

Laufen und dabei Gutes tun

Die Bürgerstiftung Salzgitter lädt ein zum **Stiftungslauf** rund um den Salzgittersee

Salzgitter. Die Bürgerstiftung Salzgitter steht in den Startlöchern für den Sparkassen-Stiftungslauf teilzunehmen. Die Vorbereitungen für das Sportfest in Lebenstedt sind in vollem Gange, der Startschuss fällt am Sonntag, 15. September, am Salzgittersee vor dem Stadtbad. Aufgerufen zur Teilnahme sind alle, egal ob einzeln oder im Team. Die Strecke führt einmal rund um den See, ist ebenerdig und gilt als für alle Fitnesslevel geeignet. Die Bürgerstiftung verspricht „ein unvergessliches Erlebnis“.

Das familienfreundliche Ereignis richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen jeder Generation und Fitnessstufe: Vom ambitionierten Läufer bis hin zum Walker. Besonders die Kinder können sich beim Shorty-Lauf ausprobieren und auf Medaillen freuen. Die Strecke bietet die Gelegenheit, nicht nur die sportlichen Fähigkeiten zu testen, sondern auch einen Beitrag für den guten Zweck zu leisten. Alle Startgebühren gehen an den guten Zweck, verkündet die Bürgerstiftung. Mit dem Geld will



Nicht zu übersehen: Die Organisatoren, Sponsoren, Unterstützer und die DLRG machen Werbung für den Stiftungslauf am Salzgittersee.

FOTO: SZ-PA/RK

sie den Neubau der DLRG-Station unterstützen. Zusätzlich dürfen sich die Aktive und Zuschauer auf einen Reanimationsflashmob freuen, organisiert vom Helios Klinikum.

Los geht es um 10.30 Uhr mit dem Lauf über eine Runde (5,4 km) oder zwei Runden (10,8 km). Für Kinder im Jahrgang 2011 und jünger kostet die Teilnahme fünf Euro, für Jugendliche in den Jahrgängen

2005 bis 2010 sind es acht Euro und für Erwachsene zehn Euro. Um 10.40 Uhr starten die Walker, für sie gelten die gleichen Preise. Der Shorty-Lauf über 1,2 Kilometer für Kinder des Jahrgangs 2011 und jünger startet um 12 Uhr, die Teilnahme kostet fünf Euro, der Staffellauf über viermal 1,2 km (alle Jahrgänge) beginnt um 12.30 Uhr.

„Der Sparkassen Stiftungslauf ist mehr als nur ein sportliches

Ereignis – es ist eine Chance, etwas Gutes zu tun“, betont Christiane Voss, Organisatorin und Vorstandsmitglied der Bürgerstiftung Salzgitter.

Interessierte können sich bereits jetzt online anmelden über „RUNTIMING // Stiftungslauf rund um den Salzgittersee“.

Aber auch am Morgen der Veranstaltung können spontane Läufer noch Startnummern erwerben.

CJD-Sommerfest mit ganz viel Musik

Salzgitter. Das CJD Salzgitter lädt für Samstag, 31. August, zwischen 15 und 21 Uhr zum traditionellen Sommerfest in den Hallendorfer Werkstätten an der Kanalstraße 55 ein. Außer Rundgängen durch die Werkstattbereiche und Informationen rund um die Einrichtung und das CJD wartet auf die Gäste ein buntes Programm, unter anderem mit einer Hüpfburg, Kinderschminken, einem Fußballturnier und vielen mehr. In diesem Jahr steht die Musik im Mittelpunkt. Für das Sommerfest konnte die Band nullbuck gewonnen werden. Zudem wird Meike Hammerschmidt mit ihrer Band Earphoria auf der Bühne stehen. Für weitere Livemusik sorgen die Bands „Fantasie“ und „Two By Ass“.

Über Demenz und den Umgang

Salzgitter. Demenz ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen, die vor allem ältere Menschen betrifft. Doch was genau bedeutet Demenz? Welche Hauptmerkmale, welche verschiedenen Ursachen und Risikofaktoren gibt es? Am Mittwoch, 28. August, von 14.30 bis 16.30 Uhr im WoWieTreff in Lebenstedt spricht Chris Reinke vom „Reinke Seniorenservice“ über die Krankheit und den Umgang damit. Anmeldung unter Telefon (05341) 4093524.

