

# Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

**Telefon:** 0341 – 25695340

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



## SoSo – Programm für Oktober 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**

#### 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	<b>Mediensprechstunde*</b>
	<b>*bitte anmelden</b>	Hilfe bei Fragen zum Smartphone, Laptop, etc.
23.10.	11:00 – 13:00	<b>Gemeinsam „isst´s“ schöner!*</b>
	<b>*bitte anmelden</b>	Wir kochen zusammen (UKB 4 €)

### **Aktionswoche für Seniorinnen und Senioren vom 30.9. – 04.10.2024:**

<b>02.10.</b>	<b>10:00 – 17:00</b>	<b>„Schnuppertag“ im Seniorenbüro Südost</b> mit Kaffee und Gebäck zum Kennenlernen
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Fröhliche Singrunde</b>
	<b>15:00 – 16:00</b>	<b>Bewegungsrunde</b>
09.10.	14:00 – 15:00	<b>Infoveranstaltung „Pflegeselbsthilfe“</b> Sie sorgen für Angehörige?, Sie suchen Raum für sich? Kommen Sie vorbei, treffen Sie Gleichgesinnte und tauschen sich aus!
16.10.	14:00 – 16:00	<b>Linoldruck mit der WILMA - Kultoukutsche</b>
23.10.	14:00 – 16:00	<b>Buntes Herbstfest</b>
30.10.	14:30 – 16:00	<b>Schaurig schöner Halloween Nachmittag</b>

## Donnerstag

	10:00 – 12:00	<b>Kreativzeit:</b> Handarbeit und Basteln (Je nach Angebot gibt es einen UKB)
10. & 24.10.	14:00 – 16:00	<b>Bingo und Gedächtnistraining</b> (UKB je 1 €)
17.10.	14:00 – 16:00	<b>Bewegungsspiele drinnen und draußen</b> (Boccia, Kegeln und mehr)

## Freitag

04. & 25.10.	10:00 – 13:00	<b>Kreatives Malen</b> (verschiedene Materialien und Techniken)
11.10.	Treff: 10:00 Uhr	<b>Spaziergang oder kleine Wanderung</b> in der näheren Umgebung
		<b>Wir fahren zur Landesgartenschau nach Bad Dürrenberg</b>
18.10.	09:30 – 12:00	<b>Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde*</b> (UKB 4 €)
	<b>*bitte anmelden</b>	