



Stadt Leipzig

2026
Januar/Februar

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: Am Elsterflutbecken,
Angelika Laube
S. 14, 16, 44:
Stadt Leipzig
S. 18: Netzwerk für
Brandschutz in der Küche für
Altersfragen
S. 29: freepik
S. 31: Philipp-Kirschner
S. 32: Deutsches Zentrum
für Altersfragen
S. 33: MENTOR –
Die Leselernhelfer e. V.
S. 35: Deutsches Zentrum
S. 43: Ökumenische
Sozialstation Leipzig e. V.
S. 47: Seniorentreff Mittendrin

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

**Redaktionsschluss für die
Ausgabe März/April 2026 ist
der 26.01.26**

Die Publikation wird kostenlos
abgegeben.
Meinungen, Hinweise und
Fragen bitte an den Verlag.
Bedingungen der Teilnahme an
Veranstaltungen, Kursen usw.
sind bei den jeweiligen
Vereinen zu erfragen (siehe
Telefonverzeichnis),
Änderungen zu einzelnen
Veranstaltungen sind vorbe-
halten. Diese Auflage wurde
durch die Stadt Leipzig mit
3.645 Euro Netto mitfinanziert.
Der Verlag bedankt sich bei
allen Gewerbetreibenden, die
die Herausgabe dieses Heftes
mit ermöglicht haben.

4 Beratungsangebote



Veranstaltungen



6 Regelmäßige Veranstaltungen

20 Veranstaltungen im Januar

34 Veranstaltungen im Februar

Informationen



14 Digital dabei: Rückblick

Tag der Seniorinnen und Senioren

15 Senioren basteln einen Adventskalender für Kinder

16 Fachkräfte in Leipzigs Partnerstadt Hannover

17 Kostenfreie Pflegekurse für pflegende Angehörige und Interessierte in Leipzig und Umland

18 Fast jeder zweite Wohnungsbrand entsteht in der Küche

29 Was ändert sich zum 1. Januar 2026

30 Das war das Lichtfest Leipzig 2025

32 Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte

33 Komm, lies mit mir

42 Neujahrs-Vorsätze in die Tat umsetzen – Neues Jahr, neues Hobby!

44 Im Gespräch mit Leipziger Seniorinnen und Senioren

46 Gemeinsam kreativ sein

47 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 Mitte**, Ruth-Pfau-Straße 2

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 **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 Großelterndienst**

Senioren- und Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Str. 5

■ JEDEN MITTWOCH

- 09:00 **Beratung im Seniorenbüro Northwest**, Horst-Heilmann-Str. 4
10:00 **Beratung im Seniorenbüro Süd-West**, Dieskaustraße 202
11:00 **Sprechstunde Großelterndienst**
Senioren- und Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Str. 5

■ JEDEN DONNERSTAG

- 09:00 **Beratung im Seniorenbüro Northwest**, Horst-Heilmann-Str. 4
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
11:00 **Sprechstunde zum Besuchsdienst**
Senioren- u. Familienselbsthilfe e. V., Wittenberger Straße 5
13:00 **Beratung im Seniorenbüro Mitte**, Ruth-Pfau-Straße 2
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 Northwest**, Horst-Heilmann-Str. 4
10:00 **Mobile Seniorenberatung in der Petersstraße/ Ecke Schillerstraße**,
Mobiler Behindertendienst, Holzhäuser Str. 124



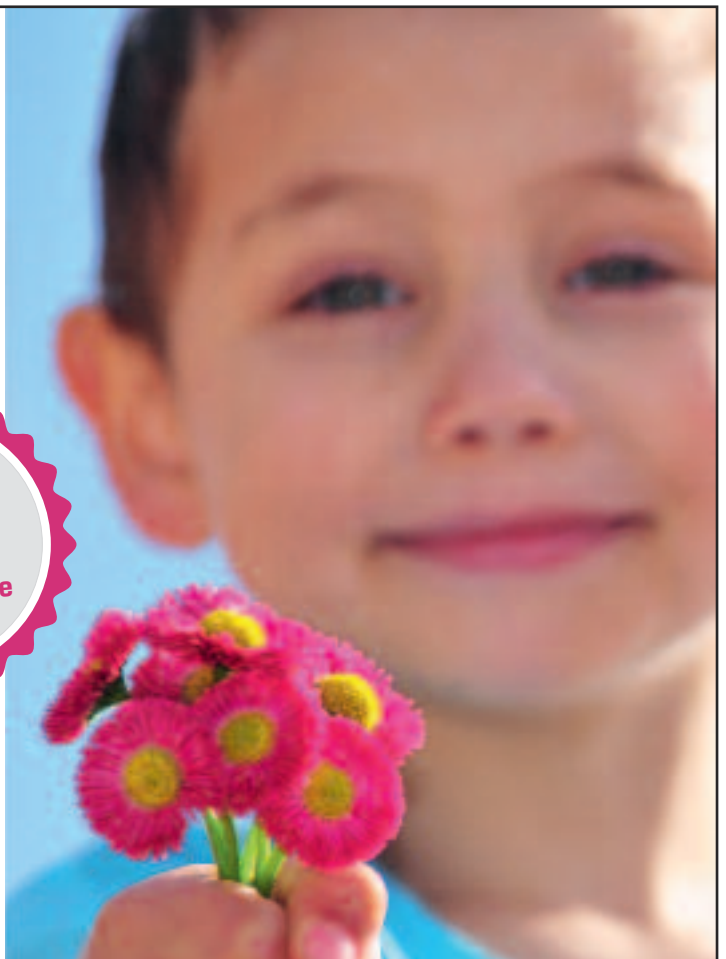
SERVICEPFLEGE
WIR SIND PARTNER
FÜR PFLEGE, FREIZEIT,
NACHBARSCHAFT.



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!





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 **Fit in die Woche,** Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 09:00 **Techniksprechstunde,** Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 09:30 **Nordic Walking,** Seniorentreff Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 09:30 **Windows-Kurs, PC- und Laptop-Nutzung,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:30 **Nordic Walking,** Netzwerk älterer Frauen, Hermann-Meyer-Str. 38
- 09:30 **Gymnastik ,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:50 **Wirbelsäulengymnastik,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Bewegung im Sitzen,** Seniorentreff 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,** Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 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 Messemagistrale, 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
- 11:00 **Wassergymnastik,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Am Rabet
- 11:15 **Mal- und Zeichenzirkel,** Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52, ab 19.01.
- 12:15 **Folkloretanz,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 12:30 **Englisch Konversation,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:00 **Spielemittag,** Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:00 **PC-Kurs,** Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 13:00 **Englisch für Anfänger,** Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 13:00 **Gedächtnistraining,** Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:00 **Nordic Walking,** Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 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, ab 26.01.
- 13:30 **Tanzkreis für Körper und Seele**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 13:30 **Skatgruppe**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9
- 13:30 **Kartenspiele**, Seniorenbüro Northwest, 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 **Englisch Konversation**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Malzirkel**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 14:00 **Kreativkreis**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 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
- 14:30 **Englisch-Konversation**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 14:30 **Café**, Seniorentreff 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 **Spielesachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Richard-Lehmann-Str. 36
- 15:00 **Zauberwürfel lösen**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 15:15 **Kurs English**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52, ab 26.01.
- 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
- 16:30 **Schach für Jedermann**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 17:00 **Tanzen mit leichten Schritten 55+**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 19:00 **Frauenfitness**, Stadtteilzentrum Messemagistrade, Straße des 18. Oktober 10a

■ JEDEN DIENSTAG

- 08:45 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:00 **Bewegungsstunde**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:00 **Einkaufstraining und Sitz-Sport**, Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:30 **Handy-Sprechstunde**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 09:30 **DienstagMaler**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:30 **Smartphone Sprechstunde**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 09:30 **Gedächtnistraining**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 09:30 **Gymnastik**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 09:30 **Handarbeits- und Kreativzirkel**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 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 **Smartphone-Kurs, Anfänger**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52, ab 20.01.
- 10:00 **Fröhliche Sing-Runde**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

- 10:00 **Handarbeitsclub**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 10:00 **Atem- und Stimmübungen**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 10:00 **Rückenschule im Liegen**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, R.-Lehmann-Str. 36
- 10:00 **Offene Keramikwerkstatt**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 10:00 **Musik & Bewegung**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Gymnastik am und auf dem Stuhl**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 10:00 **Kreativwerkstatt**, Seniorentreff Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 10:30 **Bewegungskurs**, Frauenkultur e. V., Windscheidstraße 51
- 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 59
- 10:45 **Wirbelsäulengymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Lauchstädter Str.
- 10:55 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 11:00 **Handarbeitsgruppe**,
Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 11:00 **Rückenschule im Sitzen**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, R.-Lehmann-Str. 36
- 11:15 **Tanzen, um jung zu bleiben**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 11:30 **Selbsthilfegruppe Brustkrebs**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:45 **Bingo anschließend Kaffee & Kuchen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 12:00 **Smartphone-Kurs, Fortgeschrittene**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52, ab 20.01.
- 12:00 **Wirbelsäulengymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Bornaische Str. 55
- 12:30 **Wassergymnastik, Schwimmen**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Nord, Kleiststr. 54
- 13:00 **Café Miteinander Digital**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:00 **Kreatives Gestalten und Skat**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:00 **Seniorentanz**, Frauenkultur e. V., Windscheidstraße 51
- 13:00 **Mediensprechstunde**, Seniorentreff 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
- 13:15 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:15 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Bornaische Str. 55
- 13:30 **Kartenspiele**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:30 **Mediensprechstunde**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:30 **Tischtennis**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Wassergymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Nord, Kleiststr. 54
- 13:30 **Kreatives Gestalten**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Gemeinsam statt einsam**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 14:00 **Spieletreff**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskaustr. 202
- 14:00 **Kegeln**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Offene Malgruppe**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

- 14:00 **Kaffee- und Spielerunde**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Karl-Schurz-Str. 66
- 14:00 **Spielesachmittag**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:15 **Wassergymnastik, Schwimmen**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Nord, Kleiststr. 54
- 14:30 **Kaffeerunde und Rommé**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:45 **Englisch Grammatik, ohne Vorkenntnisse**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Bewegungsangebot im Sitzen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 15:00 **Bücherei, Ausleihe**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 4
- 16:00 **Musikalische Stunde**, Inklusives 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
- 17:00 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31

