

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: 08.07.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

Veranstaltungen August 2024 (Rot = Bitte anmelden)

Montag	09.30 – 12.30 Uhr		Kursprogramm (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	jeden Mo	Offener Freizeittreff – Jede/r macht was gefällt 😊
	13.00 – 15.00 Uhr	jeden Mo	Begegnungszeit AKTIV mit Boule- Spiel
Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr	06./20.8.24	Gedächtnistraining mit lustigen Übungen
	14.00 – 15.30 Uhr	06.08.2024	Reparatur - Kaffee
	10.00 – 12.00 Uhr	13./27.8.24	Begegnungszeit: Cafe Miteinander zum Plaudern
	13.00 – 15.00 Uhr	13./27.8.24	FotoZirkel – Offener Treff für alle Fotofreunde
	14.00 – 15.30 Uhr	20.08.2024	Info - Vortrag zur Rentenbesteuerung Seite 6
Mittwoch	09.00 – 12.00 Uhr	07.08.2024	Wanderung „Flotte Sohlen“ (Rosental) Seite 3
	14.00 – 16.00 Uhr	07.08.2024	Generationenaustausch Projekt Frankreich Seite 2
	16.00 – 17.30 Uhr	07./21.08.	Smartphone – Sprechstunde für Spätaufsteher 😊
	10.00 – 12.00 Uhr	14.08.2024	Offene Computer - Hilfe für Digitale 55+
	13.00 – 15.00 Uhr	14.08.2024	Offene Singe-Runde zur Gitarre mit Hr. Dyra
	16.00 – 17.30 Uhr	14.08.2024	Offenes Digital-Cafe (Einführung Smart Home) Seite 4
	10.00 – 12.00 Uhr	21./28.8.24	Smartphone – Sprechstunde für Frühaufsteher 😊
	12.00 – 14.00 Uhr	21.08.2024	Mahlzeit! Vitaminreiche und leichte Sommerkost im Seniorenbüro, UKB 5 € mit Anmeldung bis zum 14.8.24, Mindestteilnehmerzahl: 5 Seite 5
13.00 – 15.00 Uhr	28.08.2024	Offener Kultur- und BücherTreff: “ Im Reich der Trolle” (Buchlesung mit Angie) Seite 6	
16.00 – 17.30 Uhr	28.08.2024	Offenes Digital-Cafe (Digitalisierung im Gesundheitswesen, Nutzung der Apps Doctolib und Jameda) Seite 4	
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	1./15/29.8.	Mach mit, bleib fit! Gemeinsamer Morgenspaziergang im Stadtteil, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18
Freitag	09.30 – 11.30 Uhr	Jeden Fr. (nicht 30.8.)	Austausch zum Wochenende! Offene Gesprächsrunde über aktuelle Themen: <i>Was bewegt Sie?</i>
	09.30 – 11.30 Uhr	Jeden Fr. (nicht 30.8.)	Smartphone – Sprechstunde für Frühaufsteher 😊
	09.00 – 11.00 Uhr	30.08.2024	EhrenamtsCafe für unsere ehrenamtl. MitarbeiterInnen
	11.00 – 12.00 Uhr	30.08.2024	Inforunde Wohnen im Alter (Fr. Kapinos, WOGETRA)

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



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: 08.07.2024



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.

➤ Generationenprojekt Frankreich-Deutschland im Cafe Miteinander

In unserem Nachbarland Frankreich gibt es die „Association Zellidja“, einen Verein, der es jungen Menschen ermöglicht, mit finanzieller Unterstützung für eine Zeit ins Ausland zu gehen und die Menschen kennenzulernen. Wir haben in diesem Rahmen eine junge Logopädie-Studentin aus Frankreich zu Gast, die mit Ihnen ins Gespräch kommen und einige Gespräche eventuell auch aufzeichnen möchte. So ist es hinterher einfacher, korrekt zu übersetzen.

Sie interessiert sich für Ihre Gedanken über unsere heutigen Gesellschaften, über Ängste, Freuden, über wichtige Lebensstationen und die Frage, wie jung und alt zusammenkommen und ihre Plätze in den Gesellschaften finden und festigen können.

Kommen Sie vorbei und bei einem (Eis-)Kaffee miteinander ins Gespräch! Wir freuen uns auf Sie!

Wann: Mittwoch, den 07.08.2024, von 14.00 – 16.00 Uhr.

