

Wir bieten an:

### Mitarbeit

- bei der ehrenamtlichen Betreuung

### Teilnahme

- beim Nordic Walking
- an der Smartphone-Sprechstunde
- beim Basteln für Groß und Klein
- am Gedächtnistraining
- am Aquarellmalen
- bei Handarbeiten

### Nutzung

- von WLAN
- des Computerplatzes



---

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!**

---

**E-Mail:**

**[netzwerk-frauen-sachsen@web.de](mailto:netzwerk-frauen-sachsen@web.de)**

**Internet:**

**[www.netzwerk-frauen-sachsen.de](http://www.netzwerk-frauen-sachsen.de)**

gefördert durch:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



## Netzwerk älterer Frauen Sachsen e.V.

Wir setzen uns ein für die Chancengleichheit älterer Frauen.

Damit folgt der Verein einer europaweiten Initiative.

Wenn Sie sich dafür engagieren möchten, dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse! Rufen Sie uns an, und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit uns!

TEL.: 0341 - 4 25 14 20 oder 4 20 36 93

FAX: 0341 - 4 20 36 94

### Wir laden ein

- zu Begegnungen und Gesprächen mit Frauen aller Lebensalter
- zu Gesprächsrunden mit aktuellen gesellschaftspolitischen Themen
- zur Mitgestaltung unseres Integrationsprojektes „Älterwerden in der neuen Heimat“
- zur Mitwirkung an sozialen Projekten
- zum Dialog von Alt und Jung mit Aktionen für Kinder
- zur Besichtigung unserer Ausstellungen in der Galerie H - M
- zum Besuch unseres Galeriecafés H - M

**Veranstaltungsort und Sitz des Vereins:**

**04207 Leipzig, Herrmann-Meyer-Straße 38**

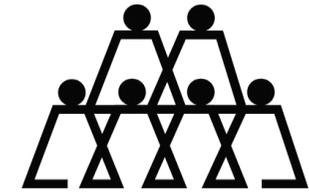
**Vorsitzende: Gisela Kurtz**

# Galeriecafé

## H - M

## Veranstaltungsplan Oktober

## 2025



Netzwerk älterer Frauen  
Sachsen e.V.

**Netzwerk älterer Frauen Sachsen e.V.**

Herrmann-Meyer-Str. 38  
04207 Leipzig

Tel: 03 41 - 4 25 14 20

# Programm im Oktober 2025

## Ständige Angebote

### Montag

- 09:30 - 10:30 Uhr Nordic Walking  
14:00 - 16:00 Uhr Konsultationen und Gespräche  
16:00 - 18:00 Uhr Basteln für Groß u. Klein

### Dienstag

- 10:00 - 12:00 Uhr Smartphone-Sprechstunde (2., 3. und 4. Dienstag)  
10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik im Sitzen (2., 3. und 4. Dienstag)  
14:00 - 17:00 Uhr Spiele-Nachmittag

### Mittwoch

- 10:00 - 12:00 Uhr Smartphone-Sprechstunde  
14:00 - 15:00 Uhr Deutsch für Migrantinnen  
15:00 - 16:00 Uhr Teestunde – ein Treff mit Migrantinnen und Netzwerkfrauen

### Donnerstag

- 14:00 - 16:30 Uhr Dialog am Donnerstag:  
Erfahren - Erzählen - Schreiben  
Schreibwerkstatt  
*mit Roswitha Scholz*

### Freitag

- 14:00 - 16:00 Uhr Gedächtnistraining  
*mit Regina Schmidt*

## Wechselnde Angebote

### Freitag, 3. Oktober

- 09:30 - 11:30 Uhr Handarbeiten –  
Nähen, Stricken, Häkeln u. a.

### Sonnabend, 4. Oktober

- 14:00 - 16:00 Uhr Ein musikalischer Nachmittag mit einer Saxophonistin und Begleitung

### Dienstag, 7. Oktober

- 10:00 - 12:00 Uhr Meyersdorfer Frühstück – eine Gesprächsrunde für Frauen  
Thema: **Wohnen im Alter**  
Das AZURIT Seniorenzentrum  
Haus Immergrün Leipzig

### Freitag, 10. Oktober

- 09:30 - 11:30 Uhr Aquarellmalen  
*mit Ingrid Bach*

### Sonnabend, 11. Oktober

- 14:00 - 16:00 Uhr Frauen aus unserer Mitte –  
Selbstbestimmt leben  
Gesprächspartnerin:  
**Tanzmeisterin Sigrid Doberenz**  
Zwischen Volkstanzschule,  
Folklorewerkstatt und Mitmach-  
Tanz bei vollen Sälen  
*Moderation Roswitha Scholz*

### Freitag, 17. Oktober

- 09:30 - 11:30 Uhr Handarbeiten –  
Nähen, Stricken, Häkeln u. a.

### Sonnabend, 18. Oktober

- 14:00 - 16:00 Uhr Eröffnung der Ausstellung zum Projekt „Was du von mir wissen solltest / Lass uns miteinander reden“

Vom 23. bis 26.10.2025 findet die Schreibwerkstatt „Was du von mir wissen solltest / Lass uns miteinander reden“ statt. Teilnahme nur mit Anmeldung, Programm auf Anfrage

### Freitag, 24. Oktober

- 09:30 - 11:30 Uhr Aquarellmalen  
*mit Ingrid Bach*

### Sonnabend, 25. Oktober

- 14:00 - 16:00 Uhr Buchpremiere  
„Unterwegs zu den Orten meiner Kindheit“ Band 2

In der Kleinen Galerie zeigen wir bis 10.10.2025 die Ausstellung  
**„Lieblingsbilder“**  
der Aquarellmalgruppe des Netzwerks

und ab 18.10.2025 eine Ausstellung zum Projekt  
**„Was du von mir wissen solltest/ Lass uns miteinander reden“**