

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de



SoSo – Programm für November 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, Polka, 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

*bitte anmelden

Nordic Walking/ Spaziergänge in der Umgebung*

Mittwoch

11:00 – 12:00

*bitte anmelden

Mediensprechstunde*

Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.

06.11.

11:00 – 12:00

Schnupperstunde Sturzpräventionskurs

Bewegungsangebot von Siel Bleu mit Möglichkeit zur weiteren Kursanmeldung

06.11.

14:30 – 16:00

Sicher unterwegs in Leipzig

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

13.11.

14:00 – 16:00

Martinsfeier

Gemütlicher Nachmittag mit Martinsbräuchen, Geschichten, Glühwein und Gebäck

27.11.

11:00 – 13:00

*bitte anmelden

Gemeinsam „isst´s“ schöner!*

Wir kochen zusammen (UKB 4 €)

27.11.

14:00 – 16:00

Film ab! Kinonachmittag mit Popcorn

Donnerstag

10:00 – 12:00

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

07.11.

10:00 – 12:00

*bitte anmelden

Kreativzeit-Extra: Besuch von „Restlos“ Werkstatt für Umweltbildung und Upcycling Bastelworkshop vor Ort (UKB 10 €)

14.11.

14:00 – 16:00

Bewegungsspiele draußen (Boccia, etc.)
oder Brettspiele drinnen

28.11.

14:00 – 16:00

Info-Café: Pflegebedürftig - was nun?

Leistungen der Pflegekasse, Erstbegutachtung, Pflegegrade, etc. **Zu Gast:** Nadine Fischer vom Pflegenetzwerk Leipzig e.V.

07. & 21.11.

14:00 – 16:00

Bingo und Gedächtnistraining (UKB je 1 €)

Freitag

08. & 29.11.

09:30 – 12:00

*bitte anmelden

Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde* (UKB 4 €)

15.11.

10:00 – 13:00

Kreatives Malen

(verschiedene Materialien und Techniken)

01. & 22.11.

10:00 – 13:00

Spaziergang oder kleine Wanderung

in der näheren Umgebung

Optional: Mittagessen im Gutshof



MOBILER
BEHINDERTENDIENST
LEIPZIG e.V.



Stadt Leipzig

Sozialamt

