



Stadt Leipzig

2025
Juli/August

Aktiv Leben

Zeitschrift für Senioren und Menschen mit Behinderung



Beratungsangebote | Veranstaltungshinweise | Informationen

Legende

Bedeutung der Piktogramme und der farblichen Trennung nach Themenschwerpunkten

-  Eingangsbereich für Rollstuhlfahrer voll zugänglich
-  Toilette für Rollstuhlfahrer voll zugänglich
-  Spezielle und persönliche Hilfeleistungen für Menschen mit Behinderung möglich
-  Markierte Behindertenparkplätze sind vorhanden
-  Personenaufzug vorhanden
-  Aufzug für Rollstuhlfahrer voll zugänglich
-  Hilfe für Blinde und Sehbehinderte
-  Hilfe für Hörbehinderte
-  Eingangsbereich für Rollstuhlfahrer eingeschränkt zugänglich
-  Toilette für Rollstuhlfahrer eingeschränkt zugänglich

 **Beratungsangebote**

 **Veranstaltungsangebote**

 **Informationen**

 **Veranstaltungsorte und Vereinsadressen**

Anzeige



TAGESPFLEGE

Unsere drei Tagespflegeeinrichtungen bieten Senioren die Möglichkeit, den Tag in Gesellschaft zu verbringen. Schauen Sie vorbei und nutzen Sie unsere zahlreichen Vorteile!

- Beschäftigung in der Gemeinschaft
- pflegerische Maßnahmen
- Abwechslung · Gemeinschaft · Struktur
- Förderung geistiger und körperlicher Fähigkeiten
- entscheiden Sie flexibel, wann Sie uns besuchen möchten
- Fahrdienst
- Montag bis Freitag 8 bis 16 Uhr

EUTRITZSCH - PAUNSDORF - REUDNITZ



MEHR INFOS? 0341 48493 54
www.sah-leipzig.de/tagespflege

FREIE PLÄTZE!



Impressum

Herausgeber:
Stadt Leipzig, Sozialamt,
Burgplatz 1, 04109 Leipzig
V. i. S. d. P.: Amtsleiterin
Martina Kador-Probst

Für eingesandte Beiträge und
Fotos wird keine Haftung über-
nommen. Sie sind mit Namen
des Autors zu kennzeichnen.
Über die Art und Form der Ver-
öffentlichung entscheidet allein
der Herausgeber. Die Abgel-
tung von Urheberrechten und
sonstigen Ansprüchen Dritter
obliegt dem Einsender.

Gestaltung, Druck und Verlag:
Verlag Pätzold & Völker,
Mathiesenstr. 12,
04179 Leipzig,
Telefon: 0341 4012676,
E-Mail: info@verlagpv.de

Fotonachweis:
Titel: Das neu entstandene
Wohngebiet am Lindenauer
Hafen, Angelika Laube
S. 14: Adobe Stock
S. 16: Seniorenbüro Nord
S. 17: Haus der
Begegnung Plagwitz
S. 18: Cineplex Leipzig
S. 19, 30, 31: pixabay
S. 29, 46: Stadt Leipzig
S. 32: Seniorenbüro West
S. 44: Psychosoziales
Gemeindezentrum
Blickwechsel

Im Internet unter:
www.verlagpv.de oder
www.leipzig.de/senioren

**Redaktionsschluss für die
Ausgabe September/Okto-
ber 2025 ist der 28.07.24**

Die Publikation wird kostenlos
abgegeben.
Meinungen, Hinweise und Fra-
gen bitte an den Verlag. Bedin-
gungen der Teilnahme an
Veranstaltungen, Kursen usw.
sind bei den jeweiligen Verei-
nen zu erfragen (siehe Telefon-
verzeichnis), Änderungen zu
einzelnen Veranstaltungen sind
vorbehalten. Diese Auflage
wurde durch die Stadt Leipzig
mit 3.645 Euro Netto mitfinan-
ziert. Der Verlag bedankt sich
bei allen Gewerbetreibenden,
die die Herausgabe dieses
Heftes mit ermöglicht haben.

4 Beratungsangebote



Veranstaltungen



6 Regelmäßige Veranstaltungen

20 Veranstaltungen im Juli

34 Veranstaltungen im August

Informationen



14 RaumTeiler: Gemeinsam Wohnraum schaffen –
ein Projekt für Leipzigs Zukunft

16 Zwei gute Gründe im Seniorenbüro Nord zu feiern!

17 Friedas Weg in die Freiheit – Eine Igelgeschichte mit Herz

18 Kinokränzchen mit Kaffee und Kuchen
im Cineplex Leipzig

19 Trödelmarkt im Seniorenbüro Alt-West

29 Personaldokumente:
Seit Mai 2025 sind digitale Fotos nötig

30 Einsamkeit verstärkt Alzheimerisiko

31 Leipzig gewinnt deutschen Fußverkehrspreis 2025

32 KI im Alltag älterer Menschen

44 Gemeindezentrum Blickwechsel:
Ein sicherer Hafen für schwere Seelen

46 Im Gespräch mit Leipziger Seniorinnen und Senioren

48 Vereinsadressen, Veranstaltungsorte



Beratungsangebote

■ JEDEN WOCHENTAG

07:30 **Bürgertelefon der Stadt Leipzig**, Tel.: 123115

08:00 **Beratung zu den Themen:** Soziales, Fahr- und Reisedienst, Pflege-Hauswirtschaft, Betreutes Wohnen, Persönliches Budget, Persönliche Assistenz, Pflege, Eingliederungshilfe, Betreuungsleistungen, Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124

09:00 **Beratung (telefonisch und persönlich) zu allen Fragen rund um Pflege**
Pflegenetzwerk Leipzig e. V., Dornberger Str. 2 / Ecke Hildegardstraße, Tel.: 5832411

■ JEDEN MONTAG

09:30 **Beratung im Seniorenbüro West**, Stuttgarter Allee 18

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Nord**, Kleiststraße 52

10:00 **Mobile Seniorenberatung in der Mockauer Str. / Mockauer Post**,
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124

11:00 **Beratung im Seniorenbüro Südost**, Gletschersteinstraße 28

11:00 **Beratung im Seniorenbüro Ost**, Eisenbahnstraße 66

12:00 **Sprechstunde Besuchsdienst**,
Senioren- u. Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Str. 5

14:00 **Beratung zu Unterstützung im Alltag**, Quartierpflege, Straße des 18. Oktober 34

14:00 **Beratung im Seniorenbüro Süd-West**, Dieskaustraße 202

■ JEDEN DIENSTAG

09:00 **Sprechtage Beratungsstelle Wohnen u. Soziales** bis 12:00 und 13:00 bis 18:00 Uhr,
Technisches Rathaus, Prager Str. 118-136, Haus A, Zimmer A.0.025 / A.0.026

09:00 **Sprechtage Seniorenbesuchsdienst** bis 12:00 und 13:00 bis 18:00 Uhr,
Prager Straße 118 - 136, Zimmer A.0.033

09:00 **Sprechstunde Kommunale Demenzberatung** bis 12:00,
Prager Straße 21, Zimmer 643, am Empfang anmelden

09:00 **Beratung im Seniorenbüro Ost**, Eisenbahnstraße 66

09:00 **Beratung im Seniorenbüro Nordwest**, Horst-Heilmann-Str. 4

09:00 **Telefonische Beratung zu den Themen:** Soziale Beratung / Eingliederungshilfen /
Beratung Persönliches Budget / Persönliche Assistenz,
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124, nur telefonisch Tel.: 6091042

09:30 **Beratung im Seniorenbüro West**, Stuttgarter Allee 18

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Mitte**, Ruth-Pfau-Straße 2

10:00 **Mobile Seniorenberatung in der Petersstraße/ Ecke Schillerstraße**,
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Alt-West**, Lützner Str. 152

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Nord**, Kleiststraße 52

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Südost**, Gletschersteinstraße 28

11:00 **Sprechstunde zum Besuchs- und Großeltdienst**
Senioren- und Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Str. 5

■ JEDEN MITTWOCH

09:00 **Beratung im Seniorenbüro Nordwest**, Horst-Heilmann-Str. 4

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Süd-West**, Dieskaustraße 202

11:00 **Sprechstunde Großeltern**
Senioren- und Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Str. 5

■ JEDEN DONNERSTAG

09:00 **Beratung im Seniorenbüro Nordwest**, Horst-Heilmann-Str. 4

09:00 **Sprechtag Seniorenbesuchsdienst** bis 12:00 und 13:00 bis 16:00 Uhr,
Prager Straße 118 - 136, Zimmer A.0.033

09:00 **Telefonische Beratung zu den Themen:** Soziale Beratung, Eingliederungshilfen,
Beratung zum Thema Persönliches Budget und Persönliche Assistenz
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124, nur telefonisch Tel.: 6091042

09:30 **Beratung im Seniorenbüro West**, Stuttgarter Allee 18

10:00 **Mobile Seniorenberatung in der Knopstraße/ Möckernscher Markt**,
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124

10:00 **Beratung im Seniorenbüro Mitte**, Ruth-Pfau-Straße 2

11:00 **Sprechstunde zum Besuchsdienst**
Senioren- u. Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Straße 5

13:00 **Selbsthilfekontaktstelle Demenz**, Selbstbestimmt Leben e. V., Büttnerstr. 22

13:00 **Beratung im Seniorenbüro West**, Stuttgarter Allee 18

14:00 **Beratung im Seniorenbüro Alt-West**, Lützner Str. 152

■ JEDEN FREITAG

09:00 **Beratung im Seniorenbüro Nordwest**, Horst-Heilmann-Str. 4

10:00 **Mobile Seniorenberatung in der Petersstraße/ Ecke Schillerstraße**,
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124



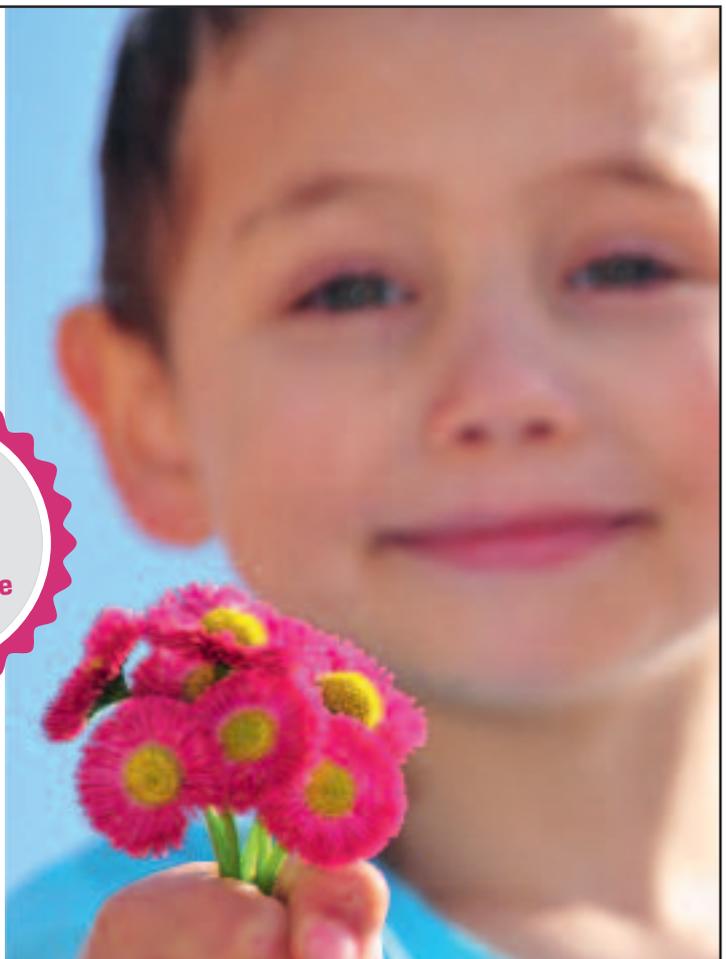
SERVICEPFLEGE
WIR SIND PARTNER
FÜR PFLEGE, FREIZEIT,
NACHBARSCHAFT.



Inhaber: Andreas Märten
Nordstraße 35/108 • 04105 Leipzig
Telefon/Fax (0341) 5 64 11 88/-89
kontakt@servicepflege.de
www.servicepflege.de



... nicht nur Pflege
ist unsere Stärke!



