

UNSERE Zeit

DAS SENIORENMAGAZIN FÜR SALZGITTER



Foto: panthermedia, haltpoint



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

Fit und entspannt durch den Sommer
mit den Angeboten im
Thermalsolbad Salzgitter-Bad 5

Arbeitskreis Krebshilfe Salzgitter 5

Was mir mein Enkel nicht erklärt 6

Kurz vorgestellt: Kristina Bothe-Kuhn 7

Zuständigkeiten des
Senioren- und Pflegestützpunktes 7

ANGEBOTE DES SENIORENTREFFS 8

Salzgitter-Bad 8

Salzgitter-Lebenstedt 11

Stadtteilarbeit 14

AUS DEM EHRENAMT 15

Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil 15

VERANSTALTUNGEN DES SENIORENBÜROS 17

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN 18

BEITRÄGE UNSERER LESER 18

UNTERHALTUNG 19

Schatzkammer 19

Kuchenecke 19

Sternenweisheiten 20

Rätsel 22

Code scannen



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2025.ancos-verlag.de

online blättern



Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



Gemeinsam vor Ort!

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



GEMEINSAM VOR ORT!



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

Kundenzentrum SZ-Bad
Bohlweg 1



www.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 Juli – September 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

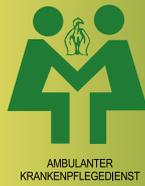
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

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: 



STRUNK GbR

Ambulanter Krankenpflagedienst 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 Krankenpflagedienst Strunk GbR

Larissa Schmidt

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

Zwei Fachgeschäfte unter einem Dach ...



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

SANITÄTSHAUS
Christoph GmbH



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

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117



Weitere Infos:
Senioren & Pflege



Senioren & Pflege

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



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

FIT UND ENTSPANNT DURCH DEN SOMMER

mit den Angeboten im Thermalsolbad Salzgitter-Bad

Pünktlich zur warmen Jahreszeit startet im Solewellenbad das beliebte Sommerangebot: Ab 25 Grad Celsius und ab 13.00 Uhr

heißt es wieder entspannen zum Vorteilspreis – gültig von Juni bis August. Wer nicht nur relaxen, sondern auch aktiv durch den

Sommer kommen möchte, kann sich jetzt die 1-Monat-Gold-Card zum Kennlernpreis von nur **65,- €** sichern. Mit dabei: Kraft- und Ausdauertraining, Solewellenbad, Sauna-Land und ein abwechslungsreiches Kursprogramm.



Foto: Bäder, Sport und Freizeit-Salzgitter GmbH/André Kugellis

Weitere Informationen zu den Aktionen, Preisen und Öffnungszeiten finden Interessierte unter **www.thermalsolbad.de** oder direkt vor Ort im Thermalsolbad Salzgitter-Bad.

Kontakt für Rückfragen

Tel.: 05341 30980

E-Mail: info@thermalsolbad.de

ARBEITSKREIS KREBSHILFE SALZGITTER

Der Arbeitskreis Krebshilfe Salzgitter ist ein Zusammenschluss von vier Selbsthilfegruppen und einer Beratungsstelle in Salzgitter.

Die Selbsthilfegruppen bieten umfangreiche Informationen, praktische Tipps, Fachvorträge und spezielle Beratung für Betroffene und Angehörige. Hier treffen sich Personen mit ähnlichen Problemen und tauschen Erfahrungen und Lösungen in der Gruppe oder im persönlichen Gespräch aus.

Die Beratungsstelle bietet individuelle Unterstützung bei der psy-

chischen Krankheitsbewältigung. Sie informiert und unterstützt bei sozialrechtlichen Fragen u. a. zu Rehabilitation und Schwerbehinderung sowie beruflicher und finanzieller Notlagen.

Der Arbeitskreis organisiert Veranstaltungen und öffentliche Aktionen für Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte im Rahmen der Gesundheitsvorsorge.

Weiterhin unterstützt er die Teilnahme an Bewegungskursen und lädt zu Gesprächskreisen und geselligen Ausflügen ein.

Regelmäßige Gesprächskreise für Menschen mit Krebs und Angehörige:

Termine in Salzgitter-Lebenstedt

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 10.00–11.30 Uhr

Ort: DRK-Zentrum, Smeewinkel 5
38226 Salzgitter

Termine in Salzgitter-Bad

jeden 3. Montag im Monat
von 14.00–15.30 Uhr

Ort: Südstadt-Zentrum
Eichendorffplatz 9
38259 Salzgitter

Kontaktdaten der einzelnen Gruppen und weitere Veranstaltungen unter:

www.krebshilfe-salzgitter.de



WAS MIR MEIN ENKEL NICHT ERKLÄRT

GAMING

Das Wort „Gaming“ kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „spielen“.

Eine einfache Übersetzung ins Deutsche würde aber dem Gesamtumfang dieses Begriffs nicht gerecht werden. „Gaming“ umfasst nicht nur das Spielen von Videospiele an sich, sondern auch eine Art von Kultur wie diese Spiele erlebt werden. „Gaming“ kann auch wirtschaftlich betrachtet werden, da durch Computerspiele und alles, was damit in Verbindung steht, viel Geld verdient wird. Für viele ist „Gaming“ ein Hobby.

Um die Faszination um das Thema Gaming nachvollziehen zu können, gibt es verschiedene analoge Beispiele. Es gibt sogenannte Single-Player-Spiele, bei denen man für sich alleine spielt und Multi-Player-Spiele, bei denen man mit Freunden oder Unbekannten zusammenspielt.

Single-Player-Spiele lassen sich gut mit Büchern vergleichen. Man taucht in eine andere Welt ein, um eine Geschichte zu erleben. Anders als bei Büchern hat man bei der Gestaltung der Geschichte oft einen erheblichen Einfluss auf diese. Sowohl bei Büchern als auch bei Videospiele kann man sehr gut darin versinken und alles um sich herum vergessen.