Schluss mit dem Stress

Salzgitters Volkshochschule bietet im Oktober einen neuen Bildungsurlaub „Burn ist out“ an

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt hat freie Plätze in ihrem neuen Bildungsurlaub „Burn ist out! - Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement“, der vom 7. bis 11. Oktober läuft. Stress ist ein aktuelles Thema. Doch wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und trotz belastender Situationen resilient bleiben? Menschen haben ganz unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Reaktionen auf Stressoren, die von ihrer Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrer Umgebung beeinflusst werden können.

Der vernünftige, gesunde Umgang mit den eigenen Stressoren und damit die Prävention von Burnout ist ein wichtiges Ziel, das verschiedene Ansätze erfordert. Dieser Bildungsurlaub vermittelt bewährte Methoden und Techniken sowie praxisnahe Strategien, um aktiv an den eigenen Bedürfnissen orientiert mit Stress umzugehen und widerstandsfähiger zu werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz stärken möchten, im be-

ruhlichen wie persönlichen Bereich. Es sind dafür keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich. Offenheit für neue Ansätze und Bereitschaft zur Selbstreflexion sind jedoch von Vorteil.

Inhalte sind unter anderem Grundlagen der Resilienz, Identifizierung von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Geist, bewährte Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsübungen, Zeitmanagement und kognitiven Strategien; Selbstfürsorge: Die Bedeutung von Selbstfürsorge und deren Integration in den Alltag; Aufbau von Resilienz: Praktische Schritte, um langfristig widerstandsfähiger gegenüber Stress zu werden und persönliches Wachstum zu fördern.

Der Bildungsurlaub „Burn ist out!“ findet in Bispingen (OT Hützel) von Montag bis Freitag, 7. bis 11. Oktober, jeweils von 8.30 bis 17 Uhr statt und kostet 195 Euro. Reise- und Übernachtungskosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Interessierte können den Dozenten Michael Kaestner kontaktieren per E-



Gesundheitsförderung, Prävention und bewusste Ernährung: Die Volkshochschule stellt Themen wie diese in den Mittelpunkt, wenn es um Bildungsurlaub geht. Die Details stehen im neuen Heft.

FOTO: STADT SALZGITTER

Mail an kiste1962@gmail.com. Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen möchten, ist der 2. September. Der Kurs kann auch von Interessierten gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Eine Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

Ein weiterer Bildungsurlaub ist darüber hinaus von Montag

bis Freitag, 2. bis 6. Dezember, jeweils von 8.30 bis 17 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad geplant, die Teilnahme kostet ebenfalls 195 Euro. Anmeldeschluss für Berufstätige mit Anspruch auf Bildungsurlaub wäre der 28. Oktober. Wer Fragen hat, kann sich an die Volkshochschule unter Telefon (05341) 839-3604 oder per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de wenden.

Beinum lädt ein zur Schatzsuche

Salzgitter. Die Beinumer Dorfgemeinschaft richtet am Samstag, 24. August, einen Garagen- und Hofflohmart aus. Im ganzen Stadtteil haben die Bewohner ihre Schätze aus Kellern, Dachböden und Garagen geborgen, um diese von 9 bis 16 Uhr anzubieten. Die Platzierung der einzelnen Stände ist einem Lageplan zu entnehmen, der im Feuerwehrgerätehaus zum Mitnehmen bereit liegt. Im Calbechter Weg ist auch eine zentrale Versorgungsstation für Essen und Getränke vorgesehen.

Schlafapnoe-Gruppe plant eine Bettentour

Wolfenbüttel. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Wolfenbüttel“ steht am Mittwoch, 28. August, von 17.30 bis 19 Uhr in der Kommission, Kommissstr. 5, in Wolfenbüttel an. Es geht unter anderem um das „Nachschlagewerk Schlafapnoe“ und die Vorstellung eines Betriebsbesuches einer Betten- und Matratzenfirma in Hannover am 23. Oktober. Gäste sind willkommen.