

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER

Foto: Olga Yastremska, New Africa, Africa Studio



4. Quartal
2025



wohnbau
SALZGITTER

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 4

Koordinierungsstelle Wohnen im Alter/
Wohnberatung 5

Trickbetrüger geben sich als
Vodafone-Mitarbeiter aus 5

Die erste Trostbank in Salzgitter 6

Was mir mein Enkel nicht erklärt 7

EMS-Training als innovative Lösung
gegen Muskelschwund im Alter 8

Männer in der Rente: Aktiv bleiben,
Gemeinschaft finden, Träume verwirklichen 8

Unsere Kooperationsveranstaltungen mit der
Wohnbau Salzgitter und der Baugenossenschaft
Wiederaufbau eG im WoWieTreff 9

Kurz Vorgestellt: Saskia Reich 9

Christoph´s Gemischtwarenladen am
Kattowitzer Platz 1, 38259 Salzgitter jetzt
zertifiziert für seniorenfreundlichen Service. ... 10

Zuständigkeiten des
Senioren- und Pflegestützpunktes 10

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 11

Salzgitter Bad 11

Salzgitter Lebenstedt 14

AUS DEM EHRENAMT 17

Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil..... 17

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 18

BEITRÄGE UNSERER LESER 18

UNTERHALTUNG 19

Sternenweisheiten 20

Rezept: Winterliches Pflaumen-Crumble 21

Rätsel 22

Wir begleiten dich durch die Nacht.

Fühl dich wohl – mit Strom und Erdgas von der WEVG.

Mehr Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie auf www.wevg.com, per Telefon 053 41 / 408 - 111 oder per E-Mail an info@wevg.com.

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 Oktober – Dezember 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

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

Code scannen

online blättern



stadt-salzgitter-seniorenmagazin-04-2025.ancos-verlag.de

Folgen Sie uns auf



ancos

Verlag und Werbeagentur

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



Ihr Pflegedienst mit Herz

Ambulanter Pflegedienst

in Salzgitter-Bad und Bad Harzburg/Goslar

Pflege ist unsere Berufung!

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

Tagespflege in Salzgitter-Bad

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

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

Ihr Team der Pflegeprofis GmbH

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

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

Windmühlenbergstr. 13 | 38259 Salzgitter-Bad

www.pflegeprofis-sz.de

KOORDINIERUNGSTELLE WOHNEN IM ALTER/WOHNBERATUNG

Die Koordinierungsstelle „Wohnen im Alter“ ist dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (Standort Salzgitter) angeschlossen und richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige und Interessenten. Folgende Bereiche werden durch die Koordinierungsstelle „Wohnen im Alter“ abgedeckt:

Individuelle Wohnberatung: Die Wohnberatung informiert, wie Sie in Ihrer Häuslichkeit Anpassungsmaßnahmen vornehmen können, um diese altersgerecht und barrierearm zu gestalten. Diese können auch den Einsatz technischer basierter Assistenzsysteme (AAL) umfassen.

Vorausschauende Planung: Die Koordinierungsstelle vermittelt allgemeine Informationen zum Thema „seniorenrechtliches Wohnen“, um frühzeitig die Lebensqualität und den Wohnkomfort erhöhen zu können. Veranstaltungen und Vorträge ergänzen hierbei die Informationsvermittlung.

Information zu Wohnalternativen: Die Koordinierungsstelle informiert und gibt Hinweise zu bestehenden alternativen Wohnformen und gemeinschaftlichen Wohnprojekten in Salzgitter, die ein selbstbestimmtes Leben – auch zu späterer Zeit ermöglichen können.

Unterstützung bei Fördermöglichkeiten: Die Koordinierungsstelle gibt Hinweise zu finanziellen Förderungen und praktische Umsetzungsmöglichkeiten für barrierefreie Anpassungen.

Kostenfrei und unabhängig: Das Angebot ist für Ratsuchende kostenfrei und unabhängig.

Infoveranstaltungen zur Wohnberatung finden wie folgt statt:

- **04.12.25 von 10.00–12.00 Uhr**
im Seniorentreff Salzgitter
Lebenstedt, Am Strumpfwinkel 24
- **10.12.25 von 14.00–16.00 Uhr**
im Seniorentreff Salzgitter Bad,
Braunschweiger Str. 137a
- **15.12.25 von 17.00–19.00 Uhr**
im Seniorentreff Salzgitter Thiede,
Pappeldamm 76

Die Koordinierungsstelle „Wohnen im Alter“ steht im Austausch mit dem Niedersachsenbüro "Neues Wohnen im Alter".

<https://neues-wohnen-nds.de/>



(Richten Sie die Kamera von Ihrem Handy auf den QR-Code. Sofern Ihr Handy über die Funktion verfügt, QR-Codes zu lesen, werden Sie über einen angezeigten Link auf die gewünschte Website weitergeleitet. Hierfür müssen Sie auf den Link der angezeigten Webseite klicken).



Foto: Stadt Salzgitter
Frau Reich und Frau Bothe-Kuhn

Gefördert wird der Senioren- und Pflegestützpunkt Salzgitter durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung.

Bei Interesse oder Fragen bezüglich einer Wohnberatung oder den genannten Themen der Koordinierungsstelle „Wohnen im Alter“ wenden Sie sich gerne an uns.

Kontakt:



Senioren- u. Pflegestützpunkt
Salzgitter, Koordinierungsstelle
Wohnen im Alter/Wohnberatung
Joachim-Campe-Straße 6–8
38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-4434 (Frau Bothe-Kuhn), 05341 839-3780 (Frau Reich)
E-Mail: spn@stadt.salzgitter.de

TRICKBETRÜGER GEBEN SICH ALS VODAFONE-MITARBEITER AUS

In den letzten Tagen haben sich ein Mann und eine Frau als Vodafone-Mitarbeiter ausgegeben und so Zugang zu einer Wohnung in Gifhorn verschafft. Unter dem Vorwand, am Fernseher und Router technische Einstellungen vorzunehmen, hielten sie sich etwa eine Stunde in der Wohnung auf. Anschließend verlangten sie eine sofortige Barzahlung von 250,- € und stellten später sogar eine gefälschte Rechnung über weitere 500,- €. Die Polizei warnt: Betrüger nutzen oft das Vertrauen in

bekanntere Unternehmen aus. Lassen Sie daher niemals unbekannte Personen in Ihre Wohnung auch nicht, wenn diese einen Mitarbeiterausweis vorzeigen. Prüfen Sie immer telefonisch beim Unternehmen nach und leisten Sie keine spontanen Barzahlungen.

So schützen Sie sich vor Haustürbetrug

- Keine Fremden reinlassen, egal, wie überzeugend die Geschichte klingt.
- Ausweis zeigen lassen und Angaben direkt bei der Firma prüfen.

- Keine Barzahlungen an der Tür tätigen.
- Nachbarn oder Angehörige hinzuziehen, wenn Sie unsicher sind.
- Im Zweifel: Sofort die Polizei (**110**) rufen.

Präventionsveranstaltung der Polizei findet am **04.11.2025** von **10.00–12.00 Uhr** statt.

Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Bothe-Kuhn unter Tel.: 05341 8394434.

„Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige.
Immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenüber steht.
Immer ist das wichtigste Tun das Lieben.“
Zitat: Meister Eckart

DIE ERSTE TROSTBANK IN SALZGITTER

Am 18. Juni 2025 wurde in einer feierlichen Zeremonie auf dem Friedhof in Lebenstedt die erste Trostbank der Stadt eingeweiht und von der Hospiz-Initiative Salzgitter e. V. der Öffentlichkeit vorgestellt. Die Trostbank ist ein niederschwelliges Angebot der Trauerbegleitung von Ehrenamtlichen der Hospiz-Initiative – die Trauernde oder der Trauernde braucht sich nicht anmelden – man kommt vorbei und nimmt Platz.