Multi-Player-Spiele lassen sich eher mit Brettspielen, Kartenspielen oder Schach vergleichen. Bei kooperativen Spielen verfolgt man

gemeinsam ein Ziel. Bei Spielen, wo man einen menschlichen Gegner hat, geht es darum, dem Anderen spielerisch und taktisch überlegen zu sein. Wie bei analogen Spielen wird man auch bei Online-Spielen besser, umso häufiger man spielt.



Videospiele lassen sich wie Bücher in verschiedene Kategorien unterteilen. Ob Krimi, Fantasy, History, Sport oder Bausimulation. Die Genres sind so verschieden wie die Menschen und jeder hat sein persönliches Lieblingsspiel. Es gibt dabei Spiele, die für Anfänger geeignet sind, als auch Spiele, die eher für Fortgeschrittene geeignet sind.

Vergleichen lässt sich das Lernen von Computerspielen mit Musikinstrumenten. Das erste Klappern auf dem Klavier klingt nie gut und macht wenig Spaß. Mit der Zeit wird es immer einfacher und besser. Wie auch bei Instrumenten fällt das Lernen von neuen Spielen einfacher, umso mehr Instrumente man bereits beherrscht, da das Gelernte oftmals auf andere Spiele übertragbar ist.

Für viele ist „Gaming“ die ideale Freizeitbeschäftigung, um nicht nur dem stressigen Alltag zu entfliehen, sondern auch um Kontakte

zu entfernten Freunden und Bekannten aufrechtzuerhalten oder sogar neue Freunde kennenzulernen. Über Chats und Voice-Chats, die wie ein Telefon funktionieren, kann gleichzeitig geschrieben, gesprochen und gespielt werden. Neben Dingen, die das gemeinsame Spiel betreffen, bespricht man gemeinsame Unternehmung außerhalb des Spiels, redet über private wichtige Angelegenheiten oder schwelgt gemeinsam in früheren Erinnerungen. Das Spiel wird dabei häufig zur Nebensache.

„Gaming“ hat neben den vielen positiven Dingen auch seine Schattenseiten. Einige versinken derart in den virtuellen Welten, dass sie eine Sucht entwickeln. Beziehungen, Arbeit, Schule und andere wichtige aber zum Teil auch stressige Angelegenheiten des realen Lebens werden zunehmend ausgeblendet und vernachlässigt. Den meisten Menschen, die sich regelmäßig an den Computer oder an die Spielkonsole setzen, ist allerdings bewusst, dass das reale Leben Priorität hat. Mit diesem Bewusstsein kann man viele schöne Stunden, Tage oder sogar Jahre mit Videospiele verbringen.

Wie auch bei Büchern, Instrumenten oder Familienspielen gibt es insbesondere durch technischen Fortschritt immer wieder neue Spiele zu entdecken, die dazu einladen, alleine oder gemeinsam mit Freunden erforscht zu werden.

*Dominik Grumann,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter*

KURZ VORGESTELLT

Liebe Leserinnen und Leser,
ich möchte mich herzlich bei Ihnen vorstellen. Mein Name ist **Kristina Bothe-Kuhn** und zum 01.02.2025 habe ich meine Tätigkeit im Seniorenbüro im Fachdienst Soziales und Senioren der Stadt Salzgitter im Rathaus Salzgitter-Lebenstedt aufgenommen.

Nach meinem Studium der „Health Communication“ (Gesundheitskommunikation) und beruflicher Tätigkeit im Ruhrgebiet in Nordrhein-Westfalen bin ich nun in mein Heimatbundesland zurückgekehrt. Inzwischen mit Mann und Kind in Vechelde (Landkreis Peine) gelandet, genieße ich den Garten mit unseren drei Hühnern.



Foto: Stadt Salzgitter

Ich freue mich, auch hier rauchende Industrieanlagen aus meinem Büro der 7. Etage betrachten zu können und bin gespannt, Sie und die Stadt Salzgitter kennen zu lernen. Ich verstärke ebenfalls das Team des Seniorenbüros und werde hier zukünftig diverse Aufgaben im Bereich der Verwaltung und der Wohnraumberatung übernehmen.

Getreu dem Motto „... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ (H. Hesse) blicke ich gespannt auf die kommende Zeit.

Ihre Kristina Bothe-Kuhn
(Kontaktdaten:
Tel.: 05341 839-4434)

ZUSTÄNDIGKEITEN DES SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKTES

Geschäftsstelle Seniorenbeirat

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

Seniorentreff

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

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

Salzgitter-Thiede: Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033
Mobil: 01 51 16728871

Pflegestützpunkt

Frau Voss Tel.: 05341 839-3250 (Zi. 722)

Frau Kühnert Tel.: 05341 839-4427 (Zi. 723)

Rentenberatung

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

Koordinierungsstelle „Ehrenamt“

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

Seniorenbüro/Veranstaltungen/Info

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

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

Seniorenberatung

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

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

Wohnberatung

N.N.

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

Frau Hartung Mobil: 0151 16728871

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 IM SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD

Jeden vierten Mittwoch im Monat trifft sich die Kochgruppe im Seniorentreff Salzgitter-Bad und probiert interessante Rezepte aus dem Internet aus. Beim letzten Mal wurden neben Cheeseburger-Bomben auch ein Apple-Crumble als Dessert gezaubert.

Hier das Rezept zum Nachkochen:

Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 P. Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 160 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- 1 Pr. Salz
- 100 g Butter



Foto: Gerrit Jobst

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Vanillezucker, Zimt und Zitronensaft vermengen und mit den Apfelwürfeln vermischen.

