

Seniorenbüro Nordwest

mit *Seniorenbegegnungsstätte „Hedwig & Oskar“*

Monatsprogramm

März 2023

➤ Regelmäßig

Mo

10:30 – 11:15 Uhr Stuhlgymnastik (UKB 1,00 €)

13:30 – 17:00 Uhr Offener Bereich: Kartenspiele (Rommé) und Zeitungsschau

Di

14:00 – 17:00 Uhr musikalischer Nachmittag mit dem Klampfenchor (14tägig: 14.03., 28.03)

15:00 – 17:00 Uhr Offener Bereich: Zeitungsschau, Gesprächsrunde zu aktuellen Themen

Mi

10:15 - 11:15 Uhr Qi – Gong

11:30 – 12:30 Uhr Autogenes Training

18:15 – 20:00 Uhr Chorprobe
Sängerkreis Möckern/Wahren

Do

14:00 – 16:00 Uhr generationsübergreifender Handarbeitstreff (14tägig: 09.03., 23.03.)

14:30 – 15:30 Uhr Hand- u. Fingergymnastik (UKB 1,50 €)

Fr

13:00 – 14:00 Uhr Gedächtnistraining (14tägig: 03.03., 17.03.; UKB 1,50 €)

12:00 – 15:00 Uhr Handy-, Smartphone- und Tablet-Sprechstunde (Grundkenntnisse) (14tägig: 10.03., 24.03.)



Kontakt

**Horst-Heilmann-Str. 4
04159 Leipzig**

Tel.: 0341 / 33 20 96 00

E-Mail:

seniorenbuero@anker-leipzig.de

Erreichbarkeit



Annaberger Straße

Tram 10, 11 und Bus 80

Öffnungszeiten

Mo	09:00 – 17:00 Uhr
Di	08:00 – 17:00 Uhr
Mi	09:00 – 17:00 Uhr
Do	09:00 – 17:00 Uhr
Fr	08:00 – 15:00 Uhr

Ansprechpartner:

Elise Mann, Leiterin
Monika Winterstein,
Assistentin

gefördert von



Stadt Leipzig
Sozialamt

➤ Besondere Veranstaltungen

Mi, 01.03., 14:00 – 16:00 Uhr
TANZNACHMITTAG mit Stephan Langer,
(UKB: 5,00€)

Mi, 08.03.,
Frauentagsfeier mit musikalischer
Panflötenuntermalung
(UKB: 5€)

Mi, 15.03., 14:00 – 16:00 Uhr
BINGO -Nachmittag (UKB: 1,50€)

Do, 16.03., 10:30 – 12:00 **ADAC**
Verkehrsberatung mit Herrn Wilsdorf

Mi, 22.03., 14:00 – 16:00 Uhr
MEMORY für Erwachsene – unterhaltsame
Gedächtnisspiele der anderen Art (UKB: 1€)

Mi, 29.03., 14:00 – 15:30
„Wie bitte?“ – Informationsveranstaltung
zum Thema Hören, Hörverlust, Hörgeräte und
Hörtaktiken **mit individuellem kostenlosem**
Hörtest durch die Hörakustik Neubert

Do, 30.03., 15:00 - 17:00 Uhr
Gesprächsnachmittag mit Vertretern des
Stadtrates und Stadtbezirksrates zu aktuellen
Themen im Stadtteil

Um Anmeldung – persönlich, telefonisch oder per E-
Mail – wird außer für den offenen Bereich **immer**
gebeten.

Vermietung

Sie suchen noch Platz
für eine Feier oder
planen eine
Veranstaltung?

Wir vermieten unsere Räumlichkeiten!

Unsere 2 Räume
bieten Platz für
insgesamt 40
Personen.

Unsere voll
ausgestattete Küche
können Sie gerne mit
nutzen.

Preis nach Anfrage

Beratungsangebot

- ❖ Hilfe bei der Beantragung von Pflegegrad und Pflegeleistungen
- ❖ Hilfe bei der Beantragung von Sozialleistungen (z.B. Wohngeld, Grundsicherung)
- ❖ Hilfe bei der Beantragung von Hilfsmitteln und Vergünstigungen (z.B. Leipzig-Pass, Schwerbehindertenausweis, Essen auf Rädern, Hausnotruf)
- ❖ Psychosoziale Gespräche zur Entlastung
- ❖ Beratung zu Möglichkeiten der Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags
- ❖ Vermittlung an fachspezifische Dienste, Beratungsstellen und weiterführende Angebote
- ❖ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung,
- ❖ Beratung für Pflegende Angehörige zu Möglichkeiten der Entlastung
- ❖ Beratungen zu alternativen Wohnformen und wohnumfeldverbessernden Maßnahmen
- ❖ Beratung zur Gesundheitsförderung

Natürlich können Sie uns auch mit anderen Themen aufsuchen.

Beratungszeit

**Dienstag - Freitag
09:00 – 12:00 und
und nach Vereinbarung**

Bitte melden Sie sich mit ihrem Anliegen im Vorfeld telefonisch/persönlich/per E-Mail an.

Tel.: 0341 / 33 20 96 00
E-Mail:
seniorenbuero@anker-leipzig.de

Die Beratung ist kostenlos!

Unsere Veranstaltungen sind offen für alle Interessierte!

Kommen Sie gerne vorbei und lernen Sie unsere Angebote kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Ihr Team des Seniorenbüros
Nordwest**

Hühnersuppe mit Zitrone und Spinat

Zubereitung:

- Hähnchenbrust waschen, Zwiebel schälen und halbieren, Chili putzen, längs aufschneiden und entkernen
- Hähnchenbrust, Zwiebel, Chili, Lorbeer und 2 TL Salz in einen großen Topf geben. 1,5 l Wasser angießen. Aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln, den dabei entstehenden Schaum zwischendurch abschöpfen.
- Reis in gut 400 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen
- Inzwischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Porree und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen.
- Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Fleisch in Stücke zupfen.
- Die Brühe wieder aufkochen. Fleisch, Porree, Lauchzwiebeln und Zitronenschale darin ca. 5 Minuten garen. Reis abgießen, mit Spinat zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und ca. 2 EL Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, grob hacken und über die Suppe streuen.

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Langkornreis
- 100 g Babyspinat
- 2 Stange/n Porree
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund glatte Petersilie



gefördert von



Stadt Leipzig

Sozialamt