

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: 22.08.2025



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

Veranstaltungen Oktober 2025 (A = Bitte anmelden)

Montag	10.00 – 12.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr	jeden Mo jeden Mo jeden Mo	Offener Englisch- Stammtisch für Sprachbegeisterte Begegnungszeit AKTIV mit Boule - Spiel im Grünen Offener Freizeittreff – gemeinsam Zeit verbringen
Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 15.30 Uhr	07./21.10.25 07.10.2025	Gedächtnistraining: Lustige Übungen mit Fr. Lütcke Info- und Gesprächsrunde zum KI-Projekt: Was ist KI? Wie kann KI im Alltag älterer Menschen unterstützen?
A	10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 14.00 – 15.30 Uhr	14.10.2025 14.10.2025 21.10.2025	Computer- Hilfe Schlaues Köpfchen? Quiz/Wissen/Rätsel zum Kaffee Offene Singe-Runde mit Hr. Drya (Gitarre)
A	10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr	28.10.2025 28.10.2025	Reparatur – Cafe` Reisebilder zum Kaffee: Kleine Bilderreise durch (S.4) die Ost-Slowakei mit Anekdoten aus dem Buch: 111 Gründe, die Slowakei zu lieben (J.Kaufhold)
Mittwoch	08.00 – Ende offen 10.00 – 12.00 Uhr	01.10.2025 8./15./29.10.	Tagesausflug „Flotte Sohlen“: Merseburg (S.3) Mach mit, bleib fit! Gemeinsamer Morgenspaziergang im Stadtteil, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18
A	10.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr	08.10.2025 08.10.2025	Selbsthilfegruppe/Offener Austausch für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige (S.5) Offenes Digital-Cafe: Praxis-Runde zum KI-Projekt. Wir lernen KI-basierte Geräte und Anwendungen kennen und üben den Umgang damit.
A	16.00 – 17.30 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr	15.10.2025 15.10.2025	Smartphone – Sprechstunde für Spätaufsteher INFO-Nachmittag zum Kaffee: Hilfe im Haushalt durch Entlastungsleistungen nach § 45 SGB XI ab Pflegegrad 1, z.B. Haushaltshilfe / Fensterreinigung, Gartenpflege / Einkauf / Alltagsbegleitung / Betreuung (HMS-Gruppe Halle/S., Fr. Rössler/Fr. Krökel)
	11.00 – 14.30 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr	29.10.2025 29.10.2025	Gemeinsam Kochen - gemeinsam Speisen. (S.4) (UKB € 5,00; bitte anmelden bis 22.10.2025!) Digital-Cafe: Offene Runde - Wir beantworten Ihre Fragen und lösen gemeinsam Ihre Probleme an Smartphone und Tablet.
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	10./17/24.10.	Austausch zum Wochenende! Offene Gesprächs- runde über aktuelle Themen: Was bewegt Sie?
A	09.30 – 11.30 Uhr	10./17/24.10	Smartphone-Sprechstunde für Frühaufsteher ☺



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig
Sozialamt

WOG=TRA

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: 22.08.2025



Das Seniorenbüro West wird durch das Sozialamt der 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!

INFO:

Tag der Senioren Leipzig am 22.10.2025, 9.30 – 15.30 Uhr, Neues Rathaus:

Unter dem Motto „**Mein Smartphone lob ich mir, ... Es ist klein und bildet seine Leute**“ bietet die Stadt Leipzig Einblicke in die digitale Welt. Dabei werden vielfältige Aspekte der Digitalisierung für Ältere beleuchtet und Möglichkeiten zum Informieren, Ausprobieren und Mitmachen geboten.

<https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/seniorinnen-und-senioren/tag-der-seniorinnen-und-senioren>



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: 22.08.2025



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

➤ Wander- und Ausflugsgruppe „Flotte Sohlen“

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: (Anfallende Fahrtkosten sind jeweils individuell zu tragen).