Anzeige

Regelmäßige Veranstaltungen

■ JEDEN MONTAG

- 08:00 **Wassergymnastik, Schwimmen**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Nordost, Schönefelder Allee 26
- 08:00 **Wassergymnastik,**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Sportbad an der Elster, Antonienstr. 8
- 08:45 **Wirbelsäulengymnastik,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 08:45 **Wassergymnastik,**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Sportbad an der Elster, Antonienstr. 8
- 08:45 **Wassergymnastik, Schwimmen**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Nordost, Schönefelder Allee 26
- 09:00 **Bewegung und Spiel,** Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:00 **Fit in die Woche,** Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 09:00 **Technikprechstunde,**
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 09:30 **Nordic Walking,** Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 09:30 **Windows-Kurs, PC- und Laptop-Nutzung,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:30 **Nordic Walking,** Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 09:50 **Wirbelsäulengymnastik,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Bewegung im Sitzen ,** Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Englisch-Stammtisch,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Englischstunde,** Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Hobbymaltreff,** Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 10:00 **Begegnungszeit mit Boule – Spiel im Grünen,**
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Gymnastik,** Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 10:00 **Singegruppe,** Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Gesprächsrunde: Deutsch als Zweitsprache,**
Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 10:00 **Spielevormittag,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 10:00 **Leichte Gymnastik,** Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 10:00 **Computer Kurs,** Stadtteilzentrum Messesmagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:30 **Stuhlgymnastik,** Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 10:30 **Gedächtnistraining,** Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 10.55 **Osteoporosegymnastik,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 11:00 **Gedächtnistraining,** Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 11:15 **Mal- und Zeichenzirkel,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 11:30 **Wassergymnastik, Schwimmen**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Bretschneiderpark
- 12:15 **Folkloretanz,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 12:30 **Wassergymnastik, Schwimmen**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Bretschneiderpark
- 13:00 **BahnenGolfspiel,** Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2 (nur im Juli)
- 13:00 **Spielenachmittag,** Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53

- 13:00 **PC-Kurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 13:00 **Offener Freizeittreff**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:00 **Montagsmalkurs**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 13:00 **Hand-Finger-Gymnastik**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Kurs English**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Tanzkreis für Körper und Seele**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 13:30 **Skatgruppe**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9
- 13:30 **Kartenspiele**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:30 **Kurs English**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 13:30 **Tanz Dich fit**,
Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 14:00 **Malzirkel**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 14:00 **Handarbeitsgruppe**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 14:00 **Handysprechstunde**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Seniorentanz**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **English and Tea**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:15 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 14:30 **Café**, Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 14:30 **Englisch**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 14:30 **Kaffeestunde und Spiele**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 15:00 **Tanz Dich fit**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 15:00 **Spielenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Richard-Lehmann-Str. 36
- 15:15 **Kurs English**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 15:30 **Line Dance**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 16:00 **Kurs English**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Watestraße 48
- 16:00 **Klöppeln**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 16:00 **Basteln für Groß und Klein**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 16:00 **BANDprojekt FehlerFrei**, Familienentlastender Dienst Leipzig, Lessingstraße 7
- 17:00 **Tanzen 55+**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 19:00 **Frauenfitness**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ JEDEN DIENSTAG

- 08:45 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:00 **Einkaufstraining und Sitz-Sport**, Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:30 **Smartphone Sprechstunde**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 09:30 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 09:30 **Gymnastik**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 09:30 **Handarbeits- und Kreativzirkel**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 09:30 **Smartphone-Sprechstunde**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 09:30 **Windows-Kurs, PC- und Laptop-Nutzung**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:30 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Lauchstädter Str.
- 09:50 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Fröhliche Sing-Runde**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Handarbeitsclub**,
Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38

- 10:00 **Rückenschule im Liegen**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, R.-Lehmann-Str. 36
- 10:00 **Offene Keramikwerkstatt**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 10:00 **Musik und Bewegung**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Gymnastik am und auf dem Stuhl**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 10:00 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Kreativwerkstatt**,
Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 10:30 **Handy-Sprechstunde**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:30 **Hand-Finger-Gymnastik**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 10:45 **Gleichgewichtsübungen mit der Wii**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 10:45 **Rommérunde**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 10:45 **Wirbelsäulengymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Lauchstädter Str.
- 10:55 **Osteoporosegymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 11:00 **Handarbeitsgruppe für Senioren**,
Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 11:00 **Wirbelsäulengymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Bornaische Str. 55
- 11:00 **Rückenschule im Sitzen**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, R.-Lehmann-Str. 36
- 11:30 **Selbsthilfegruppe Brustkrebs**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:45 **Tanzen, um jung zu bleiben**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 12:00 **Wirbelsäulengymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Bornaische Str. 55
- 12:00 **Bingo anschließend Kaffee & Kuchen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 13:00 **Bahnen Golfspiel**,
Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2 (nur im Juli)
- 13:00 **Mediensprechstunde**,
Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 13:00 **Skatrunde**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 13:00 **Spiele-Café**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 13:00 **Digitalcafé**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:00 **Männerstammtisch**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, Theodor-Neubauer-Straße 61
- 13:30 **Kartenspiele**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:30 **Tischtennis**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Smartphone Sprechstunde**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Kreatives Gestalten**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Spieletreff**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 14:00 **Spielenachmittag**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 14:00 **Kegeln**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Spielenachmittag**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:00 **Offene Malgruppe**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

- 14:30 **Spaziergänge in der Umgebung**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:30 **Kaffeerunde und Rommé**,
Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:30 **Kaffee- und Spielerunde**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Karl-Schurz-Str. 66
- 15:00 **Bewegungsangebot im Sitzen**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 15:00 **Mediensprechstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 15:00 **Bücherei, Ausleihe**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 4
- 16:00 **Musikalische Stunde**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 16:00 **Kreatives Nähen**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 16:00 **Fitnesskurs, Workout**, Familienentlastender Dienst Leipzig, Berliner Str. 77
- 17:00 **Aquarell-Gruppe**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 18:00 **Tanzen mit Svetlana**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

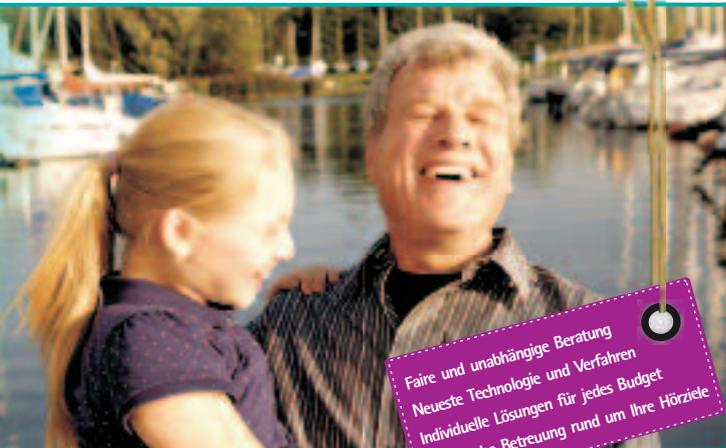
■ JEDEN MITTWOCH

- 08:00 **Wirbelsäulengymnastik**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 09:00 **Kurs English**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Watestraße 48
- 09:00 **Fitness für den Kreislauf**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:00 **Gedächtnistraining und Kochen**, Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:15 **Gitarren-Club**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:30 **Musik und Bewegung**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 09:30 **Kurs für Computer, Laptop mit Windows**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:45 **Frauenfitness**, Stadtteilzentrum Messesmagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 10:00 **Smartphone-Sprechstunde**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Spieletreff, Literaturtreff**,
Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 10:00 **Bewegung im Sitzen**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 10:00 **Gymnastik auf und am Stuhl**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

gromke.de

**WIR SCHENKEN
IHNEN GEHÖR**

Als Familienunternehmen aus der Region sind wir Ihr verlässlicher Partner, wenn es um Hörsysteme und assistierende Hörtechniken, Hörtraining, Pädakustik, Tinnitus, implantierbare Hörsysteme oder professionelle Gehörschutz-Lösungen geht.



Faire und unabhängige Beratung
 Neueste Technologie und Verfahren
 Individuelle Lösungen für jedes Budget
 Persönliche Betreuung rund um Ihre Hörziele

Dresdner Straße 78 | 04317 Leipzig
 Mockauer Straße 123 | 04357 Leipzig
 K.-Liebknecht-Str. 49 | 04107 Leipzig
 Telefon: +49 (0)341 649010

Könneritzstr. 48 | 04229 Leipzig
 A.-Knauer-Straße 1 | 04316 Leipzig
 Georg-Schumann-Straße 355 | 04159 Leipzig
 E-Mail: info@gromke.de



GROMKE
HÖRZENTRUM

Gut hören und einander verstehen.

Hörsysteme Hörtraining Tinnitus Gehörschutz

- 10:00 **Malgruppe**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:15 **Qigong, Tai Chi**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:30 **Italienisch leicht gemacht**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 10:30 **Sitzgymnastik**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 10:30 **Übungen zur Sturzprophylaxe**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 11:00 **Spaziergang (inkl. Sportübungen)**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 11:00 **Smartphone-Kurs**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 11:00 **Mediensprechstunde**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Bewegungsrunde für Senioren**,
Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 11:05 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Lützowstr. 19
- 11:15 **Hip-Hop für Senioren**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 11:30 **Gymnastik auf und am Stuhl**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 11:30 **Schachrunde**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 11:30 **Gymnastik auf und am Stuhl**,
Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 11:30 **Rhythmische Gymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 12:45 **Rommé**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 13:00 **BahnenGolfspiel**,
Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2 (nur im Juli)
- 13:00 **Senioren gehen online**,
Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 13:00 **Zeit zum Kennenlernen**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:00 **Kegeln**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Tischtennis**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Gymnastik auf und am Stuhl**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Spielenachmittag**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Spielenachmittag**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 14:00 **Café Inklusiv**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152
- 14:00 **Deutsch für Migrantinnen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:00 **Spielenachmittag**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:00 **Seniorentanz**,
Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 14:30 **Kaffeestunde und Spiele**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:30 **Skat- und Rommerrunde**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:45 **Treff im Café**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 15:00 **Tischtennis**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 15:00 **Wassergymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Nordost, Schönefelder Allee 26
- 16:00 **Tanzkurs „Standard“**, Familienentlastender Dienst, Renftstraße 1
- 18:15 **Lieder singen**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 19:00 **Yoga**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52

■ JEDEN DONNERSTAG

- 08:00 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:00 **Schwimmen, Wassergymnastik**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Sportbad an der Elster, Antonienstr. 8
- 09:00 **Einkaufstraining und Wahrnehmungsspiele**,
Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:05 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:30 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Lauchstädter Str.
- 09:30 **Senioren-Aktivtag**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 09:45 **Abfahrt Wassergymnastik**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 4
- 10:00 **Handarbeit und Basteln**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Sitzgymnastik**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Tischtennis-Runde**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 10:00 **Technik- und Computer-Hilfe**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 10:00 **Treff der kreativen Gruppe**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 10:00 **Skat, Rummikub und mehr: Spielevormittag**,
Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 10:00 **Chorprojekt „Klang (er)leben“**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Zweites Frühstück - offen für alle**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Gesprächsrunde: Deutsch als Zweitsprache**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 10:00 **Offener Maltreff**, Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 10:00 **Wassergymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Sportbad an der Elster, Antonienstr. 8
- 10:00 **Strick- und Handarbeitsclub**,
Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 10:15 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:30 **Wassergymnastik**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84
- 10:45 **Yoga**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Lauchstädter Str. 6 - 8
- 11:15 **Wassergymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstr. 84
- 11:30 **Kochen mit Budget**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 11:30 **Englisch für Senioren**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 12:00 **Mittagstisch**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 12:30 **Fitness für den Kreislauf**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:00 **BahnenGolfspiel**,
Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2 (nur im Juli)
- 13:00 **Klöppeln**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 13:00 **Flotte Stricknadeln**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:00 **Tischtennis**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:00 **Spielenachmittag**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:30 **Skatrunde**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 13:40 **Osteoporosegymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Rommérunde und Schachkreis**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

- 14:00 **Kaffeerunde**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Karl-Schurz-Str. 66
- 14:00 **Bewegung im Sitzen**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Richard-Lehmann-Str. 36
- 14:00 **Handarbeitszirkel**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 14:00 **Englischtreff**, Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 14:00 **Internationales Sprachcafé**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Spielenachmittag**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 14:00 **Dialog am Donnerstag: Erfahren-Erzählen-Schreiben**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:00 **Spiele- und Skatnachmittag**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Kaffeerunde und Rommé**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 15:00 **Kartenspieler**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 15:00 **Zumba**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 16:00 **Liedertreff**, Begegnungsstätte Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 16:00 **Zeitungsprojekt „FEDer“**, Familienentlastender Dienst Leipzig, Kregelstr. 23
- 16:30 **Chor – Gemeinsam singen**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 17:00 **Gesangs- und Instrumentalensemble**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9

■ JEDEN FREITAG

- 08:15 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:00 **Schachtreff**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 09:00 **Gedächtnistraining, Kreatives Arbeiten**,
Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:20 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:30 **Austausch zum Wochenende**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 09:30 **Smartphone-Sprechstunde**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 09:30 **Offener Treff**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 09:30 **Schach**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 09:30 **Handysprechstunde**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Bewegung und Entspannung**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Smartphone, Tablet, Laptop – Fragen**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 10:00 **Freier Tanz – MorgenRock**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:30 **Sitzgymnastik**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9
- 10:30 **Spieletag**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 11:00 **Kreativer Tanz**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 12:00 **König, Dame, Läufer: Schach für Jedermann**,
Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 12:45 **Wassergymnastik, Schwimmen**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Kolmstr.
- 13:00 **BahnenGolfspiel**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2 (nur im Juli)
- 13:00 **Seniorenport im Stünzer Park**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 13:00 **Spieletag und Handarbeiten**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 13:30 **Gesellschaftstanzkurs**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31

- 13:30 **Wassergymnastik, Schwimmen**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Kolmstr.
- 13:45 **Sport**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:00 **Englisch mit Lena**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Computer-Hilfe**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:00 **Seniorentanzkurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 14:15 **Wassergymnastik, Schwimmen**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Kolmstr.
- 14:30 **Kaffeestunde**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 15:00 **Gedächtnistraining**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 15:00 **Kaffee-Klatsch mit Bingo**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 16:00 **LeseKlub**, Familienentlastender Dienst Leipzig, Petersstraße 12
- 18:00 **Tanzen mit Mila**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

D.A.S.D. Ambulanter Pflegedienst: Frischer Wind im Südwesten Leipzigs mit neuem Standort in der Dieskaustraße 220

Der Ambulante Pflegedienst D.A.S.D. setzt Maßstäbe für umfassende Pflege im Südwesten Leipzigs und zieht dabei nicht nur geografisch um, sondern verlegt seine Wirkstätte von der Antonienstraße 14 in die lebendige Dieskaustraße 220 im Ärztehaus.



Am Standort Dieskaustraße bieten wir nicht nur häusliche Versorgung, kostenlose Pflegeberatung, Verhinderungspflege sowie haushaltsnahe Dienstleistungen, Betreuungs- und Entlastungsleistungen gemäß § 45b SGB XI an, sondern auch eine spezialisierte Pflegeberatung nach § 37 SGB XI.

Der Wechsel in die Dieskaustraße repräsentiert nicht nur eine Adressänderung, sondern auch einen frischen Ansatz in der Pflegeversorgung im Herzen des Südwestens Leipzigs. Interessierte sind herzlich eingeladen, die Bürozeiten zu nutzen, um sich persönlich beraten zu lassen und mehr über die vielfältigen Dienstleistungen zu erfahren.