Geschulte Trauerbegleiterinnen bieten Gespräche an, die Trost in schwierigen Zeiten spenden. Die Trauerbegleiterinnen hören zu, ohne zu werten, halten Tränen und Schweigen aus, haben Zeit.

Im Sommerhalbjahr sind **jeden Mittwochnachmittag von 14.00–15.00 Uhr** Ehrenamtliche an der Trostbank anwesend und spenden Trauernden eine verlässliche Trostzeit. Wegweiser leiten Interessenten zum Standort.

Neben der Trostbank steht ein Infokasten mit Faltblättern über die An-

gebote der Hospiz-Initiative. An diesem Kasten befindet sich ein QR-Code, über den man mit dem Smartphone Trostgeschichten, Trostgedichte und tröstliche Musik abrufen kann.

Trauernde können durch den Tod eines Nahestehenden einen erheblichen Kontaktverlust erleiden. Nach Trauerfeier und Bestattung sind sie oft einsam, allein mit Schmerzen und Ängsten, mit Gegenwarts- und Zukunftssorgen und mit Unsicherheiten in der Trauersituation.

Trauernde finden oft nur schwer Menschen, die ihnen zuhören mögen, häufig geht man ihnen aus dem Weg. Mit dem neuen Angebot der Trostbank setzt die Hospiz-Initiative ein Zeichen – niemand soll in seiner Trauer allein sein! Durch diese Form der Trauerbegleitung auf dem Friedhof kann der Friedhof ein Kraftort für den Alltag der Trauernden werden.

Schon seit der Coronazeit gibt es bundesweit Trauer- und Trostbänke. Nun



Foto: Trostbank

konnte das Projekt Trostbank auch in Salzgitter umgesetzt werden. Federführend für Idee und Umsetzung waren Ehrenamtliche der Hospiz-Initiative. Die Bank und die Wegweiser wurden in der Tischlerei des CJD gebaut, der Städtische Regiebetrieb SRB hat zusammen mit dem Friedhofsausschuss die örtlichen Baumaßnahmen des Standortes genehmigt und vorbereitet und Mitarbeiter des CJD haben alles installiert. Die Finanzierung des Projektes ist gesichert – unser herzlicher Dank gilt den privaten Spendern und der Bürgerstiftung Salzgitter.

Die erste Trostbank in Salzgitter ist ein Geschenk von Bürgern für Bürger.

Kontakt:

Hospiz-Initiative Salzgitter e. V.
Ambulante Hospizarbeit
Swindonstr. 111, 38226 Salzgitter
Tel.: 05341 9026110
Monika Metzke, Ehrenamtliche



www.salzgitter.paritaetischer.de

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

- ☐ **Sozialstation Salzgitter**
05341 8467-19
- ☐ **Hauswirtschaftliche Hilfen**
05341 8467-14
- ☐ **Kontaktstelle für Selbsthilfe**
05341 8467-13
- ☐ **Ambulante psychiatrische Hilfen**
05341 22515-0

Marienbruchstraße 61–63 | 38226 Salzgitter



WAS MIR MEIN ENKEL NICHT ERKLÄRT

SOZIALE MEDIEN ODER SOCIAL MEDIA

In unserer stark vernetzten Welt läuft heute beinahe alles über das Internet. Doch im Internet wird nicht nur gearbeitet. Auch das Privatleben verlagert sich tendenziell stärker dorthin. Aber was machen Menschen dort eigentlich den ganzen Tag? Die Aktivitäten im Internet sind beinahe so vielfältig wie das Leben außerhalb des Internets. Viele nutzen das Internet, um ihr Leben zu erweitern oder um Hürden des täglichen Lebens leichter überwinden zu können. Menschen halten über das Internet Kontakt zu anderen Menschen. Sie schreiben sich Nachrichten, sie telefonieren über das Internet, sie kommentieren Fotos oder verschicken Bilder an Freunde. Sie informieren sich über tägliche Nachrichten und tauschen sich darüber aus. Viele spielen gemeinsam Spiele oder machen Fotos von sich, die sie mit lustigen Motiven bearbeiten oder ihr Gesicht wie in einem Spielkabinett verzerren. Das alles läuft häufig über sogenannte Soziale Medien (Englisch: Social Media).

Soziale Medien sind in den meisten Fällen Computerprogramme (Apps) für das Handy oder den Computer. Zu den bekanntesten Social-Media-Plattformen gehören Facebook, Instagram, TikTok oder YouTube. Für die Anmeldung benötigt man lediglich eine E-Mail-Adresse. Die E-Mail-Adresse kann man sich z. B. über Google, Web.de oder GMX kostenlos einrichten. Nach erfolgreicher Registrierung kann man die Plattform ebenfalls kostenlos nutzen. Nun wird man gefragt, ob man ein Bild von sich hochladen möchte, damit andere Personen einen schnell-

er finden und erkennen können. Über die Suchfunktion können Sie alle registrierten Nutzer suchen und mit ihnen Kontakt aufnehmen. Soziale Medien ermöglichen es einem daher, mit Menschen in Kontakt zu treten, Beziehungen zu alten Bekannten wieder aufnehmen zu können oder auch einfach passiv verfolgen zu können, was die Bekannten und Freunde in den Sozialen Medien hochladen. Menschen laden dort alle möglichen Fotos oder Videos hoch und teilen sie durch das Hochladen mit ihren Freunden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gerade Jugendliche tendieren dazu, beinahe alles, was sie tun, mit ihren Freunden zu teilen. Ihre Freunde hinterlassen Kommentare unter ihren Fotos oder laden ihrerseits ein Bild als Reaktion hoch. So entstehen unterhaltsame, lustige Interaktionen, bei denen jeder mitmachen kann. Früher hat ein schriftlicher Austausch durch das Versenden von Briefen mit der Post häufig sehr lange gedauert. Heute geschieht der Austausch über das Handy live. So kann es passieren, dass Menschen zwar in Deutschland wohnen, ihre Freunde aber verteilt über die ganze Welt leben, denn regionale Nähe ist dafür nicht mehr entscheidend. Wichtig ist eine gemeinsame Sprache in Verbindung mit ähnlichen Interessen. Daher ist es kaum verwunderlich, dass so viele Kinder und Jugendliche immer besser Englisch sprechen.

Neben diesen ganzen positiven Aspekten gibt es wie immer auch Schattenseiten der Sozialen Medien. Einige Menschen verbringen ihre Zeit beinahe nur noch in den Sozialen Medien und bekommen Angst, etwas verpassen zu können. Denn das nächste Video oder Foto von Freunden oder Personen des öffentlichen Lebens könnte jeder-

zeit hochgeladen werden. Es besteht daher eine Suchtgefahr. Soziale Medien werden auch von Betrügern verwendet, die ihre Identität bewusst geheim halten oder sich als jemand anders ausgeben. Um sich sicher in den Sozialen Medien zu bewegen, sollte man daher immer ein wenig skeptisch sein. Gerade dann, wenn Menschen unverhältnismäßig nett zu einem sind oder besonders viel Interesse an einem zeigen, ist es ratsam, die Motive der Person zu hinterfragen. Wenn Menschen emotional instabil oder einsam sind und sich nach Zuwendung sehnen, haben es Betrüger häufig besonders einfach.

Die Nutzung der Plattformen ist kostenlos, dafür erheben sie aber Daten, die beispielsweise das Nutzerverhalten betreffen. Das bedeutet, dass somit gezielt personalisierte Werbung für Sie geschaltet werden kann. Schauen Sie sich beispielsweise gerne Schuhe an, bekommen Sie in dem Sozialen Medium vermehrt Anzeigen, die diesem Interesse entsprechen, um Sie zu einem Kauf zu verführen. Das kann zwar auch sehr praktisch sein, aber Menschen, die über wenig Geld verfügen oder dazu tendieren, Einkäufe auf Raten zu tätigen, fallen schnell in eine Schuldenfalle.

