

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig



SoSo-Programm für Mai 2024

Seniorenberatung

Bitte Termin vereinbaren!

Montag 11 – 15 Uhr

Dienstag 10 – 14 Uhr

Regelmäßige Angebote

Montag

10:00 – 11:00 Uhr

Englischstunde

Erste Worte auf Englisch lernen

11:30 – 13:00 Uhr

Smartphone- und Tablet-Zirkel

für Anfänger und Fortgeschrittene
(10 €) Bitte anmelden!

14-tägig:

15:00 – 16:30 Uhr

**Selbsthilfegruppe: Depressionen,
Ängste, Schlafstörungen** (Leipziger
Bündnis gegen Depressionen)

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr

Fröhliche Sing-Runde

11:30 – 12:30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985
- Sport nach Krebs -**

13:00 – 15:00 Uhr

Skatrunde für alle Interessierten

15:00 – 16:00 Uhr

**Bewegungsangebot im Sitzen
Spaziergänge in der Umgebung**

Mittwoch

11:00 – 12:00 Uhr

**Smartphone- und Computer –
Sprechstunde** (bitte anmelden!)

Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr

Kreativzeit: Handarbeit und Basteln
(Materialkosten je nach Angebot)

Weitere Veranstaltungen (Bitte anmelden!)

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de

Auf Anfrage: Klavierunterricht

- 02.05.** 14:30 – 16:00 **Mit Bahn und Bus Mitteldeutschland entdecken** – LVB Mobilitätsberatung
- 03.05.** 9:30 – 12:00 **Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde** (4 €)
- 08.05.** 11:00 – 13:00 **Gemeinsam „isst´s“ schöner!**
Wir kochen zusammen (4 €)
- 14:30 – 16:00 **Sicher unterwegs in Leipzig**
Offene Runde mit Infos und Tipps für ältere Menschen, die zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem PKW im Straßenverkehr unterwegs sind (Deutscher Verkehrssicherheitsrat & ADAC)
- 10.05.** 10:00 – 12:00 **Kreatives Malen**
- 15.05.** 14:00 – 16:00 **Sicheres Einkaufen im Internet**
Was muss ich beachten und welche Angaben „darf“ ich machen? – mit Frau Weber (kostet was)
- 16.05.** 09:45 – 12:00 **Führung über den Südfriedhof Teil I** (5 €)
Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Alt-West
Treffpunkt Eingang Haltestelle Südfriedhof
- 14:00 – 16:00 **Bewegungsspiele** (Boccia, Kegeln und mehr)
- 17.05.** 09:30 – 12:00 **Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde** (4 €)
- 22.05.** 11:00 – 13:00 **Gemeinsam „isst´s“ schöner!**
Wir kochen zusammen (UKB 4 €)
- 14:00 – 16:00 **Demenzdiagnose, was nun?**
Informationen zum Krankheitsbild Demenz und zu Unterstützungsangeboten für Betroffene und Angehörige. Zu Gast: Selbstbestimmt Leben e.V.
- 23.05.** 09:45 – 12:00 **Führung über den Südfriedhof Teil II** (5 €)
- 14:00 – 16:00 **Bingo und Gedächtnistraining** (1 €)
- 24.05.** 10:00 – 13:00 **"Parkgeflüster"** - Spaziergang
- 29.05.** 14:00 – 15:00 **Lesung für alle fünf Sinne:** „Edgars Welt! Eine Liebeserklärung an die Armut, das Verrücktsein und dich!“ mit Michael Oertel + Malu Sieber (5 €)

- 30.05.** 14:00 – 16:00 **Bewegungsspiele** (Boccia, Kegeln und mehr)
- 31.05.** 09:30 – 12:00 **Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde** (4 €)

SoSo-Öffnungszeiten

Montag	9:00 – 15:00 Uhr
Dienstag	9:30 – 17:00 Uhr
Mittwoch	9:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag	9:30 – 17:00 Uhr
Freitag	9:00 – 13:00 Uhr

Täglich zu den Öffnungszeiten „Raum für Begegnung“

Anfahrtskizze und Wegbeschreibung zum SoSo:

MOBILER BEHINDERTENDIENST LEIPZIG e.V.

Anfahrt zum SoSo – Seniorenbüro Südost



Anschrift

- › Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig
- › **Telefon** 0341-2569 5340
- › seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de

Öffnungszeiten:

- › Montag 9–15 Uhr
- › Dienstag und Donnerstag 9:30–17 Uhr
- › Mittwoch 9–17 Uhr
- › Freitag 9–13 Uhr

Beratungszeiten:

- › Montag 11–15 Uhr
- › Dienstag 10–14 Uhr
- › Termine auch nach Vereinbarung

So erreichen Sie uns im ÖPNV:

- › **Bus-Linien** 76, 79, 690
- › **Straßenbahn-Linie** 2, 15

So erreichen Sie uns mit dem eigenen PKW:
Aus Richtung West/Zentrum fahren Sie die Prager Straße und biegen am Völkerschlachtdenkmal links in die Ludolf-Colditz-Straße ein. Dann halten Sie sich an den nächsten beiden Kreuzungen rechts und sie sind in der Gletschersteinstraße.
In der Gletschersteinstraße können Sie parken.