Unser Team steht Ihnen montags und donnerstags von 13:00 bis 17:00 Uhr zur Verfügung. Selbstverständlich sind auch individuelle Termine nach Vereinbarung möglich. Interessierte können sich telefonisch unter 0341 / 593890 oder per E-Mail unter info@dasd-pflegedienst.de an den Pflegedienst wenden.

Der D.A.S.D. Ambulante Pflegedienst steht weiterhin dafür ein, eine zuverlässige und bedarfsgerechte Pflege im vertrauten Umfeld zu gewährleisten, und freut sich darauf, Sie am neuen Standort Dieskaustraße 220 begrüßen zu dürfen.

Tagesbetreuung
Zur Entlastung pflegender Angehöriger übernehmen wir die Pflege und Betreuung. Wir sichern die medizinisch-pflegerische Versorgung und gestalten den Tagesablauf durch Fachpersonal.



**Unsere Tagespflege
„Lindenauer Markt“**

Lindenauer Markt 13b • 04177 Leipzig
Tel.: 0341 - 4929 0105

Anmeldungen und Beratungen erhalten Sie:

D.A.S.D. Der soziale Dienst GmbH
Bornaische Str. 193, 04279 Leipzig
Till Hofmann, Geschäftsführer, Tel. 0341 / 249 15 46,
Beate Buchhauer, Pflegedienstleiterin, 0341 / 49 29 01 05
E-Mail: dasd_tagespflege@aol.com



Antonienstr. 14 • 04229 Leipzig
Tel.: 0341 - 593 89-0



RaumTeiler: Gemeinsam Wohnraum schaffen – ein Projekt für Leipzigs Zukunft

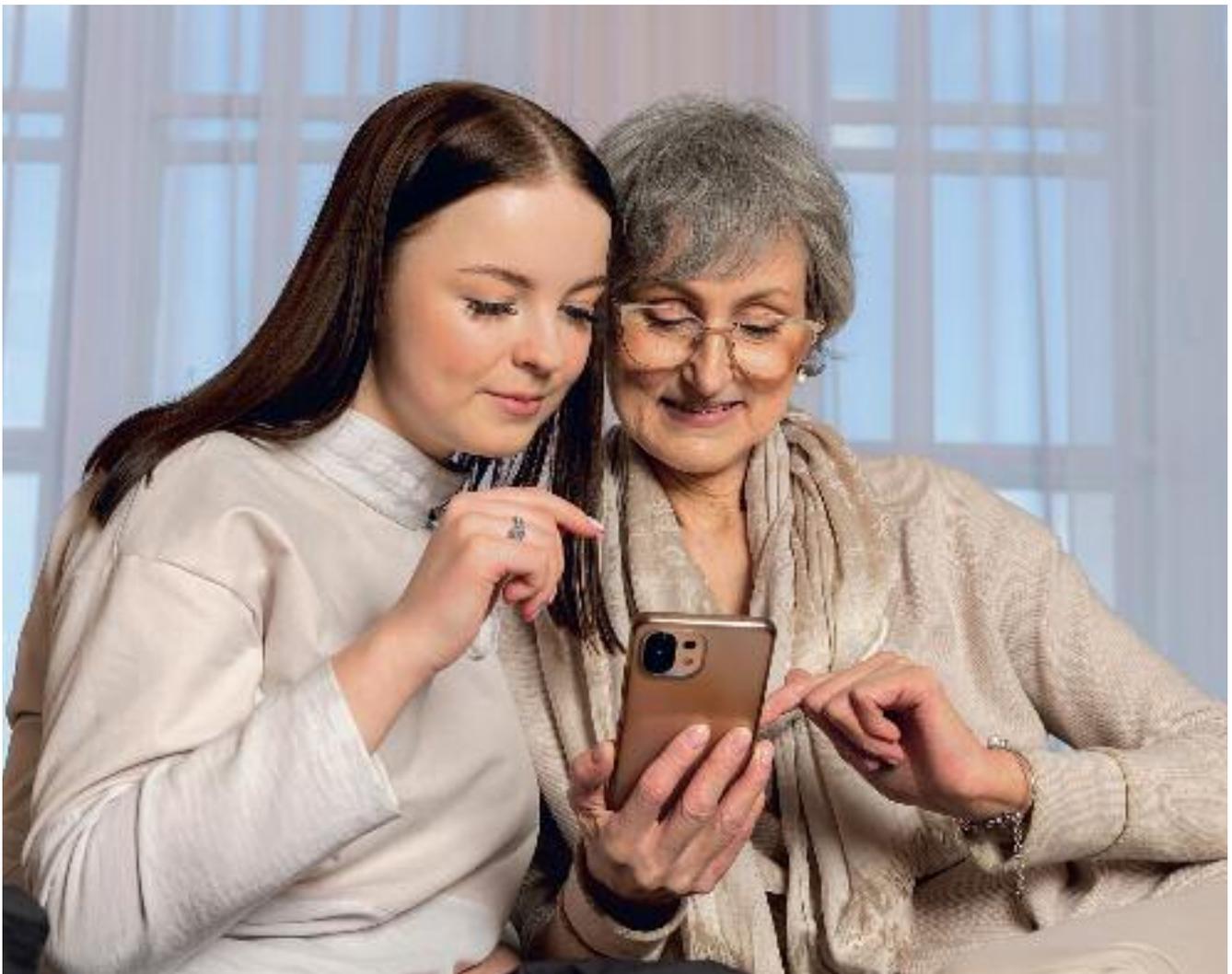
Leipzig ist eine lebendige und wachsende Stadt, die jedes Jahr zahlreiche Studierende aus dem In- und Ausland anzieht. Zum Wintersemester 2024/25 werden erneut über 6.000 Erstsemester ihr Studium in Leipzig beginnen – und viele von ihnen stehen vor der Herausforderung, kurzfristig bezahlbaren Wohnraum zu finden. Die Wohnheime des Studentenwerks sind stark ausgelastet, und der private Wohnungsmarkt ist angespannt.

Um dieser Situation zu begegnen, haben wir beim Studentenwerk Leipzig das Projekt

RaumTeiler ins Leben gerufen. Unser Ziel ist es, ungenutzten Wohnraum in Leipziger Privathaushalten für Studierende zugänglich zu machen. Dabei setzen wir auf die Solidarität und Offenheit der Leipziger Bürgerinnen und Bürger.

Wie funktioniert RaumTeiler?

Wenn Sie ein freies Zimmer in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus haben – sei es vorübergehend oder längerfristig –, können Sie dieses einem Studierenden zur Verfügung stellen. Die Modalitäten sind dabei flexibel:



- Günstige Miete: Sie bieten das Zimmer zu einer studierendenfreundlichen Miete an.
- Unterstützung im Alltag: Alternativ oder ergänzend kann der oder die Studierende Sie im Alltag unterstützen – zum Beispiel bei der Gartenpflege, im Haushalt, beim Einkaufen oder bei kleineren handwerklichen Aufgaben.

Der Mietvertrag wird direkt zwischen Ihnen und dem Studierenden geschlossen. Wir vom Studentenwerk Leipzig übernehmen die Vermittlung und stehen Ihnen bei Fragen gern zur Seite.

Was habe ich davon, wenn ich mitmache?

Viele Gastgeberinnen und Gastgeber berichten uns, wie bereichernd die Teilnahme am Projekt für sie ist – auch jenseits der Wohnraumfrage:

- Sie erhalten konkrete Unterstützung im Alltag – z. B. beim Tragen schwerer Einkäufe, bei der Gartenarbeit oder bei Aufgaben, die allein schwierig geworden sind.
- Es ist jemand da, mit dem man ins Gespräch kommt – über das aktuelle Weltgeschehen, das Studium, das Leben früher und heute. So entstehen oft sehr persönliche, generationenübergreifende Kontakte.
- Sie leisten einen gesellschaftlich wertvollen Beitrag, indem Sie Wohnraum zur Verfügung stellen und einem jungen Menschen den Start in Leipzig erleichtern.
- Und nicht zuletzt: Sie bringen neues Leben und frischen Wind in Ihre eigenen vier Wände – und manchmal auch ein Lächeln mehr am Tag.

Ein Projekt mit Perspektive

RaumTeiler ist zunächst bis Ende 2026 geplant. In dieser Zeit möchten wir möglichst viele Wohnpatenschaften vermitteln und so gemeinsam dazu beitragen, dass Leipzig ein

lebenswerter Ort für alle Generationen bleibt.

Interesse? So machen Sie mit:

Wenn Sie neugierig geworden sind und sich vorstellen können, einen Wohnplatz anzubieten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:

Website: www.studentenwerk-leipzig.de/wohnen/raumteiler

E-Mail: raumteiler@studentenwerk-leipzig.de

Telefon: +49 176 19 65 96 39

Machen Sie mit und werden Sie Teil eines Projekts, das Leipzig ein Stück näher zusammenbringt.

*Celina Bohmann, Projektkoordinatorin
beim Studentenwerk Leipzig*



Leipzig-Gohlis



Leipzig-Paunsdorf



Leipzig-Probsteida



Markranstädt



Naunhof



Schkeuditz



Carqueville
Sanitätshäuser

Unsere Filialen in und um Leipzig

| | |
|--|---|
| <p>Leipzig - Gohlis Landsberger Straße 23 Tel. 0341 - 9125593</p> | <p>Leipzig - Paunsdorf Am Vorwerk 13 Tel. 0341 - 2525862</p> |
| <p>Markranstädt Schulstraße 5 Tel. 034205 - 999119</p> | <p>Naunhof Kurze Straße 7 Tel. 034293 - 33611</p> |
| <p>Schkeuditz Bahnhofstraße 10 Tel. 034204 - 60027</p> | <p>Leipzig - Probsteida Reha Technik, Orthopädietechnik Leuckartstraße 3 Tel. 0341 - 3568360</p> |
| <p>Markleeberg Hauptstraße 231</p> | |

Digitaler Rezeptbriefkasten



Filialübersicht



www.carqueville-online.de

Zwei gute Gründe im Seniorenbüro Nord zu feiern!

Der Chor des Seniorenbüro Nord feiert am Donnerstag, den 10.07.25 sein 10jähriges Bestehen!

Entstanden als kleiner Singkreis von fünf Frauen ist die Gruppe in den vergangenen Jahren auf das Vierfache angewachsen. Die etwa 20 regelmäßig probenden Teilnehmerinnen sind zwischen Anfang 60 und fast 90 Jahren alt und kommen aus allen Stadtteilen Leipzigs. Es wird inzwischen dreistimmig gesungen und das Repertoire reicht von bekannten Volksliedern und Kanons über Schlagermelodien bis zu englischsprachigen Songs. Mindestens zweimal im Jahr tritt der Chor nun bereits seit 2021 auf der großen Parkbühne des GeysersHaus e.V. auf und konnte zuletzt über 120 Gäste begrüßen. Die Auftrittszeit, Donnerstagvormittag von 10.00 bis 12.00 Uhr, ist besonders für ältere Zuschauerinnen und Zuschauer ein guter Veranstaltungstermin.

Diesmal gibt es neben Kaffee und Kuchen noch einen literarischen „Leckerbissen“ – das Literaturcafé, eine Runde von 7 bis 10 Damen und Herren, die sich einmal monatlich treffen, sich über Literatur austauschen und selbstgeschriebene Texte und Gedichte vorlesen, stellt ein besonderes Projekt vor: ein eigenes Buch!

Die Teilnehmenden haben im vergangenen Jahr eine Art „Stille Post“ durchgeführt und sich in der Gruppe Geschichten weitergereicht, um jeweils auf einer Seite die Fortsetzung zu schreiben. Entstanden sind gemeinsame Geschichten, in die jede und jeder ganz persönliche Gedanken und Ideen eingeflochten hat, und die nun einen Geschichtenband bilden. Einer dieser Geschichten, illustriert von den Liedern des Chors, können Sie zum HofKonzert lauschen.

Seniorenbüro Nord



Friedas Weg in die Freiheit – Eine Igelgeschichte mit Herz

Christine Ahrendt, Ehrenamtliche im Haus der Begegnung Plagwitz, ist seit vielen Jahren im Igelerschutz und im NABU aktiv. Viele kleine Stachelgesellen pflegte sie schon liebevoll, zog sie groß und entließ sie wieder in die Natur.



Im Oktober 2024 wurde ihr eine kleine Igeldame zur Aufzucht gebracht. Gerade mal dreihundert Gramm brachte sie auf die Waage. Da war an Igelwinterschlaf nicht zu denken. Die Igelin war unterkühlt und in einem lebensbedrohlichem Zustand. Die Besucher des Hauses der Begegnung Plagwitz übernahmen für die Igeldame die Patenschaft und taufte sie Frieda.

Es wurden Gelder für den Tierarzt zur Entwurmung, für Futter (Katzenfutter, Rührei und Mehlwürmer) und für Heu und Zeitungen für die Kiste gesammelt. Frau Ahrendt berichtete regelmäßig an den sogenannten

„Igel-Kaffeenachmittagen“ über die Fortschritte der kleinen Frieda. Die Mehlwürmer und das Rührei wurden schnell zu Lieblingspeise. Den Besuchern wurden Bilder und kleine Filme gezeigt und sie lernten so manches über den unter Artenschutz stehenden Igel.

Einmal im Monat besuchen das Haus der Begegnung Plagwitz die Kinder des Kindergartens der Heilandsgemeinde. Natürlich fanden sie Gefallen an der Igelin. Interessiert hörten und sahen sie die Berichte von Frau Ahrendt und kamen nachmittags mit ihren Eltern die „Igelkasse“ füllen.



Im Mai 2025 war es endlich soweit! Frieda konnte wieder in die Natur entlassen werden. Ein großes und freudiges Ereignis! Inzwischen ist sie mit über neunhundert Gramm eine stattliche Igeldame. So machten sich die Besucher am 22. Mai gemeinsam mit Frau Ahrendt auf den Weg und entließen Frieda mit vielen guten Wünschen in ihr neues Zuhause, dem Volkspark mit seinen umliegenden Kleingärten.

