



2023

März

Programm

Zeit

Raum

# ANGEBOT DES MONATS

## Bärlauch

Der Frühling steht vor der Tür und der Geruch von Bärlauch zieht in den Auwald. Am **22. März** wollen wir gemeinsam mit dem Naturführer Gerdt Gingko durch den blühenden Auwald spazieren und eine Hand voll Bärlauch pflücken.

Im Anschluss kommen wir gemeinsam in den ZeitRaum und bereiten ein köstliches Bärlauch-Öl zu. Es ist auch möglich nur an einem Teil der Veranstaltung teilzunehmen. Melden Sie sich deshalb gern für beide Punkte (Pflücken & Zubereiten) **bis zum 17. März** einzeln an.

## Alltagsbegleitung

Zudem möchten wir Sie an unser **Info-Café am 15. März** erinnern, wenn Sie sich für das Thema Alltagsbegleitung interessieren. Wir sind weiterhin auf der Suche nach interessierten Ehrenamtlichen sowie Personen, die die Begleitung in Anspruch nehmen möchten.

## Angebote im März

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### Montag

12:30 – 13:30

Spanischkurs

(Spendenempfehlung 1€)

14:00–15:30

Malzirkel

(Spendenempfehlung 1€)

### Dienstag

10:00 – 12:00

Sprechstunde für  
Smartphone & Tablet

(mit Termin)

### Mittwoch

10:00 – 11:00

Englisch für Anfänger\*innen  
(Spendenempfehlung 1€)

11:00 – 12:00

Smartphone - Kurs

### Donnerstag

14:00–16:00

Handarbeitstreff

### Freitag

9:30 – 11:00

Spieletreff

10:00 – 11:30

Laptop Sprechstunde\*

13:00 – 14:30

Laptop Sprechstunde\*

## UNREGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Mi 01.03. 13:30 – 15:00

**Ausflug: „Hakenkreuz und Noten  
schlüssel. Die Musikstadt Leipzig  
im Nationalsozialismus“ im Stadt-  
geschichtlichen Museum**  
Treffpunkt vor Ort, Eintritt frei,  
(bitte anmelden)

Do 02.03. 10:00 – 12:00  
Tischtennis-Runde

Di 07.03. 13:00 – 14:30  
**Fotokurs: Neue Perspektiven**  
Fotospaziergänge & mehr  
(Spendenempfehlung 2€)

Mi 08.03. 14:00 – 16:00  
**Eine Stunde Frohsinn:**  
Volksliedersingen mit Frau Lindner  
anschließend: Kaffeetrinken  
(Spendenempfehlung 2€)

Do 09.03. 10:00 – 12:30  
Radtour (max. 20km, bei gutem Wetter)

Di 14.03. 13:30 - 15:00  
**Quiznachmittag: Wer wird Millionär?**

Mi 15.03. 14:00 – 15:00  
**Info-Café: Alltagsbegleitung**  
Wenn Sie sich im Stadtteil en-  
gagieren möchten oder selbst eine  
Begleitung im Alltag wünschen,  
kommen Sie zu unserem Info-Café.  
Referentin: Maria Heitmüller

Do 16.02. 10:00 – 12:00  
Tischtennis-Runde

Di 21.03. 13:00 – 14:30  
**Fotokurs: Neue Perspektiven**  
Fotospaziergänge & mehr  
(Spendenempfehlung 2€)

Mi 22.03. 11:30 – 13:30  
**Spaziergang im Auwald mit Bär-  
lauch- Pflücken**  
(bitte anmelden bis 17.03.)

13:30 – 15:00  
**Bärlauch-Öl-Zubereitung**  
(bitte anmelden bis 17.03.)

Do 23.03. 10:00 – 12:30  
Radtour (ca. 20km, bei gutem Wetter)

Di 28.03. 13:30 - 15:00  
**Quiznachmittag: Wer wird Millionär?**

Mi 29.03. 13:00 – 15:00  
**Frühlings- & Osterbasteln**  
Grußkarten, kleine Gestecke,  
Makramee-Anhänger  
(bitte anmelden)

Do 30.03. 10:00 – 12:00  
**Waffel-Frühstück**  
Waffeln werden gemeinsam ge-  
backen, Zutaten sind vor Ort  
(bitte anmelden)

## EXTERNE ANGEBOTE IM ZEITRAUM

So 12.03. 14:00 – 16:00  
**Ehrliches Mitteilen -Café**  
(Spendenempfehlung 5€, Info &  
Anmeldung: info@wurzelwerk-leipzig.de)

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

\*Die Laptop-Sprechstunde ist ein Angebot der:

## Ansprechpersonen

Maria Heitmüller • Beratung  
Jessica Steinberg • Begegnung  
Benedict Mühlh • Begegnung

## Öffnungszeiten

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

## Sozialberatung

Mi 10 – 14 Uhr  
Fr 9 – 12 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