

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de



SoSo – Programm für April 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

14. & 28.4.

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

Mediensprechstunde*

Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.

NEU:

11:00 – 12:00

* bitte anmelden

Zertifizierter Sturzpräventionskurs

Bewegungsangebot von Siel Bleu*

02.04.

14:30 – 16:00

Sicher unterwegs in Leipzig

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

09.04.

14:00 – 16:00

Reisebericht über den Jakobsweg Camino Portugues

16.04.

14:00 – 16:00

*bitte anmelden

Frühlingsfest mit den Stötterern*

Ein buntes Programm mit Texten, Liedern und Schauspielereien bei Kaffee und Kuchen (UKB)

23.04.

14:00 – 16:00

Gartenrunde mit Tauschbörse für Pflanzen

30.04.

14:00 – 16:00

*bitte anmelden

Wir backen gemeinsam Muffins*

Donnerstag

10:00 – 12:00

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

03.04.

12:00 – 13:30

*bitte anmelden

Wir kochen gemeinsam*

03.& 17.04.

14:00 – 16:00

Schachkreis und Spielenachmittag

10.& 24.04.

14:00 – 16:00

Bingo und Gedächtnistraining (UKB je 1 €)

Neu: 24.04.

16:30 – 19:30

*bitte anmelden

Reparaturkaffee Südost*

Hilfe bei der Reparatur kaputter Gegenstände

Freitag

04.04.

10:00 – 13:00

Kreatives Malen

(verschiedene Materialien und Techniken)

11.04.

10:00 – 13:00

*bitte anmelden

Ausflug oder kleiner Spaziergang*

Bitte beachten Sie die Aushänge!

25.04.

09:30 – 12:00

*bitte anmelden

Gesundes Frühstück mit geselliger Spielerunde* (UKB 4 €)

