

Vortrag für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten

„Ich gebe mir soviel Mühe...“ – Was hilft, wenn alles zu viel wird?

Dienstag, 22. Oktober 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



An- und Zugehörige müssen oft über Jahre hinweg die Verantwortung für einen pflegebedürftigen Menschen mit Demenz übernehmen. Was können sie tun, wenn alles zu viel wird und die Kraft nicht mehr reicht? Michael Baumgart von der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle in Braunschweig wird über Möglichkeiten berichten, mit Überlastung umzugehen und beschreibt „Fallen“ im Alltag, die in Überlastung münden können. Im Anschluss wird der Referent gern noch auf Ihre Fragen eingehen.

Wir freuen wir uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Montag, 14.10.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

Gemeinsamer Spielesachmittag

„Zocken für Jung und Alt“

Donnerstag, 7. November 2024 | 17 bis ca. 19 Uhr

in der Veränder.bar, Kreuzstr. 13/Ecke Breite Herzogstraße, Wolfenbüttel

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Spielegruppe der „Veränder.bar“



Spiele verbindet und vor allem funktioniert es auch ohne Bildschirme und Strom. Wenn Würfel rollen, Karten klatschen und Köpfe rauchen, am Spieltisch sind alle gleich, egal ob erfahrener Spieler oder Neuling. Die Spielegruppe der Veränder.bar freut sich auf einen gemeinsamen Spielesachmittag mit Ihnen! Es darf gejubelt, gegrübelt und natürlich auch gelacht werden!

Haben Sie Lust mit der jüngeren Generation „zu zocken“? Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Freitag, 1.11.2024 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro. Gern können Sie bereits bei der Anmeldung einen Spielwunsch mitteilen.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Frühstückskino

„Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“

Sonntag, 10. November 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



Nach Jahren kehrt Seemann Hannes Wedderkamp in seine Heimatstadt Hamburg zurück, wo er sich zur Ruhe setzen möchte. Dort trifft der Pitter Breuer wieder, einen alten Freund, dem es mit seinem Lokal mit Namen „Galopp-Diele“ auf der Reeperbahn geschäftlich äußerst schlecht geht. Der stimmungsfrohe Hannes greift Pitter unter die Arme und ihm gelingt es, das verwaiste Lokal innerhalb kurzer Zeit mit Gästen zu füllen...

Freuen Sie sich auf ein Wiedersehen mit Hans Albers und Heinz Rühmann. Der Kartenerwerb für Film und Frühstück ist bis Freitag, 1.11.2024 nur im Seniorenservicebüro möglich.

Abend-Erzählung mit musikalischer Begleitung

„Rauhnächte“

Donnerstag, 14. November 2024 | 18.30 bis ca. 20 Uhr

in der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 18 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel



Legendär sind die zwölf Rauhnächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar. Seit Generationen werden sie respektvoll erwartet und die Menschen haben sich Regeln gemacht, damit sie unbeschadet die Zeit zwischen den Jahren überstehen. Thomas Parr erzählt diese Geschichten mit viel Humor und Thomas Bode wird diese passend musikalisch begleiten.

Wir freuen wir uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Freitag, 8.11.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

Schulung – nur für Anfänger

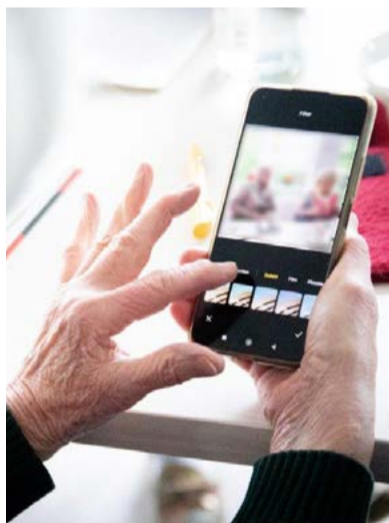
**„Welche Hilfen bietet mir mein Smartphone im Alltag?“
Einführungsveranstaltung**

Donnerstag, 28. November 2024 | 15 bis ca. 17 Uhr (+ vier weitere Treffen)

in den Räumen des Seniorenservicebüros, Lange Straße 9, Wolfenbüttel

Teilnehmergebühr 5 Euro, Einlass ab 14.45 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Entdecken Sie, wie Ihr Smartphone Ihnen im Alltag helfen kann! Einfacher einkaufen, Aktivitäten planen und tägliche Unterstützung erhalten –alles mit Ihrem Smartphone. Der Referent Tobias Bernstein wird Ihnen zeigen, wie einfach es sein kann, Ihren Tag zu organisieren und zu verbessern. Gern wird er auch Ihre Fragen beantworten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone zu den Schulungen mit.

Vier weitere Treffen finden jeweils zweimal im Februar und im März 2025 zweistündig an einem Donnerstagnachmittag (14-tägig) statt. Die Termine werden bei der Einführungsveranstaltung bekanntgegeben.

