

MITTENDRIN



HEIZHAUS

## MITTENDRIN

Senioren- und Nachbarschaftstreff  
Georg-Schwarz Str. 157  
04179 Leipzig

## KONTAKT

Tel 0341 33 20 95 38  
Mobil 0157 74 45 74 52  
Mail mittendrin@heizhaus-leipzig.de

## ANSPRECHPARTNERIN

Isabel Thaler

## SPRECHZEITEN

Montag 9:00 – 15:00  
Dienstag 9:00 – 15:00  
Mittwoch 9:00 – 15:00  
Donnerstag 9:00 – 15:00

und zu Veranstaltungen

Ein Projekt von

**HEIZ  
HAUS**

Gefördert von



**Stadt Leipzig**  
Sozialamt

# AKTIVITÄT DES MONAT

## HOLUNDER- WANDERUNG & ZUBEREITUNG VON HOLUNDER

Samstag 15.10. um 13:00 Uhr  
Treffpunkt: MITTENDRIN  
Anmeldung bis 13.10.  
UKB: 3 €

Was machen wir mit Holunder? Rezeptaus-  
tausch und gemeinsamer Waldspaziergang. Im  
Anschluss Zubereitung von zum Beispiel Sirup,  
um immungestärkt und fit in den Herbst zu  
starten!

Heilpflanze Holunder:

Holundersaft und Beerentee stärken

Abwehrkräfte, lindern Ischias- sowie Nerven-  
schmerzen, reinigen den Darm und

unterstützen den Körper bei viralen Infektionen.

Ebenso stärken die Beeren das Herz und können  
den Blutdruck senken.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/schwarzer-holunder/>

- |    |           |   |  |
|----|-----------|---|--|
| Di | <b>04</b> | 09:30 – 10:30<br>10:30 – 12:00<br>13:00 – 15:00 | Nordic Walking (Bitte anmelden)<br>Kreativwerkstatt: Herbstdeko, Grußkarten & vieles mehr<br>Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)                                    |
| Mi | <b>05</b> | 10:30 – 11:30<br>13:30 – 15:00                  | Englischkurs für Seniorinnen und Senioren<br><b>Ausflug in das Antikenmuseum der Universität Leipzig</b><br>Treffpunkt: Alte Nikolaischule, Nikolaikirchhof 2, Eintritt: 3 € (erm.: 1,50€) |
| Do | <b>06</b> | 10:15 – 12:00<br>16:00 – 18:00                  | Maltreff: Malen, zeichnen und Techniken ausprobieren<br>Liedertreff (16:00 - 16:30: Instrumententreff, 16:30 - 18:00 Singtreff)  |
| Sa | <b>08</b> | 16:00 – 18:00                                   | Handarbeitstreff: Stricken, häkeln, plaudern (Bitte anmelden)  |
| Mo | <b>10</b> | 09:30 – 10:30<br>13:00 – 14:30                  | Gymnastik im Sitzen (Bitte anmelden)<br>Kaffeepausch   |
| Di | <b>11</b> | 09:30 – 10:30<br>13:00 – 15:00                  | Nordic Walking (Bitte anmelden)<br>Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)  |
| Mi | <b>12</b> | 10:30 – 11:30<br>13:30 – 15:00                  | Englischkurs für Seniorinnen und Senioren<br><b>Theatertreff: Treffpunkt: Wir wollen eine neue Theatergruppe gründen. Alle mit und ohne Theatererfahrung sind willkommen.</b>              |
| Do | <b>13</b> | 10:15 – 12:00<br>13:30 – 14:30<br>16:00 – 18:00 | Maltreff: Malen, zeichnen und Techniken ausprobieren<br>Gedächtnstraining & Rätselrunde<br>Liedertreff (16:00 - 16:30: Instrumententreff, 16:30 - 18:00 Singtreff)                         |
| Sa | <b>15</b> | 13:00 – 16:00                                   | <b>Holunder-Wanderung und Zubereitung von Holunder</b><br>(Verbindliche Anmeldung bis 13.10., UKB: 3 €)  |
| Mo | <b>17</b> | 09:30 – 10:30<br>14:00 – 15:00                  | Gymnastik im Sitzen (Bitte anmelden)<br><b>Mobilitätstraining der LVB</b> (Verbindliche Anmeldung bis 13.10.)  |
| Di | <b>18</b> | 09:30 – 10:30<br>13:00 – 15:00                  | Nordic Walking (Bitte anmelden)<br>Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)  |
| Mi | <b>19</b> | 10:30 – 11:30<br>13:30 – 15:00                  | Englischkurs für Seniorinnen und Senioren<br><b>Theatertreff: Treffpunkt: Wir wollen eine neue Theatergruppe gründen. Alle mit und ohne Theatererfahrung sind willkommen.</b>              |
| Do | <b>20</b> | 10:15 – 12:00<br>13:30 – 14:30<br>16:00 – 18:00 | Maltreff: Malen, zeichnen und Techniken ausprobieren<br>Gedächtnstraining & Rätselrunde<br>Liedertreff (16:00 - 16:30: Instrumententreff, 16:30 - 18:00 Singtreff)                         |
| Sa | <b>22</b> | 16:00 – 18:00                                   | Handarbeitstreff: Stricken, häkeln, plaudern (Bitte anmelden)  |
| Mo | <b>24</b> | 9:30 – 10:30                                    | Gymnastik im Sitzen (Bitte anmelden)   |
| Di | <b>25</b> | 09:30 – 10:30<br>10:30 – 12:00<br>13:00 – 15:00 | Nordic Walking (Bitte anmelden)<br>Kreativwerkstatt: Herbstdeko, Grußkarten & vieles mehr<br>Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)                                    |
| Mi | <b>26</b> | 10:30 – 11:30                                   | Englischkurs für Seniorinnen und Senioren  |
| Do | <b>27</b> | 10:15 – 12:00                                   | Maltreff: Malen, zeichnen und Techniken ausprobieren   |