

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig



SoSo-Programm für Juni 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

- 05.06.** 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)
- 06.06.** 14:00 – 16:00 **Bingo und Gedächtnistraining** (jeweils 1 €)
- 07.06.** 10:00 – 12:00 **Kreatives Malen**
(verschiedene Materialien und Techniken)
- 12.06.** 14:00 – 16:00 **Geschichtsnachmittag: Frühe Burgen**
(Entstehungsgeschichte und die damalige Lebensweise)
- 13.06.** 14:00 – 16:00 **Bewegungsspiele drinnen und draußen**
(Boccia, Kegeln und mehr)
- 14.06.** 09:30 – 12:00 **Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde** (4 €)
- 19.06.** 14:00 – 16:00 **Eisträume im SoSo** (UKB wird erhoben)
- 20.06.** 14:00 – 16:00 **Bingo und Gedächtnistraining** (jeweils 1 €)
- 21.06.** 10:00 – 13:00 **„Parkgeflüster“** Großer Spaziergang durch den Park mit Impulsen für mehr Achtsamkeit,
Optional: gemeinsames Mittagessen im Gutshof
- 26.06.** 14:00 – 16:00 **Buntes Sommerfest mit Musik** (5 €)
- 27.06.** 14:00 – 16:00 **Bewegungsspiele drinnen und draußen**
(Boccia, Kegeln und mehr)
- 28.06.** 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:

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.

