

# 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: 04.12.2025



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

## Veranstaltungen Januar 2026 (A = Bitte anmelden)

<b>Montag</b>	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 <b>AKTIV mit Boule</b> – Spiel im Grünen Offener Freizeittreff – gemeinsam Zeit verbringen
<b>Dienstag</b>	10.00 – 12.00 Uhr <b>A</b> 10.00 – 12.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr (siehe S.5) 13.00 – 15.00 Uhr	06./20.01.26 13.01.2026 27.01.2026 jeden Di	* <b>Gedächtnistraining:</b> Lustige Übungen mit Frau Lüdtker * <b>Offene Computer - Hilfe für Digitale 55+</b> <b>Gemeinsam Singen</b> mit Hr. Drya (Gitarre) <b>Cafe Miteinander Digital. Treff, Austausch und Hilfe:</b> Wir besprechen gemeinsam Ihre Fragen zu Smartphone, Tablet, Laptop und Co. und üben direkt an unseren Geräten – Schritt für Schritt. Bringen Sie Ihre Geräte und Kabel mit !
<b>Mittwoch</b>	10.00 – 13.00 Uhr <b>A</b> 14.00 – 16.00 Uhr  10.00 – 12.00 Uhr <b>A</b> (siehe S.6) 10.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr <b>A</b> (siehe S.2) 11.00 – 14.00 Uhr <b>A</b> 16.00 – 18.00 Uhr	07.01.2026 07.01.2026  14./21.01.26 14.01.2026 14.01.2026 21.01.2026 28.01.2026 jeden Mi	<b>Ausflug „Flotte Sohlen“:</b> Runde am Kulkwitzer See (S.3) <b>Cafe Miteinander: Neujahrs-Vesper!</b> Wir lassen den Mett-Igel raus (frische Brötchen mit Jägermett und Zwiebel) und stoßen gemeinsam mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an. <b>(UKB 5.00 € / Bitte anmelden bis 30.12.2025 !)</b> <b>Mach mit, bleib fit!</b> Gemeinsamer Morgenspaziergang im Stadtteil, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18 <b>Selbsthilfegruppe/Offener Austausch für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige</b> <b>ADAC Verkehrsteilnehmerschulung</b> für alle 55+ Schlaues Köpfchen! Gemeinsam Spaß bei Quiz und Rätsel <b>Gemeinsam Kochen - gemeinsam Speisen.</b> <b>(UKB € 5,00 / Bitte anmelden bis 21.01.2026 !)</b> * <b>Smartphone – Sprechstunde für Spätaufsteher</b>
<b>Donnerstag</b>	10.00 – 11.30 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr	jeden Do jeden Do	<b>Offene Sitzgymnastik-Gruppe</b> selbstorganisiert <b>Offener Spiele-Nachmittag</b> zum Kaffee
<b>Freitag</b>	09.30 – 11.30 Uhr <b>A</b> 09.30 – 11.30 Uhr <b>A</b> 11.00 – 12.00 Uhr	9/16/23/30.1. 9/16/23/30.1. 30.01.2026	<b>Austausch zum Wochenende!</b> Offene Gesprächsrunde über aktuelle Themen: <b>Was bewegt Sie?</b> * <b>Smartphone-Sprechstunde für Frühaufsteher</b> <b>Inforunde Wohnen im Alter( Fr. Kapinos, WOGETRA)</b>

\* **Veranstaltung:** (Spendenempfehlung 1,50 €)



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: 04.12.2025



*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!

## ➤ Gemeinsam Kochen–gemeinsam Speisen. Gesunde Ernährung zum Mitmachen. (Salzkartoffeln, Sauerkraut und Grützwurst)

Gemeinsam Essen schafft Lebensfreude! Wir gehen mit unserem „Mitmach-Kochen“ in eine neue Runde. **Diesmal werden Kartoffeln geschält und geschnippelt, Sauerkraut und Grützwurst vorbereitet.** 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 28.01.2026, von 11.00 – 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](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: 04.12.2025



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

### ➤ Wander- und Ausflugsgruppe „Flotte Sohlen“

Unsere Ausflüge und Wanderungen finden 2026 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).

07.01.2026:	Kulkwitzer See	HT
04.02.2026:	Knauthain/Schloss	HT
04.03.2026:	Vom Auensee zum Schlosspark Lützschena	HT
01.04.2025:	Osterbrunnen Großpösna	HT
06.05.2025:	Bad Dürrenberg	GT
03.06.2025:	Markkleeberger See	HT
02.09.2025:	Lützen	GT
07.10.2026:	Halle / Saale	GT
04.11.2026:	Jahrestreff im Seniorenbüro West	
02.12.2026:	Weihnachtliches Chemnitz ( Weihnachtsmarkt)	GT

