

# Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

**Telefon:** 0341 – 25695340

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



## SoSo – Programm für Januar 2025

### Allgemeine Öffnungszeiten:

**Mo** 9 – 15 | **Di** 9:30 – 16:30 | **Mi** 9 – 16:30 | **Do** 9:30 – 16:30 | **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

06. & 20.1.

11:30 – 13:00

\*bitte anmelden

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

(UKB: 10 €)

**NEU:** ab 13.1.

13:30 – 14:30

\*bitte anmelden

#### Tanzkreis für Körper und Seele\* (UKB)

Einfache wiederkehrende Tänze in der Gruppe (Kreis- und Linientänze), Atemübungen um ganzheitlich das Wohlbefinden zu steigern

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

#### Spaziergänge in der Umgebung,

\*bitte anmelden

#### Nordic Walking\*

## Mittwoch

	10:00 – 11:00	<b>Mediensprechstunde*</b>
<b>Ab 15.01.</b>	*bitte anmelden	Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.
	11:00 – 12:00	<b>Zertifizierter Sturzpräventionskurs</b>
	* bitte anmelden	Bewegungsangebot von Siel Bleu*
08.01.	14:00 – 16:00	<b>Film ab!</b> Kinonachmittag mit Popcorn
15.01.	14:30 – 16:00	<b>Sicher unterwegs in Leipzig</b>
		Infos und Tipps für ältere Menschen, die im Straßenverkehr unterwegs sind (Deutscher Verkehrssicherheitsrat & ADAC)
22.01.	14:00 – 15:30	<b>Info – Café: Energie sparen*</b>
	*bitte anmelden	Kommunale Energiesparberatung
29.01.	14:00 – 17:00	<b>Ausflug ins Stadtgeschichtliche Museum*</b>
	*bitte anmelden	

## Unser Programm für Sie in der ersten Januarwoche 2025

<b>Do 02.01.</b>	<b>10:00 – 14:00</b>	<b>Offener Begegnungsraum</b>
<b>Fr 03.01.</b>	<b>10:00 – 12:00</b>	<b>Neujahrs - Sektempfang 2025!*</b>
	*bitte anmelden	Wir begrüßen das neue Jahr und sammeln in der Ideenwerkstatt Anregungen, Tipps und mögliche neue Angebote für 2025.

## Donnerstag

	10:00 – 12:00	<b>Kreativzeit:</b> Handarbeit und Basteln (Je nach Angebot gibt es einen UKB)
09.& 23.01.	14:00 – 16:00	<b><u>NEU:</u> Schachkreis und Spielenachmittag</b>
16.& 30.01.	14:00 – 16:00	<b>Bingo und Gedächtnistraining</b> (UKB je 1 €)

## Freitag

17.01.	10:00 – 13:00	<b>Kreatives Malen</b> (verschiedene Materialien und Techniken)
24.01.	10:00 – 13:00	<b>Ausflug oder kleiner Spaziergang*</b>
	*bitte anmelden	Bitte beachten Sie die Aushänge!
10.& 31.01.	09:30 – 12:00	<b>Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde*</b> (UKB 4 €)
	*bitte anmelden	