Haus der Begegnung Plagwitz

Kinokränzchen mit Kaffee und Kuchen im Cineplex Leipzig

Noch schnell einen Kaffee und ein Stückchen Kuchen im Kino zu sich nehmen und dann gehts auch schon los. Der letzte Mittwoch im Monat ist für viele Senioren und Seniorinnen etwas ganz Besonderes. Mittlerweile in Rente, trifft man sich regelmäßig zum „Kinokränzchen“ im Cineplex Leipzig am Allee-Center. Zu besonders ausgewählten Filmen, die 14:00 und 15:00 Uhr starten, gibt es hier vorm Film Kaffee und Kuchen vom Bäcker.



Anfang des Jahres zeigte das Cineplex mit „Thelma - Rache war nie süßer“ einen ganz besonderen Film, der als Komödie das ernste Thema Telefonbetrug behandelt und lud dazu das Präventions-Team der Polizei Sachsen ein. Vor Ort und vor der Leinwand klärten die Beamten über gängigen Betrugs- maschen, wie klassischer Enkeltrick und falscher Polizist, auf und beantworteten nach dem Film individuelle Fragen. Das Interesse war so groß, dass der Kuchen vorzeitig alle wurde und Nachschub geholt werden musste.

Auch im 3. Quartal hat das Kino im Leipziger Westen wieder ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Im Juli gibt es ein Wiedersehen mit den DDR-Schauspiellegenden Henry

Hübchen, Katharina Thalbach, Corinna Harfouch, Thomas Thieme und Winfried Glatzeder, die in „Kundschafter des Friedens 2“ in heikler Mission auf Kuba unterwegs sind. Oscarpreisträgerin Angelina Jolie brilliert im August in „Maria“ als Maria Callas, die berühmteste Opernsängerin der Welt.

Und im September kann man Renée Zellweger in ihrer ikonischsten Rolle in „Bridget Jones - Verrückt nach ihm“ erleben.



Für das Cineplex geht es dabei um mehr als „nur“ einen Film zu zeigen. Die Besucher sollen im Kino ein geselliges Miteinander, Inspiration und den Austausch über das Gesehene erfahren. „Das Kinokränzchen ist zwar ein Filmangebot speziell für Menschen ab 55 Jahren, aber auch jüngere Besucher sind herzlich willkommen. Wir machen keine Alterskontrollen!“, so Heiko Fischer vom Cineplex Leipzig, der die Reihe ins Leben gerufen hat und zu jeder Vorstellung persönlich begrüßt.

Cineplex Leipzig im Allee-Center in Grünau

Trödelmarkt im Seniorenbüro Alt-West



Am **Freitag, 25. Juli** verwandelt sich das Seniorenbüro Alt-West in ein Paradies für Schatzsucher und Schnäppchenjäger! Von **10:00 bis 16:00 Uhr** erwartet Sie ein bunter Mix aus Trödel, Vintage-Schätzen, Kleidung, Büchern, Kuriositäten und vielem mehr.

Für das leibliche Wohl und musikalische Unterhaltung ist gesorgt. Im Anschluss

weihen wir unseren neuen Tauschschrank ein. Über Kleider- und Sachenspenden würden wir uns sehr freuen. Gerne können Sie diese während den Öffnungszeiten bringen. Gesammelt wird ab sofort. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seniorenbüro Alt-West

Anzeige



Pflegedienst Hummel

Pflege:

- Grund- u. Behandlungspflege
- Ambulante Nachsorge
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Zusätzliche Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI

Beratung:

- Die individuelle Beratung rund um die Pflege und Betreuung
- Regelmäßige Beratungsbesuche für die Pflegeversicherung (nach § 37 Abs. 3 SGB XI), wenn Angehörige Ihre Pflege durchführen

Service:

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Vermittlung von Hilfsmitteln



**Rufen Sie uns an,
Wir beraten Sie gern und
helfen Ihnen weiter.**

Watestraße 48
(gegenüber Moritzhof)
04279 Leipzig
24 h Telefon (0341) 580 63 48

Miteinander – Füreinander

Mit Herz & Verstand

LIEBEVOLLE TAGESPFLEGE

Unsere Tagespflege für Senior*innen im Sozialzentrum „An den Gärten“ bietet:

- ☑ liebevolle Betreuung
- ☑ geselliges Miteinander
- ☑ Unterstützung für pflegende Angehörige.

Infos: www.volkssolidaritaet-leipzig.de
Telefon: 0341 35 0 55 171

VOLKSSOLIDARITÄT

Stadtverband Leipzig e.V.

Anzeige



Veranstaltungen im Juli

■ DIENSTAG, 01.07.25

- 09:00 **Bewegungsstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:00 **Wandern vom Oberholz zum Störnthaler See und zum Markkleeberger See**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32, Treff: 09:00 Uhr Hbf
- 09:00 **Plauderfrühstück**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:00 **Meyersdorfer Frühstück**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 12:00 **Mittagstisch im Rahmen von „Grünau kocht“**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:50 **Spaziergang im Stötteritzer Wäldchen**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **KI für ein gutes Alter! Was ist KI?** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Eine Tasse Kaffee und Gedächtnistraining**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:30 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:30 **Sicher unterwegs in der digitalen Welt**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152
- 14:30 **Heute wird gezockt!**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Offenes Kennlernkaffee**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 18:00 **Forum für Luftfahrtinteressierte**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9

■ MITTWOCH, 02.07.25

- 09:00 **Wanderung: Merseburg**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18, Näheres unter 94683439
- 10:00 **Kunstvortrag - Friedrich der Weise (Teil 1)**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 10:00 **Waldbaden im Connewitzer Holz**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 11:00 **Fotoclub**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 12:00 **Mediensprechstunde**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 13:00 **Vorstellung Pflegenetzwerk Leipzig e. V.**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 13:00 **Wie steht es um unsere Wirtschaft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Folkloregruppe „Rjabinuschka“**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65

- 14:00 **Bingo**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Liedercafé**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Info-Café Vitalmessung**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 14:00 **Musik-Café**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Eis essen**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 14:00 **Kräuternachmittag**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Ausflug**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Magnete gestalten**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Thomas Vallentin singt Lieder von Gerhard Gundermann**,
Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 15:00 **Kreativtreff**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 16:00 **Digital-Café**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 16:45 **Bingo**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

■ **DONNERSTAG, 03.07.25**

- 10:00 **Gesprächskreis: Alte Schriften und Chroniken**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**,
Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24
- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Laufgruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**,
Seniorentreff Dölitze-Dösen, Helenenstraße 24
- 13:00 **Basteln und Handarbeiten**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Geburtstagsfeier für alle Geburtstagskinder**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Computer AG für Senioren**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:30 **Radfahren für Menschen 55+**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 14:30 **Kaffeeklatsch**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 15:00 **Gedächtnistraining**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 17:30 **Volkstanz**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ **FREITAG, 04.07.25**

- 09:00 **Entspannung mit Klangschalen**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Nähwerkstatt**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Fahrradreparaturwerkstatt**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Kreatives Malen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 15:00 **Modenschau**,
Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 17:00 **Filmclub: Romys Salon**, QuartierPflege, Straße des 18. Oktober 34

■ SAMSTAG, 05.07.25

- 07:30 **Landschaftsschutzgebiet Schönfelder Hochland,**
Leipziger Wanderer, Näheres unter Tel.: 0351 8801269
- 11:00 **Fahrt ins Belantis,**
Mobiler Behindertendienst, Anmeldung unter Tel.: 6091017 oder 0151 16308190
- 11:00 **Ein amüsanter Nachmittag mit Lene Voigt,**
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ MONTAG, 07.07.25

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Laufgruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde,** Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel,** Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 13:15 **Treffen der Wandergruppe,** Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 13:30 **Bingo-Nachmittag,** Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Stadt-Name-Land,** BGL Nachbarschaftshilfeverein, Richard-Lehmann-Str. 36
- 14:00 **Kreativer Handarbeitstreff,** Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:00 **Patchwork,** Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17

■ DIENSTAG, 08.07.25

- 08:40 **Halbtagswanderung im Dieskauer Park**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 08:40, Lpz. Hbf, Gleis 2 tief
- 09:30 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde,** Seniorentreff Holzhausen, Arthur-Polenz-Straße 12
- 09:30 **Treff der „Wollmäuse“,** Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:00 **Das Medienkompetenzzentrum zu Gast im Seniorenbüro,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Computer-Hilfe,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe,** Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde,** Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstraße 17
- 13:00 **Quiz, Wissen, Rätsel,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:30 **Gedächtnistraining,** Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Hand- und Fingergymnastik,** Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Reparaturkaffee,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Sonnenfänger basteln,** Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 14:30 **Wiener Kaffeehausnachmittag,** BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 14:30 **Gemeinsamer Spaziergang im Clara-Zetkin-Park,** Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 15:00 **Klöppeln,** Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38

■ MITTWOCH, 09.07.25

- 10:00 **Kunstvortrag - Friedrich der Weise (Teil 1),** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen,** Seniorentreff Mölkau, Ratskeller, Engelsdorfer Straße 88-92
- 10:00 **Bewegung an frischer Luft,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

- 10:00 **Austausch für pflegendende Angehörige**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Literaturkaffee**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 14:00 **Rätselrunde**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Watestraße 48
- 14:00 **Wohnen im Alter**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Ausflug ins Grüne**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Vorstellung Projekt „Raumteiler“**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14.00 **Sommerfest mit der Theatergruppe „Die Unruheständler“**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:30 **Tanznachmittag**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Musikalisches Quiz**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

■ DONNERSTAG, 10.07.25

- 08:40 **Halbtagswanderung im Dieskauer Park**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 08:40, Lpz. Hbf, Gleis 2 tief
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, Albersdorfer Str. 17
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Mockau Süd, Essener Straße 102
- 10:00 **Führung durch das graphische Viertel**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 10:00 **Hofkonzert auf der Parkbühne**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Püchauer Straße 4
- 13:00 **Die Bastelboutique**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Eine Tasse Kaffee mit: Dr Claudia Maichers - Landtagsabgeordnete**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Aktive Freiluftrunde**, Stadtteilzentrum Messesmagistrale, Str. des 18. Oktober 10a
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Themennachmittag: Was sind Apps?**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 15:00 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65

■ FREITAG, 11.07.25

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kolpingweg 1
- 10:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:30 **Gedächtnistraining**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 12:00 **Handysprechstunde**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53

■ SAMSTAG, 12.07.25

- 07:00 **Entlang der Zschopau**, Leipziger Wanderer, Näheres unter Tel.: 0171 2622849
10:00 **Skatturnier**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Str. des 18. Oktober 10a
14:00 **Lieder, die meine Mutter sang**, Netzwerk älterer Frauen, Hermann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 12.07.25

- 10:00 **Sonntagsfrühstück**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ MONTAG, 14.07.25

- 11:00 **Heiteres Gedächtnistraining**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
11:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
13:15 **Chor „Lied der Heimat“**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
13:30 **Fröhliches Liedersingen**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
14:00 **Selbsthilfegruppe Diabetiker**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
14:30 **Kreatives Gestalten**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152
15:00 **Smartphone-Runde**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ DIENSTAG, 15.07.25

- 09:00 **Bewegungsstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
09:00 **Plauderfrühstück**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
10:00 **„Altes Eisen?? – wir machen Theater!“**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
13:30 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
13:30 **Kreatives Gestalten**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
13:50 **Spaziergang in der Kleingartenanlage Dr. Schreiber**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
14:00 **Selbsthilfegruppe Rheumaliga**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
14:00 **Gemeinsam Singen**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
14:00 **Wer wird Millionär?**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
15:30 **Angehörigengruppe Alzheimer- und Demenzerkrankter**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52

■ MITTWOCH, 16.07.25

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
10:00 **Waldbaden im Connewitzer Holz**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
11:00 **Musikclub**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52

- 13:00 **Bürgerblick: Mitreden, Verstehen, Beteiligen, Lernen,**
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:00 **Eine Reise durch Asien,** Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **DDR-Quiz,** BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 14:00 **Vortrag des Seniorensicherheitsberaters,** Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Was hat eine bunte Blumenwiese mit Darmgesundheit zu tun?,**
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Spielesachmittag,** Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Singkreis,** Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 14:30 **Töpfernachmittag,** Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 15:00 **Blumige Bastelei,** Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 15:00 **Kreativtreff,** Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 15:30 **Bingo,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 16:00 **Smartphone-Sprechstunde ,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

■ **DONNERSTAG, 17.07.25**

- 08:50 **Halbtagswanderung durch Altenburg zum Großen Teich,**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 08:50, Lpz. Hb, Gleis 1 tief
- 10:00 **Handy-Sprechstunde,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Laufgruppe, Singen, Gedächtnistraining,**
Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen,
Spieleunde, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:30 **Picnick im Park mit Bewegung,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 12:00 **Gemeinsames Mittagessen,**
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Mit 3D-Druck basteln,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Videonachmittag,** Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Lesecafé,** Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Gedächtnistraining,** Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Musik-Café,** Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 15:00 **Blumenstecker basteln,** Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 15:00 **Welche Spiele spielten wir in unserer Kindheit?,**
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 16:30 **Buchkreis „Die Lesenden“,** Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 17:30 **Volkstanz,** Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ **FREITAG, 18.07.25**

- 09:30 **Handykurs,** Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 09:30 **Handarbeiten,** Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Internationaler Treff älterer Menschen,**
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Gedächtnistraining,** Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:00 **Gedächtnistraining,** Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 15:00 **Grillen im Hof,** Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ **SAMSTAG, 19.07.25**

- 14:00 **Frauen aus unserer Mitte,** Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 20.07.25

14:00 **Sonntagskaffee mit Stil**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

■ MONTAG, 21.07.25

10:00 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24

11:00 **Würfelspiele**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

13:30 **Bingo**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

14:30 **Spielenachmittag**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152

■ DIENSTAG, 22.07.25

09:00 **Naumburg entdecken**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 09:00, Lpz. Hbf, Gleis 7

10:00 **Reparatur-Kaffee**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffee-klatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstraße 17

10:30 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff Holzhausen, Arthur-Polenz-Straße 12

11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

13:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

14:00 **Bilderreise durch die West-Slowakei**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

14:00 **Literatur-Café**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1

14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c

14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66

14:30 **Töpfernachmittag**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2

14:30 **Sommergedichte und Geschichten**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38