01.10.2025:	Merseburg	GT
05.11.2025:	Jahrestreff im Seniorenbüro West	
03.12.2025:	Weihnachtliches Grimma und Umgebung	GT

Oktober `25: Ausflug in die Domstadt Merseburg

Die Dom- und Hochschulstadt Merseburg befindet sich im Süden Sachsen-Anhalts und ist eine der ältesten Städte Mitteldeutschlands. Die Stadt an der Saale ist vor allem für ihr kulturhistorisches Erbe bekannt. Wir entdecken zusammen „auf eigene Faust“, beginnen unsere Tour am Merseburger Schloss mit dem „Merseburger Raben“ und spazieren durch den wunderbar angelegten Schlossgarten. Weiter zum imposantesten Bauwerk Merseburgs, dem Merseburger Dom St. Johannes und St. Laurentius, einer der herausragenden Sehenswürdigkeiten Mitteldeutschlands. Wir besuchen einen Aussichtspunkt mit wunderbarem Blick auf Saale und Schloss und gehen anschließend auf einen Rundgang durch die Altstadt mit dem schönen Markt und dem alten Rathaus. Hier ist Zeit für einen Kaffee, verschiedene Ausstellungen und Galerien sind sehenswert.



Bilder: <https://www.artheroes.de/de/bild/Der-Fluss-Saale-und-das-Schloss-in-Merseburg-Deutschland/990996>
<https://www.mdv.de/magazin/mit-dem-stadtbus-unterwegs-in-merseburg/>

- **Bei Regen findet der Ausflug nicht statt!**
- Schwierigkeit: Wir werden insgesamt etwa 5-7 Kilometer laufen, auch kurze Treppenaufstiege.
- Dieser Ausflug ist nicht Rollator-geeignet.
- Bitte denken Sie an feste und sichere Schuhe, witterungsgerechte Kleidung, eine kleine Flasche Wasser und Proviant, Ihr Handy oder Kamera zum Fotografieren und viel gute Laune ☺.

Wann: Mittwoch, den 01.10.2025, von 08.00 – Ende offen

Treffpunkt: Angerbrücke 7.45 Uhr, Bus 131 Richtung Merseburg Abfahrtszeit 8.11 Uhr

Info: 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: 22.08.2025



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

➤ Reisebilder zum Kaffee: Kleine Bilderreise durch die Ost - Slowakei



Bilder: <https://www.marcopolo.de/reisefuehrer/pressburg-bratislava-360593>
https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge_der_Slowakei#/media/Datei:Flag_of_Slovakia.svg

Im Herzen von Europa befindet sich eine grüne Oase, die nur selten in Urlaubsplänen auftaucht und damit frei von Massentourismus ist: **die Slowakei**. Das Land hat etwa fünfeinhalb Millionen Einheimische und liegt zwischen Österreich, Tschechien, Polen, der Ukraine und Ungarn. Die Hauptstadt Bratislava ist ein ideales Ziel für eine Städtereise, zwei Drittel des Landes bestehen aus beeindruckenden Gebirgsketten und endlos scheinenden Wäldern. Wir machen eine Bilderreise durch den Osten und den Norden des Landes, besuchen natürlich Bratislava, aber auch andere historische Städte und Dörfer. Auch die Gebirgszüge Hohe Tatra und Mala Fatra liegen auf unserer Route. Garniert wird das Ganze durch kleine Geschichten aus dem Buch „111 Gründe, die Slowakei zu lieben“ von J. Kaufhold.

Wann: Dienstag, den 28.10.2025, 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.



➤ Gesunde Ernährung zum Mitmachen. **Gemeinsam zubereiten und gesund essen! (Altdeutscher Kohlrübeneintopf)**

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen. UKB 5,00 €; bei Anmeldung zu bezahlen.
Bitte anmelden bis 22.10.2025!**

Gemeinsam Essen schafft Lebensfreude! Wir gehen mit unserem „Mitmach-Kochen“ in eine neue Runde. **Diesmal werden Kartoffeln, Kohlrüben und Suppengemüse geschält und geschnippelt.** So ergibt sich eine gesunde Kombination aus Kohlenhydraten, gesunden Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Es wäre schön, wenn Sie sich von zuhause Ihr Lieblingswerkzeug zur Gemüsebearbeitung mitbringen 😊!

Wann: Mittwoch, den 29.10.2025, 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

WOG-TRA

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: 22.08.2025



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



OFFENER AUSTAUSCH ZUM THEMA PFLEGE

am:

08.10.2025

12.11.2025

10.12.2025

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



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig
Sozialamt

Gefördert von:

WOGETRA