■ 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**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 09:15 **Qi Gong**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 09:30 **Sturzprophylaxe**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 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 Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Smartphone-Sprechstunde**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Gedächtnistraining**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59



**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 **Spieletreff, Literaturtreff**, Seniorenreff Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157

10:00 **Bewegung im Sitzen**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

10:00 **Gymnastik auf und am Stuhl**, Seniorenreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

10:00 **Malgruppe**, Seniorenreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

10:00 **Italienisch leicht gemacht**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

10:15 **Qigong, Tai Chi**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31

10:30 **Sitzgymnastik**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2

10:30 **Qi Gong**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

11:00 **Spaziergang**, Seniorenreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59

11:00 **Mediensprechstunde**,
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

11:00 **Bewegungsrunde**, Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

11:00 **Hip-Hop für Senioren**, Seniorenreff Nebenan, Alte Salzstraße 63

11:30 **Gymnastik auf und am Stuhl**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65

11:30 **Gymnastik auf und am Stuhl**,
Seniorenreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

11:30 **Rhythmische Gymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31

12:00 **Schachrunde**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

12:00 **Entspannungs-Kreis**, Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

12:30 **Diamond-Painting Club**, Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

12:30 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Lützowstr. 19

12:45 **Rommé**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1

13:00 **Zeit zum Kennenlernen**, 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**,
Seniorenreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

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

13:40 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Lützowstr. 19

14:00 **Deutsch für Migrantinnen**, Netzwerk älterer Frauen, Hermann-Meyer-Str. 38

14:00 **Spielesachmittag**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52

14:00 **Nachbarschaftscafé**, Seniorenreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17

14:00 **Seniorentanz**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38

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

14:30 **Kaffeestunde und Spiele**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2

14:30 **Skat- und Rommerrunde**, Seniorenreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17

14:45 **Treff im Café**, Seniorenreff „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 **Smartphone-Sprechstunde**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

16:00 **Smartphone Zirkel**, Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13

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 **Theatergruppe „Die Spielfreudigen“**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 09:00 **Schwimmen, Wassergymnastik**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Sportbad an der Elster, Antonienstr. 8
- 09:00 **Treff für Computerinteressierte**, Computerclub für Senioren, Kochstr. 132
- 09:00 **Einkaufstraining**, 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
- 10:00 **Digital-Sprechstunde**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 10:00 **Freude an Bewegung**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Str. des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 10:00 **Kreativzeit**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Sitzgymnastik**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Tischtennis-Runde**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 10:00 **Technik- und Computer-Hilfe**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 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**, Seniorentreff Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 10:00 **Wassergymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Sportbad an der Elster, Antonienstr. 8
- 10:00 **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, Kirschbergstr. 84
- 10:45 **Yoga**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Turnhalle Lauchstädter Str. 6 - 8
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 11:00 **Fröhliches Singen**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 11:15 **Wassergymnastik**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstr. 84
- 11:30 **Kochen mit Budget**, Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 11:30 **Englisch für Senioren**, Seniorentreff 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 **Digitale Hilfe**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 13:00 **Rommé für jedermann**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:00 **Klöppeln**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 13:00 **Flotte Stricknadeln**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:00 **Tischtennis**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:00 **Spielenachmittag**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:30 **Skatrunde**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138

- 13:40 **Osteoporosegymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Kegeln**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Rommérunde und Skatrunde**, 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, Dieskastr. 202
- 14:00 **Internationales Sprachcafé**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Dialog am Donnerstag: Erfahren-Erzählen-Schreiben**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:00 **Englishtreff**, Seniorentreff Mittendrin, Georg-Schwarz-Straße 157
- 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
- 15:30 **Bastel-Angebot**, Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 16:00 **Liedertreff**, Seniorentreff 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- & Instrumentalensemble**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9

■ JEDEN FREITAG

- 08:15 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:00 **Spielevormittag**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 09:00 **Gedächtnistraining, Kreatives Arbeiten**, Mobiler Behindertendienst, Lützner Str. 214
- 09:20 **Wirbelsäulengymnastik**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 09:30 **FreitagsMaler**, 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 **Smartphone, Tablet, Laptop – Fragen**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 10:00 **Freier Tanz – MorgenRock**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Bewegung und Entspannung**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 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
- 12:00 **Seniorenberatung**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 12:15 **Wassergymnastik, Schwimmen**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Kolmstr.

- 13:00 **Tanzsport**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 13:00 **Spieletag und Handarbeiten**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 13:15 **Wassergymnastik, Schwimmen**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Schwimmhalle Kolmstr.
- 13:45 **Sport**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße
- 14:00 **Gesellschaftstanzkurs**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 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 **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**,
Inklusives Nachbarschaftszentrum, Lindenauer Markt 13
- 16:00 **LeseKlub**, Familienentlastender Dienst Leipzig, Petersstraße 12

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 Ärzthaus.



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.



**Unsere Tagespflege
„Lindenauer Markt“**

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

Tagesbetreuung

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

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



Digital dabei: Rückblick

Tag der Seniorinnen und Senioren

Am 22. Oktober 2025 fand im Neuen Rathaus der elfte Tag der Seniorinnen und Senioren statt. Rund 280 Besucherinnen und Besucher nutzten das vielfältige Programm, das in diesem Jahr unter dem Motto „Mein Smartphone lob ich mir.“ stand und die digitale Welt für ältere Menschen erlebbar machte.

Oberbürgermeister Burkhard Jung und die neue Seniorenbeauftragte Dr. Christiane Schönknecht eröffneten die Veranstaltung. Fachliche Impulse kamen von Prof. Dr. Kristina Barczik vom Verein Gemeinsam Digital sowie Gastrednerin Dagmar Hirche vom Verein Wege aus der Einsamkeit. Die Kabarett-Einlage von Katrin Hart und Barbara Trommer rundete den Vormittag auf humoristische Weise ab.

Großes Interesse galt auch dem durchgehend geöffneten Markt der Möglichkeiten in der Oberen und Unteren Wandelhalle.

Zahlreiche Informationsstände boten Gespräche, praktische Hinweise und Anlaufstellen zu Themen rund ums Älterwerden. Viele Gäste nutzten die Gelegenheit, neue digitale Angebote auszuprobieren oder sich über Unterstützungsstrukturen in Leipzig zu informieren.

Auch die 1:1-Technikberatungen und digitalen Hilfestellungen durch Ehrenamtliche aus Leipziger Seniorentreffs sowie die 4 vertiefenden Themenrunden am Nachmittag fanden großen Anklang unter den Besucherinnen und Besuchern.

Das Gesundheitsamt ergänzte das Programm mit Impfberatungen und Grippe-schutzimpfungen. Viele Besucherinnen und Besucher lobten die offene, herzliche Atmosphäre und die große Themenvielfalt. Besonders positiv hervorgehoben wurde, dass der Tag auch für Menschen ohne Internetkenntnisse wertvolle Informationen



bot und dank der Unterstützung durch Lotsinnen barrierearm gestaltet war.

2026 ist die 2. Aktionswoche „Älter werden in Leipzig“ mit vielen kleinen Angeboten im gesamten Stadtgebiet geplant. Wir werden an dieser Stelle rechtzeitig über das Programm informieren. Der nächste Tag der Seniorinnen und Senioren findet dann im Herbst 2027 statt.

Sie interessieren sich für die Veranstaltung, konnten aber nicht teilnehmen?

Hier finden Sie das Programm, die Vorträge

der Referenten sowie eine Tonspur zum Nachhören: www.leipzig.de/tagdersenioren

Sie haben Fragen zum Smartphone, Tablet oder Computer und wissen nicht, wer Ihnen in Ihrer Nähe vertrauensvoll helfen kann?

Melden Sie sich gern bei uns:

Sozialamt Leipzig, Offene Seniorenarbeit,

Telefon: 1238338 / 1234597,

offene.seniorenarbeit@leipzig.de

Sozialamt, Stadt Leipzig

Senioren basteln einen Adventskalender für Kinder

In unserer Begegnungsstätten in der Lene-Voigt-Straße 2, in Probstheida finden regelmäßig kreative Angebote statt.

In der diesjährigen Vorweihnachtszeit ging es darum, einen Adventskalender als kleines Dankeschön für die Kinder der Kita Seidelstraße zu basteln, um sich damit für die tolle Zusammenarbeit zu bedanken.

Denn es gibt kaum etwas Schöneres, als die Freude unsere Seniorinnen und Senioren über ein Ständchen zum runden Geburtstag

oder im Rahmen einer Vereinsveranstaltung. So ließen es sich zwei unserer Geburtstagskinder nicht nehmen, den Kindern die Überraschung persönlich vorbeizubringen. Zur Belohnung für Frau Wendt und Frau Popp gab es gleich noch eine spontane „Frau Holle“ Darbietung der Kinder.

Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Projekte und wünschen auf diesem Wege allen ein gutes neues Jahr.

Alter, Leben & Gesundheit e.V.

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

Schmuckkästchen
Seit 1948 in Leipzig

- Altgoldankauf
- Reparatur und Reinigung von Schmuck
- Fädeln von Perl- und Steinketten
- Batteriewechsel

Thomasiusstr. 2 / Eingang Jahnallee, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 - 98 04 968 • Montag-Freitag: 10-18 Uhr
Mail: schmuckkaestchen-leipzig@t-online.de
Web: schmuckkaestchen-leipzig.de

Anzeige

Fachkräfte in Leipzigs Partnerstadt Hannover

Zwölf Mitarbeitende aus den Leipziger Seniorenbüros und Seniorentreffs sowie dem Sachgebiet Offene Seniorenarbeit des Sozialamtes haben an der 29. Jahresfachtagung Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS) in Hannover teilgenommen, die unter dem Motto „Gesellschaft im Wandel – Der Beitrag älterer Menschen und der Seniorenbüros“ stand.

