

# Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

**Telefon:** 0341 – 25695340

**E-Mail:** seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de



## SoSo – Programm für September 2024

### Allgemeine Öffnungszeiten:

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

### Seniorenberatung

Bitte Termin vereinbaren!

**Montag**

**11 – 15 Uhr**

**Dienstag**

**10 – 14 Uhr**

### Seniorentreff

**Auf Anfrage: Klavierunterricht**

**Info:** Vom 16.-20.09. findet in Leipzig die Woche der Demenz statt. Im Rahmen dessen findet am 18. und am 20.09. jeweils eine Veranstaltung bei uns statt (siehe unten).

#### Montag

10:00 – 11:00

#### Englischstunde

Erste Worte auf Englisch lernen

11:30 – 13:00

\*bitte anmelden

#### Smartphone- und Tablet-Zirkel\*

(UKB: 10 €)

13:30 – 14:30

\*bitte anmelden

#### Offene Tanzgruppe\* (UKB 3 €)

(Kreistänze, Sitztanz, etc.)

14-tägig

15:00 – 16:30

#### Selbsthilfegruppe:

#### Depressionen, Ängste, Schlafstörungen

(Leipziger Bündnis gegen Depressionen)

#### Dienstag

10:00 – 11:00

#### Fröhliche Sing-Runde

Auf Anfrage:

11:30 – 13:00

\*bitte anmelden

„Helfende Hand“ für kleine handwerkliche und technische Arbeiten in Ihrem zu Hause\*

11:30 – 12:30

\*bitte anmelden

#### Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985

- Sport nach Krebs -\*

13:00 – 15:00

\*bitte anmelden

#### Skatrunde für alle Interessierten\*

15:00 – 16:00

#### Bewegungsangebot im Sitzen

15:00 – 16:00

#### Nordic Walking/ Spaziergänge in der Umgebung

## Mittwoch

11:00 – 12:00

### Mediensprechstunde\*

\*bitte anmelden

Hilfe bei Fragen zum Smartphone, Laptop, etc.

04. & 18.09.

11:00 – 13:00

### Gemeinsam „isst´s“ schöner!\*

\*bitte anmelden

Wir kochen zusammen (UKB 4 €)

04.09.

14:30 – 16:00

### Sicher unterwegs in Leipzig

Infos und Tipps für ältere Menschen, die im Straßenverkehr unterwegs sind (Deutscher Verkehrssicherheitsrat & ADAC)

11.09.

14:30 – 16:00

### LVB – Sicher unterwegs mit den Leipziger Verkehrsbetrieben

#### Im Rahmen der Woche der Demenz:

18.09.

15:00 – 16:30

**Filmvorstellung „Du und ich – Leben mit frühem Alzheimer“**, mit anschließender Gesprächsrunde mit dem Autor

25.09.

15:00 – 16:00

### Ländervortrag „La Réunion“

## Donnerstag

10:00 – 12:00

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

05. & 19.9.

14:00 – 16:00

**Bewegungsspiele drinnen und draußen**  
(Boccia, Kegeln und mehr)

12. & 26.9.

14:00 – 16:00

**Bingo und Gedächtnistraining** (UKB je 1 €)

## Freitag

06. & 27.09.

09:30 – 12:00

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

\*bitte anmelden

13.09.

10:00 – 13:00

### Kreatives Malen

(verschiedene Materialien und Techniken)

20.09.

10:00 – 13:00

**Spaziergang oder kleine Wanderung** in der näheren Umgebung

**Optional:** Mittagessen im Gutshof

#### Im Rahmen der Woche der Demenz:

20.09.

16:00 – 17:30

**Vortrag** für pflegende Angehörige  
**„Selbstsorge“ mit Simone Vierkant**

