

ANGEBOTE DES MONATS

Wir begrüßen Sie im ZeitRaum, neben allen regelmäßig stattfindenden Angeboten, zu vier besonderen Veranstaltungen.

Sie möchten gern ein Eis essen und dabei im angenehm kühlenden Schatten in Ruhe plaudern? Dann kommen Sie gern am **02. Juli** zum Eisessen mit Sybille.

Am **09. Juli** erzählen Ihnen Ute Bauer und Christian Drott vom Servicewohnen in Großzschocher und Grünau. Informieren Sie sich über diese Möglichkeiten und bringen Sie gern all ihre Fragen mit.

Hören Sie am **23. Juli** wie Jaromir Kresten den ZeitRaum durch sein Flügelspiel musikalisch erfüllt und bleiben Sie gern anschließend zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Den Sommer möchten Sie gern draußen in der Natur genießen und dabei auch etwas in Bewegung kommen? Dann ist die Fahrradtour mit Gingko am **30. Juli** eine gute Gelegenheit dafür.

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

Ansprechpersonen

Janka Große • Beratung
Nathalie Findling • Begegnung
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

Tanzgymnastik (ab dem 14. Juli)

14:00 – 15:30

Malzirkel

(Spendenempfehlung 1€)

14:00 – 16:00

Seniorenberatung

18:00 – 19:30

Singprojekt KlangRaum

Dienstag

im Nebenraum:

09:30 – 10:30

Smartphone Sprechstunde

(mit Anmeldung, am 01., 08. und 29. Juli)

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€)

*aktuell führen wir eine Warteliste

11:00 – 12:30

Smartphonekurs
digitaler Einstieg
(am 16. & 23. Juli)
mit Lukas

10:00 – 14:00

Seniorenberatung

14:00 – 15:30

Wechselndes Programm
(siehe rechte Seite)

Donnerstag

10:00 – 12:00

Tischtennis-Runde

nur am 31. Juli:

10:00 – 11:30 & 12:45 – 14:15
Computer- & Technikhilfe*

14:00 – 16:00

Handarbeitstreff

UNREGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Mi 02.07. 14:00 – 15:30

Eis essen mit Sybille

Kühlen Sie sich ab von der Sommerhitze bei einem leckeren Eis im ZeitRaum.
(Spendenempfehlung 1,50€)

Mi 09.07. 14:00 – 15:30

Im Gespräch: Wohnen im Alter

Ute Bauer und Christian Drott stellen Möglichkeiten des Servicewohnens vor.

Mi 16.07. 14:00 – 15:30

Eine Stunde Frohsinn: Volkslieder mit Frau Lindner

mit anschließendem Kaffeetrinken (Spendenempfehlung 2€)

Mi 23.07. 14:00 – 15:30

Flügelkonzert mit Jaromir Kresten

Der Flügel erklingt wieder in den schönsten Tönen, anschließend gibt es ein Kaffeetrinken.
(Spendenempfehlung 2€)

Mi 30.07. 14:00 – 15:30

Fahrradtour mit Gingko

Schwingen Sie sich in den Sattel für einen gemeinsamen sommerlichen Fahrradausflug.

Do 31.07. 14:00 – 15:30

Gedächtnistraining mit Sybille

Kommen Sie wieder zusammen, um ihr Gedächtnis fit zu halten.

*die Computer- & Technikhilfe ist ein Angebot der: