

# 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

**\*bitte anmelden**

#### Offene Tanzgruppe mit Mila\* (UKB 3 €)

(Kreistänze, Sitztanz, etc.)

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

