

Schön, dass **Sie** da sind! Wir begrüßen Sie herzlich zu dieser Ausgabe und wünschen viel Vergnügen beim Lesen.

Urlaubsreisen & Ausflüge

Viele Menschen verreisen gerne oder unternehmen Ausflüge – ob für einen Tapetenwechsel, zur Erholung oder um neue Orte kennenzulernen. Manche reisen lieber individuell, andere schätzen Angebote in der Gruppe oder möchten eine Reise nutzen, um neue Kontakte zu knüpfen.

Für Menschen, die nicht alleine verreisen möchten oder sich eine organisierte Reise mit Begleitung wünschen, gibt es Angebote von Verbänden, Vereinen und sozialen Organisationen. Dazu gehören z.B. Gruppenreisen, Tagesausflüge oder mehrtägige Fahrten mit gemeinsamen Programm.

Anbieter solcher Angebote sind unter anderem **Christlicher Seniorenbund Immanuel Laatzen e.V.**, das **DRK** und die **AWO**.

Wer Interesse hat, kann sich direkt bei den Organisationen, im Internet oder beim Seniorenbüro über aktuelle Programme informieren.

Altenhilfe 71 SGB XII

Leistungen zur Teilnahme an sozialen und gemeinschaftlichen Aktivitäten

Beispiel: Unterstützung für die Teilnahme an Gemeinschaftsreisen, Tagesausflügen oder Freizeitangeboten für ältere Menschen mit geringem Einkommen (z.B. Beziehende von Grundsicherung, Wohngeld).

Finanzielle Hilfe: Bis zu 100 Euro pro Tag bei mehrtägigen Reisen oder 50 Euro für Tagesreisen maximal 10 Tage pro Jahr.

Für weitere Informationen steht Ihnen das Seniorenbüro zur Verfügung. Die Antragstellung erfolgt über die zuständige Sachbearbeitung im Sozialamt.

Weitere Informationen sowie den Flyer finden Sie online unter:
www.region-hannover.gov.de/

Heiße Tage gut überstehen

Der Sommer kann schön sein – aber Hitze ist unter anderem für ältere Menschen eine echte Herausforderung. Unser Körper reagiert im Alter empfindlicher auf hohe Temperaturen, das Durstgefühl lässt nach und Vorerkrankungen können die Belastung verstärken. Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich das aber gut abfedern.



Den Tag klug einteilen: Erledigen Sie Besorgungen und Spaziergänge lieber am frühen Morgen oder am Abend. Die Mittagsstunden verbringt man am besten drinnen. Halten Sie Ihre Wohnung kühl: tagsüber Rollläden schließen, nachts lüften



Kleidung und Sonnenschutz: Tragen Sie leichte, helle und luftige Kleidung – das hilft dem Körper, sich besser zu kühlen. Vergessen Sie draußen nicht die Kopfbedeckung und verwenden Sie einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.



Abkühlung für den Kreislauf: Kühle -aber nicht eiskalte- Fußbäder oder das Abspülen der Handgelenke mit kühlem Wasser können wohltuend sein und den Kreislauf entlasten. Eiskaltes Wasser sollte vermieden werden, da es den Kreislauf zusätzlich belastet.



Trinken und Essen: Wie viel Sie trinken sollten, hängt von Ihrer persönlichen Gesundheitssituation ab – fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, denn bei manchen Erkrankungen gelten besondere Empfehlungen.

Essen Sie leichte Kost – Salate, Obst und Gemüse sind gut geeignet. Schwere, fettige Speisen und Alkohol belasten den Kreislauf zusätzlich.



Medikamente und Vorerkrankungen: Wer regelmäßig Medikamente nimmt, sollte wissen: Hitze kann die Wirkung mancher Mittel verändern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie sich unsicher sind.



Gut erreichbar bleiben: Sorgen Sie dafür, dass eine Vertrauensperson - ob Familie, Freunde oder Nachbarn - weiß, wie es Ihnen geht, und Sie im Notfall schnell erreichen kann. Ein kurzer täglicher Anruf kann in Hitzeperioden sehr wertvoll sein.



