

# ANGEBOTE DES MONATS

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

**STRIKE!** Am **04.02.** machen wir einen Ausflug zu Starlight-Bowling. Gemeinsam mit weiteren Sportbegeisterten wollen wir alle Bowling-Pins abräumen! Bei Interesse an einem spaßig-sportlichen Nachmittag können Sie sich gerne bei uns anmelden.

Es liegt Liebe in der Luft! Der Valentinstag steht vor Tür und wir laden Sie am **11.02.** recht herzlich ein, gemeinsam Valentinskarten zu basteln und bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.

Helau! Konfetti, Ballons & Luftschlangen schmücken den ZeitRaum. Kommen Sie am **17.02.** vorbei und feiern Sie mit uns Fasching – stimmungsvolle Musik, Snacks und gute Laune sind garantiert! Kommen Sie gerne kostümiert, das schönste Kostüm wird mit einer kleinen Überraschung belohnt.

## 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](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

11:00 – 12:00

Englischkurs\*

(Teilnahmebeitrag 1,50€)

\*aktuell führen wir eine Warteliste

12:30 – 13:30

Tanzgymnastik

14:30 – 16:00

Malzirkel

(Teilnahmebeitrag 2€)

14:00 – 16:00

Seniorenberatung

18:00 – 19:30

Singprojekt KlangRaum

### Dienstag

09:30 – 10:30

Smartphone Sprechstunde

(mit Anmeldung)

10:00 – 11:00

Gymnastik am/ auf dem Stuhl

11:30 – 13:00

Smartphonekurs digitaler

Einstieg mit Lukas

am 10.02. & 24.02.

14:00 – 15:30

Spieletreff

(Rommé, Skat und Co)

14:00 – 15:00

Englisch Stammtisch

### Mittwoch

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 04.02. 14:00 – 16:00

**Bowlingausflug mit Fredrik**

Melden Sie sich bitte vorab an.

Treffpunkt: 13:45, Diezmannstr. 5

(Selbstzahlerbasis: 6€)

Mi 11.02. 14:00 – 15:30

**Bastelcafé: Karten zum Valentinstag**

Machen Sie jemandem in Ihrem Umfeld eine Freude mit einer selbstgemachten Valentinstagskarte.

(Teilnahmebeitrag 2€)

Di 17.02. 14:00 – 15:30

**Faschingsnachmittag**

Verbringen Sie mit uns einen bunten Nachmittag mit Musik, Süßigkeiten, Deko - gerne im Kostüm.

(Teilnahmebeitrag 2€)

Mi 25.02. 14:00 – 15:30

**Eine Stunde Frohsinn:**

**Volksliedersingen mit Frau Lindner**

gemeinsamer Gesang mit anschließendem Kaffeetrinken (Teilnahmebeitrag 2€)

Do 26.02. 14:00 – 15:30

**Gedächtnistraining mit Sybille**

Mit lustige Übungen halten Sie Ihr Gedächtnis fit.

(Teilnahmebeitrag 1€)

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