Die Fachtagung bot ein vielseitiges Programm mit Vorträgen und Werkstätten zu zentralen Themen der Seniorenarbeit im Kontext gesellschaftlicher Transformation - darunter die Frage, wie Seniorenbüros angesichts demografischer und sozialer Veränderungen zukunftsfähig bleiben können. Fachkräfte, kommunale Mitarbeiter sowie

Ehrenamtliche diskutierten Ideen und Lösungsansätze, beispielsweise zur Erhöhung des Engagements und der Stärkung der Teilhabe älterer Menschen sowie zur Schaffung neuer Begegnungsorte. Die Teilnehmenden kehrten mit neuen Impulsen und fachlichen Anregungen für die Arbeit in Leipzig zurück. Ein wichtiger Schritt, um Seniorenarbeit vor Ort weiterzuentwickeln.

Kontakt: Sozialamt der Stadt Leipzig,
Sachgebiet Offene Seniorenarbeit
Telefon: 1238338,
E-Mail: offene.seniorenarbeit@leipzig.de

Sozialamt, Stadt Leipzig,



Kostenfreie Pflegekurse für pflegende Angehörige und Interessierte in Leipzig und Umland

Wohin mit all den Fragen, wenn das Thema Pflege im persönlichen Umfeld näher rückt? Wer bietet Orientierung und kann sich Zeit nehmen zur Aufklärung? Ein Pflegekurs vermittelt wichtige Schritte, bietet vielseitige Einblicke, Informationen und Anlaufstellen, sowie Raum für Fragen.

Diese sind kostenfrei für alle gesetzlich Krankenversicherten. Ein Kurs besteht aus verschiedenen Modulen zu Themen wie: Pflegeleistungen, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel, 1. Hilfe, Pflege allgemein, Ernährung, Sturzprävention, Demenz, Betreuung, Vorsorge, Lebensende und vieles mehr.

Kursanbieter:

DRK Kreisverband Leipzig-Land e. V.,
Schulstraße 15, 04442 Zwenkau
Telefon: 0160/90130734,
E-Mail: pflegekurs@drk-leipzig-land.de
www.drk-leipzig-land.de/angebote/beratung/pflegeberatung.html

Pflegenetzwerk Leipzig e. V.,
Dornbergerstraße 2, 04315 Leipzig
Telefon: 5832411,
E-Mail: kontakt@pflegenetzwerk-leipzig.de
www.pflegenetzwerk-leipzig.de

SelbstBestimmt Leben e. V.,
Büttnerstraße 22, 04103 Leipzig
Telefon: 24330566,
E-Mail: info@sbl-leipzig.de
www.demenzberatung-leipzig.de

Leipziger Pflegedienst Löwenherz,
Brüderstraße 39, 04103 Leipzig
Telefon: 30558223,
E-Mail: falk.vonderlin@pflegedienst-loewenherz.de
www.pflegedienst-loewenherz.de

Dort finden Sie Kurstermine und alle weiteren Informationen!

Nadine Fischer
Pflegenetzwerk Leipzig e. V.

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.**

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

Miteinander – Für einander

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

Fast jeder zweite Wohnungsbrand entsteht in der Küche

Herdwächter bieten effektiven Schutz

Die Küche ist der gefährlichste Ort in der Wohnung. Nach Angaben der Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes (vfdb) entstehen 48 Prozent aller Wohnungsbrände in der Küche. Häufigste Ursache ist unbeaufsichtigtes oder vergessenes Essen auf dem Herd. Besonders gefährdet sind Senioren, die mit zunehmendem Alter unter Vergesslichkeit oder eingeschränkter Reaktionsfähigkeit leiden. So sind laut Statistischem Bundesamt 61 Prozent der Brandtoten in Deutschland über 60 Jahre alt.

Herdwächter verhindern Wohnungsbrände

Zum internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2025 empfahl das Netzwerk für Brandschutz in der Küche zur Vorbeugung von Bränden den Einbau von

sogenannten Herdwächtern in den Küchen älterer oder pflegebedürftiger Menschen. Das System besteht aus einem intelligenten Sensor, der über dem Kochfeld angebracht wird und einer Steuereinheit, die im Ernstfall den Herdstromkreis unterbricht. Der Sensor erkennt Risikosituationen wie Überhitzung, angebranntes Essen oder vergessene Kochplatten und schaltet im Ernstfall automatisch den Herd ab. So wird ein möglicher Brand verhindert, bevor er überhaupt entstehen kann. Anders als Rauchmelder, die im Brandfall Alarm schlagen, wirken Herdwächter präventiv.

Sicherheit für Senioren - Entlastung für Angehörig

Gerade für Seniorinnen und Senioren, die selbstbestimmt wohnen und ihren Alltag weitgehend eigenständig bewältigen



möchten, sind Herdwächter nach der europäischen Norm EN 50615 ein enormer Sicherheitsgewinn. Hermann Schreck, Vizepräsident des Deutschen Feuerwehrverbandes, erläutert: „Herdwächter sind eine sinnvolle Investition in die eigene Sicherheit. Schließlich müssen Angehörige sich weniger Sorgen machen, wenn sie wissen: Sollte etwas auf dem Kochfeld vergessen werden, greift die Technik ein. Ein Herdwächter kann so dazu beitragen, die Selbstständigkeit im Alter länger zu erhalten. Auch für Senioren- oder Behindertenwohnheime, in denen noch selbstständig gekocht wird, bieten sie einen echten Mehrwert.“

Saskia Weiß, Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. ergänzt: „Auch für Menschen mit Demenz stellt das Kochen am eigenen Herd eine große Herausforderung dar, gleichzeitig aber auch ein Stück Lebensqualität. Herdwächter können hier einen wichtigen Beitrag leisten, um gefährliche Situationen zu vermeiden und die Selbstständigkeit im Alltag länger zu ermöglichen. Das gibt nicht nur Betroffenen mehr Sicherheit, sondern auch den Angehörigen ein beruhigendes Gefühl.“

Pflegekassen fördern

die Installation von Herdwächtern

Der Einbau eines Herdwächters kann von den Pflegekassen als wohnumfeldverbessernde Maßnahme nach § 40 SGB XI gefördert werden.

Das bedeutet: Wer einen anerkannten Pflegegrad hat, kann einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro beantragen - auch Angehörige können den Antrag stellen.

Weitere Informationen unter:

www.stop-herdbrand.de

„Stop Herdbrand“ ist eine Initiative des Netzwerks für Brandschutz in der Küche. Unterstützer dieses Netzwerks sind die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (DAG), der Deutsche Feuerwehrverband (DFV), die Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes (vfdb) und der gemeinsame Ausschuss Brandschutzerziehung und -aufklärung von DFV und vfdb sowie Hersteller von Herdwächtern.

Netzwerk für Brandschutz in der Küche



**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



Veranstaltungen im Januar

■ FREITAG, 02.01.26

09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SAMSTAG, 03.01.26

14:00 **Erinnerung an Wilhelm Pieck zum 150. Geburtstag**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 04.01.26

13:30 **Sonntags-Café**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

■ MONTAG, 05.01.26

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

10:45 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

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

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

14:00 **Patchwork**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17

14:00 **Kreativer Handarbeitstreff**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

■ DIENSTAG, 06.01.26

09:30 **Wanderung von Beucha zum Albrechtshainer See nach Naunhof**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

09:30 **Englisch**, Seniorentreff Holzhausen, Arthur-Polenz-Straße 12

10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

10:00 **Meyersdorfer Frühstück**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70

13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffee-
klatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24

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

13:50 **Wir spazieren im winterlichen Wildpark**,
BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170

14:00 **Fit im Kopf**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c

14:00 **Neujahrsbegrüßung**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, R.-Lehmann-Str. 36

14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17

14:00 **Haben Sie Fragen zu Pflege?**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

14:00 **Offenes Spiele- und Begegnungscafé**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

14:30 **Willkommen im neuen Jahr**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14

18:00 **Forum für Luftfahrtinteressierte**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9

■ MITTWOCH, 07.01.26

09:00 **Wandergruppe Flotte Sohlen**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18

10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstr. 28

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen**, Seniorentreff Mölkau, Ratskeller, Engelsdorfer Straße 88-92
- 10:00 **Kunstvortrag: 500 Jahre August von Sachsen: Der junge Herzog**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Waldbaden im Connewitzer Holz**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 12:00 **Wir kochen gemeinsam**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 13:00 **Der Pfarrer der Gemeindekirche kommt zu Besuch**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 14:00 **ThemenCafé**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Ausflug**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Buchlesung**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Bingo**, Seniorenbüro Northwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Literarischer Start ins neue Jahr**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Neujahrsempfang**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:30 **Bingo**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 17:00 **Trauer-Gruppe**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

■ DONNERSTAG, 08.01.26

- 10:00 **Neujahrsfrühstück**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Techniksprechstunde**, Seniorenbüro Northwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 10:00 **Alte Schriften und Chroniken**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Mockau Süd, Essener Straße 102
- 10:30 **Sicher mobil**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 12:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, Albersdorfer Str. 17
- 13:00 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Püchauer Straße 4
- 13:00 **Skatturnier**, 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
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Northwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Literaturcafé: Thema Neujahrswünsche**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:15 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 17:00 **Treffen des Philatelistenvereins**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2



Natürlich leben im Alter

Im AZURIT Seniorenzentrum Haus Immergrün erleben die Bewohner:innen ein abwechslungsreiches Programm mit Kreativität, Bewegung, Musik, Ausflügen und gemeinsamen Feiern. Dabei schaffen wir eine warme und herzliche Atmosphäre, in der sich alle wie zuhause fühlen können.

Wir freuen uns auf Sie!

