

# ANGEBOTE DES MONATS

Vielleicht ist die große Hitze für dieses Jahr schon vorbei. Trotzdem möchten wir Sie alle an dieser Stelle einladen, den ZeitRaum bei großer Hitze als Zwischenstation zu nutzen, unabhängig ob gerade ein Angebot läuft oder nicht. Nehmen Sie sich unterwegs Zeit und verschlafen Sie bei einem Glas Wasser in unseren kühlen Räumen. Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken.

Ab sofort ist im übrigen eine Klingel an unserer Tür angebracht, falls Sie Hilfe beim Eintritt brauchen.

Am 4.09. veranstalten wir wieder einmal ein Waffel-Café, das wir dazu nutzen möchten, um uns mit Ihnen auszutauschen. Was gefällt Ihnen im ZeitRaum? Welche Angebote wünschen Sie sich für die Zukunft? Was könnten wir besser gestalten? Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge.

Am 25.09. findet unser Gedächtnistraining statt, das von einigen unserer Besucherinnen vor ein paar Monaten angeregt wurde und mittlerweile mit großem Erfolg einmal monatlich läuft. Dabei danken wir Sybille für ihr Engagement!

Des Weiteren laden wir Sie zum gemeinsamen Frühstück am 12.09. ein und freuen uns auf interessante Gespräche in entspannter Atmosphäre.

## Ansprechpersonen

Janka Große • Beratung  
Claudia Wende • Begegnung  
Nicole Langer • Assistenz

## Öffnungszeiten

Mo 12 – 16:30 Uhr  
Di 9 – 16 Uhr  
Mi 9 – 16 Uhr  
Do 9 – 16 Uhr

## Sozialberatung

Mo 14– 16 Uhr  
Mi 10 – 14 Uhr (und nach Vereinbarung)  
zu Themen wie Wohnen im Alter, Pflege,  
Freizeit und Engagementmöglichkeiten

## ZeitRaum

Seniorenbüro Südwest  
Dieskaustraße 202  
04249 Leipzig

E-Mail: [zeitraum@heizhaus-leipzig.de](mailto:zeitraum@heizhaus-leipzig.de)  
Telefon: 0341 2340 6299  
Mobil: 0157 5855 2522

Unser Angebot und das unserer anderen Seniorentreffs finden Sie unter [www.heizhaus-leipzig.de](http://www.heizhaus-leipzig.de)

Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge vor Ort für etwaige Programmänderungen.

Ein Projekt von

**HEIZ  
HAUS**

Gefördert von



**Stadt Leipzig**  
Sozialamt



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### Montag

12:30- 13:30  
Spanisch

14:00 – 15:30 **Malzirkel**  
(Spendenempfehlung 1€)

15:30- 16:30  
Englisch Stammtisch  
(Spendenempfehlung 1€)

18:00 – 19:30 Singprojekt  
KlangRaum

### Dienstag

9:30 – 10:30  
**Smartphone-Kurs für  
Anfänger\*innen**

10:45- 11:45  
**Gymnastik am/  
auf dem Stuhl**

14:00 – 15:30  
Spieletreff  
(Rommé und Co)

### Mittwoch

09:30 – 10:30  
Englischkurs  
(Spendenempfehlung 1€)

11:00 -12:30  
**Nähwerkstatt**  
(Spendenempfehlung 2€)

14:00- 15:30  
**Wechselndes Programm**  
Siehe rechte Seite

### Donnerstag

10:00 – 12:00  
**Tischtennis-Runde**

10:00 – 11:30 Computer-  
& Technikhilfe\*

13:00 – 14:30 Computer-  
& Technikhilfe\*

14:00 – 16:00  
Handarbeitstreff

## UNREGELMÄSSIGE ANGEBOTE

**Mi 04.09.** 14:00 – 15:30  
**Waffel-Café**  
Kommen Sie mit uns ins  
Gespräch über Ihre Wünsche im  
ZeitRaum. Dazu gibt es frische  
Waffeln! Mit Claudia & Nicole

**Mi 11.09.** 14:00 – 15:30  
**Eine Stunde Frohsinn**  
Volksliedersingen mit Frau  
Lindner, anschließend: Kaffee-  
trinken (Spendenempfehlung 2€)

**Do 12.09.** 10:00 - 12:00  
**Gemeinsames Frühstück**  
Weil es in Gemeinschaft besser  
schmeckt! Bitte anmelden.  
Mit Sybille (UKB 3€)

**Mi 18.09.** 14:30 – 15:30  
**Im Gespräch: Demenzprävention  
mit Simone Vierkant**  
Aktueller Stand der Forschung und  
wie Sie Ihr Erkrankungsrisiko  
senken können.

**Mi 25.09.** 14:00 - 15:30  
**Gedächtnistraining**  
Training für die grauen Zellen.  
Mit Sybille. Es gibt auch Kaffee  
und Gebäck.  
(Spendenempfehlung 1€)

\*Die Computer- & Technikhilfe ist ein Angebot der:



**Alle Angebote des ZeitRaum sind, wenn  
nicht anders vermerkt, kostenfrei!**