

Seniorenbegegnungsstätte „Hedwig & Oskar“

mit **Seniorenbüro Northwest**

Horst-Heilmann-Str. 4

04159 Leipzig

Tel.: 0341 / 33 20 96 00

E-Mail: seniorenbuero@anker-leipzig.de

Monatsprogramm August 2026

Aufgrund von Urlaub haben wir am

07.08. und 14.08. geschlossen.

Vom 03.08. – 14.08. findet keine Sozialberatung statt.

Regelmäßig

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

13:30 – 16:30 Uhr Kartenspiele (Rommé und Doppelkopf)

Di 13:30 – 16:30 Uhr Kartenspiele (Rommé und Skat)

14:00 – 16:00 Uhr Kaffeestunde mit dem Klampfenchor Elstertal
(11.08., 25.08.)

Mi 18:15 – 20:00 Uhr Liedersingen mit dem Sängerkreis Leipzig-Möckern

Do 14:00 – 16:00 Uhr generationsübergreifender Handarbeitstreff
(13.08., 27.08.)

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

Fr 10:00 – 11:00 Uhr Gedächtnistraining Gr.1
11:30 – 12:30 Uhr Gedächtnistraining Gr.2
13:00 – 14:00 Uhr Gedächtnistraining Gr.3
(nur am 21.08.; UKB: 2,50 €)

DER **ANKER**

**Seniorenbüro
Northwest**



Begegnen. Informieren. Beraten.

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

➤ Besondere Veranstaltungen

Mi, 05.08., 14:00 - 16:00 Uhr

BINGO (UKB: 1,50 €)

Mi, 19.08., 14:30 – 16:30 Uhr

Tanznachmittag mit Torsten Graebert
(UKB: 5,00 €)

Do, 20.08., 10:00 – 12:00 Uhr

Techniksprechstunde

(Hilfe beim Handy, Tablet und Laptop)
mit dem Technikbotschafter Thomas Müller
– **bitte vorher anmelden!**

Mi, 26.08., 14:00 – 16:00 Uhr

Kulinarisches Casino

Quiznachmittag für alle Sinne
(UKB: 3,00€)

Wir gewähren Leipzig-Pass-Inhabern eine Ermäßigung von 50% auf den UKB.

Beratungsangebot

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

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

Die Beratung ist kostenlos!

Wir beraten gerne bei:

- ❖ Beantragung von Sozialleistungen (z.B. Wohngeld, Grundsicherung)
- ❖ Beantragung von Pflegegrad und Pflegeleistungen
- ❖ Beantragung von Hilfsmitteln und Vergünstigungen, Schwerbehindertenausweis
- ❖ 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



Abkühlungstipps für Senioren

Cool bleiben mit Spaß und Köpfchen!



1 Viel trinken – auch ohne Durst!



Wasser, Schorlen oder Tee
sind jetzt Ihre besten Freunde.

Ziel: 6–8 Gläser am Tag



2 Leichte Kost statt Schwerarbeit!



Frisches Obst, Gemüse und
leichte Gerichte bringen
Ihren Körper nicht ins
Schwitzen.



3 Wohnung kühl halten!



Tagsüber Fenster und Rollläden
schließen, nachts und morgens
kräftig lüften.



4 Ventilator – Ihr Sommerheld!



Ein Ventilator bewegt die Luft
und sorgt für angenehme
Abkühlung.



5 Ab an die frische Luft!



Spazieren Sie am besten
morgens oder abends.
Schattenplätze sind
Ihre Verbündeten.



6 Duschen erlaubt – Eiszeit auch!



Eine lauwarme oder kühle
Dusche erfrischt und bringt
neue Energie.



7 Leichte Kleidung – lockere Sache!



Helle, lockere Kleidung aus
Baumwolle hilft, Hitzestau
zu vermeiden.



8 Humor kühlt von innen!



Ein Lächeln macht alles
leichter – auch die Hitze!
Gute Laune ist die beste
Abkühlung.



Bleiben Sie **gesund**,
bleiben Sie **entspannt** und
genießen Sie den **Sommer**!