Eine verbindliche Anmeldung ist ausschließlich nur für alle Schulungstermine möglich. Ein vorheriger Kartenerwerb ist bis Donnerstag, 14.11.2024 im Seniorenservicebüro erforderlich.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Veranstaltungsankündigung

Freitag, 13.9.2024: Miteinander in Wolfenbüttel – das Fest! Aktionstag zum Kennenlernen, Miterleben, Mitmachen für „Jung und Alt“, 15-19 Uhr, Wiese vor dem Jugendfreizeitzentrum Wolfenbüttel

Donnerstag, 26.9.2024: 4. Demenztage, 11-16 Uhr, Lindenhalle Wolfenbüttel

Sonntag, 19.1.2025: Gesundheitsmesse „AktiVita“, 10-18 Uhr, Lindenhalle 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.

Seniorenservicebüro
Stadt Wolfenbüttel



*** Veranstaltungen
zweites Halbjahr 2024**

Kartenvorverkauf und Anmeldung ab
Donnerstag, 20. Juni, von 9 bis 12 Uhr
im Seniorenservicebüro, Lange Straße 9



Präventionsveranstaltung

„Bleiben Sie in Bewegung“

Dienstag, 9. Juli, Donnerstag, 11. Juli, Dienstag 30. Juli 2024 | 10 bis 11 Uhr

Treffpunkt um 9.45 Uhr auf der Rasenfläche Karlstraße (Hintereingang Seniorenservicebüro)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Freepik

Das A und O des gesunden Alters beginnt mit „B“ im Sinne von Bewegung. Es wird empfohlen mindestens 30 Minuten sich moderat zu bewegen und mindestens zweimal wöchentlich bewegte Freizeitaktivitäten und Kräftigungsübungen durchzuführen. So kann das Körperbewusstsein gestärkt werden. Mit der Kursleiterin Gisela Schlee findet an drei Tagen ein vergnügtes Bewegen rund um den Stadtgraben statt. Dabei wird auf individuelle Bedürfnisse eingegangen. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Bewegungseinheit beendet.

Bitte wählen Sie bequeme Kleidung aus. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung am Vortag telefonisch abgesagt.

Haben Sie Lust sich in Gemeinschaft zu bewegen? Dann freuen wir uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Freitag, 5.7.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Stadtführung

„Wasserwege“

Mittwoch, 7. August 2024 | 14 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Schlossportal um 13.50 Uhr

Teilnehmerbetrag 3 Euro/Person

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Seniorenservicebüro

Zwei Elemente haben Wolfenbüttels Stadtbild maßgeblich geprägt. Zum Einen ist es das Holz für den Bau von über 600 Fachwerkhäusern, zum Anderen das Wasser der Oker mit den unzähligen Gräben. Viele dieser Wasserläufe existieren heute nicht mehr, können aber anhand von Überbleibseln und alten Karten nachvollzogen werden. Ähnlich sieht es mit den Wallanlagen der alten Festungsstadt aus.

Mit dem Stadtführer Ulrich Higl haben Sie Gelegenheit, die Stadtgeschichte Wolfenbüttels einmal auf eine andere Art und Weise kennenzulernen.

Im Anschluss sind Sie zu einer kleinen Stärkung eingeladen. Ein vorheriger Kartenerwerb ist bis Freitag, 2.8.2024 im Seniorenservicebüro erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

„Köstliche“ Lesung

„Eis gelect“ von Thorsten Dörp

Montag, 12. August 2024 | 15 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

In der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel



© Thorsten Dörp

Ein rasanter Sommerroman über die Jagd nach der perfekten Eiskugel – Vollkommenheit im Waffelhörnchen, die Crème de la Crème der Geschmacksexplosion, der tiefgekühlte Traum eines jeden Eisliebhabers. Elmo Jürgens, Telefonverkäufer in einer traditionsreichen Eispulverfabrik und notorischer Lügner, behauptet das Rezept zu kennen oder zumindest zu wissen, wo es zu finden ist... Mit schrillum Humor erzählt Thorsten Dörp die witzige Geschichte von der rasanten Suche nach einem Eis, das es nicht gibt. Oder doch? Amüsant... und köstlich!

Sind Sie gespannt, ob die Jagd nach der perfekten Eiskugel gelingt? Dann freuen wir uns über eine verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 8.8.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

Frühstückskino

„Maria träumt oder die Kunst des Neuanfangs“

Sonntag 25. August 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



© Atlas Film GmbH

Maria muss einen beruflichen Neuanfang starten. Die alte Dame, deren Haushalt sie viele Jahre geführt hat, ist verstorben und so fängt Maria als Reinigungskraft in der Pariser Académie des Beaux-Arts an. Dort öffnet sich ihr eine völlig neue Welt: die Dynamik der weltoffenen Studierenden, ihre kreativen Kunstprojekte und nicht zuletzt die Begegnung mit dem Hausmeister Hubert. Die Chemie zwischen den brummigen Klaus und Maria stimmt sofort. Vielleicht liegt es an seinem Elvis-Hüftschwung, den er heimlich im Büro übt? Begeistert lässt sich Maria aus dem Alltagstrott ihrer langjährigen Ehe holen...

Der Kartenerwerb für Film und Frühstück ist bis Freitag, 16.8.2024 nur im Seniorenservicebüro möglich.