AZURIT Seniorenzentrum Haus Immergrün

Hausleitung: Claudia Seitz
Ratzelstraße 103 · 04207 Leipzig
T 0341 271999-0
szhausimmergruen@azurit-gruppe.de
www.azurit-gruppe.de



■ FREITAG, 09.01.26

- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Jahresauftakts-Brunch**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 10:00 **Nähwerkstatt**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14
- 10:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kolpingweg 1

■ SAMSTAG, 10.01.26

- 14:00 **Kuriose Feiertage**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 11.01.26

- 14:00 **TanzCafé im Westbad**, Odermannstraße 15

■ MONTAG, 12.01.26

- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Lützschena-Stahmeln, Hallesche Straße 117
- 10:45 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 12:00 **Sittanz**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Sitzgymnastik**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Selbsthilfegruppe Diabetiker**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Musikcafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Spielesachmittag**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Görling-Str. 152

■ DIENSTAG, 13.01.26

- 09:30 **Kinderzeit**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstr. 17
- 10:00 **Computer-Hilfe**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 13:00 **Digitale Teilhabe für Senioren**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Gemeinsam in die digitale Welt**,
Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 14:00 **Handarbeits-Café**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **„Wer wird Millionär?“**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Reparaturkaffee**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:30 **Begrüßung zum Neuen Jahr**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 14:30 **Lesung im Café Dreiklang**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Theatergruppe St. Georg - Adaption von Aldous Huxley`s Roman „Schöne neue Welt“**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 14:30 **Besuch der Fotoausstellung: Leipzig 1972**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38

■ MITTWOCH, 14.01.26

- 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
- 10:30 **Verkehrssicherheitsberatung**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 11:00 **Literaturkaffee**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Verkehrsteilnehmerschulung**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:00 **Basteln, Spiel und Spaß mit den Kindern**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 14:00 **Alles rund ums gute Hören**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:00 **Jahresrückblick**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Betrugsmaschen im Internet**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Begrüßung zum Neuen Jahr**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Watestraße 48
- 14:00 **Infoveranstaltung Hausnotruf**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:30 **Singkreis**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 14:30 **Mundartist und Conférencier Klaus Petermann stellt sich uns vor**, Blinden- und Sehbehindertenverband, Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Singen mit Senioren**, Stadtteilzentrum Messeamagistrade, Straße des 18. Oktober 10a
- 14:30 **Neujahrstanz**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ DONNERSTAG, 15.01.26

- 10:00 **Handysprechstunde**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Walking-Gruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:00 **Handy-Sprechstunde**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24

Anzeige



**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



Augenoptiker Maul
Inhaberin: Elisabeth Arras
Eisenbahnstraße 81, 04315 Leipzig
0341 / 688 09 69
www.augenoptik-maul.de
info@augenoptik-maul.de

Brillenglasbestimmung
Kontaktlinsen
Hausbesuche

Augenvorsorge
Reparaturservice
Vergrößern der Sehhilfen



Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 09-18 Uhr, Sa. nach Vereinbarung

Anzeige

- 13:00 **Die Bastelboutique**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Mit unseren Stricklieseln und ihrem Wandbild im Museum**,
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Sicherheit im Straßenverkehr**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Aktive Freilufttrunde**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 14:00 **Computer AG für Senioren**, BGL Nachbarschaftshilfsverein, Waldbaurstr. 9
- 14:00 **Musik-Café bei Kaffee und Kuchen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:30 **Kaffeeeklatsch**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 15:00 **Modenschau**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38

■ FREITAG, 16.01.26

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Kreatives Malen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Schreibwerkstatt**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ SAMSTAG, 17.01.26

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

■ SONNTAG, 18.01.26

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

■ MONTAG, 19.01.26

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Walking-Gruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:45 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 13:00 **Senioren gehen online**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 13:30 **Bingo-Nachmittag**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Volkslieder-Singen**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Offenes Kennlernkaffee**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

■ DIENSTAG, 20.01.26

- 09:00 **Plauderfrühstück**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 09:30 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und Spielerunde**, Seniorentreff Holzhausen, Arthur-Polenz-Str. 12
- 09:30 **Treff der „Wollmäuse“**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 10:30 **Handyschulung für Senioren**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 13:00 **Seniorentanz**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24
- 13:30 **Kreatives Gestalten**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

- 13:30 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:50 **Spaziergang in Leipzigs City, Besuch im Zeitgeschichtlichen Museum**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Selbsthilfegruppe Rheumaliga**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Bunter Spielenachmittag**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 15:00 **Lesung: „Die Reste frieren wir ein“**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 4
- 15:30 **Angehörigengruppe Alzheimer- und Demenzerkrankter**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 17:30 **Treffen der Wandergruppe**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ MITTWOCH, 21.01.26

- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstr. 28
- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Kunstvortrag: 500 Jahre August von Sachsen: Seine Politik gegenüber den Ernstinern**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 11:00 **Fotoclub**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Kurzfilm „Ausflug nach Meißen“**, Seniorentreff Mölkau, Ratskeller, Engelsdorfer Straße 88-92
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 13:30 **Liedersingen**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:30 **Konzert mit Musikstudenten**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Spaß bei Quiz und Rätseln**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Volksliedersingen**, Seniorenbüro Süd-West, Dieskastr. 202
- 14:00 **Begrüßung zum Neuen Jahr**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 14:00 **Welchen Nutzen und welche Risiken hat KI?**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **3-D Druck Workshop**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Schwung holen mit Musik und Tanz**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Erzählreise am Nachmittag**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138



Sie suchen einen zuverlässigen Pflegedienst?
Wir sind gern für Sie da!

UNSERE LEISTUNGEN

- **Unterstützung im Haushalt**
Einkäufe, Wäscheservice, Hauswirtschaft etc.
- **Behandlungspflege**
Medikamentengabe, Insulininjektion, Wundversorgung, Kompressionsstrümpfe, Verbände etc.
- **Grundpflege**
Körperpflege, Ankleiden, Nahrungsaufnahme etc.

- **Essen auf Rädern**
- **Betreuung von Senioren**
- **Beratung rund ums Thema Pflege**
Durchführung von Beratungseinsätzen etc.

VERSORGUNGSGEBIET

- Anger-Crottendorf, Eutritzsch, Gohlis, Mockau, Mölkau, Paunsdorf, Reudnitz-Thonberg, Schönefeld, Sellerhausen-Stünz, Stötteritz, Taucha

Mobiler Pflegedienst
»Helfende Hände«
Eilenburger Straße 59
04317 Leipzig
Telefon: (0341) 699 277 80

»Pflege im Paket«
gut gepflegt ohne private Zuzahlung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon (0341) 699 277 80
Ihre Ansprechpartnerin Pflegedienstleiterin Frau J. Springer



■ DONNERSTAG, 22.01.26

- 09:00 **Internationales Kochen**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 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 **Verkehrsberatung**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 10:30 **Eine Reise durch Bolivien Teil 3**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 12:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, Albersdorfer Str. 17
- 12:00 **Kaffeenachmittag 75+**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Digitale Zeichenwerkstatt**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Ausstellungsbesuch „Welt aus Fäden“**, Seniorenbüro Nord, Kleiststr. 52
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Begrüßung zum Neuen Jahr**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 15:00 **Kreativtreff**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 16:30 **Die Lesenden**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 16:30 **Reparatur-Café**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

■ FREITAG, 23.01.26

- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Kreatives Gestalten mit Stoff**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Flohmarkt**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kolpingweg 1
- 10:30 **Stuhlyoga**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 11:00 **Plauderstunde am Vormittag**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53

■ SONNTAG, 25.01.26

- 13:30 **Sonntags-Café**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

■ MONTAG, 26.01.26

- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Lützschena-Stahmeln, Hallesche Straße 117
- 10:45 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 11:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Wilhelm-Busch-Programm**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Sitzgymnastik**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138

■ DIENSTAG, 27.01.26

- 10:00 **Gemeinsam Singen**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Mediensprechstunde**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Seniorenberatung**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstr. 17
- 11:00 **Kegeln**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 11:00 **Vorstellung Leipzig App**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 13:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Spaziergang zum Kulkwitzer See**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:00 **Ausstellungsbesuch „Speisen auf Reisen“ Hauptbahnhof**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:30 **Gesunder Snacktag**, Stadtteilzentrum Messemagisträle, Straße des 18. Oktober 10a
- 14:30 **Neujahrsbegrüßung**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Corinthstr. 21
- 14:30 **Informationsnachmittag**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 15:30 **Digitaler Stammtisch**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c



Ihr neues Zuhause in Mockau

Unsere neu gebaute Wohnanlage für Senioren bietet Unterstützung im Alltag, wenn sie benötigt wird:

- Zwei-Raum-Wohnungen in der Kieler Straße 86-96 mit 47 bis 61 m²
- barrierearm und mit Einbauküche
- Volkssolidarität als Servicepartner im Haus
- Betreutes Wohnen, Tagespflege, Physiotherapie, Vermittlung von Dienstleistungen
- Einkaufen, Ärzte und Natur in der Nähe

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne.
Wir freuen uns auf Sie!

0341 9922-0 • mieten@lwb.de
www.lwb.de

Zuhause in Leipzig 

■ MITTWOCH, 28.01.26

- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 11:00 **Natur- und Gartenclub**, Seniorenbüro Nord, Kleiststr. 52
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 13:30 **Info-Cafe: Schlafstörung**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **ThemenCafé**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Lesung**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Rollator Parkour**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Lesesalon**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Besuch der Ausstellung „Fäden der Welt“**,
Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:00 **Kreatives Angebot - Mosaikuntersetter**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Singkreis**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 14:30 **Spiel- und Quiznachmittag**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Wintersingen mit dem Kindergarten Diderotstraße**,
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ DONNERSTAG, 29.01.26

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Walking-Gruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24
- 13:30 **Literaturkreis**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Kaffeenachmittag**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Literaturcafé**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1

■ FREITAG, 30.01.26

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Schreibwerkstatt**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Seniorenberatung**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Kreatives Malen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Inforunde Wohnen im Alter**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:30 **Führung zum Thema „Hexen in Leipzig“**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 15:00 **Textwerkstatt**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

■ SAMSTAG, 31.01.26

- 14:00 **Leipziger Kinogeschichte zwischen 1900 und 2000**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

Was ändert sich zum 1. Januar 2026

Aktivrente

Zum 01.01.2026 soll die Aktivrente kommen. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich aber nicht um eine zusätzliche Rente, sondern um einen Steuerbonus. Die Aktivrente erlaubt es Menschen, die bereits die gesetzliche Regelaltersgrenze erreicht haben, freiwillig im Ruhestand weiterzuarbeiten. Sie können dabei bis zu 2.000 Euro im Monat steuerfrei hinzuverdienen.