■ MITTWOCH, 23.07.25

10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen**, Seniorentreff Mölkau, Ratskeller, Engelsdorfer Straße 88-92

10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

13:00 **Rikscharfahrt durch den Abnaundorfer Park**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65

14:00 **Mein neues aktives Leben im Rollstuhl – unterhaltsame Buchlesung**,
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

14:00 **Interessantes zur Sommersonnenwende**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1

14:00 **Sommer-Café**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

14:00 **Kreatives Schreiben**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

14:30 **Liniennetz der Zukunft- LVB informiert**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Corinthstr. 21

14:30 **Spielenachmittag**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

15:00 **Blumige Bastelei**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

15:00 **Digital-Café**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

■ DONNERSTAG, 24.07.25

09:00 **Halbtagswanderung: Naumburg entdecken**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 09:00, Lpz. Hbf, Gleis 7

09:00 **Internationales Kochen**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Mockau Süd, Essener Straße 102
- 10:30 **Führung im Kleingartenmuseum**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Rommé-, Skat- und Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Literaturkreis**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Kaffeenachmittag mit Bingo**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Sächsische Geschichten**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Karl-Schurz-Str. 66
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Nachbarschaftscafé**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 15:00 **Ausflug zum Duft- und Tastgarten**,
Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 15:00 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 16:30 **Reparaturkaffee Südost**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

■ FREITAG, 25.07.25

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14
- 10:00 **Wir auf Entdeckung: im Clara-Park und Rennbahn**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32, Treff: Eingang Rennbahn
- 11:00 **Wohnen im Alter**, Seniorenbüro West,
Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Flohmarkt**, Seniorenbüro
Alt-West, Lützner Str. 152
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Begegnungsstätte
Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**,
Begegnungsstätte Nebenan,
Alte Salzstraße 53

■ SAMSTAG, 26.07.25

- 14:00 **Projekt miteinander leben, voneinander lernen - Vortrag von Klavdiya Laskina**,
Netzwerk älterer Frauen,
Herrmann-Meyer-Str. 38
- 18:00 **Nachbarschaftstanz**,
Nachbarschaftszentrum,
Lindenauer Markt 13

■ MONTAG, 28.07.25

- 12:00 **Sittstanz**, Seniorentreff Engelsdorf,
Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Musikcafé**,
Seniorentreff „Sonnenwall“,
Löbauer Str. 68-70



Sanitätshaus Leipzig
(Inh.: Sanitätshaus Altenburg GmbH)

... weil Leben Bewegung ist

Unser Leben mit INKONTINENZ




» **Postversand:** Lassen Sie sich Ihre hochwertigen Inkontinenzprodukte für mehr Freiheit im Alltag diskret und bequem **nach Hause liefern**.

» **Praktische Quartalsversorgung:** Optimal geplant – Sie erhalten ihre Inkontinenzversorgung für drei Monate im Voraus geliefert.

» **Premium-Produkte:** Erhältlich in vielen Formen und Größen. Vertrauen Sie auf die Qualität von  und  

So einfach geht's – kommen Sie in eine unserer Filialen. Unser geschultes Fachpersonal berät Sie diskret und individuell zu Ihrer Versorgung. Denn ihre Gesundheit ist unsere Mission.

| | |
|--|---|
| Filiale am Westplatz Friedrich-Ebert-Str. 33 Tel.: (0341) 200 961 80 | Filiale in der Selliner Passage Selliner Straße 1a-c Tel.: (0341) 414 50 15 |
| Filiale in Großzschocher Anton-Zickmantel-Straße 44 Tel.: (0341) 946 822 00 | Besuchen Sie uns einfach oder vereinbaren Sie gerne einen Termin. Wir freuen uns auf Sie.   |

15:00 **Smartphone-Runde**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ DIENSTAG, 29.07.25

- 08:45 **Eine Runde durch den Wörlitzer Park**,
Leipziger Wanderer, Näheres unter Tel.: 9114369
- 09:00 **Bewegungsstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:00 **Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 13:50 **Den Schönauer Park entdecken**,
BGL Nachbarschaftshilfverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 14:00 **Lesung: „Sommerzeit – Reisezeit“**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:30 **Singkreis**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 14:30 **Geburtstagsfeier**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:30 **Tipps für leichte Sommergerichte**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

■ MITTWOCH, 30.07.25

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 13:00 **Terassentag mit Grillen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Kinokränzchen mit Kaffee und Kuchen: Kundschafter des Friedens 2**,
Cineplex Leipzig im Allee-Center, Ludwigsburger Str. 13
- 14:00 **Info-Veranstaltung mit dem kommunalen Präventionsrat**,
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Die Stötterer**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 14:00 **Sommer-Café**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:30 **Kakaonachmittag**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Kinokränzchen mit Kaffee und Kuchen: Kundschafter des Friedens 2**,
Cineplex Leipzig im Allee-Center, Ludwigsburger Str. 13

■ DONNERSTAG, 31.07.25

- 10:30 **Abfallvermeidung, Wiederverwendung und Kreislaufwirtschaft**,
Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Plauderkaffee 75+**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Musik-Café**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:30 **Kaffeenachmittag**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Mich selbst besser verstehen. Wissenschaft in leichter Sprache**,
Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

Personaldokumente: Seit Mai 2025 sind digitale Fotos nötig

Damit amtliche Dokumente wie Ausweise sicherer vor Manipulationen werden, dürfen dafür seit Mai 2025 nur noch digitale Lichtbilder genutzt werden.

Diese Bilder müssen zudem von zertifizierten Fotografen oder von einem der Foto-Terminals in den Bürgerbüros der Stadt stammen. Bei der Beantragung von Reisepässen, Personalausweisen oder elektronischen Aufenthaltstiteln sind künftig also keine gedruckten oder selbst erstellten Fotos mehr zulässig.

Hintergrund der Neuregelung ist eine Gesetzesänderung aus dem Jahr 2020. Die Nutzung ausschließlich digitaler Passfotos soll dazu führen, dass Ausweise und Pässe besser vor so genanntem Morphing geschützt werden: Beim Morphing werden mehrere Fotos digital miteinander verschmolzen, so dass ein Passfoto Gesichtszüge mehrerer Menschen enthalten kann. Dies stellt ein erhebliches Sicherheitsrisiko dar.

Durch den Rückgriff auf zertifizierte Fotografen ist zudem gewährleistet, dass die Fotos den biometrischen Vorgaben entsprechen. Welche Fotografen in Leipzig dem entsprechenden Verbund angehören,

ist einsehbar unter www.leipzig.de/personalausweis. Diese Spezialisten übermitteln die Passfotos über einen sicheren Cloud-Dienst online an die zuständigen Behörden.

Alternativ stehen in den Leipziger Bürgerbüros sowie im Ordnungsamt so genannte Selbstbedienungsterminals bereit, an denen die entsprechenden Fotos gegen eine Gebühr direkt aufgenommen werden können. Ausgenommen von der Regelung sind Führerscheine: Für EU-Führerscheine kann in der Fahrerlaubnisbehörde ebenfalls ein Fototerminal genutzt werden.



Allerdings ist beim Internationalen Führerschein auch weiterhin explizit ein analoges Lichtbild vorzulegen.

Stadt Leipzig, Referat für Kommunikation



Wohnen am Hafen
Lützner Straße 212a
04179 Leipzig
Telefon: (0341) 33 75 61 50

www.pflegeteam-leipzig.de
info@pflegeteam-leipzig.de
[ambulantespflegeteamjanusic](https://www.instagram.com/ambulantespflegeteamjanusic)

Wohnen in der Schule am See
Am kleinen Feld 7
04205 Leipzig
Telefon: (0341) 91 87 77 77

**Ambulantes
Pflegeteam**
Schwester Maike Janusic

Anzeige

Einsamkeit verstärkt Alzheimerisiko

So kann man neue Kontakte knüpfen

Alleinsein kennt jeder, und viele Menschen genießen es auch, hin und wieder Zeit für sich zu haben. Einsamkeit ist jedoch ein Zustand, der auf Dauer traurig und krank macht. So zeigen Studien, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps, was man gegen Einsamkeit tun kann.

Wie beeinflusst Einsamkeit das Alzheimer-Risiko?

Soziales Miteinander hält geistig fit. Zwar führt Einsamkeit nicht automatisch zu Alzheimer, dennoch gilt ungewolltes Alleinsein als großer Risikofaktor, zu erkranken.

- Einsamkeit und fehlende Ansprache können auf Dauer dazu führen, dass das Gehirn nicht mehr gefordert wird und die kognitive Leistung abnimmt.
- Einsamkeit kann Auslöser für Depressionen sein, die die Forschung mit der Entstehung von Alzheimer in direkten Zusammenhang bringt.

Was können Gründe für Einsamkeit sein?

Kaum jemand sucht sich Einsamkeit selbst aus. Oft sind es Veränderungen im Leben, die sich auch auf das soziale Umfeld auswirken. Diese können sich vorher ankündigen, wie der Auszug der Kinder oder der Eintritt in die Rente. Manchmal sind es aber auch unerwartete Ereignisse, die das Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen, wie plötzliche Erkrankungen, Trennungen, Umzüge oder der Tod nahestehender Menschen.

Der Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen ist oft leichter gesagt als getan. Für viele

erfordert es Mut, vor allem für schüchterne und unsichere Menschen. Dabei kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass es anderen vielleicht ganz ähnlich geht. Ein guter Startpunkt ist, sich zu überlegen, worin die Gründe für die Einsamkeit liegen: Ist der Partner oder die Partnerin verstorben oder fehlt eher die Gemeinschaft, weil sich der Freundeskreis ausdünnert oder der tägliche Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen nicht mehr besteht? Oft kommen auch mehrere Faktoren zusammen. Wenn man weiß, was fehlt, fällt es leichter, sich Aktivitäten zu suchen, die den Alltag lebendiger machen.



Das kann man gegen Einsamkeit tun

Alte Kontakte auffrischen

Vielleicht braucht es einen kleinen Ruck - aber warum sich nicht mal wieder bei früheren Bekannten, Freunden oder Arbeitskollegen melden? Ob ein Anruf, eine E-Mail oder eine Facebook-Nachricht - es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, alte Kontakte wieder zu reaktivieren.

Nachbarschaftliche Kontakte pflegen

Eine Unterhaltung über den Gartenzaun oder mal beim Nachbarn klingeln, wenn einem das Salz ausgegangen ist - auch ein guter nachbarschaftlicher Kontakt kann bei Einsamkeit helfen.

Ein Ehrenamt übernehmen

Es gibt viele Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft einzusetzen - und dabei in Kontakt zu kommen. Ein ehrenamtliches Engagement wird oft als erfüllend und sinnvoll erlebt.

Ein neues Hobby suchen

Auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten kann man neue Menschen kennenlernen. Volkshochschulen haben zum Beispiel oft ein sehr vielseitiges Programm und viele Sportvereine, Orchester oder Chöre freuen sich über neue Mitglieder.

Digitale Möglichkeiten nutzen

Es gibt viele Online-Börsen oder Internetangebote, in denen man Menschen für gemeinsame Aktivitäten finden kann. Auch über soziale Medien wie Facebook kann man neue Kontakte knüpfen oder mit Menschen in Kontakt kommen, die ähnliche Interessen haben.

Weitere Informationen, zum Beispiel in der kostenlosen Broschüre „Alzheimer vorbeugen - Gesund leben, gesund altern“ können bezogen werden bei:

Alzheimer Forschung Initiative e.V.,

Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf

Telefon 0211-8620660

Webseite: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen

Alzheimer Forschung Initiative e .V.

Leipzig gewinnt deutschen Fußverkehrspreis 2025



Leipzigs Strategie rund um den Fußverkehr ist ausgezeichnet – findet der Fachverband Fußverkehr Deutschland, der der Stadt jetzt mit dem Präsidenten des Deutschen Städte-tags den Fußverkehrspreis Deutschland 2025 verliehen hat. „Tatsächlich haben wir kein goldenes Leuchtturmprojekt eingereicht, sondern den Fokus auf die vielen kleinen Dinge gelegt, die man an jeder Ecke findet.

Die Idee ist, durch schnell umzusetzende Maßnahmen stadtweite Problemstellen für den Fußverkehr zu lösen“, sagt der Fußverkehrsverantwortliche der Stadt, Friedemann Goerl. So wurde ein Programm aufgelegt, um insbesondere Parkeingänge für den Fußverkehr sicher zu gestalten, etwa am Rabet oder am Karl-Heine-Park.

Nicht gewonnen, aber nominiert war Leipzig zudem für den European Mobility Award für den autofreien Tag im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche am 22. September 2024.

Der Sieg bei der Verleihung in Brüssel ging an die Stadt Bologna. Leipzig erhielt eine offizielle Anerkennung.

Stadt Leipzig, Referat für Kommunikation

KI im Alltag älterer Menschen

Das Seniorenbüro West bringt älteren Menschen Künstliche Intelligenz näher

Sprachassistenten, automatisierte Übersetzungen, Chatbots oder smarte Roboter für den Haushalt – viele Technologien, die auf Künstlicher Intelligenz (KI) basieren, finden zunehmend Eingang in den Alltag. Doch was genau ist eigentlich KI? Und wie lässt sie sich sinnvoll im Alter nutzen? Seit Mai bietet das Seniorenbüro West älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit Künstlicher Intelligenz vertraut zu machen und KI-Anwendungen selbst auszuprobieren.

Die Lernorte werden über das Projekt „KI für ein gutes Altern“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Damit gibt es inzwischen deutschlandweit 58 KI-Lernorte für ältere Menschen. Hinzu kommen 10 bundes- und landesweit agierende Seniorenorganisationen,

die sich seit dem Förderjahr 2024 am Projekt beteiligen.

In Sachsen wurde neben Lauchhammer das Seniorenbüro West in Leipzig als neuer KI-Lernort unter zahlreichen Bewerbungen ausgewählt.

