

Vortrag mit „kleiner Fahrradtour“

„Sicheres Radfahren“ in Wolfenbüttel

Mittwoch, 17. April 2024 |
14 bis ca. 17 Uhr

im Raum Kenosha, Lindenhalle
Halberstädter Straße 1a, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 13.30 Uhr

Wer an der Tour teilnehmen möchte, sollte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet die Fahrradtour nicht statt. Für eine kleine Stärkung wird gesorgt.

Veranstalter: Seniorenservicebüro
Wolfenbüttel



Fahrradfahren schont die Gelenke, hält fit, verbreitet gute Laune, schont den Geldbeutel und ist umweltfreundlich. Doch bedauerlicherweise steigen gemäß der Unfallstatistiken die Anzahl der verunglückten, älteren Verkehrsteilnehmer. Claudia Fricke, Präventionsbeauftragte des Polizeiabschnitts Salzgitter/Wolfenbüttel, wird in einem Kurzvortrag Möglichkeiten der Risikominimierung aufzeigen. Valerie Agartir, Radverkehrsbeauftragte der Stadt Wolfenbüttel wird über die Radverkehrssituation aus „Senioren-sicht“ berichten. Gemeinsam mit Erica Neumann vom ADFC Kreisverband Wolfenbüttel werden Örtlichkeiten mit großem Gefahrenpotential im Stadtgebiet betrachtet und alternative, sichere Wegeverbindungen aufgezeigt. Im Anschluss ist eine ca. 1-stündige Radtour im Stadtgebiet geplant.

Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 10.4.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie an der Radtour teilnehmen möchten. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Frühstückskino zum Muttertag

„Mrs. Harris und ein Kleid von Dior“

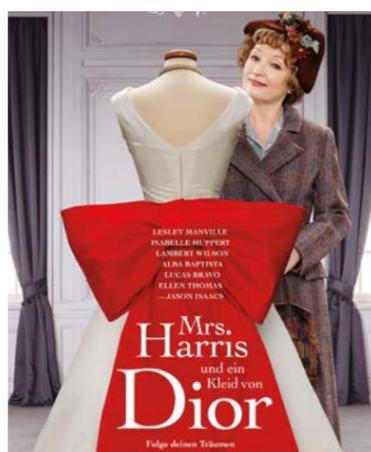
Sonntag, 12. Mai 2024 | 11 Uhr

im Filmpalast, Lange Straße 5,
Wolfenbüttel

15 Euro pro Person inkl. Imbiss,
Einlass ab 10 Uhr

Das Mitbringen von Kaffeebechern
und Tellern wird gern gesehen.

Veranstalter: Seniorenservicebüro
Wolfenbüttel, Seniorenbeirat in der
Stadt Wolfenbüttel



Ada Harris lebt in den 1950er-Jahren in London, ihr Mann ist aus dem Krieg nicht zurückgekehrt. Um ihren Lebensunterhalt zu finanzieren, arbeitet sie als Putzfrau für die gehobene Gesellschaft. Als Mrs. Harris bei ihrer Kundin Lady Dant ein Kleid von Dior sieht, ist es um sie geschehen. Sie ist so fasziniert, dass sie unbedingt auch so etwas Wunderschönes haben möchte. Die Witwenrente verhilft ihr, sich diesen Traum zu erfüllen. Mrs. Harris macht sich auf den Weg, doch ein Kleid bei Dior zu erwerben, ist gar nicht so einfach...

Der Kartenerwerb für Film und Frühstück ist bis Freitag, 3.5.2024 ausschließlich im Seniorenservicebüro möglich.

Tag der älteren Generation

„Lass dich überraschen“

Mittwoch, 29. Mai 2024 |
14 bis ca. 16.30 Uhr

in der Lindenhalle, Halberstädter
Straße 1a, Wolfenbüttel

10 Euro pro Person inkl. Kaffee/Tee
und Kuchen
Einlass ab 13.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenbeirat in der
Stadt Wolfenbüttel, Arbeitsgemein-
schaft der Seniorenkreise im
Landkreis Wolfenbüttel (AGS)



Der Seniorenbeirat in der Stadt Wolfenbüttel und die Arbeitsgemeinschaft der Seniorenkreise im Landkreis Wolfenbüttel laden zu einem gemütlichen Kaffeetrinken in die Lindenhalle ein.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit einem Überraschungsprogramm.

