

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: 10.06.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

Veranstaltungen Juli 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 😊 (Handarbeiten, Spiele, Plaudern, Zeitung lesen...)
Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr	02./30.7.24	Begegnungszeit: Cafe Miteinander zum Plaudern
	14.00 – 15.30 Uhr	02.07.2024	Reparatur - Kaffee
	10.00 – 12.00 Uhr	09./23.7.24	Gedächtnistraining mit lustigen Übungen
	13.00 – 15.00 Uhr	09./30.7.24	FotoZirkel – Offener Treff für alle Fotofreunde
	10.00 – 12.00 Uhr	16.07.2024	Begegnungszeit AKTIV mit Boule- Spiel
	13.00 – 15.00 Uhr	16.07.2024	Begegnungszeit: Cafe Miteinander zum Plaudern
	13.00 – 15.00 Uhr	23.07.2024	Heinz Rühmann Nachmittag im Cafe Miteinander S.6
Mittwoch	09.00 – 13.00 Uhr	03.07.2024	Wander-u. Ausflugsgruppe „ Flotte Sohlen “ S.5
	16.00 – 17.30 Uhr	03.07.2024	Offenes Digital-Cafe (eID-Funktion Personalausweis) S.3
	10.00 – 12.00 Uhr	10.07.2024	Offene Computer - Hilfe für Digitale 55+
	13.00 – 15.00 Uhr	10.07.2024	Offene Singe-Runde zur Gitarre mit Hr. Drya
	16.00 – 17.30 Uhr	10./24.07.	Smartphone – Sprechstunde für Spätaufsteher 😊
	10.00 – 12.00 Uhr	17./24.7.24	Smartphone – Sprechstunde für Frühaufsteher 😊
	14.00 – 15.30 Uhr	17.07.2024	Offener Kultur- und BücherTreff: „Da wo der Wind schläft“ (Buchvorstellung mit Angie)
	16.00 – 17.30 Uhr	17.07.2024	Offenes Digital-Cafe (zu aktuellen Fragen von Ihnen) S.4
	14.00 – 15.30 Uhr	24.07.2024	Länderporträt: Reisebericht Kapverdische Inseln S.2
	12.00 – 14.00 Uhr	31.07.2024	Mahlzeit! Vitaminreiche und leichte Sommerkost im Seniorenbüro UKB 5€ (bitte anmelden bis 24.7.) S.4
16.00 – 17.30 Uhr	31.07.2024	Offenes Digital-Cafe (Datenschutz, Passwörter etc.) S.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	04./18.07.	Mach mit, bleib fit! Gemeinsamer Morgenspaziergang im Stadtteil, Treffpunkt: Stuttgarter Allee 18
Freitag	09.30 – 11.30 Uhr	5./12./19.7	Austausch zum Wochenende! Offene Gesprächsrunde über aktuelle Themen: <i>Was bewegt Sie?</i>
	09.30 – 11.30 Uhr	5./12./19.7	Smartphone – Sprechstunde für Frühaufsteher 😊
	09.00 – 11.00 Uhr	26.07.2024	EhrenamtsCafe für unsere ehrenamtl. MitarbeiterInnen
	11.00 – 12.00 Uhr	26.07.2024	Inforunde Wohnen im Alter(Fr. Kapinos, WOGETRA)

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



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: 10.06.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

Unser Beratungs- und Informationsangebot

bitte mit telefonischer Anmeldung unter 0341 – 94683439

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.



➤ Länderporträt: Reisebericht über die Kapverdischen Inseln

Die Kapverden (Cabo Verde) sind eine Inselgruppe, die 400-500 Km vor der Küste vom Senegal im Atlantik liegt. Geprägt von Wasserarmut, gilt das eigenständige Land mit einer eigenen Zeitzone als die Vorzeige-Demokratie Afrikas. Aus der Durchmischung der Kulturen europäischer Siedler und afrikanischer Sklaven bildete sich eine neue kreolische Kultur. Die Menschen sind trotz aller Widrigkeiten sehr aufgeschlossen, lebensfroh und gastfreundlich. Das Motto hier lautet: „No Stress!“. Kommen Sie mit auf eine kurzweilige Reise über 4 fantastische Inseln, zu ihren Menschen, Naturschönheiten und der weltweit bekannten Musik (Cesaria Evora)...