Die neuen Angebote sind bei Seniorenbüros, Mehrgenerationenhäusern, Bildungsstätten und anderen Einrichtungen der Seniorenarbeit angesiedelt. Sie vermitteln älteren Menschen einen praktischen Zugang zu Künstlicher Intelligenz und schaffen Gelegenheiten zum Austausch über deren Nutzen aber auch Grenzen. Die Lernorte werden jeweils mit Technik im Wert von 2.500 Euro ausgestattet – darunter Sprachassistenten, smarte Haushaltsgeräte, sogenannte Wearables oder Programme wie ChatGPT.



Zusätzlich werden ehrenamtliche Technik-
helferinnen und -helfer qualifiziert, um die
Lernangebote zu begleiten.

Über das Projekt „KI für ein gutes Altern“

Das Projekt „KI für ein gutes Altern“
vermittelt älteren Menschen und Senioren-
organisationen Kompetenzen rund um das
Thema „Künstliche Intelligenz“. Es möchte
dazu beitragen, dass ältere Menschen sich
in aktuellen Diskussionen über ChatGPT,
Mustererkennung oder selbstlernende
Algorithmen aktiv einbringen können und
dafür sorgen, dass sie in Forschung und
Entwicklung von KI-Systemen stärker wahr-
genommen und berücksichtigt werden.

„KI für ein gutes Altern“ ist ein Projekt der
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V. und wird von
2023 bis 2025 vom Bundesfamilien-
ministeriums für Familie, Senioren,
Jugend und Frauen gefördert.

Über das Seniorenbüro West

Das Seniorenbüro West in Leipzig-Grünau
wird durch das Sozialamt der Stadt Leipzig
gefördert und ist eine Anlaufstelle für ältere
Menschen und deren Angehörige, die das

gesellschaftliche, soziale und kulturelle
Leben aktiv mitgestalten wollen. Unser Team
von hauptamtlichen und ehrenamtlichen
Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern schafft
durch vielfältige Angebote aus den
Bereichen Begegnung und Freizeit, Bildung
und Kultur einen Ort der Geselligkeit, an dem
niemand allein bleibt.

Darüber hinaus berät das Seniorenbüro West
zu allen Themen des Älterwerdens und
unterstützt dabei, ein weitestgehend
selbständiges und selbstbestimmtes Leben
zu führen.

Wir sind einer von 16 neuen KI-Lernorten
des Projekts „KI für ein gutes Altern“ der
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.. Ab Mai
erkunden wir mit älteren Menschen die
Chancen und Herausforderungen von
Künstlicher Intelligenz.

Weitere Informationen unter

<https://ki-und-alter.de>

[https://www.awo-leipzig-stadt.de/begeg-
nungsstaetten-und-seniorenbuero-west/
seniorenbuero-west/](https://www.awo-leipzig-stadt.de/begeg-
nungsstaetten-und-seniorenbuero-west/
seniorenbuero-west/)

Seniorenbüro West

Anzeige

Physiotherapeutisches Zentrum im Allee-Center

Leistungen für alle Kassen und Privat

- Massagen
- Elektrotherapie
- Brügger-Therapie
- Lymphdrainage
- Zentrifugalmassage
- Schlingentischtherapie
- Kranken- und Säuglingsgymnastik



Allee-Center Leipzig
Ludwigsburger Str. 7
(2. OG über Spiele-Max)

Tel.: 03 41 / 42 111 42
Mo-Do: 7-19 Uhr, Fr: 7-13 Uhr
und nach Vereinbarung



Orthopädie-Schuhtechnik Hermann Richter

Inhaber: Jens Richter

Klara-Wieck-Str. 2a, 04347 Leipzig

Telefon: 03 41 - 231 30 13

www.orthopaedie-schuhtechnik-richter.de

info@orthopaedie-schuhtechnik-richter.de

Orthopädie-Schuhtechnik
Orthopädische Maßschuhe
Einlagen • Schuhzurichtungen
Innenschuhe • Orthesen • Kompressionsstrümpfe
Maßschuhe • Reparatur
Hausbesuche • Fußdruckmessung

Alle Kassen und Behörden

Anzeige



Veranstaltungen im August

■ FREITAG, 01.08.25

- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
10:00 **Nähwerkstatt**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
21:00 **Freiluftkino: Songs of Care**, QuartierPflege, Straße des 18. Oktober 34

■ SAMSTAG, 02.08.25

- 14:00 **In unserem Alter?! Ernstes und Vergnügliches zu einem ewig jungen Thema**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 03.08.25

- 10:00 **Sonntagsfrühstück**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
11:00 **Der Auwald und wir**, Leipziger Wanderer, Näheres unter Tel.: 9114369

■ MONTAG, 04.08.25

- 10:00 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
11:00 **Heiteres Gedächtnistraining**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
14:00 **Bingo-Nachmittag**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
14:00 **Patchwork**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
14:00 **Stadt-Name-Land**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Richard-Lehmann-Str. 36
14:00 **Kreativer Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
15:00 **Smartphone-Runde**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ DIENSTAG, 05.08.25

- 09:00 **Bewegungsstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
09:00 **Halbtagswanderung in Bad Dürrenberg**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 09:00, Lpz. Hbf, Gleis 7
09:00 **Wanderung von Wangen nach Nabra**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32, Treff: 09:00 Uhr Hbf
09:00 **Plauderfrühstück**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
09:30 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff Holzhausen, Arthur-Polenz-Straße 12
10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstraße 17
10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
10:00 **Meyersdorfer Frühstück**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
13:00 **Spaziergang am Kulkwitzer See**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstraße 17
13:30 **Sicher mobil**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
14:00 **Wir gestalten Postkarten**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
14:00 **KI für ein gutes Alter!**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
14:00 **Eine Tasse Kaffee und Gedächtnistraining**,
Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17

- 14:00 **Wer wird Millionär?**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:30 **Sicher unterwegs in der digitalen Welt**,
Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152
- 15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 18:00 **Forum für Luftfahrtinteressierte**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9

■ MITTWOCH, 06.08.25

- 09:00 **Wanderung: Chemnitz**,
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18, Näheres unter: 94683439
- 10:00 **Kunstvortrag - Friedrich der Weise (Teil 3)**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen**,
Seniorentreff Mölkau, Ratskeller, Engelsdorfer Straße 88-92
- 10:00 **Waldbaden im Connewitzer Holz**,
Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 11:30 **Wir machen Eis**,
Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 12:00 **Mediensprechstunde**,
Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**,
Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 14:00 **Offener Treff**,
Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Ausflug**,
Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Bingo**,
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Sommer-Café**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Kleines Grillfest**,
Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Wer gewinnt das Leipzig Quiz?**,
Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 14:30 **Eis, Bowle und leckere Salate**,
Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 15:00 **Kreativtreff**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 16:00 **Digital-Café**,
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

■ DONNERSTAG, 07.08.25

- 09:00 **Halbtagswanderung in Bad Dürrenberg**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 09:00, Lpz. Hbf, Gleis 7
- 10:00 **Freude an Bewegung**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**,
Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, Albersdorfer Str. 17
- 10:00 **Gesprächskreis: Alte Schriften und Chroniken**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10.30 **Picknick im Park mit Bewegung**,
Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Videonachmittag**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Spiele-Treff**,
Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 15:00 **Glitzern mit Kathrin**,
Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 15:00 **Gedächtnistraining**,
Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 15:00 **Gedächtnistraining**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 17:30 **Volkstanz**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ FREITAG, 08.08.25

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14
- 10:00 **Digitale Sprechstunde**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:30 **Lesung: „Kurzkrimis am laufenden Band“**,
Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kolpingweg 1
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53

■ SAMSTAG, 09.08.25

- 09:30 **Erlebnistierpark Memleben mit Mittagessen und Kaffeetrinken**,
Mobiler Behindertendienst, Anmeldung unter Tel.: 6091017 oder 0151 16308190
- 14:00 **Auf den Hund gekommen, Allerlei Redensarten und deren Geschichten dazu**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38.

■ MONTAG, 11.08.25

- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**,
Seniorentreff Lützschena-Stahmeln, Hallesche Straße 117
- 11:00 **Würfelspiele**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 12:00 **Sittanz**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Entlang der Wolga - ein Reisebericht**,
Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:30 **Kreatives Gestalten**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152

■ DIENSTAG, 12.08.25

- 09:00 **Bewegungsstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:00 **Tagesfahrt „Meissner Blick“**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:00 **Finissage „Über uns der Himmel, der Garten zu meinen Füßen“**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Computer-Hilfe**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 13:00 **Quiz, Wissen, Rätsel**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:50 **Spaziergang im Volkspark Kleinzschocher**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Reparaturkaffee**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Wir basteln Windspiele**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 14:30 **Willkommen zur Puzzlemeisterschaft**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

■ MITTWOCH, 13.08.25

- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Austausch für pflegendende Angehörige**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 10:00 **Waldbaden im Connewitzer Holz**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 11:00 **Literaturkaffee**, Seniorenbüro Nord, Kleiststr. 52
- 12:30 **Gemeinsames Kochen**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 13:00 **ADAC Verkehrsteilnehmerschulung**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Boccia im Park**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Sommerfest mit Alois Koubsky**,
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Seniorenicherheitsberatung**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 14:30 **Singen**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 15:00 **Italienischer Musiknachmittag**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 16:00 **Themen-Nachmittag zum Kaffee**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

■ DONNERSTAG, 14.08.25

- 09:00 **Halbtagswanderung: Großlehna entdecken**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 09:00, Lpz. Hbf, Gleis 7
- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Laufgruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:00 **Freude an Bewegung**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a



Im Meer,
unter Bäumen oder
auf dem Friedhof.

*Wie möchten Sie
sich später mit der
Ewigkeit verbinden?*



GUNTER SACK
Bestattungen

Wenn der Mensch den Menschen braucht.



7x für Sie in Leipzig da.
Tel.: (0341) 86 33 211
www.bestattungen-sack.de

- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24
- 10.30 **Picknick im Park mit Bewegung**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:00 **Die Bastelboutique**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Auf eine Tasse Kaffee**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Aktive Freiluftrunde**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 14:00 **Musik-Café**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 15:00 **Glitzern mit Kathrin**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ FREITAG, 15.08.25

- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Kreatives Malen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Kreatives Gestalten mit Stoff**, Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 11:30 **Gedächtnistraining**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53

■ SAMSTAG, 16.08.25

- 08:20 **Auf dem Jakobsweg**, Leipziger Wanderer, Näheres unter Tel.: 0171 2622849
- 14:00 **Frauen aus unserer Mitte**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 17.08.25

- 10:00 **Sonntagsfrühstück**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 14:00 **Sonntagskaffee mit Stil**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 16:00 **Nachbarschaftstanz**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

■ MONTAG, 18.08.25

- 09:30 **Gymnastik**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Bingo-Nachmittag**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:30 **Spielenachmittag**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152
- 15:00 **Smartphone-Runde**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 16:30 **Abenteuer-Radreise Australien**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 17:30 **Treffen der Wandergruppe**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ DIENSTAG, 19.08.25

- 09:00 **Halbtagswanderung: Großlehna entdecken**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Treff: 09:00, Lpz. Hbf, Gleis 7

- 09:00 **Plauderfrühstück**,
Haus der Begegnung Plagwitz,
Zschochersche Str. 32
- 09:30 **Englisch für Senioren**,
Seniorentreff Holzhausen, Arthur-Polenz-Straße 12
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale,
Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot,
Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffee-
klatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal,
Lindenthaler Hauptstraße 17
- 10:00 **Gedächtnistraining**,
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot,
Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffee-
klatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal,
Lindenthaler Hauptstraße 17
- 13:30 **„Altes Eisen?? – wir machen Theater!“**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Kreatives Gestalten**,
Haus der Begegnung Plagwitz,
Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Gemeinsam Singen**,
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Selbsthilfegruppe Rheumaliga**,
Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:00 **Gedächtnistraining**,
Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 14:00 **Bunter Dienstag**,
Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch,
Delitzscher Landstraße 38
- 15:30 **Treffen von Angehörigen Demenzerkrankter**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 16:00 **Bürokratiesprechstunde**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale,
Straße des 18. Oktober 10a

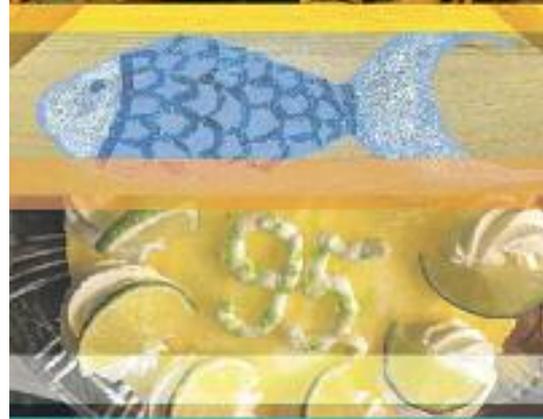
■ MITTWOCH, 20.08.25

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining,
Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen**,
Seniorentreff Mölkau, Ratskeller,
Engelsdorfer Straße 88-92
- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**,
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Fotoclub**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Wie funktioniert die EU
und hat sie eine Zukunft?**,
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

Anzeige



„...und ich dachte, ich hätte noch so viel Zeit!“



 **DUNKER**
über den Tag hinaus

... ich rede darüber.
Mit meiner Familie,
Freunden und Bekannten ...
BESTATTUNGSVORSORGE

0341 65236360

überall in Leipzig

bestattungen-dunker.de #bestattungendunker



- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 13:00 **Terassentag mit Grillen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Memory – Gedächtnisspiele für Erwachsene**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Ausflug ins Grüne**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Im Gespräch: Seniorenstudium**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 14:00 **Ausflug in den Biergarten**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:30 **Spielenachmittag**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Musikquiz**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 15:00 **Kreativtreff**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 16:00 **Smartphone-Sprechstunde**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