Weitere Infos zu dem Thema: www.laatzten.de/de/hitze.html

Leichtes Sommerrezept

Melonen-Feta-Salat

Ein erfrischender Sommersalat aus saftiger Melone, cremigem Feta und frischen Kräutern, ideal für heiße Tage.

Zutaten: Wassermelone, Feta, frische Minze, ein Schuss Olivenöl. ggf. Granatapfelkerne.

Anpassung: Für schlechteres Kauvermögen kann die Melone püriert und der Feta fein zerbröseln werden.



Sommerzeit ist Genusszeit – und oft sind es die einfachen Gerichte, die besonders gut schmecken und schöne Erinnerungen wecken. Ob ein frischer Salat, ein selbstgebackener Kuchen, ein Familienrezept oder eine kleine Erfrischung für heiße Tage: Wir freuen uns auf Ihre Lieblingsrezepte für den Sommer. Gerne möchten wir diese Ideen im Newsletter teilen und andere Lesende inspirieren. Schicken Sie uns Ihr Sommer-Lieblingsrezept gerne per E-Mail an:

newsletter-seniorenbuero@laatzen.de

Waldbaden - was steckt eigentlich dahinter?

Der Begriff "Waldbaden" begegnet einem inzwischen immer häufiger. Gemeint ist damit kein Ausflug mit sportlichen Ziel und auch keine Wanderung im klassischen Sinn.

Das Wort stammt aus Japan. Dort entwickelte sich in den 1980er Jahren die Idee, Zeit im Wald bewusst wahrzunehmen. Der japanische Begriff bedeutet dafür *Shirin Yoku*. Übersetzt bedeutet das ungefähr: "in die Atmosphäre des Waldes eintauchen." Beim Waldbaden steht deshalb nicht die Strecke im Mittelpunkt, sondern der Aufenthalt selbst.

Viele Menschen gehen dabei langsam durch den Wald, bleiben zwischendurch stehen oder setzen sich auf eine Bank.

Manche achten auf Geräusche, Gerüche oder Licht zwischen den Bäumen. Andere genießen einfach die Ruhe, die ein Wald oft mit sich bringt. Wichtig ist dabei tatsächlich der Wald. Ein Park oder eine Grünanlage können zwar ebenfalls angenehme Orte sein, gehören aber nicht zu dem eigentlichen Konzept des Waldbadens. Wälder unterscheiden sich durch ihre dichte Vegetation, den Boden, die Gerüche und die besondere Geräuschkulisse.

Natürlich ist nicht für jede Person ein Wald leicht erreichbar. Deshalb lohnt es sich, vor einem Besuch zu überlegen: Gibt es befestigte Wege? Sind Sitzmöglichkeiten vorhanden? Ist eine Begleitung sinnvoll?

Besondere Vorkenntnisse braucht man zum Waldbaden nicht. Auch eine bestimmte Dauer ist nicht vorgeschrieben. Schon eine kurze Zeit im Wald kann für manche Menschen eine angenehme Unterbrechung des Alltags sein.

Waldbaden kann allein, gemeinsam mit anderen oder im Rahmen eines geführten Angebots stattfinden. Wer sich dafür interessiert, findet vielerorts Angebote online.





**Einatmen.
Ausatmen.
Ankommen.**

Interview mit Fred Warnke vom Seniorenbeirat

Was macht eigentlich der Seniorenbeirat?

“Wir verstehen uns als Brücke zwischen den älteren Bürgerinnen und Bürgern und der Stadtverwaltung”, erklärt Fred Warnke vom Seniorenbeirat Laatzen. Das Gremium setzt sich für die Interessen älterer Menschen ein, hört zu, vermittelt und unterstützt bei Fragen rund um das Leben im Alter in Laatzen.