Die restlichen Zutaten zu einem krümeligen Teig verkneten.

Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform geben und den krümeligen Teig darüber gleichmäßig verteilen. Alles bei 200°C (bzw. 180°C Umluft) für ca. 20 Minuten backen.

Dazu passt hervorragend ein Klecks Schlagsahne oder gar ein oder zwei Kugeln Vanilleeis.

SUPPENKINO

Auch im dritten Quartal öffnet das Suppenkino wieder an drei Nachmittagen um **14.30 Uhr** seine Pforten: genießen Sie in geselliger Runde einen guten Film.

Der Eintritt ist kostenlos. Der gesellige Kino-Spaß findet jeweils am **15.07.2025, 19.08.2025** und

16.09.25 im Seniorentreff Salzgitter-Bad statt. 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 spätestens eine Woche vor

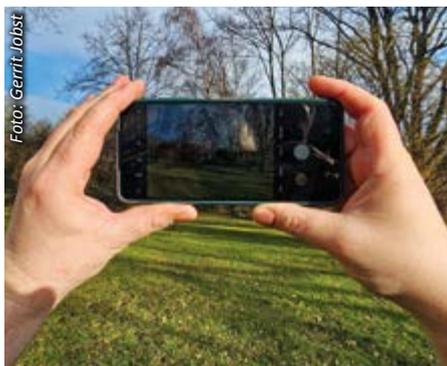


Foto: Gerrit Jobst

dem jeweiligen Kino-Termin möglich. Anmeldungen bei Herrn Jobst telefonisch unter der Rufnummer 05431 839-2230.

FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE

Der Workshop „Fotografieren mit dem Smartphone“ ist einer der beliebtesten Workshops im Seniorentreff Salzgitter-Bad.



In dem Workshop, der am **14.07.2025** um **10.00 Uhr** im Seniorentreff Salzgitter-Bad stattfindet, gibt es hilfreiche Informationen zum Thema Fotografie, Bildgestaltung und ggf. Storytelling mittels Fotografien, die auch mit einem Smartphone wunderbar gemacht werden können.

Um weitere Informationen zu erhalten oder um sich anzumelden, kontaktieren Sie bitte Herrn Jobst telefonisch unter der Rufnummer 05431 839-2230 oder im Seniorentreff Salzgitter-Bad.

Die Teilnahme an dem Workshop ist kostenlos, aber eine Anmeldung aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl erwünscht.

MIT DEM SENIOREN-VW-BUS UNTERWEGS

Als nächstes Ziel für den Ausflug mit dem Senioren-VW-Bus steht am **01.08.2025** das Luftfahrt-Museum in Wernigerode auf der Agenda.

Auf ca. 7.000 m² können Sie 50 faszinierende Flugzeuge hautnah erleben und genau betrachten. In der *CafetAIRia* können Sie sich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen nach der Erkundung des Museums, dass aus vier Ausstellungshangars besteht, stärken.

Die Ankunft am Museum ist für ca. 14.00 Uhr geplant, so dass ausreichend Zeit für die Erkundung des Museums und ein Be-

such in der Cafeteria bleibt. Die Abfahrtszeiten werden mit den Teilnehmenden individuell abgesprochen.

Anmeldeschluss ist am 17.07.2025. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf **12,- €** pro Person und ist bei der Anmeldung zu entrichten. 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 telefonisch unter der Rufnummer 05431 839-2230.



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2025.ancos-verlag.de

an@cos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



VORTRAG ZUM THEMA VORSORGEVOLLMACHT

Ein selbstbestimmtes Leben ist das, was wir uns alle erhoffen. Doch leider kann man – auch unverschuldet – schnell in die Situation kommen, dass man für einen gewissen Zeitraum oder leider auch länger nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen für sich selbst zu treffen.

Um eine rechtliche Betreuung durch unbekannte Betreuer zu vermeiden, kann man durch eine Vorsorgevollmacht einer vertrauten und vor allem vertrauenswürdigen Person hier die Möglichkeit schaffen, sich in solchen Fällen unterstützen zu lassen.



Foto: ccvision.de

Mitarbeitende des Gesundheitsamtes laden in Kooperation mit dem Seniorenbüro zu einem Vortrag zu dem Thema ein und informieren unter anderem auch darüber, was eine Vorsorgevollmacht regeln und damit leisten kann.

Der Vortrag findet am **06.08.2025** um **18.00 Uhr** in den Räumen



Foto: Panthermedia/Karsten Ehlers

des städtischen Seniorentreff Salzgitter-Bad statt. Der gewählte Zeitpunkt sollte auch Angehörigen, die noch berufstätig sind, die Teilnahme ermöglichen.

Um telefonische Anmeldung bei Herrn Jobst unter Tel. 05341 839-2230 wird gebeten.

FORMULARLOTSIN BIETET IHRE UNTERSTÜTZUNG IM SENIORENTREFF SALZGITTER-BAD AN

Waltraut Triller bietet **jeden dritten Dienstag im Monat** in der Zeit von **10.00–11.00 Uhr** ihre Unterstützung beim Ausfüllen unterschiedlichster Formulare an.

haben: Frau Triller ist für Sie da und hilft Ihnen gern. Die Unterstützung der Formularlotsin ist natürlich kostenlos.

Egal ob Sie Formulare für die Krankenkasse, die Rentenversicherung oder andere Vordrucke

Über eine telefonische Anmeldung unter der Rufnummer 05431 839-2230 würde sich Frau Triller freuen.