Info: 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

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 08.07.2024

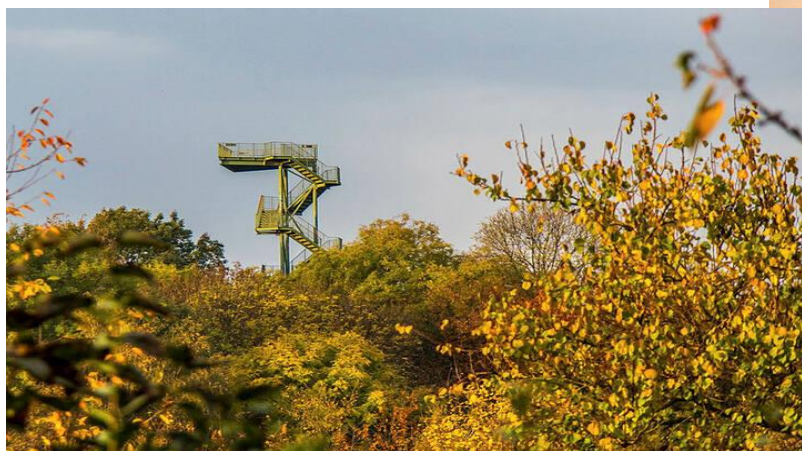


Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Wanderung durch das Rosental

Das Rosental ist eine der beliebtesten historischen Parkanlagen in Leipzig. August der Starke, der ab 1694 in Sachsen regierte, wollte sich an dieser Stelle ein Lustschloss errichten lassen, was jedoch von Leipzigs Stadtvätern verhindert wurde. Von der Großen Wiese aus sind heute noch Sichtschneisen zu sehen, die für das Schloss angelegt wurden. Wir laufen am „Zooschaufenster“ entlang und folgen der Parthe Richtung Rosenthalhügel und Aussichtsturm. Der Rosentalturm steht auf dem Rosenthalhügel, im Volksmund auch Scherbelberg genannt, weil er aus Scherben und anderem Hausmüll im 19. Jahrhundert aufgeschüttet wurde. Der Rosentalturm stammt von 1975 und ist eine Stahlkonstruktion, die bei einem frischen Wind dezent mitschwingt, weshalb man ihn auch als Wackelturm kennt. Von hier reicht die Aussicht zum Flughafen Leipzig und über die nördlichen Stadtteile Leipzigs bis hin zur City-Skyline mit Thomaskirche, Nikolaikirche und dem „Uniriesen“, zum Leipziger Fußballstadion und zum Völkerschlachtdenkmal. Nun erreichen wir bald den Rosentalteich und spazieren in einer großen Runde, immer entlang des Elstermühlgrabens, wieder zurück zur Hundewiese und zum Ausgangspunkt.

Durch kleine Entdeckungen und Abstecher von der Route beträgt die Wegstrecke etwa 6 - 6,5 Km.



Bilder: <https://www.tag24.de/leipzig/lokales/stadt-sperrt-leipziger-wackelturm-das-ist-der-grund-2978192>
<https://x.com/LeipzigTourist/status/1269705917874032651>

- **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 07.08.2024, von 09.00 – 12.00 Uhr.

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

Treffpunkt: 9.00 Uhr vor dem Haupteingang Leipziger Zoo, Tram Linie 12 ab Gördeleerring
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

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 08.07.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Zwei Digital-Cafe`s mit den Themen des Monats August: Smart Home / Digitalisierung im Gesundheitswesen, Ärzte finden und Termine buchen mit Doctolib und Jameda

14. August 2024: Smart Home

„Smart Home“ ist ein Begriff, der immer mehr an Bedeutung gewinnt. Damit wird die Vernetzung der Hauselektronik und die „intelligente“ Steuerung der Geräte bezeichnet. Mithilfe von Schaltern, Touchscreens oder Apps können etwa der Fernseher, die Heizung oder die Beleuchtung gesteuert werden. Die Entwicklung intelligenter Hilfesysteme steht noch am Anfang, es existieren aber bereits sehr hilfreiche Lösungen für den Alltag – zu denken ist hierbei zum Beispiel an Saugroboter, die ihre Aufgaben selbstständig erledigen und – bei einigen Modellen – sogar allein zur Lade- und Entleerungsstation fahren. Wir verschaffen uns anhand von Filmbeispielen einen Überblick über den aktuellen Stand und tauschen uns über die Möglichkeiten und Anforderungen aus.