Ob Wohnen, Mobilität, soziale Angebote und Unterstützung im Alltag – der Seniorenbeirat ist offen für Anliegen, Wünsche und Anregungen. Besonders wichtig ist dabei der persönliche Austausch. Deshalb bietet der Seniorenbeirat regelmäßig **Sprechzeiten** im Stadthaus, Marktplatz 2, 30880 Laatzen an:

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr stehen die Mitglieder für Gespräche und Beratung zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zusätzlich gibt es eine mobile Sprechstunde an wechselnden Orten. Termine und Veranstaltungsorte können auf der Internetseite des Seniorenbeirats eingesehen werden: **www.seniorenbeirat-laatzten.de/**

Auch die öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirats bieten Gelegenheit, sich zu informieren oder eigene Themen einzubringen. Die nächste Sitzung findet am **1. Juni um 10:00 Uhr im Familienzentrum in Rethen, Braunschweiger Str. 2D** statt. Eine Online-Teilnahme ist auch möglich.

Der Seniorenbeirat möchte dazu beitragen, dass ältere Menschen in Laatzen gut informiert, gehört und aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligt bleiben.

Woran arbeitet der Seniorenbeirat aktuell?

Der Seniorenbeirat organisiert gemeinsam mit dem DRK und dem Christlichen Seniorenbund einen **Informationsvortrag zum Thema Polyneuropathie**. Der Termin wird in Kürze bekanntgegeben.

Ebenfalls eingeplant ist der **“Markt der Möglichkeiten”** am 10. Oktober im Leine Center – eine Messe rund um Angebote für Seniorinnen und Senioren und Interessierte.

Am **23. Juni 2026** um 18:00 Uhr in der Albert-Einstein-Schule findet zudem eine offene Gesprächsrunde zu u.a. seniorenrelevanten Themen im Vorfeld der Kommunalwahl statt. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Seniorenbeirat: seniorenbeirat-laatzten.de/

Was ist in Zukunft geplant?

Auch künftig möchte sich der Seniorenbeirat dafür einsetzen, die Lebensqualität älterer Menschen in Laatzen weiter zu verbessern. Gesucht werden zudem weitere Menschen, die die Arbeit des Seniorenbeirats unterstützen möchten. Interessierte können unkompliziert Kontakt aufnehmen und sich informieren.



Kontakt & Infos:

E-Mail: info@seniorenbeirat-laatzten.de

Web: seniorenbeirat-laatzten.de/



Wussten Sie?

“Der Seniorenbeirat präsentiert sich im bekannten Design der Kommune – ergänzt um eine eigene Kennzeichnung.”



Bingo

Altersdiskriminierung zeigt sich im Alltag oft leiser und öfter als man denkt – in kleinen Sätzen, gut gemeinten Kommentaren oder scheinbar harmlosen Annahmen.

Aussagen wie “Sie sind aber fit für Ihr Alter” oder “Das ist nichts mehr für Sie” wirken auf den ersten Blick freundlich und fürsorglich, transportieren aber schnell ein Bild davon, was Menschen in einem bestimmten Alter angeblich noch können oder nicht mehr können.

Unser Bingo lädt dazu ein, solche typischen Aussagen wiederzuerkennen – mit einem Augenzwinkern, aber auch mit einem kritischen Blick. Denn Sprache prägt Haltung. Und es lohnt sich, genauer hinzuhören, wenn aus Zuschreibungen schnell Grenzen werden.

Info: Statt Zahlen enthält dieses Bingo typische Aussagen rund um Altersdiskriminierung, die man wiedererkennt und ankreuzen kann.

“Sie sind aber fit für Ihr Alter!”	“Das geht schneller wenn ich es mache”	“Sie haben doch genug Zeit”
“Das ist doch nichts mehr für Sie”	“Das ist zu anstrengend für Sie”	“In Ihrem Alter macht man das doch nicht mehr”
“Sie brauchen bestimmt Hilfe dabei”	“Lassen Sie mich das schnell machen”	“Das verstehen Sie vielleicht in Ihrem Alter nicht”



Ausgedruckte Exemplare der Bingo-Karte finden Sie im Stadthaus im Eingangsbereich

22 JUNI



Jedes Jahr am 22. Juli erinnert uns der **Welttag des Gehirns** daran, wie wertvoll unser Denkorgan ist. Das Gehirn ist unser treuer Begleiter – es speichert Erinnerungen, lässt uns lachen, träumen und lieben.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lernfähig! Bewegung, soziale Kontakte, gesunde Ernährung und geistige Herausforderung halten es frisch und aktiv.