Foto: Gerrit Jobst

Waltraut Triller



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2025.ancos-verlag.de

an@cos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



SENIORENTREFF

SALZGITTER-LEBENSTEDT

Am Strumpfwinkel 24, 38226 Salzgitter

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

HAUSGEMACHTE MAULTASCHEN –
HERREN AM HERD IM SENIORENTREFF
LEBENSTEDT

Die Herren der Kochgruppe im Seniorentreff Lebenstedt haben sich am 19. März wieder zum gemeinsamen Kochen getroffen. Diesmal stand eine schwäbische Spezialität auf dem Speiseplan: hausgemachte Maultaschen. Mit viel Sorgfalt wurde der Teig selbst zubereitet, geknetet und anschließend mit der Nudelmaschine dünn ausgerollt. Eine mildwürzige Fleischfüllung machte die Maultaschen perfekt. Serviert wurden sie mit Blattspinat und einer fruchtigen Tomatensoße – ein echter Gaumenschmaus!

Die Maultasche hat eine lange Tradition und wird in Schwaben auch „Herrgottsbescheißerle“ genannt. Der Legende nach sol-



len sie von Mönchen im Mittelalter erfunden worden sein, um während der Fastenzeit Fleisch „zu verstecken“. Da die Kochgruppe sich am 19. März – mitten in der diesjährigen christlichen Fastenzeit – traf, passte das Gericht besonders gut zur Tradition.

*Seniorentreff Salzgitter-
Lebenstedt, Heike Brandt*

YOGA AUF DEM STUHL
IM SENIORENTREFF
LEBENSTEDT

*in Kooperation mit
der VHS Salzgitter*

Aktiv im Alter

Bei diesem Kurs praktizieren wir einfache Yoga-Übungen auf dem Stuhl. Durch die sanften Bewegungen und die achtsame Beobachtung unseres Atems stärken wir unseren Körper und können uns gleichzeitig entspannen.

Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Der Kursraum befindet sich in der 1. Etage. Tragen Sie am besten lockere, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr.: 31263

Wann: 29.07.–19.08.2025

Di. 14.15–15.15 Uhr

4 Termine, 4 U-Std.,

Kosten: 28,- €

ohne Ermäßigung

*Salzgitter-Lebenstedt
Seniorentreff
Am Strumpfwinkel 24
Nadine Becker*

SOMMERPAUSE IM
SENIORENTREFF LEBENSTEDT

Liebe Gäste, unser Seniorentreff macht eine kleine Sommerpause. In der Zeit vom **22.08–05.09.2025** bleibt unser Treffpunkt geschlossen. Wir

freuen uns darauf, Sie ab dem **08. September** wieder begrüßen zu dürfen. Genießen Sie die sommerlichen Tage und bleiben Sie gesund!



GRILLNACHMITTAG IM SENIORENTREFF LEBENSTEDT

Wann: Do. 24.07.2025
von 14.00–17.00 Uhr
Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter



Wir laden Sie herzlich zu einem geselligen Nachmittag ein – mit köstlichem Grillgut und einer abwechslungsreichen Auswahl an leckeren Salaten. Für beste Stimmung sorgt DJ Werner Gellert mit den schönsten Tanzschlagern, Evergreens und Hits aus den 30er bis 80er Jahren – stilvoll von Vinyl-Schallplatten! Wer Lust hat, kann das Tanzbein schwingen oder einfach mitsingen und die Musik genießen.

Karten erhalten Sie zum Preis von **6,- €** im Seniorentreff.

Wir freuen uns auf Sie und einen schönen gemeinsamen Nachmittag!

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

LACHYOGA IM SENIORENTREFF

Wann: Di., 29.07.2025
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, rhythmischen 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)



MITDENKEN, MIT- SPIELEN, MITFREUEN!

*Neue Schachgruppe im
Seniorentreff Lebenstedt*

Wann: Mo. 08.09.2025
von 15.00–17.00 Uhr
Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Schachbegeisterte aufgepasst! Im Seniorentreff Lebenstedt gibt es eine neue Gelegenheit, das königliche Spiel gemeinsam zu spielen. Unter der Leitung von Horst Rubin trifft sich eine Schachgruppe, in der erfahrene Spielerinnen und Spieler ebenso willkommen sind wie neugierige Anfängerinnen und Anfänger.



Das erste Kennenlernen findet am Montag, dem **08.09.2025** statt. Bitte bringen Sie, wenn möglich, ein eigenes Schachspiel mit.

Kostenfrei, mit Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

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

REISEVORTRAG NEUSEELAND

Wann: Do., 31.08.2025
von 10.00–12.00 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 polynesische 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 faszinierend. Aus seinen Reiseerlebnissen in diesem Frühjahr berichtet Stadtrat Dr. 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)



Foto: ccvision.de

SCHÖNE ERINNERUNGEN

*Einladung zum
Bildernachmittag*

Wann: Do., 10. Juli 2025
von 14.00–16.00 Uhr
Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Gehen Sie mit uns auf eine Reise in die Vergangenheit. An diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen wunderschöne Bilder aus dem Seniorentreff sowie von unseren vergangenen Veranstaltungen der letzten Jahre. Erinnern Sie sich an besondere Momente, genießen Sie einen Nachmittag voller Geschichte und Gespräche und lassen Sie uns gemeinsam schöne Erinnerungen aufleben. Kaffee und Kuchen stehen für Sie bereit. Der Kostenbeitrag beträgt **2,- €**.

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

VENENMESSUNG UND BRUSTKREBS-ERSTVERSORGUNG

Frauengesundheit im Fokus

Wann: Do. 03.07.2025
von 10.00–12.00 Uhr
Wo: Seniorentreff
SZ-Lebenstedt
Am Strumpfwinkel 24
38226 Salzgitter

Wir laden Sie herzlich zu einem informativen Vormittag rund um

das Thema Frauengesundheit ein. In Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus Bruder wird vor Ort eine kostenlose Venenmessung angeboten.