Die Aktivrente gilt für sozialversicherungspflichtige Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ab Erreichen der Regelaltersgrenze. Dabei erfolgt die Begünstigung unabhängig davon, ob die oder der Steuerpflichtige eine

Rente bezieht oder den Rentenbezug aufschiebt. Die Aktivrente gilt nicht für Selbstständige, Freiberufler, Land- und Forstwirte, Minijobs sowie Beamtinnen und Beamte. Die Steuerfreiheit wird auf Personen beschränkt, die die Regelaltersgrenze – Vollendung des 67. Lebensjahres, einschließlich Übergangsregelung – überschritten haben. Der Hinzuverdienst von bis zu 2.000 Euro im Monat ist grundsätzlich steuerfrei. Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung müssen aber gezahlt werden. Wer mehr als 2.000 Euro hinzuverdient, muss auf den darüber liegenden Betrag Steuern zahlen.



Ehrenamtspauschale

Der steuerliche Freibetrag für eine ehrenamtliche Tätigkeit steigt zum 01. Januar 2026 von 840 Euro auf 960 Euro im Jahr. Damit dürfen Ehrenamtliche für ihre freiwillige Arbeit bis zu 960 Euro im Jahr als Aufwandspauschale annehmen, ohne dass

Sozialabgaben oder Steuern fällig werden. Bei einer monatlichen Aufwandsentschädigung von 80 Euro im Monat wird diese auch nicht als Einkommen auf die Grundsicherung im Alter angerechnet.

Stadt Leipzig, Sozialamt

Das war das Lichtfest Leipzig 2025

Tausende Gäste erinnern an den 9. Oktober 1989

Das Lichtfest Leipzig 2025 hat am 9. Oktober erneut ein eindrucksvolles Zeichen der Erinnerung und des gesellschaftlichen Miteinanders gesetzt. Tausende Leipzigerinnen und Leipziger sowie Gäste der Stadt beteiligten sich an den festlichen und nachdenklichen Momenten rund um die Friedliche Revolution im Herbst 1989.

Lichtweg verband Stadt und Geschichte

Herzstück des diesjährigen Lichtfestes war ein Lichtweg, der vom Nikolaikirchhof über den Neumarkt und den Schillerpark bis zum Wilhelm-Leuschner-Platz führte. Entlang dieses Weges luden Lichtkunstprojekte namhafter Künstlerinnen und Künstler aus verschiedenen Regionen Deutschlands zu Reflexion, Austausch und gemeinsamen Erinnern ein. Ein besonderes Symbol bildete das Kerzenpodest in Form einer großen 89 im Schillerpark: Hunderte Kerzen der Lichtfest-Gäste verwandelten es im Laufe des Abends in ein strahlendes Lichtermeer.

Künstlerische Impulse und Dialog

Die Lichtkunstprojekte bewegten das Publikum auf vielfältige Weise. Julian Hölscher verband in „Wogen/Surge“ Klänge, Bewegungen und Projektionen zu einer dynamischen Installation, die die Kraft und Energie der Menschen von 1989 erfahrbar machte. Vanessa Hafenbrädl's Installation „No Flag“ widmete sich eindrücklich den Perspektiven von Frauen und setzte am Städtischen Kaufhaus einen viel beachteten Akzent. Mit „Gedankenspiegel“, entwickelt von Leipziger Auszubildenden in Kooperation mit dem Archiv Bürgerbewegung Leipzig e. V., entstand eine Tunnelinstallation, die Stimmen junger Menschen und Zeitzeugen kreativ miteinander verband. Lukas Taidos „Sichtbar werden“ griff das Spannungsfeld zwischen Angst und Mut im totalitären

System auf, während Anke Stiller im Schillerpark mit „Vertrauen – Freiheit – Verantwortung“ zu Gedanken über zentrale Werte der Friedlichen Revolution einlud.

„Das diesjährige Lichtfest hat mit dem Lichtweg ein kraftvolles Zeichen gesetzt“, erklärte Marit Schulz, Leiterin Lichtfest. „Die hohe Beteiligung und die intensiven Begegnungen entlang der Lichtinstallationen haben einmal mehr bewiesen, wie aktuell die Themen Freiheit und Demokratie bleiben,“ so Schulz.

Grundsteinlegung

des Freiheits- und Einheitsdenkmals

Ein zentrales Ereignis des Abends stellte die feierliche Grundsteinlegung für das künftige Freiheits- und Einheitsdenkmal dar. Beim von Alexandra Gerlach moderierten Bühnenprogramm erinnerten Sachsens Ministerpräsident Michael Kretschmer, Leipzigs Oberbürgermeister Burkhard Jung, Bundeskulturstaatsminister Wolfram Weimer, Leipzigs Ehrenbürgerin Gesine Oltmanns und Autorin Nino Haratischwili im Gespräch an das Engagement der Menschen im Herbst 1989 und betonten die Bedeutung demokratischer Teilhabe damals wie heute.

Als „Schlüsselmoment der Geschichte“ bezeichnete Leipzigs Oberbürgermeister Burkhard Jung den 9. Oktober 1989 in seinen Grußworten, an dem „hier in Leipzig die Freiheit gegen die SED-Diktatur erkämpft wurde. Diese errungene Freiheit, der Erfolg der Friedlichen Revolution in der DDR, bahnte den Weg zur Deutschen Einheit. Erst die Freiheit, dann die Einheit“, so Jung und lobte Leipzig als „Ort des Aufbruchs und der Freiheit.“

Doch warum Leipzig als Standort? „Weil die Friedliche Revolution nicht von Berlin oder



Potsdam, sondern aus Sachsen, aus Leipzig losging, erklärte Ministerpräsident Michael Kretschmer und fügte an: „Und deswegen, wenn man die Geschichte richtig erzählen will, deswegen gehört das Freiheits- und Einheitsdenkmal hierher.“

Auch der Staatsminister für Kultur und Medien Wolfram Weimer zeigte sich berührt von den Errungenschaften der „ostdeutschen Bürgerinnen und Bürger, die im Herbst 1989 mit Kerzen in den Händen für eine freiheitliche Demokratie und für Menschenrechte demonstrierten und den Weg in die gemeinsame Zukunft unseres Landes öffneten.“

„Ich bin sicher, dass dieses Denkmal neben der Erinnerung an die Friedliche Revolution ein lebendiger Anstoß für Engagement und Zivilcourage wird“, sagte Gesine Oltmanns, Ehrenvorstand der Stiftung Friedliche Revolution. „1989 hat gezeigt, dass der Schulterschluss in Solidarität und Gewaltfreiheit gelingen kann, dass gemeinsam Demokratie erreicht, gestaltet und bewahrt

werden kann werden kann,“ so Oltmanns weiter. „Das Freiheits- und Einheitsdenkmal in Leipzig wird dafür stehen und sensibilisieren.“

Musikalisch wurde die Veranstaltung von der Uraufführung des Chorwerks „Unser Mut wird nah bei uns sein“ getragen. Sie entstand in Kooperation mit der Oper Leipzig und sorgte für einen bewegenden Abschluss.

Leipzig blickt mit Zuversicht nach vorn

Das Lichtfest Leipzig 2025 verdeutlichte einmal mehr die Verbundenheit der Stadt mit den Werten Freiheit, Demokratie und Zivilcourage. In einer vielseitigen Mischung aus Kunst, Erinnerung und Dialog wurde am 9. Oktober der Geist vom Herbst 1989 lebendig und Leipzig damit seinem Selbstverständnis als Ort der Friedlichen Revolution erneut gerecht. Aufgrund des hohen Besucheraufkommens wurde das Lichtfest um eine halbe Stunde verlängert.

Leipzig Tourismus und Marketing GmbH

Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte

Das Leseverhalten von Kindern und Jugendlichen steht regelmäßig im Fokus, insbesondere dann, wenn gerade wieder internationale Studien deutschen Schülerinnen und Schüler mangelnde Lesekompetenzen attestieren.

Doch wie viele Bücher werden in der zweiten Lebenshälfte gelesen? Und gibt es Zusammenhänge mit Aspekten eines guten Lebens im Alter?

Mit Daten des Deutschen Alterssurveys wurde untersucht, wie viele Bücher die 46- bis 85-Jährigen in den vorangegangenen zwölf Monaten gelesen haben. Es zeigte sich, dass mehr als zwei Fünftel (41,7 Prozent) 6 Bücher und mehr gelesen hatte. Auch konnte festgestellt werden, dass die durchschnittlich gelesene Zahl der Bücher in den letzten 20 Jahren nicht abgenommen hat. Von einer Krise des Lesens kann in dieser Altersgruppe also keine Rede sein.

Zudem zeigte sich, dass Menschen, die vergleichsweise viele Bücher gelesen haben, eher von häufigen positiven Emotionen berichteten und ihre Gesundheit besser

einschätzten als Menschen, die gar nicht lasen. So gaben fast 86 Prozent der „Viel-Leserinnen und Leser“ an, häufige positive Gefühle zu erleben und über 63 Prozent in dieser Gruppe schätzten ihre Gesundheit gut oder sehr gut ein. Diese Ergebnisse sind mit Vorsicht zu betrachten, da die Wirkrichtung hier nicht abgebildet werden konnte, das heißt, dass nicht zwingend das Bücherlesen Emotionen und Gesundheitsempfinden positiv beeinflusst, sondern es auch sein könnte, dass Menschen, die sich wohl und gesund fühlen, mehr lesen.

Studien aus anderen Ländern legen jedoch nahe, dass das Lesen von Büchern sich sehr wohl positiv auf verschiedene Aspekte eines guten Alterns auswirken kann. Dabei spielt scheinbar das „vertiefte Lesen“, auch „Deep Reading“ genannt, eine entscheidende Rolle, bei dem sich die Leserin beziehungsweise der Leser empathisch und emotional auf das Gelesene einlässt - im Gegensatz zu dem oft flüchtigen Lesen in digitalen Medien.

Deutsches Zentrum für Altersfragen



Komm, lies mit mir

Ich bin eine Lesefrau – so nennen mich die Kinder in der Grundschule, wenn ich einmal in der Woche vor der Klassenzimmertür stehe.

