

# Seniorenbüro West

mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

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

## Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 15.10.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

## Veranstaltungen November 2024 (Rot = Bitte anmelden)

Montag	09.30 – 12.30 Uhr		<b>Kursprogramm</b> (Smartphone, PC, Englisch) (Bitte anmelden, Kurse starten erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl)
	10.00 – 12.00 Uhr	jeden Mo	Offener Englisch- Stammtisch für Sprachbegeisterte
	13.00 – 15.00 Uhr	4./25.11.24	Offener Freizeittreff – Jede/r macht was gefällt 😊
	13.00 – 15.00 Uhr	4.11.2024	Begegnungszeit AKTIV mit Boule-Spiel (wetterabh.)
	Seite 3	14.00 – 15.30 Uhr	11.11.2024
Seite 4	14.00 – 15.30 Uhr	18.11.2024	Projektvorstellung: „TalentTausch – Generationen lernen gemeinsam“ (Ralf-Rangnick-Stiftung)
Dienstag	14.00 – 15.30 Uhr	05.11.2024	Reparatur – Cafe`
	10.00 – 12.00 Uhr	12./26.11.24	Gedächtnistraining mit lustigen Übungen
	13.00 – 15.00 Uhr	12.11.2024	Offener Freizeittreff – Jede/r macht was gefällt 😊
	10.00 – 12.00 Uhr	19.11.2024	Begegnungszeit: Cafe` Miteinander zum Plaudern
	13.00 – 15.00 Uhr	19.11.2024	FotoZirkel – Offener Treff für alle Fotofreunde
Seite 5	12.00 – 14.00 Uhr	26.11.2024	Gemeinsam gesund und lecker essen (UKB 4.50 €) ! Bitte Anmeldung bis 19.11.2024!
	15.00 – 16.30 Uhr	26.11.2024	LVB – Infonachmittag und Mobilitätsberatung
Mittwoch	09.00 – 13.00 Uhr	06.11.2024	Wandergruppe „Flotte Sohlen“: Herbstwanderung durch den Clara-Zetkin-Park mit Besuch der Aussichtsplattform Uni-Riese (optional, Eintritt EUR 5.00)
	Seite 2		
Seite 3	15.00 – 18.00 Uhr	06.11.2024	AWO Info-Nachmittag zur Tages - und Nachtpflege
	10.00 – 12.00 Uhr	13.11.2024	Offene Computer - Hilfe für Digitale 55+
	13.00 – 15.00 Uhr	13.11.2024	ADAC Verkehrsteilnehmerschulung für alle 55+
	16.00 – 17.30 Uhr	13.11.2024	Offenes Digital-Cafe, Thema: Speicherverwaltung: Wie verwalte ich effektiv meine Dateien auf dem Smartphone? Ordner anlegen, umbenennen, verschieben.
		10.00 – 12.00 Uhr	27.11.2024
Seite 6	13.00 – 15.00 Uhr	27.11.2024	Offene Singe-Runde mit Hr. Drya (Gitarre)
	16.00 – 18.00 Uhr	27.11.2024	Selbsthilfegruppe: Offener Austausch für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige
Donnerstag	10.00 – 11.30 Uhr	jeden Do	Offene Sitzgymnastik-Gruppe selbstorganisiert
	13.00 – 15.00 Uhr	jeden Do	Offener Spiele-Nachmittag zum Kaffee
	10.00 – 12.00 Uhr	07./21.11.	Mach mit, bleib fit! Gemeinsamer Morgenspaziergang im Stadtteil, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18
Freitag	09.30 – 11.30 Uhr	jeden Fr	Austausch zum Wochenende! Offene Gesprächsrunde über aktuelle Themen: Was bewegt Sie?
	09.30 – 11.30 Uhr	jeden Fr	Smartphone – Sprechstunde für Frühaufsteher 😊
	11.00 – 12.00 Uhr	29.11.2024	Inforunde Wohnen im Alter ( Fr. Kapinos, WOGETRA)



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig  
Sozialamt

WOGETRA

Gefördert von:

# Seniorenbüro West

mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

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

## Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 15.10.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

## Unser Beratungs- und Informationsangebot

bitte mit telefonischer Anmeldung unter 0341 – 94683439



Unser Computer-Arbeitsplatz steht Ihnen während der Öffnungszeiten zur Verfügung. **Bitte kurz anmelden!**

**SOZIALBERATUNG** zu allen Themen des Älterwerdens wie Pflege, Wohnen im Alter, Freizeit, Bildung und Sozialleistungen.

– kostenfrei, anonym –

**Montag und Dienstag:** 09:30 – 12:00 Uhr

**Donnerstag:** 09:30 – 12:00 Uhr und 13:00 – 15:30 Uhr

sowie täglich nach Vereinbarung.

