

Zeitumstellung | Tag der älteren Menschen | Bewegung im Sitzen

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

Eine Stunde geschenkt

Am **25. Oktober** werden die Uhren wieder umgestellt. In der Nacht zum Sonntag endet die Sommerzeit. Die Uhr wird um **3:00 Uhr auf 2:00 Uhr** zurückgestellt. Viele freuen sich über die zusätzliche Stunde.

Doch unser Körper schaut nicht auf die Uhr. Er folgt seinem eigenen Rhythmus. Deshalb kann es sein, dass man in den ersten Tagen etwas früher wach wird oder sich der Tagesablauf ein wenig anders anfühlt. Das ist ganz normal. Meist gewöhnt sich der Körper nach einigen Tagen wieder an die neue Zeit.

Vielleicht kennen Sie diese Situation: Sie sitzen morgens mit einer Tasse Kaffee am Fenster und denken: *“Heute bin ich aber früh wach.”* Ein Blick auf die Uhr – und schon fällt Ihnen ein: Ach ja, die Zeitumstellung! Plötzlich fühlt sich der Tag ein kleines bisschen länger an. Vielleicht bleibt sogar Zeit für einen gemütlichen Spaziergang, ein gutes Buch oder ein Telefonat mit einem lieben Menschen.

Und wer weiß – vielleicht freut sich auch die Kaffeemaschine. Schließlich darf sie an diesem Morgen eine Stunde früher zeigen, was sie kann.

Unser Tipp: Planen Sie den ersten Tagen nach der Zeitumstellung etwas mehr Ruhe ein. Tageslicht, Bewegung an der frischen Luft und feste Uhrzeiten für Mahlzeiten können dabei helfen, sich schneller an den neuen Rhythmus zu gewöhnen.

Nutzen Sie doch die geschenkte Stunde, für etwas das Ihnen guttut.

Jeder Mensch bringt eine Geschichte mit

Am **1. Oktober** ist der Internationale Tag der älteren Menschen. Er erinnert daran, wie wertvoll Lebenserfahrung, Erinnerungen und unterschiedliche Lebenswege für unsere Gesellschaft sind.

Manchmal entstehen die schönsten Gespräche ganz nebenbei. So wie bei Frau Müller.



Sie wartet an einer Bushaltestelle und kommt mit einer Person ins Gespräch, weil der Bus ein paar Minuten später kommt. Zunächst geht es nur um die Verspätung. Doch schnell entwickelt sich daraus ein Gespräch über den Ort, Lieblingsplätze in Laatzen und darüber, was sich im Laufe der Jahre verändert hat.

Frau Müller erzählt von ihrem früheren Beruf, von Reisen, die sie unternommen hat, und von Dingen, die ihr heute Freude bereiten. Sie berichtet auch davon, dass sie vor einigen Jahren etwas Neues ausprobiert hat und ein Hobby für sich entdeckt hat, das sie vorher nie vermisst hatte.

Nach ein paar Minuten kommt der Bus. Beide steigen ein – mit einem Lächeln und dem Gefühl, einen besonderen kleinen Moment erlebt zu haben.

Diese Begegnung zeigt: Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit. Das Alter allein erzählt nur einen kleinen Teil davon. Es sind Erfahrungen, Interessen, Wünsche und Erinnerungen, die Menschen ausmachen.

Der Internationale Tag der älteren Menschen lädt dazu ein, einander zuzuhören, miteinander ins Gespräch zu kommen und offen für die Geschichten anderer zu bleiben. Manchmal beginnt ein freundlicher Austausch mit einer ganz einfachen Begegnung.

Welche Geschichte aus Ihrem Leben könnten Sie eigentlich mal wieder erzählen?

**Und jetzt:
Konfetti!**



In Bewegung kommen - auch im Sitzen

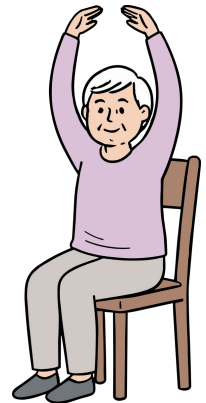
Draußen prasselt der Regen gegen die Fensterscheibe. Der Kaffee steht noch warm auf dem Tisch, und eigentlich wäre heute ein guter Tag für einen Spaziergang gewesen. Aber manchmal kommt es anders.