Alle rennen oder schlurfen an mir vorbei – es war ihre letzte Stunde. Nur Leo bleibt. Ich übe mit ihm Lesen, eine Stunde. Wir entdecken zusammen neue Wörter, aus denen Sätze werden und später Geschichten. Er könne doch auch zu Hause mit Papa oder Mama lesen, schlage ich ihm vor. Nein, sagt Leo, so etwas gibt es bei ihnen nicht, keine Bücher, keine Lese-Zeit. Aber es wäre schön, sagt er, wenn Du mit mir nach Hause kommen könntest. Das kann ich natürlich nicht. Wir haben hier in der Schule unseren Raum, da bin ich da, nur für ihn ganz allein. Wochen später - Leo weiß nun auch, dass er nach einem Punkt beim Lesen eine Pause machen kann und dass die kleinen Striche, Anführungszeichen, vor einer wörtlichen Rede stehen – da erzählt er mir so zwischendurch: Weißt Du, meine Mama hat gesagt, wenn Du unbedingt ein Buch haben möchtest, dann kauf ich Dir eins. Wie schön, denke ich – er will! Und er sagt, was er möchte, und genau darin möchte ich ihn als Mentorin weiter bestärken.

Mittlerweile sind wir als Mentor-Verein an 50 Leipziger Grundschulen. Etwa 200 Mentorinnen und Mentoren lesen mit über 200 Kindern und der Bedarf ist noch viel größer –

jedes 4. Kind, so sagen es bundesweite Studien, kann am Ende der Grundschulzeit nicht richtig lesen, nicht verstehen, was es liest. Wir wollen das ändern.



Und deshalb suchen wir weiter Ehrenamtliche, die Freude daran haben, Kinder beim Lesenlernen zu unterstützen. Wenn Sie sich dafür begeistern können, dann melden Sie sich: Sie treffen uns jeden Dienstag während der Schulzeit von 16:00 bis 18:00 Uhr in unserem Büro in der Handwerkskammer, Dresdner Str. 11/13, 04103 Leipzig.

Kommen Sie gern vorbei oder schreiben Sie uns unter: info@mentor-leipzig.de
Nähere Infos finden sie unter www.mentor-leipzig.de

*Regine Schneider,
MENTOR – Die Leselernhelfer e. V.*



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

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

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

 **Ambulantes
Pflegeteam**
Schwester Malke Janusio



Veranstaltungen im Februar

■ MONTAG, 02.02.26

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Walking-Gruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 12:00 **Auftritt unserer Gruppen auf der Messe Haus-Garten-Freizeit**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Bingo**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Richard-Lehmann-Str. 36
- 14:00 **Patchwork**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:00 **Kreativer Handarbeitstreff**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

■ DIENSTAG, 03.02.26

- 09:00 **Plauderfrühstück**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 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 **Wanderung an der Sprotte von Nöbdenitz nach Schmölln**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Meyersdorfer Frühstück**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Gedächtnistraining**, 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 Schleußig, Industriestraße 24
- 13:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:50 **Spaziergang vom Nordplatz zum Waldplatz**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **Fit im Kopf**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c
- 14:00 **Gedächtnistraining**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:00 **Haben Sie Fragen zu Pflege?**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Wer wird Millionär?**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Klassische und neue Brettspiele**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 14:30 **Gesunde Wintersalate**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 18:00 **Forum für Luftfahrtinteressierte**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9

■ MITTWOCH, 04.02.26

- 09:00 **Wandergruppe Flotte Sohlen**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Führung durch die Reudnitzer Bibliothek**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstr. 28

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen,**
Seniorentreff Mölkau, Ratskeller,
Engelsdorfer Straße 88-92
- 10:00 **Kunstvortrag: 500 Jahre August von Sachsen: Vater August und Mutter Anna,**
Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 11:00 **Fotoclub,** Seniorenbüro Nord, Kleiststr. 52
- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde,**
Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 13:30 **Fasching,** Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:00 **ThemenCafé,**
Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Faschingssause,**
Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Bingo,** Seniorenbüro Nordwest,
Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Wer war der Komponist Edvard Grieg,**
Blinden- und Sehbehindertenverband,
Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Bingo,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 15:00 **Kreativtreff,** Stadtteilzentrum Messemagistrale,
Straße des 18. Oktober 10a
- 15:00 **Bunter Nachmittag- mein Leipzig lob ich mir,**
Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 15:30 **Besuch der Ausstellung „Unser Sandmännchen“ im zeitgeschichtlichen Forum,**
Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 17:00 **Trauer-Gruppe,**
Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138

■ DONNERSTAG, 05.02.26

- 10:00 **Gesprächsrunde: Alte Schriften und Chroniken,**
Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde,**
Seniorentreff Mockau Süd, Essener Straße 102
- 10:00 **Techniksprechstunde,**
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 10:30 **Sicher mobil,** Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 12:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde,**
Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain,
Albersdorfer Str. 17
- 13:00 **Skatturnier,** Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152



„...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 **Basteln und Handarbeiten**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Videonachmittag**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 14:00 **Literaturcafé**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 15:00 **Gedächtnistraining**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 15:00 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65

■ FREITAG, 06.02.26

- 09:00 **Entspannung mit Klangschalen**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Nähwerkstatt**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Fahrradreparaturwerkstatt**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Grünau-Siedlung, Kolpingweg 1
- 14:00 **Ausflug**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53

■ SAMSTAG, 07.02.26

- 14:00 **Autorenlesung Michael-Alexander Lauter: „Wie Sascha seinen Vater fand“**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 08.02.26

- 13:30 **Sonntags-Café**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **TanzCafé im Westbad**, Odermannstraße 15

■ MONTAG, 09.02.26

- 11:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Sitzgymnastik**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Selbsthilfegruppe Diabetiker**, Seniorenbüro Süd, Prinz-Eugen-Str. 1
- 14:00 **Faschingsfeier**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:30 **Spielenachmittag**, Behindertenverband Leipzig e. V., Bernhard-Göring-Str. 152

■ DIENSTAG, 10.02.26

- 09:30 **Kinderzeit**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Computer-Hilfe**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 11:00 **Sport im Freien, Kegeln, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Sicher mobil**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Gemeinsam in die digitale Welt**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c

- 14:00 **Handarbeits-Café**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Reparaturkaffee**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:30 **Fasching**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 14:30 **Lesung mit der DIALOG-Textwerkstatt im Café Dreiklang**,
Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 14:30 **Gedächtnistraining**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 16:00 **Bürokratiesprechstunde**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ MITTWOCH, 11.02.26

- 09:00 **Infoveranstaltung und Beratungsgespräche**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Austausch für pflegendende Angehörige**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:30 **Verkehrssicherheitsberatung**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 11:00 **Literaturcafé**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Neues aus dem Leipziger ÖPNV**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 13:00 **Verkehrsteilnehmerschulung**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 13:00 **Der Pfarrer der Gemeindekirche kommt zu Besuch**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 14:00 **Fasching**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Watestraße 48
- 14:00 **Volksliedersingen**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 14:00 **Filmnachmittag**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstr. 28
- 14:00 **Spiel und Spass**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:30 **Singen**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 14:30 **Singkreis**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 14:30 **Faschingstanz**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ DONNERSTAG, 12.02.26

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Walking-Gruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 10:00 **Handy-Sprechstunde**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:00 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Püchauer Straße 4
- 13:00 **Die Bastelboutique**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Kaffeenachmittag**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Neue Technologien testen: Schau in die Welt – Mit der VR-Brille an ferne Orte**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Computer AG für Senioren**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Waldbaurstr. 9
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Musik-Café bei Kaffee und Kuchen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65

- 14:00 **Aktive Freiluftrunde**,
Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 17:00 **Treffen des Philatelistenvereins**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

■ FREITAG, 13.02.26

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Handykurs**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Kreatives Malen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Schreibwerkstatt**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Faschingsbrunch**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:30 **Musikcafé zum Fasching**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

■ SAMSTAG, 14.02.26

- 14:00 **Ausstellungseröffnung „Kalenderblätter“ der Aquarellmalgruppe**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

■ SONNTAG, 15.02.26

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

■ MONTAG, 16.02.26

- 10:00 **Sport im Freien, Spaziergänge, Walking-Gruppe, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen und gemeinsames Essen, Spielerunde**, Seniorentreff Dölitz-Dösen, Helenenstraße 24
- 11:30 **Smartphone- und Tabletzirkel**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 13:30 **Rosenmontags-Bingo**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Rosenmontags-Fasching**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Kappenfest zum Rosenmontag „Wer hat den schönsten Hut?“**,
Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 14:00 **Senioren gehen online**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:30 **Faschingsfeier**, Alter, Leben u. Gesundheit e. V., Lene-Voigt-Straße 2
- 17:30 **Treffen der Wandergruppe**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4

■ DIENSTAG, 17.02.26

- 09:00 **Plauderfrühstück**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 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 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:30 **Treff der Klöppelgruppe**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Kreatives Gestalten**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

- 13:30 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:50 **Wir spazieren im Lützschenaer Park**,
BGL Nachbarschaftshilfverein, Waldbaurstr. 9, Näheres unter Tel.: 9099170
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:00 **Selbsthilfegruppe Rheumaliga**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 15:30 **Angehörigengruppe Alzheimer- und Demenzerkrankter**,
Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52

■ MITTWOCH, 18.02.26

- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstr. 28
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singen, Gedächtnistraining, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kochen**, Seniorentreff Mölkau, Ratskeller, Engelsdorfer Straße 88-92
- 11:00 **„Altes Eisen?? – wir machen Theater!“**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Der Nachtwächter ist zu Besuch**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 14:00 **Gemeinsam Spaß bei Quiz und Rätseln**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Am Aschermittwoch ist alles vorbei**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Kunstvortrag: Joseph Mallord William Turner - Maler des Lichts**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **Fasching**, BGL Nachbarschaftshilfverein, Gedikestraße 26
- 14:00 **Das Pflegenetzwerk stellt sich vor**,
Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:30 **Erzählreise am Nachmittag**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskaustr. 138
- 15:00 **Kreativtreff**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a

■ DONNERSTAG, 19.02.26

- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Mockau Süd, Essener Straße 102
- 10:00 **Ausflug zur Orchideenschau im Botanischen Garten**,
Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Handy- und Laptop-Sprechstunde**, Seniorentreff KOMM-HerAUS, Selliner Str. 17
- 10:30 **Verkehrsberatung**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 10:30 **Gemeinsames Kochen und Mittagessen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 12:00 **Gemeinsames Mittagessen**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:00 **Quizreise zur Entdeckung des sächsischen Erdapfels**,
Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Kaffeenachmittag 75+**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Sicherheit im Straßenverkehr**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 13:30 **Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 15:00 **Erzählcafé**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 16:30 **Die Lesenden**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32