Wann: Mittwoch, den 24.07.2024, 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.

Flagge: <https://www.wagrati.eu/photo/flag-of-cape-verde-13764>, Fotos: 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

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 09:30 – 16:00 Uhr

Mi 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Stand: 10.06.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Drei Digital-Café's mit den Themen des Monats Juli: Personalausweis (eID-Funktion), aktuelle Fragestellungen, Datenschutz, Passwörter etc.

03. Juli 2024: Die eID-Funktion - Behördengänge sicher online erledigen

Punkte abfragen beim Kraftfahrt-Bundesamt? Einblick in Ihr Rentenkonto? Antrag auf ein Führungszeugnis? Diese und viele weitere behördliche Anliegen können Sie inzwischen online erledigen. Die Anmeldung erfolgt sicher mit der sogenannten eID-Funktion Ihres Personalausweises. Mitarbeiter/-innen des Amtes Bürgerservice der Stadt Leipzig zeigen Ihnen in dieser Veranstaltung, wie und wofür Sie die eID-Funktion Ihres Personalausweises nutzen können. **Bitte bringen Sie nach Möglichkeiten Ihr Handy, Ihren Personalausweis und Ihren PIN-Brief (den sie mit Erhalt des Personalausweises erhalten haben) zur Veranstaltung mit.** Es ist aber auch möglich, die PIN des Personalausweises vor Ort neu einzurichten, falls Sie Ihren PIN-Brief nicht mehr finden.



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: 10.06.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

17. Juli 2024: Offene Runde zu Ihren Fragen und Themen für die nächsten Digital-Cafes

In dieser Veranstaltung werden wir in einer offenen Runde Ihre aufgetauchten Fragen besprechen und zusammen die Themen für die nächsten Veranstaltungen festlegen.

31. Juli 2024: Datenschutz, Privatsphäre, sichere Passwörter, Softwareupdates

Heute beschäftigen wir uns auch anhand eines Lehrvideos mit den Themen Datensicherheit, Datenschutz, sicheren Passwörtern, der Bedeutung von Softwareupdates und nicht zuletzt dem kritischen Hinterfragen von E-Mails. Gelerntes und wichtige Einstellungen prüfen wir gemeinsam am eigenen Handy. Bitte bringen Sie dazu Ihr Internetfähiges Smartphone oder Tablet sowie ein Ladekabel mit.

Wann: jeweils am Mittwoch, den 03.07. / 17.07. und 31.07.2024, 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.

➤ Mahlzeit! Vitaminreiche und leichte Sommerkost im Seniorenbüro

Bitte anmelden bis 24.07.2024!

Gemeinsam Essen schafft Lebensfreude! Gerade im Sommer müssen es keine Gerichte sein, die stundenlang zubereitet werden müssen...Gesunde Vitamine, Eiweiß und Ballaststoffe lassen sich schnell leicht und lecker kombinieren. Als heutiges kleines Mittagsangebot steht ein gesunder Maya-Salat (Eisbergsalat, Gurke, Paprika, Zwiebel, Tomate, Mais) mit gebratenen Putenbruststreifen auf der Karte. Ein leichtes Rezept zum Nachmachen, bereits von uns getestet und als lecker bewertet... 😊

Bitte melden Sie sich dazu ab sofort und bis spätestens 24.07.2024 durch die Zahlung des Unkostenbeitrages von 5,00 EUR bei uns im Seniorenbüro West an. Wir freuen uns auf Sie!

Wann: Mittwoch, den 31.07.2024, 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