Bewegt man sich bewusst und aufmerksam in den Sozialen Medien, können diese eine schöne Ergänzung im Leben sein, da es dort für beinahe jedes Interesse Gleichgesinnte gibt. Versteht man sich mit diesen gut, kann man ein privates Treffen schnell und unkompliziert verabreden und die Beziehung dadurch nicht nur im Internet, sondern im realen Leben vertiefen.

*Dominik Grumann,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*



EMS-TRAINING ALS INNOVATIVE LÖSUNG GEGEN MUSKELSCHWUND IM ALTER

Am 14. August 2025 fand im Seniorentreff Lebenstedt eine informierende Veranstaltung rund um EMS-Training statt, präsentiert von Uwe Konscholke, EMS-Experte, und Ulrike Schliemann, Physiotherapeutin. Die Informationsveranstaltung stieß auf reges Interesse: Alle Plätze waren von neugierigen Seniorinnen und Senioren belegt.



Foto: Stadt Salzburg

Nach einer kurzen Vorstellung und einem Vortrag zum Thema Muskelschwund folgte der sportliche Teil des Tages. Nach individueller Einstellung der Geräte ging es in Zweier-Gruppen daran, ganz individuell und gezielt auf die Beschwerden und Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen. Die Atmosphäre war geprägt von Engagement und Freude, begleitet von herzlichem Lachen.

Auch skeptische Zuhörer ließen sich letztlich überzeugen und probierten die EMS-Hose aus. Nach dem anschließenden Regenerationsprogramm, das Muskelverspannungen löst und sich wie eine Massage anfühlt, zeigte sich vielerorts Begeisterung: Kommentare wie „das ist toll“ oder „herrlich“ waren zu hören.

Zum Abschluss gab es durchweg positive Rückmeldungen: Teilnehmende beschrieben ein Gefühl von Leichtig-



Foto: Stadt Salzburg

keit nach dem Training und äußerten Glücksgefühle.

Die Veranstaltung zeigte sich damit als vielversprechender Impuls für Prävention und Beweglichkeit im Alter.

*Maria Krämer,
Seniorenbüro Stadt Salzburg*

MÄNNER IN DER RENTE: AKTIV BLEIBEN, GEMEINSCHAFT FINDEN, TRÄUME VERWIRKLICHEN

Viele Männer stellen sich mit dem Ende des Berufslebens die Frage: Was nun? Der Übergang in den Ruhestand ist ein Einschnitt – aber er bietet auch neue Freiheiten. Dass Rente alles andere als Stillstand bedeutet, zeigt das Beispiel von Herrn Schumann, 68 Jahre alt und seit 2022 im Ruhestand.

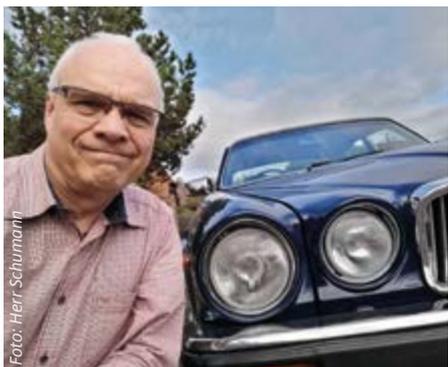


Foto: Herr Schumann

Vom Büro in den Vereinsvorstand

Herr Schumann war Fachgebietsleiter im Fachdienst Soziales bei der Stadt Salzburg beschäftigt. Schon während seiner letzten Berufsjahre war ihm klar: Ich bereite mich aktiv auf die Rente vor. Und das hat sich ausgezahlt. Heute ist er nicht nur in mehreren Vereinen engagiert, sondern findet Erfüllung in seinen Hobbys – besonders in der Arbeit mit Oldtimern und beim Reisen. „Alle meine Hobbys machen mir Spaß. Ich bin gerne unterwegs, vor allem mit Gleichgesinnten aus den Vereinen“, erzählt er.

Vielfalt statt Langeweile

Für Herrn Schumann ist klar: Wer in Rente geht, sollte sich nicht nur ein Hobby suchen – sondern am besten

mehrere. „Man weiß nie, ob etwas wegfällt – gesundheitlich oder aus anderen Gründen. Dann ist es gut, Alternativen zu haben.“ Aktiv kann man in vielen Bereichen sein: Im Garten, im Verein, beim Basteln – oder auch ganz in Ruhe mit einem Kreuzworträtsel. Die Leidenschaft für Rätsel hat Herr Schumann übrigens von seiner Großmutter übernommen. Auch die moderne Technik findet er spannend: „Der Computer bietet unendlich viele Möglichkeiten – man muss sich nur drauf einlassen.“

Engagiert und gut vernetzt

Im Alltag ist Herr Schumann alles andere als allein. Neben Gartenarbeit und Reisen ist er aktiv in der Vorstandsarbeit – etwa im Oldtimer-Fo-

rum, der Verkehrswacht, im Sozialverband Flöthe und Wolfenbüttel – und sogar als ehrenamtlicher Sozialrichter tätig. „Das Miteinander ist wichtig. Ich treffe regelmäßig Freunde und Vereinskollegen – das hält mich fit und gibt meinem Alltag Struktur.“

Ein Rat an andere Männer: Nicht vereinsamen! **Sein Tipp an andere Männer:** „Bereitet euch auf die Rente vor.

Sucht euch Hobbys, bleibt neugierig – und vor allem: vereinsamt nicht.“ Gerade Männer tun sich oft schwerer, neue soziale Kontakte zu knüpfen oder aktiv zu werden – dabei lohnt es sich, wie sein Beispiel zeigt.

Rente ist kein Ende – sie ist ein neuer Anfang

Auch in Zukunft hat Herr Schumann noch viel vor: „Ich möchte noch viele

Orte bereisen und ganz Deutschland besser kennenlernen – wenn die Gesundheit mitmacht.“

Seine Einstellung zeigt: Ruhestand heißt nicht Stillstand, sondern bietet neue Chancen – wenn man sie nutzt.

Das Interview führte Jonas Ding, Seniorenbüro Stadt Salzgitter.

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

28.10.2025, 10.00–ca. 12.00 Uhr

Vortrag und Venenmessung

Wir laden Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Osteoporose ein. Nutzen Sie die Gelegenheit sich in gemütlicher Atmosphäre zu informieren und sich auszutauschen. In Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus Bruder wird vor Ort zusätzlich auch eine kostenlose Venenmessung angeboten.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist.



13.11.2025, 14.30–15.30 Uhr

Lesen und lecker

Unter dem Themenschwerpunkt „Heiteres und Besinnliches“ wird die Stadtbibliothek das Publikum mit ausgewählten Texten verzaubern. Dazu gibt es wieder Knabberereien, die den Nachmittag abrunden. „Lesen und Lecker“ bietet eine wunderbare Gelegenheit in gemütlicher Atmosphäre in unterschiedliche Welten einzutauchen und sich von der Vielfalt der Literatur inspirieren zu lassen.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist.

Die Veranstaltungen finden im Wo-WieTreff, Lessingstr. 17a statt. Ansprechpartnerinnen sind Petra Stürmer und Peggy Krause.

Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 05341 4093524 oder info@wowietreff.de entgegen genommen.



KURZ VORGESTELLT

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte mich gerne als neue Mitarbeiterin des Seniorenbüros bei Ihnen vorstellen. Mein Name ist **Saskia Reich** und ich habe zum 1. Juni meine Tätigkeit im Bereich der Wohnberatung aufgenommen. Sie finden mich im Rathaus in Lebenstedt im 7. Stock, Zimmer 711.

„Freundlichkeit ist eine Sprache, die Taube hören und Blinde lesen können.“, sagte bereits Mark Twain und mit Freundlichkeit, Offenheit und Neugierde möchte ich zukünftig



mit dem Schwerpunkt auf Menschen mit Demenz und konnte anschließend bereits verschiedene berufspraktische Erfahrungen in und um Braunschweig sammeln. Aufgrund meines begleitenden Masterstudium in Public Health (Gesundheit der Be-

völkerung) hat mein Weg mich nun zur Stadt Salzgitter geführt.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Sie bei Ihren Fragen rund ums Wohnen im Alter zu unterstützen.