■ FREITAG, 20.02.26

- 09:30 **Handarbeiten**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Workshop: Wanderanleiter**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

- 10:00 **Kreatives Gestalten mit Stoff**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:30 **Gesellschaftsspiele**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 11:00 **Plauderstunde am Vormittag**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 13:00 **Neues aus dem Leipziger ÖPNV**, Seniorentreff Thekla, Klingenthaler Straße 14

■ SAMSTAG, 21.02.26

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

■ MONTAG, 23.02.26

- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lützschena-Stahmeln, Hallesche Straße 117
- 11:00 **Audiowalk-Ausflug**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 12:00 **Sittanz**, Seniorentreff Engelsdorf, Engelsdorfer Straße 298
- 14:00 **Sitzgymnastik**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:30 **Vortrag und Austausch über das Jungsein in den 1960er-Jahren**,
Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59
- 14:30 **Singkreis**, Seniorentreff Anger-Crottendorf, T.-Neubauer-Straße 59

■ DIENSTAG, 24.02.26

- 10:00 **Mediensprechstunde**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 10:00 **Gemeinsam Singen**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Gymnastik im Sitzen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Lindenthal, Lindenthaler Hauptstr. 17
- 11:00 **Kegeln**, Seniorentreff Meusdorf, Schwarzenbergweg 9
- 13:00 **Geführter Spaziergang durch den Wildpark Leipzig**,
Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 13:30 **Gedächtnistraining**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Hand- und Fingergymnastik**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 14:00 **Seniorenachmittag**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Obere Mühlenstr. 35
- 14:00 **Die mobile Modeboutique**, Ökumenische Sozialstation e. V., Dieskastr. 138
- 14:00 **Bunter Dienstag**, Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66
- 14:30 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Corinthstr. 21
- 14:30 **Glück ist der leise Klang vergangener Tage**,
Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 15:00 **Klöppeln**, Begegnungszentrum Wiederitzsch, Delitzscher Landstraße 38
- 15:30 **Digitaler Stammtisch**, Seniorentreff Moritzhof, Zwickauer Str. 127c

■ MITTWOCH, 25.02.26

- 10:00 **Bewegung an frischer Luft**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 10:00 **Sport im Stuhlkreis, Singkreis, Bastelangebot, Gesprächsrunde, Kaffeeklatsch mit Spielerunde**, Seniorentreff Portitz-Plaußig, Tauchaer Straße 260
- 11:00 **Natur- und Gartenclub**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 13:00 **Basteln, Spiel und Spaß mit den Kindern der Kita nebenan**,
Seniorenbüro Ost, Eisenbahnstr. 66

- 13:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Rückmarsdorf, Ehrenberger Straße 5a
- 14:00 **Lesung: „Wintergeschichten“**, Aktive Senioren Leipzig e. V., Döllingstr. 31
- 14:00 **ThemenCafé**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 14:00 **Besuch im Ägyptischen Museum**, Mühlstraße 14 e. V., Mühlstr. 14
- 14:00 **Winterolympiade - Bewegungsspiele**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstr. 28
- 14:00 **Quiznachmittag mit der LVB**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Lesesalon**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:30 **Wie gut kennen Sie Leipzig?**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152

■ **DONNERSTAG, 26.02.26**

- 09:00 **Internationales Kochen**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2
- 10:00 **Lesevormittag mit der Wilhelm-Hauff-Grundschule**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 10:00 **Bewegungsangebot, Bastelangebot, Handarbeiten, Gedächtnistraining, Kaffeeklatsch mit Spielrunde**, Seniorentreff Schleußig, Industriestraße 24
- 13:00 **Spiele-Treff**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 13:30 **Kaffeenachmittag mit Bingo**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 13:30 **Literaturkreis**, Seniorenbüro Alt-West, Lützner Str. 152
- 13:30 **Führung durch das Haus der Demokratie**, Seniorenbüro Nord, Kleiststraße 52
- 14:00 **Handarbeitstreff**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Musik-Cafe bei Kaffee und Kuchen**, Begegnungsstätte, Kieler Str. 63-65
- 14:30 **Gedächtnistraining**, BGL Nachbarschaftshilfeverein, Gedikestraße 26
- 15:00 **Neues im Café**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Str. des 18. Oktober 10a
- 16:30 **Reparatur-Café**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28

■ **FREITAG, 27.02.26**

- 09:30 **Aquarellmalen**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38
- 10:00 **Schreibwerkstatt**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 10:00 **Wir auf Entdeckung: Im Komm-Haus Grünau**, Haus der Begegnung Plagwitz, Zschochersche Str. 32
- 10:00 **Seniorenberatung**, Stadtteilzentrum Messemagistrale, Straße des 18. Oktober 10a
- 10:00 **Kreatives Malen**, Seniorenbüro Südost, Gletschersteinstraße 28
- 11:00 **Inforunde Wohnen im Alter**, Seniorenbüro West, Stuttgarter Allee 18
- 11:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 12:00 **Nähwerkstatt**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 13:00 **Gedächtnistraining**, Seniorenbüro Nordwest, Horst-Heilmann-Str. 4
- 14:00 **Nachbarschaftscafé**, Seniorentreff Nebenan, Alte Salzstraße 53
- 14:00 **Lesecafé**, Seniorentreff „Sonnenwall“, Löbauer Str. 68-70
- 15:00 **Textwerkstatt**, Seniorentreff Mitte, Nonnenmühlgasse 2

■ **SAMSTAG, 28.02.26**

- 14:00 **Felix Mendelssohn-Bartholdy: Vom Hochzeitsmarsch zu Ein Sommernachts-traum**, Netzwerk älterer Frauen, Herrmann-Meyer-Str. 38

Neujahrs-Vorsätze in die Tat umsetzen – Neues Jahr, neues Hobby!

Mit dem Beginn des neuen Jahres rücken auch die guten Vorsätze wieder in den Fokus. Statt das alte Jahr einfach fortzuführen, warum nicht den Mut fassen, etwas Neues zu wagen? Wenn auch Sie 2026 aus Ihrer Komfortzone heraustreten möchten, haben wir genau das Richtige für Sie! Die Ökumenische Sozialstation Leipzig lädt Sie herzlich ein, an unseren neuen, regelmäßigen Veranstaltungen teilzunehmen, die in der Begegnungsstätte und Offenem Seniorentreff in der Dieskaustraße 138 angeboten werden.

Egal, ob Sie sich für kreative Workshops, Bewegungsangebote oder gesellige Treffen interessieren – es ist für jeden etwas dabei. Begegnen Sie anderen und machen Sie den ersten Schritt in ein aktives Jahr 2026!

Unsere neuen Veranstaltungen im Überblick

Gymnastik im Sitzen,

alle 14 Tage, montags 14:00 Uhr
Gymnastik im Sitzen schult die Motorik, fördert die Beweglichkeit, hält fit und macht Spaß. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, um an diesem Kurs teilzunehmen. Kommen Sie einfach vorbei und tun Sie sich und ihrem Körper etwas Gutes.

Termine im Neuen Jahr: 12.01., 26.01., 09.02, 23.02.

Englisch für Anfänger

ohne Vorkenntnisse, montags 13:00 Uhr
Dieser wöchentliche Kurs richtet sich an alle, die noch keine Vorkenntnisse haben und in

Unsere Angebote für Sie

Beratung

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

Veranstaltungen

17.02.2026, 15:00-17:00 Uhr:

„Pflegebedürftig – was nun?“

mit Nadine Fischer, Pflegenetzwerk Leipzig e.V.

Pflegekurs für pflegende Angehörige ab 23. Februar 2026:

immer montags an sechs Terminen von 10:00 bis 13:00 Uhr.

Der Kurs ist kostenfrei, ein Pflegegrad ist keine Voraussetzung.

Infos und Anmeldung: www.pflegenetzwerk-leipzig.de, Tel.: 5832411,

E-Mail: kontakt@pflegenetzwerk-leipzig.de

Gruppen: Austausch für pflegende Angehörige und Zugehörige

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

GESUCHT: Männer, die ihre Partnerinnen pflegen, zum Aufbau einer neuen Gruppe

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

entspannter Atmosphäre ohne Druck ein wenig Englisch lernen möchten. Der Kurs startet am 12. Januar. Wir bitten um vorherige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind. Telefonisch unter 42997251, Mail an: begegnung-suedwest@oesst.de

Malen für Anfänger, dienstags 14:00 Uhr

Bei unserem offenen Malzirkel geht es darum, sich auszuprobieren und kreativ zu sein. Hier kann man sich künstlerisch entfalten und verschiedene Materialien mit Unterstützung kennenlernen. Das Material ist vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wir tasten uns gemeinsam langsam heran.

Der erste Termin findet am 20.01.26 statt.

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, mittwochs 13:00 Uhr.

Dieser wöchentliche Kurs richtet sich an alle mit rudimentären Vorkenntnissen, die ihr Englisch gerne weiter vertiefen möchten. Der Kurs startet am 14. Januar. Wir bitten um vorherige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind. Telefonisch unter 42997251 oder per Mail an: begegnung-suedwest@oesst.de

Erzählreise am Nachmittag

Eine magische Märchenstunde der besonderen Art mit der ausgebildeten Geschichtenerzählerin Monika Hirschelmann. Kommen Sie mit auf unsere Reise in das Land der Fantasie.

Termine: 21.01., 18.02. jeweils 14:30 Uhr

Gemeinsames Volkslieder-Singen

Termine: 19.01., 11.02., jeweils 14:00 Uhr

Handarbeits-Café

Sie stricken oder häkeln gerne oder würden es gerne lernen? Dann kommen Sie zu unserer Handarbeitsgruppe! In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen wollen wir hübsche und nützliche Dinge aus Wolle entstehen lassen, die für gute Zwecke gespendet werden können.