### Winterwanderung auf „Flotten Sohlen“...

Der Wintermonat Januar: die frische und klare Luft zwickt an der Nase und belebt den Kopf. Die Natur schläft und alles ist ruhig...Besonders bei Sonne ist dies eine sehr schöne Zeit des Jahres, die dazu einlädt, sich gemeinsam aktiv in der Natur zu bewegen. Von Lausen aus gehen wir zum Kulkwitzer See und wandern entlang des Ufers, teilweise auf befestigten Wegen, teilweise auf „Trampelpfaden“. Hier und da können wir einen Abstecher zum Wasser machen, die winterliche Stimmung genießen und zahlreiche Wasservögel beobachten. Am westlichen Ufer wandern wir durch eine Landschaft mit Wald und Wieseflächen, auf denen urige alte Bäume stehen. Wir gehen entlang des Markkranstädter Bades und des nördlichen Ufers, bis wir am Schiff und der Wasserski-Anlage wieder auf die „Zivilisation“ treffen. Noch ein kleines Stück entlang der Lützner Straße und wir erreichen die Straßenbahnlinie 15, die uns zurück nach Grünau bringt.



Bilder: <https://planetoutdoor.de/ausruestung/winterausruestung/winterwanderschuhe-test>  
<https://www.fotografie-gertklaus.de/2012/02/schwaene-im-winter/>



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: 04.12.2025



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



Quelle: Google Maps (2023)

- Die Wegstrecke beträgt ca. 8 Kilometer. Bei Regen findet die Wanderung nicht statt!
- Diese Wanderung ist nicht Rollator-geeignet.
- Bitte denken Sie an feste und sichere Schuhe, witterungsgerechte warme Kleidung, eine kleine Flasche Wasser, Ihr Handy oder Kamera zum Fotografieren und viel gute Laune ☺.

**Wann:**

**Mittwoch, den 07.01.2023, von 10.00 – 13.00 Uhr.**

**Treffpunkt:**

**10:00 Uhr Endhaltestelle Tram Linie 1 (Lausen, Wendeschleife)**

**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](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: 04.12.2025



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.



## Niemals zu alt für Smartphone & Co.! Unsere Digital-Plattformen im Seniorenbüro West als Ihre Begleiter in der Digitalen Welt



**Ab 2026 erweitern wir unser Angebot für Sie!** Ergänzend zum bestehenden Kursangebot (siehe unten, kostenpflichtig) gibt es ein **wöchentliches DIGITAL-Cafe** (kostenlos) und erweiterte Smartphone-Sprechstunden. Im DIGITAL-Cafe möchten wir mit Ihnen zusammen Ihre Fragen besprechen und den sicheren Umgang mit Ihren Geräten üben und trainieren. Hier ist dann auch Zeit für von Ihnen gewünschte spezielle Themenrunden. Eine Voranmeldung ist nicht nötig – das Format ist offen für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. **Zusätzlich bieten wir jeden Mittwoch und Freitag Smartphone-Sprechstunden mit vorheriger Terminabsprache an.** Dabei besprechen wir innerhalb von 60 Minuten in einer Einzelberatung nur mit Ihnen persönlich Ihre Fragen zum Smartphone/Tablet.

**Dienstag:** Computerhilfe, 2. Dienstag/Monat jeweils von 10–12 Uhr (mit Termin)  
Cafe Miteinander DIGITAL jeweils von 13- 15 Uhr

**Mittwoch:** Smartphone Sprechstunde jeweils von 16-18 Uhr (mit Termin)

**Freitag:** Smartphone Sprechstunde jeweils von 09.30-11.30 Uhr (mit Termin)



PC- Kurse von Grundlagen und Einsteigern bis zu Fortgeschritten.

In angenehmer Umgebung, vor allem aber in kleinen Gruppen & sehr individuell zu versch. Themen

(Sie können ihr eigenes Gerät mitbringen, wahlweise auch ein Leihgerät zum Kurs erhalten.)



Alles über den Umgang und die Handhabung mit ihrem Gerät

In diesen Kursen werden alle Fragen rund um die Benutzung und Vorgehensweise langsam und schrittweise erläutert.

(Für diese Kurse sind keinerlei Grundkenntnisse nötig.)

Alle Kurse finden 1x pro Woche in kleinen Gruppen maximal 90 min statt



Begegnungsstätte

Stuttgarter Allee 18

0341- 94 68 34 39

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

Mo, Di, Do 09:30-16:00

Mittwoch 10:00-18:00

Freitag 09:30-12:00

Ansprechpartner:

Marco Pazzi



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: 04.12.2025



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.



## OFFENER AUSTAUSCH ZUM THEMA PFLEGE

am:  
14.01.2026  
11.02.2026  
11.03.2026

**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](mailto:beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de)  
☎ 0341 94683 439



Kontaktstelle  
Pflegeselbsthilfe  
Leipzig



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Leipzig-Stadt e.V.



Stadt Leipzig  
Sozialamt

Gefördert von:

WOG-TRA