■ DONNERSTAG, 21.08.25

- 07:30 **Auf dem Brauereiweg in Franken**, Leipziger Wanderer, Näheres unter Tel.: 863283
- 10:00 **Handy-Workshop**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Freude an Bewegung**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, Albersdorfer Str. 17
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Mockau Süd, Essener Straße 102
- 10:00 **Handy- und Laptop-Sprechstunde**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 10.30 **Picknick im Park mit Bewegung**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 12:00 **Gemeinsames Mittagessen**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Malen mit Acryl, Aquarell, Linolschnitt**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Kaffeemittag 75+**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Wir spielen Wikingerschach im Park**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 15:00 **Erzählcafé – Wanderungen in und um Leipzig**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 15:00 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 16:30 **„Die Lesenden“**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 17:30 **Volkstanz**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ FREITAG, 22.08.25

- 09:30 **Brunchen im Park**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kolpingweg 1
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14

- 10:00 **Seniorenberatung des Seniorenbüros Mitte**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Digitale Sprechstunde**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 12:00 **Handysprechstunde**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Fußball**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 20:30 **Freiluftkino: Optimistinnen**, QuartierPflege, Straße des 18. Oktober 34

■ SAMSTAG, 23.08.25

- 14:00 **Besonderheiten der russischen Küche mit Bildern und Verkostung**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 24.08.25

- 10:00 **Gemeinsam Geschichten singen**, QuartierPflege, Straße des 18. Oktober 34

■ MONTAG, 25.08.25

- 09:30 **Gymnastik**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lützschena-Stahmeln, Hallesche Straße 117
- 11:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Musikcafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Kleidertauschparty**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 14:00 **Bingo im Seniorenbüro**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52

■ DIENSTAG, 26.08.25

- 09:00 **Bewegungsstunde**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:00 **Das Medienkompetenzzentrum zu Gast im Seniorenbüro**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“**
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Das Sozialamt Leipzig stellt attraktive Angebote vor**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 61
- 10:00 **Reparatur-Kaffee**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 11:00 **Würfelspiele**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 13:00 **Themen- Nachmittag zum Kaffee**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

- 13:50 **Spaziergang vom Mariannenpark zum Abtnaundorfer Park,**
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **Seniorenachmittag,** BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Bunter Dienstag,** Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:30 **Gemeinsamer Spaziergang durch den Friedenspark,**
Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Stadt-Name-Land,** BGL Nachbarschaftshilfeverein, Corintstraße 21
- 14:30 **Magnete gestalten,** Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

■ MITTWOCH, 27.08.25

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde,** Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 10:00 **Bewegung an frischer Luft,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Natur- & Gartenclub,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde,** Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 14:00 **KI für ein gutes Alter!,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Spielenachmittag,** Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Kinokränzchen mit Kaffee und Kuchen: Maria,**
Cineplex Leipzig im Allee-Center, Ludwigsburger Str. 13
- 14:00 **Sommerfest,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Ländervortrag: Guatemala,** Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Lesesalon,** Begegnungsstätte Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:30 **Tanznachmittag,** Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Sommerfest,** Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:30 **Bingo,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Kinokränzchen mit Kaffee und Kuchen: Maria,**
Cineplex Leipzig im Allee-Center, Ludwigsburger Str. 13
- 16:00 **Digital-Café,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 18:00 **Weimarer Kabarett – Veni, Vidi, Veggie,**
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ DONNERSTAG, 28.08.25

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Laufgruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde,** Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde,** Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24
- 10:00 **Internationales Kochen,** Seniorenbüro Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Freude an Bewegung,**
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10.30 **Picknick im Park mit Bewegung,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:00 **Infonachmittag zum Thema Pflege,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Kaffeenachmittag,** Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Literaturkreis,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 14:00 **Handarbeitstreff,** Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Gedächtnistraining,** Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
 14:00 **Musik-Café**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
 14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustraße 202
 14:30 **Nachbarschaftscafé**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
 15:00 **Wir machen Schlüsselanhänger**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
 15:00 **Neues im Café – Johann Wolfgang von Goethe**,
 Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
 16:30 **Reparaturkaffee Südost**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

■ FREITAG, 29.08.25

- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
 10:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang**,
 Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
 10:00 **Wir besuchen Leipziger Brunnen und Handpumpen**,
 Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
 11:00 **Wir machen Eis**, Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
 14:00 **Fußball am Freitag**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

Unsere Angebote für Sie

Beratung

- zu Pflege und Entlastung, zum Thema „Nachbarschaftshilfe“
- zum Thema Selbsthilfe für pflegende Angehörige, Pflegebedürftige und Interessierte

Kurse

Grundkurse für Nachbarschaftshelfer:

19.08. und 20.08.2025 von 15 bis 19 Uhr in Präsenz und online

Aufbaukurse für Nachbarschaftshelfer:

16.08.2025 von 10 bis 13 Uhr in Präsenz und online

PFLEGEKURS für pflegende Angehörige ab 25. August 2025

immer montags an sechs Terminen von 16:00 bis 19:00 Uhr.
 Der Kurs ist kostenfrei, ein Pflegegrad ist keine Voraussetzung.

Tag der offenen Tür beim Pflegenetzwerk

26.08.2025, 10:00-16:30 Uhr, „Perspektivwechsel – wie fühlt sich eine Demenz oder das Benutzen von Hilfsmitteln an?“

Veranstaltungen der Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe:

11.07.2025, 11:00-13:00 Uhr: **Selbsthilfe-Brunch „Plaudertasche“**

Gruppen: Austausch für pflegende Angehörige

- Spaziergangsgruppe „Gemeinsam aktiv“ für pflegende Angehörige
- Austausch am Abend für alle, die für jemanden sorgen, im Pflegenetzwerk
- Offener Austausch für pflegende Angehörige in Grünau

Eine verbindliche Anmeldung zu allen Angeboten gern per

Telefon: 5832411 oder E-Mail: kontakt@pflegenetzwerk-leipzig.de



Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe beim Pflegenetzwerk Leipzig e.V.:

Philippa Hildebrandt,
 hildebrandt@pflegenetzwerk-leipzig.de
 0341 5832411 oder 0163 6130985



Kontaktstelle Nachbarschaftshilfe Leipzig

im Pflegenetzwerk Leipzig e.V.
 Dornbergerstraße 2
 04315 Leipzig

Tel. 0341 5832411

www.nachbarschaftshilfe-leipzig.de



pflege
 netzwerk
 leipzig e.V.

Öffnungszeiten
 Montag und Mittwoch
 9 bis 13 Uhr
 Dienstag und Donnerstag
 9 bis 12 Uhr & 13 bis 17 Uhr

Dornbergerstraße 2
 04315 Leipzig

Telefon 0341 5832411
 Telefax 0341 5832422

www.pflegenetzwerk-leipzig.de
 kontakt@pflegenetzwerk-leipzig.de

Gemeindezentrum Blickwechsel: Ein sicherer Hafen für schwere Seelen

Das Gemeindezentrum Blickwechsel hat ein neues Zuhause in Gohlis. Es bietet geschützte und ruhige Räume sowie Ansprechpartner bei außergewöhnlicher psychischer Belastung, seelischer Not oder Einsamkeit. Es ist für Menschen im gesamten Leipziger Norden da.

Beratungsstelle, Treffpunkt, Rückzugsort – In der Magdeburger Straße 1-3 nahe Coppiplatz findet sich seit einigen Wochen dies alles unter einem Dach. Denn das Psycho-soziale Gemeindezentrum Blickwechsel ist hier im März und April eingezogen. „Endlich alles barrierefrei“, freut sich Leiterin Mirjam Heeger, als sie die Tür öffnet.

Doch die neue Einrichtung bietet noch mehr: Helle, freundliche Räume und ein vom

Hauptraum zugänglicher Außenbereich laden zum Verweilen ein. Es gibt eine moderne und offene Küche, aus der täglich zu den Öffnungszeiten das Mittagessen, dienstags ein gemeinsames Abendessen, donnerstags ein gemeinsames Frühstück sowie ganztägig leckere Kleinigkeiten und Kuchen angeboten werden. Und natürlich steht wieder ein separater Raum für Entspannungsübungen und die vielen Gruppenangebote zur Verfügung. Sogar das Aquarium aus dem „Wohnzimmer“ im alten Café hat einen neuen Platz gefunden.

„Hilfe für Menschen mit seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen“ bietet das Gemeindezentrum seit 1974 in Leipzig, seit 1999 ist es in Gohlis ansässig. Dass ein hoher Bedarf besteht, spüren die fast 30



Beschäftigten in ihrer täglichen Arbeit auch am neuen Standort: Die Warteliste für Termine zur Beratung und den Bereich besondere Wohnformen ist unverändert lang. Denn Krisen und psychische Belastungen betreffen fast jeden Menschen ein- oder mehrmals im Leben. Wenigen gelingt es, ganz allein damit fertig zu werden, einigen mit Hilfe von Familie und Freunden.

Für alle anderen will das Gemeindezentrum da sei. Die hohe Nachfrage nach Unterstützung kann wenigstens insofern als hoffnungsvolles Zeichen gedeutet werden: Die Inanspruchnahme der professionellen Unterstützung ist stets der bessere Weg als etwa die „Selbsthilfe“ mit Suchtstoffen wie Alkohol und anderen Drogen, die es hierzulande leider auch nicht selten gibt, wenn Menschen mit bestimmten Lebenssituationen nicht oder nur schwer zurechtkommen.

Zusätzlich zu den Beratungen kümmert sich das Blickwechsel-Team von Haupt- und Ehrenamtlichen um ein buntes Angebot. Das Café soll ein Treffpunkt sein: Neben den preiswerten, hausgemachten Mahlzeiten gibt es an jedem zweiten Sonntag im Monat einen Brunch.

Besondere Veranstaltungen sowie regelmäßige Mal- und Kunstgruppen, Gesprächs-

kreise und Selbsthilfegruppen, eine Schreibgruppe, Musikprojekte und Entspannungsgruppen haben unter dem Dach des Gemeindezentrums ihren Platz. Es gibt eine kleine Bibliothek und täglich einen Spieltreff. Angeboten werden je nach Jahreszeit zusätzlich gemeinsame Spaziergänge und Wanderungen.

Oder kurz: Eine Menge, was der Seele in schwierigen Zeiten und Umständen guttun und helfen kann, mit Krisen, starker Einsamkeit oder besonderen Problemen gut und in Gemeinschaft von Anderen umzugehen.

Psychosoziales

Gemeindezentrum Blickwechsel
Magdeburger Str. 1-3 (EG), 04155 Leipzig
Telefon: 561140
E-Mail: blickwechsel@diakonie-leipzig.de

Öffnungszeiten Café Blickwechsel:

Dienstag: 11:30 - 19:00 Uhr
Mittwoch: 11:30 - 17:30 Uhr
Donnerstag: 09:00 - 17:30 Uhr
Freitag: 11:30 - 17:30 Uhr
2. Sonntag/Monat: 10:00 - 13:00 Uhr Brunch

Alle Informationen zu den verschiedenen Angeboten auf diakonie-leipzig.de/blickwechsel

*Psychosoziales
Gemeindezentrum Blickwechsel*

Anzeige

»Wo immer die Sonne untergeht,
geht sie zur gleichen Zeit woanders wieder auf.«



**BESTATTUNGSHAUS
Schönefeld**

Tag & Nacht
für Sie da.
Tel.: 034204 13344

Schkeuditz Bahnhofstraße 26
Leipzig Wahren Linkelstraße 2
Lindenau Lützner Str. 194 a
www.bestattungshaus-schoenefeld.de



Pflegedienst Paul GmbH

Ambulanter Kranken- und Pflegedienst
Seniorenbetreuung / Alltagsbetreuung
Hauswirtschaft
Verhinderungspflege

Handelsplatz 2
04319 Leipzig
Tel 0341 / 65 85 838
www.pflegedienstpaul.de

Fax 0341 / 65 86 56 66
info@pflegedienstpaul.de

Anzeige

Im Gespräch mit Leipziger Seniorinnen und Senioren



Vorname: Helga

Geburtsjahrgang: 1950

Seit wann leben Sie in Leipzig?

Viele Jahre Leipzigerin

In welchem Stadtbezirk von Leipzig wohnen Sie?

Leipzig-Süd

Was haben Sie beruflich überwiegend gemacht?

Erzieherin/WG-Leiterin

Ihr Lieblingsort in Leipzig:

Leipziger Neuseenland

Helga war viele Jahre als Kindergärtnerin tätig. Nach der Wende holte sie den Abschluss als Erzieherin nach. Die Arbeit mit Kindern empfand sie als sehr bereichernd. Später übernahm sie die Leitung einer Wohngemeinschaft für Kinder und Jugendliche. Im Ruhestand genießt sie die Nähe zu den Leipziger Neuseenland und ist viel unterwegs. Zum Thema Älterwerden hat Carmen Kluge mit Helga gesprochen.

Wie gestaltete sich Ihr Übergang in den Ruhestand?

Ich habe mich von meinem Berufsleben in aller Ruhe verabschiedet und Vorbereitungen getroffen. Anfangs im Ruhestand war die Welt erstmal wie verkehrt, schließlich habe ich meinen Beruf geliebt. Ich hatte das Glück, nach dem Verlust meines ersten Mannes wieder einen Lebensgefährten an meiner Seite zu haben. Gemeinsam erkundeten wir Deutschland. Ich habe ganz vieles erleben dürfen, was mich gar nicht mehr traurig machte, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Das ist ein paar Jahre gut gelaufen, das war ein lebendiges Leben.

Welche Herausforderungen mussten Sie mit zunehmenden Alter bewältigen?

Als mein Lebensgefährte krank wurde, war es eine schlimme Herausforderung, weil das eine böse Krankheit war. Wir kannten uns nur fünf Jahre, aber die Zeit war sehr intensiv. Während seiner Krankheit habe ich ihn gepflegt. Und dann kam leider das bittere Ende, das war hart, dass ich ein zweites Mal den Tod eines Partners erleben musste. Das war ein tiefer Einschnitt. Das Leben ist leider endlich. Ich habe zu der Zeit viel Literatur gelesen, um mich selber zu festigen. Am Ende war ich auch irgendwie erleichtert, dass er es geschafft hatte, denn es war nicht mehr mit anzusehen. Man muss einen Menschen loslassen können. Das konnte ich dann auch.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten haben Sie in der Pflegesituation genutzt?