Sie erreichen mich jederzeit per E-Mail unter saskia.reich@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter 05341 839-3780.

Beste Grüße, bleiben Sie gesund!

Saskia Reich

CHRISTOPH'S GEMISCHTWARENLADEN AM KATTOWITZER PLATZ 1, 38259 SALZGITTER JETZT ZERTIFIZIERT FÜR SENIORENFREUNDLICHEN SERVICE



Seit dem 01. April 2025 bereichert „Christoph's Gemischtwarenladen“ das Einkaufsangebot am Kattowitzer Platz 1. Der Laden bietet alles für den täglichen Bedarf – kompakt, übersichtlich und mit einem besonderen Augenmerk auf die Bedürfnisse älterer Menschen in der Umgebung.

Im Rahmen des Projekts „Seniorenfreundlicher Service“ durchlief der Betrieb das etablierte dreistufige Prüfverfahren:

1. Anonymer Testbesuch: Mitglieder des Seniorenbeirats führten unangekündigte Testeinkäufe durch, um die Serviceorientierung und Kundenfreundlichkeit im Alltag zu prüfen.

2. Offizieller Prüfbesuch: In einem weiteren Besuch erfolgte die detaillierte Prüfung anhand einer standardisierten Checkliste. Hier hatten die Verantwortlichen die

Gelegenheit, Abläufe zu erläutern und Fragen zu beantworten.

3. Feedback und Zertifizierung: In einem anschließenden Gespräch wurde dem Betrieb Rückmeldung gegeben und die Auszeichnung durch das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ feierlich überreicht.



Seit 2009 verliehen der Seniorenbeirat und das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter dieses Zertifikat an Einzelhändler, Apotheken und Wohnungsbaugesellschaften, die sich in besonderer Weise auf ältere

re Menschen einstellen.

„Christoph's Gemischtwarenladen“ erfüllte alle Kriterien: kurze Wege, übersichtliche Warenpräsentation, persönliche Ansprache und ein freundliches Miteinander. Eine Kundin bringt es auf den Punkt: „Hier gibt es alles für den täglichen Bedarf. Die Wege sind kurz, man trifft auch auf ein Pläuschchen und alle sind sehr freundliche. Für viele ältere Menschen in der Umgebung ist das eine große Erleichterung. Große Einkaufszentren sind oft beschwerlich zu erreichen“.

Mit der Zertifizierung wird das Engagement für eine barrierearme, altersgerechte Nahversorgung anerkannt. Ein Gewinn für den Stadtteil und seine Bewohnerinnen und Bewohner.

*M. Karatas,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

Seniorentreff

Salzgitter-Lebenstedt: Frau Brandt, Tel.: 05341 14611
Salzgitter-Bad: Herr Jobst, Tel.: 05341 839-2230
Salzgitter-Thiede: Frau Kuhls, Tel.: 05341 2449033

Pflegestützpunkt

Frau Voss Tel.: 05341 839-3250 (Zi. 709)
Frau Ding Tel.: 05341 839-4427 (Zi. 709)

Rentenberatung

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

Koordinierungsstelle „Ehrenamt“

Frau Pantsch Tel.: 05341 841732 (Zi. 710)

Seniorenbüro/Veranstaltungen/Informationen

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

Seniorenberatung

Frau Kammer Tel.: 05341 839-4437 (Zi. 721)
Frau Voss Tel.: 05341 839-3250 (Zi. 709)

Wohnberatung

Frau Bothe-Kuhn Tel.: 05341 839-4434 (Zi. 711)
Frau Reich Tel.: 05341 839 3780 (Zi. 711)

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

Frau Kuhls Tel.: 05341 2449033

SENIORENTREFF

SALZGITTER-BAD

Braunschweiger Straße 137a, 38259 Salzgitter

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

AUS DER KOCHGRUPPE „WIR KOCHEN DAS MA(H)L“ IM SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD

Dieses erfrischende Joghurt-Limetten-Mousse wurde als Dessert zu Pasta in einer cremigen Spinat-Speck-Sauce gereicht.

Wenn Sie es einmal nachkochen wollen, hier das Rezept (Mengenangaben für vier Portionen):

Zutaten:

- 300 g griechischer Joghurt
- 50 g Puderzucker
- Bio Limette
- ½ TL Vanilleextrakt
- 200 g Schlagsahne

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Puderzucker glattrühren. Etwas Schale von der Limette abreiben und zu dem Joghurt geben.

Die Limette auspressen und je nach Geschmack ein oder zwei



Foto: Stadt Salzgitter

Esslöffel des Safts zu dem Joghurt geben.

Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

Die Mousse auf vier Gläser verteilen, mit Zesten der restlichen Limettenschale und – wenn gewünscht – mit einem Keks verzieren.

DER BACKNACHMITTAG – GEÄNDERTE ZEITEN

Die seit 2023 bestehende Backgruppe Backnachmittag trifft sich nun fortan jeden **ersten und dritten Dienstag im Monat um 14.00 Uhr** im Seniorentreff Salzgitter-Bad.

Wer in geselliger Runde einen Kuchen backen und ihn sich danach bei der einen oder anderen

Tasse Kaffee schmecken lassen möchte, ist herzlich eingeladen. Ein Kostenbeitrag von **3,- €** wird erhoben.

Um eine Anmeldung zur Teilnahme wird gebeten – entweder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad oder telefonisch (Anschrift und Tel. siehe oben).

DIE KLEINE BROT-BÄCKEREI

Der Duft von frischem, selbstgebackenem Brot ist ebenso unwiderstehlich wie der Geschmack. Frei von Konservierungsstoffen wollen wir uns gemeinsam mit Ihnen durch die unzähligen Rezepte für die verschiedensten Brote backen und so ggf. das neue Lieblingsbrot des einen oder anderen entdecken. Dazu haben Sie ab sofort **jeden vierten Dienstag um 14.00 Uhr** die Gelegenheit im Seniorentreff Salzgitter-Bad.

Eine Anmeldung, entweder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad oder telefonisch wäre wünschenswert (Anschrift und Tel. siehe oben). Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.



Foto: Carmen Rückert

NEUSEELAND – REISEBERICHT

Unberührte Fjorde, Urwälder bis zum Horizont, schneebedeckte Berggipfel, brodelnde Vulkane, fünf Millionen Menschen und 28 Millionen Schafe. All das und noch viel mehr ist Neuseeland.



Foto: Dr. Dirk Heinrich

Wellington mit dem bekannten Cable-Car

Am **23.10.2025** lädt Dr. Dirk Händrich, Stadtrat der Stadt Salzgitter, um **15.00 Uhr** zu einem Vortrag über seine Reise „an das andere schöne Ende der Welt“ in den Seniorentreff Salzgitter-Bad ein. Mit Fotos berichtet er von seinen Reiseerlebnissen in dem im südlichen Pazifik gelegenen Inselstaat.

Um eine Anmeldung, entweder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad oder telefonisch unter 05341 839-2230, wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.

EIN PAAR RUNDEN SKAT KLOPPEN

Die Skat-Gruppe im Seniorentreff Salzgitter-Bad freut sich auf neue Mitspieler. Schauen Sie doch einfach mal am **Mittwochnachmittag um 13.30 Uhr** vorbei und spielen ein paar Runden Skat in geselliger Runde. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen und mitmachen!

Nähere Informationen erhalten Sie entweder persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad oder telefonisch unter 05341 839-2230.

FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE

Immer mehr Seniorinnen und Senioren nutzen ihr Smartphone auch zum Fotografieren. Das ist auch kein Wunder, denn die kleinen Geräte liefern heutzutage eine erstaunliche Bildqualität. Mit ein paar einfachen Kniffen gelingen gefälligere Bilder. In dem Workshop wollen wir uns kurz mit den Vor- und Nachteilen beim Fotografieren mit einem Smartphone beschäftigen und ein paar kurze Tipps geben, worauf man vor dem Fotografieren achten sollte. Danach widmen wir uns ein paar Bildgestalterischen Regeln, die ein Foto – egal ob mit dem Smartphone oder einer Fotokamera gemacht – für ansprechendere Bilder sorgen und lernen auch einige Kreativprogramme kennen, die auch die meisten Smartphones zum Foto-



Foto: Panthermedia/damnedeso

grafieren bieten. Abschließend probieren wir das Gelernte gemeinsam beim Anfertigen einiger Fotos aus.

Der Workshop findet am **17.11.2025 um 10.00 Uhr** im Seniorentreff Salzgitter-Bad statt.

Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung – telefonisch oder auch gern persönlich im Seniorentreff Salzgitter-Bad – wird gebeten. Die Kontaktdaten finden Sie oben auf Seite 11.

SUPPENKINO

Am **21.10.25** und **25.11.2025** öffnet das Suppenkino wieder einmal um **14.30 Uhr** seine Pforten: genießen Sie in geselliger Runde einen guten Film. Der Eintritt ist kostenlos. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, auf Wunsch bekommen Sie für einen Kostenbeitrag von **3,- €** eine Portion leckeren Eintopf.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist bis zum 17.10.25 bzw. 21.11. 2025 persönlich oder telefonisch unter 05341 839-2230 im Seniorentreff Salzgitter-Bad möglich.



Foto: Stadt-Salzgitter

MIT DEM SENIOREN-BUS UNTERWEGS

Wie wird Fernsehen gemacht? Wie sieht so ein Fernsehstudio aus? Wie kommt das Fernsehprogramm zu Ihnen nach Hause? Was ist Bürgerrundfunk und wie kann man sich daran beteiligen? All diese Fragen bekommen wir auf unserem Ausflug mit dem Senioren-Bus am **28.11.2025** zu TV38 in die Wolfsburger Sendezentrale bei einer Führung durch die Sendezentrale und einer Tasse Kaffee und Gebäck beantwortet.



Die Ankunft in Wolfsburg ist für ca. 13.30 Uhr geplant. Die Abfahrtszeiten werden mit den Teilnehmenden individuell abgesprochen.

Anmeldeschluss ist der 21.11.2025. Ein Kostenbeitrag wird dieses Mal nicht erhoben, da vor Ort keine Eintrittsgelder zu entrichten sind. Bitte beachten Sie, dass aufgrund des Fahrzeugs die Teilnehmerzahl auf acht Personen begrenzt ist.

Um weitere Informationen zu erhalten oder um sich anzumelden, kontaktieren Sie bitte Herrn Jobst unter Tel.: 05431 839-2230.

WIR KOCHEN DAS MA(H)L 2.0!

Nachdem wir Anfang des Jahres mit unserer Senioren-Kochgruppe gestartet sind, erfreut sich dieses Angebot großer Beliebtheit. Das Ausprobieren neuer Rezepte die schnell zubereitet sind, macht nicht nur Spaß, sondern bietet auch Abwechslung beim Essen.

Unter anderem haben wir Brokoli-Erdnuss-Pasta, Cheeseburger-Bomben und eine Schupfnudelpfanne auf Flammkuchenart gemeinsam gekocht. Desserts wie Apple-Crumble, ein erfrischendes Limetten-Mousse oder einen Vanille-Quark mit Granola rundeten den mittäglichen Schmaus ab.

Wir bitten daher mit einer zweiten Kochgruppe zu Tisch, und zwar **jeden zweiten Mittwoch im Monat um 11.00 Uhr.**

DER WEIHNACHTSFILM

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

Der gesellige Nachmittag findet am **16.12.2025 ab 14.30 Uhr** im weihnachtlich geschmückten Saal des Seniorentreff Salzgitter-Bad statt. Die Filmvorführung ist kostenlos, für die Verköstigung wird ein Kostenbeitrag von **4,- €** erhoben.



Foto: Panthermedia

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer umgelegt, die ausgedruckten Rezepte können natürlich zum Nachkochen mit nach Hause genommen werden. Um eine Anmeldung zur Planung des Einkaufs wird gebeten.

Nähere Informationen erhalten Sie persönlich oder telefonisch im Seniorentreff Salzgitter-Bad. Die Kontaktdaten finden Sie oben auf Seite 11. Natürlich können Sie sich auf diesen Wegen auch zu der Kochgruppe anmelden.



Foto: Panthermedia/Wavebreakmedia Ltd

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist bis zum 11.12.2025 persönlich oder telefonisch unter 05341 839-2230 im Seniorentreff Salzgitter-Bad möglich.

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

SENIORENFRÜHSTÜCK

mit Stromspar-Check
der Caritas

Wann: Donnerstag, 23.10. 2025
von 10.00–12.00 Uhr

Wo: Seniorentreff
SZ Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Genießen Sie ein vorzügliches Frühstück und erfahren Sie im Anschluss von Herrn Poltinat, wie Sie mit dem kostenlosen Stromspar-Check der Caritas Ihre Energiekosten senken können.



Foto: Stadt-Salzgitter

Der Vortrag informiert über Hilfsangebote bei Schimmelbefall oder Problemen mit der Energierechnung und wie Sie kostenlose Energiesparprodukte erhalten können.

Kostenbeitrag: 2,- €. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

REISEVORTRAG
NEUSEELAND

Wann: Dienstag, 18.11.2025
von 14.00–16.00 Uhr

Wo: Seniorentreff
SZ Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Unberührte Fjorde, Urwälder bis zum Horizont, schneebedeckte Berggipfel, brodelnde Vulkane, fünf Millionen Menschen, 28 Millionen Schafe, englische und polynesishe Kultur und für Fans von „Herr der Ringe“ das Auenland – das ist „Aotearoa – Das Land der weißen Wolke“, das ist Neuseeland. Kein Land ist weiter von uns entfernt und es ist unglaublich fas-



Foto: panthermedia/Olga Spierkova

zinierend. Aus seinen Reiseerlebnissen in diesem Frühjahr berichtet Stadtrat Dr. Dirk Härdrich mit zahlreichen Fotos. Lernen Sie ein Land kennen, das am anderen Ende der Welt liegt! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

HERZLICHE EINLADUNG ZUM
GEMEINSAMEN WEIHNACHTSSINGEN

Wann: Donnerstag 11.12.2025
und 18.12.2025
von 14.00–16.00 Uhr

Wo: Seniorentreff
SZ Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

In der festlichsten Zeit des Jahres laden wir Sie ein, mit uns einen besinnlichen Nachmittag zu verbringen. Hans-Jürgen Kelm bringt sein Schifferklavier zum Klingen und gemeinsam singen wir bekannte Weihnachtslieder. Genie-

ßen Sie dazu Kaffee, Tee, Glüh-punsch und leckeren Kuchen in gemütlicher Runde.

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

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



EIN SOMMERFEST MIT MUSIK, TANZ UND GUTER LAUNE – DER SENIORENTREFF LEBENSTEDT FEIERT

Was für ein Tag! Am einzigen regenfreien Tag der Woche lachte die Sonne vom Himmel – und genau an diesem Tag fand unser großes Grill- und Sommerfest im Seniorentreff Lebenstedt statt. Besser hätte es nicht passen können! Rund **110 Gäste** kamen zusammen, um gemeinsam zu feiern, zu genießen und einfach eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Die **Herrenkochgruppe** zeigte vollen Einsatz am Grill und versorgte alle mit knusprigen Würstchen und herzhaften Steaks. Parallel dazu sorgte die **Frauenkochgruppe** mit einer Vielfalt an frisch zubereiteten **Salaten** für knackige Akzente.

