

# Früh selbst aktiv werden

Heike Höhfeld hält den nächsten Finanzvortrag für Frauen in der Stadtbibliothek

**Salzgitter.** Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle Menschen wichtig. Frauen stehen dabei häufig zwar vor größeren Herausforderungen, aber auch diese sind lösbar. Wie das gelingen kann, erklärt Finanzcoachin Heike Höhfeld in einem kostenfreien Vortrag über „Versichern und Absichern“ in der Stadtbibliothek in Lebstedt am Samstag, 26. Oktober, von 10.30 bis 12.30 Uhr. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt, Simone Semmler, hat die Expertin eingeladen, die seit 18 Jahren zu Finanzthemen referiert. Sie bittet um Anmeldungen wenn möglich per E-Mail

an die Adresse Existenzsicherung-von-Frauen@Stadt.Salzgitter.de

Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich meist um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Häufiger sind sie auch in Minijobs tätig. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens im Rahmen der gesetzlich vorgegebenen Systeme weniger vorsorgen.

Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. Es ist möglich durch vorausschauendes Handeln diese Lücke deutlich zu verringern und die eigene finanzielle Absicherung selbst zu gestalten. Dieser Vortrag in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt richtet sich an alle Frauen, die sich mit dem Thema aus ihrer Perspektive auseinandersetzen möchten. Er geht der Frage nach, wie das Gleichgewicht von Erwerbs- und Fürsorgearbeit, die notwendigen Absicherung von Lebensrisiken und der Aufbau einer eigenen Altersvorsorge gelingen kann. Dies alles hilft, damit Frauen ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen können.

Weitere Finanzvorträge für Frauen folgen noch am 9. November (Alles ums Thema Rente) und am 14. Dezember (Wertpapiere und Geldanlagen, Teil II).



Versichern und absichern: Finanzexpertin Heike Höhfeld spricht in der Stadtbibliothek zu den interessierten Frauen.

FOTO: PRIVAT

# Knapp an der Wirklichkeit

**Kabarettist Stefan Waghubinger** kommt mit seinen besten Geschichten in die Wasserburg

**Salzgitter.** Kabarett mit Stefan Waghubinger steht auf dem Programm in der Wasserburg in Gebhardshagen am Sonntag, 20. Oktober, ab 18.30 Uhr. „Hab ich euch das schon erzählt?“ lautet die Frage, mit der er den Mix aus „das Beste aus 15 Jahren und neue Katastrophen“ ankündigt. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 20 Euro (Abendkasse 22). Eintrittskarten können verbindlich unter Tel. (05341) 32418 oder per E-Mail an die Adresse wopie-veranstaltungen@t-online.de geordert werden.

Wenn jemand in Gedanken, Worten und Werken so grandios und komisch scheitert wie Stefan Waghubinger, bleibt ihm nur, immer wieder aufzustehen, sich einen Ruck zu geben und sich auf den Barhocker zu setzen. Da ihm in die Zukunft zu planen nie richtig geglückt ist, schaut er diesmal zurück und ein wenig zur Seite.

Die Kunstfigur erzählt also die besten Geschichten noch einmal und verschraubt sie mit neuen Anekdoten und Erklärungsversuchen zu einer Achterbahn der Gefühle. Stefan Waghubinger



Hab' ich euch das schon erzählt? Stefan Waghubinger verschraubt alte Geschichten mit neuen Katastrophen.

FOTO: CHRISTIAN STUMMER/ICONICTURN MEDIENPRODUKTION - CH

denkt und redet dabei so knapp an der Wirklichkeit vorbei, dass sie manchmal klarer zu sein scheint als im Theater des eigenen Welt.

Sein philosophisches Granteln und seine liebevolle Gemeinheiten schweben federleicht durch den Raum, seine Texte sind geschlossen scharf. „Es gibt nur we-

nige Kabarettisten, die es mit Waghubingers Formulierungskunst aufnehmen können“, schreibt die Allgemeine Zeitung in Mainz. Stefan Waghubinger selbst sagt von sich nur, er betreibt österreichisches Jammern und Nörgeln, aber mit deutscher Gründlichkeit.

# Die Gesundheit der Seele

Ein **Theaterstück und ein Vortrag** in Salzgitter-Bad sollen informieren und sensibilisieren

**Salzgitter.** Zur Woche der seelischen Gesundheit bietet die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Salzgitter zwei kostenfreie Veranstaltungen an. So startet am Mittwoch, 22. Oktober, in der Kniestedter Kirche von 18 bis 19.30 Uhr das besondere Theaterstück „Bass im Bauch“, das sowohl für hörende als auch gehörlose Menschen konzipiert ist.

Im Inhalt dreht sich alles um die Sprache der Liebe mit Tanz und Musik, die für alle erlebbar ist: Ein Abend in einem Club, laute Musik dröhnt, es wird getanzt, und mittendrin zwei Menschen, die sich interessant finden und einander beim Tanzen näherkommen. Sind da schon Schmetterlinge im Bauch? Später wird jedoch klar: Die beiden haben keine gemeinsame Sprache.

Die zweite Veranstaltung ist ein Vortrag zum Thema Burnout und wird am Samstag, 26. Oktober, von 16 bis 19 Uhr in der Arche 4 in Salzgitter-Bad stattfinden. „Das Thema Burnout ist in der heutigen Zeit ein allgegenwärtiges Thema, das aber dennoch von vielen Vorurteilen ge-



Vortrag in der Kni: Diplom-Wirtschafts- und Gesundheitspsychologe Eckhart Müller-Timmermann spricht über Burnout. FOTO: PRIVAT

prägt ist“, heißt es in der Ankündigung. Doch was ist ein Burnout und welche Entwicklungsphasen gibt es? Es geht um die Rolle von früheren Kindheitserfahrungen und negativem Stress, um Zusammenhänge mit anderen Störungsbildern sowie Wege der wirksamen Psychohy-

giene. Zu Gast ist Diplom-Wirtschafts- und Gesundheitspsychologe Eckhart Müller-Timmermann.

Bei beiden Veranstaltungen sind Anmeldungen notwendig unter Telefon (05341) 846713 oder per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de.

**PRÄSENTIEREN SIE IHR UNTERNEHMEN**

**hallo** SALZGITTER  
wochenende

Ihr Mediaberater  
Domenik Reiter • 05171 406 168  
d.reiter@mno-niedersachsen.de



- Anzeigenwerbung
- Digitale Kampagnen
- Recruiting (Print + digital)
- Beilagen
- Veranstaltungen
- Und alles, was Sie sich wünschen