

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de



SoSo – Programm für März 2026

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: Nutzung unseres Laptop Arbeitsplatzes

Montag

10:00 – 11:00

*bitte anmelden

Englischrunde*

Erste Worte auf Englisch lernen

02.,16.& 30.03.

11:30 – 13:00

*bitte anmelden

Smartphone- und Tablet-Zirkel*

(UKB: 10 €)

13:00 – 14:00

*bitte anmelden

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

*bitte anmelden

Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985

- Sport nach Krebs –*

13:00 – 14:30

*bitte anmelden

Skatrunde I*

15:00 – 16:00

*bitte anmelden

Bewegungsangebot im Sitzen*

Warteliste

Mittwoch

04. & 18.03. 10:00 – 11:00 **Gedächtnistraining** (UKB 1 €)
11:00 – 12:00 **Mediensprechstunde***
*bitte anmelden Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.
11:30 – 13:30 **NEU: Kreative Ma(h)lzeit – Malkreis**
*bitte anmelden mit gemeinsamen Mittagstisch (UKB 5 €)
- 04.03. 14:00 – 16:00 **Tanzen im Sitzen.** Ein Nachmittag voller Bewegung und Musik.
- 11.03. 14:00 – 16:00 **Demenz -** Eine Selbsterfahrung mit dem Demenzsimulator.
- 18.03. 14:00 – 16:00 **Kleiner Lese- und Buchnachmittag.**
Wir stellen unsere Lieblingsbücher vor.
- 25.03. 14:00 – 16:00 **Frühlingsputz – kleiner Flohmarkt im SoSo**
Tausch- und Trödelnachmittag.

Donnerstag

- 10:00 – 12:00 **Kreativzeit:** Handarbeit und Basteln
(Je nach Angebot gibt es einen UKB)
- 10:00 – 12:00 **Stricken lernen -** Strick- und Häkelkreis
- 14:00 – 16:00 **Rommé, Rummikub und Weiteres**
- 14:00 – 16:00 **Skatrunde II*** (freie Plätze)
*bitte anmelden
- 26.03. 16:30 – 19:30 **Reparatur-Café Südost***
*bitte anmelden Hilfe bei der Reparatur kaputter Gegenstände

Freitag

- 20.03. 10:00 – 13:00 **Ausflug oder kleiner Spaziergang***
*bitte anmelden Bitte beachten Sie die Aushänge!
- 06.03. 10:00 – 12:00 **Workshop: WanderanleiterIn Teil II***
*bitte anmelden
13. & 27.03. 10:00 – 13:00 **Kreatives Malen**
(verschiedene Materialien und Techniken)
13. & 27.03. 10:00 – 13:00 **NEU: Schreibwerkstatt:** Einblicke in Techniken des kreativen und biografischen Schreiben (parallel zum Kreativen Malen)