

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



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