Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig
Telefon: 0341 – 25695340
E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de

SoSo – Programm für August 2025

Achtung Sommer - Schließzeit: 21.07. – 08.08.2025!

Während unserer Schließzeit haben wir ausschließlich **Montag bis Mittwoch**

geöffnet.

Am **Donnerstag und am Freitag** bleibt in dieser Zeit das Seniorenbüro **geschlossen**.

Die **Seniorenberatung findet zu den gewohnten Zeiten** statt!

Allgemeine Öffnungszeiten:

Mo 9:30 – 15 | **Di** 9:30 – 16:30 | **Mi** 9:30 – 16:30 | **Do** 9:30 – 16:30 | **Fr** 9:30 – 13

Seniorenberatung **Montag** **11 – 15 Uhr**

Bitte Termin vereinbaren! **Dienstag 10 – 14 Uhr**

Seniorentreff

Auf Anfrage: Klavierunterricht

Auf Anfrage: Nutzung unseres Laptop Arbeitsplatzes

Montag

10:00 – 11:00 **Englischstunde** Erste Worte auf Englisch lernen

04. & 18.8. 11:30 – 13:00 **Smartphone- und Tablet-Zirkel*** *bitte anmelden (UKB: 10 €)

13:00 – 14:00 **Nordic Walking**

13:30 – 14:30 **Tanzkreis für Körper und Seele*** *bitte anmelden Ganzheitlich das Wohlbefinden steigern mit einfachen Tänzen in der Gruppe (Kreis- und Linientänze) und Atemübungen (UKB: 5 €)

14-tägig 15:00 – 16:30 **Selbsthilfegruppe: Depressionen, Ängste, Schlafstörungen*** *bitte anmelden (Leipziger Bündnis gegen Depressionen)

Dienstag

10:00 – 11:00 **Fröhliche Sing-Runde**

11:30 – 12:30 **Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985** - Sport nach Krebs –* *bitte anmelden

13:00 – 14:30 **Skatrunde für alle Interessierten*** *bitte anmelden Anderer Zeitraum nach Absprache möglich

14:30 – 15:30 **Spaziergänge in der Umgebung**

15:00 – 16:00 **Bewegungsangebot im Sitzen**

Mittwoch

11:00 – 12:00 **Mediensprechstunde***
*bitte anmelden Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.

06.08. 14:00 – 16:00 **Sommer – Café III** mit Kaffee und Gebäck,

Thema: FKK Kultur in der DDR

13.08. 14:00 – 16:00 **Boccia im Park**

20.08. 14:00 – 16:00 **Ausflug in den Biergarten**

*bitte anmelden

27.08. 14:00 – 16:00 **Ländervortrag - Guatemala**
*bitte anmelden

Donnerstag

10:00 – 12:00 **Kreativzeit**: Handarbeit, Stricken und Basteln (Je nach Angebot gibt es einen UKB)

NEU: 14:00 – 16:00
Rommérunde,Rummikub und Schachkreis

14. & 28.08. 14:30 – 15:30 **Gedächtnistraining** (UKB 1 €)

28.08. 16:30 – 19:30 **Reparaturkaffee Südost***
*bitte anmelden Hilfe bei der Reparatur kaputter Gegenstände

Freitag

15.08. 10:00 – 13:00 **Kreatives Malen** (verschiedene

Materialien und Techniken)

22. + 29.08. 10:00 – 13:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang***

*bitte anmelden Bitte beachten Sie die Aushänge!

Stadt Leipzig
Sozialamt

Seniorenbüro Südost
Begegnen. Informieren. Beraten.

MOBILER BEHINDERTENDIENST LEIPZIG e.V.