Außerdem erhalten Sie umfassende Informationen zur Erstversorgung bei Brustkrebs. Nutzen

Sie die Gelegenheit, sich in angenehmer Atmosphäre zu informieren und auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

BEWEGTES GEHIRNTRAINING – BEWEGEN UND DENKEN HÄLT FIT

Wann: ab Di. 07.10.2025
 von 10.00 – 11.00 Uhr
 (10 Termine)
Wo: Seniorentreff
 SZ-Lebenstedt,
 Am Strumpfwinkel 24,
 38226 Salzgitter

Im Oktober startet ein neuer Kurs „Bewegtes Gehirntraining“ unter der Leitung von Hans-Jürgen Kelm im Seniorentreff Lebenstedt. Der Kurs findet an 10 Terminen am 1. und 3. Dienstag im Monat statt. Bei diesem Angebot

vereinen wir Bewegung, Koordination und Konzentration, um die Denkfähigkeiten zu stärken und das Gehirn aktiv zu halten. Sie werden nicht nur unterhaltsame Übungen und Aktivitäten erleben, sondern auch grundlegende Einblicke in die Funktionen und Abläufe im Denksystem unseres Körpers erhalten.

Kostenbeitrag: **20,- €** für 10 Termine. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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



Foto: Pantheimedia/alesaphoto



STADTTEILARBEIT

Ansprechpartner: Herr Jobst, Tel.: 05341 839-2230 (SZ-Ringelheim)
 Frau Hartung, Tel.: 05341 2449033 (SZ-Gebhardshagen, -Üfingen, -Lobmachersen, -Heerte, -Barum, -Hallendorf, -Beinum)

Foto: Gerrit Jobst

GEDÄCHTNIS-TRAINING IN RINGELHEIM

Jeden **zweiten Dienstag** im Monat wird in der Zeit von **10.00–11.00 Uhr** Gedächtnistraining für interessierte Seniorinnen und Senioren angeboten. Das Gedächtnistraining findet im ev. Gemeindehaus, Goslarsche Str. 38, 38259 Salzgitter statt.

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

in den Alltag integriert werden können.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Herrn Jobst unter der Rufnummer 05341 839-2230.

ICH ENGAGIERE MICH EHRENAMTLICH, WEIL ...

In dieser Rubrik möchte Ihnen das Seniorenbüro unseren engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern die Möglichkeiten geben sich vorzustellen. Einige Gesichter werden Ihnen dabei vielleicht bekannt vorkommen.

Um Ihnen einen kleinen Einblick zu vermitteln, beschreiben unsere Ehrenamtlichen ihre Tätigkeiten und Intentionen. Gerne möchten wir unseren wunderbaren ehrenamtlich tätigen Senio-

rinnen 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 Ehrenamtskordinatorin des Seniorenbüros der Stadt Salzgitter, per E-Mail unter seniorenbüro@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter der Rufnummer 05341 839-4105 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...



Foto: Brigitte Gollbach, privat

ich gerne meine Fähigkeiten einbringe. Seit 22 Jahren leite ich das Gedächtnistraining im Seniorentreff Lebenstedt. Es bereitet mir Freude, gemeinsame Zeit mit Freundinnen zu verbringen und füreinander da zu sein.“

Brigitte Gollbach

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...



Foto: Stadt Salzgitter

ich mein Wissen und meine Erfahrungen als gelernter Koch weitergeben möchte. Im Seniorentreff Lebenstedt leite ich die Männerkochgruppe. Gemeinsam entdecken wir den Spaß am Kochen.“

Walter Bonse

„Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ...



Foto: Stadt Salzgitter

ich mich gerne mit anderen austausche. Zusammen zu lachen und Erinnerungen zu teilen bereichert mein Leben. Ich leite ich die Rummikub-Gruppe im Seniorentreff Lebenstedt.“

Ilse Schulz



Das kleine Bürgerkino „Cinema“ im Angercenter von Salzgitter-Bad zeigt am 14.08.25 und 11.09.25:

DIE LEISEN UND DIE GROSSEN TÖNE

Thibaut ist ein Dirigent, der die Konzertsäle der Welt bereist. Er erkrankt an Leukämie und braucht einen Knochenmarkspender. Seine Mutter gesteht ihm, dass er adoptiert wurde – er habe einen Bruder. Jimmy ist ein Fabrikarbeiter im Norden Frankreichs und mitten im Kampf um seinen Arbeitsplatz. So unterschiedlich beide sind, in einer Sache sind sie sich einig: ihre Liebe zur Musik. Denn Jimmy spielt Posaune in einer Blaskapelle. Thibaut

will seinem Bruder die eine Chance geben, die er nie hatte: sein musikalisches Talent zu entfalten, seinem Herzen zu folgen und mit dem kleinen Orchester einen Wettbewerb zu gewinnen.

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

F, 104 Min, FSK 0 J.



Die Bildrechte liegen bei: Neue Visionen Filmverleih

Weitere Infos erhalten Sie im Seniorenbüro bei Frau Krämer unter Tel.: 05341 839-3257

„FIT IM AUTO“

Das Fahrtraining „Fit im Auto“ des Seniorenbüros und der Verkehrswacht Salzgitter bietet Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen. Bei praxisnahen Übungen lernen die Teilnehmenden, ob sie, wenn sie am Steuer eines Fahrzeuges im Straßenverkehr unterwegs sind, immer noch fit genug auf alle Verkehrssituationen reagieren und was sie hier noch dazu lernen können. Der praktische Teil des Programms wird zum Teil mit einem Fahrschulwagen gefahren. Das nächste Fahrtraining findet am Montag, den **22.09.2025** von **9.00–13.00 Uhr** an der Eissporthalle, Humboldtallee 50, in Lebenstedt statt.



Foto: ccvision.de

Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt, eine rechtzeitige Anmeldung ist daher ratsam.

