

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: 19.12.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

Veranstaltungen Januar 2025 (Rot = Bitte anmelden)

Montag	10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr	jeden Mo jeden Mo	Offener Englisch-Stammtisch für alle Sprachbegeisterten Offener Freizeittreff – gemeinsam Zeit verbringen
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 – 15.30 Uhr	07./21.01.25 07./21.01.25 14.01.2025 14.01.2025 28.01.2025 28.01.2025	Gedächtnistraining: Lustige Übungen mit Fr. Lüttke Offener Fototreff für alle Fotofreunde Offene Computer - Hilfe für Digitale 55+ Schlaues Köpfchen? Quiz/Wissen/Rätsel zum Kaffee Reparatur – Cafe` Offener Austausch zum Kaffee
Mittwoch	10.00 – 12.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 15.30 – 17.30 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 11.00 – 14.30 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr	08.01.2025 22./29.1.25 08.01.2025 08.01.2025 15.01.2025 15.01.2025 22.01.2025 22.01.2025 29.01.2025 29.01.2025	Selbsthilfegruppe/Offener Austausch für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige Seiten 3/4 Mach mit, bleib fit! Gemeinsamer Morgenspaziergang im Stadtteil, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18 ADAC Verkehrsteilnehmerschulung für alle 55+ Spät-Brunch zum Jahresanfang (UKB 4.00 €). Bitte anmelden bis 06.01.2025! Bürgerblick - Mitreden, Verstehen, Beteiligen, Lernen. Forum zu allen Themen rund um Politik, Demokratie, Geschichte usw. Thema: Unsere Demokratie in der Krise? Was ist Demokratie, wofür brauchen wir sie? Smartphone – Sprechstunde für Spätaufsteher 😊 Offene Singe-Runde mit Hr. Drya (Gitarre) Offenes Digital-Cafe: Datensicherheit im Internet, Email, Cookies, Ordner- und Bilderverwaltung auf dem Smartphone Gesunde Ernährung zum Mitmachen. Unser „legendäres“ Karli-Festival: Karlsbader Schnitten & Salat (UKB 5.00 €) Bitte anmelden bis 22.01.2025! Smartphone - Sprechstunde
Donnerstag	10.00 – 11.30 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr	jeden Do jeden Do	Offene Sitzgymnastik-Gruppe selbstorganisiert Offener Spiele-Nachmittag zum Kaffee
Freitag	09.30 – 11.30 Uhr 09.30 – 11.30 Uhr 11.00 – 12.00 Uhr	jeden Fr jeden Fr 31.01.2025	Austausch zum Wochenende. Offene Gesprächsrunde über aktuelle Themen: <i>Was bewegt Sie?</i> Smartphone – Sprechstunde für Frühaufsteher 😊 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: 19.12.2024



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!

➤ „Spätbrunch“ zum Jahresanfang 2025

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam in einer gemütlichen Runde und dem verspäteten traditionellen Silvester-Essen (Kartoffelsalat und Wiener Würstchen) ins neue Jahr starten.

UKB 4.00 € / Bitte bis 06.01.2025 anmelden!

Wann: Mittwoch, den 08.01.2025, von 15.30 – 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: 19.12.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Offener Austausch zum Thema Pflege / Pflegeselbsthilfe-Gruppe

Austausch zum Thema Pflege für pflegende Angehörige, Pflegebedürftige und Interessierte

Pflegebedürftig – was nun? Diese Frage stellt sich Angehörigen und pflegebedürftigen Personen selbst. Oft stellt sich ein Gefühl des Allein-Gelassen-Werdens ein. Wir möchten Ihnen mit diesem Angebot helfen und Ihnen den Kontakt und Austausch mit anderen von Pflegebedürftigkeit Betroffenen ermöglichen.

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 zum Austausch!

Die neue Selbsthilfegruppe trifft sich immer am zweiten Mittwoch im Monat von 10 – 12 Uhr.

Wann: Mittwoch, den 08.01.2025, von 10.00-12.00 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: 19.12.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.



OFFENER AUSTAUSCH ZUM THEMA PFLEGE

am:
08.01.2025
12.02.2025
12.03.2025

Sie sorgen für jemanden und suchen Raum und Zeit für sich, um sich mit Gleichgesinnten 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 zeitnah damit in Bezug auf Ihre Angehörigen, Nachbarinnen, Freunde oder sich selbst auseinandersetzen?

SIE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

jeden 2. Mittwoch im Monat | 10 Uhr

Seniorenbüro West | Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig

INFOS UND ANMELDUNG

AWO Seniorenbüro West mit Begegnungsstätte
■ beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de
☎ 0341 94683 439



Entwurf: Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe beim Pflegenetzwerk Leipzig



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 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 19.12.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ NEU Bürgerblick - Mitreden, Verstehen, Beteiligen, Lernen.

