

# Seniorenbegegnungsstätte „Hedwig & Oskar“

mit **Seniorenbüro Nordwest**

**Horst-Heilmann-Str. 4**

**04159 Leipzig**

**Tel.: 0341 / 33 20 96 00**

E-Mail: [seniorenbuero@anker-leipzig.de](mailto:seniorenbuero@anker-leipzig.de)

## Monatsprogramm September 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 (nur am 05.09.)

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

#### Mi

**10:00 - 11:00 Uhr** Qigong (ab 27.09., mit Kassenförderung)

**11:15 - 12:15 Uhr** Qigong & Entspannung (ab 27.9., mit Kassenförderung)

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

#### Do

**14:00 – 16:00 Uhr** generationsübergreifender Handarbeitstreff (14tägig: 14.09., 28.09.)

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

DER **ANKER**



### 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

### Erreichbarkeit



Annaberger Straße  
Tram 10, 11 und Bus 80

### Ansprechpartner:

**Elise Mann**, Leiterin  
**Monika Winterstein**,  
Assistentin

gefördert von



**Stadt Leipzig**  
Sozialamt

## ➤ Besondere Veranstaltungen

**Fr, 01.09., 13:00 - 14:00 Uhr**  
**Gedächtnistraining** (UKB: 1,50€)

**Mi, 06.09., 14:00 - 16:00 Uhr**  
**BINGO** (UKB: 1,50 €)

**Do, 07.09., 14:30 - 16:00 Uhr**  
**Kaffeeklatsch mit Frau Winkler:**  
Klangreise mit Andreas

**Fr, 08.09., 12:00 - 15:00**  
**Handysprechstunde** (Einzelberatung)

**Mi, 13.09., 14:30 - 16:30 Uhr**  
**Tanznachmittag** mit Stephan Langer  
(UKB: 5€)

**Do, 14.09., 10:30 – 12:00 Uhr**  
**Sicher mobil** - Verkehrsberatung mit  
Herrn Wilsdorf

**Fr, 15.09., 13:00 - 14:00 Uhr**  
**Gedächtnistraining** (UKB: 1,50€)

**Mi, 20.09., 14:00 - 16:00 Uhr**  
**MEMORY für Erwachsene** – unterhaltsame  
Gedächtnisspiele der anderen Art (UKB: 1€)

**Fr, 22.09., 12:00 - 15:00**  
**Handysprechstunde** (Einzelberatung)

**Mi, 27.09., 14:30 - 16:30 Uhr**  
**Tanznachmittag** mit Norbert Bittner  
(UKB: 5€)

**Fr, 29.09., 13:00 - 14:00 Uhr**  
**Gedächtnistraining** (UKB: 1,50€)

Um Anmeldung 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

In der Zeit von **Dienstag - Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr** (und nach Vereinbarung) können Sie uns gerne zur Beratung aufsuchen.

**Falls Sie mobil eingeschränkt sind, können wir Sie auch zuhause besuchen.**

Bitte melden Sie sich mit ihrem Anliegen im Vorfeld telefonisch an.

**Die Beratung ist kostenlos!**

**Sie können uns mit allen möglichen Anliegen aufsuchen, wie zum Beispiel:**

- ❖ Beantragung von Sozialleistungen (z.B. Wohngeld, Grundsicherung)
- ❖ Beantragung von Pflegegrad und Pflegeleistungen
- ❖ Beantragung von Hilfsmitteln und Vergünstigungen, Schwerbehindertenausweis
- ❖ Psychosoziale Gespräche zur Entlastung
- ❖ Möglichkeiten der Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags
- ❖ Vermittlung an fachspezifische Dienste, Beratungsstellen und weiterführende Angebote
- ❖ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- ❖ Beratungen zu alternativen Wohnformen und wohnumfeldverbessernden Maßnahmen
- ❖ Beratung zum Freiwilligenengagement

# 7 Fragen zum Gedächtnis

Wie gut kennen Sie sich in Ihrem Oberstübchen aus? Machen Sie den Test!

1. Wie lautet der Fachbegriff für unsere Nervenzellen im Gehirn?

**R** Neuronen

**A** Neurose

**B** Neurodermitis

2. Aktiv sein, Neues lernen . so bilden Nervenzellen im Gehirn wichtige Verknüpfungen. Wie nennt die Wissenschaft diese Eigenschaft?

**Ä** neuronale Plastizität

**Ü** neuronale Plastination

**Ö** neuronale Plejaden

3. Salopp ausgedrückt nennt man Nervenzellen...

**H** gelbe Zellen

**T** graue Zellen

**E** grüne Zellen

4. Nervenzellen im Gehirn bilden ein verzweigtes neuronales Netz. Wie heißen die Verknüpfungen, die sich lebenslang bilden können?

**S** Synapsen

**C** Synergien

**H** Sympathien

5. Sport lässt jenen Hirnbereich wachsen, der für Gedächtnisinhalte zuständig ist. Welcher ist gemeint?

**V** Kleinhirn

**M** Großhirn

**E** Hippocampus

6. Bewegung, Schlaf, gesund essen, nicht rauchen - alles Faktoren, die vor dem „Vergessen“ schützen können. Welche Erkrankung ist gemeint?

**L** Demenz

**W** Durchfall

**K** Dellwarzen

7. Mit der Kraft der Natur zum guten Gedächtnis: Welche Heilpflanze sorgt für einen klaren Kopf?

**N** Ginko

**Z** Grapefruit

**G** Gänseblümchen

*Haben Sie alles gewusst? Dann reihen Sie die Großbuchstaben vor jeder richtigen Antwort aneinander. So erhalten Sie das Lösungswort.*

--	--	--	--	--	--	--