Und damit direkt etwas für Ihre grauen Zellen – hier kommt Ihr kleines Denksporträtsel zum Welttag des Gehirns:

**Ein Bauer hat 17 Schafe.
Alle bis auf 9 laufen weg.
Wie viele hat er noch?**

Am 30. Juli ist der **internationale Tag der Freundschaft**. Der Aktionstag wurde von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen und erinnert daran, wie wichtig Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und persönliche Begegnungen sind.

Passend dazu möchten wir auf unseren ehrenamtlichen Besuchsdienst aufmerksam machen. Die Ehrenamtlichen schenken Zeit, hören zu und bringen Menschen miteinander ins Gespräch. Oft entstehen dabei wertvolle Kontakte und schöne Begegnungen im Alltag.


Weitere Informationen zum Besuchsdienst:

E-Mail: seniorenbuero@laatzen.de

Telefon: 0511 - 8205-5902 oder 5904

Web: www.laatzen.de/de/ehrenamtlicher-besuchsdienst.html

30 JULI



Veranstaltungshinweise für Juni und Juli

Digitallotsen (Laatzen-Mitte)

Digitaler Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren –

Smartphone und Fragen rund um die digitale Welt



Termin: jeden 3. Freitag im Monat

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus, 1. Etage Raum 1.1 und 1.2, Marktplatz 2, Laatzen-Mitte

Kontakt & Infos: Ludmilla Stadler, Telefon: 0511 - 8205 5902

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats

Termin: 1. Juni

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Rethen, Braunschweiger Str. 2D

Kontakt & Infos: info@seniorenbeirat-laatzen.de

Web: www.seniorenbeirat-laatzen.de/



Üstra Mobilitätstraining - Haltestelle Messe/Nord

Praktische Tipps für die Nutzung von Bus und Bahn



Termin: 17. Juni

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Haltestelle Messe Nord

Kontakt & Infos: www.uestra.de

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell Erkrankten

Termin: jeden 3. Freitag im Monat

Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Stadthaus, Marktplatz 2, Laatzen-Mitte

Kontakt & Infos: Jonas Faber, Telefon: 0511 - 8205 5904

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Digitallotsen (Alt-Laatzen)

Digitaler Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren –

Smartphone und Fragen rund um die digitale Welt

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Seniorentreff Alt-Laatzen, Wiesenstraße 22 a, 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: Ludmilla Stadler, Telefon: 0511 - 8205 5902,

E-Mail: seniorenbuero@laatzen.de

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Treffen vom Initiativkreis Menschen mit Behinderungen

Raum für Austausch, Vernetzung und gemeinsamen Anliegen

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Stadthaus, EG, Bistro, 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: Dieter Mahler, Telefon: 05102 - 4292

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Multikulturelles Senioren-Café

Wo sich Nachbarn, Kulturen und Lebensgeschichten begegnen

Termin: Jeden 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Begegnungstreff, Marktplatz 5, 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: Mareike Fruth, Telefon: 0511 - 365 839 62

Mail: Info@willkommen-in-laatzen.de

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen

Info: Eingang/Raum barrierefrei, keine barrierefreie Toilette vorhanden



Wir wünschen allen Geburtstagskindern im **Juni** und **Juli**
von Herzen alles Gute!



Platz für Ihre Notizen

Impressum:

Der Newsletter **Neues aus dem Seniorenbüro** wird herausgegeben vom Seniorenbüro der Stadt Laatzen

Anschrift: Marktplatz 2, 30880 Laatzen

E-Mail: seniorenbuero@laatzen.de

Internet: www.laatzen.de

Fotos/Bilder: Stadt Laatzen, Seniorenbeirat, Canva

