



Seniorenbüro Alt-West

Lützner Str. 152, 04179 Leipzig

Tel: 0341 49541102

sb-altwest@vs-lpz.de

Öffnungszeiten:

Mo: 10:00 bis 16:00 Uhr

Di: 09:00 bis 12:30

13:00 bis 15:30 Uhr

Mi: 10:00 bis 16:00 Uhr

Do: 09:00 bis 16:00 Uhr

Fr: laut Veranstaltungsplan

Monatsprogramm März 2026

Sozialberatung zu Themen wie Pflege, Wohnen im Alter, freiwilliges Engagement und Freizeit – kostenfrei. Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr und Donnerstag 14:00 bis 16:00 Uhr und nach persönlicher Absprache. **Melden Sie sich bitte für die Veranstaltungen mit (A) markiert an!** Leipzig-Pass Empfänger/innen gewähren wir eine Ermäßigung des UKB von 50%.

Ausgewählte Veranstaltungen

Mittwoch	04.03.2026	13:30 Uhr	Modernes Bingo mit Preisen (UKB: 1,50€)
		15:00 Uhr	Leben braucht Luft – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lungenerkrankungen und Angehörige
Donnerstag	05.03.2026	13:00 Uhr	(A) Skatturnier (immer am 1. Donnerstag im Monat)
Montag	09.03.2026	14:30 Uhr	(A) Kurs über finanzielle Altersvorsorge mit praxisbezogenen Übungen (z.B. Budgetplanung) ab 50 J. (kostenlos)
Mittwoch	11.03.2026	13:00 Uhr	(A) Backen und Schnacken! Wir backen gemeinsam Ihre Lieblingsrezepte (ab 14:30 Uhr Kaffee/Kuchen)
	Heute Bienenstich!		
Donnerstag	12.03.2026	13:00 Uhr	Die Bastelboutique und kreative Nähgruppe Thema: Patchworkarbeit und freie Techniken mit Ostermotiven (Stoff, Garne und Perlen)

Beginn der Eingeloggt! Woche in Leipzig (16.03. bis 20.03.) Vereine und Initiative in der Stadt Leipzig sind eingeladen, Angebote für Ältere rund um die Digitalisierung anzubieten. Wir machen mit! (Angebote mit *)

Montag	16.03.2026	14:15 Uhr	(A) *Gedächtnistraining Digital – Übungen mit Unterstützung des Tablets (wird zur Verfügung gestellt)
--------	------------	-----------	---

Gefördert von:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Seniorenbüro Alt-West

Lützner Str. 152, 04179 Leipzig
Tel: 0341 49541102
sb-altwest@vs-lpz.de

Öffnungszeiten:

Mo: 10:00 bis 16:00 Uhr
Di: 09:00 bis 12:30
13:00 bis 15:30 Uhr
Mi: 10:00 bis 16:00 Uhr
Do: 09:00 bis 16:00 Uhr
Fr: laut Veranstaltungsplan

Mittwoch 18.03.2026 14:30 Uhr

(A) Diavortrag über die **Oberlausitz, Bautzen und Kamenz** | ein Vortrag von Herr Dr. Frantzke (UKB: 2,50€)

16:15 Uhr

(A) *Grundkurs Smartphone: Grundlagen und Anwendungen

17:15 Uhr

(A) *Stammtisch zu digitalen Themen

Donnerstag 19.03.2026 13:30 Uhr

(A) *Digitales Zeichnen mit dem Tablet und Nutzung des 3D Drucker

Freitag 20.03.2026 10:30 Uhr

(A) Thematisches Frühstück: Essen auf Rädern und Mahlzeitdienste (Spendenbasis)

Mittwoch 25.03.2026 13:00 Uhr

Offener Treff Blinden- und Sehbehindertenverband

Offen für alle! →

Thema: Bürgerpolizist spricht über **Sicherheit im Alter** und Schutz vor Enkeltricks und weitere Betrugsmaschen

15:30 Uhr

Gemeinsamer Quiz- und Spielenachmittag (Wir spielen **Hitster Schlagermusik**)



Donnerstag 26.03.2026 13:30 Uhr

Literaturkreis: Vorlesen, Buch- und Autorenvorstellung, Austausch

Thema: **Krimi und Thriller**

Freitag 27.0.2026 09:30 Uhr

Frühjahrsputz im Viertel – Eine Kooperation mit dem Straßenkindergarten e. V. (Treffpunkt **09:15 Uhr** Seniorenbüro)

