

ANGEBOTE DES MONATS

Wir begrüßen Sie im ZeitRaum, neben allen regelmäßig stattfindenden Angeboten, zu drei besonderen Veranstaltungen:

Am **5. März** möchten wir uns in lockerer Runde über die bevorstehende **Gartensaison** mit Ihnen austauschen. Bringen Sie gern eine Auswahl ihrer Pflanzen oder -samen zum Tausch mit.

Am **19. März** wird Frau Fischer vom Pflegenetzwerk Leipzig Impulse zu den neuen **Leistungen** der Pflegeversicherung für 2025 geben. Ihre Fragen zum Thema können kompetent beantwortet werden.

Am Monatsende lesen wir gemeinsam mit der Logopädin Jessica Gedichte. Durch gezielten Einsatz der Stimme wird deren Wirkung verändert. Bringen Sie gern am **26. März** Ihre Lieblingsgedichte mit.

Kommen Sie gut in den Frühling.

Ansprechpersonen

Janka Große • Beratung
Nicole Langer • Begegnung

Öffnungszeiten

Mo 12 – 16 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
Telefon: 0341 2340 6299
Mobil: 0157 5855 2522

Unser Angebot und das unserer
anderen Seniorentreffs finden Sie
unter 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€)

14:00 – 16:00
Seniorenberatung

18:00 – 19:30
Singprojekt KlangRaum

Dienstag

NEU im Nebenraum:
9:30 - 10:30
Smartphone Sprechstunde
(nicht am 11.03.)

10:00 – 11:00
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
Smartphonekurs
digitaler Einstieg
mit Lukas

10:00 – 14:00
Seniorenberatung

14:00 – 15:30
Wechselndes Programm
(siehe rechte Seite)

Donnerstag

10:00 – 12:00
Tischtennis-Runde

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

12:45 – 14:15
Computer- & Technikhilfe*

14:00 – 16:00
Handarbeitstreff

UNREGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Mi 05.03. 14:00 – 15:30
Erzählcafé: Garten
Gärtner Tipps und Austausch in
ungezwungener Atmosphäre.
Bringen Sie gern Pflanzen und
Samen zum Tauschen mit.

Mi 12.03. 14:00 - 15:30
Eine Stunde Frohsinn
Volksliedersingen mit Frau
Lindner, anschließend: Kaffee-
trinken (Spendenempfehlung 2€)

Mi 19.03. 14:00 - 15:30
Im Gespräch:
Frau Fischer vom Pflegenetzwerk
Leipzig informiert über Neues
zu den Pflegegraden und die
Beantragung von Leistungsbeträ-
gen und Hilfsmitteln.

Mi 26.03. 14:00 - 15:30
Poesie zur Buchmesse
Lesen Sie gemeinsam mit der
Logopädin Jessica lustige und
stimmungsvolle Gedichte und
verändern Sie, durch gezielten
Stimmeinsatz, deren Wirkung.

Do 27.03. 14:00 - 15:30
Gedächtnistraining
Trainieren Sie wieder mit Sybille
Ihr Gedächtnis - gemeinsam im
Nebenraum.

*Die Computer- & Technikhilfe ist ein Angebot der:  **inob**
Jugend | Bildung und Beruf.

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