

THEMA DES MONATS

Der September ist der jährliche Welt-Alzheimermonat, durch welchen das Bewusstsein für die Krankheit geschärft und die Stigmatisierung von Alzheimer und Demenz bekämpft werden soll.

Alzheimer ist nur eine Form der Demenz, die durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn verursacht wird. Menschen mit diesem Krankheitsbild werden zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos. Auch die Persönlichkeit und das Verhalten ändern sich im Verlauf der Erkrankung.

Stoppen lässt sich die Krankheit zwar leider bisher nicht, aber Bewegung, geistige Fitness, eine gesunde Ernährung und die Pflege von sozialen Kontakten können das Risiko senken.

Wenn bei Ihnen also Kontakt- oder Redebedarf besteht, Sie Fragen haben zum Thema Alzheimer oder Demenz, sei es bezüglich Ihrer Gesundheit oder der von Angehörigen, kommen Sie gerne bei unserer Beratung oder im Kontaktcafé vorbei.

Außerdem liegt das Programm für die Woche der Demenz in Leipzig (19.-25.09.) bei uns im ZeitRaum für Sie aus.

Alzheimer

Ansprechpersonen

Maria Heitmüller
Jessica Steinberg
Benedict Mühlh

Öffnungszeiten

Mo 12 – 16 Uhr
Di 9 – 15 Uhr
Mi 9 – 15 Uhr
Do 9 – 15 Uhr
Fr 9 – 12 Uhr

Sozialberatung

Mi 10 – 12 Uhr
Fr 10 – 12 Uhr

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: 01575 8552 522

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
Sokolart



Montag

12:30–13:30

Spanischkurs

14:00–15:30

Malzirkel

Dienstag

10:00–12:00

Sprechstunde für Handy, Tablet & Co.
(entfällt am 06.09. und 13.09.)

13:00 - 15:00

Tischtennis

15:00–17:30

Englisch für Senior*innen
(10 Wochen, 55€)

Mittwoch

10:00–11:00

English: Reading & Conversation

11:00–12:00

Smartphone - Kurs

(entfällt am 07.09. und 14.09.)



Mi 07.09.

13:30–15:30

Ausflug in das Schillerhaus
Anmeldung hier, Treffpunkt vor Ort:
Menckestraße 42, Eintritt frei

Mi 14.09.

14:00–15:00

Eine Stunde Frohsinn
Liedersingen mit Frau Lindner
Anschließend: Gemeinsames
Kaffeetrinken

Mi 21.09.

11:30–15:30

Ausflug in den Bergbau-Technik-Park,
Treffpunkt hier: 11:30 (gemeinsame Anreise mit
ÖPNV und 20 Minuten Fußweg) oder
vor Ort 13:30 (Am Westufer 2, 04463 Großpös-
na), Eintritt 7€ mit kostenloser Führung

Mi 28.09.

14:00–15:00

Info-Veranstaltung: Seniorenstudium an der
Uni Leipzig: Vorstellung des Wintersemesters
2022/23, Referentin: Frau Eger

Donnerstag

10:00–11:30

Selbstgemachtes für mehr
Nachhaltigkeit

01.09.

Deodorant & Gesichtspeeling

08.09.

Bienenwachstücher

15.09.

Windlichter

22.09.

Waschmittel & Spülmaschinentabs

29.09.

Badekugeln

13:00–15:00

Handarbeitszirkel

Freitag

9:30–11:00

Kontaktcafé





Termine zum Vormerken:

Oktober

Mi, 05.10.

14:00–16:00

Foto-Spaziergang - Gemeinsam mit der Kamera/dem Smartphone unterwegs sein und Bilder einfangen, mit Fotograf: Gingko



Mi, 12.10.

14:00 - 16:00

Verkehrsquiz - Wissen mit einer Fahr-schullehrerin testen und auffrischen



Mi, 19.10.

14:00–15:00

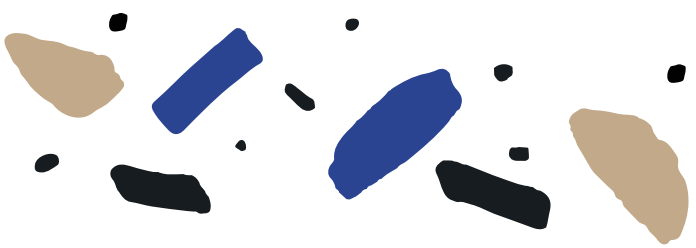
Sicherheit im Alter - Hilfreiche Tipps durch den Seniorensicherheitsberater, Referent: Herr Gulla



Mi, 26.10.

14:00–15:00

Eine Stunde Frohsinn: Liedersingen mit Frau Lindner (mit anschließendem Kaffeetrinken)



Termine zum Vormerken:

Oktober

Mi, 05.10.

14:00–16:00

Foto-Spaziergang - Gemeinsam mit der Kamera/dem Smartphone unterwegs sein und Bilder einfangen, mit Fotograf: Gingko



Mi, 12.10.

14:00 - 16:00

Verkehrsquiz - Wissen mit einer Fahr-schullehrerin testen und auffrischen



Mi, 19.10.

14:00–15:00

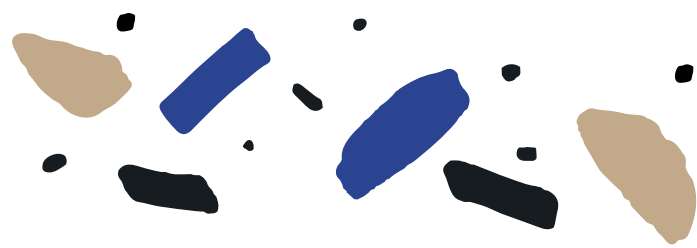
Sicherheit im Alter - Hilfreiche Tipps durch den Seniorensicherheitsberater, Referent: Herr Gulla



Mi, 26.10.

14:00–15:00

Eine Stunde Frohsinn: Liedersingen mit Frau Lindner (mit anschließendem Kaffeetrinken)



Termine zum Vormerken:

Oktober

Mi, 05.10.

14:00–16:00

Foto-Spaziergang - Gemeinsam mit der Kamera/dem Smartphone unterwegs sein und Bilder einfangen, mit Fotograf: Gingko



Mi, 12.10.

14:00 - 16:00

Verkehrsquiz - Wissen mit einer Fahr-schullehrerin testen und auffrischen



Mi, 19.10.

14:00–15:00

Sicherheit im Alter - Hilfreiche Tipps durch den Seniorensicherheitsberater, Referent: Herr Gulla



Mi, 26.10.

14:00–15:00

Eine Stunde Frohsinn: Liedersingen mit Frau Lindner (mit anschließendem Kaffeetrinken)

