

# Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

**Telefon:** 0341 – 25695340

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



## SoSo – Programm für Juli 2025

---

### **Achtung Sommer - Schließzeit: 21.07. – 08.08.2025!**

Während unserer Schließzeit haben wir ausschließlich **Montag bis Mittwoch geöffnet.**

Am **Donnerstag und am Freitag** bleibt in dieser Zeit das Seniorenbüro **geschlossen.**

Die **Seniorenberatung findet zu den gewohnten Zeiten** statt!

---

### 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**

**Auf Anfrage: Nutzung unseres Laptop Arbeitsplatzes**

### Montag

10:00 – 11:00

#### Englischstunde

Erste Worte auf Englisch lernen

07. & 21.7.

11:30 – 13:00

\*bitte anmelden

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

(UKB: 10 €)

13:00 – 14:00

#### Nordic Walking

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

**Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985**

\*bitte anmelden

- Sport nach Krebs –\*

13:00 – 14:30

**Skatrunde für alle Interessierten\***

\*bitte anmelden

Anderer Zeitraum nach Absprache möglich

14:30 – 15:30

**Spaziergänge in der Umgebung**

15:00 – 16:00

**Bewegungsangebot im Sitzen**

## Mittwoch

11:00 – 12:00

**Mediensprechstunde\***

\*bitte anmelden

Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.

**NEU:**

11:00 – 12:00

**Boccia im Park**

02.07.

14:00 – 16:00

**Kräuternachmittag**

Wir kochen eine Brennnesselsuppe (UKB 2,-)

09.07.

14:00 – 16:00

**Vorstellung Projekt „Raumteiler“**

\*bitte anmelden

Wohngemeinschaften zwischen Senior\_innen und Studierenden

16.07.

14:00 – 16:00

**Was hat eine bunte Blumenwiese mit**

\*bitte anmelden

**Darmgesundheit zu tun?**

23.07.

14:00 – 16:00

**Sommer – Café I** mit Kaffee und Gebäck,

Die Entstehung des Leipziger Neuseenlands

30.07.

14:00 – 16:00

**Sommer – Café II** mit Kaffee und Gebäck,

Ausflug in die Eisdielen

## Donnerstag

10:00 – 12:00

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

**NEU:**

14:00 – 16:00

**Rommérunde, Rummikub und Schachkreis**

03.& 17.07.

14:30 – 15:30

**Gedächtnistraining** (UKB 1 €)

## Freitag

**NEU:**

04.07.

10:00 – 13:00

**Kreatives Malen**

(verschiedene Materialien und Techniken)

11.07.

10:00 – 13:00

**Ausflug oder kleiner Spaziergang\***

\*bitte anmelden

Bitte beachten Sie die Aushänge!

18.07.

10:00 – 13:00

**Internationaler Treff älterer Menschen**