Zum ersten Mal beim Sommerfest mit dabei – und gleich ein Hit: die „**Kalte Ente**“. Serviert in Gläsern mit **Zuckerrand**, war die alkoholfreie Bowle ein echter Hingucker und ein

erfrischender Genuss, der bei den Gästen hervorragend ankam. Für die musikalische Unterhaltung sorgte **Werner Gellert**, der auf zwei **Plattenspielern** originale Schallplatten auflegte – von den **Hits der 30er Jahre bis zu aktuellen Schlagern** war für jeden Geschmack etwas dabei. Auf Stellwänden waren Bilder berühmter Künstlerinnen und Künstler sowie nostalgische Schallplattencover zu sehen – eine schöne Erinnerung an vergangene Zeiten. Im Saal wurde mit großer Freude getanzt – mal beschwingt und ausgelassen, im Sitzen oder Stehen, mal eng umschlungen beim Paartanz. **Die Tanzfläche war stets in Bewegung**, und überall sah man fröhliche Gesichter und hörte herzliches Lachen. Bei der Abschlusspolonaise war der Saal schließlich so gut gefüllt, dass der Zug kurzzeitig ins Stocken geriet. Die Mischung aus



Musik, Bewegung und Gemeinschaft machte den Nachmittag zu etwas ganz Besonderem. Es war ein rundum gelungenes Fest, das gezeigt hat: Gute Laune, schönes Wetter und ein wenig Musik reichen, um gemeinsam etwas Wunderbares zu erleben. Ein großes Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben!

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste gemeinsame Fest!

*Heike Brandt,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*



Seniorenpflege „Am Fredenberg“

Hans-Böckler-Ring 21 | 38228 Salzgitter / Fredenberg | Tel. 0 53 41 / 83 35 90 | info@geras-salzgitter.de

www.geras-pflegeheime.de

Schnupperkurs

**MALEN MIT ACRYL
AUF LEINWAND**

Wann: Donnerstag, 16.10.2025
von 10.00–12.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Haben Sie Lust auf eine farbenfrohe Auszeit? Unter der Anleitung der Künstlerin Wilma D. Klein laden wir Sie herzlich ein, die Welt der Acrylmalerei kennenzulernen. Schritt für Schritt entstehen kleine Kunstwerke – ganz entspannt, mit oder ohne Vorkenntnisse. Farben sind vor Ort vorhanden. Bitte bringen Sie eine eigene Leinwand in der Größe Ihrer Wahl mit. Kostenbeitrag: **4,- €**. – *Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!*

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

**LACHYOGA IM
SENIORENTREFF**

Wann: Dienstag, 21.10.2025
von 15.00–16.00 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Lachyoga ist eine fröhliche Möglichkeit, Körper und Geist in Schwung zu bringen. In unserem Schnupperkurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Lachübungen, sanften Atemtechniken, rhythmischem Klatschen und Dehnübungen im Stehen und im Sitzen. Unter der Anleitung von Heinz Wiemann erleben Sie, wie Lachyoga das Immunsystem stärkt, die Durchblutung fördert und Glückshormone freisetzt. Probieren Sie es aus und spüren sie selbst, wie ansteckend Lachen sein kann. *Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!*

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

Lichterglanz und Tannenduft

**ADVENTSGESTECKE
SELBER GESTALTEN**

Wann: Mittwoch, 26.11.2025
von 14.00–16.30 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ Lebenstedt,
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Der erste Advent steht vor der Tür – eine wunderbare Gelegenheit, um gemeinsam kreativ zu werden. Unter der fachkundigen Anleitung von Sylvia Voigt-Lorek gestalten wir festliche Adventsgestecke. Bringen Sie gerne eigene Dekorationselemente und wenn vorhanden eine Gartenschere mit – und freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in vorweihnachtlicher Stimmung. Kostenbeitrag: **8,- €**. – *Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!*

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

**Hilfe,
wo sie gebraucht wird!**

ERDE | FEUER | SEE | WALD

**Bestattungen
Matthias Fischer Salzgitter**

05341 8677 848

Wilhelm-Kunze-Ring 74 | Lebenstedt
info@bestattungen-fischer-sz.de | www.bestattungen-fischer-sz.de

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

**GUT INFORMIERT –
BESTATTUNGS-VORSORGE**

Wann: Donnerstag, 09.10.2025 von 14.00 – 15.30 Uhr
Wo: Seniorentreff SZ Lebenstedt,
Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

Das Thema Bestattung wird heute offener und bewusster angesprochen als noch vor einigen Jahren. Immer mehr Menschen möchten sich frühzeitig informieren und Entscheidungen selbst treffen.

Matthias Fischer von Bestattungen Fischer gibt einen verständlichen Einblick in das Thema Bestattung. Er informiert über verschiedene Bestattungsarten, erklärt den Ablauf einer Bestattung und zeigt auf, worauf bei der Bestattungsvorsorge geachtet werden soll.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für persönliche Fragen und Austausch. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

ICH ENGAGIERE MICH EHRENAMTLICH, WEIL ...

In dieser Rubrik stellt Ihnen das Seniorenbüro unseren engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern vor. Einige Gesichter werden Ihnen dabei vielleicht bekannt vorkommen. Um Ihnen einen kleinen Einblick zu vermitteln, beschreiben unsere Ehrenamtlichen ihre Tätigkeiten und Motivation.

Gerne möchten wir unseren wunderbaren, ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren an dieser Stelle Danke sagen, dafür was sie immer wieder leisten und ohne deren Zutun Vieles in unseren Seniorentreffs in Thiede, Bad oder Lebenstedt gar nicht so möglich wäre.

Vielleicht möchten auch Sie sich einbringen?

Dann lassen Sie sich hier gern inspirieren, denn Ehrenamt und Engagement bereichern das eigene Leben und stärken das Miteinander in unserer Gemeinschaft.

Zudem bietet es die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erwerben und wertvolle Erfahrungen zu sammeln und zu teilen.

Bei Fragen und Ideen steht Ihnen Frau Pantsch, als Ehrenamtskoordinatorin des Seniorenbüros der Stadt Salzgitter, per E-Mail unter seniorenbuero@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter 05341 8394105 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...



Foto: Stadt Salzgitter

das gemeinsame Singen bekannter Lieder ein Geschenk für alle ist. Ich leite seit knapp 2 Jahren den Singkreis des Seniorentreffs. Und weil die Freude am gemeinsamen Singen Menschen zusammenbringt, die sich ohne diese Musikbegeisterung nie begegnet wären.

Marion Weichler-Oelschlägel

RAUM ZUM WOHLFÜHLEN

Seniorenzentrum „Haus am Oelber Bach“

Der Einzug ins Service Wohnen ist ein großer Schritt – und gleichzeitig der Beginn eines neuen, wertvollen Lebensabschnitts. Unser Betreutes Wohnen umfasst 6 barrierefreie Wohneinheiten im Erdgeschoss, jeweils mit zwei Wohnräumen, Terrasse sowie modernen, barrierefreien Bädern. Bodentiefe Fenster sorgen für viel Licht, hochwertige PVC-Böden und Fliesen für ein angenehmes Wohngefühl. Jede Wohnung ist mit einer praktischen Küchenzeile ausgestattet.

Sie profitieren von Serviceleistungen, Freizeit- und Kulturangeboten und haben bei steigendem Pflegebedarf die Option, in unsere Residenz zu wechseln – für ein selbstbestimmtes und sicheres Wohnen.

Das bietet unser Service Wohnen:

- + Kulinarische Verpflegung auf Wunsch
- + Einbauküche in jeder Wohnung
- + Barrierefreies, komfortables Badezimmer
- + Kontakte knüpfen und Gemeinschaft erleben
- + Bevorzugte Pflegeplatzvergabe



Es stehen noch **freie Wohnungen** im Service Wohnen zur Verfügung.