Tagesfahrt

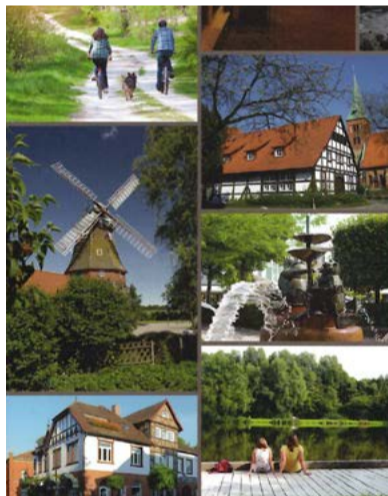
„Kennen Sie Sulingen?“

Mittwoch, 28. August 2024

Treffen: **7.45 Uhr**, Abfahrt: **8 Uhr am Forum Wolfenbüttel**, Rückkehr ca. **18.30 Uhr am Forum Wolfenbüttel**

50 Euro pro Person inkl. Busfahrt, Mittagessen (Getränke auf eigene Kosten), Stadtführung, Möglichkeit zum „Kaffeetrinken“ (Änderungen vorbehalten)

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Gemeinde Sulingen

Das DümmerWeser-Land mit der Kleinstadt Sulingen liegt etwa 50 km südlich von Bremen. Entdecken Sie mit 1.000 Schritten die historische Altstadt. Es erwarten Sie dabei unterhaltsame Geschichten, Anekdoten und Legenden. Vielleicht können Sie auch Gemeinsamkeiten mit Wolfenbüttel entdecken. Nach dem Mittagessen kann eine Heidelbeerplantage besichtigt und frisches Obst genascht werden. Auf der Rückfahrt gibt es die Möglichkeit zum Kaffeetrinken und zum Bummeln durch das „Scheunenviertel“ am Steinhuder Meer.

Wir freuen uns, wenn Sie mitfahren möchten. Bis Freitag, 16.8.2024 besteht die Möglichkeit, eine Karte im Seniorenservicebüro zu erwerben.

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

Vortrag

Nervennahrung

Dienstag, 3. September 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© GU Verlag

Unser Darm und unser Gehirn kommunizieren miteinander. Aufgrund dieser sogenannten Darm-Hirn-Achse gehen Magen- und Darmbeschwerden häufig mit psychischen Problemen einher und andersherum. Lara Opfermann, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und angehende Psychologin, erklärt auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie wir uns diese Zusammenhänge zunutze machen können.

Wir freuen wir uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Montag, 26.8.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

Vortrag zum Thema „Hörgesundheit“

Ganzheitliche Hörversorgung – Wie aus gutem Hören Wohlbefinden wird

Mittwoch, 11. September 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

in der Kommissse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



© Freepik

Ein Hörverlust geht in vielerlei Hinsicht über die Hörempfindlichkeit hinaus und dessen Auswirkungen auf die Lebensqualität werden oft unterschätzt. Grundlegend kann sich ein Hörverlust auf die Kommunikation mit anderen und die Verbindung zu unseren Mitmenschen auswirken. Gutes Hören fördert das Aufrechterhalten von sozialen Kontakten, ermöglicht einen aktiveren, gesünderen Lebensstil und wirkt sich positiv auf die kognitive Gesundheit aus. In diesem Vortrag wird Henrik Hagemann den Nutzen der Hörrehabilitation auf das gesunde Altern beleuchten und hervorheben, dass die Hörgesundheit für ein gesundes Leben unerlässlich ist. Gern wird er auch im Anschluss auf Ihre Fragen eingehen.

Wir freuen wir uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 5.9.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

Krimi-Lesung

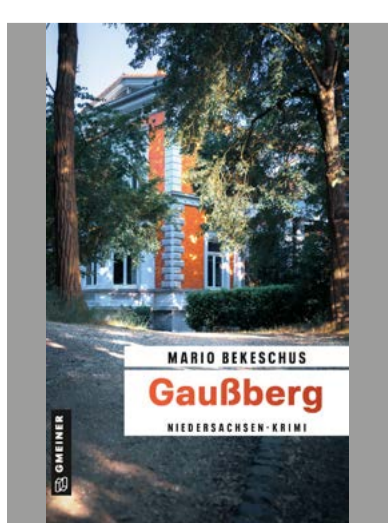
„Gaußberg“ von Mario Bekeschus

Montag, 23. September 2024 | 15 bis ca. 16.30 Uhr

In der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel



© Gmülners Verlag

Eine Tote im Mittellandkanal ruft Kommissar Wim Schneider auf den Plan. Die Ermittlungen führen den Hannoveraner, der mit seinem übermäßigen Ouzo-Konsum und gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat, ausgerechnet in seine Heimatstadt Braunschweig. Dort trifft er auf einen unliebsamen Ex-Kollegen und den Lebensgefährten der Toten, der etwas zu verbergen scheint. Der Druck auf die Ermittler wächst, als ein Kind verschwindet und eine zweite Leiche auftaucht. Was hat eine geheimnisvolle Villa am Gaußberg mit den Ereignissen zu tun?

Freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag und melden sich bis Montag, 16.9.2024 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro an.