**INFO:** Wenn Sie unsere Räumlichkeiten für private Veranstaltungen, Schulungen oder Vorträge ausserhalb unserer Öffnungszeiten anmieten möchten, kontaktieren Sie uns gern!

### ➤ Wandergruppe „Flotte Sohlen“: Herbstwanderung durch den Clara-Zetkin Park mit Besuch der Aussichtsplattform Uni-Riese (optional)

Zu einer weiteren Herbstwanderung geht es diesmal durch den Clara-Zetkin Park. Der Clara-Zetkin-Park ist eine von vielen grünen Oasen Leipzigs und nur wenige Gehminuten vom historischen Stadtzentrum entfernt. Wir durchstreifen den Park „auf eigene Faust“, lernen dabei Interessantes und bewegen uns mit netten Menschen an der frischen Luft. Am Ende der Wanderung besteht optional die Möglichkeit eines gemeinsamen Besuches der Aussichtsplattform des Uni-Riesen. Der Eintritt von 5€ ist von jedem selbst zu tragen.

- **Bei Regen findet die Wanderung nicht statt!**
- Diese Wanderung ist nicht Rollator-geeignet.
- Bitte denken Sie an feste und sichere Schuhe, witterungsgerechte Kleidung, eine kleine Flasche Wasser, Ihr Handy oder Kamera zum Fotografieren und viel gute Laune 😊.

**Wann:** Mittwoch, den 06.11.2024 von 09.00 -13.00 Uhr

**Treffpunkt:** 8:45 Uhr Haltestelle Holbeinstraße, TRAM-Linie 1 und 2

Das Seniorenbüro West wird durch das Sozialamt der Stadt Leipzig gefördert.



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig  
Sozialamt

Gefördert von:

WOG-TRA

# Seniorenbüro West

mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

E-Mail: [beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de](mailto:beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de)

## Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 15.10.2024



*Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.*

### ➤ AWO Info-Nachmittag zur Tages- und Nachtpflege

- Was ist Tages- und Nachtpflege und welche Kosten kommen auf mich zu?
- Wie gestaltet sich der Tagesablauf?

An diesem Nachmittag stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen für Fragen und Auskünfte zur Verfügung:

Ein freundliches Wort, ein liebevolles Lächeln und ein trostspendender Händedruck sind Mittelpunkt unserer täglichen Arbeit. Die Betreuung und Beschäftigung unserer Gäste stehen hier im Vordergrund, welche durch abwechslungsreiche Angebote wie Sport, Spiel, Gedächtnistraining, Ausflüge und Basteln in Gemeinschaft den Tag verbringen können. Jeder kann nach individuellen Vorlieben seinen Tag gestalten, gern auch Rückzugspunkte in Schlaf und Ruheräumen finden.

Unsere **Nachtpflege** gehört zu den wenigen Angeboten in Deutschland, die sich speziell an demenzkranke ältere Menschen richtet, deren Tag- und Nachtrhythmus durcheinandergeraten ist. Pflegebedürftige werden abends und nachts betreut und können bis zum Morgen in der Einrichtung bleiben. Das Fachpersonal ist bestens auf demenzkranke Patienten vorbereitet und geht professionell, einfühlsam und individuell auf die Gäste ein – eine große Unterstützung für pflegende Angehörige.

**Wann:** Mittwoch, den 06.11.2024 von 15.00 – 18.00 Uhr

**Wo:** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig  
Tel. 0341-94683439

Das Seniorenbüro West wird durch das Sozialamt der Stadt Leipzig gefördert.

### ➤ Workshop: „Wellness und digitale Medien entdecken. (Bitte anmelden bis 08.11.2024!)

Tauchen Sie ein in die Welt der **Wellness** und **Entspannung**! Bei diesem Angebot dreht sich alles um Wohlbefinden und Selbstachtsamkeit. Gemeinsam entdecken wir, wie Sie mit einfachen Mitteln verwöhnende Peelings, Masken oder Haarkuren herstellen können – begleitet von entspannender Musik. In gemütlicher Atmosphäre lernen Sie zudem, Wellness-Themen online zu finden: Ob Entspannungsübungen, Pflgetipps oder beruhigende Melodien, YouTube wird Ihr neuer Begleiter für Ruhe und Auszeit. Genießen Sie Tee und Kaffee, während wir Schritt für Schritt die digitale Welt der Entspannung erkunden.

**Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.** Das Projekt wird von einer Studentin der Sozialen Arbeit durchgeführt. Melden Sie sich an und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

**Wann:** Montag, den 11.11.2024 von 14.00 – 15.30 Uhr

**Wo:** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig  
Tel. 0341-94683439

Das Seniorenbüro West wird durch das Sozialamt der Stadt Leipzig gefördert.



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig  
Sozialamt

Gefördert von:

WOG=TRA

# Seniorenbüro West

mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

E-Mail: [beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de](mailto:beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de)

## Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 15.10.2024



*Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.*

### ➤ Projektvorstellung: „TalentTausch – Generationen lernen gemeinsam“ (Ralf-Rangnick-Stiftung)

Sie schauen gern in leuchtende Kinderaugen und empfinden die Beschäftigung mit Kindern als erfüllende Bereicherung Ihres Alltags?



Bilder: <https://www.carevor9.de/care-management/kinder-und-senioren-unter-einem-dach>  
<https://www.maclife.de/ratgeber/kinder-senioren-soziale-medien-plattformen-webseiten-internet-10064909.html>

Möglichkeiten zur Verwirklichung gibt es viele – wir möchten Ihnen eine sehr schöne vorstellen: Lernen Sie mit Frau Haupt das neue Mehrgenerationenprojekt der Ralf Rangnick Stiftung in Zusammenarbeit mit der Kindervereinigung Leipzig e. V. und der Klaus-Martin Winkler Stiftung kennen:

### **„TalentTausch – Generationen lernen gemeinsam“**

Entführen Sie die Kleinsten in die Welt der Geschichten oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf beim gemeinsamen Basteln. Spielen Sie Brettspiele oder Karten, begleiten die Kinder bei Ausflügen in die Natur, singen und musizieren Sie gemeinsam... Alles ist möglich!

**Wann: Montag, den 18.11.2024 von 14.00 – 15.30 Uhr.**

**Wo: Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig  
Tel. 0341-94683439**

Das Seniorenbüro West wird durch das Sozialamt der Stadt Leipzig gefördert.



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig  
Sozialamt

Gefördert von:

**WOG=TRA**



# Seniorenbüro West

## mit Seniorenbegegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

Telefon: 0341 94683439

E-Mail: [beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de](mailto:beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de)

## Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 15.10.2024



*Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.*

### ➤ Gemeinsam gesund und lecker essen!

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. UKB 4,50 €; bei Anmeldung zu bezahlen.  
Bitte anmelden bis 19.11.2024!**

Gemeinsam Essen schafft Lebensfreude! Gerade im Herbst müssen es keine Gerichte sein, die stundenlang zubereitet werden müssen...Gesunde Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe lassen sich schnell leicht und lecker kombinieren. Als heutiges Mittagsangebot servieren wir gesunde „Hausmannskost“, Kartoffeln, Sauerkraut und Bratwurst 😊.



Bild: <https://dierezepte.com/rezept/bratwurst-mit-pellkartoffeln-und-sauerkraut-super-leicht-zeitsparend/>

**Wann: Dienstag, den 26.11.2024 von 12.00 – 14.00 Uhr.**

**Wo: Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig  
Tel. 0341-94683439**

Das Seniorenbüro West wird durch das Sozialamt der Stadt Leipzig gefördert.



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](mailto:beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de)

## Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 15.10.2024



*Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.*



**Sie sorgen für jemanden** und suchen ein bisschen Raum und Zeit für sich, um sich über die Gedanken, Fragen und Hürden dieser Rolle auszutauschen?

**Sie werden gepflegt** und wünschen sich, verstanden zu werden mit allen Herausforderungen, vor die Sie in alltäglichen Situationen gestellt werden?

**Sie interessieren sich für das Thema Pflege**, müssen sich vielleicht zeitnah damit in Bezug auf Ihre Angehörigen, Nachbarinnen, Freunde oder sich selbst auseinandersetzen?

**KOMMEN SIE VORBEI - SIE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!**

**Mi, 27. November 2024 / 16 Uhr**

Seniorenbüro West | Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

### INFOS UND ANMELDUNG

**Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe beim Pflegenetzwerk Leipzig**

✉ [hildebrandt@pflegenetzwerk-leipzig.de](mailto:hildebrandt@pflegenetzwerk-leipzig.de)

☎ 0341 5832411 oder 0163 6130985



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig  
Sozialamt

Gefördert von:

WOGETRA