Die Teilnahmekosten betragen **40,- €**.

Anmeldungen sind möglich bei der Verkehrswacht Salzgitter unter der Telefonnummer 05341 1897107, im Seniorenbüro bei Frau Krämer unter Tel: 05341 8393257 oder auch persönlich in der 7. Etage, Zimmer 710.

EMS-TRAINING ALS INNOVATIVE LÖSUNG GEGEN MUSKELSCHWUND IM ALTER

Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskulatur ab – eine natürliche, aber oft belastende Entwicklung, die unter dem Begriff Sarkopenie bekannt ist. Der Muskelverlust führt nicht nur zu Kraftminderung, sondern auch zu Unsicherheit beim Gehen und erhöhter Sturzgefahr.

Besonders betroffen sind ältere Menschen sowie Personen mit Bewegungseinschränkungen.

Doch es gibt eine Lösung, die speziell auf Senioren zugeschnitten ist: EMS-Training – bequem, effektiv und sicher!

Was ist EMS-Training?

EMS steht für Elektromuskelerstimulation. Dabei tragen die Teilnehmenden spezielle Anzüge mit Elektroden, die sanfte Impulse an die Muskulatur senden.

Diese aktivieren auch tief liegende Muskelgruppen – ganz ohne schwere Gewichte oder intensive Belastung.

Ideal für ältere Menschen, die gezielt Muskeln aufbauen und dabei Gelenke schonen möchten – auch von Zuhause aus.

Vorteile des EMS-Trainings im Überblick:

- Effektiver Muskelaufbau – auch bei Bewegungseinschränkungen
- Rückenstärkung und Beckenbodentraining
- Verbesserung der Knochendichte – besonders bei Osteoporose
- Sturzprävention durch mehr Stabilität im Alltag
- Erhalt der Mobilität und der Lebensfreude im Alter

Was sagt die Wissenschaft?

Studien, z. B. der Universität Erlangen-Nürnberg, belegen: Regelmäßiges EMS-Training kann den Knochenabbau an der Lendenwirbelsäule signifikant reduzieren. Die sanften Impulse regen zudem die Durchblutung an, verbessern die Körperhaltung und reduzieren Rückenbeschwerden. EMS-Training ist also ein vielseitiges Werkzeug für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Kostenlose Infoveranstaltungen mit Probetraining:

Nutzen Sie die Gelegenheit, EMS-Training unverbindlich kennenzulernen und selbst auszuprobieren! Melden Sie sich zu einer der kostenlosen Termine an:

14.08.2025, 10.00–12.00 Uhr
Seniorentreff Salzgitter-Lebenstedt, Am Strumpfwinkel 24
Anmeldung: Tel. 05341 14611
Ansprechpartnerin: Frau Brandt

12.09.2025, 9.00–11.00 Uhr
Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Str. 137a
Anmeldung: Tel. 05341 8392230 oder 05341 8393257
Ansprechpartner:
Herr Jobst und Frau Krämer

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

*Uwe Konscholke (EMS Experte)
und Ulrike Schliemann
(Physiotherapeutin)*



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2025.ancos-verlag.de

an@cos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



DIE HAUPTSTADTTENÖRE

am 06.09.2025 um 15.00 Uhr in der Kirchengemeinde Heilige Dreifaltigkeit in Salzgitter-Bad

„Reich aber glücklich – 3 Tenöre auf Reisen“ – Die Hauptstadt Tenöre und den Solisten Maik Tödter, Björn Christian Kuhn und Thorsten Hennig begleitet am Flügel von Ronald Herold

Das szenische Konzert „Reich aber glücklich – 3 Tenöre auf Reisen“ mit Musik aus Operette, Oper und Filmschlagern, erzählt was passiert, wenn drei Tenöre zusammen auf Konzertreise gehen und die Freundin zu Hause bleibt. Björn Kuhn, Maik Tödter und Thorsten Hennig interpretieren die Musik mit viel Humor und Individualität und überraschen mit einem Finale bei dem kein Auge trocken bleibt. Gute Laune ist garantiert, versprochen! Rasant, bunt und voller Überraschungen – so wie die Hauptstadt sind die eigenen außergewöhnlichen Arrangements der drei Tenöre. Sie verstehen sich

hervorragend auf augenzwinkernden Witz und direktem Humor, mit dem sie dem Publikum Evergreens wie „Untern Linden“, „Dein ist mein ganzes Herz“ und „Mein kleiner grüner Kaktus“ elegant ins Ohr setzen. Sie bieten Berliner Vielfalt, die keine Sperrstunde kennt. In ihren Konzerten begeistern Die Hauptstadt-Tenöre ihre Zuschauer mit Vitalität und Dynamik und bringen ihnen so das Lebensgefühl der sprichwörtlichen Berliner Luft näher.

Ein großer Teil ihrer Anziehungskraft sind klassische Opernarien wie Giacomo Puccini's „Nessun dorma“ aus der Oper Turandot, dargeboten mit einzigartigen und ausdrucksstarken Stimmen. Duften im schwarzen Frack, aber al-



les andere, als Kinder von Traurigkeit!