Wir setzen das Jahr 2026 mit einem neuen Mehrgenerationenangebot für Kinder und Senior:innen fort. Einmal monatlich möchten wir gemeinsam mit den Vorschulkindern des Straßenkindergartens eine Aktivität gestalten. Der Termin findet immer am ersten Montag des Monats statt, abwechselnd im Seniorenbüro und im Garten der Kita. **Für den Märztermin wollen wir uns an der Aktion ‚Frühjahrsputz‘ beteiligen und um die Kita und das Seniorenbüro herum mit Greifzangen und Müllsäcke fleißig Müll sammeln.** Im Anschluss gibt es auf dem Parkplatz ein von der Kita organisiertes gemeinsames Buffet.

Mittwoch 27.03.2026 15:30 Uhr

Grillen und DIY-Angebote bis 18:30

Frühjahrsputz im Viertel – eine Kooperation mit LWB und Familien- und Schulzentrum (Treffpunkt: vor LWB Treff in der Dr.-Hermann-Duncker-Str. 2)

Gefördert von:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



In Zusammenarbeit mit:



Seniorenbüro Alt-West

Lützner Str. 152, 04179 Leipzig
Tel: 0341 49541102
sb-altwest@vs-lpz.de

Öffnungszeiten:

Mo: 10:00 bis 16:00 Uhr
Di: 09:00 bis 12:30
13:00 bis 15:30 Uhr
Mi: 10:00 bis 16:00 Uhr
Do: 09:00 bis 16:00 Uhr
Fr: laut Veranstaltungsplan

Regelmäßige Veranstaltungen / Kurse

Jeden Montag

- 10:00 – 12:45 Uhr** Spielevormittag mit Rommé, Puzzeln, Schach spielen
(nicht am 02.03. wegen Netzwerktreffen Alt-West/West)
- 13:00 – 14:00 Uhr** Hand-Finger-Gymnastik *(kostenlos)*
- 14:30 – 15:30 Uhr** **Englisch Konversation mit Vorkenntnissen** *(kostenlos)*
- 17:00 – 18:00 Uhr** **(A) Tanzkurs 55+ | Gesellige Tänze, Volkslieder, u.v.m.** *(UKB: 5,00€)*

Jeden Dienstag

- 09:30 – 11:30 Uhr** VS-Frauenchor ‚Singlust‘ *(UKB: 1,00€)*
- 11:45 – 12:45 Uhr** VS-Tanzgruppe ‚Tanzen, um jung zu bleiben‘ *(UKB: 1,00€)*
- 13:00 – 15:30 Uhr** **(A) Praktische Hilfe mit Smartphone, Tablet, Laptop und E-Book Sprechstunde** *(Einzelsprechstunde!)*
- 13:30 – 14:30 Uhr** **(A) NEU! Gedächtnistraining – Fit im Kopf!** *(kostenlos)*
- 14:45 – 15:45 Uhr** **(A) Englischkurs für Anfänger – Grammatik und Vokabel** *(UKB: 3,00 €)*

Jeden Mittwoch

- 10:15 – 11:45 Uhr** **(A) Italienischzirkel** *(wir lernen Vokabel, Traditionen und Sätze zum Reisen)* *(UKB: 1,50 €)*
- 11:45 – 13:45 Uhr** **Schachgruppe** *(kostenlos)*

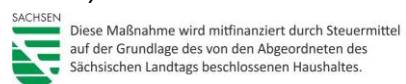
Jeden Donnerstag

- 09:00 – 12:00 Uhr** **(A) Theatergruppe ‚Die Spielfreudigen‘** *eine Kooperation mit dem Schauspiel Leipzig*
- 10:00 – 12:00 Uhr** **Selbstorganisierte Bewegungsgruppe** *(Treffpunkt: 10 Uhr vorm Seniorenbüro / nicht bei Regen! Bitte Snacks und Wasser mitbringen)*

Jeden Freitag

- 09:00 – 10:00 Uhr | Präventionssport** mit dem Verein sielBleu **(Gutschein über Krankenkasse erforderlich)**

Gefördert von:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



In Zusammenarbeit mit:
LEB
IHR BILDUNGSPARTNER