Termine: 13.01., 10.02. jeweils 14:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Ihr Team aus der Begegnungsstätte und
Offener Seniorentreff (Dieskastr. 138)

Ökumenische Sozialstation Leipzig



Im Gespräch mit Leipziger Seniorinnen und Senioren



Vorname: Ilias

Geburtsjahrgang: 1950

In welchem Stadtbezirk wohnen Sie?

Leipzig-Nord

Ilias hat seine Lebenszeit in unterschiedlichen Ländern verbracht und kann mehrere Sprachen sprechen. Er ist in Ägypten geboren und in einer griechischen Familie aufgewachsen. Seine Kindheit und Jugend erlebte er in Ägypten. Mit einem Alter von nur 17 Jahren ist er nach Deutschland gekommen und hat in München Biologie studiert und anschließend promoviert. Er war einige Jahre in Deutschland tätig, bevor er dann nach Holland ging. Dort arbeitete er viele Jahre als Managing Director vom Referenzlaboratorium Eurotransplant am Uniklinikum Leiden. Die Liebe führte ihn letztendlich nach Leipzig, wo er seit 2013 im Stadtbezirk Nord lebt. Er mag seine wissenschaftliche Arbeit im Bereich Transfusionsmedizin sehr und ist heute noch freiberuflich u.a. als Berater für die Transplantationsimmunologie des Universitätsklinikum Leipzig tätig.

**Was haben Sie beruflich
überwiegend gemacht?**

Transplantationsimmunologe

Ihr Lieblingsort in Leipzig:

Brettschneiderpark und Geyserhaus

**Wie gestaltete sich Ihr Übergang in den
Ruhestand?**

Ich habe fast nie aufgehört, zu arbeiten, deshalb gab es keinen wirklichen Übergang in den Ruhestand. Ich bin weiterhin wissenschaftlich tätig. Das einzig Neue war, dass ich etwas mehr Zeit habe, morgens aufzuwachen. Die Vormittage gehe ich ruhiger an. Aber ansonsten hat sich nicht so viel verändert.

Ich bin in kein schwarzes Loch gefallen oder hatte nie die Gedanken, dass ich nicht weiß, was ich morgen machen soll.

Vielleicht ist der Stress etwas weniger geworden aufgrund meiner Berufserfahrung. Aber dennoch ist er vorhanden, gerade wenn man Publikationen veröffentlicht und die Zeitschiene sehr eng ist.

Es gibt Stress, der bleibt, aber das hält mich jung.

Welche Herausforderungen mussten Sie mit zunehmenden Alter bewältigen?

Mir fällt es immer schwerer, Schritt zu halten mit der modernen Art und Weise, zu leben. Der Datenschutz und die neuen digitalen Sicherheitsverfahren und die ganze Administration dahinter, die ärgert mich. Die kostet mich zu viel Zeit und ich möchte meine Zeit anders nutzen.

Die Entwicklung von Künstlicher Intelligenz wiederum ist toll, ich nutze KI beruflich für meine wissenschaftliche Arbeit und für meinen Alltag und das ist für mich eine große Hilfe.

Körperlich habe ich natürlich schon festgestellt, dass ich langsamer geworden bin. So einfach mal nach der Straßenbahn an der Haltestelle hinterher rennen geht nicht mehr. Ich laufe auch langsamer als früher. Ich habe auch schon einen Herzschrittmacher und andere kleine Befindlichkeiten. Aber ich rede ungern über Krankheiten im Alter, ich schalte das lieber ab und rede über interessante Dinge im Leben.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten haben Sie bisher genutzt?

Ich habe bisher keine Unterstützungsangebote in Anspruch genommen, weil ich gut zurechtkomme. Ich habe gelernt von zu Hause aus Hilfen nur dann zu nutzen, wenn es tatsächlich nötig ist und Not am Mann ist. Das ist meine Mentalität.

Es gibt andere Menschen, die viel mehr Hilfe brauchen und diese sollten davon profitieren. Den Leipziger Hausbesuch als Beratungsangebot habe ich auch nur aus reiner Neugierde genutzt. Ein konkretes Anliegen hatte ich nicht. Aber wenn die Stadt Leipzig sowas anbietet und mich anschreibt, kann ich es auch annehmen.

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

Ich habe meine Arbeit, die mir gefällt. Ich gehe sehr gerne in die Stadt und shoppe mit Vergnügen in Buchhandlungen. Zum Beispiel finde ich die Connewitzer Buchhandlung fantastisch, weil die Bücher haben, die man sonst nicht bekommt. Ich bin ein echter Bücherfreak. Ansonsten gehe ich noch sehr gerne in Museen. Ich liebe Kunst, wenn sie gut ist und ein bisschen Humor hat.

Außerdem habe ich einen relativ jungen Bekanntenkreis, der mir guttut, und treffe mich mit meinen Freunden am liebsten in Lokalitäten in Gohlis. Und einmal wöchentlich gehe ich ins Fitnessstudio und mache Kardiotraining, um fit zu bleiben.

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

Positiv bleiben. Und so gut es geht alle negativen Seiten des Alterns beiseite schieben. Teilweise blind werden auf diesem Auge, weil ich glaube, das hilft eher, als sich in Selbstmitleid zu suhlen. Das bringt nichts. Man kann die Situation nicht ändern.

Ich empfehle, auch zu jüngeren Menschen mehr Kontakt zu halten, sonst redet man nur noch über Krankheiten. Wichtig ist auch, den Tag zu strukturieren, Aktivitäten für sich zu planen und rauszugehen.

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

Ich wünsche mir für die Zukunft ein ähnliches Leben wie bisher, mit vielen positiven Herausforderungen und wenig Langeweile.

Vielen Dank für das Interview.

Gemeinsam kreativ sein

Schon Pablo Picasso wusste: „Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ Diese Erfahrung machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Malzirkels im Seniorenbüro ZeitRaum in Großschocher seit mehreren Jahren.

Unter der Leitung von Elke Baumann treffen sich derzeit rund 15 kreative Menschen immer **montags von 14:30 bis 16:00 Uhr**. In angenehmer Atmosphäre entstehen kleine und große Kunstwerke, ganz ohne Leistungsdruck. Jede Woche gibt es eine neue kreative Aufgabe, die gemeinsam umgesetzt wird, eigene Ideen sind willkommen. Im Mittelpunkt stehen Freude, Austausch und das gemeinsame Tun, nicht das perfekte Ergebnis.

Da einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Angebotes den Wunsch hatten, mehr

Zeit für ihre künstlerische Arbeit zu haben, findet seit Januar 2025 der „Malerische Samstag“ statt. Dieses Angebot findet an einzelnen Samstagen nachmittags statt und ist mit einem Unkostenbeitrag von 20 Euro verbunden.

Viele sehenswerte Werke sind bereits entstanden. Die Gruppe sucht nun einen Ort für eine Ausstellung und freut sich über Tipps.

Wenn Sie jetzt auch Lust bekommen haben, reinzuschnuppern, kommen Sie gerne im ZeitRaum vorbei.

Fragen und Anmeldungen unter:
Elke Baumann
info@atelier-maali.de

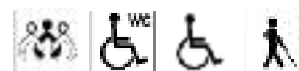
Seniorentreff ZeitRaum



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, Zirkelraum 1. Etage (nicht barrierefrei) und 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



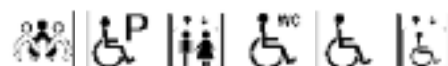
■ FEDfreizeit, Familienentlastender Dienst

Kegelstraße 23, 04317 Leipzig
Telefon: 46867992



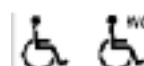
■ Frauenkultur e. V. Leipzig

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 49, 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 04107 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.

Begegnungsstätte und offener Seniorentreff, 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



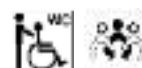
Seniorentreff Knautkleeberg-Knauthain, KSC 1864 Leipzig e. V.
Albersdorfer Straße 17, 04249 Leipzig, Telefon: 0179 7214181



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 Leipzig-Wurzen e. V.

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





Bei Wind & Wetter gut versorgt

Der Menüservice der Arbeiterwohlfahrt Leipzig-Stadt e.V. bringt ihnen warmes Mittagessen direkt nach Hause.

Gerade jetzt in der dunklen, nassen und kalten Jahreszeit hat kaum jemand Lust vor die Tür zu gehen, um für das Mittagessen einzukaufen. Bei Glätteis kann es bisweilen sogar gefährlich werden.

Dennoch ist vor allem an den kalten Tagen ein warmes, ausgewogenes Mittagessen besonders wichtig. Der Menüservice der Arbeiterwohlfahrt Leipzig-Stadt e.V., der in Kooperation mit der apetito AG angeboten wird, bringt auf Wunsch täglich ein Mittagessen direkt nach Hause – auch bei Schnee und Eis.

Das apetito Angebot bietet für jeden Geschmack und jede spezielle Ernährungsanforderung das richtige Menü: Von traditioneller Hausmannskost, regionalen Spezialitäten über Genießeremenüs bis hin zu Diäten und Kostformen.

Aus einem bebilderten Speiseplan mit täglich sechs verschiedenen Menüs von apetito können die Senioren ihr Wunsch-




Ofenfrisch dank
Ofen an Bord!

Unterwegs gegart, heiß
serviert – ohne langes
Warmhalten.

menü auswählen. Um die Mittagszeit werden die Menüs heiß oder tiefkühlfrisch nach Hause gebracht – bei Bedarf an sieben Tage die Woche.

Die Kundenberatung des Menüservice erreichen Sie persönlich Montag bis Freitag von 8–18 Uhr unter der Tel.-Nr. 03 41-47 83 90 45.

**Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!**

**3 x Menügenuss für
nur 8,99 € pro Menü
inkl. MwSt.**



In Kooperation mit

 **AWO** Arbeiterwohlfahrt
AWO Leipzig Stadt

Jetzt direkt bestellen:

Tel.: 03 41-47 83 90 45

Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr

Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/awo-leipzig



Hier geht's zum
Online-Shop.



KRABBES

PFLEGE - BEHANDLUNG - BETREUUNG

Wir sind für Sie da - Zuhause und vor Ort



Weil Pflege
Vertrauen braucht

**Mobile und stationäre Pflege
zuverlässig, herzlich, nah.**

Tel.: 0341-22901800 – www.krabbes-leipzig.de