Also wird der Lieblingsplatz am Tisch zum kleinen Bewegungsplatz. Ein paar Mal werden die Schultern nach hinten gekreist. Die Füße bewegen sich im Takt zur Musik. Die Hände öffnen und schließen sich. Zwischendurch wird tief durchgeatmet.

Nach einigen Minuten ist der Regen noch da. Aber vielleicht fühlt sich der Körper etwas lockerer an und der Kopf ein wenig wacher. Es braucht nicht immer eine große Sporteinheit. Manchmal reicht ein kleiner Moment, in dem man sich bewusst bewegt.

Lust, es gleich einmal auszuprobieren?

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl oder Hocker. Beide Füße stehen möglichst bequem auf dem Boden.



1 Schultern und Arme bewegen

Heben Sie beide Schultern langsam in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder sinken. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male. Anschließend können Sie die Schultern langsam nach hinten kreisen. Wer möchte, kann danach beide Arme - soweit es angenehm ist - über den Kopf führen und langsam nach unten nehmen. Dabei bleiben die Füße auf dem Boden.

2 Füße in Bewegung bringen

Heben Sie abwechselnd die Ferse und dann die Zehen leicht an.

3 Hände öffnen und schließen

Ballen Sie beide Hände locker zu Fäusten und öffnen Sie sie anschließend wieder. Wiederholen Sie die Bewegung in Ihrem eigenen Tempo.

4 Zum Schluss tief durchatmen

Atmen Sie ruhig ein und wieder aus. Lassen Sie dabei Ihre Schultern und Hände locker.

Das Ganze dauert nur wenige Minuten. Sie können einzelne Übungen auswählen oder alle miteinander verbinden.

Wichtig: machen Sie nur Bewegungen, die sich für Sie angenehm anfühlen. Bei Schmerzen oder Unsicherheit sollten Sie die Übung beenden und sich bei Bedarf fachlich beraten lassen.

Sitzgymnastik kann eine Möglichkeit sein, zwischendurch Bewegung in den Tag zu bringen.

Angebote im Stadthaus (Marktplatz 2, 30880 Laatzen-Mitte)

CSB Hockergymnastik

Montags und Donnerstag von 12:15 – 13:15 Uhr

Infos & Anmeldung: Frau Thiele, Tel: 0511 - 422397

DRK Hocker Yoga

Jeden Mittwoch von 16:15 – 17:15 Uhr

Infos & Anmeldung: Frau Rüchel, Tel: 0172 - 2525 657

Angebot im Familienzentrum Rethen (Braunschweiger Str. 2D, 30880 Rethen)

AWO-Sitzgymnastik

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:00 Uhr

Infos & Anmeldung: Frau Rauch, Tel: 05102 - 4123,

Susanna Binnewies, Tel: 05102 - 1531

Kosten: 5 Euro pro Stunde

Angebot im AWO Seniorentreff Alt-Laatzen (Wiesenstr 22A, 30880 Alt-Laatzen)

DRK Sitzgymnastik

Montags von 9:45 – 10:45 Uhr

Infos & Anmeldung: Frau Büscher, Tel: 0511 - 865234

Warm durch den Herbst - bewusst heizen

Der Oktober bringt oft die ersten kühlen Tage. Morgens ist es noch dunkel, draußen liegt vielleicht schon feuchte Herbstluft und zu Hause fühlt sich der Fußboden plötzlich ziemlich frisch an. Spätestens dann stellt sich die Frage: **Wie bleibt es gemütlich warm, ohne unnötige Energie zu verbrauchen?**

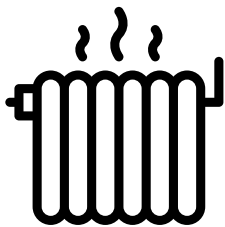
Manchmal hilft schon ein genauer Blick: Nehmen wir zum Beispiel Herrn Weber. Als er an einem Herbstmorgen merkt, dass es in seinem Wohnzimmer nicht so recht warm werden will. Die Heizung läuft, aber der Raum fühlt sich trotzdem kühl an.

Bevor er die Heizung einfach höher stellt, schaut er sich den Heizkörper einmal genauer an. Davor steht ein Sessel, und auch der Vorhang hängt ein Stück über dem Heizkörper. Die warme Luft kann sich dadurch nicht so gut im Raum verteilen.

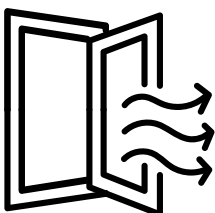
Herr Weber rückt den Sessel ein Stück zur Seite und zieht den Vorhang zurück. Anschließend lüftet er für ein paar Minuten mit dem weit geöffneten Fenster und lässt die Heizung auf der gewohnten Einstellung laufen.

