#### MIT-MACH-VERANSTALTUNG

"Yoga auf dem Stuhl"

### Dienstag, 04.11.2025 | 15.00 Uhr

in der Kommisse, Kommissstr. 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Yoga auf dem Stuhl ist eine einfache Möglichkeit –auch zuhause-traditionelle Yoga-Posen durchzuführen. Gemeinsam mit der Yogalehrerin Mareike Hecht werden Sie sanfte und einfache Übungen auf dem Stuhl durchführen um Schultern, Wirbelsäule oder das Hüftgelenk zu bewegen, die auch mit Vorerkrankungen durchgeführt werden können. Bitte tragen Sie an diesem Tag bequeme Kleidung und bringen sich ein kleines Getränk mit. Falls Sie die Übungen zuhause durchführen möchten, achten Sie bitte darauf, dass Sie einen stabilen Stuhl verwenden.

Melden Sie sich doch gleich zur Yoga-Stunde an. Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 29.10.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

#### **ROMAN-LESUNG**

"Der Honigmann" von Peter Huth

## Montag, 10.11.2025 | 15.00 Uhr

in der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel



Für Fine und Tim ist das malerische Fischbach vor den Toren der Großstadt das Familienparadies, von dem sie geträumt haben. Unter den anderen Eigenheimbesitzern finden sie schnell Freunde für sich und ihre Tochter. Als ein älterer Herr einen kleinen Laden für Honig, Tee und Deko eröffnet, scheint er das letzte Mosaiksteinchen im Idyll zu sein: Immer hat er ein offenes Ohr für die Mütter und einen Kakao für die Kinder. Jeder in Fischbach liebt den Honigmann –bis ein schockierendes Gerücht über seine Vergangenheit die Runde macht...

Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Donnerstag 06.11.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

### FRÜHSTÜCKSKINO

"Besser geht's nicht"

### Sonntag, 23.11.2025 | 11.00 Uhr

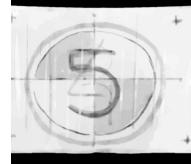
im Filmpalast, Lange Str. 5, Wolfenbüttel

13,00 Euro/Person inkl. Imbiss , Einlass ab 10.00 Uhr

Das Mitbringen von Kaffeebechern und Tellern wird gern gesehen.

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel







Der erfolgreiche New Yorker Schriftsteller Melvin leidet an Zwangsneurosen. In Restaurants nimmt er immer sein eigenes Plastikbesteck mit, zum Händewaschen benutzt er jedes Mal ein neues Stück Seife und tritt niemals auf dem Bürgersteig auf Pflasterfugen. Seinen Mitmenschen gegenüber verhält er sich grob und unsensibel und neigt zu herablassenden und beleidigenden Äußerungen, die auch seinen Nachbarn Simon und dessen afroamerikanischen Agenten Frank treffen. Nur die Kellnerin Carol, eine alleinerziehende Mutter eines asthmakranken Kindes, die ihm regelmäßig im Restaurant bedient, bietet ihm Paroli. Als sie wegen ihres Sohnes nicht arbeiten kann, bittet Melvin einen renommierten Arzt den Jungen zu behandeln und übernimmt hierfür auch die Kosten. Melvin beginnt sich nun zu verändern und nimmt Medikamente, um seine Zwangsneurosen unter Kontrolle zu bringen....

Der Kartenerwerb für Film und Frühstück ist bis Freitag, 14.11.2025 im Seniorenservicebüro möglich.

### LESUNG MIT MUSIKALISCHER BEGLEITUNG

Gudrun Peter liest und erzählt "Märchen für die Seele"

Montag, 01.12.2025 | 15.00 Uhr

in der Stadtbücherei, Bahnhof 1, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel



Kommen Sie mit auf einen seelischen Kurzurlaub. Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der Märchenwelt und lassen Sie sich von Geschichten für Herz und Seele verzaubern. Gudrun Peter wird die Märchen mit märchenhafter Musik mit verschiedenen Musikinstrumenten umspielen.

Freuen Sie sich auf einen musikalischen Nachmittag und melden sich doch gleich an. Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 27.11.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

### Seniorenservicebüro Stadt Wolfenbüttel

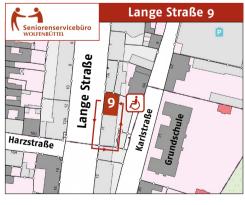
Lange Straße 9 | 38300 Wolfenbüttel Barrierefreier Zugang über Karlstraße

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.

ab 01.07.2025: Kartenverkauf montags bis freitags in der Zeit von 9.00-12.00 Uhr



#### **VORTRAG**

"Osteoporose"

Montag, 11.08.2025 | 15.00 Uhr

in der Kommisse, Kommissstr. 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Osteoporose ist eine Erkrankung des Skelettsystems, bei der die Knochendichte abnimmt und die Knochen porös werden, was das Risiko von Frakturen erhöht. Zu den Ursachen und Therapiemöglichkeiten, zu der auch eine calciumreiche Ernährung gehört, wird die Bezirksapothekerin Frau Uta Eckert darüber an diesem Nachmittag referieren. Gern wird Sie auch auf Ihre Fragen eingehen.

Wir freuen uns auf Ihre verbindliche Anmeldung bis Montag, den 04.08.2025 unter der Telefonnummer 05331 86-438 im Seniorenservicebüro.