Alloheim Seniorenzentrum „Haus am Oelber Bach“
 Lichtenberger Straße 6 | 38271 Baddeckenstedt
 T +49 5345 9896 0 | oelber@alloheim.de



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am am 13.11.25 und 11.12.25

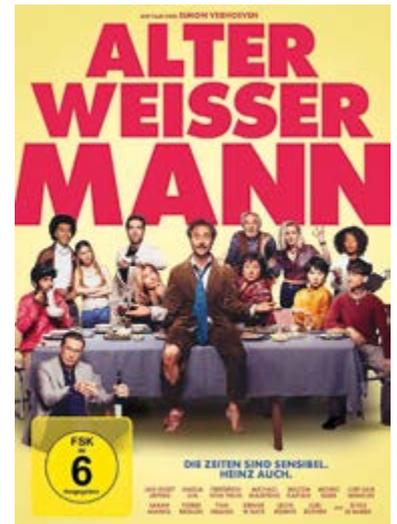
ALTER WEISSER MANN

Die Zeiten sind sensibel. Das muss Familienvater Heinz Hellmich (Jan Josef Liefers) schmerzhaft feststellen, als ihm nach einigen ungeschickten Fehlritten in der Firma der Jobverlust droht. Um zu beweisen, dass er kein „alter weißer Mann“ ist, lädt er seinen Chef und weitere Gäste zu einem Dinner zu sich nach Hause ein. Mitsamt seiner Familie will er sich von seiner besten und politisch korrekten Seite präsentieren! Doch schon in der Anbahnung des Abends tappt Heinz von einem Festnäpfchen ins nächste und stellt dabei fest, dass seine Frau Carla (Nadja Uhl), seine

Kinder und auch Opa Georg (Friedrich von Thun) nicht gerade pure Harmonie ausstrahlen. Als nach vielen Turbulenzen endlich alle an einem Tisch sitzen, beginnt die Fassade der Familie schnell zu bröckeln. Alte Konflikte werden wieder aufgewärmt, Vorwürfe fliegen kreuz und quer über den Tisch und nicht jeder Gast stand auf der Einladungsliste.

Quelle: filmstarts.de, Leonine.com

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



Die Bildrechte liegen bei: Neue Visionen Filmverleih

Seniorenbüro der Stadt Salzgitter (7. Etage).

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



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 2025 bis März 2026
Jeden 2. Freitag im Monat

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



Menschenkind

Vermessen spricht der Mensch: „Ich glaub, ich bin gemacht aus Sternenstaub. Ein Himmelskörper groß und schwer, er brachte uns zur Erde her.“
Der Herr er hört das Wort und spricht: „Aus Sternenstaub? –Warum denn nicht? Ich höre Deine Worte gern, denn einst erschuf ich jeden Stern, der heute steht am Himmelszelt mit seinem Glanz die Nacht erhellt.“
Und leise vor sich hin er lacht: „Soso, aus Sternenstaub gemacht, du Menschenkind gib auf Dich Acht und bilde Dir nichts ein, denn wer Dich wirklich hat gemacht, weiß nur der Herr allein.“

(Sabine Krebs, geb.1938)

37. SENIORENTAG IN SALZGITTER

Der 37. Seniorentag in Salzgitter fand am 12. Juni 2025 unter dem Motto „Zeit für uns“ rund um den Klesmerplatz in Salzgitter-Bad statt. Von 10.00–15.30 Uhr verwandelte sich die Innenstadt in eine belebte Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren sowie Interessierte aller Generationen.

Vielfältiges Bühnenprogramm und Mitmachaktionen

Das abwechslungsreiche Bühnenprogramm bot für jeden Geschmack etwas: Nach der offiziellen Eröffnung startete das Frenenberg Forum mit Hockergymnastik, gefolgt von schwungvoller Musik der Bands „The Sixtees“ und die „Schnulzenreiter“. Für Bewegung und gute Laune sorgten außerdem „DrumBOB“, die Tanzschule Kwiatkowski sowie eine Line-dance-Gruppe des 1. Countryclub Salzgitter e. V. Besonders beliebt war das LIVE Bingo des Seniorenbüros, bei dem es diverse Preise zu gewinnen gab. Den musikalischen Abschluss gestaltete der „Shantychor“ der Marinekameradschaft Salzgitter e. V. und sorgte für einen stimmungsvollen Ausklang.

Über 40 Aussteller präsentierten sich

Mehr als 40 Aussteller boten eine breite Informationspalette. Vertreten waren vor allem lokale Pfl-

gedienste und Pflegeeinrichtungen, diverse Wohlfahrtsverbände und –vereine sowie zahlreiche städtische Einrichtungen wie das Gesundheitsamt, das Seniorenbüro und die Volkshochschule. Auch das Netzwerk „Lokale Allianzen –

einen Rollstuhl-Führerschein zu machen.

Aktionen und Service für Besucher

Das Seniorenbüro engagierte sich besonders im Rahmen des Hitzeschutzplans 65+: An ihrem Stand wurden passend zum strahlend sonnigem Wetter Sonnenschutzhüte verteilt und stilles Wasser ausgeschenkt. Besucherinnen und Besucher konnten zudem an einer Umfrage zum Thema „Wie wollen Sie im Alter wohnen?“ teilnehmen. Der Seniorenbeirat lud dazu ein, Anregungen und Kritik in einer Kritikbox zu hinterlassen.

Barrierefreiheit und Verpflegung

Der Klesmerplatz war barrierefrei zugänglich, und für das leibliche Wohl sorgten verschiedene Anbieter mit Getränken und Speisen. Eine Fotobox bot die Möglichkeit, Erinnerungen an den Tag festzuhalten.

Stille Stunde zum Abschluss

Wie bei vielen Veranstaltungen in Salzgitter wurde auch beim Seniorentag eine „Stille Stunde“ eingelegt: Zum Ende der Veranstaltung gab es keine Bühnenaufführungen mehr, sodass Besucher die Stände in ruhiger Atmosphäre besuchen konnten.

Saskia Reich,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter



Der Demenz den Schrecken nehmen“ informierte über Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Zudem lud der Beirat für Menschen mit Behinderungen in Zusammenarbeit mit dem SoVD bei ihrer Mitmachaktion dazu ein innerhalb eines Parcours die Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und

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

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

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



WAAGE-HOROSKOP 2025

Liebe Waage-Geborene, 2025 spiegelt dir mehr Gleichgewicht, Harmonie und neue Blickwinkel wider. Du lernst, Prioritäten klar zu setzen und setzt manchmal mutige Schritte, um deine Ziele zu erreichen.

Offenheit, ehrlicher Austausch und Bereitschaft zum Kompromiss stärken deine Beziehungen. Freundschaften gewinnen an Bedeutung, nette Gesten und gemeinsame Erlebnisse erweitern dein soziales Netz. In der zweiten Jahreshälfte können Missverständnisse auftauchen – dann helfen Gelassenheit, Geduld und klare Gespräche.

Dein diplomatischer Stil unterstützt Konflikte aufzulösen und andere zu bewegen. Finanztechnisch lohnt es sich, größere Anschaffungen zu planen und Ausgaben zu ordnen.



24.09.–23.10.

Achte auf ausreichende Erholung und Stressmanagement. Balance bleibt dein Schlüsselthema. Regelmäßige Routinen, Bewegung an der frischen Luft und Entspannungstechniken stabilisieren dein Wohlbefinden. Vertraue deiner Intuition, besonders bei wichtigen Entscheidungen.

Maria Krämer,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter

SKORPION-HOROSKOP 2025

Liebe Skorpion-Geborene, 2025 bringt eine Phase der Transformation und neue Kraft. Du erkennst klarer deine Ziele und schaffst Raum für Wachstum, indem du alte Muster loslässt.

Tiefe Gespräche, Vertrauen und Loyalität stehen im Vordergrund. Freundschaften dienen als wichtige Stützen, doch in der zweiten Jahreshälfte können Missverständnisse auftauchen. Offenes Zuhören und ehrliche Kommunikation helfen, Konflikte

abzuwenden oder zu lösen. Deine Ausdauer zahlt sich aus. Finanzentscheidungen treffen sich am besten mit Bedacht.



24.10.–22.11.

