

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de



SoSo – Programm für März 2025

Allgemeine Öffnungszeiten:

Mo 9:30 – 15 | **Di** 9:30 – 16:30 | **Mi** 9:30 – 16:30 | **Do** 9:30 – 16:30 | **Fr** 9:30 – 13

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

03., 17. & 31.3. 11:30 – 13:00

*bitte anmelden

Smartphone- und Tablet-Zirkel*

(UKB: 10 €)

NEU:

13:30 – 14:30

*bitte anmelden

Tanzkreis für Körper und Seele*

Ganzheitlich das Wohlbefinden steigern mit einfachen Tänzen in der Gruppe (Kreis- und Linientänze) und Atemübungen (UKB: 5 €)

14-tägig

15:00 – 16:30

*bitte anmelden

Selbsthilfegruppe: *

Depressionen, Ängste, Schlafstörungen
(Leipziger Bündnis gegen Depressionen)

Dienstag

10:00 – 11:00

Fröhliche Sing-Runde

11:30 – 12:30

*bitte anmelden

Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985

- Sport nach Krebs - *

13:00 – 15:00

*bitte anmelden

Skatrunde für alle Interessierten*

14:30 – 15:30

Gemeinsamer Frühlingsspaziergang

15:00 – 16:00

Bewegungsangebot im Sitzen

Mittwoch

11:00 – 12:00
*bitte anmelden

NEU:

11:00 – 12:00
* bitte anmelden

05.03. 14:30 – 16:00

12.03. 14:00 – 16:00

19.03. 14:00 – 15:30
*bitte anmelden

26.03. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden

Mediensprechstunde*

Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.

Zertifizierter Sturzpräventionskurs

Bewegungsangebot von Siel Bleu*

Sicher unterwegs in Leipzig

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

Bowling mit der Wii

Vorstellung Leipzig App*

Wie Sie mit der App einen Termin buchen, Mängel melden oder Nachrichten aus der Stadtverwaltung lesen

Zu Gast: Frau Becker (Referat Digitale Stadt)

Weltreise im Seniorentreff*

Wir entdecken virtuelle Welten mit der VR-Brille.

Zu Gast: WILMA Kultourkutsche



Donnerstag

10:00 – 12:00

06.03. 12:00 – 13:30
*bitte anmelden

06.& 20.03. 14:00 – 16:00

13.& 27.03. 14:00 – 16:00

Neu: 27.03. 16:30 – 19:30
*bitte anmelden

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

Wir kochen gemeinsam*

Schachkreis und Spielenachmittag

Bingo und Gedächtnistraining (UKB je 1 €)

Reparaturkaffee Südost*

Hilfe bei der Reparatur kaputter Gegenstände

Freitag

07.03. 10:00 – 13:00

14. & 28.03. 10:00 – 13:00
*bitte anmelden

21.03. 09:30 – 12:00
*bitte anmelden

Kreatives Malen

(verschiedene Materialien und Techniken)

Ausflug oder kleiner Spaziergang*

Bitte beachten Sie die Aushänge!

Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde* (UKB 4 €)



MOBILER
BEHINDERTENDIENST
LEIPZIG e.V.



Stadt Leipzig
Sozialamt