28. August 2024: Digitalisierung im Gesundheitswesen / Apps: Doctolib und Jameda

Unsere Gesundheitsversorgung ist im Wandel, digitale Lösungen halten immer mehr Einzug. Digitale Hilfsmittel erleichtern sowohl den ÄrztInnen als auch den PatientInnen den Alltag. Auf diese Weise können jederzeit wichtige Informationen ausgetauscht werden. Oder die Hilfsmittel unterstützen dabei, gesünder und aktiver zu leben. Mit Sicherheit haben Sie schon einmal ein E-Rezept in der Apotheke eingelöst oder einen Arzttermin über eine App gebucht. Vielleicht nutzen Sie auch eine Fitness-Uhr, benutzen eine Gesundheits-App zur Ernährung, Bewegung oder für die Kommunikation mit ihrer Krankenkasse...Wir beleuchten zusammen das Thema „Elektronische Patientenakte“ und beschäftigen uns mit der Nutzung von Apps für die Suche nach ÄrztInnen sowie zur komfortablen Buchung von Terminen. Im Austausch werden wir Vorteile und Nachteile erörtern und verstehen, dass neue Technologien für jeden von Vorteil sein können...



Bilder: <https://meinwohnmagazin.com/welche-smart-home-technologie-eignet-sich-am-besten-fuer-aeltere-menschen/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/elektronische-rezepte-wichtige-fragen-und-antworten-zu-erezepten-64285>

Wann: jeweils am Mittwoch, den 14.08. und 28.08.2024, von 16.00 – 17.30 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

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 08.07.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Mahlzeit! Vitaminreiche und leichte Sommerkost im Seniorenbüro

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen. Bitte anmelden bis 14.08.2024!

Gemeinsam Essen schafft Lebensfreude! Gerade im Sommer müssen es keine Gerichte sein, die stundenlang zubereitet werden müssen...Gesunde Vitamine und Mineralstoffe lassen sich schnell leicht und lecker kombinieren. Als heutiges kleines Mittagsangebot servieren wir eine selbst zubereitete, kalte Tomatensuppe mit angeschmorten Zwiebeln und Schinkenwürfelchen. Dazu als Garnitur frischen Basilikum und Baguette. Ein leichtes Rezept zum Nachmachen, bereits von uns getestet und als lecker bewertet... 😊



Bilder: <https://kochenausliebe.com/schnelle-tomatensuppe-aus-frischen-tomaten/>
<https://pro-mendig.de/category/senioren/>

Bitte melden Sie sich dazu ab sofort und bis spätestens zum 14.08.2024 durch die Zahlung des Unkostenbeitrages von 5,00 EUR bei uns im Seniorenbüro West an. Wir freuen uns auf Sie!

Wann: Mittwoch , den 21.08.2024, 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:

WOG-TRA

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: 08.07.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Vortrag zur Rentenbesteuerung im Cafe Miteinander

Die Rentenbesteuerung ist ein wichtiges Thema, das Sie als Rentnerin oder Rentner verstehen sollten. Eine genaue Kenntnis darüber kann Ihnen helfen, Ihre finanzielle Situation besser zu verwalten und potenzielle Steuervorteile zu nutzen. Entgegen weit verbreiteter Meinung sind Renten grundsätzlich einkommenssteuer- beziehungsweise lohnsteuerpflichtig. 2005 war der Startschuss für die sogenannte „nachgelagerte Besteuerung“. Das bedeutet: Alles das, was Sie für die Altersvorsorge aufwenden, wird zunehmend steuerfrei. Dafür werden aber später Ihre Renteneinkünfte besteuert. Das erfolgt Zug um Zug in einer langen Übergangszeit von 35 Jahren.

Frau Mannitz vom Mobilien Lohnsteuerhilfeverein Leipzig e.V. stellt Ihnen in ihrem Vortrag die wichtigsten Fakten zur Rentenbesteuerung vor und beantwortet gern Ihre Fragen. Bitte haben Sie Verständnis, dass aus Datenschutzgründen bei dieser Veranstaltung keine detaillierten und persönlichen Beratungen stattfinden.

Wann: Dienstag, den 20.08.2024, 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.



(Bild: <https://www.merkur.de/wirtschaft/noch-steuerfrei-rentenerhoehung-2024-ist-ihre-rente-jetzt-zr-92982292.html>)

➤ Kultur und Büchertreff: A. Pamuk stellt Buch „Im Reich der Trolle“ vor

Wir laden Sie herzlich nach Island - ins sagenumwobene Land des Eises, Feuers und des Windes ein. Kommen sie mit zu den eisigen Gletschern, mächtigen Wasserfällen und den Feuer spuckenden Vulkanen. Anhand einer selbst verfassten Geschichte erleben Sie das Abenteuer einer Gruppe von Freunden mit und können sich anhand der gezeigten Bilder in die Landschaften und das Erlebte hineinversetzen... (Bild: <https://www.singlereisen.de/reise/island-abenteuer-wander-u-zeltreise-am-polarkreis.html>)

Wann: Mittwoch, den 28.08.2024, von 13.00 – 15.00 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:

WOG-TRA