

Seniorenbüro West

mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

E-Mail: beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:00 – 16:00 Uhr

Mi 12:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Stand: 08.12.2022



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

Veranstaltungen Januar 2023 (Rot = siehe Rückseite)

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| Montag | 09.00 – 12.15 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr | jeden Mo 09./23.01. jeden Mo | Kursprogramm (Smartphone, PC, Englisch) WhatsApp & Co.: Smartphone - Sprechstunde Offenes Kreativ-Cafe (Handarbeiten u.a.) |
| Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr | 03.01.2023 3./17./31.1 10.01.2023 10.01.2023 17./31.1.23 24.01.2023 | Neujahrs – Katerfrühstück mit Hackepeter, Brötchen und Sekt (UKB 5.- €, bitte Anmeldung bis 29.12.2022) Hobbythek: FotoClub – Offener Treff für Fotofreunde Gedächtnis- und Geschicklichkeitstraining Vesper zum Jahresanfang mit Karlsbader Schnitte und Sekt (UKB 5.- €, bitte Anmeldung bis 05.01.2023) Offener Vormittags-Treff zum Lachen und Quatschen Offenes ThemenCafe: Heizung, Strom, Wasser – wie kann man mit kleinen Maßnahmen im Haushalt sparen? |
| Mittwoch | 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr | 04./18.1.23 04.01.2023 04./18.1.23 11./25.1.23 11./25.1.23 18.01.2023 25.01.2023 | Smartphone – Sprechstunde Offene Quizrunde, Heute: Wer weiß denn sowas? Gemeinsam Rätseln statt einsam Grübeln Leipzig 2023 (neu) entdecken: 12 Monate, 12 Stadtteile. Wir sammeln gemeinsam Ideen für den Jahresplan und Vorschläge für interessante Ausflüge/Besichtigungen. Offene Computer - Hilfe für Digitale 55+ WhatsApp & Co.: Smartphone-Hilfe für Spätaufsteher Offener Kultur-und BücherClub: „Alte Heimat Schlesien.“ Gesprächsrunde und Reise mit Bildern, historischer Einordnung und interessantem Zeitzeugenbericht von R. Alt Ruhestand - was nun? Offener Runder Tisch für alle Neu-Ruheständler und die, die es werden wollen |
| Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr | 05./19.1.23 12./26.1.23 jeden Do | Mach mit, bleib fit! Gemeinsamer Morgenspaziergang, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18 Gesundbrunnen! Offener Treff für Vitalität, Ernährungs-Mythen aufgedeckt: den 13 größten Ernährungssirrtümern auf der Spur! Danach: Sitzgymnastik mit Übungen aus der „Bewegungspackung“ Offener Spiele - Nachmittag zum Kaffee |
| Freitag | 10.00 – 12.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 10.30 – 11.30 Uhr | 06./20.1.23 13./27.1.23 27.01.2023 | Neu hier? Offener Runder Tisch für Neu-Grünauer und Neu-Leipziger ab 55 Debatte! Offene Diskussionsrunde über aktuelle Themen: <i>Was bewegt Sie?</i> Inforunde Wohnen im Alter (Fr. Kapinos, WOGETRA) |



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig

Sozialamt

Gefördert von:

WOGETRA

Seniorenbüro West

mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

E-Mail: beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:00 – 16:00 Uhr

Mi 12:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Stand: 08.12.2022



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

Unser Beratungsangebot mit telefonischer Anmeldung unter 0341 – 94683439

SOZIALBERATUNG zu Themen wie Pflege, Wohnen im Alter, Freizeit und Bildung. - kostenfrei –

Montag und Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

sowie täglich nach Vereinbarung.



➤ **Offene Quizrunden für Wissensbegierige und Allwissende**

Wir werden z.B. das beliebte Wissensspiel „Wer weiß denn sowas?“ in netter und hoffentlich zahlreicher Runde mit einem Projektor an die Wand werfen und zusammen versuchen, die richtigen Lösungen zu finden. Dabei sind gute Laune und Lachen ausdrücklich erwünscht ☺ ! **Immer am ersten Mittwoch im Monat. Start 04.01.2023, 13.00-15.00 Uhr.**

➤ **Leipzig (neu) entdecken – 12 Monate, 12 Stadtteile.**

Ein neues Hobby könnte z.B. auch das Offene Angebot „Leipzig (neu) entdecken“ mit Spaziergängen durch Leipziger Stadtteile werden. Hierbei werden wir uns - ähnlich wie bei einem Kalender – jeden Monat mit einem anderen Stadtteil beschäftigen. **Die Treffen finden alle 14 Tage statt**, beim ersten Termin sammeln wir Informationen und zum zweiten Termin ist eine kleine Exkursion in den jeweiligen Stadtteil angedacht. Als kompetenter Partner steht uns der **Lehmstedt Verlag** aus Leipzig zur Seite. **Start: 04.01.2023, 16.00-18.00 Uhr.**

➤ **Neu hier? Offener Runder Tisch für Neu-Grünauer*innen und Neu-Leipziger*innen 55+**

Sie sind nach Leipzig – speziell auch nach Grünau – gezogen, kennen sich nicht aus, möchten gern nette Bekanntschaften machen, Strukturen kennenlernen, hilfreiche Informationen zu Ihrer neuen „Wahlheimat“ erhalten und Freizeitpartner*innen finden? **Wir treffen uns alle 14 Tage freitags. Start: 06.01.2023, 10.00-12.00 Uhr.**

➤ **Debatte! Offenes Debattier-/Diskussions-Cafe über aktuelle Themen**

Sie gehen gern mit anderen in den Meinungs austausch und sind daran interessiert, Gehörtes und Gelesenes in den richtigen Zusammenhang zu bringen? Kommen Sie zu unserer Offenen Diskussionsrunde vorbei! Zu den angesprochenen Themen werden wir während der Runde regelmäßig recherchieren und einen „Faktencheck“ machen. **Wir treffen uns alle 14 Tage freitags. Start: 13.01.2023, 10.00-12.00 Uhr.**

➤ **Offener Kultur- und BücherClub**

Hier werden wir uns einmal monatlich treffen und interessante kulturelle Höhepunkte (Musik, Theater, Ausstellungen, Kino, Bücher und und und...) in Leipzig und Umgebung besprechen. Ausserdem sind bei diesem Treff Zeit und Raum vorhanden, um Interessierten ein eigenes Thema vorzustellen. **Immer am dritten Mittwoch im Monat. Start 18.01.2023, 13.00-15.00 Uhr.**

➤ **Ruhestand – Was nun? Offene Runde für alle Neu-Ruheständler und die, die es werden wollen**

Sie stehen kurz vor dem Ruhestand oder sind vor Kurzem in den Ruhestand gegangen? Was aber nun mit der neu gewonnenen „Freiheit“ anfangen? Wir möchten Sie in dieser Runde begleiten, bei Schwierigkeiten helfen und Ihnen durch den Austausch mit anderen wertvolle Informationen an die Hand geben. Auch Möglichkeiten der ehrenamtlichen Tätigkeiten sowie verschiedene Formen der Beteiligung (Wissensweitergabe, Engagement etc.) sollen erörtert und aufgezeigt werden. **Immer am vierten Mittwoch im Monat. Start 25.01.2023, 13.00-15.00 Uhr.**



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig

Sozialamt

Gefördert von:

WOG=TRA