

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendie



SoSo-Programm für August 2024

Achtung Schließzeit: 15.07. – 02.08.2024!

Ab dem 05.08. haben wir wieder wie gewohnt für Sie geöffnet.

Allgemeine Öffnungszeiten:

Mo 9 – 15 | **Di** 9:30 – 17 | **Mi** 9 – 17 | **Do** 9:30 – 17 | **Fr** 9 – 13 Uhr

Seniorenberatung

Montag 11 – 15 Uhr

Bitte Termin vereinbaren!

Dienstag 10 – 14 Uhr

Vom 22.07. – 02.08. findet keine Seniorenberatung statt!

Seniorentreff

Auf Anfrage: Klavierunterricht

Montag ab 05.08.

10:00 – 11:00

Englischstunde

Erste Worte auf Englisch lernen

11:30 – 13:00

Smartphone- und Tablet-Zirkel

(UKB: 10 €) Bitte anmelden!

13:30 – 14:30

Offene Tanzgruppe mit Mila* (UKB 3 €)

(Kreistänze, Sitztanz, etc.)

*bitte anmelden

05. & 19.8.

15:00 – 16:30

Selbsthilfegruppe: Depressionen,

14-tägig

Ängste, Schlafstörungen

(Leipziger Bündnis gegen Depressionen)

Dienstag ab 06.08.

10:00 – 11:00

Fröhliche Sing-Runde

Auf Anfrage:

11:30 – 13:00

„Helfende Hand“ für kleine handwerkliche Arbeiten in Ihrem zu Hause (nur auf Anfrage)

11:30 – 12:30

Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985

- Sport nach Krebs -

Dienstag ab 06.08.

13:00 – 15:00
15:00 – 16:00
15:00 – 16:00

Skatrunde für alle Interessierten
Bewegungsangebot im Sitzen
Spaziergänge in der Umgebung

Mittwoch ab 07.08.

11:00 – 12:00
*bitte anmelden
07. & 21.08. 11:00 – 13:00
*bitte anmelden
07.08. 14:00 – 16:00
14.08. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden
21.08. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden
28.08. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde*

Gemeinsam „isst´s“ schöner!*
Wir kochen zusammen (UKB 4 €)
Wer wird Millionär? Wir rätseln
gemeinsam

Ausflug in den Biergarten*

Thailändischer Nachmittag*

Picknick im Park* (UKB 2 €)

Donnerstag ab 09.08.

10:00 – 12:00
08. & 22. 08. 14:00 – 16:00
15. & 29.08. 14:00 – 16:00

Kreativzeit: Handarbeit und Basteln
(Je nach Angebot gibt es einen UKB)

Bewegungsspiele drinnen und draußen
(Boccia, Kegeln und mehr)

Bingo und Gedächtnistraining (UKB je 1 €)

Freitag ab 10.08.

09. & 23.08. 09:30 – 12:00
*bitte anmelden
16.08. 10:00 – 12:00
30.08. 10:00 – 13:00

**Gesundes Frühstück mit geselliger
Spielerunde*** (UKB 4 €)

Kreatives Malen
(verschiedene Materialien und Techniken)

„Parkgeflüster“ Großer Spaziergang durch
den Park mit Impulsen für mehr Achtsamkeit
Optional: Mittagessen im Gutshof

