutscher Kfz-Pionier (Carl)
- 4 ständig, stets
- 5 scherzhaft: eilig laufen
- 6 Ausruf der Freude, Lustigkeit
- 7 ein Nestorpapagei
- 8 Hauptstadt von Nigeria
- 9 Göttin der Künste
- 10 Vorname Laurels
- 11 lehrhafter Satz
- 13 Goldbrasse; Goldmakrele
- 15 Feuerkröte

- 17 Säugetierordnung
- 23 politischer Fanatiker
- 25 ausgenommen, frei von
- 28 Bremsklotz; Spaltwerkzeug
- 30 Junge, Bub
- 31 längliche Vertiefung in einem Werkstück
- 33 Nachlass empfangen
- 34 von drinnen nach draußen (ugs.)
- 36 griechischer Buchstabe
- 37 Spaß; Unfug
- 38 Freifrau
- 40 landwirtschaftliches Gerät
- 42 mit Paddeln gefahrenes Sportboot
- 43 nordischer Hirsch, Elen
- 45 arabisches Fürstentum
- 47 Anhänger der Lehre Jesu
- 48 wohlschmeckend
- 50 Staat in Nahost
- 52 Wettkampfstätte; Zirkusmanege
- 54 historische Provinz im Norden Irlands
- 56 banges Gefühl, Unruhe
- 59 vordringlich
- 61 Seemannsruf
- 63 großes Segelschiff
- 64 artig, brav
- 65 gerade jetzt
- 66 gebildete, kultivierte Frau

Konnten Sie das Rätsel lösen?

Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-4434 bis zum **02. August 2024** mit.

Unter allen Anrufern verlosen wir Karten für die **Karten für die Veranstaltung „Dresdner Salon-Damen“ des Fachdienstes Kultur.**

Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: „Aktiv sein – Aktiv bleiben“.

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

Wir setzen Sie in Szene!



Werbung und
kommunales
Marketing
mit 

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



Individueller Energieverbrauch, individuelle Produkte.

In unseren Kundenzentren nehmen wir uns persönlich für Sie Zeit. Gemeinsam finden wir die Produkte, die zu Ihrem Leben und Energieverbrauch am besten passen.

So sind Sie gut und sicher versorgt – mit Wasser, Energie und einem Ansprechpartner vor Ort.

Mehr Infos auf www.wevg.com



Gut und sicher versorgt – mit WEVG-Produkten!

Fragen? Telefon: 0 53 41 / 408 - 111
E-Mail: info@wevg.com · www.wevg.com



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



D-TICKET