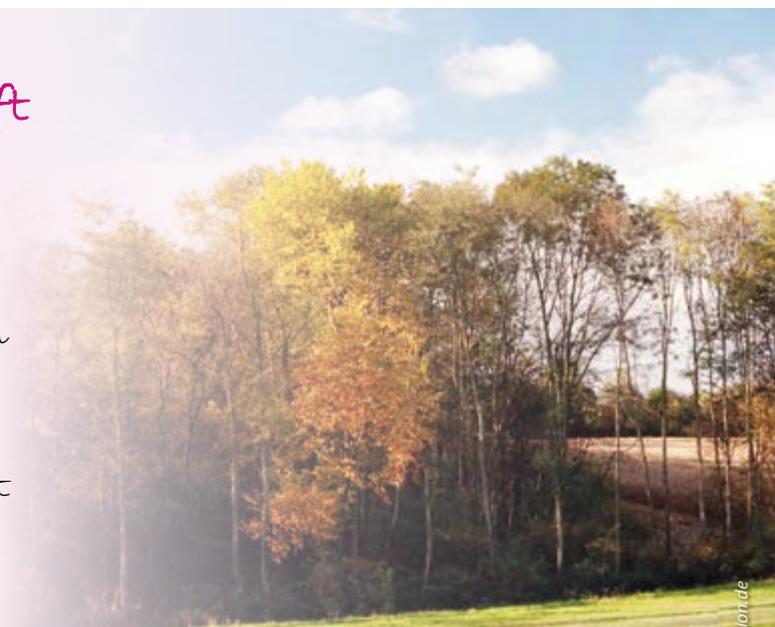
Eintritt 7,50 € inkl. Sonderbusnutzung bei Kartenvorverkauf bis zum 22.08.2025. Vorverkaufsstelle: Seniorenbüro Rathaus Salzgitter Lebenstedt.

Informationen und Vorbestellungen für die Tageskasse: Stadt Salzgitter, Fachdienst Kultur, Wehrstr. 27, 38226 Salzgitter, Tel.: 05341 989-4130

Der Wind trägt herbstlich Duft

Der Wind trägt herbstlich Duft
Während Bäume sich entkleiden
Färbt kühlend sich die Luft
Noch kann Petrus nicht entscheiden
Zwischen der ewig Kluft
Von warm und kalt diesen beiden
D´rum lässt der himmlisch´ Schuft
Uns auf Erden lieber leiden

(Tanja Sawall)





Schatzkammer

Herzlich willkommen in unserer neuen Rubrik – der Schatzkammer!

Hier können Sie zukünftig eine bunte Vielfalt an Angeboten, Dienstleistungen oder Gegenständen bis hin zu besonderen Schätzen anbieten, die darauf warten, entdeckt getauscht oder erworben zu werden.

Nutzen Sie diese Plattform, um Ihre eigenen Angebote zu teilen oder nach etwas Neuem zu stöbern. Einsendungen können Sie per Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de senden oder telefonisch unter 05341 839-3257.

Wer komplettiert unser Ehrenamts-Team ?

Haben Sie Freude daran, Seniorinnen und Senioren bei Fragen rund ums Handy und Apps zu unterstützen? Der Seniorentreff Lebenstedt sucht eine geduldige Person für eine ehrenamtliche Smartphone-Sprechstunde.

Kontakt: Heike Brandt, Tel.: 05341 14611

KUCHENECKE

Apfel-Mandel-Kuchen mit Eierlikör

Backblech/Gesamtzeit ca. 1 Stunde

Zutaten (Apfelbelag):

- 6 Äpfel
- 30 g Butter
- 2 Prisen Zimt

Zutaten (Teig):

- 250 g Schlagsahne
- 230 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 400g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 150 ml Eierlikör

Zutaten (Mandelbelag):

- 200 g Mandeln (gehobelt)
- 200 g Zucker
- 120 g Butter
- 4 EL Sahne



Foto: Stadt Salzgitter

Zubereitung:

Äpfel schälen und klein würfeln. In Butter und Zimt kurz andünsten und etwas abkühlen lassen.

Eier mit Zucker schaumig aufschlagen und alle weiteren Zutaten nach und nach zugeben.

Den Teig auf ein vorbereitetes Backblech geben und die Apfelmischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober-/Unterhitze etwa 12 Min. backen.

Inzwischen Butter, Zucker, Sahne und Mandeln in einem Topf miteinander verrühren und erhitzen, Butter etwas einreduzieren lassen.

Die Masse auf den vorgebackenen Kuchen geben. Den Kuchen bei gleicher Temperatur weitere 10–15 Min. backen.

Liebe Grüße

Eure/Ihre Maria Krämer
Seniorenbüro Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter



Foto: Stadt Salzgitter

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.



KREBS-HOROSKOP 2025

Liebes Krebs-Zeichen, das Jahr 2025 hält für Sie viele emotionale Entdeckungen bereit. Ihre Gesundheit wird in den kommenden Monaten besonders wichtig sein. Achten Sie darauf, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen und auf Ihre Bedürfnisse zu hören. Dies kann Ihnen helfen, Ihre innere Balance zu finden.

In den kommenden Monaten erleben Sie eine Zeit der Intimität und des Austauschs. Beziehungen zu Freunden und Familie werden intensiver, und es ist eine hervorragende Gelegenheit, um alte Wunden zu heilen. Seien Sie offen für tiefere Gespräche und lassen Sie Ihre Emotionen fließen. Diese Phase kann Ihnen helfen, Missverständnisse auszuräumen und Ihre Bindungen zu stärken. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich mit Ihren Liebsten auszutauschen und Ihre Gefühle ehrlich zu kommunizieren. Dies wird nicht nur Ihre Beziehungen

vertiefen, sondern auch Ihr eigenes emotionales Wachstum fördern. Es könnte ebenfalls an der Zeit sein, einige alte Gewohnheiten abzulegen, die Ihnen nicht mehr dienen. Ihre Gesundheit wird von einer positiven Denkweise profitieren, also umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen und die Ihnen guttun.

Insgesamt wird 2025 für Sie eine Zeit des Wandels und der Selbstentdeckung sein. Seien Sie bereit, neue Wege zu gehen und sich von alten Mustern zu befreien. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und lassen Sie sich von Ihrem Herzen leiten. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich selbst besser kennenzulernen und Ihre Beziehungen zu vertiefen. Gehen Sie mit offenem Herzen und Geist in diese aufregende Zeit!



