

Regelmäßige Angebote und Kurse

MONTAGS:

Sport für Senioren mit Chris Auerswald
09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen
09:00 – 12:30 Uhr Computerkurs • **NEUER TERMIN**
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren

DIENSTAGS:

14:00 – 16:00 Uhr Spielenachmittag
Karten-, Brett- und sonstige Tischspiele
14:00 – 16:00 Uhr „Kregeline“-Modelltreff
jeden 1. und 3. Dienstag

MITTWOCHS:

14:00 – 16:00 Uhr Sabines Spielenachmittag
Es werden das Kreuzworträtsel-Kartenspiel und
Scrabble gespielt.
15:00 – 17:00 Uhr Korbflechten

DONNERSTAGS:

14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten

FREITAGS:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
09:00 und 10:45 Uhr Englisch •
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €
15:30 – 16:30 Uhr Yoganastik
Das Trainingsprogramm für mehr Bewegung im
täglichen Leben UKB: 3 €

• Anmeldung erforderlich!



Treff von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Verbänden

Do., 1., 15. und 29. März 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr
Selbsthilfegruppe „SHG Zuversicht“

Mo., 5. März 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

Mi., 7. März 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“

Fr., 9. März 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch, Gruppe H.-J. Pallas

Mi., 13. März 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

Mi., 21. März 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Vorstandssitzung Kreisgruppe Leipzig
der Sudetendeutschen Landsmannschaft

**Mieten Sie attraktive Räumlichkeiten
für Ihren Verein, die Firma oder privat.
Wir beraten Sie gern.**

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Beratungszeiten Seniorenbüro:
Montag und Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Leistungen des Seniorenbüros:

- ✓ Informationen
- ✓ individuelle Beratung zu altersspezifischen Bedarfen, Wohnen, Gesundheitsprävention
- ✓ Hilfen zur Alltagsbewältigung
- ✓ Hilfen zur Tagesstrukturierung

Dieses Angebot ist für:

- ✓ Seniorinnen und Senioren aller Bedarfsgruppen
- ✓ deren Angehörige und Bezugspersonen
- ✓ Institutionen
- ✓ Menschen mit Behinderung

Die Beratung erfolgt unabhängig und kostenfrei.

Gefördert durch die
Stadt Leipzig Sozialamt



Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“

Mattheuerbogen 6, 04289 Leipzig

Leiterin: Verena Schläger

☎ 0341 869769-123
@ seniorenbuero@asb-leipzig.de
@ kregeline@asb-leipzig.de

www.asb-leipzig.de



Mattheuerbogen 6
Leipzig-Probstheida

Am Sonnenpark



März

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



barrierefreier Zugang



Tanzen im Sitzen*

Do., 1. und 15. März 2018
10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung
zu schwungvoller Musik

UKB 4,50 €

Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

Mo., 5. und 19. März 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr

Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Kleidungs-
stücken und Textilien (keine Änderungsschneiderei).

Material sollte mitgebracht werden. UKB 2,00 €



LVB-Mobilitätsberatung *

Di., 6. März 2018
15:00 – 16:30 Uhr

Die Verkehrsbetriebe berichten
über aktuelle Vorhaben und
beantworten Fragen. kostenfrei



Tanz für Junggebliebene*

Di., 6., 13., 27. März 2018
16:30 – 18:00 Uhr

Tanz ist die beste Medizin und
macht dabei noch Spaß –
machen Sie mit. UKB 2,00 €



Aquarell-Kurs*

Mi., 7. und 21. März 2018
10:00 – 12:00 Uhr

für Einsteiger und
Fortgeschrittene,
Teilnahme jederzeit möglich

Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 9. März 2018 | 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Venenschwäche – was sagt Kneipp dazu?

UKB 2,00 €

ZUSATZTERMIN

Fr., 23. März 2018 | 10:00 – 11:30 Uhr

Praktische Tipps zum Thema „Venenschwäche“.

Bitte Sportschuhe mitbringen. UKB 2,00 €

Montagskaffee – gemütliche Gesprächsrunde*

Mo., 12. März 2018 | 14:30 – 16:00 Uhr

Wir sprechen und diskutieren zu Themen aus
Gesellschaft, Sport, Politik und Literatur. Erzählen
Sie uns Ihre Meinung und lassen Sie uns darüber
diskutieren und voneinander lernen!

Museum im Koffer

Do., 15. März 2018 | 14:30 – 15:30 Uhr

Vortrag Dipl.-Museologin Erdmute Bader UKB 3,00 €



Junge Stimmen und Instrumentalisten:

„Lieder aus dem Kabarett
und von den grünen Inseln“

Do., 22. März 2018 | 15:30 – 16:30 Uhr

Innerhalb der Konzertreihe der Hochschule für
Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“
Leipzig freuen wir uns auf Lissa Meybohm (Sopran)
und Eun Chong Park (Klavier) UKB 9,00 €

Modenschau von MK Mode Nr. 1

Fr., 29. März 2018 | 15:00 – 16:00 Uhr

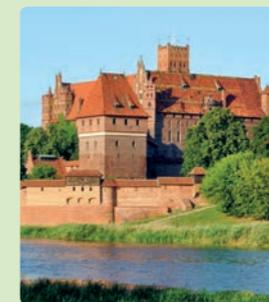
mit den „Kregeline“-Models UKB 2,50 €

Vorschau April 2018



„Mitläufer gesucht“

Wir möchten ab April eine
Nordic-Walking-Gruppe ins
Leben rufen. Gelaufen wer-
den soll jede Woche **Freitag**,
von **11 – 12 Uhr**. Die Un-
kosten liegen bei 3,00 Euro.
Sie haben Interesse?
Bitte sprechen Sie uns an.



„Verlorenes Ostpreußen“

Dienstag, 10. April 2018
15:30 – 17:00 Uhr

Ein Reisevortrag
von Herrn Hertel

VVK 5,00 € / AK 6,00 €

Reservierung und Informationen:

☎ 0341 869769-0