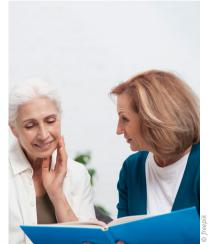
#### **VORTRAG**

"Pflegegradeinstufung"

**Dienstag, 26.08.2025 | 15.00 Uhr** in der Kommisse, Kommissstr. 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Der Medizinische Dienst ist unabhängig und berät zu medizinischen und pflegerische Fragen. Er erstellt Gutachten für die Kranken- und Pflegekassen und stellt den Pflegegrad fest. Das Gutachten ist Grundlage für Leistungen der Pflegekasse. In diesem Vortrag wird Ihnen Frau Martina Lachmund vom Medizinischen Dienst Niedersachsen ihre Arbeit und das Vorgehen bei einer Begutachtung zur Pflegegradeinstufung erläutern und steht im Anschluss für Ihre Fragen zur Verfügung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 20.08.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

### VORTRAG

"Ernährung im Alter bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen"

Dienstag, 09.09.2025 | 15.00 Uhr

in der Kommisse, Kommissstr. 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Die Ernährungsberaterin Kathrin Helms wird Ihnen an diesem Nachmittag aufzeigen, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Sie wird praktische Tipps und wertvolle Informationen teilen, die Ihnen helfen, gesunde Entscheidungen zu treffen. Gern wird sie im Anschluss Ihre Fragen beantworten.

Melden Sie sich doch gleich zu diesem interessanten Nachmittag an. Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 03.09.2025 unter der Telefonnummer05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

### FRÜHSTÜCKSKINO

"Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen"

Sonntag, 21.09.2025 | 11.00 Uhr

im Filmpalast, Lange Str. 5, Wolfenbüttel

13 Euro pro Person inkl. Imbiss, Einlass ab 10.00 Uhr

Das Mitbringen von Kaffeebechern und Tellern wird gern gesehen

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Eichhörnchen, so sagt man, wissen manchmal nicht mehr, wo sie ihre Wintervorräte vergraben haben. Vielleicht sind die putzigen Tierchen dem Senior Curt (Günther Maria Halmer) deshalb so sympathisch. Er vergisst in seiner Luxusvilla eben auch so manches. Zum Beispiel, wie seine Tochter heißt, die sich seit Jahren um den demenzkranken Vater kümmert. Inzwischen ist die kontrollsüchtige Almut mit dem Nerven am Ende und helfen soll Maija (Emilia Schüle), eine 24-Stunden-Betreuungskraft aus der Ukraine. Zwar ist die junge hübsche Frau einen Tick zu unterwürfig, aber als sie merkt, dass Curt sie für seine verflossene Gattin in jungen Jahren hält, lässt sie sich auf das Spiel ein...

Der Kartenerwerb für Film und Frühstück ist bis Freitag, 12.09.2025 im Seniorenservicebüro möglich.

# LESUNG

"Wenn die Falten fröhlich

knittern" von Helge Holm Montag, 29.09.2025 | 15.00 Uhr

in der Stadtbücherei, Bahnhof 1,

Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel, Stadtbücherei Wolfenbüttel



HURRA! Da sind sie, die ersten Fältchen als eines der Anzeichen, dass die zweite Lebenshälfte endlich begonnen hat. ALTER ist alles andere als tragisch, es verspricht sogar goldene Zeiten. Ab und an etwas zu vergessen, kann sich als sehr erholsam erweisen. Durch mehr Freizeit bieten sich völlig neue Möglichkeiten der Hobby-Findung. Und wann konnte man schon 365 Tage im Jahr in den warmen Gefilden Urlaub machen? Helge Holm nimmt das Älterwerden humorvoll auf die Schippe und gibt Tipps zum sich Rundum-Glücklich-Fühlen. Das Anti-Aging Buch für den bewussten Genuss dieses Lebensabschnittes.

Die Lesung verspricht einen amüsanten Nachmittag. Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 25.09.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

# VORTRAG

"Umzug in ein Pflegeheim- ein Entscheidungskonflikt"

Dienstag, 7.10.2025 | 15.00 Uhr

in der Kommisse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel



Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um? Der Umzug in ein Pflegeheim ist für die betroffenen Personen ein großer Einschnitt im Leben. Aus Sicht der An- und Zugehörigen ist es eine schwierige Entscheidung, die oft von Sorgen und Unsicherheiten geprägt ist. In diesem Vortrag wird Ihnen die Psychologin Svenja Evers von ambet e.V. aus Braunschweig praktische Tipps und Unterstützung aufzeigen, um den Übergang bestmöglich zu gestalten.

Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 01.10.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.

## VORTRAG

"Klüger als Betrüger"

Dienstag, 28.10.2025 | 15.00 Uhr

in der Kommisse, Kommissstraße 5, Wolfenbüttel

Eintritt frei, Einlass ab 14.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenservicebüro Wolfenbüttel Sigmar Aust, Präventionsbeauftragter der Polizeiinspektion Salzgitter/Peine/Wolfenbüttel wird in diesem Vortrag die aktuellen und gängigen Betrugsmaschen zum Nachteil vorwiegend der Gruppe der Seniorinnen und Senioren behandeln. Er wird darüber aufklären, wie die Täter vorgehen und wie Sie diese Betrugsmaschen erkennen und sich davor schützen können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur



Anschluss besteht die Möglichkeit zur Fragenstellung. Zu diesem Thema wird umfangreiches Informationsmaterial zur Mitnahme ausliegen.

Melden Sie sich doch gleich zu diesem interessanten Nachmittag an. Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, den 22.10.2025 unter der Telefonnummer 05331/86-438 im Seniorenservicebüro.