Forum zu allen Themen rund um Politik, Demokratie, Geschichte...usw.. ; Politik für Seniorinnen und Senioren

Heutiges Thema: Unsere Demokratie in der Krise? Was ist Demokratie, wofür brauchen wir sie?

Referat und Austausch (Herr Hagemann).

In dieser regelmäßigen Veranstaltung wird ein übersichtlicher Einstieg in grundlegende politische Themen sowie ein Blick auf das aktuelle politische Zeitgeschehen gegeben. Gemeinsam beleuchten wir Fragen über Demokratie, das politische System, gesellschaftliche Herausforderungen und politische Entscheidungsprozesse von der kommunalen Ebene bis zu Europäischen Union.

Die Veranstaltung ist eine Mischung aus einführendem Vortrag und lebhaften Diskussionsrunden, bei denen jede Meinung gefragt und Beteiligung gewünscht ist.

Hier können Sie Ihr Wissen erweitern, neue Perspektiven gewinnen und aktiv mit anderen diskutieren – in einem respektvollen und offenen Rahmen. Ideal für alle, die sich für Politik und Gesellschaft interessieren. Es wird kein Vorwissen benötigt.

Wann: Mittwoch, den 15.01.2025, 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

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: 19.12.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Digital-Cafe, Themen des Monats Januar:

1. Datensicherheit im Internet

2. Datenverwaltung auf dem Smartphone / Ordner / Bilder übertragen

Wir haben unsere beliebte Digital-Cafe-Reihe angepasst und führen ab 2025 in jedem Monat zwei Veranstaltungen durch, immer am ersten und am vierten Mittwoch des Monats, jeweils von 16.00 – 17.30 Uhr.

Die erste Veranstaltung ist als offenes Format gedacht, für Ihre Fragen und besonderen Themen. Diese greifen wir dann in der zweiten Veranstaltung auf und bearbeiten gemeinsam das gewünschte Thema.

Heute behandeln wir das wichtige Thema Datensicherheit im Internet, überprüfen unsere E-Mail-Adressen, lernen Interessantes zur Cybersicherheit und lernen den Umgang mit „Cookies“.

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit der Ordnerstruktur auf dem Smartphone, können Ordner anlegen, verschieben und umbenennen, ebenso die darin enthaltenen Dateien. Ein weiteres Thema wird die Übertragung und Sicherung von Bildern auf den PC oder z.B. externe Festplatten sein.

Wann: Mittwoch, den 22.01.2025 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.

➤ Themen-Nachmittag: Gesunde Ernährung zum Mitmachen.

Gemeinsam zubereiten und gesund + lecker essen! (Karlsbader Schnitten + Salat)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. UKB 5,00 €; bei Anmeldung zu bezahlen.

Bitte anmelden bis 22.01.2025!

Gemeinsam Essen schafft Lebensfreude! Wir gehen mit unserem „legendären Karli-Festival“ in eine neue Runde. **Diesmal bereiten wir die Toasts zusammen vor und machen uns einen gesunden und frischen gemischten Salat dazu.** So ergibt sich eine gute Kombination aus Kohlenhydraten, gesunden Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Es wäre schön, wenn Sie sich von zuhause Ihr Lieblingswerkzeug zur Gemüsebearbeitung mitbringen 😊!

Wann: Mittwoch, den 29.01.2025, von 11.00 – 14.30 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: 19.12.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Wander- und Ausflugsgruppe „Flotte Sohlen“

Vielen Dank an die TeilnehmerInnen unserer „Jahressitzung“ im Dezember 2024 für den regen Austausch und die vielen schönen Ideen! Natürlich sind auch im Jahr 2025 „neue“ Wander- und Unternehmungslustige TeilnehmerInnen herzlich willkommen 😊!

Unsere Ausflüge und Wanderungen finden je nach Planung als Halbtages- (HT) oder Ganztages-(GT) veranstaltungen immer am ersten Mittwoch des Monats zu folgenden Terminen statt:

05.02.2025:	Fockeberg und Südvorstadt	HT
05.03.2025:	Vom Auensee zum Schlosspark Lützschena	HT
02.04.2025:	Parkstadt Dösen und Umgebung	HT
07.05.2025:	Halle/Saale	GT
04.06.2025:	Völkerschlachtdenkmal und Umgebung	HT
02.07.2025:	Merseburg	GT
06.08.2025:	Kulturhauptstadt 2025: Chemnitz	GT
03.09.2025:	Stadtpark Taucha, Bergkirche Panitzsch	HT
01.10.2025:	Naumburg und Weinberge	GT
05.11.2025:	Jahrestreff im Seniorenbüro West	
03.12.2025:	Weihnachtliches Grimma und Umgebung	GT

Anfallende Fahrtkosten sind individuell zu tragen.



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig
Sozialamt

Gefördert von:

WOG-TRA