Der Kartenverkauf ist ab Donnerstag, 1.2.2024 bis Mittwoch, 15.5.2024 im Seniorenservicebüro und bei Bücher Behr am Kornmarkt möglich.

Mitmach-Veranstaltung und Vortrag

„Wasser als Lebenselixier“: „Bewegung im Wasser“ und Vortrag „Wasser trinken – fit bleiben“

Montag 17. Juni 2024

in den Fämmelsee-Terrassen,
Am Fämmelsee 5, Wolfenbüttel;
Treffpunkt: um 13.15 Uhr im
Kassenbereich des Fämmelsee-Bades

Erreichbar mit der Buslinie 794, 13 Uhr
ab Kornmarkt, Bussteig E

5 Euro pro Person

Veranstalter: Seniorenservicebüro
Wolfenbüttel



Schon Sebastian Kneipp, der den Beinamen „Wasserdoktor“ trug, entdeckte die heilsame Wirkung des Wassers. Übungen im Wasser haben vor allem für ältere Menschen enorme Vorteile. Durch den Auftrieb fallen die Bewegungen leichter, die Gelenke werden geschont, das Gewebe massiert und die Muskulatur gekräftigt. Die Physiotherapeutin Gabriele Lörchner zeigt Übungen zum Eingewöhnen. Wer mag, darf gerne mitmachen. Céline Düzdag von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen findet gemeinsam mit Ihnen Antworten auf die Frage, welche Ursachen und Folgen ein Flüssigkeitsmangel hat. Da im Alter das Durstempfinden nachlässt, ist es um so wichtiger, ausreichend zu trinken. Aber welche Getränke sollen es sein? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die Referentin bei Kaffee und Kuchen.

Ein vorheriger Kartenerwerb ist bis Freitag, 14.6.2024 im Seniorenservicebüro erforderlich.

Tagesfahrt

„Auf den Spuren des Wassers“

Donnerstag, 20. Juni 2024 | 9 Uhr

Abfahrt: 9.00 Uhr am Forum
Wolfenbüttel, Rückkehr ca. 19.30 Uhr
am Forum Wolfenbüttel

55 Euro pro Person inkl. Busfahrt,
Mittagessen (Getränke auf eigene
Kosten), Führungen (Änderungen
vorbehalten)

Veranstalter: Seniorenservicebüro
Wolfenbüttel



Auf dieser Tagesfahrt dreht sich alles rund um das Thema „Wasser“. Lernen Sie Örtlichkeiten kennen, an denen Wasser für unterschiedliche Zwecke seit Jahrhunderten genutzt wird. Auf unserem Weg zum Schloss Altenhausen machen wir vor dem Mittagessen einen kleinen Spaziergang am Flechtinger Höhenzug. Auf dem Rückweg durch den Lappwald wird ein Kaffeestopp im Elm eingelegt, so dass im Anschluss gestärkt an einer Erlebnisführung in Königslutter mit Verkostung teilgenommen werden kann.

Wir freuen uns, wenn Sie mitfahren möchten. Bis Freitag, 31.5.2024 besteht die Möglichkeit, eine Karte im Seniorenservicebüro zu erwerben.

Bitte geben Sie beim Kartenverkauf an, ob Sie einen Rollator zur Fahrt mitbringen.

Veranstaltungsankündigung

Freitag, 7. Juni 2024: Tag der Begegnung

Seniorenservicebüro Stadt Wolfenbüttel

Lange Straße 9 | 38300 Wolfenbüttel
Barrierefreier Zugang über Karlstraße

Telefon 05331 86-437

Telefon 05331 86-438

seniorenservicebuero@wolfenbuettel.de

www.seniorenservicebuero-wf.de

Öffnungszeiten

Mo-Do 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Fr 9 bis 13 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Freitagnachmittag geschlossen



Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen geben Sie Ihr Einverständnis, dass wir Ihre personenbezogenen Daten (Name und Telefonnummer) zum Zweck der Durchführung und Evaluation von Veranstaltungen für uns erheben und nutzen dürfen. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Nach Beendigung der jeweiligen Veranstaltung werden die Daten vernichtet.