Keine große Veränderung - aber manchmal lohnt es sich, erst einmal zu schauen, **wo die Wärme vielleicht verloren geht oder nicht richtig im Raum ankommt**, bevor man die Heizung einfach höher stellt.

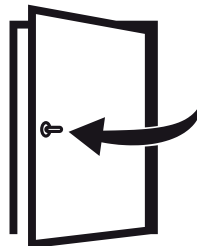
Ein paar einfache Tipps:



Heizkörper freihalten



Kurz und kräftig
lüften



Türen schließen

Apps - Digitale Helferlein

Be My Eyes ist eine kostenlose App für blinde Menschen und Menschen mit starker Sehbeeinträchtigung. Sie verbindet Menschen, die gerade Unterstützung beim Sehen benötigen, mit freiwilligen Helfenden auf der ganzen Welt.

Die Idee ist einfach: Man öffnet die App und kann per Videoanruf eine freiwillige Person erreichen. Die Kamera des Smartphones zeigt dabei, was vor der Kamera liegt. Die helfende Person kann beschreiben, was sie sieht.

Das kann im Alltag ganz praktisch sein. Zum Beispiel, wenn eine Beschriftung nicht gelesen werden kann, man wissen möchte, welche Farbe ein Kleidungsstück hat oder man eine bestimmte Flasche oder Dose erkennen möchte.

Selbst helfen und für andere da sein

Be My Eyes funktioniert aber auch in die andere Richtung: **Wer selbst gut sehen kann und anderen gerne helfen möchte, kann sich als freiwillig helfende Person registrieren.**

Wenn eine Anfrage eingeht, kann man einen Videoanruf annehmen und für einen kurzen Moment zum "zweiten Augenpaar" für einen anderen Menschen werden.

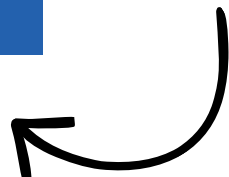
Die Nutzung ist kostenlos. Be My Eyes ist rund um die Uhr verfügbar. Die App ist allerdings **kein Notruf und kein Ersatz für professionelle oder medizinische Hilfe.**

Ein kleines Stück Technik mit einer sehr schönen Idee: Wer Hilfe braucht, kann sie bekommen - und wer helfen möchte, kann für jemand anderen da sein.



Neugierig geworden?

"Be My Eyes" können Sie im **Apple App Store** oder im **Google Play Store** herunterladen. Einfach den Namen eingeben und nach dem bekannten Logo suchen.



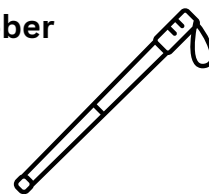
ab 8
OKT.

Woche des Sehens 8. – 15. Oktober

Die Woche des Sehens macht auf Augengesundheit, Blindheit und Sehbehinderung aufmerksam.

Ein Highlight: Tag des weißen Stockes am **15. Oktober**

Motto 2026: **“Liebe deine Augen”**



10
OKT.

Welttag der seelischen Gesundheit

Der Tag soll daran erinnern, dass seelische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche Gesundheit. Es geht darum, Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen. Gerade Veränderungen im Leben, Verluste, Einsamkeit oder neue Lebenssituationen können die seelische Gesundheit beeinflussen.

12
OKT.

Welt-Rheumatag

Der Welt-Rheuma-Tag macht auf **rheumatische Erkrankungen** aufmerksam. Dazu gehören viele verschiedene Krankheitsbilder, die nicht nur Gelenke betreffen können. Wichtig sind eine gute medizinische Begleitung, Bewegung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und ein Alltag, der zu den persönlichen Bedürfnissen passt.

Motto 2026: **“Rheumatologie der Zukunft”**

20
OKT.

Welt-Osteoporose-Tag

Der Welt-Osteoporose-Tag macht auf die **Knochengesundheit** und die Vorbeugung von Osteoporose aufmerksam. Starke Knochen sind im Alter wichtig.