22.06.–22.07.



Code scannen **online blättern**

stadt-salzgitter-seniorenmagazin-03-2025.ancos-verlag.de

ancos

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



LÖWE-HOROSKOP 2025



23.07.–23.08.

Liebe Löwe-Geborene, 2025 wird ein Jahr voller Kreativität und Selbstentfaltung für Sie. Ihre Gesundheit wird in den kommenden Monaten durch aktive Betätigung und kreative Hobbys gefördert. Finden Sie Wege, um sich körperlich und geistig herauszufordern.

Es ist wichtig, dass Ihre Beziehungen auf Ehrlichkeit und Respekt basieren. Ihre Gesundheit wird von einem positiven sozialen Umfeld profitieren, also umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen keine Energie rauben, sondern sie mit Leichtigkeit und Lebensfreude erfüllen. Es wird eine Phase des Austauschs und der Herzlichkeit geben. Seien Sie offen für neue Bekanntschaften und vertiefen Sie bestehende Freundschaften.

Ihre Fähigkeit, andere zu inspirieren, wird Ihnen helfen, tiefere Verbindungen zu knüpfen. Achten Sie darauf, auch auf die Bedürfnisse Ihrer Liebs-

ten einzugehen, denn dies wird Ihre Bindungen stärken und Ihr emotionales Wohlbefinden fördern.

Gesundheitlich sollten Sie darauf achten, sich regelmäßig Zeit für Entspannung und Selbstfürsorge zu nehmen. Ihre innere Balance wird entscheidend sein, um die Herausforderungen des Jahres zu meistern.

Seien Sie bereit, alte Gewohnheiten abzulegen, die Ihnen nicht mehr dienen, und umgeben Sie sich mit positiven Einflüssen.

2025 wird für Sie eine Zeit des Wachstums und der Selbstentdeckung sein. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und gehen Sie mit offenem Herzen in diese aufregende Zeit!

JUNGFRAU-HOROSKOP 2025



24.08.–23.09.

Liebe Jungfrau-Geborene, das Jahr 2025 bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Ziele klar zu definieren und Ihre Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Achten Sie darauf, sich nicht zu überarbeiten und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen. Ihre analytischen Fähigkeiten werden Ihnen dabei helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern. Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Ziele zu überdenken und gegebenenfalls anzupassen.

In den kommenden Monaten erleben Sie eine Zeit der Klarheit in Ihren Beziehungen. Es ist eine gute Gelegenheit, um Missverständnisse auszuräumen. Seien Sie offen für den Austausch mit Freunden und Familie, denn dies wird Ihre Bindungen stärken und Ihr emotionales Wachstum fördern.

Achten Sie darauf, auch Ihre eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren, um ein harmonisches Miteinander zu schaffen.

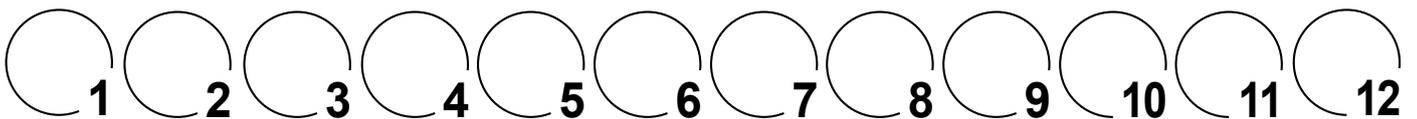
Insgesamt wird 2025 für Sie eine Zeit des Wandels und der Selbstentdeckung sein. Seien Sie bereit, neue Wege zu gehen und sich von alten Mustern zu befreien. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und lassen Sie sich von Ihrem Herzen leiten. Gehen Sie mit offenem Geist und Herz in diese spannende Zeit! Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Prioritäten zu überdenken und sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ihre Gesundheit wird von einer ausgewogenen Lebensweise profitieren, also achten Sie auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung!

Ihre Anna Pantsch,
Seniorenbüro Stadt Salzgitter

RÄTSEL

S L K F R A

demokratische Amtsenthebung	↘	Zugmaschine (Kurzwort)	Lebensbund	↘	dienstfertig, gern bereit	europäische Halbinsel	↘	unecht wirkendes Verhalten	↘	Stockwerk
Schwermetall	↻ 10	↘	↘		Liebste; Leistungsfähigste	↘			↻ 6	
Linderung, Annehmlichkeit	→					↻ 8		produzieren, hervorbringen		Schwur
↗			↻ 2		bewusst falsche Aussage	→	↻ 9	↘		↘
Schandfleck		Windjacke	Bienenzucht	→				↻ 3		
dt. Politikerin (Ricarda)	→	↘			jegliches		griechische Insel	↻ 7	europäischer Strom	
Pelztier, Marderart	Aufschlag für geliehenes Geld		Babyspeise	Schiffszubehör	→		↘	↘		Platzmangel, Raumnot
ungeordnet; fahrig	↘		↻ 4			Stille	→		↻ 1	↘
↗		↻ 12		hingestreckt sein	→		↻ 11			
Nachbarschaft	→					Backmasse	→			
Wintersportgerät	↻ 5			Zeitraum; Abstand	→					



Konnten Sie das Rätsel lösen? Dann teilen Sie uns den Lösungssatz unter der Telefonnummer 05341/839-3257 bis zum **31.07.2025** mit. Unter allen Anrufern verlosen wir **1 x 2 Tickets für Alex Parker & Orchester** am **09.08.2025**, Schloß Salder, Museumstraße 34 in 38229 Salzgitter. Viel Spaß beim Lösen des Rätsels.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe: SONNENSTRAHL
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 Rehatechnik 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