Bild: <https://mayakitchenette.com/healthy-chicken-and-avocado-salad/>



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

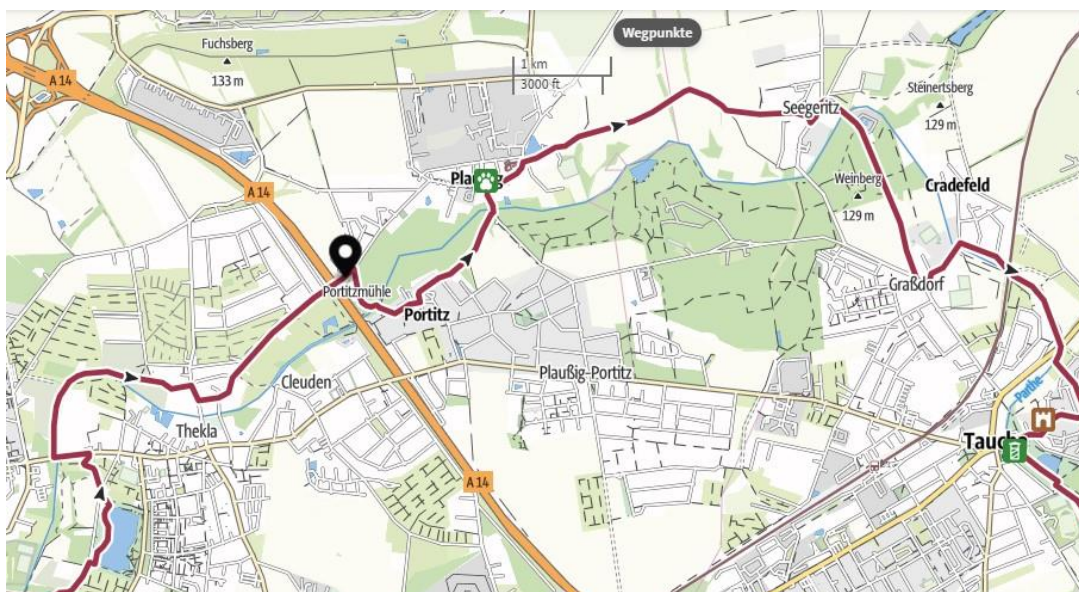
Stand: 10.06.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Wanderung Parthewanderweg Teil II / Von Thekla nach Taucha

Wir beginnen unsere heutige Wanderung am Endpunkt des ersten Teilabschnitts, nördlich vom Baggersee Thekla an der Endstelle der Straßenbahnlinie 9. Von hier aus führt der Weg durch schöne Natur und entlang alter Parthedörfer direkt in die historische Altstadt von Taucha. Hier steigen wir an der Endhaltestelle der Tram Linie 3 ein und können derzeit direkt und ohne Umsteigen in die Innenstadt



Karte: <https://www.outdooractive.com/de/route/wanderung/leipzig/parthe-wanderweg-von-leipzig-nach-beucha/17645590/#dm=1>

bzw. nach Grünau fahren. **Durch kleine Entdeckungen und Abstecher von der Route beträgt die Wegstrecke etwa 8-9 Km.**

Karte: <https://www.outdooractive.com/de/route/wanderung/leipzig/parthe-wanderweg-von-leipzig-nach-beucha/17645590/#dm=1>

- **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 03.07.2024, von 09.00 – 13.00 Uhr.

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

Treffpunkt: 9.00 Uhr Endhaltestelle Tram Linie 9 / Bagger Thekla

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: 10.06.2024



Das Seniorenbüro West wird durch die Stadt Leipzig gefördert.

➤ Heinz Rühmann Nachmittag im Cafe Miteinander

In gemütlicher Runde gehen wir heute auf eine Erinnerungsreise zum Thema Heinz Rühmann. Wer war dieser Mann? Welche seiner Filme und Lieder kennen Sie? Im Cafe Miteinander sehen und hören wir uns Ausschnitte aus seinem Schaffen an.



Bilder: <https://www.notrecinema.com/communaute/stars/stars.php3?staridx=37221>

<https://www.imdb.com/title/tt0054281/mediaviewer/rm4212930048>

<https://www.fotocommunity.de/photo/universum-kaffeetasse-armin-lenz/32853998>

Wann: Dienstag, den 23.07.2024, 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

➤ Kultur und Büchertreff: A. Pamuk stellt eigenes Buch „Dort wo der Wind schläft“ vor

„Wenn einer eine Reise tut...Mit diesem Buch nehme ich Sie mit auf Reisen. Meine Erlebnisse und Erkenntnisse habe ich in kleine fantasievolle Geschichten zu Papier gebracht. Sie bringen Sie an verschiedene Orte, und vielleicht erkennt der Eine oder andere einen Ort...“

Wann: Mittwoch, den 17.07.2024, 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