* Veranstaltungen erstes Halbjahr 2024

Kartenvorverkauf und Anmeldung ab
Mittwoch, 3. Januar, von 9 bis 12 Uhr
im Seniorenservicebüro, Lange Straße 9



Lesung

Kurzgeschichten aus „Bitte Danke Schön“ von Thorsten Dörp

Montag, 22. Januar 2024 | 15.30 bis ca. 17 Uhr

in der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 15 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel, Seniorenbeirat in der Stadt Wolfenbüttel



© Thorsten Dörp

„Tschuldigung“, sagte er. Das G klang wie ein K und weiße Zähne blitzten auf. Hoffnungsvoll hielt er ein Schild vor seine Brust. Die Buchstaben darauf waren schief und ausgebleichen, die Ränder der Pappe stark beansprucht. Neun Geschichten über Schicksale, Menschen, Hunde, Katzen, Boote und eine Yucca-Palme. Für alle was dabei. Wirklich? Ja. Bitte. Danke. Schön.

Diese Lesung verspricht einen amüsanten Nachmittag, Lachen und Schmunzeln inklusive.

Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 18.1.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

Lichtbildervortrag

„Erlebnisse durch die heimische Flora und Fauna“

Montag, 5. Februar 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro und Stadtbücherei Wolfenbüttel



© Frank Müller

Ob im Garten, Wald oder Wiese, bei Tag oder Nacht – unsere Natur hat immer etwas zu bieten. Der Hobbyfotograf Frank Müller wird Sie mit kleinen und großen Naturschönheiten der näheren Umgebung überraschen.

Freuen Sie sich auf beeindruckende Fotos und naturwissenschaftliche Erklärungen. Nach diesem erkenntnisreichen Nachmittag werden Sie offenen Auges auch die kleinen Wunder der Natur genießen können.

Bis Dienstag, 30.1.2024 können Sie sich verbindlich unter der Telefonnummer 05331 86-438 anmelden.

Frühstückskino

„Hallo Dienstmann“

Sonntag, 25. Februar 2024 | 11 Uhr

im Filmpalast, Lange Straße 5, Wolfenbüttel

13 Euro pro Person inkl. Imbiss, Einlass ab 10 Uhr

Das Mitbringen von Kaffeebechern und Tellern wird gern gesehen.

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Seniorenbeirat in der Stadt Wolfenbüttel



© Filmreife

Wien 1951: Ferdinand Godai ist Professor für Operette an der Akademie. Für ein Kostümfest als Dienstmann verkleidet, landet er in weinseliger Laune beim Südbahnhof. Dort trifft er auf Anton Lischka, einen echten Wiener Dienstmann von aufbrausendem Gemüt, der ihn um kollegiale Hilfe bittet. Dabei verliebt sich Ferdinand in Gabi, die sich als neue Kollegin an der Akademie entpuppt. Einige widrige Umstände zwingen ihn dazu, sein kompliziertes Doppelleben fortzusetzen. Auch Lischka, der sich mehr und mehr über die Unbeholfenheit seines „Kollegen“ aufregt, wird in das Verwirrspiel mit einbezogen. Gabi durchschaut den Schwindel und erteilt dem Professor-Dienstmann eine Lektion...

Der Kartenerwerb für Film und Frühstück ist bis Freitag, 9.2.2024 ausschließlich im Seniorenservicebüro möglich.