Achte auf dein Stressniveau und gönne dir regelmäßige Erholungsphasen. Rituale wie Meditation, Yoga oder moderates Training stabilisieren deine innere Balance. Nimm körperliche Signale ernst und gönne dir rechtzeitig Ruhe, wenn nötig.

Maria Krämer,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter

SCHÜTZE-HOROSKOP 2025

Liebe Schütze-Geborene, 2025 bringt frische Impulse, Abenteuerlust und mehr Freiheit. Du suchst nach größeren Perspektiven, entdeckst neue Horizonte und findest Wege, persönliche Ziele mit Reisen, Bildung oder spiritueller Entwicklung zu verbinden.

Offenheit, Optimismus und das ehrliche Teilen deiner Werte stärken Partnerschaften. Langjährige Beziehungen profitieren von gemeinsamem Abenteuern und klarer Kommunikation. In der zweiten Jahreshälfte können Missverständnisse auftreten. Geduld, gutes Zuhören und das

Akzeptieren anderer Standpunkte helfen.

Dein Enthusiasmus inspiriert andere, neue Verbindungen entstehen. Sparsamkeit bei impulsiven Entscheidungen zahlt sich aus.

Bewege dich regelmäßig, suche frische Luft und abwechslungsreiche Aktivitäten. Achte auf ausreichend Schlaf und gönne dir Erholungsphasen. Mentale Fitness durch Lesen, Reflexion oder Entspannungsübungen stärkt dein Wohlbefinden.



23.11.–21.12.

Maria Krämer,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter

WINTERLICHES PFLAUMEN-CRUMBLE



Zutaten Füllung:

- 500 g frische Pflaumen oder Zwetschgen (entsteint und geviertelt)
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 3 TL Zitronensaft
- 1 EL Speisestärke

Zutaten Crumble:

- 150 g Mehl
- 100 g Haferflocken
- 100 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g kalte Butter (in kleinen Stückchen)

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pflaumen mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und Speisestärke in einer Schüssel vermengen. Alles gut vermischen und in eine Auflaufform geben.

In einer weiteren Schüssel Mehl, Haferflocken, braunen Zucker, Salz und Vanillezucker vermengen. Kalte Butter hinzufügen und mit den Händen oder einer Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Die krümelige Masse gleichmäßig über die Pflaumenfüllung streuen.

Ca. 25–30 Minuten backen, bis der Crumble goldbraun und knusprig ist.

Am besten direkt warm servieren, idealerweise mit Vanilleeis und/oder Sahne.



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter

Liebe Grüße

Eure/Ihre Maria Krämer,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter

RÄTSEL



Waagrecht:

- 1 Dschungelheld
- 5 Bindewort
- 9 wirtschaftlicher Zusammenbruch
- 12 Druckschalter
- 14 Reiseweg
- 15 Stück vom Ganzen
- 16 enge Straße
- 18 leichtes Oberbekleidungsstück
- 19 Unterrichtsgruppe von Schülern, Schulzimmer
- 20 Einfall, Gedanke
- 22 prüfen, erproben
- 25 persönliches Fürwort (zweite Person Plural)
- 27 Punkt auf dem Spielwürfel

- 29 schwierige Zeit
- 32 Norm, Richtschnur
- 33 Schreibart, Kunstrichtung
- 34 Schlafstelle auf Schiffen
- 36 frühere Münze
- 37 Tisch mit schräger Schreibfläche
- 38 Blattgemüse
- 39 Strom in Vorderindien
- 40 gehacktes Schweinefleisch

Senkrecht:

- 1 Futterbehälter
- 2 Stadt in Brasilien (Kurzwort)
- 3 ärztliche Bescheinigung
- 4 Nachbarschaft
- 6 Lebenshauch

- 7 feines Gewebe
- 8 Edelmetall
- 10 hochbetagt
- 11 Hartschalenfrucht
- 13 Obstkern
- 17 gezahntes Werkzeug
- 19 sehr frisch, knusprig
- 21 stacheliger Korbblütler
- 23 Schiffsleinwand
- 24 Verfügung
- 26 Eheschließung, Trauung
- 28 Urgroßvater (Kosewort)
- 29 Gliederband, Schmuckstück
- 30 Weltreligion
- 31 Pflanzenteil
- 35 Abkürzung für junior

1		2	1	3	4	5	6	7	8
9	10		11	12		13			
	14					15			
16		17	5		18		3		
19					7	20	21		
	22		23		24		25	26	
27	28			29	8	30			31
	32					33		2	
34		35		36					
	37			6	38				
39		9				40			4

Konnten Sie das Rätsel lösen?

Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341 839-3257 bis zum **31.10.2025** mit.

Unter allen Anrufern verlosen wir **1x2 Karten für das Suppenkino am 25.11.2025 um 14.30 Uhr** im Seniorentreff SZ-Bad, Braunschweiger Straße 137a in 38259 Salzgitter.

Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe:
HERBSTZAUBER

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

MOBILITÄT NEU ERLEBEN!

25 Jahre ENGE.

Die Sanitätshaus Enge GmbH mit insgesamt fünf Standorten in Salzgitter, Braunschweig und Hildesheim ist seit nun 25 Jahren kompetenter Ansprechpartner, wenn es um Fragen rund um Gesundheit, Mobilität und Pflege sowie die um Versorgung mit Hilfsmitteln der Reha- und Orthopädietechnik geht.

„Unser erklärter Anspruch ist es,“ erklärt Geschäftsführer Karsten Enge, „unseren Kunden ganzheitliche und nachhaltige Versorgungskonzepte mit hochwertigen Hilfsmitteln zu ermöglichen um ihr Leben auch in Zukunft so mobil, flexibel und selbstständig wie möglich genießen zu können.“

Umfangreiche Auswahl an neuem Standort

In 2020 hat das Sanitätshaus Enge sein neues Versorgungszentrum für Orthopädie- und Reha-technik in der Erich-Söchtig-Str. 5 in Salzgitter bezogen. Neben der Herstellung und Reparatur von technischen Hilfsmitteln in den Werkstätten, kann man sich hier nun auch über ein breitgefächertes Angebot aus dem Bereich der Elektromobilität informieren sowie dieses direkt vor Ort ausprobieren.

Geschäftsführer Bernd Nowitzki fügt hinzu: „Wir sind sehr stolz darauf, eine so breite Auswahl an erstklassigen Fahrzeugen anbieten zu können. Neben der hohen Qualität und damit Zuverlässigkeit der Fahrzeuge legen wir besonderen Wert auf exzellenten Kundenservice. Unser langjährig erfahrenes Team steht den Kunden zur Seite, um bei der Auswahl der richtigen Mobilitätslösung zu helfen und alle Fragen zu beantworten, die sie möglicherweise haben.“

Als Fachbetrieb mit jahrzehntelanger Erfahrung in diesem Bereich wird im ENGE-Versorgungszentrum nicht nur das neue Elektromobil CO₂-neutral über die hauseigene Photovoltaik-Anlage geladen.

Erleben Sie eine neue Freiheit der Mobilität.

Gern kann auch telefonisch unter **(05341) 226376** ein eingehender Beratungstermin vereinbart werden.

Das ENGE-Team freut sich auf interessierte Besucher.

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



ENGE. Sanitätshäuser
Orthopädietechnik
Rehatechnik

Mobilität neu erleben



Ihr Partner für Elektromobilität im mittleren Niedersachsen

Salzgitter-Engelnstedt
Erich-Söchtig-Straße 5
Telefon (05341) 22 63 76
Mo-Do 8:00-16:30 Fr 8:00-15:00

www.enge24.de



SOVD

KREISVERBAND SALZGITTER

Wir beraten und vertreten unsere Mitglieder in folgenden Bereichen:

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

Werden Sie Mitglied in einer
starken Gemeinschaft
hier in Salzgitter!



SOVD-BERATUNGSZENTRUM SZ

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

Mit dem Deutschlandticket
durch die Region und noch viel weiter

KVG
BRAUNSCHWEIG

- für nur 58 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