14
NOV.

Weltdiabetestag

Der Weltdiabetestag informiert über Diabetes mellitus, seine Behandlung und Möglichkeiten der Vorbeugung. Ein wichtiges Thema ist auch die Früherkennung. Diabetes kann lange unbemerkt bleiben. Wer Fragen zu seinem persönlichen Risiko oder zu möglichen Beschwerden hat, kann sich z.B. an die Hausarztpraxis wenden

18
NOV.

Welt-COPD-Tag

Der Welt-COPD-Tag macht auf die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) aufmerksam. Typische Beschwerden können beispielsweise anhaltender Husten, Auswurf oder Atemnot sein. Eine frühe ärztliche Abklärung kann wichtig sein. Auch Rauchstopp und die Vermeidung von Schadstoffen können eine Rolle spielen.

Was tut uns eigentlich gut?

Nach einem langen Tag die Schuhe ausziehen. Jemanden anrufen, mit dem man schon lange nicht gesprochen hat. Morgens noch fünf Minuten liegen bleiben. Die Nachbarin auf einen Plausch treffen. Im Garten nach dem Rechten sehen. Das Lieblingsessen kochen. Oder sich einfach freuen, wenn die Sonne durchs Fenster scheint.

Es sind oft die kleinen Dinge, die einen Tag schön machen.

Ein Gespräch, ein vertrautes Gesicht, eine schöne Erinnerung, etwas Leckeres auf dem Teller oder ein Nachmittag, an dem man es sich gemütlich macht.

Manchmal braucht es gar nicht viel, damit ein gewöhnlicher Tag ein guter Tag wird.

Veranstaltungshinweise für Oktober & November



Lichtführung im Park der Sinne - Parkführung mit Albrecht Dürr

Termin: 9. Oktober 2026

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Park der Sinne, Karlsruher Straße 101, 30880 Laatzen

Anmeldung & Kontakt: [Parkführung Anmeldung](#)

Tickets sind ausschließlich digital auf der Webseite der Stadt Laatzen erhältlich, www.laatzen.de/



Onleihe-Sprechstunde - *Sie möchten eBooks, Hörbücher oder Zeitungen bequem von zuhause aus ausleihen – wissen aber nicht genau, wie das geht? In der Onleihe-Sprechstunde werden Fragen rund um die Nutzung der Onleihe Niedersachsen beantwortet*

Termin: 29. Oktober 2026

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Laatzen, Marktplatz 13, 30880 Laatzen

Kontakt: Stadtbücherei Laatzen, Tel: 0511 - 8205 4000

Anmeldung: stadtbuecherei.veranstaltungen@laatzen.de

Wenn Sie die Bücherei mit dem Rollstuhl besuchen möchten, werden Sie mit dem Fahrstuhl abgeholt.

Bitte rufen Sie dafür unter folgender Nummer an 0511 8205 - 4000 an oder geben Sie im Bürgerbüro im Foyer des Rathauses Bescheid.



Herbstkaleidoskop

Termin: 7. November – 8. November 2026

Uhrzeit: Samstag 13:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 11:00 – 17:00 Uhr

Ort: Albert-Einstein-Schule, Wülferoder Str. 46, 30880 Laatzen





Weihnachtsmarkt in Rethen

Termin: 28. November 2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Thiestraße & kleiner Schulhof der GS Rethen, 30880 Laatzen

Es liegen keine Infos zur Barrierefreiheit vor



Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirat

Termin: 23. November 2026

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Rethen, Braunschweiger Str. 2d, 30880 Laatzen

Kontakt: info@seniorenbeirat-laatzten.de

Infos: www.seniorenbeirat-laatzten.de/



Regelmäßige Veranstaltungen

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



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



PC-Café des Seniorenbeirates



Termin: Jeden 1. Montag im Monat

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Stadthaus, Marktplatz 2, Bistro (EG), 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: info@seniorenbeirat-laatzen.de

Das Angebot ist **kostenfrei**



Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell Erkrankten

Termin: jeden 3. Freitag im Monat

Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr



Ort: Stadthaus, Marktplatz 2, 30880 Laatzen

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

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Senioren- und Pflegestützpunkt Calenberger Land

Kostenlose & unabhängige Pflegeberatung

Termin: jeden Dienstag

Uhrzeit: 8:00 – 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus, Marktplatz 2, 30880 Laatzen, 1. OG

Kontakt & Infos: Telefon: 0511 - 700 201 18

E-Mail: SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

Anmeldung erforderlich!



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



Weitere Veranstaltungen und Angebote finden Sie hier: www.laatzen.de/de/seniorenbuero-laatzen.html

Wir wünschen allen Geburtstagskindern im **Oktober** und **November** 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: Canva, Stadt Laatzen