Mitmach-Veranstaltung

„Fit in den Frühling – Bewegung ist Trumpf“

Mittwoch, 6. März 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Freepik

Medizinische Studien beweisen: Bewegung ist das beste Rezept für mehr körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter. Durch regelmäßiges Üben können auch ältere Menschen fit, vital, beweglich bleiben und zu mehr Lebensfreude gelangen. Seniorengymnastik unterstützt, dass der Alltag länger allein gemeistert werden kann. Aufbau und Dehnung der Muskeln fördern auch den Stoffwechsel, Gelenke bleiben beweglicher, Bewegungsabläufe werden harmonischer, das Gleichgewicht und die Koordination werden geschult. Die Referentin Stefanie Müller gibt hilfreiche Informationen und zeigt praktische Übungen, die nicht anstrengend sind und dennoch dem gesamten Organismus guttun.

Haben Sie Lust sich in Gemeinschaft zu bewegen? Dann freuen wir uns über eine verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 29.2.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438.

Vortrag

„Tabletten, Tropfen & Co – vertragen die sich zusammen?“

Mittwoch, 13. März 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Freepik

Jedes Medikament, das benötigt wird, hat sowohl erwünschte als auch unerwünschte Wirkungen. Je mehr Tabletten, Tropfen & Co eingenommen werden, desto mehr Wechselwirkungen können an Bedeutung gewinnen. Einnahmezeitpunkte oder das Zusammenwirken mit Nahrungsmitteln beeinflussen zusätzlich Wirkungen und Nebenwirkungen. Der Vortrag von Uta Eckert, Bezirksapothekerin aus Wolfenbüttel, wird Ihnen einen Einblick in die Risiken der Polymedikation geben und Möglichkeiten aufzeigen, die Arzneimitteltherapiesicherheit zu gewährleisten.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis Donnerstag, 7.3.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 möglich.

Vortrag

„Die Pflege und das Wohnen finanziell planen und regeln“

Mittwoch, 20. März 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Seniorenservicebüro Wolfenbüttel

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Pflege und Wohnen zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig planen und regeln. Was muss selbst bezahlt werden, welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Wie will und kann ich wohnen? Was mache ich mit meinem Wohneigentum? Welche Möglichkeiten gibt es?

Der Vortrag in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte im Alter und in der Pflegezeit. Heike Höfeld wird gerne Ihre individuellen Fragen an diesem Nachmittag beantworten.

Wir freuen uns auf Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 13.3.2024 im Seniorenservicebüro, Telefon 05331 86-438.

Vortrag

„Validation für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten“

Donnerstag, 11. April 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Eva Küppers

In diesem Vortrag geht es um bedürfnisorientierte ganzheitliche Begleitung von Menschen mit Demenz. Durch emotionale Beispiele aus ihrer langjährigen Erfahrung wird Ihnen Eva Küppers anschaulich erklären, dass hinter jedem Verhalten eines desorientierten Menschen, mag es noch so absurd oder gar verrückt wirken, ein Grund steckt. Validation kann Ihnen helfen, diese Gefühle zu verarbeiten und die Betroffenen zu beruhigen. Im Anschluss wird die Referentin gern noch auf Ihre Fragen eingehen.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis Mittwoch, 3.4.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 möglich.

Vortrag

„Wie können ältere Menschen oder Menschen mit einer Beeinträchtigung durch moderne Technik unterstützt werden?“

Dienstag, 16. April 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

im Raum Kenosha, Lindenhalle Halberstädter Straße 1a, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Seniorenservicebüro Wolfenbüttel

Auf die Frage, ob und in welcher Art und Weise „Technik“ in Seniorenhaushalten nutzbringend eingesetzt werden kann, wird Ihnen Prof. Dr.-Ing. Dagmar Meyer von der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften Braunschweig/Wolfenbüttel an diesem Nachmittag Antworten geben. Im Rahmen ihrer Projektplanung wird die Referentin bezüglich neuer technischer Unterstützungsmöglichkeiten anschaulich berichten und mit Ihnen über den Einsatz von Technik ins Gespräch kommen, welche den Alltag erleichtern kann. Seien Sie neugierig und bringen Sie gerne Fragen mit, die Sie bewegen!

Eine verbindliche Anmeldung ist bis Mittwoch, 10.4.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 möglich.