Familie ist und bleibt das wichtigste. Als mein Lebensgefährte krank wurde, bin ich das Wochenende zu meinen Kindern nach München gefahren, damit konnte ich auftanken. Die Zeit des Auftankens, die ist

ganz wichtig. Denn viele Menschen um mich herum, die pflegebedürftigen Personen pflegen, müssen lernen, auch mal loszulassen. Mal drei bis vier Tage raus zu kommen, in eine Pension zu fahren und sich wieder zu stärken. Und dabei kein schlechtes Gewissen zu haben, denn man kommt nach einer Auszeit wieder freudig und fröhlich zurück.

Die Energie ist wieder aufgeladen und die Schwere des Alltags fällt ab. So lässt sich der Umgang mit dem pflegebedürftigen Menschen wieder positiv gestalten. Und dies ohne die Gefahr, aggressiv zu werden, wie ich es leider bei anderen beobachte. Es gibt Angebote ringsum, die uns helfen, wie ein Pflegedienst oder Kurzzeitpflege. Ich hatte einmal im Monat meine Auszeit, wo ich zu meinen Kindern fahren konnte. Mein Lebensgefährte stellte immer wieder fest, dass ich „frischer“ war, wenn ich zurückkam.

Was tun Sie in Leipzig, dass es Ihnen gut geht?

Ich fahre viel weg und besuche meine Kinder in München. Außerdem mache ich Sport im Fitnessstudio. Ich mag Kultur, wie klassische Musik und nehme an kleinen Konzerten zum Beispiel im Weißen Haus in Markleeberg teil, die wunderschön sind. Oder ich schaue mir eine Aufführung in der Oper an. Demnächst möchte ich mal wieder ins Schauspielhaus gehen.

Ich brauche natürlich auch Menschen um mich herum, damit es mir gut geht. Ich treffe mich regelmäßig mit meinen Freunden, die viel jünger sind als ich. Ich bin sehr gerne eher mit jungen Menschen zusammen, die mich weiterbringen und mich fordern, die zum Beispiel mit mir wandern gehen wollen. Menschen, die sich nicht in ihrem Alter verlieren. Denn das zieht mich mit runter. Ich will zum Beispiel nicht über Krankheiten oder Ärzte reden. Solche Gespräche sind für mich nicht gewinnbringend.

Was würden Sie anderen Menschen in ihrem Alter empfehlen, damit es ihnen gut geht?

Man sollte immer alles gleichmachen und nichts für später aufheben. Ich suche mir am Tag immer einen Moment, der mir Freude macht. Im Alter gilt es, sich nicht entmutigen zu lassen, sondern die Menschen sollten das machen, was ihnen Spaß macht.

Hin und wieder etwas alleine zu unternehmen zum Beispiel in die Stadt zu fahren und was essen zu gehen. Einige sagen, sie können das nicht alleine. Aber jeder sollte es versuchen, selbst wenn es schwerfällt. Ich traue mich inzwischen auch an einen Tisch zu setzen, der nicht leer ist. So komme ich häufig ins Gespräch mit anderen Leuten. Ich empfehle definitiv raus zu gehen.

Es ist ebenso wichtig, über Vorsorge und das Lebensende mit seinen Kindern zu sprechen. Wir älteren Menschen sind in der Pflicht das anzusprechen. Die Kinder trauen sich da nicht ran.

Wir haben das rechtzeitig gemacht und auch mit der Beerdigung alles geregelt. Seitdem wir das besprochen haben, geht's uns besser. Ich habe jetzt keine Angst mehr davor und ich kann mich auf meine Kinder verlassen.

„Was wünschen Sie sich für die Zukunft mit Blick auf Ihr eigenes Älterwerden in Leipzig?“

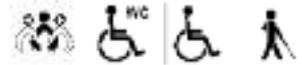
Ich wünsche mir, dass ich gesund bleibe und dies mit Sport noch hinbekomme. Wenn es soweit ist, dass ich einen Pflegedienst brauche, wünsche ich mir, dass dieser mein Alter respektiert und mit mir wertschätzend umgeht. Das ist mir wichtig.

Vielen Dank für das Interview.

Vereinsadressen, Veranstaltungsorte

■ Alter, Leben & Gesundheit e. V., (ALeG e. V.) Begegnungsstätten

Lene-Voigt-Straße 4, 04289 Leipzig
Telefon: 3558778



Seniorentreff im Moritzhof, Zwickauer Straße 127c, 04279 Leipzig
Telefon: 87095490



■ Aktive Senioren Leipzig e. V.

Sport- und Begegnungszentrum
Döllingstraße 31, 04328 Leipzig, Telefon: 2521451



■ Behindertenverband Leipzig e. V.

Haus der Demokratie, Bernhard-Göring-Str. 152,
04277 Leipzig, Telefon: 3065120



■ Blinden- und Sehbehinderten-Verband, Kreisorganisation Leipzig

Haus der Demokratie, Bernhard-Göring-Str. 152, Zimmer 314
04277 Leipzig, Telefon: 35542671



■ BGL Nachbarschaftshilfeverein e. V., Treffpunkte

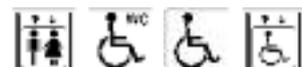
Gedikestraße 26, 04129 Leipzig
Telefon: 9099170

Corinthstraße 21, 04157 Leipzig
Telefon: 9099170

Obere Mühlenstraße 35, 04178 Leipzig
Telefon: 9099170

Karl-Schurz-Straße 66, 04179 Leipzig
Telefon: 0176 42936706

Richard-Lehmann-Straße 36, 04275 Leipzig
Telefon: 3025518



Watestraße 48, 04279 Leipzig
Telefon: 9099170

Püchauer Straße 4, 04318 Leipzig
Telefon: 9099170

Waldbaurstraße 9, 04347 Leipzig
Telefon: 9099170

■ Bürgerverein Messemagistrale e. V.

Straße des 18. Oktober 10a, 04103 Leipzig
Telefon: 2126211



■ Caritasverband Leipzig e. V.

Seniorentreff „Mitte“, Nonnenmühlgasse 2,
04107 Leipzig, Telefon: 9636134



Caritas-Beratungszentrum, Ruth-Pfau-Str. 2,
04107 Leipzig, Telefon: 9636120



■ **Computerclub für Senioren Leipzig e. V.**

Werk 2, Kochstraße 132, Halle D
04277 Leipzig, Telefon: 6895753

■ **Deutsches Rotes Kreuz e. V.**

Seniorentreff, Theresienstr. 27, 04129 Leipzig
Telefon: 9127404



Kreisverband Leipzig-Stadt e. V.
Brandvorwerkstraße 36a, 04275 Leipzig, Telefon: 30350



■ **FEDfreizeit, Familientlastender Dienst**

Kregelstraße 23, 04317 Leipzig
Telefon: 46867992



■ **Frauenkultur e. V. Leipzig**

Soziokulturelles Zentrum
Windscheidstraße 51, 04277 Leipzig, Telefon: 2130030



■ **Heizhaus gGmbH**

Mehrgenerationen-Treff NEBENAN
Alte Salzstraße 53, 04209 Leipzig, Telefon: 25697457



Mehrgenerationen-Treff MITTENDRIN
Georg-Schwarz-Straße 157, 04179 Leipzig, Telefon: 33209538



■ **GeyserHaus e. V.**

Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38,
04158 Leipzig, Telefon/Fax: 5213297



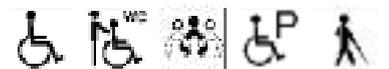
■ **Malteser Hilfsdienst Leipzig**

Seniorentreff Anger-Crottendorf
Theodor-Neubauer-Straße 61, 04318 Leipzig, Telefon: 90972629



■ **Mobiler Behindertendienst Leipzig e. V.**

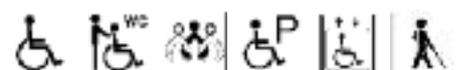
Inklusives Nachbarschafts-Zentrum in der
Odermann-Passage Lindenauer Markt 13, 04177 Leipzig
Telefon: 5800039 oder 0151 16308182



Tages-Förderung: Telefon: 6091037
Lützner Straße 214, 1. Etage, 04179 Leipzig



Fahr- und Reisedienst, Soziale Dienste, Häusliche Pflege,
Beratung, Holzhäuser Str. 124, 04299 Leipzig,
Telefon: 609100



Seniorentreff Engelsdorf, Ortskirche St. Gertrud
Engelsdorfer Straße 298, 04319 Leipzig, Telefon: 0151 16308183



Seniorentreff Dölitz-Dösen, Torhaus Dölitz
Helenenstraße 24, 04279 Leipzig, Telefon: 0151 16308183



Seniorentreff Meusdorf, Kleinsiedlung Leipzig-Meusdorf e. V.
Schwarzenbergweg 9 04288 Leipzig, Telefon: 0151 16308183



| | |
|--|---|
| Seniorentreff Holzhausen, Jugendclub Columbus Junior e. V. Arthur-Polenz-Straße 12, 04288 Leipzig, Telefon: 0151 16308183 |  |
| Seniorentreff Portitz-Plaußig, Hotel Good Morning+ Leipzig Tauchaer Straße 260, 04349 Leipzig, Telefon: 0151 16308183 |  |
| Seniorentreff Mölkau, Gemeindeamt Ratssaal Engelsdorfer Straße 88-92, 04316 Leipzig, Telefon: Tel. 0151 16308183 |  |
| Seniorentreff Mockau Süd, Stadtbibliothek Mockau Essener Straße 102, 04357 Leipzig, Telefon: 0151 16308183 |  |
| Seniorentreff Thekla, Mütter- und Familienzentrum e. V. Klingenthaler Straße 14, 04349 Leipzig, Telefon: 0151 16308183 |    |

■ Mühlstrasse 14 e. V.

| | |
|---|---|
| Soziokulturelles Stadtteilzentrum Mühlstraße 14, 04317 Leipzig, Telefon: 9903600 |  |
|---|---|

■ Museum der bildenden Künste

Katharinenstraße 10, 04109 Leipzig
Telefon: 216990

■ Netzwerk älterer Frauen Sachsen e. V.

| | |
|---|--|
| Begegnungsstätte Herrmann-Meyer-Straße 38, 04207 Leipzig, Telefon: 4251420 |    |
|---|--|

■ Offene Seniorentreffs mit Beratung

| | |
|--|--|
| Seniorenbüro Mitte: Ruth-Pfau-Str. 2 0417 Leipzig, Telefon: 9636134 |       |
|--|--|

| | |
|--|---|
| Seniorenbüro Nord: Kleiststraße 52 04129 Leipzig, Telefon: 90290213 |    |
|--|---|

| | |
|--|---|
| Seniorenbüro Nordwest: Horst-Heilmann-Straße 4 04159 Leipzig, Telefon: 33209600 |    |
|--|---|

| | |
|---|---|
| Seniorenbüro Alt-West: Lützner Str. 152 04179 Leipzig, Telefon: 49541102 |      |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Seniorenbüro West: Stuttgarter Allee 18 04209 Leipzig, Telefon: 94683439 |    |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Seniorenbüro Süd: Prinz-Eugen-Straße 1 04277 Leipzig, Telefon: 3913971 |   |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Seniorenbüro Ost: Eisenbahnstraße 66 04317 Leipzig, Telefon: Tel. 26371168 |     |
|---|---|

| | |
|--|---|
| Seniorentreff „Sonnenwall“, (Nordost) Löbauer Straße 68-70, 04347 Leipzig, Telefon: 6976761 |   |
|--|---|

| | |
|--|---|
| Seniorenbüro Süd-West im „ZeitRaum“ Dieskaustraße 202, 04249 Leipzig, Telefon: 23406299 |   |
|--|---|

| | |
|---|---|
| Seniorenbüro Südost „SoSo“ Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig, Telefon: 25695340 |     |
|---|---|

■ Ökumenische Sozialstation Leipzig e. V.

Begegnungstätte, Dieskaustraße 138
04249 Leipzig, Telefon: 42997251



■ Pflegenetzwerk Leipzig e. V.

Dornberger Str. 2 / Ecke Hildegardstraße, 04315 Leipzig
Telefon: 5832411



■ QuartierPflege Leipzig

Str. des 18. Oktober 34, 04103 Leipzig,
Telefon: 69911162

■ Senioren- und Familienselbsthilfe e. V.

Begegnungsstätte Wittenberger Str. 5, 04129 Leipzig,
Telefon: 5648501 oder 5619316



■ SelbstBestimmt Leben e. V.

Alzheimer Gesellschaft - Selbsthilfe Demenz
Büttnerstraße 22, 04103 Leipzig, Telefon: 24330566

■ Tüpfelhausen - Das Familienportal e. V.

Seniorentreff Rückmarsdorf, Ortsteilzentrum Rückmarsdorf
Ehrenberger Straße 5a, 04178 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, KSC 1864 Leipzig e. V.
Albersdorfer Straße 17, 04249 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kirche St. Martin
Kolpingweg 1, 04209 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



Seniorentreff Lützschena-Stahmeln, SV Sternburg Lützschena e. V.
Hallesche Straße 117, 04159 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



Seniorentreff Lindenthal, Alte Schule Lindenthal
Lindenthaler Hauptstraße 17, 04158 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



Seniorentreff Schleußig, Haus Lebenswert
Industriestraße 24, 04229 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



■ Villa Leipzig gGmbH

Seniorentreff KOMM-HerAUS
Selliner Str. 17, 04207 Leipzig, Telefon: 9419132



Haus der Begegnung Plagwitz
Zschochersche Str. 32, 04229 Leipzig, Telefon: 4011572



■ Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.

Seniorenbegegnungsstätte Kieler Straße 63/65
04315 Leipzig, Telefon: 6018410



Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur
7,99 € pro Menü**

Auch online bestellbar unter:
[www.ihr-menueservice.de/
awo-leipzig](http://www.ihr-menueservice.de/awo-leipzig)

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

 **AWO** Arbeiterwohlfahrt
AWO Leipzig Stadt

Mo.-Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr
Tel. 0341-47839045



Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

 Hier geht's zum Online-Shop.