

Regelmäßige Angebote

MONTAGS:

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren
(mit Chris Auerswald)
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen (mit Frau Dr. Arndt)

DIENSTAGS:

- 14:00 – 16:00 Uhr Spielenachmittag
Karten-, Brett- und sonstige Tischspiele
14:30 – 15:30 Uhr Kaffeeplauderei –
offener Treff mit Kaffee- und Kuchenangebot

MITTWOCHS:

- 14:00 – 16:00 Uhr Korbflechten **für Jung und Alt**

DONNERSTAGS:

- 09:00 – 10:30 Uhr Computerkurs für Anfänger •
11:00 – 12:30 Uhr Smartphone-/Tablet-Kurs
für Einsteiger •
14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten
16:00 – 17:00 Uhr Computerkurs **für Jung und Alt**
für Menschen mit Behinderung

FREITAGS:

- 09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
09:00 – 10:30 Uhr Englisch •
10:45 – 12:15 Uhr Englisch •
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!



Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:



Sa., 1. Dezember 2018 | 10:00 – 13:00 Uhr
Gesprächskreis der GBS Initiative

Mi., 5. Dezember 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“

Sa., 8. Dezember 2018 | 10:00 – 13:00 Uhr
Tinnitus Selbsthilfe Leipzig

Mo., 10. Dezember 2018 | 13:00 – 16:00 Uhr
Tagung Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Di., 11. Dezember 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

Mi., 12. Dezember 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr
Selbsthilfegruppe Demenz, Pflegende Angehörige

Do., 17. Dezember 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

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

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Titelfoto: Duschabe Gestaltung - Jans Lunik



Mattheuerbogen 6
Leipzig-Probstheida

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
amt. Leiterin: Vicky Gottas

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

www.asb-leipzig.de



Am Sonnenpark



Seniorenbüro Südost
mit Begegnungsstätte
„Kregeline“



 barrierefreier Zugang



Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

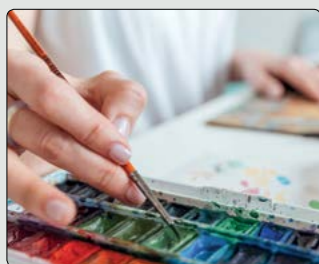
Mo., 3. und 10. Dez. 2018
14:00 – 16:00 Uhr

Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Kleidungs-
stücken und Textilien (keine Änderungsschneiderei).
Passendes Material sollte mitgebracht werden.
Sie nähen, wir leiten Sie an. UKB 2,00 €

Tanz für Junggebliebene*

Di., 4. und 11. Dezember 2018 | 16:30 – 18:00 Uhr

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



Aquarell-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene*

Mi., 5. Dezember 2018
10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

Wir basteln Lebkuchenhäuser*

Do., 6. Dezember 2018 | 9:00 – 12:00 Uhr

für Menschen mit und ohne Behinderung,
Anmeldung erforderlich

UKB 5,00 €
inkl. einer Tasse Tee oder Kaffee



Tanzen im Sitzen*

Do., 6. und 20. Dez. 2018 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung
zu schwungvoller Musik UKB 4,50 €



„Kregeline“-Diskothek am Nikolaustag*

Do., 6. Dezember 2018
17:00 – 21:00 Uhr

(für Menschen mit Behinderung)
Wir tanzen in die Weihnachtszeit
mit DJ Alex! UKB 2,00 €



Unser Tipp für Sie!

„Wohlfühlen hat noch nie so gut geschmeckt“

Di., 11. Dezember 2018 | 12:30 – 14:00 Uhr

Zu Ernährungsmythen, neuen Trends und Tipps
rund um gesundes Essen; Vortrag mit Ernährungs-
beraterin Frau Anja Haddad UKB 5,00 €

„Lesung am Kamin“ mit Dr. Michael Burgkhardt

Di., 11. Dezember 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr

Die Erinnerungen des Dr. Bumm.
Das andere Arztbuch.

KOSTENFREI



Junge Stimmen und Instrumentalisten:

„Sind die Lichter angezündet“ –
allerhand Weihnachtliches zum
Zuhören und Mitsingen

Do., 13. Dez. 2018
15:00 – 16:00 Uhr

Innerhalb der Reihe der Leipziger Hochschule für
Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“
singen und sprechen Studierende der Gesangsklasse
von Prof. Ilse-Christine Otto und der Klasse Bühnen-
sprechen von Susanne Schau-Fiukowski. UKB 9,00 €



Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 14. Dezember 2018
10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Gewürze mit Gesund-
heitspotenzial – wärmende,
wohltuende Gewürztees sowie
Gewürzsalbe gegen Gelenk-
schmerzen UKB 2,00 €



Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 14. Dezember 2018
15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist
Bewegung. Atemtraining
mit Sabine UKB 3,00 €

Glühwein, Feuerschale und musikalische Begleitung

KOSTENFREI

Di., 18. Dezember 2018 | ab 17:00 Uhr

Gemütliches Beisammensein mit Glühwein,
Feuerschale und musikalischer Begleitung

VORSCHAU JANUAR

Neujahrskonzert

Do., 17. Januar 2019
mit dem „Mühlenchor“ Groitzsch



Sparkassen-Mobil

Jeden Montag von 9:45 – 10:15 Uhr
ist die Sparkasse vor Ort.